



# Neuropromenaden - Samtalspromenaden





**Tips! Under Neuropromenaden kan det vara trevligt att få en pratstund, de här frågorna kan hjälpa till att få igång samtalet. Dela ut som samtalskort eller häng upp dem längs banan som en tipspromenad. Man kan också samlas kring dem efter promenaden och prata i smågrupper.**



## 1 – Gemenskap

När känner du dig som mest inkluderad eller hemma i ett sammanhang?



## 2 – Må bra

Vad hjälper dig att må lite bättre de dagar som är tuffare – fysiskt eller mentalt?



### 3 – Relationer

Hur har dina relationer förändrats sedan sjukdomen blev en del av livet?



## 4 – Öppenhet

Vad tycker du är lätt eller svårt med att berätta om din situation för andra?



## 5 – Föreningsliv

Vad gör att en förening eller nätverk känns trygg och välkomnande för dig?



## 6 – Stöd

På vilket sätt känner du dig mest stöttad av andra?



## 7 – Ge och ta

Hur märker du att någon bryr sig på ett sätt som faktiskt hjälper dig?



## 8 – Framåt

Vad ger dig hopp, mening eller energi  
just nu – även i små steg?