

# FÖRELÄSNING I ANHÖRIGVECKAN

## Tänk inte på en gul banan - tankar, känslor och beteenden i tider av förändring.

Det är svårt att påverka tankar och känslor. Har du någon gång försökt att inte tänka på en gul banan? Eller försökt att inte vara nervös när du ska på en anställningsintervju? Då förstår du detta. Samtidigt så är vi många som försöker sluta tänka på besvärande tankar, många som oroar oss när vi ska gå och lägga oss och som fantiserar om framtiden. Så hur ska vi göra?

I denna föreläsning får du lära dig hur tankar, känslor och beteenden påverkas i tider av förändring. Hur vi påverkas av att vara anhöriga, hur vi påverkas av stress och kris. Denna föreläsning passar oavsett om du bara grubblar ibland, har gått igenom något tufft eller vill förbereda dig lite på sådant som helt säkert kommer att hända under ett liv. Föreläsningen hålls av **Oskar Henrikson**, leg. psykolog, VD och grundare för Psykologifabriken.

**Datum:** måndag 5 oktober

**Tid:** kl. 18.00 - 20.00

*Föreläsningen är kostnadsfri!*

Föreläsningen kommer sändas digitalt, då de fysiska platserna nu är slut. När du anmält dig kommer du att få en länk skickad till dig via mail, vilken du kan koppla upp dig på en stund innan föreläsningen.

**Anmälan senast 28 september** till Lena Larsson, telefon 0340- 888 08 eller på [Anhörigstödet's hemsida](#).

**Begränsat antal platser - först till kvarn gäller.**

Föreläsningen sker i samverkan med Region Halland.



Oscar Henrikson.



VARBERGS  
KOMMUN



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland