

# LÆR AT TACKLE kronisk sygdom

- Har du en kronisk eller langvarig sygdom?
- Føler du, at din sygdom styrer din hverdag?
- Vil du gerne have kontrollen tilbage?

Et kursus  
for dig?



# Få en bedre hverdag på trods af sygdom

*LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* er et kursus for dig over 18 år, der har en kronisk eller langvarig sygdom. På kurset får du inspiration til at tackle fx træthed, smerter, bekymringer, nedtrykthed og andre udfordringer, der ofte følger med langvarige eller kroniske lidelser.

## Kan du nikke genkendende til noget af følgende?

- Du savner overskud i din hverdag
- Du har brug for redskaber til at kunne gøre flere af de ting, du ønsker
- Du oplever til tider vanskelige følelser; fx frustration eller bekymringer

Kurset er gratis



## Emner på kurset

- Håndtering af træthed og smerte
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- At sætte sig mål – og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- At træffe beslutninger
- Bedre kommunikation
- Vurdering af valg af behandling
- Samarbejde med sundhedspersonale

## Hvad får du med hjem?

På kurset får du inspiration og redskaber til at tackle de udfordringer, som du typisk oplever på grund af din sygdom.

I løbet af kurset får du også mere selvtillid og styrke til at klare det, der er svært. Dermed bliver det dig – og ikke sygdommen – der bestemmer, hvordan du lever dit liv.

## Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og problemer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det.



*"Jeg kan kun anbefale andre med kronisk sygdom at deltage i kurset velvidende, at det ingenting helbreder. Men det kan give et skub ud af den onde cirkel."*

*Kursist*

## Sådan foregår det

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 6 uger i trækk. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold. Programmet for hver kursusgang ligger fast.

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har selv erfaring med kronisk sygdom og ved derfor, hvordan du har det.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

**Både kursister og instruktører har tavshedspligt.**

## Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på DanmarksKortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)

*"Jeg har fået lettere ved at bede andre om hjælp, fordi jeg har fået mere selvtillid."*

*Kursist*

8030-13119

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

Kurset *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* er oversat og kulturbearbejdet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Sundhedsstyrelsen* og med støtte fra *TrygFonden*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.