

## Hvem er FAKS

FAKS (foreningen af kroniske smertepatienter) har eksisteret siden 1990. FAKS adskiller sig fra andre patientforeninger ved at være diagnose uafhængig. Selvom der eksisterer en række universelle problemstillinger for mennesker med kroniske smerter, er smerterne ofte lige så unikke, som den person der har dem. Dette stiller en række udfordringer til rummelighed og alsidighed, som vi i FAKS forsøger at imødekomme med vores foreningsliv.

Vores mål som forening er blandt andet at oplyse og formidle strategier og redskaber til mestring og almen bedring af kroniske smerter. Dette sker fra bestyrelsen side via aktiviteter, artikler og foredrag.

Medlemmerne imellem sker der også en udveksling af viden, når der videregives egne personlige erfaringer fra et liv med kroniske smerter.

Vi har en række lokalforeninger spredt ud over landet, og vi tilstræber at stifte nye, da vi ved, hvor vigtig nærhed er, når det gør ondt. Foreningen drives udelukkende af frivillige, som oftest selv er ramt af kroniske smerter. Derfor har vi også begrænsede ressourcer, og er altid på udkig efter et par hjælpende hænder. I Københavns området har vi lokaler i Valby såvel som Brøndby Strand. Endvidere stiftede vi for et års tid siden Ungdomsgruppe - FAKS Ungdom. Denne har lavet en række aktiviteter, men har indtil nu savnet faste lokaler.

## FAKS- Ungdom i Frivilligcenteret

Vi ved af erfaring, hvor vigtig tilgængelighed og nærhed er, når det gør ondt. Derfor var det også en stor glæde for os, da vi for nyligt indgik et samarbejde med Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk om brug af Frivilligcenterets lokaler på Toftebæksvej 8. 2800 Kgs. Lyngby. Vi håber her at nå ud til nogle mennesker, vi ellers ikke ville være kommet i kontakt med. Vores mål med at være til stede i frivilligcenteret er først og fremmest, at mennesker med kroniske smerter kan møde ligesindede og få værktøjer til selvhjælp. Vi vil også netværke og forsøge at skabe kontakt og samarbejde med andre grupper fra frivilligcenteret. Vi er i øjeblikket nogle "unge mennesker" der mødes første søndag i måneden fra kl. 16-18. Den første time forløber almindeligvis med snak om løst og fast, foreningsarbejde og samtale med nye medlemmer. Kl. 17 går vi i gang med yoga/mindfulness, der tager en time til halvanden.

Selvom det er FAKS-Ungdom der står for aktiviteterne i frivilligcenteret, hænger vi os ikke så meget i alder. Vi er der først og fremmest for, at mennesker med kroniske smerter samt deres pårørende kan møde ligesindede uanset alder.

## Kom og deltag i Yoga/mindfulness

Vi ved at nogle af de værktøjer, vi bruger til at komme smerter til livs med, også virker på andre patientgrupper. Yoga/mindfulness, der er en form for afspænding, virker ved at afbalancere og normalisere en lang række processor i kroppen. At komme i harmoni og blive centreret lyder måske en smule flippet og som noget, der hører 60'erne til, men virkningen er ægte nok. Den almene virkning på kroppen kan blandt andet bruges til at lindre og modvirke stress, depression, angst og dårlig søvn.

Vi håber derfor på, at andre brugere af Frivilligcenteret vil komme og deltage i yoga/mindfulness den **første søn i måneden kl 17**. Målet er i løbet af efteråret at få etableret en fast gruppe. Det er altid lettere at slappe af, arbejde med sig selv og komme i dybden, når man er fortrolig med materialet og menneskene omkring en.

## Vi starter op søn den 4 Sep.

For mere **info og tilmelding** kan du tilmelde dig vores facebookgruppe - [FAKS ungdom - Foreningen Af Kroniske Smertepatienter ...Også For Pårørende!](#) og følge med info om yoga/mindfulness og i foreningens liv generelt (NB. dette kræver dog at du selv opretter en Facebook profil).

Tilmelding kan også ske ved at ringe eller sende en sms med navn og tlf nr til undertegnede **Lars Bye Møller på 61274047**. Du vil så modtage en sms i tilfælde af aflysning og ændringer.

## Kurset

består af 3 dele på i alt ca. en time - først en fysisk del, hvor der vil indgå fysiske yogaøvelser i et langsomt kontrolleret tempo med fokus på åndedrættet. På den måde kommer vi den indre uro til livs, så vi er parate til anden del - den meditative del.

Anden del - den meditative del. Her lægger vi vægt på forskellige åndedræt, der hjælper med at rette opmærksomheden på øjeblikket - f.eks. øvelserne psykisk åndedræt og vekselåndedrættet. Vejtrækningen er vores livsakse som forbinder krop med sind. Det er det første vi gør, når vi fødes, og det sidste vi gør, inden vi dør. Vi slutter af med en stemmeguidet kropsscanning eller anden dybdeafspænding med fokus på dit indre.

**Praktisk.** 1. Vær ikklædt varmt, behageligt tøj. 2. Medbring et tæppe, sovepose og evt. sutsko eller varme sokker til at holde varmen, når vi ligger stille. 3 Medbring også puder og eget liggeunderlag, hvis det er nødvendigt for at sidde/ligge godt 4. Medbring også evt. tørklæde el andet til at sætte for øjnene og lukke lyset ude.

**NB.** Mange af øvelserne vil kunne udføres siddende i en stol, så lad dig ikke afskrække, hvis du ikke kan stå. Langt hen ad vejen kan mange af øvelserne modificeres, så de passer netop dig, så lad ikke de eventuelle begrænsninger holde dig tilbage.

## Hvorfor yoga/mindfulness

De seneste forskningsresultater tyder på, at kroniske smerter i mange tilfælde har at gøre med en øget sensibilisering - en overfølsomhed af centralnervesystemet. Det er altså i den måde vores hjerne opfatter og behandler signaler på, at det går galt. Dette betyder mange gange forværring og spredning af smerter. Det som måske i første omgang blot var lokalt afgrænsede smerter i et ben, kan ende med at sprede sig til andre dele af kroppen.

Det er derfor vigtigt at sætte ind så tidligt som muligt. Når først smerterne er blevet kroniske, skal man typisk leve med dem resten af livet, omend de er mulige at reducere.

De offentlige behandlingstilbud er få, kortvarige og ventelisterne alenlange. Den bedste hjælp vi kan tilbyde i FAKS, er derfor hjælp til selvhjælp.

Vi underviser i yoga/ mindfulness, som vi ved af erfaring hjælper på smerter såvel som stress, angst, depression og søvnbesvær. Samtidig er det et redskab, folk kan tage med sig hjem og gøre en del af deres hverdag. Den smerteramte får på den måde en følelse af kontrol med sine smerter, og det giver selvtillid og lyst til livet!