

# Er du stresset?

Få hjælp på stresshåndteringskurset  
"Åben og Rolig"

---



## Gratis hjælp til stresshåndtering

Solrød Kommune tilbyder stresshåndteringskurset "Åben og Rolig" til dig, der oplever tegn på længerevarende stress. Åben og Rolig-kurset har dokumenteret effekt og løber over 9 uger. *Tilbuddet kræver henvisning.*

Åben og Rolig-kurset er udviklet til dig, der oplever stress eller symptomer på stress – uanset om din oplevelse af stress er arbejdsrelateret eller af private årsager. Måske er du i arbejde og synes, at tingene hober sig op. Eller du er sygemeldt eller ledig og har brug for hjælp til at komme igennem stressoplevelsen.

Kurset er et forebyggende forløb, hvor målet er stressreduktion og psykisk sundhedsfremme.



### Hvad indeholder kurset?

- Meditation, undervisning, praktiske øvelser og dialog med psykologen, som leder kurset.
- 9 mødegange én gang om ugen á 3 timer på hold.
- Op til to individuelle samtaler med psykologen undervejs i kurset.
- Du kan læse mere om kurset her: [www.åbenogrolig.dk](http://www.åbenogrolig.dk)

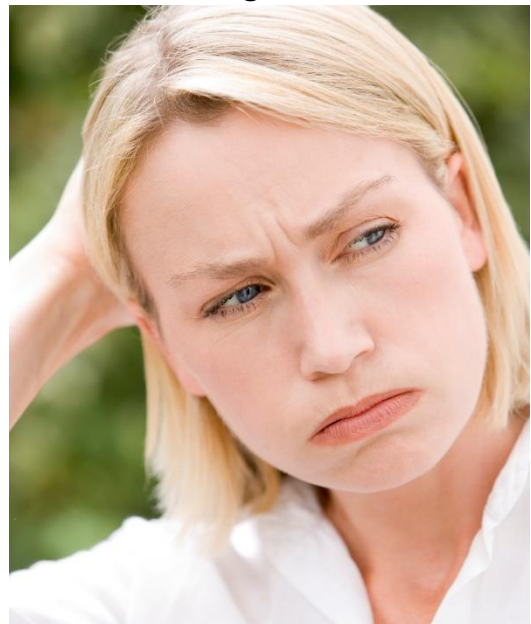
Kurset afholdes lokalt i Solrød Kommune, og det er gratis at deltage.

Tilbuddet er etableret i samarbejde med Center for Psykisk Sundhedsfremme (CFPS) under Københavns Universitet, Institut for Psykologi. CFPS står for Åben og Rolig-programmet og for afholdelsen af de lokale kurser.

## Hvem kan deltage?

For at deltage i forløbet skal du opfylde flere betingelser:

- være fyldt 18 år.
- være borger i Solrød Kommune.
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned.
- være interesseret i at lære at meditere og deltage på hold med op til 16 deltagere.
- ikke være belastet af psykisk lidelse eller misbrug.
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk.



**Har du haft stress i en længere periode, vil du f.eks. opleve en eller flere af disse symptomer:**

- anspændthed
- søvnproblemer og træthed
- tankemylder, koncentrationsbesvær og svært ved at huske ting
- irritabilitet, kort lunte og nemt ved at blive sur
- dårligt humør og tristhed
- mangel på overskud til at være social med venner og familie
- hjertebanken og trykken for brystet

## **Sådan kan du komme på kurset**

Deltagelse i Åben og Rolig-kurset kræver henvisning fra egen læge eller fra sagsbehandler i jobcenteret. Så kontakt din læge eller sagsbehandler, hvis du er interesseret i at deltage i stresskurset. Forud for kurset vil du modtage et spørgeskema og blive indkaldt til en samtale med en psykolog, der vil vurdere, om Åben og Rolig-kurset er det rette tilbud for dig.

## **Vil du vide mere, så kontakt:**

### **SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE**

#### **Solrød Kommune**

Forebyggelseskonsulent Louise Leilund

Telefon: 56 18 24 00 / 56 18 24 21

[www.solrod.dk/stresskursus](http://www.solrod.dk/stresskursus)

