

Har du CFS / ME og er mellom 13-18 år?

Å leve med diagnosen CFS/ME kan gi utfordringer i hverdagen. Det å møte andre i tilsvarende situasjon kan være nyttig, både for deg som er syk og for dine foresatte. Lærings- og mestringssenteret for barn og unge – Ullevål sykehus, tilbyr parallelle samlinger for ungdom og foreldre.

Velkommen til samling på Ullevål sykehus, Barnesenteret

Dato: 16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3, 27.3. 2019

alle dager kl. 17.00 – 19.00



Program ungdom:

Introduksjon – forventninger
Erfaringsutveksling
Medisinsk informasjon
Muligheter i skolen
Aktivitet og hvile - aktivitetsplan
Syk og frisk- å bruke tankene til mestring
Veien videre

Program foresatte:

Introduksjon - forventninger
Medisinsk informasjon
Kognitiv terapi
Aktivitet og hvile - aktivitetsplan
Erfaringsutveksling
Muligheter i skolen
Ernæring og kosthold
Veien videre

Du og dine foresatte får faglig og sosialt påfyll, og anledning til å utveksle erfaringer med andre. Dere vil møte ungdom som har blitt friske og fagfolk som har kunnskap om sykdommen. Programmet tar hensyn til at du er mildt til moderat syk. Det serveres enkel bevertning. Vennligst gi beskjed om matallergi.

Tilbudet er gratis, men krever henvisning fra lege. Henvisningen sendes enten elektronisk eller per post (se adresse under).

Påmeldingsfrist innen 20.12.2018

Har du spørsmål, kontakt Tonje Krogseth på mail: uxkrot@ous-hf.no eller telefon 23 01 62 71

