



**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.

**Pris og tilmelding:** Kontakt FAKS sekretariatet på email: faks@faks.dk eller telefon: 51 92 63 41 - få besked om pris og næste opstartsdato.

**Udeblivelse:** Vi opfordrer til så sammenhængende og kontinuerligt forløb, som muligt, både for gruppens dynamik og for at du får mest ud af dit forløb. Men der er fuld forståelse for at du ikke har mulighed for at deltage i alle 8 sessioner. Hvis du har en dag, hvor energien er lav, er du velkommen til blot at komme og lytte med, så du stadig får det hele med.



Scan QR koden for at læse mere om  
FAKS tilbud.



## Invitation til gruppeforløbet

# SMERTEKOMPASSET

Din guide igennem smerten



# Om gruppeforløbet

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, mestringsevne og tillid til fremtiden trods smerte eller sygdom.

Derfor tilbyder vi gruppeforløbet 'Smertekompasset' som en guide gennem smerterne. Her får du et trygt fællesskab, viden, værktøjer og støtte til at finde livskvalitet trods smerter eller sygdom. Vi hjælper dig med at få livet til at fylde mere end smerterne.

## 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 af kroniske smerteramte

FAKS er patientforeningen af kroniske smerteramte og pårørende. Vi tilbyder lokale fællesskaber for kroniske smerteramte og pårørende. Lokalfdelingerne 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, kan du kontakte os på email til: [faks@faks.dk](mailto:faks@faks.dk)

## Praktisk:

Forløbet består af 8 sessioner ud fra Smertekompassets 8 områder, fordelt over 10 måneder. Der udbydes både online og fysiske forløb. Kontakt [faks@faks.dk](mailto:faks@faks.dk) og hør mere om næste opstart.

