|  |
| --- |
|  **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 | VelkommenHensikt og muligheter med kursetHelse og mestringHjemmeoppgave: soloppgaven og mestringsringen | Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver, MNSc, Enhet for læring og mestringEva 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 nåHjemmeoppgave. 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 øvelserHjemmeoppgave 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 SeflandSykehusprest 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 programmetP:\Pictures\fotoprosjekt-mestring-3_1000.png |