

Leva – inte bara överleva

Medborgarskolan

Detta ville vi uppnå/åstadkomma

Under behandlingstiden ligger stort fokus på vården och på att överleva. Men vad händer sedan? Vi önskade forma en plats för patienterna att komma tillsammans med andra som befinner sig i samma situation, och försöka bli en språngbräda tillbaka till livet och vardagen.

Så här gjorde vi

Under 10 veckor har de, i grupper om 8-10 personer, erbjudits föreläsningar och diskussioner på teman som tex kost, stress, hälsa, intimitet och relationer. Vid varje tillfälle har vi även ägnat tid åt kreativitet, tex måleri, keramik, musik, yoga, bakning och dans.

Detta är våra mätningar och resultat

Vårt mål har varit att uppnå en bättre upplevd hälsa bland deltagarna i grupperna. Vid utvärdering framgår bla att 94% av deltagarna upplever att deras fysiska och mentala hälsa förbättrats (mycket eller något) efter kursen. 100% svarar att kursen hjälpt till att förbättra deras livskvalitet. (Svarsfrekvens 90%)

Nästa steg, lärdomar och medskick

Vi ser ett stort behov av verksamheten. Deltagare uttrycker stor tacksamhet. Flera menar att detta är första gången de kommit tillsammans med andra i samma situation. Utvärdering visar att de har fått bättre självkänsla och känner gemenskap, som fortsätter efter kursens slut. Vi önskar erbjuda kursen även kvällstid, då flera arbetar under dagen, samt eventuell fortsättningskurs.

