

# *Vilja – våga – förändra*

*En kurs för dig som vill lära dig hantera stress  
och få balans i tillvaron*

En resa till bättre hälsa och välbefinnande



## All förändring börjar med insikt

Vi har valt att kalla kursen för "vilja våga förändra" för vi tror att man ska känna sig redo att vilja förändra något i sin livssituation och då krävs mod för att ta sig igenom den processen. Vi hjälper dig att påbörja resan genom att ge stöd i form av kunskap och träning på olika sätt som ger dig insikt i vad du behöver förändra i ditt liv.

Stress har blivit ett inslag i vår vardag och vi behöver kunskap för att lära oss förstå vad det är som händer inom oss när vi inte mår bra. Det är flera faktorer, både yttre och inre, som bidrar till att vi känner oss stressade. Kursen är upplagd utifrån vad som händer fysiskt och biologiskt i kroppen men också vad som händer inom oss, hur vi påverkas mentalt socialt. Vi betraktar detta som en resa med dig själv i fokus och under resans gång får du kunskap om

- vad stress är
- hur stress uppstår
- hur vi kan hantera den
- vilka blir konsekvenserna av långvarig stress
- vad och hur jag som individ kan göra för att påverka min egen hälsa

Vi arbetar efter vetenskapligt beprövade metoder som är framtagna genom forskning. Psykisk ohälsa är idag en vanlig orsak till sjukskrivning och som människor drabbas av i allt högre utsträckning. Det handlar om att vi förändrar vårt beteende när vi är stressade och självkänslan krymper. Därför arbetar vi med att ge verktyg och redskap som är användbara i vardagen för att du bättre ska kunna förstå dig själv och hantera de situationer som stressar dig.

Vi arbetar bland annat med Basal Kroppskänedom, som är en sjukgymnastisk behandlingsform där de grundläggande principerna är balans, frihet och medveten närvaro. Metoden syftar till att stärka kropp och själ, öka den mentala närvaron och ge återhämtning i vardagen.

Basal Kroppskänedom innefattar ett förhållningssätt till kroppen, kroppsrörelser och kroppsupplevelser där man använder ett urval av rörelser i olika utgångsställningar såsom att sitta, stå, ligga och gå. Dessa rörelser görs med fokus på närvaro både i att göra och att uppleva hur det känns.

Andningen har en central roll och integreras i rörelserna, i Basal Kroppskänedom fokuserar vi på att lägga märke till andningen och låta den vara fri, d v s att den spontant får anpassa sig till olika situationer och förhållanden. Vi jobbar också med att hitta rörelsecentrum och att låta rörelserna utgå härifrån.

Att rikta uppmärksamheten mot sitt inre och bli medveten om kroppen, tankar, upplevelser och förnimmelser på ett icke värderande sätt är centralt i Basal Kroppskänedom, s k medveten närvaro.

Under resans gång får du prova olika metoder och tekniker för att bli bättre på att hantera din egen stress och du får ökad insikt om dig själv och vad du behöver förändra för att minska stressen och få en bättre hälsa. Vi arbetar utifrån individperspektivet men träffarna sker i grupp.

Vi träffas sex gånger, tre timmar per gång, under en termin. Vi återkommer med datum när gruppen är fulltecknad max 10 kursdeltagare.

Vill du ha ytterligare information, kontakta någon av kursledarna  
Susann Arvidsson, Socionom [susann.arvidsson@novakliniken.se](mailto:susann.arvidsson@novakliniken.se)  
Ingrid Bankert, Ergonom och leg sjukgymnast [ingrid.bankert@novakliniken.se](mailto:ingrid.bankert@novakliniken.se)

---

## Kursanmälan

Anmäl ditt deltagande till företagssköterska Marianne Larsson  
[marianne.larsson@novakliniken.se](mailto:marianne.larsson@novakliniken.se)