

Tilbakemeldinger fra tidligere deltakere:

- "Disse ukene gikk så fort. Skulle ønske kurset varte lenger, og at vi hadde en uke sammen med kurslederne om 6 måneder, der vi kunne se hvordan det har gått med oss. Ja for de har vært svært viktige. Kommentarene til handlingsplanene har gitt meg den oppmuntringen og inspirasjonen jeg trengte. Så tusen takk!! Stor takk til de andre deltakere også for innspill og kursfølge.
Mener jeg har forandret meg. Får positive kommenter fra familien også
Jeg likte boka, som har mye nyttig stoff i et lettfattelig språk. Den kommer jeg til å jobbe videre med".
- "Kurs på nettet er i utgangspunktet et lurt tiltak for folk som har litt varierende form og dager! Og dette kurset er bra, mest fordi det tar opp den kognitive biten. Dette mangler ofte på mestringskurs; det er mest snakk om trening, medisiner og fysioterapi. Men det som skjer i hodet på oss sjøl, er det aller viktigste".
- "Jeg har gjennom kurset veiledet min bror, han gjennomførte kurset med glans. Kurset gav han god forståelse for egen helse og gode rutiner. Han hadde flotte opplevelser og sammen var dette et flott samspill mellom oss.
Har anbefalt kurset for mange mennesker som jobber som støttekontakt, miljøarbeider, assistenter, pårørende og brukere i ulike relasjoner. Flotte oppgaver å samarbeide om".
- "Jeg har hatt veldig stor nytte av kurset både underveis og nå i ettertid – og regner også med å ha nytte av det i framtiden. Kurset var lagt opp veldig bra – fine tema – interessant og lærerik bok. I tillegg synes jeg det var veldig nyttig med handlingsplaner, idédugnader og problemløsninger. Samtidig synes jeg forum var fint å kunne bruke når det måtte passe – komme litt i kontakt med andre kursdeltakere også. Det var en flott gruppe jeg var med i – følte at vi ble nokså kjent med hverandre etter å ha kommentert handlingsplanene til hverandre i to måneder. Veldig bra. Jeg kan informere om at jeg har holdt kontakten med flere av deltakerne og kommer til å fortsette med det. Jeg føler at det å møte "likesinnede" med samme sykdom er viktig i tillegg til behandlingsmetoder, hjelp til selvhjelp osv. Ofte blir det sosiale livet nokså innskumpet når man har en kronisk sykdom. Uansett er jeg mer optimistisk nå – etter kurset – enn jeg var tidligere i år. Det har gitt meg nytt håp og tro på at jeg skal kunne takle sykdommen på en bedre måte – og det å leve med kroniske smerter. Har lært meg å ta kontroll – og det har vært viktig – slike øvelser kan en ikke trene for ofte på.
TAKK FOR ET FLOTT KURSTILBUD".