

## 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 Hordaland

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 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



*«Jeg følte meg mer verdifull da jeg reiste enn når jeg kom»*

-Sitat fra gruppesamtale

Hva skjer?

- Grupper på 6-10 ungdommer
- Gruppesamtalene varer ca. 3 timer
- Hver samling starter med matservering
- Deler erfaringer, gjennomfører ulike øvelser og snakker sammen om hva som er viktig for deg!

Dere møtes sentralt i Bergen:

Samling 1: Torsdag 29. september kl. 16.30-19.30

Samling 2: Torsdag 4. oktober kl. 16.30-19.30

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:

[Martin\\_pirbadet@hotmail.com](mailto:Martin_pirbadet@hotmail.com)

[Dag\\_alexander@hotmail.com](mailto:Dag_alexander@hotmail.com)

<mailto:Morten.h.mikkelsen@hotmail.com>

Dersom du ønsker å snakke med den faglige veilederen, send epost hit: [Merethe.holldorff@hotmail.com](mailto:Merethe.holldorff@hotmail.com)