

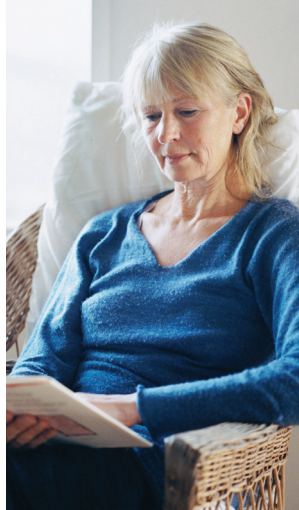
# LIVSLYST

## NÅR DET RØYNER PÅ

- > for deg som har eller har hatt kreft
- > for deg som er pårørende
- > for deg som har mistet noen



**Kreft**  
foreningen



«Jeg liker navnet Livslyst, det har en veldig positiv klang. I ettertid sitter jeg igjen med gode tips og gode redskaper for hvordan man best kan takle hverdagen. I mitt tilfelle gjelder dette kreftdiagnosen, men disse verktøyene kan jo også brukes ellers i livet.»

Tidligere deltaker på kurset Livslyst – når det røyner på.

> kreftforeningen.no



Livslyst – når det røyner på er et tilbud til alle som har eller har hatt kreft, som er pårørende eller etterlatt. Målet er å gi deltakerne hjelp til å hjelpe seg selv – særlig når det røyner på.

Mer informasjon om kurset og erfaringer fra tidligere deltakere finner du på [www.kreftforeningen.no/livslyst](http://www.kreftforeningen.no/livslyst)



På Livslyst-kursene får man god kjennskap til nyttige verktøy og tid til erfaringsutveksling.

Gjennom Livslyst – når det røyner på får du

- > mulighet til å lære mer om hvordan du kan takle stress og få tak i din egen livslyst
- > praktiske tips og nyttige verktøy som kan brukes i møte med hverdagens utfordringer
- > mulighet til å dele erfaringer med andre som kjenner seg igjen på godt og vondt

Kurset bygger på kognitiv læring og vektlegger hvordan tanker og følelser henger sammen. Det ledes av fagfolk med bred erfaring innen gruppeledelse og rådgivning innen kreftarbeid. Kurset er gratis.

#### ULIKE KURS – SAMME VERKTØY

Kreftforeningen tilbyr Livslyst – når det røyner på rundt om i landet, til forskjellige målgrupper. Uavhengig av kreftdiagnose kan deltakere melde seg på sammen eller hver for seg.

- > for pasienter og pårørende
- > for etterlatte
- > for foreldre til barn med kreft
- > for unge mellom 14 og 20 år

For påmelding eller mer informasjon, se [www.kreftforeningen.no/kurs](http://www.kreftforeningen.no/kurs) eller kontakt Kreftforeningen på tlf. 07877.

Kreftforeningen er en landsdekkende, frivillig organisasjon. Vi arbeider for å redusere antall nye krefttilfeller, for at flere skal bli helbredet og for at de som må leve med sin kreftsykdom, skal få bedre livskvalitet. Kreftforeningens arbeid er basert på innsamlede midler, testamentariske gaver og tippemidler.

#### KREFTFORENINGENS TILBUD

Trenger du noen å snakke med eller har du spørsmål om kreft? Ta kontakt med Kreftlinjen på telefon 800 57338 (800 KREFT), send e-post til [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no) eller kontakt oss via nettprat på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no).

Trenger du råd og informasjon om rettigheter og muligheter for kreftrammede og pårørende? Ta kontakt med Kreftlinjen på telefon 800 57338 (800 KREFT) eller ved å sende e-post til [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no)

Kreftforeningen har kontorer i Tromsø, Trondheim, Bergen, Hamar, Oslo, Tønsberg og Kristiansand. Her tilbys kurs og grupper, temadager og ulike undervisningskonsepter. Vi tilbyr også veiledning gjennom rådgivningssamtaler.

For mer informasjon om Kreftforeningens tilbud:

**[www.kreftforeningen.no/tilbud](http://www.kreftforeningen.no/tilbud)**

Kreftforeningen  
Postboks 4 Sentrum  
0101 Oslo  
Telefon: 07877  
E-post: [servicetorget@  
kreftforeningen.no](mailto:servicetorget@kreftforeningen.no)  
Bankgiro: 5005 05 11011

< kreftforeningen.no



**Kreft**  
foreningen