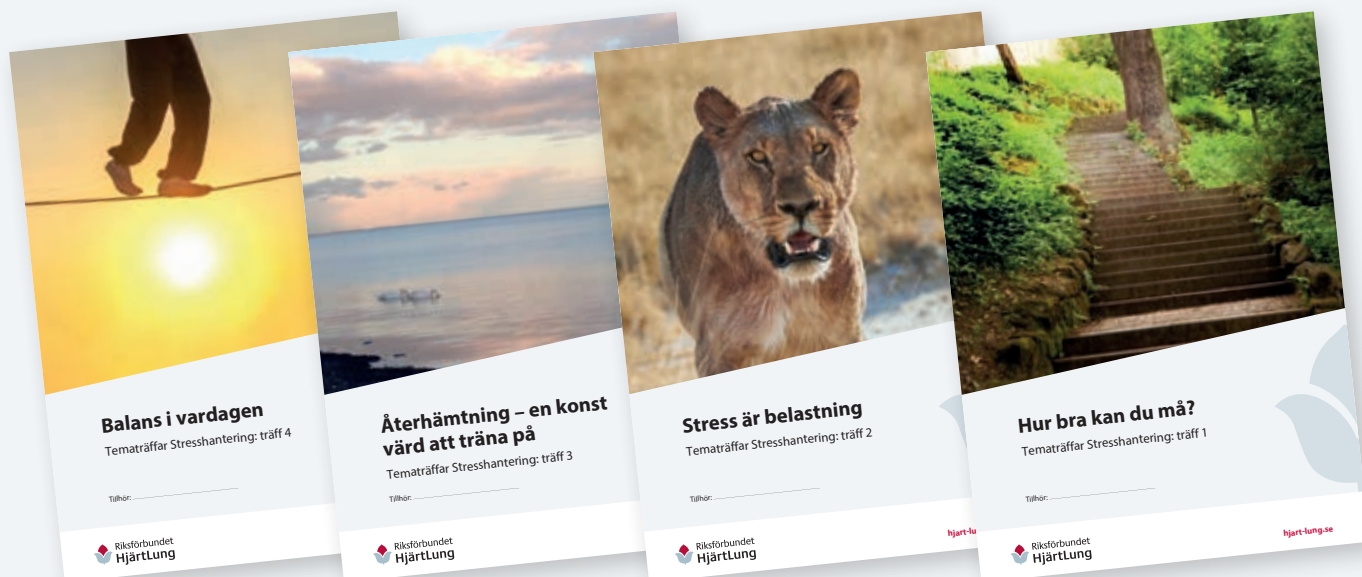




Tematräffar Stresshantering

Tematräffar Stresshantering består av fyra träffar med fokus på hur du kan hantera stress i din vardag

Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper. De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen vid långvarig hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

OM Varje deltagare får fyra arbetshäften inför eller vid uppstart. Arbetshäftena är personliga, deltagaren skriver i sitt arbetshäfte och behåller det efter Tematräffarnas slut. Ett arbetshäfte = en träff. I arbetshäftet finns fakta, uppgifter och tidsangivelser som gruppen följer tillsammans.

FÖRE Sätt ihop en grupp med 5-8 deltagare. Bestäm datum för fyra träffar à 2 timmar. Boka lokal till fyra träffar, tillräckligt stort bord och stolar är det enda som behövs. Beställ arbetshäften till samtliga deltagare via webbutiken, se till att alla har penna.

UNDER En av deltagarna ansvarar för att hålla tiderna så att Tematräffen rymmer inom den avsatta tiden.

TIPS! Beroende på gruppens sammansättning kan uppgifterna gå fortare eller långsammare än vad som står i arbetshäftet. Låt inte det bli ett problem. Ni kan arbeta med ett häfte över flera träffar eller välja att lösa de uppgifter ni inte hinner med hemma mellan träffarna. Självklart kan ni också avsluta en träff tidigare om ni är klara. Det enda som är viktigt är att inte hoppa över några uppgifter, för den ena uppgiften bygger på den andra.

Träff 1. Hur bra kan du må?

Hur ser stress ut när man lever med en kronisk sjukdom? Vad kan vi lära av personer som är bra på stress? Och hur ska vi tänka och göra för att må så bra som möjligt?

Träff 2. Stress är belastning.

Vad betyder stress? Är det farligt? Vad är det för skillnad på stress som kommer utifrån och stress som kommer av våra tankar och känslor. Och kan stress vara positivt?

Träff 3. Återhämtning – en konst värd att träna på.

Vad får oss att må dåligt – för mycket stress eller för lite återhämtning? Vad händer när vi slappnar av? Och hur gör man egentligen för att återhämta sig på allvar?

Träff 4. Balans i vardagen.

Bra balans är ett ständigt pågående arbete. För att lyckas behöver vi förstå oss själva; vad som ger och tar energi samt välja att göra det som får oss att må bra.