

Friskare Norberg del 1

Eva Dickfors von Knorring



- Gruppverksamhet
- Pågår vid 9 tillfällen under 3 veckor
- Öppet för alla listade
- Sjukskrivna eller förebyggande sjukskrivning
- 63 grupper så här långt

- Vad är Hälsa?
- Tankar
- Känslor
- Stress
- Smärta
- Sömn
- Förändringsarbete
- Självkänsla/Omsorgen om mig själv
- Studiebesök på hälsocenter
- Avslutning
- Enskilt avslutande samtal/personlig plan

Krävlös reflektionstid

Begriplighet

Normalisera

Hantera och Verktyg

Nya perspektiv

Vad vill jag istället?

Fokus på Lösningar

REFLEKTERA



© Susan

*Ta dig tid att reflektera över hur du mår,
vad du känner, vad du önskar och vad du
behöver.*

Begripligheten



Normalisera

TROTS EN SYNNERLIGEN KOMPLICERAD SYMPTOMBILD RÄKNAS GRAVIDITETEN INTE SOM EN SJUKDOM.







Vad vill jag istället?



Friskare Norberg del 2





Motivationshöjande

