

## Mestringskurs for unge kreftrammede 18 - 35 år.

Kurset er digitalt.



-for deg som var ferdig med  
behandling for 0-3 år siden

-for deg som lever med kronisk  
kreft og evt går til behandling

-et kurs som ikke har fokus på  
sykdom og diagnose, men  
muligheter der du er nå

# VELKOMMEN



## **DERE er forskjellige:**

ulike historier

ulike ting i sekken

ulik personlighet

ulike ønsker og drømmer

ulike diagnoser

ulike behandlingsforløp

ulik prognose

**Ta utgangspunkt i deg selv!**

# Bakgrunn for dette kurset

- Stor overgang å komme hjem etter «mye sykehus»
- Mange forteller om en opplevelse av å være ensomme og alene
- Vanlig å erfare at det er vanskelig å komme tilbake til hverdagen
- En del opplever at de er uforberedte
- Jevnaldrende har lite erfaring med sykdom
- Behov for å justere forventninger og fremme mestring

# Hva er kreftrehabilitering

Kreftrehabilitering kan defineres som en prosess mot å oppnå best mulig fysisk-, sosial-, psykologisk- og yrkesmessig funksjon innenfor de rammer som følger av sykdommen og behandlingen



Gunhild M. Gjerset m.fl., OnkoNytt, febr. 2022

# Samarbeid om kursinnhold

**Enhet for læring og mestring, OUS**

- flere faggrupper

**Ung Kreft**

-pasientorganisasjon

**Erfarne brukere/tidligere pasienter**



**Profesjonskompetanse og erfaringskompetanse er likestilt**

# Målet med kurset

Du har innsikt og gode verktøy slik at du mestrer din nye hverdag både fysisk, psykisk og sosialt. Du opplever et meningsfullt liv slik du selv ønsker.



**Mestringstro!**

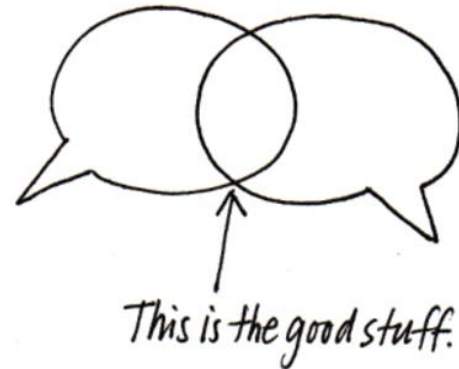
# Gjennom kurset vil du:

- bli bedre forberedt på at kreftbehandling kan gi ulike seneffekter og at rehabilitering kan ta tid
- lære om hvordan du kan planlegge veien tilbake til studier eller arbeid
- få kunnskap og verktøy som kan hjelpe deg med å mestre vanskelige tanker
- lære mer om fysisk aktivitet, stressmestring, motivasjon og mål
- reflektere rundt egen identitet, kropp og seksualitet slik at du kan føle deg mer trygg i deg selv
- få mulighet til å bli en del av et fellesskap hvor du møtes med forståelse og kan dele erfaringer
- bli informert om hvilke tilbud som finnes og som kan hjelpe deg videre



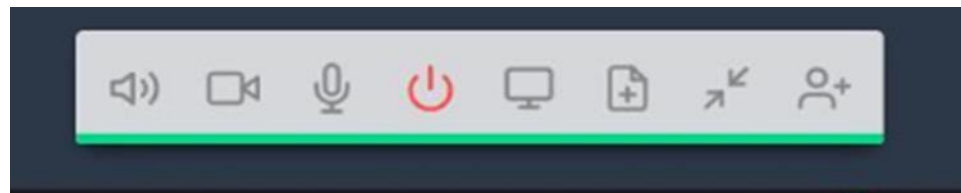
# Noen rammer for kurset

- Gruppetilbud, ikke individuelt
- Taushetsplikt
- Vi stiller iblant spørsmål. Du velger selv hva du vil dele
- Spørsmål og dialog etter innleggene. Kan rekke opp hånden
- Dere kan bli «stoppet»
- **Refleksjonsoppgaver, for personlig utvikling og bedre mestring**
- Gi beskjed ved fravær til [pev@ous-hf.no](mailto:pev@ous-hf.no) el tlf 959 68 630





# Verktøylinjen



1. Skru av mikrofon når du ikke skal snakke (ikon 3 fra venstre)
2. Rekk opp hånden for spørsmål etc. etter foredrag, og vi vil gi deg ordet 😊
3. Hyggelig at kamera er på, men selvfølgelig valgfritt (ikon 2)

Se foredrag på stor skjerm? Klikk «vis presentasjon i eget vindu» (ikon 5). Du kan videre maksimere/minimere skjermen. Ved stor fremvisning vil du kun se foredrag og ikke foredragsholder.

Annet: Du kan ta bort bildet av deg selv ved å klikke på det. For å flytte bildet av foredragsholder; hold musetasten nede over bildet og flytt.

- NB! Logg deg inn i kursrommet på nytt om du faller ut.  
Teknisk support tlf 482 477 96

999503



Ulf Harry Evensen - Fr...



norsk-helsenett

# norskhelsenett



## Velkommen til flerpartskonferanse

HUSK: Møteverten bør låse rommet ved deling av sensitivt innhold



Filterer på navn



# Presentasjon, bli litt kjent

- Navn
- Diagnose, hvis du vil (ikke sykehistorien)
- Forventninger til kurset
- En funfact om deg
  - noe ikke så mange vet eller noe morsomt du har lyst å fortelle, f.eks en drømmereise eller ditt beste godteri

