

# Vil du være en støttespiller for våre ungdommer, og få nyttig erfaring på kjøpet?

**Foreningen for hjertesyrke barn leter etter deg som er trygg, støttende og som har evnen til å lytte.**

FFHB er i gang med et stort prosjekt hvor fokuset er psykososiale utfordringer hos ungdom med hjertefeil, utfordringer med **alt det andre som vi kaller det!**

Utfordringer hjemme, i det sosiale, på skole eller i arbeidslivet er bare noe av alt man møter på som hjertesyrk. Norske skoler har fått fokus på helsefremming, og det er viktig at vi som forening også streber etter å tilby det medlemmene våre har behov for. Ungdommer i dag er generelt sett ganske fornøyde med den medisinske oppfølgingen de får som hjertesyrke. Men livet er så mye mer enn det, og nå er fokuset på alt det andre.

## Hva handler det om?

Vi skal gjennom tre helger i Oslo gi deg et veiledningskurs om hvordan å gjennomføre gruppesamtaler med ungdom, slik at du får erfaring med og kunnskap om å snakke med og lytte til ungdommer i gruppe. I tillegg vil du selv få muligheten til å både delta i gruppesamtaler og ikke minst lære deg god veiledningsteknikk. Målet med disse helgene er å gjøre deg rustet til å bistå i gruppesamtaler med ungdom sammen med en profesjonell faglig veileder når ungdommene skal ha gruppesamlinger i 2018. Din støtte bidrar med å tilrettelegge for samtaler der ungdommene kan snakke om det som er viktig for dem, de vet best hvor skoen trykker. I tillegg vil du få meningsfull erfaring, nyttig kunnskap om veiledningsmetodikk og ikke minst en opplevelse for livet. Du vil motta kursbevis for din deltagelse!

## Hvem kan delta?

-Er du myndig eller ung voksen med et nært forhold til egen ungdomstid?

-Hadde du som hjertesyrk ungdom noen utfordringer og berg og dalbaner i din hverdag?

-Har du kommet til et sted i livet hvor du i større grad opplever å mestre hverdagen som hjertesyrk?

-Har du lyst til å bistå i et meningsfullt og viktig prosjekt der fokuset er å mestre det livet man har?



**Opplæringshelgene er som følger og du forplikter deg til å delta alle tre helgene:**

**9-10 desember 2017**

**13-14 januar 2018**

**3-4 februar 2018**



## **Vi skal bo på Holmenkollen park hotell i Oslo.**

**Du får reise, overnatting og måltider dekket av oss, dette koster deg ingenting.** Men enda viktigere får du muligheten til å bety noe for andre, til å utvikle deg selv og du får god opplæring i veiledningsteknikk. Dette er en stor mulighet og vi håper du ønsker å delta.

**Detaljert program vil komme etter påmelding men foreløpig tidspunkt er:**

**Lørdag kl. 10.00 til søndag kl. 15.00 alle tre helger. Dette inkluderer lunsj og middag lørdag, overnatting, samt frokost og lunsj søndag. Frukt og servering underveis.**

**Eventuelle allergier eller andre hensyn vil vi etterspørre i eget skjema.**

**Mer informasjon om videre planer for prosjektet samt påmeldingsskjema vil du få når du tar kontakt med oss.**

**Liker du å bidra med erfaringer, å være i kontakt med likesinnede og har tid og overskudd til å hjelpe andre?**

**Send mail til [hanna@ffhb.no](mailto:hanna@ffhb.no) dersom du er interessert i å delta, eller ring oss på telefon 23 05 80 00 😊**

**Du bidrar til at ungdommer i FFHB kan få en fremtid med god livskvalitet!**

## **Sitater fra likepersonsveiledere i tidligere gruppesamtaler med ungdom:**

**«Det har vært veldig fint å få være med på dette – jeg er så takknemlig. Jeg lærer så mye og kjenner samtidig at jeg har mye å gi, det er godt å kjenne at dere bruker meg»**

**«Ressursene er hos ungdommene – det er vi som kan lære av dem hvordan det er å være dem»**

**«Godt å oppleve at mine erfaringer kan hjelpe andre»**