



Vill du få hjälp att hantera stressande tankar och känslor kring att leva med typ 1 diabetes? Vill du delta i en studie som utvärderar en stresshanteringskurs som syftar till att hjälpa personer med typ 1 diabetes med just detta?

Att leva med typ 1 diabetes kan för många upplevas som påfrestande och stressande. Kanske känner du att det är svårt att få ihop vardagspusslet med egenvården? Eller oroar du dig för att få lågt blodsocker eller för att inte kunna hitta en bra balans i blodsockret? Känner du igen dig i detta?

Vi söker just nu personer som vill delta i en studie där deltagarna får gå en kurs och lära sig mer om hur stressande tankar och känslor kan påverka dem och hur de kan hantera dessa på ett mer hjälpsamt sätt. Kursen ges kvällstid vid fyra tillfällen under hösten, i grupp om max 10 personer. Projektet är ett samarbete mellan Diabetesmottagningen på Ersta Sjukhus, Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet samt Sophiahemmet högskola och Marie Cederschiöld Högskola.

Vem kan vara med?

Du som...

- är över 18 år
- talar, läser och skriver på svenska
- har haft typ 1 diabetes i minst två år
- upplever att det kan vara stressande att leva med typ 1 diabetes
- är bosatt i Stockholmsområdet där kursen ges
- inte har någon pågående psykologisk behandling

Hur anmäler jag mig?

Om du är intresserad av att höra mer om studien meddelar du ditt namn och telefonnummer till följande e-post: diabetes@psychology.su.se
(studiespecifik e-postadress som enbart projektets huvudansvariga forskare har tillgång till)

Psykoterapeutstudenterna Anna Andersson eller Isabell Gezelius, kontaktar dig via telefon inom en vecka.

Har du frågor kan du även kontakta

Therese Anderbro

Huvudansvarig forskare, leg. psykolog, therese.anderbro@psychology.su.se



Stockholms
universitet