

FORLØB KRONISKE SMERTER

”Sæt dine smerter fri og lev livet”

Er du én af de 1,2 millioner mennesker i Danmark, der dagligt lider af kroniske smerter? Ønsker du at få et liv, hvor du kan være i smerten, uden at det sætter en stopper for det, som du ønsker at lave i din hverdag? Så læs mere om mit **3 måneders forløb**, hvor du får værktøjer og rådgivning i, hvordan du igen kan tage styringen over dit liv og din krop – uden at gå på kompromis med dine smerter.

Mål:

Målet for forløbet er at blive i stand til at sætte smerterne på pause og at være i smerterne, så livet igen giver muligheder for ”det gode liv”. Det vil sige, at du, efter endt forløb, kan få det liv, som du drømmer om, selvom du har dine smerter. Du lærer at slippe fokus fra dine smerter og lærer at leve med dem, uden de er en hæmsko i din hverdag.

Udgangspunkt til det bedre liv:

Vi indeholder alle 24 positive styrker, der er med til at identificere, hvem vi er, og hvordan vi reagerer i givne situationer.

Efter første indledende samtale vil du blive bedt om at tage en test, hvor dine styrker vil blive i den rækkefølge, der matcher dine svar. Ingen svar er forkerte – de beskriver dig.

De 5 øverste styrker er især med til at øge selvbevidstheden og selvtiliden, dyrke større glæde og finde større velvære. Det er også de styrker, der ligger til grundlag for vores samtaler, når du bliver bevidst om dem og dermed også vil kunne arbejde med dem for at ændre vaner omkring dine smerter og tanker om smerter.

Et 3-måneders forløb består af:

- * En gratis indledende samtale for at finde ud af, om der er et match til forløbet
- * Forløbet indeholder 10 samtaler á 60 minutter
 - * Fysisk møde ved første, fjerde, syvende og tiende samtale
 - * Øvrige samtaler er online, med mindre du ønsker fysisk møde ved hver samtale
- * Følgende emner kan blive berørt (efter dit behov):
 - * Hvordan hænger hverdagen sammen
 - * Manglende overskud til familien
 - * Fravalg af fritidsinteresser
 - * Manglende forståelse fra andre
 - * Indflydelse på job
 - * Sexlivet er påvirket
 - * Identitet påvirket
 - * Afmagt
 - * Dårligere selvværd/tillid end tidligere
 - * Fravalg af venner
 - * Dårlig samvittighed
 - * Overskud til at kæmpe
 - * Mod til at kæmpe
 - * Andre emner efter dit behov

Pris for forløbet:

Forløbet koster 12.500 kr. ved både fysisk og online samtaler. Ved fysiske samtaler gennem hele forløbet koster det 17.000 kr.

Rabat på 20% kan opnås, når:

- * Du kan fremvise studiekort
- * Du kan fremvise dokumentation på, at du er pensionist

Ved mere end 30 km kørsel hver vej, kan der blive tillagt en merudgift på 1,00 kr./km.

Tilmelding:

Når du har besluttet dig for, at du gerne vil investere i dig selv og dit ønske om en bedre måde at forholde dig til smerter på, kan du kontakte mig:

- * cg@cgcoach.dk
- * mobil 51 91 16 00

Garanti:

Der ydes ikke behandlingsgaranti. Dog vil dine realistiske mål blive sat i forbindelse med den indledende samtale, og så længe du aktivt arbejder med forløbets opgaver undervejs, betyder det, at du vil nå det/de mål, du har sat dig.

Om Charlotte Grønberg:

Forløbet " Sæt dine smerter fri og lev livet" er under ledelse af Charlotte Grønberg.

Efter fejloperation i 2002 har jeg levet med kroniske smerter med efterfølgende forbrug af både psykofarmaka og morfin som smertestillende.

I 2018 tog jeg et stort valg, nemlig at sige farvel til den smertestillende medicin. Efter en proces på fire måneder var jeg medicinfri, og jeg lærte mig selv at sætte mine smerter fri. Det blev til en generel hverdag, hvor smerterne ikke længere dikterede aktivitetsniveau, mens lysten til livet tog over.

Jeg er certificeret coach indenfor Positiv Psykologi og ledelse, og herudover er jeg certificeret protreptiker, hvilket giver mulighed for den gode og dybe filosofiske samtale.