



Mentale verktøy for selvhjelp ved sykdom

Fredag 24. mars kl 10.00 – 15.00

Påmeldingsfrist 21. mars. Seminaret er gratis.

Lev godt med sykdom

Sykdom forbindes med svakhet, men alle som selv har opplevd å være syk vet hvor sterk man må være – sykdom krever sterke mentale muskler! Vi kan ikke tenke oss friske, men vi kan tenke oss sterke og verdige. Da kan vi bedre stå opp mot plagene og problemene som følger i kjølvannet av sykdom – tåle plagene og samtidig ta vare på livet. På seminaret lærer du om psykologiske hjelpemidler for å leve best mulig med sykdom. Det er nyttig kunnskap for deg som er syk, men også for deg som er pårørende eller helsepersonell.

Seminaret arrangeres av Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus, i samarbeid med en rekke brukerforeninger. Kursledere er psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad som har skrevet bøkene *Lev godt med sykdom* og *Energityvene – utmattelse i sykdom og hverdag*.

**Sted: Auditoriet, Diakonhjemmet bibliotek og læringscenter,
Diakonveien 18 (vis a vis sykehusets hovedinngang).
Nærmeste T-banestasjon er Frøen eller Steinerud, linje 1.**

For påmelding se www.diaconhjemmetsykehus.no:
Meny - Pasient og pårørende - Kurs- og gruppetilbud

Det serveres kaffe og te.

Ta med matpakke så slipper du å stå i kantinekø. Velkommen!