

# Kursoppbygning og trinnmodellen

Nytt perspektiv på livet og lær å leve med endringer som følge av kreft

## OM TRINNMODELLEN

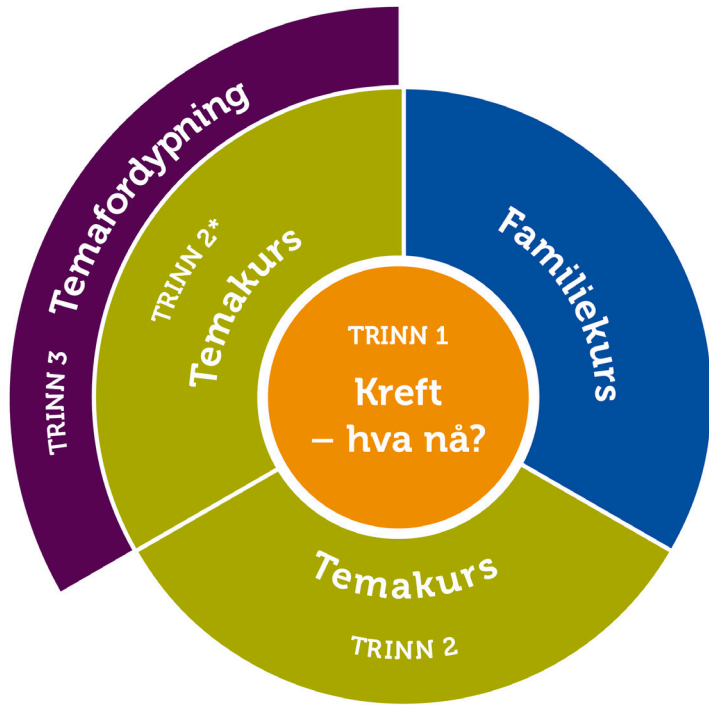
Alle kursene bygger på hovedmålsettingen «Lær å leve med endringer som følge av kreft». Kursopphold innledes med trinn 1 kurs. Etterpå kan du fortsette på trinn 2 og 3, og velge tema som passer din situasjon. Temaene blir faglig godt utdypet gjennom hele kurset.

**Trinn 1 «Kreft-hva nå?».** Kursene er grunnleggende og her treffer du andre med samme diagnose, som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv. Kunnskapsformidling om kreft, mestringsstrategier og livet videre er hovedtema.

**Trinn 2 kursene** har temaer som fokuserer på utfordringer videre i livet. Deltakerne har ulike diagnoser og sykdomsforløp, men felles interesse for valgte tema. De ulike temaene tar for seg utfordringer av fysisk, psykisk, sosial eller eksistensiell karakter, og hvordan du kan mestre utfordringer videre i livet.

**Trinn 3 kurs** er temafordypning fra deltakelse på trinn 2 kurs «Energibalanse i hverdagen». Kursene er praktisk rettet og har fokus på ulike metoder for stressmestring, fysisk aktivitet og selvbehandling.

**Familiekurs** er for barnefamilier. Hovedtema er barn som pårørende.



### TRINN 1 «Kreft – hva nå?»

- Brystkreft
- Gynekologisk kreft
- Hjernesvulst
- Lungekreft
- Lymfekreft
- Mage-, og tarmkreft
- Blod- og benmargskreft
- Nevroendokrin kreft
- Prostatakreft
- Øre-, nese-, halskreft
- Hud- og føflekk kreft
- Alle krefttyper

### TRINN 2 Temakurs

- En del av hverandres liv
- Det er nå du lever
- Selvbilde, kropp og seksualitet
- Påskedager på Montebello
- Mindfulness
- Minnene ser deg
- Forsommerdager
- Ung Kreft – Sommeraktivitetsuka
- Skaperglede
- Tankens kraft
- Pilegrimsvandring i ytre og indre landskap
- Førjulsdager
- Energibalanse i hverdagen\*
- Lær å leve med lymfødem\*

\*Gir mulighet for deltakelse på Temakurs trinn 3

### TRINN 3 Temakurs

- Medisinsk Qigong
- Yoga og avspenning
- Lymfødem i hverdagen
- Vinteraktivitetsuka
- Friluftsliv – en kilde til helse og livskvalitet

### Familiekurs

- Familiekurs – kreftsyke foreldre
- Familiekurs – mor eller far død av kreft
- Familiekurs – kreftsyke barn