

Trivselregler

- Av hänsyn till varandra:

- Talar vi med varandra inte om varandra.
- Visar vi respekt för varandras tankar och känslor.
- Lyssnar vi uppmärksamt på den som har ordet och undviker att avbryta varandra om det inte är så att någon tar orimligt mycket tid i anspråk.
- Talar vi inte om hur andra ska tänka, handla och göra utan istället hur vi själva tänker handlar eller gör.
- Undviker vi att ge oömbdda råd och kommentarer.
- Delar vi tiden så att alla får möjlighet att tala.
- Intar vi en hållning av ödmjukhet inför varandras problem hur de än ter sig.
- Har vi tystnadslöfte:

Allt som sägs i Värkstaden stannar mellan dem som är närvarande!

Förutom de öppna träffarna kan du **anmäla dig** till t.ex. **Mindfulness**- en väg att hantera smärta- diskussion/bokcirkel. **"Bli en vinnare"** med **kognitiv coaching, bildtolkning, Ayurveda** mm.

Kom på första info-träffen 25/1-2012, får du veta mer.
För info kontakta värkstadsansvarig: Maria Åkerblom
E-post: maria.akerblom@sv.se
Telefon: direkt 0920- 893 23 vx.0920-893 20
Adress: Studieförbundet Vuxenskolan, Nygatan 11, 972 32
Luleå www.sv.se/norrboten

VÄRKSTADEN LULEÅ

En mötesplats för människor med långvarig
värk och smärta (oavsett diagnos)



I VÄRKSTADEN
Arbetar man med
VÄRKTYG

För att lära sig att hantera
VÄRKLIGHETEN
Och bli
VÄRKMÄSTARE

Våren 2012

Öppna värkstadsträffar

En öppen värkstadsträff fungerar som öppet hus för oss som lever med värk och smärta. Kafeét är öppet för "drop in" ½ timme innan träffen, d.v.s mellan 9.30- 10.00. Vi värnar om en bra samtals-miljö, och respekterar därför träfftiden.

Tid: Onsdagar jämn vecka: 10.00- 12.00

Lokal: Malmuddsvägen 39

25/1 Informationsträff för alla nya besökare och övriga intresserade vad värkstaden är och hur den är tänkt att fungera. Samt vårens intressanta cirkelerbjudanden presenteras.

8/2 Meditation och acceptans.

22/2 Från offer till huvudrollsinnehavare.

7/3 Hur mår jag?

21/3 Taktil massage.

4/4 Vad är det för smärta jag har?

18/4 Vad kan ha utlöst min smärta? (smärtanalys)

3/5 Hur ser mitt problem egentligen ut? (problemanalys)

16/5 Hur har jag haft det? (livslinjen)

30/5 Hur är min självkänsla?

Värkstaden

Du som har långvarig värk och smärta är välkommen att dela vår gemenskap, söka ny kunskap, och samtala om Dina svårigheter men framför allt om Dina möjligheter. När all möjlig smärtbehandling är provad lämnas många människor ensamma att lära sig leva med värk och smärta.- Men hur ska det gå till?

I mötet med andra i samma situation kan man få förståelse, erfarenhets-kunskap och stöd att orka leva vidare med god livskvalitet.

Till Värkstaden krävs ingen remiss eller föransökan och Du får vara anonym. Du kan börja när som helst under terminen och komma så länge Du behöver det. Värkstadsträffen kostar 30 kronor, vilket inkluderar fika.

"Hjälp mig acceptera det som inte går att förändra, ge mig mod att förändra det som går att förändra och förstå att inse skillnaden"

Värkstadens historia

Ide´kläckare och initiativtagare till värkstadens pedagogiska koncept är Gunilla Brattberg, legitimerad läkare, specialist i anesthesiologi och smärtlindring, docent i hälso- och sjukvårdsforskning vid institutionen för Folkhälso- och Vårdvetenskap vid Uppsala universitet.

Hon har arbetat mer än trettio år med smärta smärtbehandling och smärtrehabilitering. Numera arbetar hon som lärare, forskare och författare och som ledare för projekt Värkstad. Totalt har 49 värkstäder etablerats i Sverige sedan starten 1994, dock är inte alla aktiva idag. För mer info:

www.varkstaden.se

Varmt välkommen!

