



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

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

Tilmelding: Senest den 18. august. Kontakt FAKS sekretariatet på email: kbh@faks.dk eller telefon: 51 92 63 41

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.



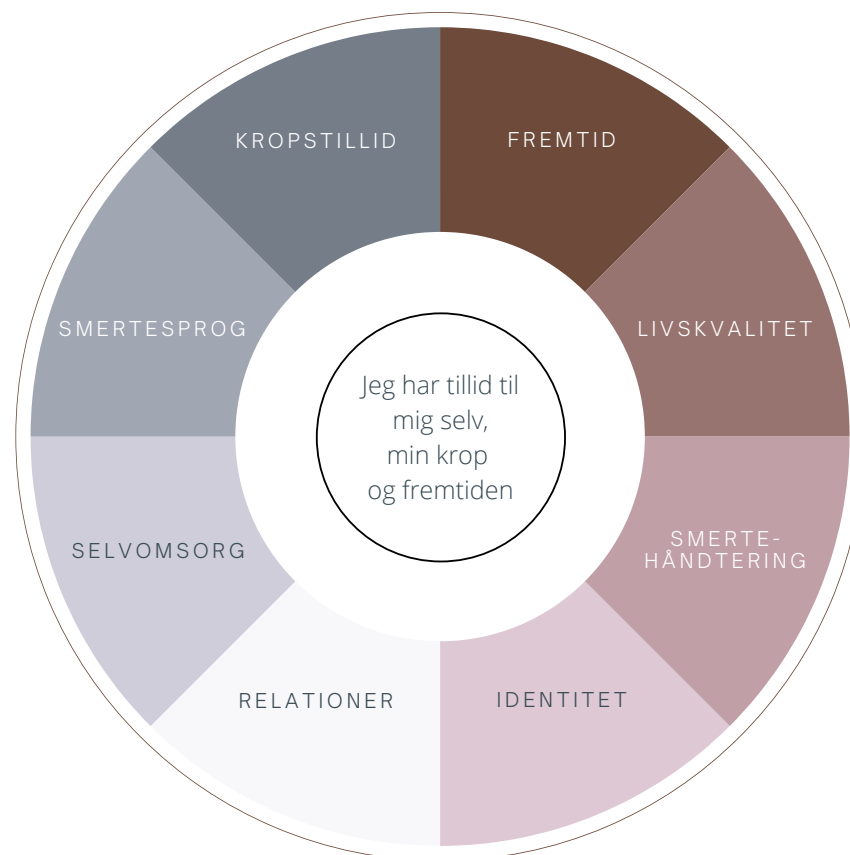
Scan QR koden for at læse mere om
FAKS lokalafdeling i København



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 en 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 er 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 kroniske 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 1.000 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 patientforeningen FAKS

FAKS er Foreningen for Kroniske Smerteramte og Pårørende. FAKS tilbyder lokale fællesskaber, hvor smerteramte og deres pårørende kan finde støtte og samvær. Lokalafdelingerne tilbyder støtte, erfarings- og vidensdeling med rummelighed og hensyntagen til forskelligheder. Alle er velkomne uanset sygdom, smertesituation og livsvilkår.

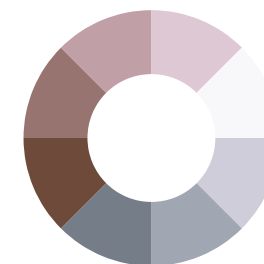
Forløbet er for dig, der:

- 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: kbh@faks.dk.

Praktisk information: Forløbet består af 8 sessioner ud fra Smertekompassets otte områder. Forløbet er fordelt over ti måneder, onsdage kl. 14-16 på datoerne:

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 i forhold til offentlig transport med S-tog station og busholdeplads lige udenfor.