

# Friskare Norberg

## En kurs- och reflektionstid

Sen våren 2009 erbjuder Familjeläkarmottagningen i Norberg gruppverksamheten **"Friskare Norberg - en kurs- och reflektionstid"**. Verksamheten vänder sig till patienter som är listad på mottagningen. Grupper startar kontinuerligt, består av max sex till sju deltagare och pågår vid nio tillfällen under tre veckor.

Träffarna genomförs med diskussioner utifrån olika teman som till exempel värk, sömnproblem, stress, tankeprocesser, beteendeförändring. Patientens erfarenheter, resurser och kunskap är centrala. Fokus ligger på lösningar och inte på problemen.

Patienteten får också göra övningar i Basal Kroppskänedom för att ytterligare upptäcka, förstå och stärka sina egna inneboende resurser.

### Citat från deltagare

"Att gå hemma och grubbla över sin sjukdom blir man inte friskare av. Däremot mår man definitivt bättre av att träffa andra, diskutera, röra sig, lära sig nya saker, skoja med andra i samma situation. Att vara i grupp ger perspektiv och det håller även igång humorn. Det är livsviktigt"

"Det är bland det bättre jag gjort, det är bara synd att jag inte gjort detta för flera år sedan".

"Man lär sig mycket och vissa övningar som jag lärt mig av sjukgymnasten och som jag mår bra av, de gör jag hemma nu".

"Jag har fått lite nya tankar och förstår bättre varför jag reagerar som jag gör"

"Det här var precis vad jag behövde just nu, att möta vänliga människor och jag har fått ett lite annat perspektiv på mig själv".

"Bra kurs, bra att få lära sig tänka själv... Bra och varierande. Tryckt på att kropp och själ hör ihop. Visar att det går att förbättra sin hälsa själv. Bekräftar sådant som jag tidigare vet men har haft svårt att acceptera. Väcker tankar och eftertänksamhet"

"Det har varit tufft tidsmässigt och energimässigt att delta i kursen i och med mitt stora behov av återhämtning, men det har varit oerhört bra med fokus på lösningar och positiv energi och gemenskap. Blivit som en god vana..."

"Hade jag inte fått FN kursen så här snabbt efter min sjukskrivnings start hade jag behövt massa tid med kurator för att hålla fokuset på att komma framåt och vidare och inte deppa ihop totalt"

"Kursen har varit jättebra/har fått verktyg jag kan använda mig av i livet, kunde ha varit längre.."

**Eva Dickfors von Knorring**

Kurator  
Norbergs familjeläkarmottagning  
eva.dickfors.von.knorring@regionvastmanland.se

**Liselotte Skoglund Eriksson**

Fysioterapeut  
Norbergs familjeläkarmottagning  
liselott.skoglund.eriksson@regionvastmanland.se

