

## Välkommen till grupp för gravida och nyblivna föräldrar

**En plats har bokats för dig** på grupp för personer med nedstämdhet och/eller oro i samband med graviditet och spädbarnstid.

Syftet med gruppen är att du ska få bättre förståelse för dina tankar, känslor och beteenden och hur dessa hänger samman med ditt mående. Syftet är också att du ska få träffa andra i liknande situation, eftersom detta också är en viktig del för att må bättre.

Kursen bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT). Vi kommer tillsammans titta på filmer, diskutera och göra praktiska övningar, och du väljer själv hur mycket du vill dela av egna erfarenheter och exempel.

Vi börjar med en kort digital uppstartsträff **den 12 februari klockan 13.00** där vi presenterar oss och berättar om upplägget för gruppträffarna, och om praktiska förutsättningar i grupplokalen. Länken till denna träff skickas ut via din 1177.

Kursen består utöver den digitala uppstartsträffen av tre fysiska träffar med följande teman:

- Upstart:** Länk skickas ut via 1177
- Tillfälle 1:** Känslors funktion
- Tillfälle 2:** Tankar och beteenden
- Tillfälle 3:** Balans i livet och plan framåt

**Kursledare:** Caroline Järdmo och Parastoo Moradi leg psyk psykologer

Det är nödvändigt att vara med varje gång. Vet du redan nu att du inte har möjlighet att närvara vid samtliga träffar är det bättre att vänta och delta vid nästa omgång. Kursen kommer att hållas **onsdag 18 februari, 25 februari och 4 mars**

**Kursdag och tid:** onsdag kl 09:30-11:30

**Kursstart:** 18 februari

**Plats:** Kungälv psykologmottagning föräldraskap och små barn. Rollsbovägen 58, (ingång BVC) Solgärde BVC/föräldrarum

**Anmälan: Du är anmäld till aktuell kurs.**

Om dina förutsättningar ändras så att du inte kan delta i bokad kursomgång, vänligen kontakta oss via [Södra Bohuslän psykologmott föräldraskap och små barn - 1177](#) **senast två veckor före kursstart**, så hjälper vi dig att boka om till en kursstart längre fram. Skriv ett meddelande där du tydligt anger namn, personnummer, namn på kursen och vilket startdatum det gäller. Skulle du vara **sjuk inför första kurstillfället**, kontakta oss på samma sätt via 1177.se

Om du väljer att ej delta på bokad kurs, utan att avboka till oss, kommer du att strykas från mottagningens väntelista. Du får då själv återkomma till oss om behov uppkommer av insatser framöver.

**VÄLKOMMEN!**