



# Sjelden og skeiv

Frambu, 28.- 30. august 2019

## Program

### Onsdag

Før 11.00:

Ankomst og innkvartering – Kaffe, te, saft og frukt

11.00 – 11.30

**Velkommen til kurs!**

11.30 – 12.30

Lunsj

12.30 – 13.45

**Bli kjent - gruppesamtaler**

13.45 – 14.00

Pause

14.00 – 16.00

**Video-workshop 1**

I grupper på omtrent 6 deltakere som ledes av fagpersoner planlegges en infofilm om ulike tema innen «sjelden og skeiv». Grappa velger selv tema, lager manus og fordeler roller.

16.00-17.00

Egen tid/avslapning

17.00

**Informasjon om aktivitetstilbudet på kveldstid**

17.30

Middag

18.30

Tilbud om aktiviteter

### Torsdag

09.15 – 12.15

**Video-workshop 2**

I samme grupper som dagen før, filmes manuset som ble planlagt dagen før.

12.15 – 13.15

Middag

13.15 – 14.00

**Diagnosesamtaler i egne grupper**

Deltakerne deles i grupper etter diagnose, og har egne samtaler hvor fagpersoner fra Frambu svarer på spørsmål

13.15 – 15.30

**Faglige tema med gruppediskusjoner**

Deltakerne sitter sammen i grupper på 6 i forelesningssalen. Fagpersoner fra Frambu holder korte innledninger om tema som: Åpenhet, sosial støtte, rettigheter, seksualitet, sosiale medier, møter med helsevesenet. Tema tilpasses deltakernes ønsker. Etter korte faglige innledninger ledes gruppediskusjoner rundt bordene om temaene.

17.00

**Informasjon om aktivitetstilbudet på kveldstid**

17.30

Middag

18.30

Tilbud om aktiviteter



# Program

## **Fredag**

09.15 – 10.30

### **Video-visning**

Med diskusjoner i gruppe

10.30 – 10.45

### **Pause**

10.45 – 12.15

### **Hvordan ivareta egen psykiske helse**

ved psykologspesialist Krister Fjermestad

12.15 – 13.15

Middag

13.15 – 14.00

### **Brukerstemme - deltakernes erfaring**

Navn kommer

14.00 – 15.00

### **Oppsummering og avslutning**

## **15.00: Avreise**

*Endringer kan forekomme*

## **Faste poster hver dag**

08.00 Frokost

09.15 Programmet starter

12.15 Middag

16.00 Sosialt samvær, aktiviteter

17.30 Kveldsmat

18.30 Sosialt samvær, aktiviteter

20.00 Kaffe/te i stua

Fagkoordinator: Krister Fjermestad

Administrativ koordinator: Elin Bredesen

Kurskontakt kveld: Annonseres seinere