



Brystkreft

Kurs 1 03.01 – 10.01

Kurs 5A 31.01 – 07.02

Kurs 10 06.03 – 13.03

Kurs 23 05.06 – 12.06

Kurs 33 14.08 – 21.08

Kurs 43 23.10 – 30.10

Ung voksen og Kreft - hva nå?

Kurs 44A 30.10 – 06.11

«Kreft - hva nå?»

Diagnosespesifikke livsmestringskurs

En kreftsykdom kan utgjøre store endringer i tilværelsen hos den enkelte. Samtidig rammer den ofte ikke kun den syke, men alle som står pasienten nær. Både pasient og pårørende kan ha mange tanker, følelser og reaksjoner rundt sykdommen. Hovedmålet med kurset «Kreft – hva nå?» er å lære å leve med endringer som følge av kreft.

Møt andre i samme situasjon

Kurset egner seg best etter primærbehandling og kan søkes alene eller sammen med en nær pårørende. Du treffer andre med samme diagnose som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv. Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale- og fysiske aktiviteter vil du få innsikt i hvordan du kan mestre dine utfordringer, og hva som kan være mest hensiktsmessig for veien videre i ditt liv.

På kurset får du blant annet:

- Møte andre i tilnærmet lik situasjon
- Kunnskap om kreftbehandling
- Innsikt i senefekter og håndtering av psykososiale utfordringer
- Veiledning i fysisk aktivitet med tips og råd
- Informasjon om kosthold og ernæring

Fellesskapet i kurset er verdifullt, og gir mulighet for erfaringsutveksling med andre i tilnærmet lik situasjon. Det er derfor lagt til rette for samtaler i mindre grupper. Dette kan bidra til refleksjon, nye perspektiv på livet og mulighetene fremover.

Tilrettelagt for pårørende

Pårørende deltar i kurset på lik linje med den som har kreftdiagnosen, og får mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende i egne grupper. Det å få ækt 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 ytterlig 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

