



## Gør noget ved smerter

Daghøjskolen Kursustrappen på Frederiksberg har udviklet et program for et tilbud til mennesker med langvarige smerter.

Tilbuddet bygger på en vifte af oplevelsesbaseret læring, videndeling, gruppeprocesser og individuelle samtaler, med det sigte at stabilisere et overaktivt nervesystem samt at opøve kropsbevidsthed, der gør det muligt at kunne skelne mellem smertesensationer.

Forløbet har haft tilknyttet en supervisor samt en ressourcegruppe af mennesker, der selv har levet med meget langvarige smerter, rekrutteret blandt skolens tidligere deltagere. Ikke mindst ressourcegruppen har vist sig at være overordentligt værdifuld, idet den har givet tilgang til erfaringer, viden og sparring, der har kvalificeret udviklingsarbejdet på mange niveauer.

Skolen har skabt metoden/teorien undervejs med ressourcegruppen og deltagernes refleksioner som vigtige kilder.

Tilbuddet er udviklet med tilskud fra DFS' udviklingspuljer. Rapport er vedlagt (2017).

Vedhæftninger

**Bilag**

**Size**

[Gør noget ved smerter - rapport](#) 57.56 KB

---

<https://daghojskoler.dk/node/209>

---

[www.daghojskoler.dk](http://www.daghojskoler.dk)