

Vil du være endnu bedre til at mestre dit liv med fibromyalgi?

At have fibromyalgi handler ofte om smerter, hvordan de opleves, og hvad der er svært at overskue. I vores nye gruppe for mennesker med fibromyalgi vil vi dog have fokus på, hvordan en god hverdag og et godt liv kan se ud for dig, der lever med fibromyalgi.

I samarbejde med Fibromyalgi- & Smerteforeningen udbyder Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted et samtaleforløb, hvor vi tager fat i emner som:



1. Introduktion til hinanden, til gruppen og til kommende netværksgruppe.
2. At skulle lære at forlige sig med at leve med kroniske smerter.
3. Håndtering af ekstrem træthed og "fibro-tåge."
4. Kunsten at leve med en usynlig sygdom og risikoen for mental belastning og social isolation.
5. Hvordan får man så godt et liv som overhovedet muligt?
6. Dialogen med læger og kommune.
7. Gode erfaringer med behandling.
8. Bevægelse er godt og nødvendig: Find de rette aktiviteter.
9. Hvordan får du arbejdsliv og økonomi til at hænge sammen?
10. Vigtigheden af relationer og fællesskaber.
11. Planlægning af ny netværksgruppe.
12. Afrunding og evaluering og på gensyn i netværksgruppen.

Pris: Forløbet er gratis, men du skal være medlem af Fibromyalgi- & Smerteforeningen: www.fibromyalgi.dk. Det koster 325 kr. om året.

Tid og sted: Tirsdag kl. 16.30 – 18.30 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Datoer: 22. sept., 6. okt., 3.+17. nov., 1.+15. dec. 2026, 5.+19. jan., 2.+16. feb., 2.+16. marts 2027. **Tilmeldingsfrist: 15. sept.**

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

Tovholder: Birthe Frederiksen har været frivillig tovholder for mange selvhjælpsgrupper. Hun er psykoterapeut, alternativ behandler og vikarierer som aktivitetsmedarbejder på et plejehjem. Hun har selv fibromyalgi.