

Kreft - hva nå?

TRINN 1

Tiden under behandling av kreftsykdom kan være intens og utfordrende. Underveis ser mange frem til at behandlingen skal ta slutt. Etter behandling kan det oppstå et «tomrom» som gjør at en kan bli usikker, føle seg alene og oppleve at livet har endret seg. Mange vil kanskje spørre seg selv «hva nå?». Spørsmålet kan komme som et resultat av hvordan diagnosen og behandlingen har påvirket deg, både fysisk, psykisk, sosialt og åndelig/eksistensielt.



«Kreft – hva nå?»

kurs er tilrettelagt for deg som har eller har hatt kreft. Kurset egner seg best etter primærbehandling, og kan søkes alene eller sammen med nær pårørende. Oppmerksomheten i kurset er rettet mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling.

Målet er at kursdeltakerne tilegner seg økt innsikt om fysiske, psykiske og sosiale endringer som følge av kreft, og gjennom dette kunne få nye perspektiver på livet.

Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale- og fysiske aktiviteter vil du få innsikt i hvordan du kan mestre dine utfordringer, og reflektere over hva som er mest hensiktsmessig for veien videre i ditt liv. Hva kan du selv gjøre for å få en best mulig hverdag?

Kurset retter fokus mot dine ressurser og bevisstgjøring av mestringsverktøy. Du møter fagpersoner med spisskompetanse innen blant annet kreftbehandling, mestringsstrategier, ernæring og fysisk aktivitet.



Kursoversikt «Kreft-hva nå?»
Hud- og føflekk kreft
Kurs 20a 18.05 – 25.05

Alle krefttyper

Hvis oppsatt kurs passer dårlig tidsmessig

Kurs 10a 09.03 – 16.03

Kurs 22c 01.06 – 08.06

Kurs 37a*14.09 – 21.09

Kurs 45a 09.11 – 16.11

* For unge voksne (med barnepass)

Fellesskapet

i kurset er verdifullt og gir rom for erfaringsutveksling med andre i tilnærmet lik situasjon. Det er derfor lagt til rette for samtaler i mindre grupper som en del av kurskonseptet. Dette kan bidra til økt innsikt og gi nye perspektiver på livet og mulighetene fremover. Erfaringsutveksling kan være nyttig enten du er pasient eller pårørende.

Pårørende

På dette kurset får pårørende mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende, i egne grupper. Det å få økt kunnskap om kreft og kunne snakke med andre som har eller har hatt kreft i familien, kan bidra til bedre mestring av egen situasjon og en bedre forståelse for hverandre.

Kontaktinformasjon

Ta kontakt med oss for ytterligere informasjon eller hjelp med søknaden. Send e-post til post@montebello-senteret.no eller ring på tlf. 62 35 11 00.

Søknadsskjema og søknadsveiledning finner du på vår hjemmeside www.montebellosenteret.no