

KURSIKT

Få redskaber til en god hverdag på trods af langvarig sygdom

ET KURSUS
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION

GRUPPEFORLØB
LÆR AT TACKLE kronisk sygdom



Komiteen for Sundhedsoplysning

Få redskaber til at tackle dine udfordringer

KURSET
ER GRATIS

Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har en kronisk eller langvarig sygdom
- Du vil gerne have mere kontrol over de udfordringer, der følger med din sygdom
- Du oplever ofte træthed, tristhed, frustration eller bekymring
- Du savner overskud i din hverdag.

Så er kurset **LÆR AT TACKLE kronisk sygdom** måske noget for dig.



Selv om din sygdom fylder meget lige nu, vil du opdage, at du alligevel kan få det bedre. Du vil blandt andet opleve, at du selv får mere indflydelse på din situation. Du vil også få mere overskud og blive mindre bekymret.

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, som forhindrer dig i at have det godt. Uanset sygdom er kurset relevant, hvis du ønsker, at det er dig, der styrer din sygdom, og ikke omvendt.

På kurset får du inspiration til at tackle fx træthed, smerter, bekymringer, nedtrykthed og andet, der ofte følger med, når man har været syg længe. Du får også konkrete redskaber til at håndtere andre udfordringer, du har som følge af din sygdom.



Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres udfordringer 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. Du kan nøjes med at lytte, hvis det er det, der fungerer bedst for dig.



”

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

Kursist

Sådan foregår det

Vi mødes i en gruppe 2 ½ time om ugen 6 uger i træk. 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 kan derfor sætte sig ind i, 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.

Emner på kurset

- Håndtering af træthed og smerte
- Håndtering af vanskelige følelser; fx frustration 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

Både kursister og instruktører har tavshedspligt



”

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

Kursist

Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på www.laerattackle.dk

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

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

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.



Komiteen for Sundhedsoplysning