

Med hundratals mottagningar runt om i Västra  
Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är  
din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

## Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

**Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan**

Anmälan görs på telefon: 010-441 69 50

**Narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning**



**Följ vår verksamhet på Facebook:**  
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



## Stresshanteringsgrupp

För dig med stressproblematik.

# Stresshanteringsgrupp

## Målet är att du ska

...öka kunskapen om effekter av långvarig stress inom hälsa och välbefinnande.

...utveckla strategier för att undvika stress i vardagen.

...förstå betydelsen av doserad fysisk aktivitet för att uppnå och bibehålla god mental hälsa.

...öka kunskapen om betydelsen av återhämtning för att uppnå god mental hälsa samt att praktiskt testa avspänning.

## Kursens innehåll

- Kunskap om stress och vad som händer i kroppen vid långvarig stress.
- Doserad fysisk aktivitet.
- Återhämtning, avspänning.

# Fakta om kursen

## Upplägg

Kursen omfattar sex tillfällen. Varje tillfälle är två timmar och innehåller en teoretisk och en praktisk del. Tre månader efter avslutad kurs har vi ett uppföljningstillfälle i grupp. Gruppen leds av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut.

## Målgrupp

Personer med stressproblematik.

## Anmälan

Du behöver ingen remiss för att delta. Kontakta Närhälsan Trollhättan Rehabmottagning för mer information.

## Kostnad

Deltagande i stresshanteringsgrupp är en sjukvårdande behandling som ingår i högkostnadsskyddet. Frikort gäller. Lämna återbud om du inte kan komma vid bokad tillfälle, senast dagen innan. Uteblivet besök/sent återbud debiteras.

