

## Det er ikke bare du som har det sånn!

Har du, eller har du hatt hjertefeil? Savner du et sted der du kan snakke med andre ungdommer i samme situasjon?

Vi inviterer til gruppesamtaler for ungdom mellom 15-25 år i Oslo og Akershus.

Dette tilbudet gir deg mulighet til å møte andre unge med hjertefeil. Vi vil samtale om hvordan du opplever din ungdomstid.

Du vil i høy grad kunne påvirke hva vi skal snakke om.

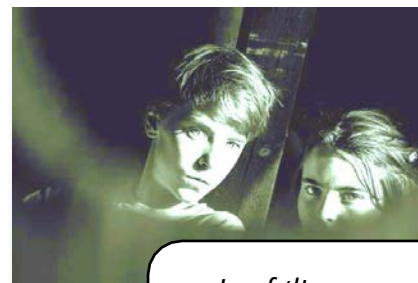
Her er det ingen ting du må, ingenting som er riktig eller galt. Vi ønsker at du skal delta akkurat sånn som du er!

Du, med dine erfaringer, er en resurs vi trenger i dette prosjektet.

Målet er å støtte hverandre til økt selvfølelse.

Gruppen vil bli ledet av en faglig veileder og to unge, voksne med hjertefeil. Disse to har akkurat vært gjennom et omfattende kurs, hvor de selv har deltatt i mange gruppesamtaler. Nå gleder de seg til å bistå som veiledere for deg. Dette er mennesker som virkelig vet hvordan det er å være hjertesyk ungdom.

Vi, som leder gruppen, ønsker å høre fra nettopp deg!



«Jeg følte meg mer verdifull  
da jeg reiste enn når jeg kom»  
-Sitat fra gruppesamtale

### Hva skjer?

- Gruppe på 6-10 ungdommer.
- 4 samlinger over en måned.
- Gruppesamtalene varer i ca. 3 timer.
- Hver samling starter med matserving
- Deler erfaringer, gjennomfører ulike øvelser og snakker sammen om hva som er viktig for deg!

«Jeg ble bevisst på følelser jeg ikke visste jeg hadde, og ble møtt med så mye varme, omsorg og forståelse fra de andre»

- Sitat fra gruppesamtale ung med hjertefeil

### Kongens gate 16, Oslo. Kl. 16:30-19:30

Samling 1: Torsdag 30.august

Samling 2: Torsdag 6.september

Samling 3: Torsdag 13.september

Samling 4: Torsdag 20.september

Meld deg på nå!: send en mail til [pia@ffhb.no](mailto:pia@ffhb.no) med navn, alder og hvor du bor,

telefon: 90578580

Dersom du ønsker å snakke med en av de unge voksne veilederne: Lene eller Emilie, så kan du sende en e-post her: [emiliemikalsen@hotmail.no](mailto:emiliemikalsen@hotmail.no)

[lene.osmundsen@haugnett.no](mailto:lene.osmundsen@haugnett.no)

Dersom du ønsker å snakke med den faglige veilederen, send epost hit:

[Merethe.holldorff@hotmail.com](mailto:Merethe.holldorff@hotmail.com)