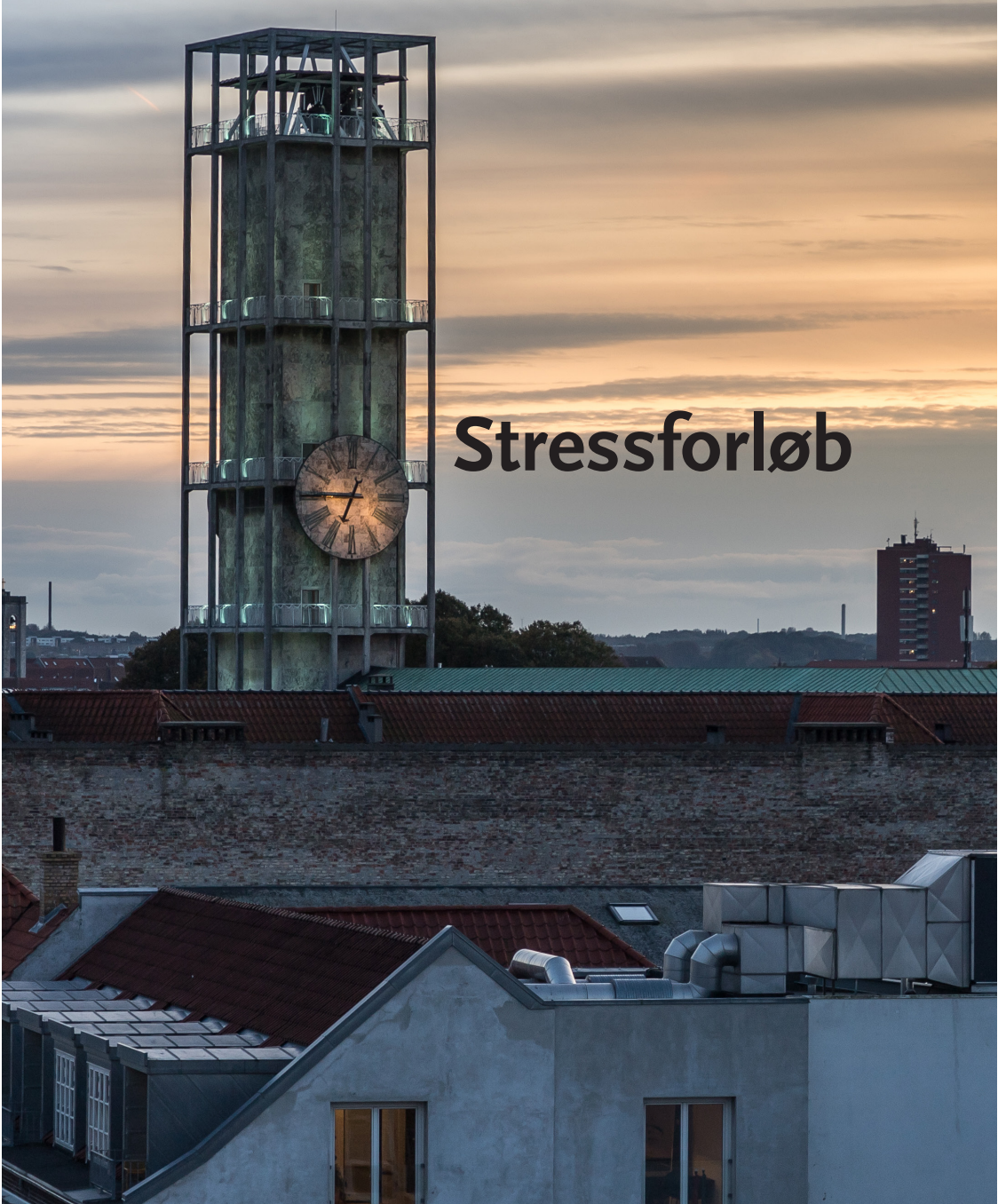




AARHUS  
KOMMUNE

Folkesundhed   
Folkesundhed Aarhus

# Stressforløb



Forløbet hos Folkesundhed Aarhus er for dig, der er ramt af stress, gerne vil have redskaber til at håndtere hverdagens udfordringer og møde andre i samme situation. Forløbet varetages af en psykolog fra Folkesundhed Aarhus.

## 1 Den indledende samtale

Når du henvender dig eller bliver henvist af din læge, vil du blive tilbudt en indledende samtale. Her vil du tale med én af tilbuddets psykologer, og I vil sammen finde ud af, om tilbuddet er det rette for dig.

## 2 Forløb i grupper

Forløbet er et 6 ugers gruppeforløb. Holdet mødes 1 gang om ugen, og der vil hver gang være både teori, konkrete øvelser og tid til refleksion og sparring med andre, der også kender til det at have stress inde på livet.

Forløbet er ikke terapi, men er baseret på et hjælp til selvhjælpsprincip. Undervejs vil du blive introduceret for forskellige måder at arbejde med din problematik på, og du vil blive støttet i at finde en tilgang, der passer til dig og dit liv.

Forløbene foregår i FrydenlundHUSET. I sommerhalvåret tilbyde også forløb i naturen, som integrerer naturterapeutiske øvelser.



### Målet med forløbet er, at du

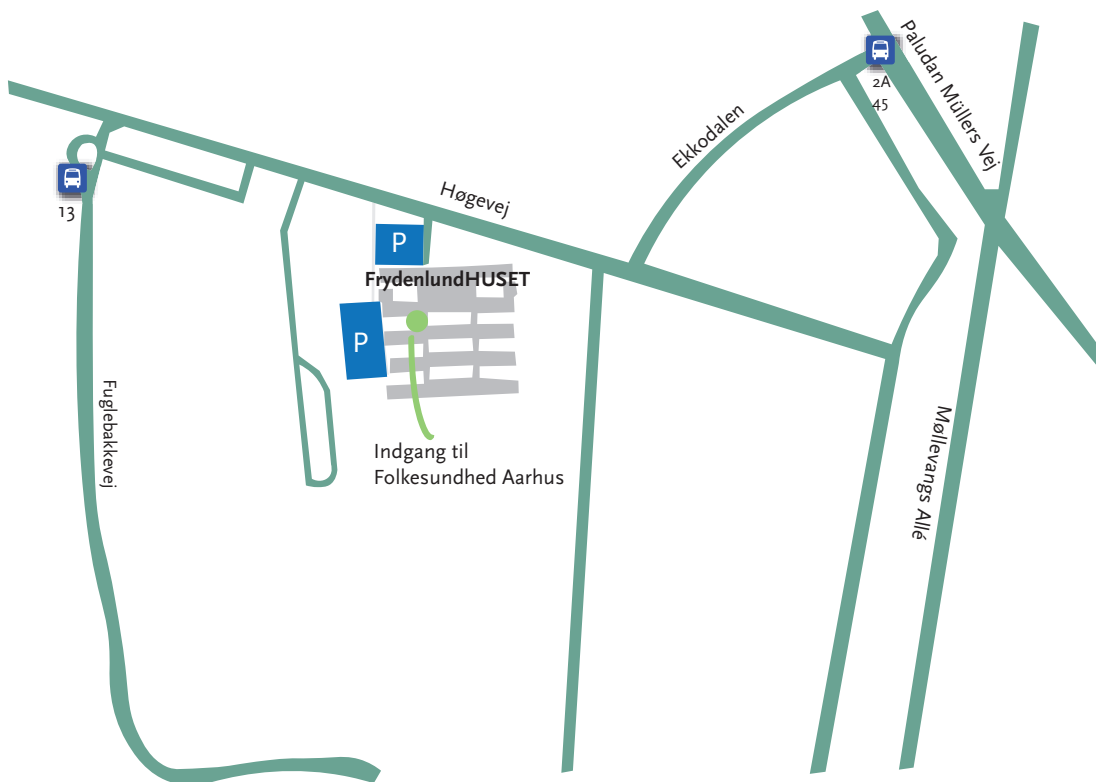
- bliver mere opmærksom på dine egne behov
- får større forståelse for din situation og reaktioner,
- bliver inspireret til, hvordan du kan opnå en bedre balance i din hverdag.

### **Det er nemt at komme i gang:**

- Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller sagsbehandler
- Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon: **87 13 40 35**
- Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden [www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk)

## Find os

Den indledende samtale foregår ved Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET. Adressen er Høgevej 27K, 8210 Aarhus V.



AARHUS  
KOMMUNE

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus

