

Nieuwsbericht

Aanmelden mogelijk voor cursus Sterk met Pijn

Geïnteresseerden in de [cursus Sterk met Pijn](#) kunnen zich opgeven voor de eerste cursussen die beginnen in het najaar van 2018. Dan start de eerste lichte opgeleide cursusbegeleiders, verspreid over het land. Ken je iemand met chronische pijn of heb jezelf chronisch pijn? En ben je op zoek naar tips, erkenning en herkenning van de klachten? Wij helpen je graag op weg met deze zelfmanagementcursus.



Sterk met Pijn is gericht op het leren omgaan met chronische pijn. De cursus is opgezet vanuit het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem. Dit is een netwerk van 18 verschillende patiëntenorganisaties die te maken hebben met chronische pijn. Deze cursus is exclusief voor leden van de patiëntenorganisaties die hierbij zijn aangesloten. De eigen bijdrage is 60 euro, die door sommige zorgverzekeraars wordt vergoed.

Inhoud Sterk met Pijn

Thuis, op je werk, familie of vrienden, men begrijpt niet wat chronische pijn met je doet. Je dagelijks leven is inmiddels behoorlijk ontregeld. De begeleiders ondersteunen in je zoektocht om de regie weer in eigen hand te nemen. Sleutelwoorden zijn: ondersteunen, eigen mogelijkheden zoeken en zelf én samen doen. De cursus Sterk met Pijn is laagdrempelig, leert je nieuwe wegen ontdekken en omgaan met chronische pijn. Een stap naar zelfredzaamheid.

Onderwerpen

Chronische pijn / Oorzaken en herkenning / Wat betekent chronische pijn hebben / Communicatie met je huisarts / Communicatie met jezelf en omgeving / Kijken naar je mogelijkheden / Partnerbijeenkomst / Wat kan ik zelf doen en hoe ga ik hierna verder

De cursus kent tien bijeenkomsten van twee uur: een introductiebijeenkomst (naast zijn ook welkom), acht cursusbijeenkomsten (inclusief partnerbijeenkomst) en een terugkombijeenkomst, drie maanden na afloop van de cursus. Wekelijks bespreken we oefeningen voor thuis. We werken met minimaal 6 tot maximaal 10 deelnemers en vragen een actieve houding. De cursus biedt volop gelegenheid om ervaringen met elkaar te delen.

Begeleiders

De cursus wordt begeleid door speciaal hiervoor getrainde vrijwilligers. Zij werken vanuit hun eigen ervaringsdeskundigheid. Zij hebben zelf ook last (gehad) van chronische pijn. Voorwaarde om cursusbegeleider te zijn, is dat zij goed met hun klachten hebben leren omgaan.

De [cursusdata](#) staan vermeld op de website van Pijnpatiënten naar één stem. Aanmelden is mogelijk door het [intakeformulier](#) in te vullen en te mailen naar cursus@sterkmetpijn.nl. Zodra bekend is of er bij jou in de buurt een cursus start, informeert de betreffende cursusbegeleider je over onder meer de locatie en cursusdata.

Noot voor de redactie: voor vragen en/of meer informatie kunt u contact opnemen met [cursuscoördinator](#) Karin Sijtsma.