

Att möta livet

Kontakta oss via telefon:

040-33 50 50

Telefontider: måndag, tisdag kl. 9–11

samt torsdag kl. 13–15

Eller skriv till oss på:

1177 vårdguidens e-tjänster – 1177.se

Läs mer om oss på:

malmose.se/ungavuxna

Unga Vuxna Malmö är ett samarbete mellan
Malmö Stad och Region Skåne.



Unga vuxna – Malmö



Unga Vuxna Malmö

Vi är till för dig mellan 16 och 29 år som upplever att livet är svårt att hantera, som har problem med stress, ångest eller nedstämdhet eller känner dig osäker över nästa steg i livet.

Vårt mål är att hjälpa dig att hantera de känslor och problem som kan uppstå genom livet och att ge verktyg att hantera den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv.

Vi är lätta att ta kontakt med och du behöver ingen remiss. All kontakt är frivillig och sker under sekretess.

Kurs i att hantera stress och främja hälsa

Under kursen undersöker vi vad som händer i kroppen när vi upplever stress eller andra obehagskänslor och hur man kan förhålla sig till dessa upplevelser genom bland annat övningar i medveten närvaro och acceptans. Vi kommer också arbeta med vad vi tycker är viktigt i livet och hur vi vill att våra liv ska se ut.

Inledande hålls ett enskilt introduktionssamtal och efter kursens slut erbjuds ett avslutande samtal för sammanfattning och diskussion om eventuellt vidare behov.

På mottagningen har vi även tillgång till läkare vid behov och vi samarbetar med andra instanser i samhället.