



# Utmanande föräldraskap

**Om stresshantering, återhämtning och hur man undviker att drabbas av utmattning.**

Föräldrar som har barn med en neuropsykiatrisk diagnos (ADHD, Autismspektrumtillstånd, Tal & språkstörning, Tourettes, ADD, OCD) upplever ofta stress i vardagen och med livspusslet. Hur kan man ta hand om sig själv på bästa sätt för att räcka till när ens barn utmanar föräldraskapet extra mycket? Vad är viktigt att tänka på när levnadssituationer och utmaningar hela tiden prövar tillvaron? Föreläsningen belyser hur långvarig stress yttrar sig och vi får kunskap om både risk- och friskfaktorer av leg psykologen Bella Stensnäs.

Bella varvar sin teoretiska kunskap med erfarenheter från både arbete och som mamma till barn med NPF. Som åhörare får vi med oss konkreta tips och verktyg hem för att göra stressen begriplig och hanterbar.

**Datum: /Tid: Torsdag 4:e maj kl. 18-20**

**Plats: Bohusläns museum Hörsalen**

**Kostnad: 100:- Betalas vid anmälan**

**Anmälan: [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se) eller ring växel: 010-330 09 00. arr 90328**

**Läs mer på [sv.se](http://sv.se)**