



Tilmelding til gruppen og yderligere oplysninger
henvend dig til:

Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal

Skovgærdet 4, 2840 Holte
Tlf.: 45 89 00 56 / 42 59 11 56
E-mail: selvhjaelp@frivilligcentret.dk
Hjemmeside: www.frivilligcentret.dk

Åbent mandag til torsdag 10 -15, fredag 10 —13

Stop stressen før den stopper DIG!

Deltag i en selvhjælpsgruppe for stressramte

August 2011

Hvad er stress?

Stress er når kroppen sættes i alarmberedskab for at overvinde farer eller præstere det ypperste. Udsættes kroppen for stress i længere tid, kan man ændre adfærd og få fysiske symptomer på overbelastningen.

Symptomerne kan være hjertebanken, svimmelhedsanfald, søvnløshed, hukommelsestab og en følelse af utilstrækkelighed.

Disse signaler er kroppens måde at sige fra på, når vi ikke selv er i stand til det. Det er signaler du skal tage alvorligt!

Det er vigtigt at gøre noget ved tilstanden, da den ellers kan blive livstruende. At tale med andre i samme situation kan i mange tilfælde være et godt redskab til bearbejdelse af stress.

Symptomer på stress

Her er nogle af de symptomer, du kan have:

- Hjertebanken, hovedpine og ondt i maven
- Har svært ved at sove og ligger vågen
- Er meget træt, ked af det og irritabel
- Har svært ved at huske og koncentrere sig
- En følelse af afmægtighed og ubeslutsomhed
- Indre uro
- Øget brug af stimulanser

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

En selvhjælpsgruppe er en lille gruppe af mennesker, der mødes om et fælles problem eller udfordring.

I selvhjælpsgruppen deles historier og erfaringer, og du får mulighed for at reflektere over egen situation og handlemuligheder.

Gruppen har tilkøbt en igangsætter, der sørger for det praktiske og får gruppen i gang. Igangsætteren er tilknyttet gruppen i de første måneder eller efter behov. Derefter fortsætter gruppen selvstændigt.

Deltagerne i en selvhjælpsgruppe kan være anonyme. Der er tavshedspligt, og hvad der siges til møderne omtales ikke uden for lokalet.

Tid og sted

Gruppen på max. 8 deltagere, mødes i Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal, Skovgærdet 4 i Holte. Deltagelse i gruppen er gratis.

Gruppen mødes kl. 16.30-18 på flg. datoer:
2011: 6.10, 13.10, 27.10, 10.11, 24.11, 8.12

2012: 12.1, 26.1