



# Digitalt regionalt brukerkurs Helse Nord **Foreldre på vakt**

21.oktober 2020

## Program

- 08.30 – 08.55 **Oppkobling**
- 08.55 – 09.00 **Velkommen**
- 09.00 – 09.15 **Foreldrestemme**
- 09.15 – 10.00 **Å være forelder på vakt – vanlige reaksjoner og innvirkning på familielivet**  
ved psykologspesialist Torun Vatne, Frambu
- 10.00 – 10.10 Pause
- 10.10 – 10.45 **Erfaringsutveksling i grupper**
- 10.45 – 11.15 **Egenomsorg**  
ved psykologspesialist Jeff Lewis,  
Habilitering for barn og unge, UNN Tromsø
- 11.15 – 11.45 Lunsjpause
- 11.45 – 12.15 **Mat og stress**  
ved klinisk ernæringsfysiolog **Anette Dale**,  
Ernæringscenteret, UNN Tromsø
- 12.15 – 12.45 **Erfaringsutveksling i grupper**
- 12.50 – 13.00 **Oppsummering og avslutning**

## Kort om foreleserne



**Torun M. Vatne** er psykologspesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi på Frambu og møter i sin arbeidshverdag mange mammaer og pappaer til barn med alvorlige og sammensatte vansker. Torun vil forelese om vanlige psykologiske reaksjoner blant foreldre og den innvirkningen stress og bekymring har både på den enkelte personen og familien.



**Jeff Lewis** er psykolog og spesialist i habilitering. Han arbeider til daglig ved Habilitering for barn og unge ved Universitetssykehuset Nord-Norge, hvor han følger opp barn og unge med gjennomgripende utviklingsforstyrrelser. Han har også erfaring fra familievernkontoret. Jeff har et særlig fokus på familien og hvordan den påvirkes av å ha et medlem med en funksjonsnedsettelse, og jobber mye med oppfølging av foreldre. Han vil forelese om hvordan foreldre kan ivareta seg selv.



**Anette Dale** er autorisert klinisk ernæringsfysiolog med mastergrad fra Universitetet i Bergen og jobber på Ernæringscenteret ved Universitetssykehuset Nord-Norge. I sin arbeidshverdag driver hun med sykdomsrettet ernæringsbehandling av voksne pasienter med en rekke ulike sykdommer, hovedsakelig relatert til mage-/tarm. Anette har i tillegg en bistilling på UiT Norges arktiske universitet som universitetslektor i klinisk ernæring. I sitt foredrag snakker hun om mat og stress, med særlig fokus på hvordan stress/bekymringer påvirker magen og tarmen vår.