

# UNG CANCER

Rehabiliteringsläger

*19-22 APRIL 2018*

Ung  
Cancer

**Ung Cancer vill skapa  
rehabilitering som  
utgår ifrån unga vuxna  
cancerberördas  
individuella behov.  
Genom rehabiliterings-  
lägret vill vi ge unga vuxna  
cancerdrabbade och  
närstående möjligheten  
att tillsammans bearbeta  
sina upplevelser. Nu kan  
du ansöka om en plats  
på vårens läger.**

.....

Rehabiliteringslägret pågår  
19-22 april 2018 på Pensionat  
Baggen på Brännö i Göteborgs  
södra skärgård.

## Tillsammans med Psykologpartners

Ung Cancers rehabiliteringsläger genomförs tillsammans med psykologer från Psykologpartners. Vi kommer att arbeta med verktyget Livskompassen både enskilt och i grupp. Livskompassen, som är framtaget gemensamt av Psykologpartners och Ung Cancer, handlar om att undersöka vad som är viktigt i livet och att våga ta konkreta steg i den riktningen.

## Tid för reflektion, aktiviteter och att umgås

Lägret genomförs på Pensionat Baggen på Brännö för att ge deltagarna så bra förutsättningar som möjligt att koppla av och göra det som känns bäst för var och en.

Förutom arbetet med Livskompassen har vi även avsatt tid för att umgås och njuta av tiden vi har tillsammans. Vi har planerat in flera aktiviteter som är frivilliga att vara med på, exempelvis Yoga, gruppträning och utflykter runt vackra Brännö.

# 20 PLATSER

— **Lägret var helt fantastiskt! Det gav mig nya redskap och tips på hur jag kan utveckla mig själv i vardagen och våga ta ett steg framåt. Det har tagit mig sju år att komma dit jag är i dag, och lägret gjorde det möjligt att slita mig loss ifrån mitt gamla tankesätt. En stor sten lyfte från mina axlar och jag är så sjukt stolt över mig själv att jag vågade söka. Det här är det bästa jag har gjort.**

JESSICA KARLSSON,  
MEDLEM I UNG CAN

## Vem kan ansöka om att vara med på Ung Cancers rehabiliteringsläger 2018?

Alla som är medlemmar i Ung Cancer är välkomna att skicka in en ansökan! Lägre genomförs med både närstående- och drabbad-medlemmar. Medlem kan du bli om du är 16-30 år och har eller haft cancer eller är närstående till någon som är eller har varit sjuk i cancer. Om du inte redan är medlem kan du bli det här: [Bli medlem](#)

## Vad krävs för att delta?

För att delta på Ung Cancers rehabiliteringsläger krävs det att du har möjlighet att delta alla dagar som lägre pågår (torsdag-söndag). Det är även viktigt att du känner att du kan och vill reflektera kring din situation och cancerresa. Deltagande förutsätter även att du kan tänka dig att dela rum med en eller fler andra deltagare om inte särskilda skäl finns.

Psykologerna och personalen från Ung Cancer som deltar har självklart tystnadsplikt.

## Vad kostar det att vara med?

Ingenting. Det är gratis för medlemmar i Ung Cancer att delta på lägre. Ung Cancer står för mat, boende under helgen men också för resa till och från Göteborg för de som bor mer än fem mil från Göteborg.

## Hur ser schemat ut?

På nästa sida hittar du det övergripande schemat för rehabiliteringslägre.

## Hur ansöker jag?

Du ansöker till lägre genom att fylla i en ansökan. [Ta mig till ansökan](#)

**Skicka in din ansökan senast den 4 mars**

## Hur bestäms vilka som får delta på lägre?

När uttagningen görs av Ung Cancer så anonymiseras din ansökan och bedöms tillsammans med andra medlemmars ansökningar. I bedömningen så tar vi hänsyn till din situation och mående kopplat till rehabiliteringslägrets upplägg med livskompassen.

**OM DU HAR FRÅGOR, VILL HA HJÄLP MED DIN ANSÖKAN  
ELLER VILL GÖRA EN ANSÖKAN ÖVER TELEFON, KONTAKTA  
UNG CANCERS MEDLEMSKOORDINATOR ERIK FRANSSON.**

**DU NÅR HONOM PÅ ERIK@UNGCANCER.SE  
ELLER PÅ TELEFON 073-929 25 93.**

## Rehabiliteringsläger 2018 övergripande schema

### DAG 1

#### Eftermiddag

- Gemensam samling i Göteborg ca 14
- Båten lämnar Saltholmen
- Medlemmar och Ung Cancer-personal anländer till Brännö
- Fika
- Lära känna-övningar

#### Kväll

- Gemensam middag

### DAG 2

#### Morgon

- Frivillig fysisk aktivitet
- Frukost
- Uppstart

#### Förmiddag

- Pass med Psykologpartners
- Lunch/paus

#### Eftermiddag

- Pass med Psykologpartners
- Fika/paus
- Frivillig fysisk aktivitet

#### Kväll

- Gemensam middag
- Frivillig kvällsaktivitet/tid för reflektion

### DAG 3

#### Morgon

- Frivillig fysisk aktivitet
- Frukost
- Uppstart

#### Förmiddag

- Pass med Psykologpartners
- Lunch/paus

#### Eftermiddag

- Pass med Psykologpartners
- Fika/paus
- Frivillig fysisk aktivitet

#### Kväll

- Gemensam middag
- Frivillig kvällsaktivitet/tid för reflektion

### DAG 4

#### Morgon

- Frukost
- Avslutning/sammanfattning
- Båten går från Brännö
- Hemresa vid lunchtid