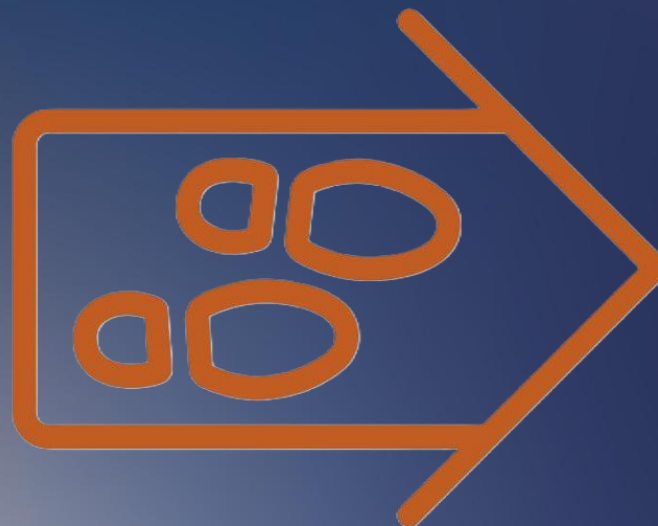


Vägen framåt med Kraftens hus - att hitta styrka och mål





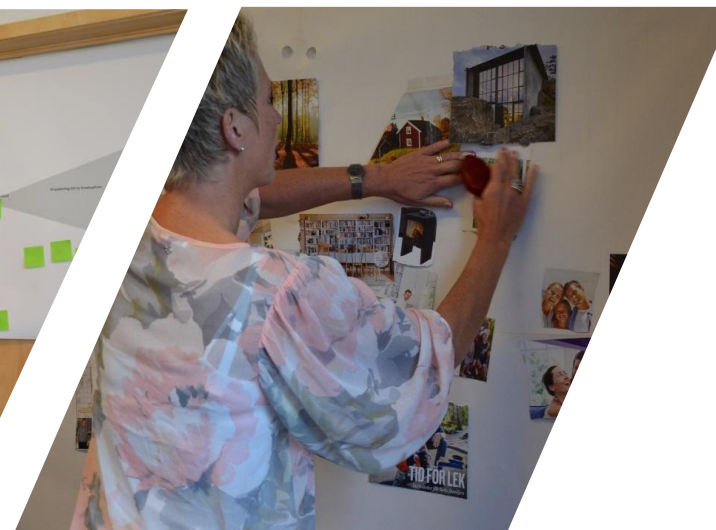
En mötesplats för cancerberörda



Kraftens hus verksamhetsmodell

- Användardriven mötesplats för cancerberörda
- Drivs som ideell förening
- Samverkan mellan cancerberörda, det offentliga, akademien, näringslivet och civilsamhället
- Basfinansiering från regionen









Nationell spridning av modellen



Kraftens hus Sverige - riksförbund





STÖD

KUNSKAP

GEMENSKAP

Vägen framåt med Kraftens hus

- att hitta styrka och mål



En verksamhet i grupp

- cancerdrabbad
- arbetsför ålder
- har avslutat eller är på väg att avsluta cancerbehandlingen





- *Att höra andra berätta gör att jag känner mig mindre ensam*

- *Att det finns saker jag kan göra själv för att må bättre*



- *Gemenskapen i dessa träffar har gjort mig mycket starkare*

- *Att möta andra som förstår mig, mina känslor och lyssnar utan att döma*

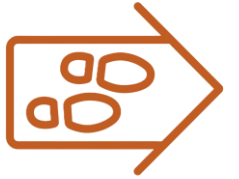
Vägen framåt - hur går det till?



- Anmälan och info på hemsida - kraftenshus.se – fysisk grupp och digital grupp
- Kort samtal om nuläget, förväntningar och eventuella frågor
- Anonym självskattningsenkät före och efter
- Vi träffas i 6 veckor á 2 timmar per tillfälle - digital 1,5 timma
- Kostnadsfritt, öppet oavsett bostadsort
- Grupper med 8 personer startar löpande i Borås och Göteborg
- Nu utvecklar vi även ett digitalt upplägg - planerad start 3/11 2025

Teman vi samlas runt

- Min berättelse
- Min kropp
- Min fysiska balans
- Min inre hälsa
- Mina relationer
- Min väg framåt





Min väg framåt
Datum.....

Vilka strategier / verktyg som vi har använt i gruppen är särskilt hjälpsamma för dig på din väg framåt?

Förhoppningar inför framtiden

"När du stöter på patrull eller större motgångar" på din fortsatta väg. Vad tänker du om det?

Hur kan du fortsätta denna process på egen hand?

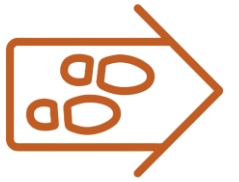
Vad har varit särskilt hjälpsamt under gruppens gång

Börja här!

KRAFTENS
HUS
för cancerberörda

- *Givit mig mer än jag trodde från början*
- *Lite bättre självförtroende och syn på framtiden och en skrivbok full av bra övningar och anteckningar*
- *Vi är många som går samma väg, det ger hopp!*

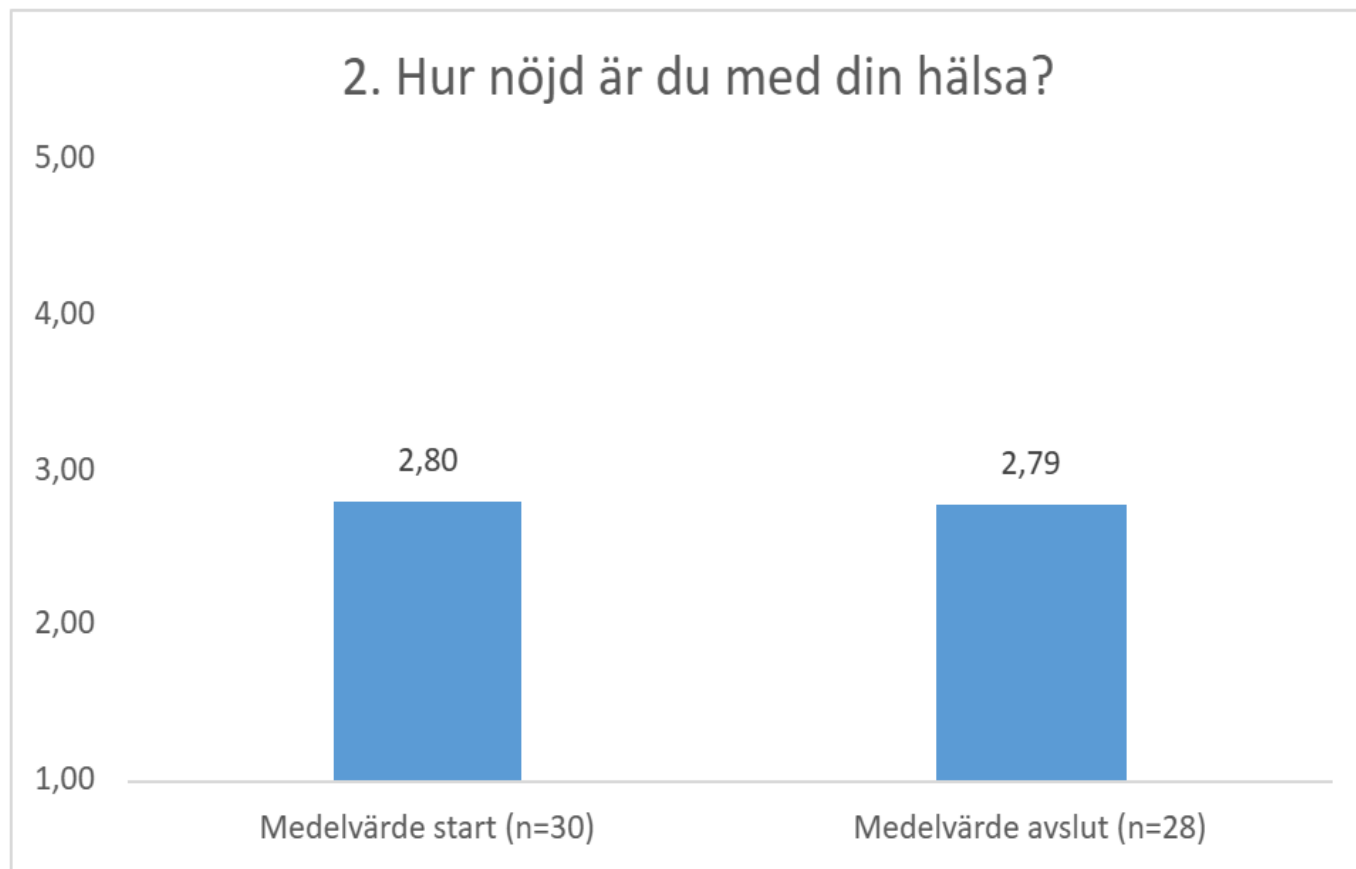
Brevet



Resultat självskattning

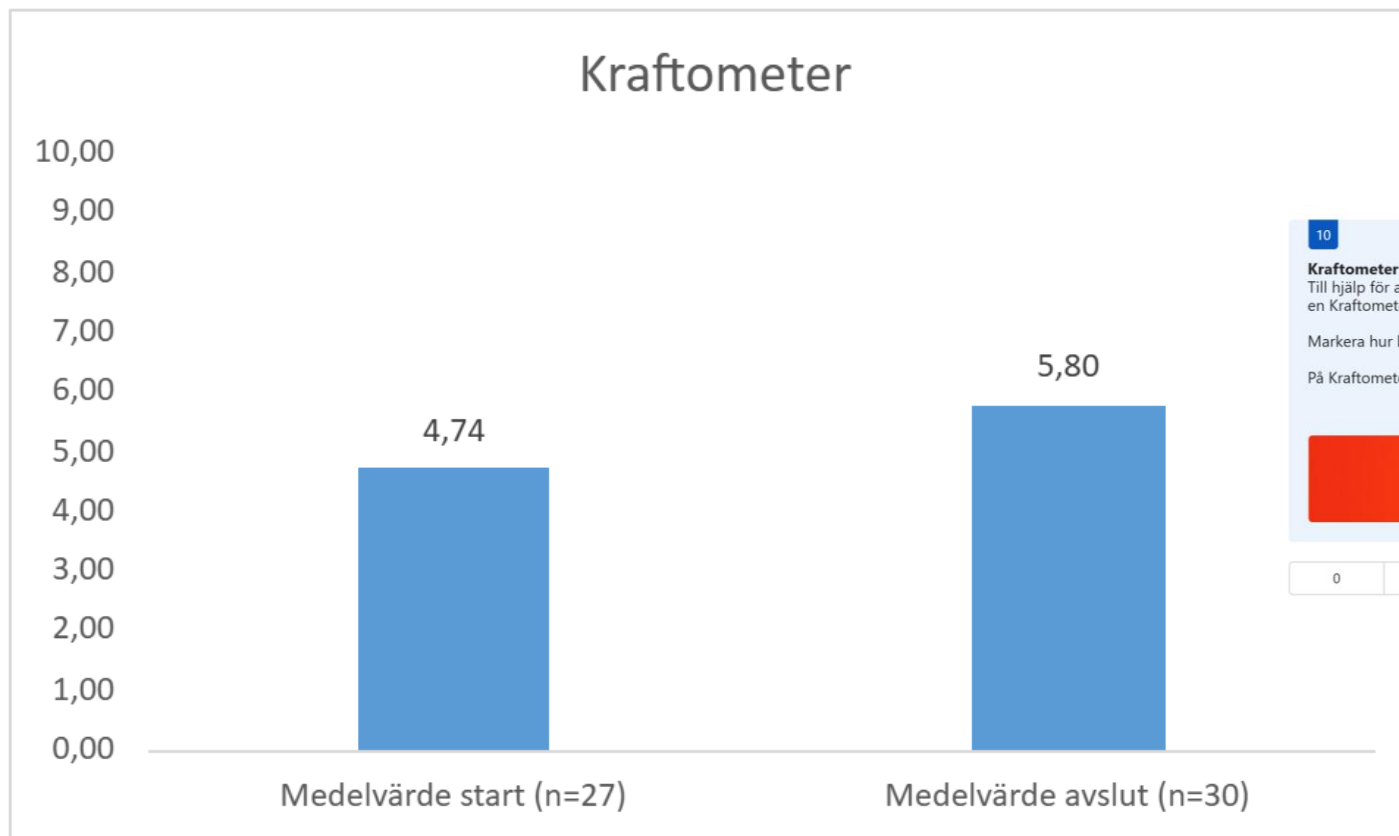


2. Hur nöjd är du med din hälsa?



- 1 - Världigt missnöjd
- 2 - Missnöjd
- 3 - Varken nöjd eller missnöjd
- 4 - Nöjd
- 5 - Världigt nöjd

Resultat självskattning



10

Kraftometer

Till hjälp för att avgöra hur bra eller dåligt ett hälsotillstånd, livskvalitet och välmående är finns den termometerliknande skalan till här nedan – en Kraftometer.

Markera hur bra eller dåligt ditt hälsotillstånd, livskvalitet, välmående är, som du själv bedömer det. Gör detta genom att markera ett tal.

På Kraftometern ska ditt bästa tänkbara hälsotillstånd markeras med 10 och ditt sämsta tänkbara tillstånd med 0. *



0

1

2

3

4

5

6

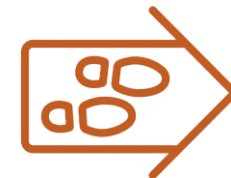
7

8

9

10

Återträff med nytt tema varje gång



ENKÄT Vägen framåt med Kraftens hus - att hitta styrka och mål (start)

Instruktioner
Frågorna i detta formulär handlar om vad du anser om din livskvalitet, din hälsa och andra områden i ditt liv. Om du ska besvara en fråga, välj då det svar som ligger närmast din uppfattning. Vi kommer också att fråga dig om på gruppsamheten. Efter avslutad grupp kommer vi ställa samma frågor för att se om deltagandet i Vägen påverkar på din livskvalitet och din hälsa. Läs varje fråga och välj sedan det svarsalternativ på skalan som bäst beskriver dig.

När du skickar in det här formuläret samlar det inte automatiskt in dina uppgifter som namn och e-postadress. Du anger det själv.

* Obligatoriskt

☐ Jag godkänner att mina resultat används i förbättringssyfte. Alla resultat kommer att redovisats i en rapport.

Bakgrundsfrågor
Ålder *





Tack för din tid och ditt engagemang!

- Möter du personer som du tror skulle ha behov av vårt program?
- Vad behöver du av oss för att kunna berätta om Vägen framåt?

Mejla oss gärna dina reflektioner och frågor!

annika.kjeller@kraftenshus.se marie.thimour@kraftenshus.se

Ta gärna våra broschyrer! Ta även med till din kollega!



Vägen framåt med Kraftens hus - att hitta styrka och mål

