



## **DISA – En evidensbaserad gruppmetod som förebygger stress och nedstämdhet hos tonårstjejer**

Ohälsan bland våra tonårstjejer har ökat. Fyra av tio tjejer känner sig nere minst en gång i veckan enligt statlig utredning. Det är mer än dubbelt så många som för 20 år sedan. Sömnsvårigheter har ökat dramatiskt sedan mitten av 1990 talet. Sju av tio 15-åringar känner sig stressade, vilket är en kraftig ökning enligt Folkhälsoinstitutet.

DISA ger konkreta verktyg för tjejerna att hantera stress och negativa tankar. Detta ökar deras handlingskraft och bidrar till bättre självkänsla.

### ***Kursinnehåll:***

DISA är en evidensbaserad metod baserad på KBT (kognitiv beteende terapi). Syftet med metoden är att hjälpa tonårstjejer att förstå och hantera negativa tankar samt att ge dem verktyg att förebygg stress och nedstämdhet.

Under tio lektioner följs ett arbetsmaterial där flickorna, steg för steg, lär sig känna igen och förstå sina känslor, tankar och handlingar. Målet är att ge dem färdigheter som hjälper dem att ändra negativa tankemönster och det sätt de hanterar situationer, vilket i sin tur påverkar sinnesstämningen.

Grundpelarna i metoden är:

- Kognitiva tekniker för att förändra negativa tankemönster
- Övningar för att öka antalet hälsofrämjande aktiviteter
- Kommunikationsträning och träning av olika problemlösningstrategier
- Övningar för att stärka den sociala förmågan och det sociala nätverket

***Kurslängd:*** 3 dagar + 9 timmars handledning.

***Antal platser:*** 12

***Målgrupp:*** Elevhälsopersonal och lärare på högstadiet och gymnasiet, samt andra professionella som arbetar med ungdomar i grupp.

***Nästa kurs:*** 13 nov, 26 nov och 11 dec + handledningstillfällen som bokas med kursdeltagarna

***Kostnad:*** 5500 kr exkl. moms Lunch och fika ingår.

***Kursledare:*** Marika Lisitschkin, kurator

***Anmälan:*** Anmälan skickas till [fkc@fryshuset.se](mailto:fkc@fryshuset.se). Ange ditt namn, din organisation, fakturaadress och telefonnummer. Anmälan är bindande. Vid avbokning senare än två veckor innan kursstart debiteras hela beloppet.

***Mer information*** Mejla frågor till [fkc@fryshuset.se](mailto:fkc@fryshuset.se) eller ring 08-691 74 76 / 691 72 58