



Ditliv

– Kursus, viden og redskaber til dig,
der har eller har haft kræft

Rør dig godt

Spis godt

Sov godt

Tænk godt



Ditliv er handlekraft til dig og dit liv

Har du kræft, kan du opleve, at du mister kontrol og handlemuligheder i hverdagen. Du kan have det som om, sygdom og behandling har sat sig i førersædet, og du selv er en passager, der bare må følge med. Det kan være svært at affinde sig med, både for dig og for dine pårørende. Som mennesker vil vi gerne selv kunne gøre noget – og gøre en forskel.

Ditliv er et kursus hos Kræftens Bekæmpelse, der giver redskaber og inspiration til at genvinde kontrol og handlekraft i din hverdag. Du er ikke selv herre over sygdom og behandling, men der er heldigvis andre sider af livet, hvor du selv kan gøre en aktiv indsats og være med til at styrke krop og sind bedst muligt.

Ditliv hjælper dig på vej

Ditliv-kurset afholdes på Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Kurset er for alle, der har eller har haft kræft, og du har mulighed for at tage en pårørende med på kurset.

På ditliv.dk kan du se, hvor og hvornår det nærmeste Ditliv-kursus er og tilmelde dig. Du kan også finde viden, redskaber og gode råd på hjemmesiden.

Ditliv arbejder med fire områder, der er en del af alle menneskers hverdag: Mad, bevægelse, søvn og tanker. De fire områder hedder i Ditlivs univers Spis godt, Rør dig godt, Sov godt og Tænk godt. Ditliv handler nemlig om at styrke dine handlemuligheder – og om at bruge de fire elementer i hverdagen, så de hjælper dig bedst muligt i dit liv.

” Det var meget livsbekræftende og inspirerende at møde andre i samme situation. Man er altid lidt spændt på, hvordan det vil være, når man kommer i sådan et forum. Er det tungt? Skal man sidde og dele sine personlige historier? Men sådan er det slet ikke på Ditliv-kurset. Der er en stor rummelighed og man kommer bare, som man er. Der blev meget hurtigt en åbenhed og fortrolighed – og en meget let stemning. Jeg blev overrasket over, at man kan få skabt så glad, livsbekræftende og opløftende en stemning, når udgangspunktet er, at vi alle sammen har kræft. Men det kan man altså! ”

Anne Marie, 61 år, brystkræft

Spis godt

Vi spiser for at leve – men mange af os lever også for at spise og forbinder mad med nydelse og glæde. Når du får kræft, kan det påvirke dine madvaner. Ditliv hjælper med at genfinde madglæden og spise sund mad, der smager godt og styrker dig bedst muligt.

Rør dig godt

Det er godt for både krop og sind at røre sig hver dag – også hvis du har kræft. Motion og bevægelse giver energi, bedre humør og styrker kroppen. Ditliv hjælper til at få mere bevægelse ind i hverdagen. Det betyder ikke, at du skal presse dig selv ud i ekstremer, men gøre bevægelse til en naturlig del af din hverdag.

Sov godt

Det er vigtigt, at vi sover godt. For lidt eller dårlig søvn påvirker energiniveauet, humøret og motivationen. Har du kræft eller er pårørende, kan du opleve at få problemer med at sove. Ditliv giver viden og redskaber til at få det bedste ud af din søvn.

Tænk godt

Vi har mange tanker hver dag. Ved at arbejde med tankerne kan du bruge dem bedst muligt til at finde ro, overskud og motivation i hverdagen. At tænke godt betyder altså ikke, at du kun må tænke positivt. At tænke godt er at blive bevidst om dine tanker og bruge dem, så de hjælper dig bedst muligt.



” Jeg kom hele spektret af mit liv igennem. Lidt lige som, hvis man skal have en gammel bil op at køre igen, så går man den efter i alle kroge og justerer lidt her og skruer lidt der. Sådan synes jeg, det var at være på Ditliv-kursus – her var det bare krop og psyke, der blev justeret og shinet op. Det var så godt! ”

Ole, 35 år, kronisk myeloid leukæmi

Her finder du Ditliv

Ditliv er et kursus hos Kræftens Bekæmpelse for dig, der har eller har haft kræft, og for dine pårørende.

Du kan komme på Ditliv-kursus på Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger mange steder i landet. Der er normalt to kursusforløb om året, et i foråret og et i efteråret. Du kan se, hvor det nærmeste Ditliv-kursus er, og tilmelde dig på ditliv.dk. Her kan du også finde viden, redskaber og gode råd til, hvordan du spiser, sover, tænker og rører dig godt.

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

