|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ditt liv- helse og mestring, under og etter kreftbehandling** | | | |
| **DAG 1. Tirsdag 8. oktober**  **HOVEDTEMA ER HENSIKTEN MED KURSET, BLI KJENT, TRYGG ATMOSFÆRE OG EN SELVOPPLEVD HISTORIE** | | | |
| 10.00-11.00 | Velkommen  Hensikt og muligheter med kurset  Helse og mestring  Hjemmeoppgave: soloppgaven og mestringsringen | Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver, MNSc, Enhet for læring og mestring  Eva Bjørnø, kreftsykepleier/coach  Enhet for kreftrehabilitering | |
| **11.00-11.15** | **Pause** |  | |
| 11.15- 12.00 | Presentasjon, bli kjent | Eva | |
| **12.00-13.00** | **PAUSE** |  | |
| 13.00-13.45 | Brukerinnlegg | Heide Mari Olsen | |
| 13.45-14.00 | Refleksjon etter dagen | Eva/Pernille | |
| **DAG 2.** **Tirsdag 15. oktober**  **HOVEDTEMA ER VERDIER, HVA ER VIKTIG FOR MEG NÅ** | | | |
| 10.00-10.45 | Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave | Pernille og Eva | |
| **10.45-11.00** | **Pause** |  | |
| 11.00-12.00 | Verdier, hva er viktig for meg nå  Hjemmeoppgave. Prioriter verdikort | Pernille | |
| **12.00-13.00** | **PAUSE** |  | |
| 13.00-13.45 | Relasjoner og kommunikasjon | Marit Opheim, kreftsykepleier, rådgiver, Enhet for læring og mestring | |
| 13.45-14.00 | Refleksjon etter dagen | Pernille/Eva | |
| **DAG 3. Tirsdag 22. oktober**  **HOVEDTEMA ER BEVISSGJØRING AV EGNE TANKER OG HVA DET GJØR MED MEG** | | | |
| 10.00-10.45 | Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave | Pernille | |
| **10.45-11.00** | **Pause** |  | |
| 11.00-11.45 | Kognitive teknikker som verktøy | Eva | |
| **11.45-12.45** | **PAUSE** |  | |
| 12.45-13.15 | Kognitive teknikker fortsetter.  Hjemmeoppgave: ABC skjema | Eva | |
| 13.15-13.45 | Stressmestring | Pernille | |
| 13.45-14.00 | Refleksjon etter dagen | Eva/Pernille | |
| **DAG 4. Tirsdag 29. oktober**  **HOVEDTEMA ER AT JEG KAN PÅVIRKE MINE TANKER OG TOLKNINGER** | | | |
| 10.00-10.45 | Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave | | Eva |
| **10.45-11.00** | **Pause** | |  |
| 11.00-11.30 | Kognitive teknikker som verktøy | | Eva |
| **11.30-12.30** | **PAUSE** | |  |
| 12.30-13.15 | Kognitive teknikker. Praktiske øvelser  Hjemmeoppgave ABCD modellen | | Eva |
| 13.15-13.45 | Glede og humor | | Pernille |
| 13.45-14.00 | Refleksjon etter dagen | | Eva/Pernille |
| **DAG 5. Tirsdag 5. november**  **HOVEDTEMA ER MITT HÅP OG VEIEN VIDERE, HVA KAN JEG TA MED MEG FRA KURSET** | | | |
| 10.00-10.45 | Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave | | Eva |
| **10.45-11.00** | **Pause** | |  |
| 11.00-11.45 | Håpets betydning og tid til refleksjon | | Ida Strøm Sefland  Sykehusprest OUS |
| **11.45-12.45** | **PAUSE** | |  |
| 12.45-13.15 | Gledessetningene, refleksjon/opplesning | | Pernille |
| 13.15-13.30 | Kort oppsummering av kurset. | | Eva og Pernille |
| 13.30-13.45 | Hva kan jeg bruke videre og på hvilken måte | | Eva |
| 13.45-14.00 | Evaluering.  Informasjon om «Veien videre, hva finnes av tilbud»  Takk for nå og lykke til! | |  |
| Med forbehold om endringer i programmet  P:\Pictures\fotoprosjekt-mestring-3_1000.png | | | |