

11.mødegang

Symptomhåndtering

Hvordan har du det med at gruppen slutter?



Dagens program

Opsamling på forebyggelsesplaner

Fælles afspændingsøvelse

Evaluering

Afslutning: Mit næste skridt

Opsamling på forebyggelsesplaner

- Kig på din personlige plan og nævn...
 - ...1 ting, som du har det godt med i din plan
 - ...1 ting, som stadig er uklar for dig
- Fælles opsamling på uklarhederne
- Arbejd gerne videre med den hjemme.
 - Lav gerne din egen skabelon med de overskrifter, der giver mening for dig.
 - Er der nogen af dine nærmeste, du vil fortælle om din plan?
 - Opbevar din nødplan / "Plan for en dårlig dag" et sted, hvor du altid kan finde den.



Fælles afspændingsøvelse

Evaluering

- Skemaer
- Kunne du have lyst til / mod på at give dine erfaringer videre?
 - Deltage i fokusgruppe foråret 2020
 - Stå på kontaktliste (fortælle nye patienter lidt om din proces)

Mit næste skridt

- Brug lidt tid alene på at reflektere over dit forløb. Skriv stikord
- Hvad vil du gerne arbejde med de kommende måneder?
- Hvis vi mødte dig om et år...

