

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 16 april 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:

- Tillfälle 1:** Känslors funktion
- Tillfälle 2:** Tankar och beteenden
- Tillfälle 3:** Balans i livet och plan framåt

Kursledare: Amina Abdullahi och Caroline Järmo, leg 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 **onsdagar 22 april, 29 april och 6 maj**

Kursdag och tid: onsdagar klockan 09:30-11:30

Kursstart: 22 april

Plats: Kungälv psykologmottagning föräldraskap och små barn. Rollsbövägen 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](mailto: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!