

# Det utmanande föräldraskapet - stress, återhämtning och konflikthantering

**Attention Lund hälsar er välkomna på en uppskattad föreläsning för föräldrar till barn med NPF, söndagen den 22 november 2020 kl 14.00 i aulan på Polhemskolan i Lund. Evenemanget är gratis för medlemmar, övriga 100 kr/person. Anmäl dig till [info@attention-lund.com](mailto:info@attention-lund.com). Först till kvarn, begränsat antal platser!**

Jag, Bella Stennäs, är leg. psykolog, föreläsare och utbildare med fokus på stress och stressrelaterad ohälsa. Sedan 2004 har jag arbetat inom specialistvård för människor med utmattningssyndrom. Lika länge har jag föreläst och utbildat om stress, stresshantering och hur man själv kan motverka att drabbas. Jag har hållit en lång rad uppskattade föreläsningar runt om i Sverige.

I min verksamhet har jag stött på många föräldrar till barn med neuropsykiatrisk problematik och riktar mig därför i en speciell föreläsning direkt till dem. Jag är själv förälder till ett barn med NPF och väver in egna erfarenheter i lösningar på situationer.

Mina åhörare går ifrån föreläsningen med konkreta tips och verktyg för att göra stressen begriplig och hanterbar. Föreläsningen innehåller också vissa mindfulnessövningar.



**Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD, ASD/Asperger, Tourette och språkstörning samt deras anhöriga och yrkesverksamma. Läs mer och bli medlem på [www.attention-lund.com](http://www.attention-lund.com)**