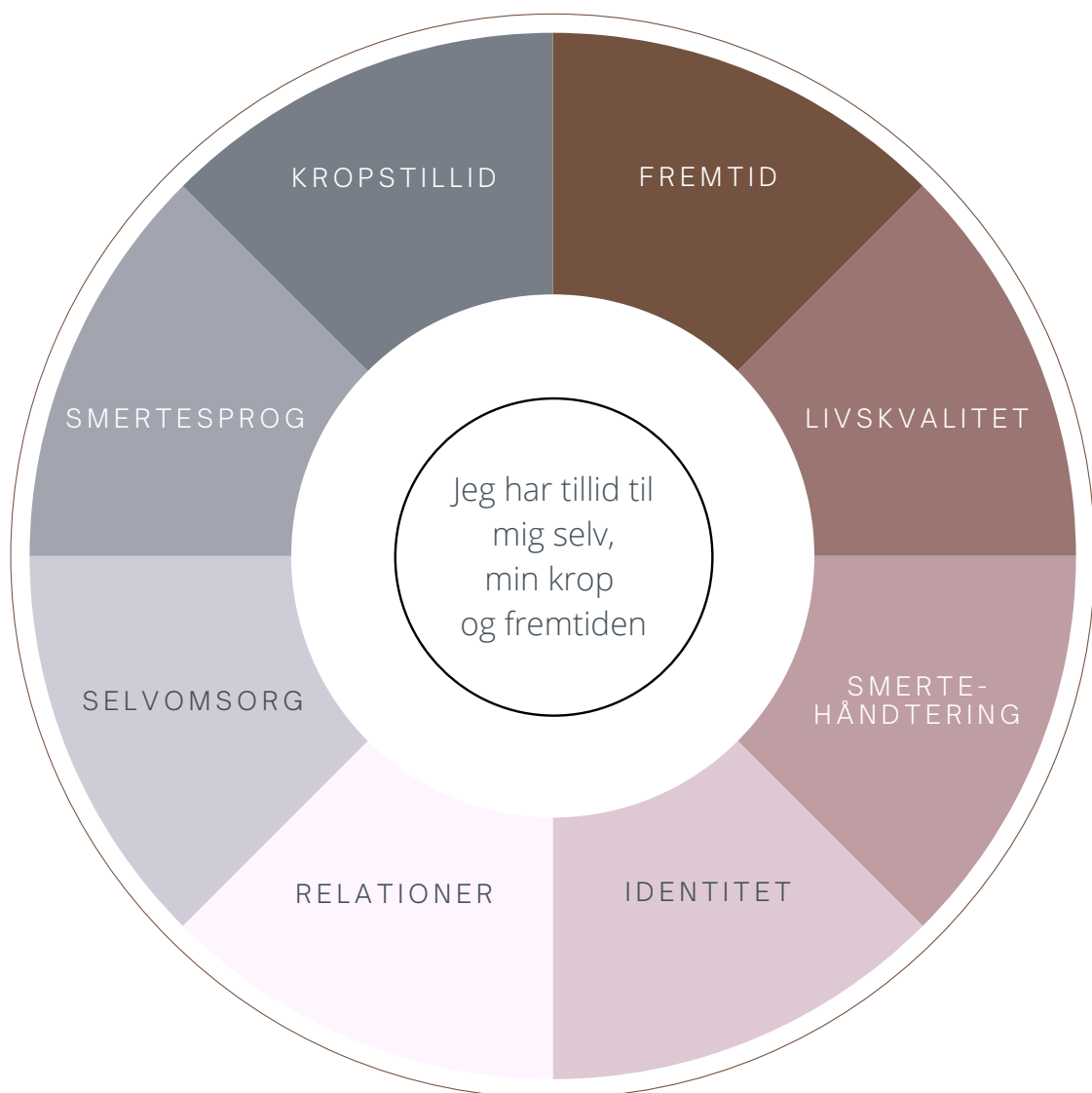


Du er hermed inviteret til gruppeforløbet

SMERTEKOMPASSET

// Din guide igennem smerten





1,3 millioner danskere kæmper med kroniske smerter. Når smerter bliver vedvarende, stædige eller endda kroniske får det markant påvirkning på livskvaliteten, og har ofte konsekvenser som funktionsnedsættelse, mental udbrændthed og følelser af bekymring, frustration og magtesløshed. Men i dag ved vi langt mere om hvordan vi kan hjælpe dig med længerevarende smerter. Der er ny viden og værktøjer, der gør at du ikke 'bare skal lære at leve med det', men der værktøjer, som giver håb om et rigt liv, mestringssevne og tillid til fremtiden trods smerte eller sygdom.

Der er der brug for en guide til at komme igennem smerterne og derfor vil vi introducere dig for gruppeforløbet: **Smertekompasset**.

Forløbet består af 8 sessioner fordelt over 10 måneder.

Du får:

- Opdateret evidensbaseret faglig viden om hvordan vi forstår og anbefaler at håndtere, mestre og påvirke længerevarende smerter i dag.
- Mentale og fysiske strategier, og hverdagsvenlige værktøjer.
- Et trygt fællesskab af ligesindede at følges med igennem forløbet.

Målet med forløbet er:

- At du får livet til at fylde mere end smerterne.
- At du (gen)finder tillid til dig selv, din krop og din fremtid.
- At du opdager at du ikke er alene i hvor forvirrende og frustrerende det kan være at kæmpe med daglige smerter.

Slip for forvirring, uvished, venteposition og 1000 spørgsmål om smertehåndtering til klar besked om hvordan du skal tolke, håndtere og mestre dine smerter eller sygdom - så du kan få livet til at fylde igen.

Forløbet udbydes af FAKS - Foreningen for kroniske smerteramte.

FAKS er patientforeningen for kroniske smerteramte og pårørende. FAKS tilbyder lokale fællesskaber for kroniske smerteramte og pårørende. Lokalafdelingerne tilbyder støtte, erfarings- og vidensdeling med rummelighed og hensyntagen til forskelligheder. Alle er velkommen uanset sygdom, smertesituation og livsvilkår.

Forløbet er for dig der:

- Har haft smerter i mere end 3 måneder og søger viden og værktøjer til at håndtere hverdagen, livet og fremtiden igen.
- Er nydiagnosticeret med en længerevarende smerteproblematik eller sygdom.
- Har haft smerter i mange år uden at opleve fremgang, eller ønsker at få et nyt syn og måske nye værktøjer til din smertehåndtering.

Er du i tvivl om forløbet er for dig, kontakt kbh@faks.dk

- **Praktisk:**
 - Forløbet består af 8 sessioner ud fra Smertekompassets 8 områder, fordelt over 10 måneder.
- **Tidspunkt:**
 - Onsdage kl. 14-16
- **Dato:**
 - 21. august 2024
 - 25. september 2024
 - 30. oktober 2024
 - 20. november 2024
 - 22. januar 2025
 - 26. februar 2025
 - 26. marts 2025
 - 30. april 2025
- **Sted:**
 - Sundhedshuset, Skolegangen 1, 2620 Albertslund
 - Der er nem adgang ift. offentlig transport med S-tog station og busholdeplads lige udenfor.



Din underviser:

- Du vil blive guidet trygt igennem de 8 sessioner af Mathilde Kehler, diplom muskuloskeltal fysioterapeut og smertecoachspecialist.
- Mathilde har 10 års erfaring med at hjælpe mennesker med behandling, mestring og håndtering af kroniske, komplekse smerteproblematikker og hjælper til dagligt mennesker med at finde og tage kontrollen over deres smertesituation, så de kan genkende deres liv, dem selv og få livet til at fylde mere end smerterne.



BLIV EN DEL AF ET TRYGT OG UDVIKLENDE FÆLLESSKAB.



FÅ VIDEN, VÆRKTØJER OG STØTTE TIL AT FINDE LIVSKVALITET, TRODS SMERTER ELLER SYGDOM.



FÅ LIVET TIL AT FYLDE MERE END SMERTERNE.

- **Pris:** Gratis, som medlem af FAKS (320 kr. sæson 2024/2025)
 - Er du ikke medlem, så kan du uforpligtende deltage til første session og efterfølgende blive medlem, hvis du ønsker at fortsætte forløbet.

- **Tilmelding**

- Senest d. 18. august
- Kontakt FAKS sekretariatet
 - E-mail: kbh@faks.dk
 - Telefon: 51 92 63 41
- Du kan læse mere om afdelingen via QR koden her eller på hjemmesiden: <https://faks.dk/hovedstaden/>



- **Udeblivelse:**

- Der er fuld forståelse og anerkendelse at du ikke kan eller har mulighed for at deltage i alle 8 sessioner. Vi opfordre til så sammenhængende og kontinuerligt forløb, som muligt, både for gruppens dynamik og for at du får mest ud af dit forløb. Hvis energien er lav en dag, er du mere end velkommen til at komme alligevel og evt. blot være med på en lytter, for at få det hele med.