

# Har du barn eller tonåringar med typ 1-diabetes?



## Då har vi kursen för dig!

Vill du få verktyg att hantera stress och oro? Hur får jag ihop livspusslet? Vad vill du stå för som förälder? Hur kan jag informera och "lämna över ansvaret" till någon annan på ett tryggt sätt? Till exempel förskola, skola, kompisars föräldrar, idrottsledare med flera. Är jag ensam om att ha de här erfarenheterna, tankarna och känslorna?

Är det här frågor du funderar runt? Då är "Kursen för föräldrar och anhöriga till barn med typ 1-diabetes" helt rätt för dig. Kursen är en blandning av teori, praktiska övningar och bygger framförallt på att du som deltagare får möjlighet att tillsammans med andra dela dina tankar, känslor och erfarenheter. Lyssna till andras upplevelser, få nya perspektiv och få med dig användbara verktyg.

Vi träffas sex gånger och varje träff har ett tema. Det som sägs i gruppen stannar i gruppen. Kursen leds av Liselott Adsjö som har lång erfarenhet som terapeut. Att hon själv har ett barn med typ 1-diabetes ger ytterligare kunskap och förståelse.

**Datum:** Onsdagar 10/10, 17/10, 24/10, uppehåll för höstlov, 7/11, 14/11, 21/11

**Tid:** kl. 17.30 – 19.30

**Plats:** SSDF:s kansli på Upplandsgatan 3, Stockholm

**Ledare:** Liselott Adsjö, KBT-, par- och familjeterapeut på Talking Wellness

**Kostnad:** medlem 300 kr

Anmälan på [www.ssdf.nu](http://www.ssdf.nu) eller mejla till [anmalan@ssdf.nu](mailto:anmalan@ssdf.nu)

Max antal deltagare: 10 st. Sista anmälningsdag 2/10

Har du frågor så är du välkommen att ringa till kansliet, 08-654 00 40.



Upplandsgatan 3, 3 tr, 111 23 Stockholm, 08-654 00 40  
[info@ssdf.nu](mailto:info@ssdf.nu), [www.ssdf.nu](http://www.ssdf.nu)