

## NYHETER



**SAMMEN PÅ KURS.** Tommy og kona Else-Lill Andersen, har bare gode ting å si om Montebellosenteret. Tommy ble sykemeldt fra sin stilling i Norautron. Else-Lill, som jobber i lokalavisa Gjengangeren, tok ut sykedager. Dermed kunne ekteparet endelig reise på kurs..

FAKTA OM  
MONTEBELLOKLINIKKEN

## Er en helseinstitusjon

➔ Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og pårørende

## Vakkre omgivelser

➔ Senteret ligger i natur-skjønne omgivelser på Sør-Mesna mellom Lillehammer og Sjusjøen.

## Må ha eller ha hatt kreft

➔ Alle pasienter som har, eller har hatt, kreft kan søke om opphold på Montebellosenteret. Kursdeltager må være i en slik fysisk form at han eller hun er i stand til å klare seg selv.

## Pårørende kan bli med

➔ Det er også anledning til å ha med pårørende eller en som står pasienten nær.

## Å leve med kreft

➔ Alle kurs ved senteret bygger på en hovedmålsetting: Lær å leve med endringer som følge av kreft.

## Tre trinn

➔ Kurstilbudet er bygget opp som tre trinn:

- 1. Kreft, hva nå?
- Temakurs. 2. Temakurs med valgfrie fordybning, eksempelvis utfordringer videre i livet.
- 3. Temakurs kan inneholde tema som stressmestring og eksempelvis energibalanse i hverdagen.

# Montebellosenteret gir håp

■ **Gode samtaler, innholdsrike foredrag, fysisk aktivitet og estetiske omgivelser. Montebellosenteret er alt dette.**

## KREFT

Behandling får du ikke på Montebellosenteret. Kanskje blir du heller ikke frisk. Tommy Andersen er likevel sikker på at et opphold her gagnar både den fysiske og den mentale helsa. Tommy er 56 år, fra Horten i Vestfold og har diagnosen prostatakreft.

Han pakker ingenting inn og kan dessverre fortelle at han nå har fått konsentrert spredning til skjelett og lymfer. Informasjon og brosjyrer om Montebellosenteret

mottok han allerede tidlig i sykdomsfasen, for fire år siden, på dette stadiet var det for mye annet å tenke på.

- Tida bare gikk, nærmest unnskylder Tommy. Allerede nå tenker han å søke seg på kurs nummer to. Situasjonen tatt i betraktning, føler ekteparet Andersen seg svært privilegerte. På Montebellosenteret ble de ivaretatt, sett av personalet, både som enkeltindivider og som par, de opplevde samhörighet med resten av gruppa på til sammen 32 deltakere.

## Sunn mat og frisk luft

- Det var som å være i en liten boble, sier Tommy. På senteret var han sammen med andre menn

Det var som å være i en liten boble. Oppholdet ga meg bare positive opplevelser.

med samme diagnose, men alle på ulike stadier eller ulikt behandlingsforløp. En viktig del av oppholdet var såkalte refleksjonsgrupper. Tommy kom i en gruppe med menn mellom 50 og 60 år. De fikk et tema for dagen og diskuterte dette. Else-Lill, kom i en gruppe for pårørende.

- Vi skulle ikke snakke om vår manns sykdom, forteller Else-Lill og synes det var uvant å rette blik-

ket mot seg selv og egne følelser. - Det var veldig nyttig! Gjennom kursets aktivitetsprogram fikk ekteparet erfare verdien av fysisk aktivitet, god mat, estetiske omgivelser og den gode samtalen. Tommy, som fortsatt er ansatt i 50% stilling ved bedriften Norautron i Horten, er på ingen måte interessert i å dyrke sykdommen sin. Tvert i mot. Likevel var kurset på Montebello svært givende.

- Oppholdet ga meg bare positive opplevelser!

MARTE ØSTMOE

redaksjonen@mediaplanet.com

Montebellosenteret ligger vakkert til i flott natur, like ovenfor Lillehammer. Senteret legger stor vekt på skjønnhet, kunst og opplevelser. Samtidig har vi et sunt og godt kjøkken og delikate overnattingsrom. Til sammen skaper disse rammene en varm atmosfære for å gi deg et pusterom fra hverdagen og gode følelsesmessige opplevelser.



## Lær å leve med endringer som følge av kreft

Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende. Alle som har eller har hatt kreft kan få opphold ved Montebello. Kursopphold handler om du får faglig kunnskap, kan dele erfaringer og oppleve fellesskap med andre mennesker i tilnærmet lik situasjon. Dette kan bidra til økt innsikt i egen situasjon og gi nye perspektiv.

## Kurs «Kreft – hva nå?»

Oppmerksomheten i disse kursene rettes mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling. Kursene inneholder en dynamisk prosess hvor kunnskapsformidling om kreft, endringsstrategier og livet videre er i fokus. Kursene arrangeres for ulike kreftdiagnoser.

## Temakurs

Fokus er tema knyttet til utfordringene videre i livet. Noen spennende temakurs er: En del

av hverandres liv, Energibalanse i hverdagen, Vinteraktivitetsuka, Selvbilde, kropp og seksualitet og Minnene ser deg.

## Familiekurs

Kursene er for barnefamilier med barn fra 0-18 år. Fokus er barnas behov og mestring, og opplevelsen av støtte og fellesskap med andre i samme situasjon. Det arrangeres følgende familiekurs: «kreftsyke foreldre», «kreftsyke barn», og «mor eller far død av kreft».

## Nytt perspektiv på livet

Mer informasjon om alle kursene, kursdato og hvordan du søker om kursopphold finner du på [www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no) Kontakt oss gjerne på e-post eller telefon om du trenger veiledning til kursvalg eller hjelp med søknaden.

Alle kurs er også tilrettelagt for samlivspartner/nærstående.

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali  
Tlf 62 35 11 00 post@montebello-senteret.no  
[www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no)

**MONTEBELLO**  
Nytt perspektiv på livet