



Stockholms
stad

Du som stöttar någon i din närhet är välkommen på föreläsningen

Det utmanande anhörigskapet

– stresshantering och hur man undviker att drabbas av utmattning

Var:

Väderkvarnens vård-
och omsorgsboende,
Brunnsgatan 26,
T-bana Hötorget

När:

Tisdag 4 oktober
klockan 17.00- 19.30

Vi bjuder på smörgås
och kaffe/te i pausen.

Föreläsningen riktar sig
till anhöriga boende i
Stockholms stad.

Föreläsaren Bella Stensnäs är psykolog och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa. Att ha en nära relation med någon som har fysiska eller psykiska utmaningar, och den livssituation det leder till, kan utmatta anhöriga.

Fokus i föreläsningen ligger på att förstå sin egen stress, vikten av egen återhämtning, riskfaktorer i utmattningssyndrom och hur medberoendeskäp kan hanteras. Du får kunskap och konkreta råd om hur du hanterar din livssituation och hittar en balans i ditt anhörigskap.

Hör av dig om du har frågor, kontaktuppgifter nedan.

Varmt välkommen önskar anhörigkonsulenterna i
Stockholms stad!

Vid frågor kontakta

anhorigstod.farsta@stockholm.se

eller på telefon 076-10 26 452

Anmälan senast 25 september via länken nedan:

[Anmälan till Bella Stensnäs föreläsning](#)