

Er du ung, har langvarige helseutfordringer og har lyst til å møte andre unge i liknende situasjon?

**HELT SJEF!**



## Invitasjon til Helt sjef!

Denne invitasjonen går til deg som er 12–18 år og som har langvarige helseutfordringer, og til dine foreldre.

Det er ikke lett å være syk, men det å reflektere over meg selv gjør at jeg vet mer hva jeg mener. Og det er mye lettere å snakke når andre forstår!

Helt sjef!, ung voksen

I Helt sjef! kan du møte andre unge i liknende situasjon på tvers av diagnoser, dele erfaringer og få tips om hvordan du kan møte helseutfordringene som ung – både med tanke på skole, foreldre, venner og fritid.

### Hva gjør vi i Helt sjef!?

- Vi treffes seks ganger i 2 ½ time hver gang.
- Hver gang snakker vi om et bestemt tema.
- Vi serverer enkel mat og drikke for dem som vil ha.
- Du møter unge som selv har hatt langvarige helseutfordringer, og som deler hva som har vært viktig for dem for å mestre overgangen til å bli voksen.

### Målet med Helt sjef!

Du selv skal ha styringen over, og kunne mestre, sentrale områder i livet ditt, samtidig som du tar hensyn til helsa.

### Foreldre får et eget gruppetilbud, se baksiden.

Det gjelder å komme i førersetet og bli sjef i eget liv

Helt sjef!, ungdom

### Helt sjef! 12–18 år går over seks kveldssamlinger der hver samling har sitt tema:

Dag 1: **05.10** Tema: Meg som ungdom

Dag 2: **19.10** Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg nå?

Dag 3: **02.11** Tema: Følelser og sånt

Dag 4: **16.11** Tema: Gi og ta – hva er gode relasjoner?

Dag 5: **30.11** Tema: Familie og venner/Samspill med folka mine

Dag 6: **14.12** Tema: Sjef i eget liv

Samlingene vil foregå på ettermiddagstid fra kl 17.00 til 19.30 ved Ullevål sykehus i bygg 37  
Kurset vil bli gjentatt etter jul, om noen ikke skulle få plass.

● Det er en kunst for mannen min og  
● meg å balansere mellom avstand og nærhet til den voksne datteren vår. Det er så lett å gjøre henne liten igjen.

Helt sjef!, forelder

Å utvikle seg fra barn til ungdom og ung voksen innebærer store endringer og utfordringer for all ungdom og deres nære. Balansen mellom den unges behov for støtte og nettverk og det å håndtere utdanning og fritid på egenhånd, er utfordrende for mange. Målet med Helt sjef!-foreldre er å styrke handlingskompetanse og bygge opp under selvoppfatning, forutsigbarhet og tro på framtida hos dere som er foreldre til unge som har langvarige helseutfordringer.

## Helt sjef! foreldre går over seks kveldssamlinger der hver samling har sitt tema:

Dag 1: **05.10** Tema: Hvem er jeg som forelder

Dag 2: **19.10** Tema: Å være god nok – hva er viktig for meg?

Dag 3: **02.11** Tema: Følelser og ressurser

Dag 4: **16.11** Tema: Å være ungdom

Dag 5: **30.11** Tema: Familielivet – kontakt og kommunikasjon

Dag 6: **14.12** Tema: Veien videre

Pårørende til ungdom og unge voksne kan søke om opplæringspenger fra NAV i form av kompensasjon for tapt inntekt ved fravær fra jobb.

Samlingene vil foregå på ettermiddagstid fra kl 17.00 til 19.30 ved Ullevål sykehus i bygg 37

Tilbudet er gratis, inklusive enkel servering. Tilbudet holdes på norsk. Det er ikke tolk til stede.

## Hvor kan jeg melde meg på?

Du kan snakke med Sissel Jarmund eller Kari Sørensen for å få vite mer. Ring oss gjerne eller send en sms til **48407067** så ringer vi tilbake.

**Vi gleder oss til å møte deg!**

## Noen av oss som skal lede gruppene er:



Sissel, Kari, Emma, Beate og Anne-Lise