

# FAMILJEHELG VÅREN 2022

## PROGRAM

### FREDAG 29 APRIL

- 15.00 - 16.30 Registrering och inkvartering i tilldelade rum.  
16.45 - 17.00 Välkommen till familjehelgen, kort introduktion för helgen.  
17.00 Middag serveras i matsalen.  
18.15 - 19.30 Presentation av deltagande familjer och ledare för helgen.  
19.30 Kvällsfika.

### LÖRDAG 30 APRIL

- 07.30 Frukost serveras i matsalen.  
08.30 - 09.00 Anna Eksell och Sara Andersson hälsar alla välkomna och går igenom helgens program  
09.00 - 10.45 **Föreläsning: Vad är epilepsi?**  
Ann-Charlotte Andreasson, barnläkare och barnneurolog på barnmedicinsk mottagning i Göteborg. Hon kommer att föreläsa om epilepsi- och epilepsivård, utredning, behandling och samsjuklighet. Hon kommer också att prata om vad som pågår i Sverige för att utveckla och förbättra epilepsisjukvården. Under passet finns också tillfälle för frågor och diskussioner.  
10.45 Fika.  
11.00 - 12.00 **Föreläsningen fortsätter**  
12.00 Lunch serveras i matsalen.  
13.00 - 15.00 **Föreläsning: Hållbart föräldraskap**  
Evis Bergenlöv och Helene Kindstedt, samtalsterapeuter. Under denna föreläsning kommer ni föräldrar att få lära er om vikten av att hantera era egna känslor. Att det finns en anledning till att känslor finns och hur det påverkar oss att låtsas eller trycka undan dessa. Just detta med att trycka undan känslor kan vara något föräldrar gör i ett utmanande föräldraskap.  
Föreläsarna ger exempel på praktiska övningar som kan hjälpa till i en stressad vardag samt visar hur man kommunicerar med så kallad empatisk kommunikation. Att kunna samtala och stötta varandra är viktigt, men även att se varandra och att kunna lyssna.  
15.00 Fika.  
15.30 - 17.00 **Samtalsgrupper: Hållbart föräldraskap**  
Samtal kring det som tagits upp i föreläsningen. Känslor och behov, var är jag i min behovstrappa? Hur kan jag kommunicera för att bättre förstås och bli mött av mina nära och kära? Samtalen leds av Evis och Helene.  
17.00 Middag.  
19.00 Kvällsfika och möjlighet till erfarenhetsutbyte och goda samtal.



# FAMILJEHELG VÅREN 2022

## PROGRAM

### SÖNDAG 1 MAJ

- 07.30 Frukost serveras i matsalen.
- 08.30 Vi startar söndagens program.
- 09.00 - 10.00 **Föreläsning: Hur påverkas övriga familjen och syskon?**  
Samuel Holgersson, sjuksköterska.  
Hur är det att vara syskon till någon som behöver extra stöd? Hur upplevs det? Hjälper jag till tillräckligt? Vad är mitt ansvar?  
I detta pass får ni föräldrar både tips och idéer på hur man kan förbättra situationen för alla i familjen. Här kommer det också finnas möjlighet för er föräldrar att själva ge tips och dela erfarenheter med de övriga. Sara Andersson deltar i samtalen efter föreläsningen, hon är själv syskon till en ung vuxen med svårbehandlad epilepsi.
- 10.00 Fika.
- 10.30 - 12.00 **Fortsättning av föreläsningen**
- 12.00 Lunch serveras i matsalen.
- 13.00 - 14.00 **Att växa upp och leva med epilepsi**  
Anna Eksell berättar om sitt liv med epilepsi som hon har haft sedan hon var liten. Att få lyssna på och se någon som själv har epilepsi är otroligt viktigt. Med humor och djup berättar Anna om sitt liv och hur det vi fått lära oss i helgen faktiskt fungerar och vilken nytta det gör.
- 14.00 Fika och familjehelgen avslutas. Utvärdering av helgen.

### Anmälan och frågor

Anmälan och frågor sker via e-post till Sara Andersson: sarand06@gmail.com senast den 1 april.

### Adress

Familjehelgen hålls på Åsa folkhögskola, Sköldinge i Sörmland.

### Kostnad och inbetalning

Deltagaravgiften för helgen där allt ingår är 900 kr per familj och ska vara betald senast den 4 april. Resan står deltagarna själva för.

**Varmt välkommen med din anmälan!**

