



KROPPSKUNNSKAPING

Prosess for mestring, velvære og helse

PRAKTISK INFORMASJON

Det er fordel om du har fått informasjon om hva helseplagene går ut på og behandlingen før du kommer til kurset. Kroppskunnskaping er et oppfølgende kurs med vekt på å komme videre i egen helsefremmende prosess.

INFORMASJON OM KURS DATOER, TID, STED OG PÅMELDING

– se vedlagte informasjonsskriv fra din kommune eller informasjon om helsetilbudet på nettsidene: www.kroppskunnskaping.no

Konsept Kroppskunnskaping er utviklet gjennom Dr.polit Kristin Heggdal`s forskning. Hun har samarbeidet med pasienter og helsepersonell i spesialist- og kommunehelsetjenesten og har skrevet bøker og artikler om forskningsresultatene. Les mer på: www.kroppskunnskaping.no

VELKOMMEN SOM DELTAGER I HELSETILBUDET KROPPSKUNNSKAPING!

Å LEVE EN BEDRE HVERDAG MED HELSEPLAGER

Sliter du med å fungere i hverdagen og/eller på jobb?
Strever du med ettervirkninger etter sykdom eller skade?
Da er helsetilbudet Kroppskunnskaping noe for deg!

VI INVITERER DEG

til å delta i et helsetilbud der vi arbeider med dine muligheter for en bedre hverdag: hva som gjør helseplagene verre og hva som gjør det bedre. Du lærer å fokusere på hva du kan gjøre for å få bedre helse og livskvalitet.

I gjennomføringen av helsetilbudet legger vi vekt på dine erfaringer og på dialog i gruppen. Viktige fokus er styrke, kraft og makt i eget liv.

VI ARBEIDER MED

Uvisshet	–	flukten fra den syke kroppen
Tap av livsutfoldelse	–	sorg og sinne
Kroppslig læring	–	styrket håp
Integrert kroppskunnskap	–	nye muligheter for livsutfoldelse og helse

Helsetilbudet gjennomføres i grupper med 8-10 deltagere.
7 Kurssamlinger á 3 timer over 3 – 4 måneder.
Helsepersonell med videreutdanning er kursledere.

Her er noen uttalelser fra tidligere deltagere i helsetilbudet Kroppskunnskaping:

Ordet Kroppskunnskaping er et veldig viktig ord. For meg er det å lære noe om kroppen og å prøve å mestre de ulempene jeg har fått – og det er mange forskjellige måter å gjøre det på. Så da er det viktig å lære kroppen din selv å kjenne. Å kjenne kroppen godt.

Mann med hjerneslag

I møte med modellen og programmet har jeg opplevd meg som et helt nytt menneske, og ikke som et medisinsk kasus slik jeg har opplevd så mye opp igjennom tida. Du vet, jeg har opplevd mye av det å være nyra på rom 205. Når jeg er bevisst og bruker fasene i prosessen Kroppskunnskaping, så er det mye lettere å ta tak i ting, å endre på det som er dårlig for meg. Jeg har jo erfart disse fasene flere ganger, men jeg har ikke hatt noe bilde på det. Nå har jeg et bilde på det, og da er det lettere å ta tak i ting, å gjøre noe med min egen situasjon.

Kvinne med ryggmarksbrokk

For meg har kurs Kroppskunnskaping vært veldig viktig og nyttig. Det har gitt meg utrolig mye. Jeg har fått mer forståelse for min egen situasjon, lært meg å mestre ting på en annen måte, og prøver å akseptere det som har skjedd. Det har gitt meg trygghet og selvtillit på en måte. Dessuten hjelper det meg å huske ting, og å få til ting. Kurset har hjulpet meg å komme ut i livet igjen og se at det er ikke umulig. Det tar bare litt lengre tid, og det tenkte jeg overhodet ikke før jeg begynte på dette.

Kvinne operert for hjernetumor