

## **PAPILLY ERBJUDER ”STRESSHANTERING I GRUPP” DIGITALT**

*Papilly erbjuder framgångsrikt tjänsten Stresshantering i grupp med handledning av psykolog Anders Tengström. Under rådande begränsningar av fysiska möten i samband med Corona pandemin, har Papilly nu tagit fram en ny något förkortad digital form för Stresshantering i grupp.*

”Att hantera stress i en liten sluten grupp med handledning är mycket effektivt för att minska höga stressnivåer. Med gruppformatet uppstår vinsten att deltagarna kan dela sina egna erfarenheter, hjälpas åt att hitta nya strategier och lära av varandra.”  
Anders Tengström, psykolog och forskningschef på Papilly.

Utgångspunkten i kursen är Papillys digitala Stressprogram och gruppträffarna sker via internet med handledning av psykolog Anders Tengström. Under kursen kommer deltagarna självständigt arbeta med Stressprogrammet och mellan de olika sessionerna sker fem digitala gruppmöten om vardera 90 minuter. Kursen kostar 4.900kr (ex. moms) och pågår under 8 veckor.



”Papilly har mycket goda erfarenheter och resultat av stresshantering både digitalt och i gruppformat. Vi ser det som nödvändigt att hitta en ny lösning för denna form av tjänst nu när de fysiska mötena måste stå tillbaka en tid. Eftersom det nya formatet på Stresshantering i grupp är internetbaserat och skalbart, utan geografisk begränsning, ser vi en möjlighet att kunna erbjuda det i vårt ordinarie utbud även framledes.  
Skadlig stress och utmattning tar inte paus för att vi har en pågående pandemi, kanske till och med tvärtom”  
Papillys VD Maria Kullman.

### **För ytterligare information:**

Maria Kullman, VD  
maria.kullman@papilly.com  
Tel: 070-450 88 98

*Papilly har som affärsidé att utveckla och tillhandahålla forskningsbaserade helhetslösningar, som hjälper arbetsgivare och privatpersoner att effektivt förebygga och minska stressrelaterad psykisk ohälsa. Bolagets mission är att med stöd i forskning utveckla och tillhandahålla tjänster och digitala program, för att hjälpa människor att nå ökat välmående och förbättrad livskvalitet. Tjänsterna är utvecklade i samverkan med ledande forskare från Karolinska Institutet. Bolagets aktie är noterat vid NASDAQ First North Growth Market.*