

## Undervisere...



**Vibeke Revald Christoffersen**  
Fysioterapeut & Kognitiv terapeut



**Jan Christiansen**  
Kognitiv terapeut

## Praktisk information

Kurset foregår i vores lokaler i  
Kongensgade 66-68, 2. sal, Odense C

Kun 5 minutters gang fra banegården.  
Der er elevator i bygningen.

## Vil du vide mere?

Besøg vores hjemmeside på  
[www.dambyhahn.dk](http://www.dambyhahn.dk) eller kontakt:

**Vibeke Revald Christoffersen** - fysioterapeut  
tlf. 30 78 39 67 • [vr@dambyhahn.dk](mailto:vr@dambyhahn.dk)

**Jan Christiansen** - kognitiv terapeut  
tlf. 30 78 39 46 • [jan.chr@dambyhahn.dk](mailto:jan.chr@dambyhahn.dk)

**DambyHahn**  
Beskæftigelse

**Svendborg**  
Møllergade 24, 2. sal  
5700 Svendborg

**Kerteminde**  
Langegade 35, 1. sal  
5300 Kerteminde

**Odense**  
Kongensgade 66-68, 2. sal  
5000 Odense C

tlf. 62 20 74 90

[www.dambyhahn.dk](http://www.dambyhahn.dk)



# KUNSTEN AT LEVE ET LIV MED SMERTER

Et kursus i smertehåndtering

**DambyHahn**  
Beskæftigelse



## Har du kroniske smerter?

Dette smertehåndteringskursus er til dig med kroniske smerter.

Selv om du ikke har en diagnose, kan du også deltage. Dette forudsætter en kort samtale forudgående, hvor muligheden for udbytte vil blive vurderet.

## Formålet med kurset

Ved at få en øget indsigt og flere redskaber til at håndtere dine smerter, vil du opnå en nedsat smerteoplevelse, bedre søvn, og generelt øget og mere stabilt funktionsniveau i hverdagen.

## Kursusindhold

Undervisningen vil foregå som holdundervisning, arbejde i små grupper, individuelle opgaver og der må påregnes hjemmeopgaver.

Kurset indeholder undervisning i, hvad smerter er og hvorfor de er der.

Der introduceres og arbejdes med mestringsredskaber som afspændings-, visualiserings- og mindfulness-øvelser.

Endelig vil der være fokus på, hvordan den nye viden og indsigt kan anvendes fremadrettet til bedre livskvalitet i hverdagen, i job eller uddannelse.

**Jo mere, du  
ved om dine  
smerter, desto  
færre smerter  
har du...**

## Metode

Vi tager udgangspunkt i den kognitive metode, som handler om hvordan tanker, adfærd og følelser påvirker smerteoplevelsen.

Vi arbejder helhedsorienteret ud fra den enkelte deltagers livssituation (en bio-psyko-social tilgang).

## Hvor meget og hvor længe?

Kurset er opdelt i 10 moduler i 10 uger, á 2 timers varighed pr. gang.

## Opstart

Se information om tilmelding og opstart på:  
[www.dambyhahn.dk/kurser/smertehaandtering](http://www.dambyhahn.dk/kurser/smertehaandtering)