

FORORD

Velkommen til Lærings- og mestringsgruppen hos CFS/ME poliklinikken.

Dette er et veiledet selvhjelpsprogram ved langvarig sykdom i en form som anbefales av helsemyndighetene.

Det vil kreve innsats fra deg som må sette deg inn i skriftlig materiell og hjemmeoppgaver mellom hver samling.

Hensikten med opplegget er hjelp til selvhjelp der du lærer verktøy som du kan bruke videre i hverdagen din.

Den *holdningen* vi ønsker at du skal ta med deg etter at kurset er over, er å møte deg selv med medfølelse. Vi håper også at kurset gir deg økte handlingsmuligheter og hjelpsomme tanker når du har det vanskelig.

Vi er klar over at det vil være krevende nettopp fordi du sliter med utmattelse, men å investere tid og krefter i hjemmeoppgavene, øker utbytte.

Arbeidsmappen som du nå holder i hendene består av informasjon fra hver samling, avgrensede hjemmeoppgaver som du kan fokusere på mellom samlingene og arbeidsark. Husk at du med fordel kan dele opp leseøker og at det også kan være nyttig å bli lest for hvis dette er en mulighet du har og ønsker å bruke. De fleste temaene har både en kort og en lang tekstversjon.

Deler av teksten bygger på selvhjelpsboken *Energityvene - Utmattelse i sykdom og i hverdag* (Berge, Dehli & Fjerstad, 2014).