

# LÆR AT TACKLE kroniske smerter

## 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)

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

*Kursist*

8030-240419

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

Kurset 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*.

 Komiteen for Sundhedsoplysning

- Har du smerter?
- Er din hverdag udfordret af smerter eller træthed?
- Vil du gerne have redskaber, der kan give dig mere kontrol?

Et kursus  
for dig?

 Komiteen for Sundhedsoplysning

# Få 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 er over 18 år, og du har haft smerter i mere end 6 måneder.

## Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har haft smerter i en længere periode
- Smerterne er så markante, at de forstyrrer din dagligdag
- Du er trist, frustreret eller bekymret over dine smerter
- Du vil gerne have mere kontrol over dine smerter og bekymringer.

Kurset er gratis



*"Kurset har blandt andet lært mig at bruge nogle redskaber til at udholde smerterne bedre og få mere ud af min hverdag"*

Kursist

## Lær at håndtere dine smerter

På smertekurset får du 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.

Du vil opleve, at du selv får mere indflydelse på din situation. Du vil få mere selvtillid og blive mindre bekymret over din sygdom eller dine smerter. Selv om dine smerter lige nu fylder meget, vil du opdage, at du alligevel kan få det bedre.

## 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.

## 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
- Rigtig brug af medicin



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

Kursist

## Hvordan foregår det?

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 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 at have smerter inde på livet 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.**