



Stärkande samtal - för dig som har haft cancer



Att få samtala i en liten sluten grupp tillsammans med andra deltagare med liknande erfarenhet ger trygghet och samhörighet. Att kunna lyfta de där tankarna som andra i omgivningen har svårt att sätta sig in i. Att dela med sig och att kunna fråga hur andra har gjort och vad andra har lärt sig.

Förra gruppens upplevelse var att gruppen blev ett stort stöd för att orka med vardagen och hade väldigt stor betydelse för att finna sin egen styrka att gå vidare.

Grunden för samtalen kommer att vara olika reflektionsfrågor och inledningsvis guidas gruppen in i en övning för att reflektera inåt innan vi lyfter upp frågeställningen för gemensamt samtal. Vi avslutar också med en stunds reflektion och integrering av det som diskuterats.

Nu har du möjlighet att delta i en hjärtfokuserad samtalsgrupp där vi fokuserar på att finna styrkan som kommer av att ha mött en utmaning i livet.

Samtalsledare är *Annika Wallin* som med sin långa erfarenhet att leda grupper håller en inramning kring gruppen som förstärker effekten av samtalen.

Samtalsämnen styrs i stor utsträckning av det som kommer upp i gruppen.

Vi träffas under åtta söndagar jämna veckor kl. 17-19 med start 7 september.