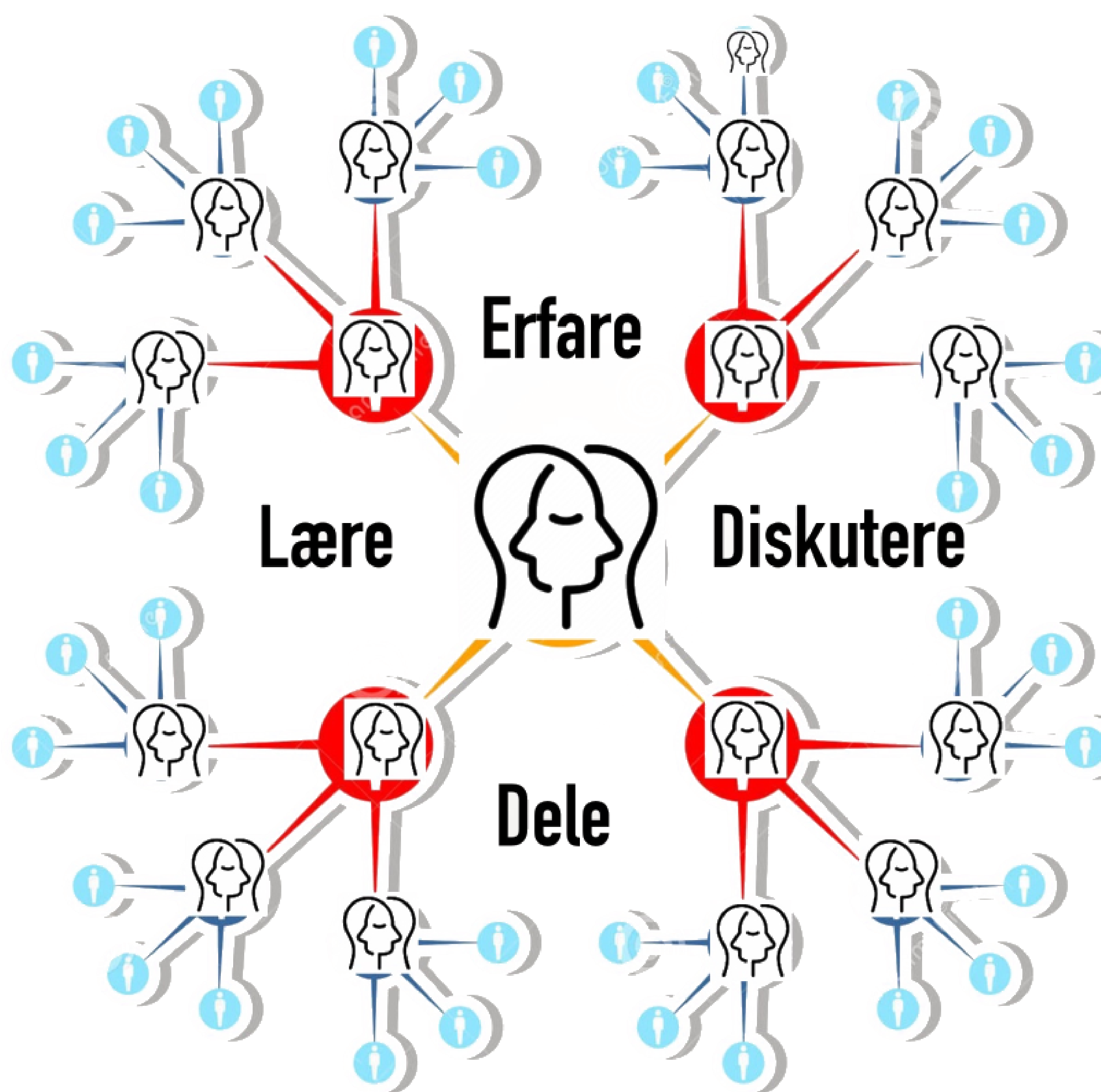


Når hodet blir en pine

Læringsnettverk for personer med omfattende hodepine

Har du migrene eller annen alvorlig hodepine som går utover hverdagslivet?



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer



Når hodet blir en pine er et nytt type tilbud til personer med hodepineplager. Det er et kurs som baserer seg på læringsnettverk: At man over tid sammen skal utveksle erfaringer, lære og utvikle et kontaktnettverk av personer i samme situasjon som en selv.

Kurset baserer seg også på utbredt bruk av arbeidsbøker for bedre å kunne lære å kjenne seg selv og sin egen hodepine.

Målet med læringsnettverket

Når hodet blir en pine skal være en arena for kollektive refleksjoner som gjør det mulig for deltagerne å se seg selv i lys av andres valg og erfaringer.

Ved å jobbe med arbeidsbøker og seg selv over lang tid skal kurset skape endringer hos den enkelte deltager, hvilket skal gjøre det lettere å leve med omfattende hodepineplager.

Samlingene skal være en møteplass mellom personer med omfattende hodepine, erfaringskonsulenter, nevrologer og kognitiv terapeut.

Hvem passer det for?

Når hodet blir en pine retter seg mot mennesker som har store plager og begrensninger i livet på grunn av hodepine. Vi regner med at de fleste som vil ønske å delta enten har migrene, medikamentoverforbrukshodepine eller andre former for hyppig eller invalidiserende hodepine.

Slik gjennomføres det

Vi planlegger i dette pilotprosjektet å gjennomføre tre regionale læringsnettverk: Oslo, Stavanger og Tromsø. Kurset vil foregå over to år, hvor man i denne perioden har fire samlinger med læringsnettverket sitt. Mellom samlingene jobber man med arbeidsbøker på egen hånd, samtidig som man opprettholder kontakten med de andre i gruppen.

Kursansvarlige

Olav Elvemo - Kognitiv terapeut



Stian Hermansen - Erfaringskonsulent



Aud Nome Dueland - Nevrolog



"Fortell meg og jeg vil glemme. Lær meg og jeg vil kanskje huske. Involver meg og jeg vil lære."

Benjamin Franklin

Mer informasjon og påmelding finner du på www.hodepinenorge.no/nårhodetblirenpine

