

# INVITATION

## Nærvær som middel mod Stress

Gratis webinarer og fysiske møder

Næste gang online: Torsdag d. 25. marts kl. 14:00 – 15:15



Er du stressramt eller har du stress-symptomer?

Eller har du pårørende med stress inde på livet?

Eller vil du bare vide noget om, hvad stress er?

**Så kom til gratis webinarer og fysiske møder om stress.**

**Webinar torsdag d. 25. marts kl. 14:00.**

### Det næste webinar

På det næste webinar vil du opnå yderligere viden om, hvad stress er. Hvordan opfattes stress, hvilke faktorer spiller ind, og hvordan reagerer du typisk på stressbelastninger. Der vil også være ideer til, hvordan du undgår stress, og der vil være case-eksempler.

### Nærvær som middel

Forløbet er bygget op med online webinarer og fysiske møder. Du kan vælge kun at deltage en enkelt gang, eller du kan deltage alle de gange, som du har lyst. Du kan vælge at deltage både online og fysisk eller kun en af delene.

### Online Webinarer

På webinarerne får du et fagligt indlæg om stress-relaterede emner. Du har mulighed for at stille spørgsmål eller via chat eller via din mikrofon. Hvis du har lyst, kan du efter webinarer snakke online med andre mennesker i hele Danmark om stress.

### De fysiske møder

De fysiske møder afholdes en gang om måneden i forskellige kommuner i Danmark. Det vil være en eftermiddag kl. 16:00 – 17:30. Her har du fysisk mulighed for at møde en stresskonsulent og også møde andre mennesker og drøfte stress.

### Samarbejde

Projektet er et samarbejde mellem Foreningen Dansk Socialarbejde og Come-Back. Projektet er støttet af Socialstyrelsen, og det er gratis at deltage. Eventuelle spørgsmål kan stilles til [stress@dansk-socialarbejde.dk](mailto:stress@dansk-socialarbejde.dk)

### Hvad er stress?

Stress betyder direkte oversat belastning, men bruges i daglig tale i betydningen overbelastning. At være stresset i kort tid sker der ingenting ved. Men er vi det i længere tid, bliver vi mærkbart forstyrrede i vores måde at fungere på både psykisk, fysisk og adfærdsmæssigt. Og bliver vi ved, risikerer vi at udvikle en række egentlige fysiske, psykiske sygdomme. I "Nærvær som middel mod stress" arbejdes ud fra Sundhedsstyrelsens definition af stress.

Stress koster samfundet 20 – 30 milliarder kr. om året. Er man ramt af stress, kan man måske få hjælp via en sundhedsforsikring. Men hjælpen kommer ofte for sent. For at gøre noget afgørende ved stress i samfundet, er der i stedet brug for oplysning og forebyggelse. "Nærvær som middel mod stress" er et initiativ, som ved hjælp af frivillig arbejdskraft og stressekspertter breder viden om stress, afstresning og stressforebyggelse direkte ud til borgerne og på den måde hjælper stressede ud af skammekrogen.

### Webinarer:

Torsdag d. 25. marts 14:00 – 15:15

Torsdag d. 22. april 16:00 – 17:15

Herefter en gang om måneden.

### Fysiske møder:

En eftermiddag 16:00 – 17:30 en gang om måneden startende i maj måned.

### Tilmelding:

Send en mail til [stress@dansk-socialarbejde.dk](mailto:stress@dansk-socialarbejde.dk) med navn og hvilken kommune, du bor i.



Foreningen  
**Dansk Social Arbejde**

Projektet er støttet af  
  
**Socialstyrelsen**  
Viden til gavn

**COMEBACK**