



PROGRAM

Helgesamling for familier som har mistet barn

Frambu senter, 3. – 5. sept. 2021

Fredag 3. september

- 11.00 – 12.00 Ankomst og innkvartering
12.00 – 12.30 **Velkommen til helgesamling**
ved Kaja Giltvedt, fysioterapeut Leve NÅ
12.30 – 13.30 Lunsj
13.30 **Bli kjent aktiviteter for alle ute ved tjernet**
14.30 **Hvordan er hverdagen nå?**
Innledning ved psykologspesialist ved Torun Vatne
Samtalegruppe foreldre / samtaler og aktivitet søsken
16.30 **Frisk luft /riste løs**
Mulighet for ulike aktiviteter eller en strekk
18.00 Middag
19.00 Hygge i stua

Lørdag 4. september

- 08.30 – 09.00 Frokost
09.00 – 09.30 **En god start på dagen**
Avspenning ved Simen Aabøe, spesialpedagog og Kaja Giltvedt, fysioterapeut
10.00 – 12.00 **Sorg og sorgreaksjoner for voksne**
ved Hege Sandanger, fagkoordinator ved Enhet for sorgstøtte, Ahus
12.00 – 13.00 Lunsj
13.00 – 13.30 **Frisk luft /riste løs**
13.30 – 15.00 **Hvordan var hverdagen før?**
Innledning ved psykologspesialist Torun Vatne
Samtalegruppe foreldre / samtaler og aktivitet søsken
15.00 Snacks
16.00 **Kreativt verksted for familien**
ved Bente Andersen, spesialpedagog Frambu
eller
Frisk luft /riste løs
Mulighet for ulike aktiviteter eller en strekk
18.00 Middag
19.00 Hygge på brygga

Post- og besøksadresse: Stiftelsen Frambu – Leve NÅ, Sandbakkveien 18, 1404 Siggerud.

Digipost: Stiftelsen Frambu – Leve NÅ. **Mail:** levenaa@frambu.no. **Telefon:** 64 85 60 00. **Nettside:** levenaa.no

Søndag 5. september

08.30 – 09.00	Frokost
09.00 – 09.30	En god start på dagen Avspenning ved Simen Aabøe, spesialpedagog og Kaja Giltvedt, fysioterapeut
10.00 – 12.00	Kunsten å leve – med sorgen som bakteppe v/Odd Eidner, prest, rådgiver og forfatter Samtalegruppe foreldre / samtaler og aktivitet søsken
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 14.00	Avslutning
14.00 – 14.45	Avreise

Med forbehold om endringer (25.08.2021)

Faglig koordinator: Kaja Giltvedt
E-post: kgi@frambu.no

Praktiske spørsmål om helgesamlingen kan rettes til
e-post: levenaa@frambu.no eller telefon: 64 85 60 00/ 94 00 98 28

Forelesere



Hege Sandanger er spesialsykepleier og fagkoordinator på Enhet sorgstøtte, Akershus universitetssykehus, en poliklinikk som behandler og følger opp barn, ungdom og voksne etter dødsfall i familien. Hege har i en årrekke gitt behandling og oppfølging av etterlatte i sorg og krise og har siste årene i sitt arbeid hatt særlig fokus på foreldre som mister barn. Under samlingen vil Hege undervise i sorgreaksjoner og mestringsstrategier etter et dødsfall. Målet er at den enkelt kan forstå seg selv eller de andre i familien litt bedre, hva en selv kan gjøre for å støtte seg selv alene, eller ved hjelp av andre



Odd Eidner arbeider som prostiprest i Bodø domprosti. Han er også rådgiver for politiet ved kriser og katastrofer og engasjert seg i arbeidet med oppfølging av etterlatte etter selvmord. Odd har selv mistet to barn og har utgitt 5 bøker sorg og tap av barn; *"Huset med de mange rom"* (1984), *"Den doble sorgen"* (2006), *"Den doble gleden"* (2010), og *"Det doble håpet"* (2012) og *Kunsten å leve – med sorgen som bakteppe* (2019).

Ansatte i Leve NÅ – som du vil møte på samlingen

