

### **Undervisningsform:**

Foruden undervisningen vil der være tale om gruppesamtale, hvor de deltagende byder ind med egne erfaringer om det at leve med smerter. Erfaringsudvekslingen kan både være omkring et bestemt tema eller ud fra en problemstilling, som en af de deltagende tager op.

Foruden indføring i hvor kompleks smerte egentlig er og i, hvorledes psykologiske mekanismer spiller ind på smerteoplevelsen, forsøges det at viderebringe deltagerne nogle konkrete redskaber og teknikker, de kan gøre brug af i deres eget liv og særligt i forhold til at kunne genopnå og fastholde en plads på arbejdsmarkedet. I forhold til at viderebringe sådanne redskaber, trækkes der særligt på den kognitive tilgang.

Kurset strækker sig som udgangspunkt over 4 uger med 2 undervisningsdag ugentlig á 2½ times varighed.

Center for Beskæftigelse og Rehabilitering  
Ydervangen 5, 8920 Randers NV  
Tlf. 8915 8400  
e-mail: [cbr@randers.dk](mailto:cbr@randers.dk)



Randers Kommune

# **Mestringsforløb**

## **Psykologisk smertetackling**

### **CBR-Randers**



## Psykologisk smertetacklingskursus på CBR-Randers

### Målgruppe:

- Personer, hvis kroniske smerter og håndtering heraf kan ses som en afgørende barriere for at vende tilbage på arbejdsmarkedet
- Personer, der er motiverede, dvs. åbne for at arbejde med smertetilstanden ud fra psykologiske vinkler og åbne for at være i en gruppe. (max. 10 pers.)

### Formål:

- Smertehåndteringskurset har til formål, at deltagerne kan "leve bedre med smerten" og har ikke til formål at helbrede den lidelse, der ligger til grund for smerten
- Således er målet at give deltagerne indsigt i egne smertedynamikker for herved at opnå kontrol over smerterne
- At kunne leve bedre med smerten vil for mange smerteramte indebære:
- at forholde sig til den sorg det er, at have mistet mange udfoldelsesmuligheder og finde sine livsværdier på et nyt grundlag
- at finde en passende balance med overaktiv og passiv smerteadfærd

- at udvikle en øget kropsbevidsthed, så det bliver lettere at mærke kroppens grænser og behov
- at kunne tackle de problemer, der kan opstå i forhold til mennesker – f.eks. at føle sig mistænkeliggjort af andre, at kunne bede om hjælp og kunne sige til og fra overfor andres forventninger
- at kunne forholde sig realistisk til sin fremtid og muligheder for beskæftigelse

### Indhold:

- Hvad er smerte? – herunder bl.a. psykologiske mekanismers betydning
- Tab og accept af nye livsbetingelser
- Uhensigtsmæssige coping-strategier – onde cirkler
- Trodseadfærd og acceptadfærd
- Lære at sig til og fra
- Patientrollen – uheldige mekanismer såsom passiv fastholdelse
- Vigtigheden af at opleve kontrol
- Nyorientering, identitet og selvforståelse
- Afspændings- og visualiseringsøvelser. Undervisningen har sit primære afsæt i en kognitiv teoriramme

