



Samtalsgrupp för kvinnor med spridd bröstcancer

Välkommen till en grupp för dig som lever med spridd bröstcancer
(5 tillfällen à 3 timmar)

I den här kursen får du möjlighet att **lyssna inåt**, långt bortom alla krav och roller. Här finns utrymme att känna efter hur livet rör sig inom dig just nu – både det tunga och det stilla.

Under professionell ledning får du samtala med andra kvinnor som också vet hur det är att leva med något som förändrar både vardagen och framtiden. Vi skapar ett rum där det får vara som det är. En **gemenskap utan prestation**, där du får vara just den du är idag. Här finns inget du ska uppnå eller klara av. Det kan räcka att komma, sitta ned och andas tillsammans med andra.

Samtalet är vårt främsta redskap – du får möjlighet att sätta ord på det som trycker, bär, skrämmer eller ger hopp. Ibland kan det också vara Aktuellt att ta hjälp av **enkla övningar, en hjälp att fokusera** som kan skapa förankring, lugn och/eller klarhet. Allt med hänsyn taget till din egen rytm.

Det här är ett rum där du kan vila, dela och hämta kraft.
En plats där du inte är ensam.
En plats där livet får vara som det är.

Upplägg – varje tillfälle (3 timmar)

1. Landning och närvaro

En inledning som hjälper dig att komma till ro.

2. Utforskande

Ett fokus som öppnar inre utrymme.

3. Dela dina angelägenheter

Ett tryggt rum där det räcker att vara. Du delar bara det du vill.

Allt sker i ett **tempo** där vi tar hänsyn till varje deltagares dagsform.

Exempel på teman som kan vara aktuella

- Att komma hem till sig själv - Kropp, gränser och energi
- Egen omsorg när livet är skört - Min styrka när jag inte orkar vara stark
- Det som bär – livskraft och mening

Gruppledare

Anne Saari är legitimerad psykolog, psykoterapeut, uttryckande konstterapeut, författare och kursledare med över 35 års erfarenhet inom sitt yrkesområde. Hon har själv genomlevt bröstcancer och vet vad det kan innebära – fysiskt, psykiskt och existentiellt.

Med sin långa erfarenhet, både professionellt och personligt, har hon utvecklat ett djupt förhållningssätt till livets utmaningar och möjligheter.

Hennes bok *“Vad vill Du mig, Liv?”* (2022) har inspirerat många och blivit en viktig källa till kraft och tröst för människor som står inför livets svåraste stunder.



Få inser hur mycket lite kan
åstadkomma