

# Kreft - hva nå?

## TRINN 1

Tiden under behandling av kreftsykdom kan være intens og utfordrende. Underveis ser mange frem til at behandlingen skal ta slutt. Etter behandling kan det oppstå et «tomrom» som gjør at en kan bli usikker, føle seg alene og oppleve at livet har endret seg. Mange vil kanskje spørre seg selv «hva nå?».

Spørsmålet kan komme som et resultat av hvordan diagnosen og behandlingen har påvirket deg, både fysisk, psykisk, sosialt og åndelig/ eksistensielt.



### «Kreft – hva nå?»

kurs er tilrettelagt for deg som har eller har hatt kreft. Kurset egner seg best etter primærbehandling og kan søkes alene eller sammen med nær pårørende. Oppmerksomheten i kurset rettes mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling. Hovedmålsetting er «lær å leve med endringer som følge av kreft». Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale og fysiske aktiviteter vil du kunne få økt innsikt hvordan du kan mestre dine utfordringer. Hva kan jeg selv gjøre nå for å få en best mulig hverdag? Kurset retter fokus mot dine ressurser og bevisstgjøring av mestringsverktøy. Du møter fagpersoner med spisskompetanse innen blant annet kreftbehandling, mestringsstrategier, ernæring og fysisk aktivitet.

Fellesskapet i kurset er verdifullt og gir rom for erfaringsutveksling med andre i tilnærmet lik situasjon. Det er derfor lagt til rette for samtaler i mindre grupper som en del av kurskonseptet. Dette kan bidra til økt innsikt og gi nye perspektiv på livet.

## Kursoversikt «Kreft-hva nå?»

### Hjernesvulst

Kurs 16a 21.04 – 28.04  
Kurs 34a 25.08 – 01.09

### Alle krefttyper

(hvis oppsatt kurs passer dårlig tidsmessig)

Kurs 10a 10.03 – 17.03  
Kurs 20a 19.05 – 26.05  
Kurs 35a 01.09 – 08.09\*  
Kurs 45a 10.11 – 17.11

\* For unge voksne (med barnepass)

### Pårørende

På dette kurset får pårørende mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende, i egne grupper. Det å få økt 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 gjerne 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](http://www.montebellosenteret.no)

