



----- foreløbigt program. Der tages forbehold for ændringer-----

**Forældreprogram, GBFs Årlige Familiekursus
20.-22. august 2021 på Hotel Svendborg**

Vi henstiller til at programmet for forældre og programmet for børn og unge læses grundigt igennem, for tider, lokaler, beskeder etc. og hjælper jeres børn til at vide, hvad de skal.

FREDAG DEN 20. AUGUST:

KL. 16.00 – 18.00

Ankomst og Indkvartering

Ved velkomstbordet vil repræsentanter fra bestyrelsen byde jer velkomne til årets supplerende familie kursus og udlevere program samt navneskilte.

I hotellets reception tjekker man ind og får udleveret nøgler til værelserne.

Af hensyn til bestyrelsens arbejde med at gøre klar til kurset, beder vi jer overholde denne tid.

Hvis I er forsinkede, vil vi gerne have besked på tlf. 9677 1200.

KL. 17.30 – 19.00

MIDDAG I RESTAURANTEN

Alle måltider vil blive serveret her.

Ved frokost og middag vil der blive serveret en øl, vand eller et glas vin pr. person til maden. Drikkevarer derudover afregnes med hotellet.

KL. 19.00 – 19.30

Velkomst v/ GBFs Næstformand Louisa Jensen

Der er kun stole nok til alle forældre, så børnene bedes stå op eller sidde ned på gulvet, på skødet etc.

Kort information om praktiske ting i forhold til weekendens program, børneaktiviteter og kursets logistik som opsamling på den information, der er sendt ud forud for kurset.

Herefter præsentation af GBFs børnepasserteam. Børnepasserne tager børn & unge med ud til aktivitetslokalerne. Mindre børn, der har brug for det, kan følges af en forælder.

Det er vigtigt, at forældrene stille og roligt vender tilbage til foredragssalen, når børnene er afleveret.

KL. 19.30 – 21.00

**Det gode samarbejde med kommunen og andre instanser
ved Maj Thorsen, privat socialrådgiver, gæsteforelæser samt debattør**

Har du behov for at ansøge din kommune om merudgifter eller tabt

arbejdsfortjeneste, men kommer til kort, når du skal udfærdige ansøgningen?

For hvad er det egentlig, der skal lægges vægt på i argumentationen for det ansøgte, og hvordan argumenterer du bedst?

Har du indblik nok i lovgivningen til at vurdere, hvornår du skal klage over et evt. afslag? Hvad er i øvrigt det vigtige at vide om din retssikkerhed og grundlæggende forvaltningsretlige principper?

Og hvordan sikrer du dig den gode kommunikation med din sagsbehandler således, at I sammen opnår det bedst mulige samarbejde omkring dit barn?

Alt det og meget mere skal vi nå på 1 ½ time. Vi skal omkring Service-, Forvaltnings- og Retssikkerhedsloven, og jeg garanterer, at det ikke bliver kedeligt. Målet er at du er klædt rigtig godt på til din næste ansøgning og samtidig får værktøjerne til det gode samarbejde med din kommune.

Kl. 21.00 -

Børnene skal hentes ved børnepasserne.

Kaffe - og mulighed for at tale med andre familier i samme situation som dig selv.

LØRDAG DEN 21. AUGUST:

Kl. 07.00 – 08.50

Morgenmad i restauranten

Herefter afleveres børnene ved børnepasserne

Børnene skal afleveres med udetøj og gerne iført tøj der må blive beskidt.

Kl. 09.00 – 10.00

Marie Watson, Gamer og Youtub'er

Fælles oplæg for teenagere og forældre ved Maria Watson

Marie Watson er 21 år gammel og en af Danmarks store gaming-stjerner.

Hver dag tænder hun computeren og live-streamer sig selv ud til verden, mens hun spiller populære spil som for eksempel 'Fortnite'.

Marie Watson er født med børnegigt, og i teenageårene udviklede hun også angst. De to faktorer har gjort, at hun har haft det svært i skolen.

- Det var i 9. klasse, det startede. Jeg blev deprimeret og lukkede mig selv inde. Det var på det tidspunkt, at jeg gennemgik de første operationer på grund af gigten.

Hun følte, at ingen forstod hende og sygdommen. Hun følte sig ensom, og det eneste sted, der var ro og rart, var, når hun tændte for computeren.

- Det var ligesom den verden, jeg var i. Min egen lille boble. Det var der, jeg følte mig tilpas, og der, folk var interesseret i mig.

I oplægget vil Marie have fokus på at træffe valg når man er ung, kæmpe med smerter, sætte sig nogle mål, forældre opbakning mv. og vil reflektere over, hvad der gjorde en forskel for hende.

KL. 10.00 – 10.30

PAUSE

KL. 10.30 – 12.00

**Stress, traumer og angst
ved Sine Lyons fra Center for Hospitalsbørn**

I dette foredrag kommer vi ind på den tre-delte hjerne, og hvordan nervesystemet påvirkes under en belastning. Du får bl.a. en bedre fornemmelse af forskellen mellem stress, belastning og traume. Vi gennemgår også, hvordan du bedst muligt hjælper dit barn (eller en søskende), så en belastende oplevelse ikke sætter sig som et traume. Vi kommer også ind på, hvordan du selv kan få en fornemmelse for, hvorvidt dit barn har fået et traume, og hvordan du bedst kan hjælpe det. Derudover gennemgår vi en række øvelser, som kan hjælpe belastede og traumatiserede børn – og også forældre.

Læs mere på www.hospitalsbarn.dk

Kl. 12.00 – 13.00

FROKOST

Kl. 13.00 – 15.00

**Forældre i skolen
Ved Rasmus Alenkær er børnepsykolog, PhD, med speciale i adfærd og trivsel.**

Med dette foredrag vil han med udgangspunkt i praksis fortælle om de strømninger og udfordringer, der pt. fylder i skolehverdagen - både for børn og voksne. Det handler i sin enkelthed om "trivsel", -og i den forbindelse om, hvordan vi som voksne kan hjælpe med at skabe et børne-miljø, både hjemme og i skolen, hvor alle børn trives bedst muligt.

Rasmus Alenkær er kendt som en meget direkte, men samtidig meget lun oplægsholder, der altid taler i øjenhøjde med sit publikum. Der er simpelthen garanti for, at alle får nyttige redskaber med hjem. Han har skrevet en lang række fagbøger på sit område, og har for nyligt udgivet to børnebøger (9-13 år) om "Arthur Bruhn". Han er kendt fra TV og radio som ekspert, ligesom han er en meget læst blogger på de sociale medier. Læs mere om Rasmus Alenkær på www.facebook.com/rasmus.alenkaer eller www.alenkaer.dk

Kl. 15.00 - 15.30

Kaffepause. Kaffen til forældre serveres i den lille lobby
Alle der har lyst kan gå en tur i små "Walk and talk". Kaffen kan derefter tages med ind til det næste foredrag.

Kl. 15.30– 16.50

**Yoga & Mindfulness i Hverdagen
ved Anette Brodersen**

Jeg har gennem de sidste 10 år undervist børn unge og voksne med og uden særlige fysiske og psykiske udfordringer.....

På GBFs familiekursus, vil jeg glæde mig til at holde et oplæg og komme med lette og vigtige øvelser som alle kan være med til at

- reducere bekymringer
- holde balancen - ikke kun den fysiske
- reducere stikangst.
- Finde frem til hvordan der skabes plads i hverdagen til øvelser og mindfulde stunder (bare 5 min) der kan være med til at gøre en forskel.

Kl. 16.50 – 17.00

Kort strække-ben pause

Kl. 17.00 - 18.00

Opvisning, hvor børnene viser hvad de har lavet i stomp-workshoppen hele dagen.

Kl. 18.00 – 19.30

MIDDAG I RESTAURANTEN

Kl. 19.30 – 21.30

Aftenens program er endnu ikke fastlagt

SØNDAG DEN 22. AUGUST:

Der skal tjekkes ud af værelserne inden kl. 11.00.

Kl. 07.00 – 08.50

Morgenmad i restauranten

Herefter afleveres børnene ved børnepasserne

Kl. 09.00 – 11.00

**Hvordan forbereder man sig bedst inden konsultationerne i reuma. amb.
ved Reumatolog Mia Glerup, Aarhus Universitetshospital**

Hvad er egentligt en god konsultation og samtale med lægen og sygeplejersken i børnegigtambulatoriet? Og hvordan forbereder man sig bedst? Mia Glerup vil sammen med jer drøfte, hvordan vi i fællesskab sikrer, at det bliver et godt og brugbart besøg i ambulatoriet.

Derudover vil Mia give en opdatering på børnegigt og behandling samt fortælle om DanBioPæd – og der er naturligvis plads til spørgsmål

Kl. 11.00 – 11.30

Pause med mulighed for at tjekke ud, hvis det ikke er gjort fra morgenen. Der serveres kaffe til forældrene i atriumgården.

Kl. 11.30 – 13.00

**Når skam og skyld følger med en usynlig sygdom
ved Psykolog Krista Korsholm Bojesen**

Når man er usynligt syg, kommer skammen stort set altid som en følgesvend. Skam er følelsen af at være forkert, anderledes på en negativ måde, mindre værd end andre. Det er desværre en meget overset følelse, som vi har brug for at lære at sætte ord på, hvis vi ikke skal komme til at lide under den. Krista Bojesen er Psykolog med speciale i skam og vil fortælle om, hvordan skam fungerer og hvordan man kan dæmme op for dens negative indflydelse i livet. Personligt har hun selv en kronisk tarmsygdom, som giver hende et særligt indblik i, hvordan skammen kan være en ekstra udfordring i livet. Oplægget bliver både om skammens teori og om, hvordan vi rent praktisk kan håndtere den.

Kl. 13.00 – 13.15

FÆLLES EVALUERING OG AFSLUTNING PÅ ÅRETS FAMILIEKURSUS.

Kl. 13.15

Frokost i restauranten