

Självhjälpsgrupp – Teman

Vi diskuterar och väljer tema gemensamt. Det viktigaste är att alla känner sig delaktiga. Listan är ett levande dokument så förslag på fler ämnen är alltid välkomna

Hantering diagnos

- Sjukdomsinsikt
- Acceptans
- Sorg
- Identitet
- Kunskap
- Förväntningar

Ett gott liv, hur tar vi hand om oss själva?

- Strategier för prevention
- Återhämtning - tips, metoder, hjälpmedel
- Sömn
- Träning
- Medicinering + Kunskap/ sjukdomsinsikt + Sammanhang
- Känslohantering
- Känsloreglering
- Stresshantering
- Hälsoplan
- Positiva aspekter?

Relationer

- Familj, kärlek, vänner, kollegor, dejt mm
- Vågar jag berätta och isf för vem?
- Krisplan, tidiga tecken, åtgärder, vem
- Ensamhet
- Sociala konsekvenser
- Föräldraskap
- Hur tar vi hand om våra närstående?

Arbete/ Sysselsättning

- Arbetsmiljö
- Anpassning
- Hjälpmedel
- Fackförbund
- A-kassa
- Rättigheter
- Förväntningar
- Arbetsförmedlingens program och insatser

Psykiatrin

- Bemötande
- Uppföljning
- Vårdplan
- Krisplan
- Vilken hjälp kan jag få? Läkare, psykolog, sjuksköterska, kurator, PNU, patientskola, rehabkoordinator, fysioterapeut... (vad mer)
- Terapiformer
- Den levda erfarenheten som resurs
- Skillnader mellan öppenvård och slutenvård? Specialistmottagning jämfört med vårdcentral?

Hälsa

- Samsjuklighet
- Biverkningar medicin, t.e.x. vikt
- Utmattning
- Ängest
- Missbruk
- Sömn
- Träning

Samhällets stöd

- Vård
- Myndigheter
- Kommun
- Region
- Socialtjänst
- Föreningar

Vad tror folk egentligen?

- Öppenhet, bemötande
- Identitet
- Stigmatisering
- Fördomar
- Respons. Vad säger folk jämfört med vad de faktiskt gör?
- Konsekvenser
- Situationer då en ombeds ange diagnos? Varför? (Ansökan om körkortstillstånd, tandläkare)
- Porträttering, kultur/media
- Bok-, film- serietips mm