



Tematräffar Ensamma tillsammans

Tematräffar Ensamma tillsammans består av fyra träffar där vi undersöker vad ensamhet är, hur ensamheten ser ut och hur vi kan bryta ofrivillig ensamhet

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 häfte 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 1,5-2 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 ryms 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. Vi behöver varandra.

Förut var ensamhetens smärta en signal om att hålla ihop flocken. Därför gör ensamhet ont även idag när vi kan överleva på egen hand. Men vi behöver varandra, gemenskap får oss att må bättre och leva längre.

Träff 2. Individen och

samhället. Hur har det moderna samhället påverkat vårt sätt att vara tillsammans? Vi bor mer ensamma – men blir vi mer ensamma för det? Och vad kostar ensamheten, för individen och samhället?

Träff 3. Ensamhet på gott och

ont. Den goda ensamheten väljer vi, den dåliga ensamheten börjar ofta med en förändring i livet och växer sig sedan allt större.

Träff 4. Att bryta ensamhet.

Hur kan vi hjälpas åt att bryta ensamheten i samhället? Vi kan inte lägga hela ansvaret på den som är ensam, alla behöver hjälpas åt för att bygga ett mänskligt samhälle.