



Ditte Pode

Grundlægger af ABMS

Formand & Supervisor

Mail: [dittepode@abmsdanmark.dk](mailto:dittepode@abmsdanmark.dk)

## PRÆSENTATION

Jeg er formand i ABMS' bestyrelse og varetager mest koordinering, kommunikation og supervision af frivillige i ABMS. Det blev til 4,5 år som mødeleder i ABMS Aarhus, men opgaverne er vokset i takt med organisationens udvikling så mine frivilligkræfter måtte prioriteres anderledes.

I 2017 grundlagde jeg ABMS, med det første ABMS-møde på baggrund af den manual og det program jeg havde konstrueret ifm. mine studier. Det er en fantastisk følelse, at opleve hvordan stadigt flere selvhjælpsgrupper bliver til. Hjælp til selvhjælp er en menneskeret - hvis du spørger mig.

Jeg haft komplekse kroniske non-maligne smerter siden 2012 og er, efter fire års udredning og afklaring, visiteret til fleksjob.

Jeg er Cand. Mag. fra Aarhus Universitet, specialiseret i smerte og indlæring. Desuden har jeg kurser i neurovidenskab og smerte for fysioterapeuter og er certificeret mentor i Mindfulness. Til daglig arbejder jeg hos Hinnerup Fysioterapi & Træning, som Smerte- og Udviklingskonsulent. Her har jeg 1:1 samtaler med individuel vejledning i mindfulness og mestring (smerte, angst, stress, depression), samt hold i mindfulness og commotio-hold. Desuden uddanner jeg mindfulness- og Smertecoaches i klinikken.

Jeg bor centralt i Aarhus med Rune og vores datter Asta på 10 år. Hvis du hører mig tale og dialekten ikke helt stemmer overens med postnummeret er det fordi jeg er fra Frederikshavn 😊