

Inbjudan

Äntligen ska det ske!!!

Många medlemmar har efterfrågat information om KBT, Kognitiv Beteendeterapi, terapi som bland annat kan ges vid besvärande tinnitus, eller för att hjälpa den, som drabbats av hörselskada att kunna acceptera och lära sig leva med den.

HRF Växjö inbjuder därför till information om

”ACT, en beteendeterapi sprungen ur KBT”.

***Onsdagen 19 februari kl 18.00
är Du välkommen till Vallhagen,
Södra Vallviksvägen 4 B, Växjö***

Föredrag av terapeut Gunnar Sindt

**I pausen bjuder föreningen på kaffe och semla.
Efter pausen finns det möjlighet att ställa frågor till Gunnar.
Vi hoppas att det är många som tar chansen att få veta mer om ACT och
hur man kan ha nytta av det.**

**Anmälan till Gudrun 0470-268 02
eller mail: vaxjo@hrf.se senast 12 feb.**



ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy och uttalas som engelskans »act« Det är en terapiform som oftast används vid terapeutisk behandling. ACT används även inom arbetslivet eller som prevention av stress i olika sammanhang och då brukar man använda uttrycket Acceptance and Commitment Training för att förtydliga att det inte är regelrätt psykoterapi.

Välkomna!!!

Hörselskadades Förening, HRF, Växjö
Södra Vallviksvägen 4 B
352 51 Växjö
www.hrf.se