



Er du ung med en sjelden diagnose?

- Bli med på kurset vårt da vel!

Frambu, 8. – 9. oktober 2020

Program

Siden vi ikke har lov til å ha kurs på Frambu nå på grunn av koronaen, blir dette kurset digitalt, og vi har litt «bli kjent aktiviteter» og et spennende intervju med Stian Orm på torsdag kveld, live fra Frambu. Dette må du ikke gå glipp av! På fredag blir det litt mer seriøse temaer. Vi innleder hver av de tre sesjonene med å snakke litt om noen temaer vi vet er viktig for ungdom med sjeldne diagnoser, men det meste av tiden vil vi bruke på at dere skal få utvekslet erfaringer med de andre unge i gruppen. Det blir kanskje litt rart med en gang å gjøre det digitalt, men vi tror det skal bli skikkelig fint. Under kan dere se temaene vi har tenkt å snakke med dere om.

Torsdag ettermiddag/kveld

17:00 – 17.15	Pålogging
17.15 – 17.30	Velkommen til kurs
17.30 – 18.15	Se mulighetene ved Stian Orm
18.30 – 19.00	Bli kjent aktiviteter
19.15 – 20.00	Quiz og avslutning av kvelden

Fredag

10.00 – 10.15	Pålogging og introduksjon av dagens tema Yngvild er psykolog og har mye erfaring fra å møte ungdom med sjeldne diagnoser. Hun kommer til å snakke litt om utfordringer mange unge møter på i ungdomstiden
10.15 – 11.15	Jeg og diagnosen min Anne Grethe er barne- og ungdomslege, og hun og Yngvild vil snakke litt sammen om hvordan man kan bli mer selvstendig ved å skaffe seg kunnskap om diagnosen sin og å kjenne til rettighetene sine
11.15 – 11.23	PAUSE
11.35 – 12.35	Hvordan kan du planlegge hverdagen og uka di slik at du har nok energi til det som er viktigst for deg? Marianne er pedagog og har mange gode tips på lager. Her vil dere også få innføring i noen verktøy dere kan ta i bruk på telefonen. LUNSJ
13.35 – 13.45	Hvordan kan du snakke bedre til deg selv? Og om deg selv til andre? René jobber med kommunikasjon og Una er sosionom. De vil innlede med en samtale seg imellom om hvordan du kan bruke dine erfaringer med å leve med helseutfordringer på en konstruktiv måte, for eksempel når du skal søke jobb. Her blir det spennende diskusjoner!
14.45 – 15.00	Avslutning og tilbakemeldinger til kurset (08.09.20) Endringer kan forekomme