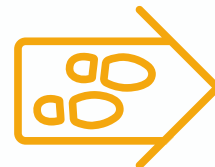


# Vägen framåt med Kraftens hus

## *att hitta styrka och mål*



Vägen framåt med Kraftens hus – att hitta styrka och mål är en verksamhet i grupp för cancerdrabbade i arbetsför ålder som har avslutat eller är på väg att avsluta cancerbehandlingen.

Att få träffa andra människor i liknande situation är det som beskrivs som mest värdefullt i Kraftens hus verksamhet. Möten cancerdrabbade emellan kan minska ensamhet, upplevas stödjande och ge en möjlighet att samtala med andra som är i en liknande situation.

Vägen framåt kommer erbjudas på både Kraftens hus Sjuhärad och Kraftens hus Göteborg under 2024-2025 och projektet stöds ekonomiskt av Regionalt cancercentrum väst (RCC Väst). Projektet kommer att utvärderas av forskare vid RCC Väst och Chalmers tekniska högskola / Center for Healthcare Improvement.

En grupp för dig som är i slutet av eller nyligen avslutat din cancerbehandling och är på väg mot arbete eller annan sysselsättning

Vi träffas i 6 veckor à 2 timmar per tillfälle  
Planerad start i Borås och Göteborg oktober 2024

### **Teman vi samlas runt**

#### **Min berättelse**

Alla har en egen upplevelse av att drabbas av cancer och hur det påverkar livet.  
Vi delar med varandra.

#### **Min kropp**

Tillsammans provar vi enkel yoga och mindfulness, olika verktyg för att lindra stress och smärta, förbättra sömn och öka livskvalité.

#### **Min fysiska balans i vardagen**

Här berör vi ämnen som hjärntrötthet/fatigue, nervsmärtor i syfte att bli vän med den förändrade kroppen. Vi tar också upp balansen i vardagen.

#### **Min inre hälsa**

Vi ventilerar tankar och känslor som t ex oro, rädsla, tillförsikt och livsglädje samt existentiella funderingar.

#### **Mina relationer**

Fokus ligger vid denna träff på relationen till mig själv och möten med andra i min omgivning.

#### **Min väg framåt**

Tillsammans använder vi de verktyg vi har provat under träffarna för att göra en egen plan framåt.

Ett projekt i samverkan mellan Kraftens hus Sjuhärad och Kraftens hus Göteborg med ekonomiskt stöd från Regionalt cancercentrum väst (RCC Väst)



Mer information på webbplatsen  
Göteborg Sjuhärad

