



”

*Kurset hjalp mig med at
tage styringen tilbage.
Nu er det mig – og ikke
smerterne – der styrer mit liv.*

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 kontakinfo til din koordinator under "Tilmelding"

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

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er oversat og kulturbearbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Trygfonden.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

KURSIST

Få redskaber

til en god hverdag på trods
af længerevarende smerter

ET KURSUS
FOR DIG?



GRUPPEFORLØB

LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Få redskaber til at tackle dine udfordringer

KURSET
ER GRATIS

Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har haft smerter i en længere periode
- Smerterne forstyrrer din dagligdag
- Du er trist, frustreret eller bekymret over dine smerter
- Du vil gerne have mere kontrol over dine smerter og de udfordringer, der følger med.

Så er kurset **LÆR AT TACKLE kroniske smerter** måske noget for dig.



Selv om dine smerter lige nu fylder meget, 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 over din sygdom eller dine smerter.

En bedre hverdag på trods af smerter

LÆR AT TACKLE kroniske smerter er et kursus for dig over 18 år, der har smerter, som forhindrer dig i at have det godt.

Smerter kan fx skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. De kan være diffuse eller udspringe af et specifikt område af kroppen, fx hovedpine eller ledsmerter. Uanset årsag er kurset relevant, hvis du har haft smerter i mere end 6 måneder.

Smertekurset giver dig inspiration og konkrete redskaber til at håndtere de udfordringer, der følger med dine smerter, så det bliver dig – og ikke smerterne – der styrer dit liv.



Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil erfare, 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. Du kan nøjes med at lytte, hvis det fungerer bedst for dig.

”
Jeg har fået et netværk,
der hjælper mig med
at hjælpe mig selv!

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 smerter 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
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af vanskelige følelser; fx tristhed og frustration
- Afspændingsteknikker
- At sætte sig mål – og nå dem
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Bedre søvn
- Let fysisk aktivitet
- Bedre kommunikation
- Korrekt brug af medicin

Både kursister og instruktører har tavshedspligt