

Återhämtningsstrategier

VÄLBEFINNANDE

- Skratta
- Kulturella och sportsliga upplevelser. TIPS! lyssna på musik
- Umgås med människor du håller kär
- Låt dina villkor styra arbetet
- Naturupplevelser
- Ta till dig uppmuntran
- Prova något nytt, bara testa!
- Ring en vän
- Göra saker med andra
- Ha målsättningar
- Skapa och förnya målbilder
- Prioritera saker som ger dig energi, inte det som tar din energi.



Använd foldern som en inspirationskälla. För dagar när energin är låg. För att väcka tankarna du just DU behöver för att fylla på med energi. Det finns inte några rätt eller fel, vi är alla olika personer med individuella behov som förändras. Lyssna till dina!



KRAFTENS HUS

Kraftens hus är en mötesplats för alla som på olika sätt har drabbats av ett cancerbesked. Är du drabbad själv, närstående eller arbetskollega?

Alla är välkomna till Kraftens hus för att träffa andra i samma situation. Vi erbjuder stöd och information samt olika typer av fysiska, sociala och kreativa aktiviteter.



FINN KRAFTEN I ÅTERHÄMTNING



**En inspirationsbroschyr
framtagen av besökarna på
Kraftens hus**

ÅTERHÄMTNING är att...

...inte ha några måsten,

...komma ner i tankarna.

...planera in vad jag mår bra av och ger mig glädje.

...omvandla obalans till balans genom fysiskt och psykiskt omhändertagande.

...acceptera och hantera förändringar.

...ha kunskap.

...känna sig lyhörd.

...vara i en gemenskap.

...komma ihåg att DU är inte en sjukdom: 95% är friskt - det nya 100%!



Återhämtning behöver vi i små och större doser genom hela livet. Mindre dos efter en energikrävande dag. Större dos under och efter en sjukdom. Återhämtning syftar till att fylla på sitt energi förråd, skapa ork och livslust.

Ovan kan du läsa vad återhämtning betyder för besökarna på Kraftens hus. **Vad betyder återhämtning för DIG?**

Återhämtningsstrategier KROPPSLIG

- Basta
- Simma
- Prioritera sömn. TIPS! kom till ro utan digitala medier
- Äta bra kost
- Fysisk träning - att komma upp i puls och låta musklerna få bli lite trötta
- Yoga
- Dansa
- Långa och korta skogspromenader. TIPS! gå ut i gryningen eller skymningen - vackert ljus, frisk luft, naturen är i rörelse
- Skaka av kroppen. Skaka bort stress/oro/ negativa tankar
- Beröring



Fatigue - utmattning - är vanligt under och efter en cancerbehandling. Fysisk aktivitet är effektiv behandling enligt vetenskapliga studier. **Tips** är att sätt upp anpassade mål att vara lite aktiv varje dag, exempelvis 10min x3 per dag. Små doser aktivitet är lämpligare än en stor dos som tömmer energi istället för att tillföra.

Återhämtningsstrategier MENTAL

- Ta en dag i sänder
- Läs eller bläddra i en bok
- Spela något, själv eller med andra
- Bara vara - oplanerade stunder/dagar
- Mindfulness - medveten närvaro
- Minska på måsten
- Få svar på frågor
- Slös inte energi på vad andra tänker
- Ställ inte så stora krav på dig själv
- Ta bort "ska bara"
- Meditera
- Måla fritt utan några tankar



Kom till Kraftens hus!

Vid skapande av foldern framfördes det återkommande hur viktig Kraftens hus varit och är som del i besökarnas återhämtning efter cancerbesked. Att få vara del av en gemenskap där alla gått igenom samma sak, om än på olika sätt. Att få och ge stöd till varandra. Att få prata om högt och lågt, skratta och gråta, utmanas i en trygg miljö att pröva nya saker, vara fysiskt aktiv och varva ner. Välkommen till oss!