

Inbjudan till webinarium



Från empatitrötthet till EmpatiTrygg – om stress, nervsystem och inre lugn

Att vara anhörig till en person med demens innebär ofta både en djup saknad och ett stort ansvar i vardagen. Sömnbrist, oro, praktiska måsten, vakande nätter, läkarbesök och familjens förväntningar gör att många anhöriga bär en tung börda – samtidigt som man försöker finnas där för den man älskar.

Denna föreläsning ger en introduktion till vad empatitrötthet är och hur den kan kännas, samt förståelse för hur stress påverkar kroppen. Deltagarna får också ett smakprov på enkla kroppsliga övningar – i andning, rörelse och närvaro – som kan bidra till mer balans och återhämtning i vardagen. Syftet är att ge anhöriga nya insikter och små verktyg för att hitta tillbaka till lugn, kraft och empatitrygghet.

Datum: 11 november, 2025
Tid: Klockan 18.00–18.45
Plats: Digitalt på ZOOM

Föreläsare: Julia Svahn, filkand. folkhälsovetare, cert. yogaterapeut, föreläsare och utbildare inom empatitrötthet.

Moderator: Linda Lundberg, generalsekreterare Demensförbundet

Digital kurs

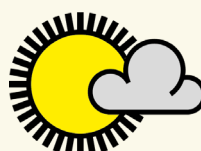
Webbinariet hålls via Zoom, du behöver en dator, surfplatta eller en smart telefon med internetåtkomst.

Anmälan/registrering

Webbinariet är öppet för alla, men du behöver registrera dig genom att klicka på länk som laddas upp inom kort.

När du har registrerat dig får du en bekräftelse via mejl där du hittar en länk till webinariet. När det är dags för webinariet klickar du på länken du fått i ditt mejl, alternativt den blå rutan Gå med i webinarium.

Varmt välkommen!



Demensförbundet

TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP