

LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk

Kursus i måder til at hjælpe sig selv for mennesker der lever med smerter, og som har dansk som andetsprog.



Hvem er kurset for?

LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk er for mennesker, der lever med langvarige smerter, og som har dansk som andetsprog og har svært ved at forstå dansk. Mennesker, som har gennemført Danskuddannelse 2 eller 3 eller er i slutningen af Danskuddannelse 1, kan som udgangspunkt følge kurset i forhold til det sproglige niveau. Det er frivilligt at deltage på kurset, og det kræver ingen henvisning. Inden kurset taler hver deltager med en koordinator for at høre mere om, hvad det handler om.

Hvad lærer deltagerne på kurset?

På kurset lærer og oplever deltagerne, at de selv kan gøre meget for at leve godt med deres smerter. Kurset styrker deltagerens tro på sig selv i forhold til at klare de problemer, de har på grund af smerter. Deltagerne lærer fx, at de stadig kan handle ind, lave mad, arbejde og være sammen med familien, selvom de har ondt. Det betyder, at deltagerne får en større oplevelse af kontrol og livskvalitet i hverdagen og lærer at passe bedre på sig selv.

Hvordan foregår det?

Kurset er gratis og varer 6 uger, hvor 12-14 deltagere mødes ca. 2½ time én gang om ugen. Hver uge øver deltagerne forskellige måder at hjælpe sig selv på og tackle deres smerter.

Måderne er fx:

- at bevæge sig
- at tale godt med andre
- at lave en plan
- at vælge hvad man gør
- at få gode tanker og følelser.

Undervisningen består af både korte oplæg fra instruktørerne, gruppearbejde blandt deltagere og erfaringsudveksling.

Hvem underviser?

På kurset underviser to instruktører. Mindst en af dem kender selv til at have smerter, og som regel har mindst en af dem også dansk som andetsprog. Instruktørerne er selv erfarne i at hjælpe sig selv med at håndtere smerter og er uddannet og certificeret til at undervise. Instruktørerne er positive rollemodeller for deltagerne på kurset.

TrygFonden



Komiteen for Sundhedsoplysning