

# Hälsocenter - LF och stresshantering

Kicki Pettersson  
Marie Gustafsson



# Mindfulness Appen



# Hälsocenter





# Utbudet idag



## HÄLSOSAMTAL

*Individuella coachande samt  
även digitala*



## GRUPPER

*Vikt  
Mindfulness  
Stress  
Motion*



## AKTIVITETER

*Kom igång-träning  
Yogainspirerad träning  
Mindfulnessmeditation  
Afroinspirerad träning*



## FÖRELÄSNINGAR

*Öppna föreläsningar  
där alla är välkomna*

# Vad önskar våra stressade deltagare?

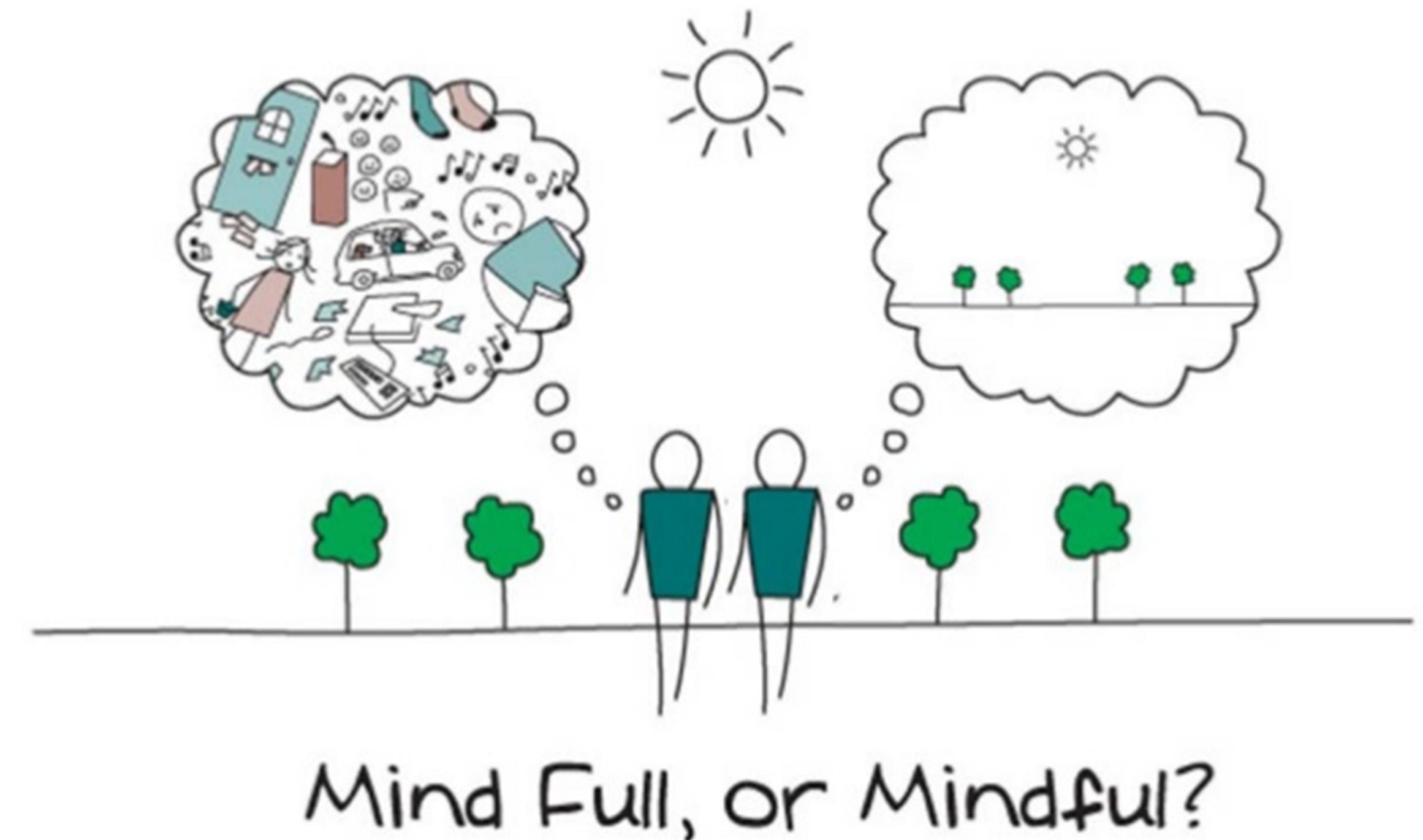
- Att hitta balans och få mer ork samt räcka till
- Att förstå vad dem behöver
- Att komma tillbaka till arbete
- Att acceptera sin situation, släppa kontroll och vara sann mot sig själv
- Att vara mer i nuet
- Att sova bättre
- Att hantera en stressig vardag/arbetssituation/familjesituation/kronisk sjukdom
- Att få tillbaka livslusten och viljan att göra saker
- Att stärka sin självkänsla
- Att få verktyg till att hantera känslor, hjärntrötthet, krav





# Grupper vid stresshantering

- Mindfulness grupp
- 3 träffar á 2 timmar
- Upplägg: blandning av information, övningar och reflektion.



## Förväntningar

→ Vad hoppas du få ut av att delta i denna grupp?

---

---

---

→ Anta att Mindfulness skulle göra skillnad i ditt liv framöver, vad är annorlunda då?

---

---

---

## Vad behövs för att Mindfulness ska bli en vana?

→ Hur vill du gå vidare med dina kunskaper och erfarenheter gällande mindfulness? Vad vill du få in som en vana i din vardag?

---

---

---

→ Vad är ditt första lilla steg som du kan göra imorgon eller kanske redan idag?

---

---

---

## Förväntningar

→ Vad hoppas du få ut av att delta i denna grupp?

---

---

---

→ Anta att Mindfulness skulle göra skillnad i ditt liv framöver, vad är annorlunda då?

---

---

---

## Vad behövs för att Mindfulness ska bli en vana?

→ Hur vill du gå vidare med dina kunskaper och erfarenheter gällande mindfulness? Vad vill du få in som en vana i din vardag?

---

---

---

→ Vad är ditt första lilla steg som du kan göra imorgon eller kanske redan idag?

---

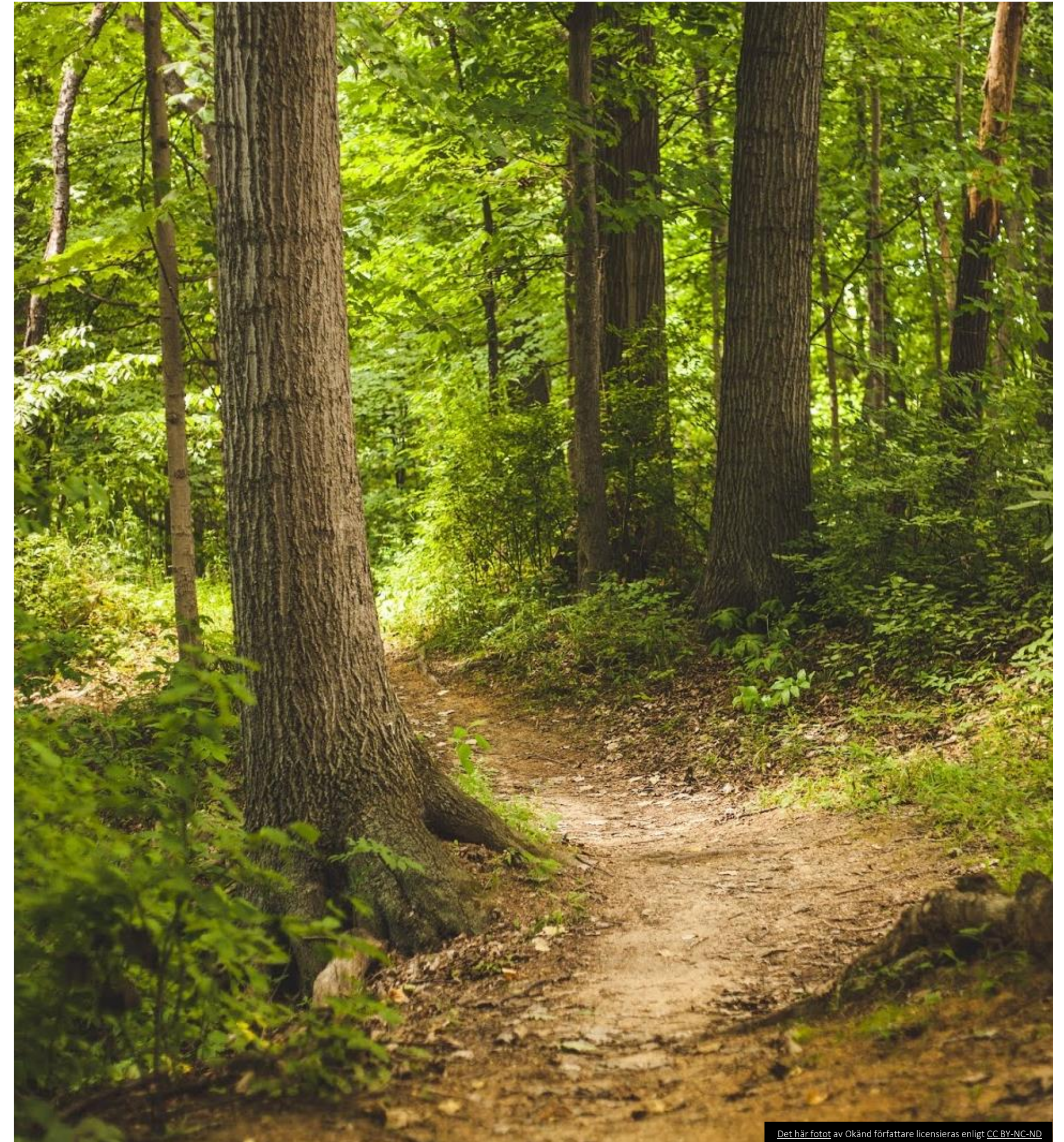
---

---



# Stresshanteringsgrupp

- 6 träffar á 2 timmar
- Upplägg: Andrum - Runda – Tema –Runda – Hemuppgift
- Våra teman:
  - Introduktion och förväntningar
  - Vad är stress och återhämtning
  - Självkänsla
  - Kost
  - Sömn
  - Fysisk aktivitet





## Nuläge och förväntningar

→ Vilka förväntningar har du på kursen?

---

---

---

→ Hur kommer du märka efter kursen att den varit till nytta för dig?

---

---

---

→ Hur är din upplevda förmåga idag att hantera stressen i ditt liv?  
Skala 0 till 10

0 \_\_\_\_\_ 10  
Mycket låg \_\_\_\_\_ Mycket god

→ Vad har du gjort tidigare som fungerat när det gäller stresshantering?

---

---

---

→ På en skala 0-10, hur är din tro på att du kommer lyckas göra en positiv förändring?

0 \_\_\_\_\_ 10  
Mycket låg \_\_\_\_\_ Mycket hög

Vad ger dig kraft  
och energi?

Vad är du tacksam  
för i ditt liv just  
nu?

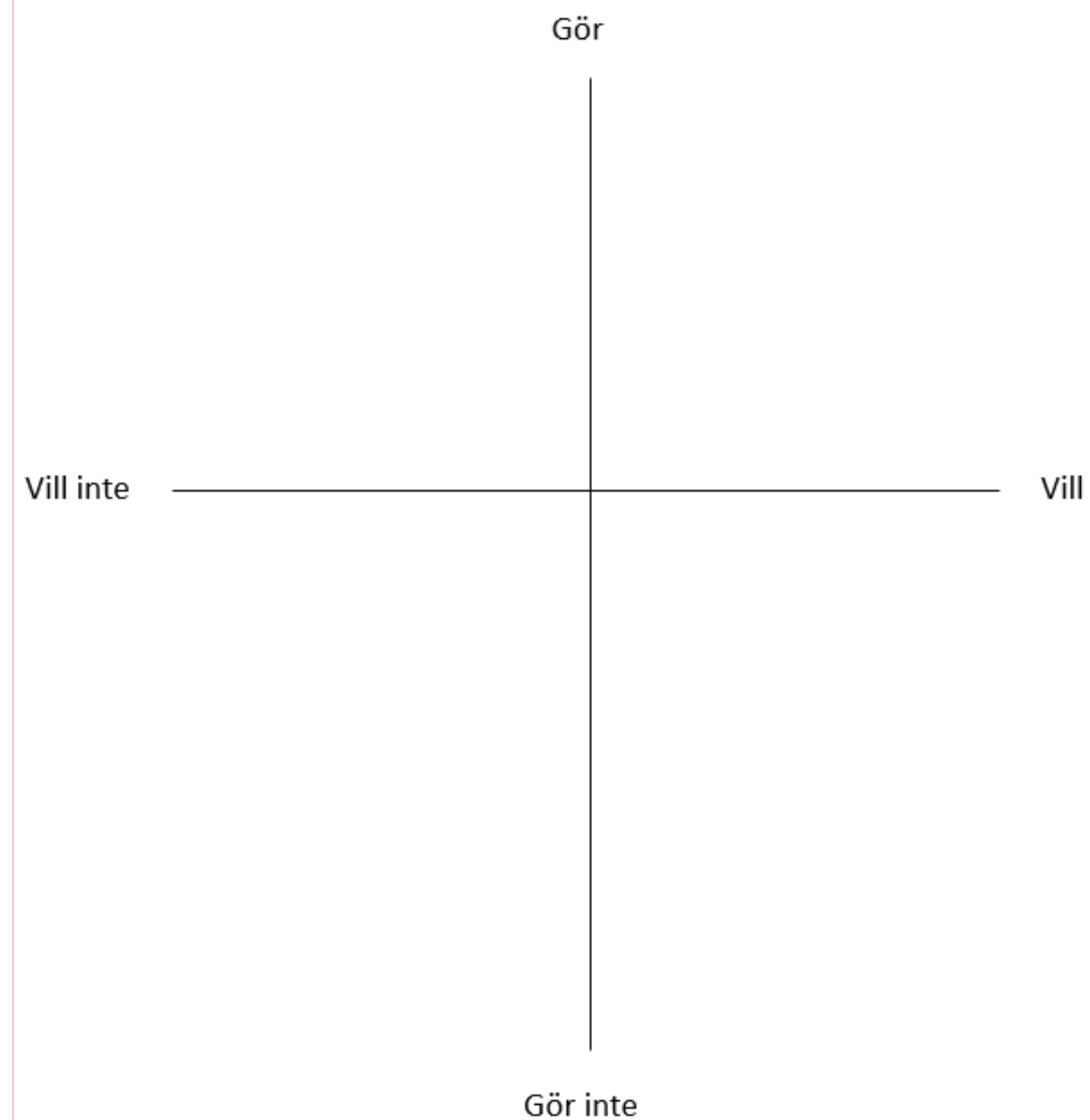
Vad gör dig glad?

Vad är viktigt för  
att du ska må bra?

Nämn något litet som du kan  
göra annorlunda redan nu som  
skulle ge en positiv effekt på ditt  
mående och minska stressen i  
ditt liv.

## Prioriteringskorset

Ett avstamp till förändring.  
Vad vill du ha (mer eller mindre av) i ditt liv?





# Rundan

- Vad har varit bra under veckan?
- Vad är du mest nöjd med?
- På vilket sätt har du visat omsorg om dig själv?
- Vad märker du för skillnader när du gör saker som du mår bra av?

På vilka sätt kan dessa frågor vara till nytta?

Vilka andra frågor kan också vara till nytta i ett liknade sammanhang?

# Individuella samtal – vad jobbar vi med?

- Återhämtning (mental och fysisk)
- Självkänsla (prestation, relation, status)
- Tankar
  - Dåtid – Nutid – Framtid
  - Tankefällor
- Vad som ger energi
- Kontrollbehov
- Omsorg om sig själv/tillgodose sina behov
- Sätta gränser
- Be om hjälp

På vilket sätt får du till återhämtning i din vardag?

Vad skulle bli annorlunda om du tog lunchrast/pauser?

Vilken skillnad skulle det göra för dig om du säger nej till vissa saker?

Vad skulle kunna vara en liten grej som du kan göra för att hämta hem tanken när du märker att den flyger iväg i framtiden?

Hur ofta gör du saker som ger dig energi? Vad gör du då?

Hur skulle andra märka att du tränade på att släppa kontrollen?

På vilket sätt kan du visa ytterligare omsorg om dig själv?

I vilka fler sammanhang kan du träna på att sätta gränser?

Vad skulle vara ett litet tecken på att du sänkte kraven på dig själv? I vilket sammanhang märker du först?

Antag att du går hem från jobbet den tiden du slutar, vad ser du dig själv göra då som är till hjälp för dig i att må bättre? Vad skulle du märka för skillnader av det?

Vad skulle vara ett första lilla steg som du behöver göra/ta för att öka chansen till att du ber om hjälp?

På en skala 0-10, hur säker är du på att du kommer testa att .....under den kommande veckan?



Jag försöker  
vara mer i nuet  
och då blir jag  
lugnare

Jag har landat i att  
jag inte ska jobba  
100% utan det finns  
saker som känns  
viktigare

Jag har blivit mer  
sann mot mig själv  
vilket var  
nödvändigt för att  
jag skulle nå till en  
högre grad av  
balans i tillvaron

Nu har jag blivit  
medveten om  
mina beteenden  
och ändrat på  
många och jag  
mår så mycket  
bättre

Genom frågor  
från er har jag  
själv kommit  
fram till vad jag  
behöver för att  
må bra

Jag har klättrat  
från 3 till 7 på  
skalan under  
gruppen

Nu gör jag saker  
som jag själv mår  
bra av

Jag har blivit mer  
lugn och sover  
bättre, andas  
bättre, och kan  
koncentrera mig  
bättre

Det har varit så  
värdefullt att vara i  
grupp och höra att  
jag inte är ensam  
om att må så som  
jag gjorde

Nu stannar jag  
upp och tänker  
till innan jag ger  
ett svar

Man känner sig  
lyssnad på och  
det är inga  
pekpinnar här

Gruppen har  
överträffat mina  
förväntningar

Att andas i  
fyrkant är ett  
enkelt knep jag  
tar till när jag  
känner mig  
stressad

Små saker  
och små  
steg gör  
skillnad

Jag har verkligen  
hittat balans i livet  
nu och det ger mig  
höjd livskvalité

Jag har lärt mig  
så mycket av  
alla olika tema i  
stresshantering-  
gruppen

Jag har börjat  
meditera varje kväll  
och nu sover jag  
mycket bättre

Att promenera får  
mig att släppa  
tankar och att  
stressa ner

Jag har lärt mig  
säga nej och  
märkt att  
ingenting  
händer av det 😊

Nu är jag  
mer  
medveten  
om mina  
tankar