

GRUPPE: PÅ VEJ MOD MESTRING AF SYGDOM

Fra d. 3. marts til d. 26. maj 2020

Kender du til, at det er svært at leve med din sygdom? Måske du oplever, at livet har ændret sig, og det kan være svært at acceptere og kommunikere dine udfordringer? Måske du som andre også mærker uvished, energitab, skam, stress, identitetstab, sorg og frustration pga. din situation?



Dette tilbud er til dig, som kan nikke genkendende til nogle af de nævnte oplevelser. Det at leve med sygdom kan ændre vores liv markant, både kroppen, men også vores socialliv, livsindhold, tanker og ressourcer. I dette forløb kan du få mulighed for at blive klogere på dig selv, din situation og hvordan, at du bedst kan mestre din sygdom og dertilhørende ændrede livsforhold.

HVIS DU ER INTERESSERET, SÅ VEND PAPIRET →

OM FORLØBET

Forløbet foregår over 10 uger, og vi ses to timer hver anden tirsdag formiddag. Forløbet består både af små faglige oplæg om forskellige aspekter af det leve med sygdom samt erfaringsdeling, øvelser og proces i gruppen. Hver gang vil tage udgangspunkt i et emne. Disse er bl.a. energiforvaltning, kommunikation, livsværdier og tankemestring. Der vil mellem hver gruppegang være individuelt tilrettelagte hjemmeopgaver, som kan støtte dig til større mestring derhjemme. Tilgangen i forløbet bygger på Acceptance Commitment Therapy, som handler om det at kunne forstå, acceptere og mestre udfordringer i livet.

Målet med forløbet er at kunne styrke din forståelse og din mestring af din sygdom og af de ændringer af fysik, psyke og socialliv, som er forbundet med denne. Fokusset er på, at du kan opnå et godt liv på trods af sygdom, og kan blive bedre i stand til at leve dit liv i overensstemmelse med dine ønsker, både her, nu og i fremtiden.

OM GRUPPEN

Gruppen vil maks. være på 8 deltagere, og alle deltagere lever med autoimmun sygdom i hverdagen. Det kan være rart at møde andre i samme situation, da vi ved, at man kan føle sig unormal og alene med sin sygdom. Vi ved også, at der er mange fælles men også personlige ting forbundet med at leve med sygdom. Derfor vil vi i forløbet have fokus på at møde jer hver især som de hele mennesker, I er, lige hvor I er. Mit udgangspunkt er, at I har sygdom, men I er ikke jeres sygdom, og uanset hvad I oplever, er I velkomne.

I forbindelse med forløbet er der mulighed for individuelle samtaler, hvis behov.

TILMELDING

Du kan via din kontaktsygeplejerske blive henvist til forløbet. Du vil herefter blive inviteret til en uforpligtende introduktionssamtale med psykologen, hvor vi sammen taler om, hvor du er, hvordan du oplever din sygdom, hvad du ønsker og har behov for, samt om forløbet er det rigtige for dig. For at du optages i forløbet, vil der være fokus på, at du ønsker at arbejde med dig selv, kan være i en gruppe og kan gå motiveret til forløbet og dets opgaver. Hvis du har andre primære barrierer så som svær psykisk sygdom, som ikke er sygdomsrelateret, og som er behandlingskrævende andet sted, vil du ikke komme på holdet. Optagelse i forløbet vil ske på det førstkommende hold efter samtalen. Tættere på opstartsdato, vil du modtage velkomstbrev med forløbsplan.

NATIONALT CENTER FOR AUTOIMMUNE SYGDOMME