

Digital samtalsgrupp för dig som har haft cancer

CancerRehabFonden anordnar i samarbete med Psykologpartners digitala samtalsgrupper. Under fem veckor möts gruppen digitalt med fokus på teman relaterade till konsekvenserna av att drabbas av cancer.

Syfte

Den digitala samtalsgruppen är en mindre grupp med sex deltagare och som leds av legitimerad psykolog. Syftet med samtalsgruppen är att du ska få utrymme att stanna upp i några av de frågor som kan vara svåra att ta upp i samtal med den närmsta omgivningen. Under fem tillfällen träffas gruppen digitalt kl. 10–12 med ett tema per gång. Teman kan exempelvis vara sorg, relationer, sex- och samlevnad, acceptans, ångest- och stresshantering eller rädsla för återfall.

Gruppen har inte ett behandlande fokus utan kan snarare ses som ett psykosocialt stöd. Förhoppningen är att du efter tematräffarna känner dig stärkt genom stödet från de andra och de verktyg som presenterats.

Innehåll

Första tillfället är en lära känna-omgång och därefter berörs ett tema per tillfälle. Vilka teman som utgör fokus bestäms av gruppen under första tillfället. På varje område ger psykologen en kort introduktion, inventerar erfarenheter och hur temat är relevant för gruppdeltagarna, ger några kunskapspunkter eller håller en kortare övning och faciliterar diskussionen framåt.

Praktiskt information

Du bör ha datorvana och en stabil nätverksuppkoppling. En zoom-länk, tillsammans med tydlig instruktion, kommer skickas till din e-post ett par dagar före första tillfället. Samma länk används vid alla tillfällen och du klickar på länken för att komma till samtalsgruppen.

Vi rekommenderar att du deltar via datorskärm för bästa upplevelse. Din dator behöver ha en webbkamera. De flesta laptops har redan en inbyggd kamera. Sitter du vid en stationär dator med separat skärm behöver du köpa till en webbkamera (det finns billiga). Du kommer även behöva ett headset med mikrofon – annars blir det lätt rundgång och missljud som stör mötet. Det behöver inte vara dyr utrustning, det viktiga är att det finns en mikrofon så att de andra deltagarna kan höra dig.

För mer information kontakta CancerRehabFonden:

info@cancerrehabfonden.se

08-522 001 00