

# Unngå å gå i tarmtottene på hverandre!

## Samlivskurs for unge med IBD



## Sluttrapport

Prosjektnummer: 2014/FBM9292

Virksomhetsområde: Rehabilitering

Søkerorganisasjon: Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF)

Prosjektleder: Aslaug Eva Björnsdottir



**LMF**  
Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer

## Forord

Når et prosjekt er svært vellykket og vi har klart å gi medlemmene våre noe ekstra for å håndtere hverdagen med kronisk sykdom er ikke vanskelig å ha lyst til å gjøre det engang til for en ny gruppe. Fordi hele tiden i vår forening blir nye par forelsket og begynner å leve sammen, ikke bare de to men sammen med en sykdom, en sykdom som kan utfordre denne forelskelsen, gnisten, det paret. Det er ikke vanskelig å forestille seg at kroniske tarmsykdommer byr på ekstra utfordringer i samlivet, med symptomer som magesmerter, kvalme, diaré, feber og nedsatt almenntilstand.

Det var derfor Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF) søkte om midler tilt å arrangere samlivskurs for sine unge medlemmer i 2009 og det er fortsatt grunnen til at LMF igjen søkte om midler igjen for 2014.

Prosjektet innen rehabilitering er ettårig, og ble arrangert som et helgeseminar på Norefjell Resort og Spa 18.-21. september 2014. Denne sluttrapporten er ment å gi en oversikt over prosjektets gjennomføring.

Først og fremst ønsker vi å rette en stor takk til Extrastiftelsen, som gjennom sine bevilgninger gjør det mulig for LMF å gjennomføre prosjektet som dette.

Det vil også være på sin plass å takke LMFs Arbeidsutvalg som har støttet og hjulpet oss gjennom hele prosessen.

Sist men ikke minst vil vi takke de fantastiske kursholderne og fysioterapeut, Anne Marie Fosse Teigen, Catrin Eide og Daniel Sundstein, for at dere gjorde samlivskurset til en kjempe suksess!

Geilo, 28. Februar 2015

Aslaug Eva Bjørnsdottir  
prosjektleder

## **Sammendrag**

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF) er en landsomfattende pasientorganisasjon for personer med diagnoser knyttet til fordøyelsessystemet. Hovedtyngden av de 3200 medlemmene lider av de kroniske tarmsykdommene Ulcerøs kolitt og Crohns sykdom. Disse sykdommene rammer oftest unge mennesker, og gir symptomer som magesmerter, diaré, oppkast, feber og nedsatt almenntilstand. Sykdommene kan ikke helbredes, men er i de fleste tilfeller mulig å holde under kontroll med medisinsk og eventuelt kirurgisk behandling.

Diagnosene representerer ikke bare en utfordring for den syke i hverdagen, men også en stor påkjenning for partneren og parforholdet. LMF ønsket derfor å arrangere et kurs som kunne virke forebyggende mot samlivsproblemer for sine medlemmer. Erfaringen fra lignende prosjekt fra 2009 var inspirasjonen på grunn av stor suksess. Hovedmålsetningen med prosjektet var at parene som lever i et forhold hvor den ene eller begge har en kronisk tarmsykdom skulle få hjelp til å mestre samlivet trass i de ekstra utfordringene som sykdommen medfører.

Prosjektet ble tildelt kr. 255.000 i støtte fra Extra stiftelsen, og samlivskurset ble arrangert på Norefjell Resort og Spa helgen 18-21 september 2014. Det var stort spenn mellom de 13 parene som deltok på kurset, med både nyforelskede par i starten av tyveårene, og vel etablerte par i midten av tredveårene. De erfarne kursholderne Anne Marie Fosse og Catrin Eide hadde et meget engasjerende og variert kursopplegg som vekslet mellom foredrag, rollespill og praktiske oppgaver og personlig veiledning. Foredrag med fysioterapeut, aktiviteter ute i naturen og besøk i hotellets spa-avdeling stod også på programmet.

Deltakerparene opplevde kurset som engasjerende og lærerikt, og hadde dessuten stort utbytte av å treffe andre i samme situasjon for erfaringsutveksling. Tilbakemeldingene har vært meget gode, og forteller om par som kunne reise "nyforelsket" hjem igjen med ny giv til å ta fatt på samlivet i hverdagen.

## **Innholdsfortegnelse**

|                                                          |   |
|----------------------------------------------------------|---|
| Kap 1. Bakgrunn for prosjektet – målsetning og målgruppe | 5 |
| Kap 2. Prosjektgjennomføring                             | 7 |
| Kap 3. Resultater                                        | 8 |
| Kap 4. Oppsummering                                      | 9 |

### Vedlegg

- Artikkel fra LMFs medlemsblad Fordøyelsen nr. 4 2014
- Invitasjon

## **1. Bakgrunn for prosjektet – målsetning og målgruppe**

Det oppdages årlig vel 800 nye tilfeller av de kroniske tarmsykdommene Crohns sykdom og ulcerøs kolitt i Norge, hovedtyngden er unge mennesker i aldersgruppen mellom 15 og 40 år. De vanligste symptomene er magesmerter og diaré, mange opplever også feber, slapphet, nedsatt almenntilstand og dårlig matlyst. Det finnes i dag ingen helbredende behandling for disse sykdommene, men man klarer i stor grad å lindre symptomer og redusere sykdomskomplikasjoner ved hjelp av medisinsk og kirurgisk behandling.

Diagnosene representerer ikke bare en utfordring for den syke i hverdagen, men også en stor påkjenning for partneren og parforholdet. Sykdomsaktivitet kan gjøre mange til "dårlige" partnere, ved at man i perioder ikke har overskudd til å tenke på annet enn seg selv og det å takle symptomene. Slik kan sykdommen oppleves minst like vanskelig for den friske parten i forholdet, som tvinges til å ta alt ansvaret på hjemmebane, i tillegg til å vise omsorg for den syke partneren.

Mange opplever også utfordringer i forhold til det fysiske samlivet med partneren. Den syke kan oppleve at kroppen forandrer seg som følger av sykdomsaktivitet, medisinerings eller kirurgiske inngrep. Sykdomsaktiviteten i seg selv kan føre til manglende sexlyst, det samme kan enkelte medisiner som gis til pasienter med disse diagnosene. Hyppig diaré representerer også en utfordring i forhold til sexlivet.

Fordi pasienter med kroniske tarmsykdommer og deres partnere møter ekstra utfordringer i hverdagen, er det viktig at de får mulighet til å fokusere på og pleie forholdet. Parene trenger dessuten hjelp til å kommunisere bedre for å øke forståelse for hverandres situasjon og behov. Både pasienter og pårørende føler seg ofte alene med problemene sine, og har derfor stort behov for å møte andre som er i "samme båt" for erfaringsutveksling. Et tilbud som inkluderer partneren har vært etterlyst, fordi diagnosen gjør at det fokuseres mye på den syke i hverdagen. Det er imidlertid viktig at også partneren og dens behov blir sett og tatt på alvor. De mestringkursene som finnes fokuserer for det meste kun på den syke, mens den friske partneren vies lite eller ingen oppmerksomhet. Fordi det kan være minst like vanskelig å være pårørende som pasient, ser vi at det er et stort behov for et tilbud som inkluderer partneren.

### **Målsetning**

Hovedmålsetningen med prosjektet er å hjelpe personer som lever i et forhold hvor den ene (eller begge) har en kronisk tarmsykdom til å mestre samlivet, også i perioder hvor forholdet og hverdagen preges av sykdom. Dette vil vi oppnå gjennom at parene lærer å kommunisere bedre, og få større innsikt og økt gjensidig forståelse for hverandres situasjon. Parene skal lære enkle knep som kan hjelpe dem til bedre å takle hverdagens utfordringer, og få tips til hvordan de kan få det fysiske samlivet til å fungere også i sykdomsperioder. Det er dessuten en viktig målsetning at parene skal få slappet av og få positive opplevelser sammen, samtidig som forholdene ligger til rette for erfaringsutveksling med likesinnede.

## **Målgruppe**

Målgruppen for prosjektet er medlemmer i LMF mellom 20 og 35 år som lever i et fast parforhold, hvor den ene eller begge har en kronisk tarmsykdom. Parene behøver ikke å ha problemer i forholdet, minst like viktig er det at kurset skal virke forebyggende mot samlivsproblemer.

## 2. Prosjektgjennomføring

Samlivskurset for unge med kronisk tarmsykdom gikk av stabelen på Norefjell Resort og Spa 18.-21 september 2014. Når en arrangerer samlinger for personer som lider av kroniske tarmsykdommer er det viktig å tenke på at ikke reisen skal bli for lang, eller i mange etapper, grunnet avhengighet av tilgang til toalett. Mange destinasjoner var derfor utelukket grunnet for lang og kronglete reisevei. Norefjell Resort og Spa ble valgt grunnet sin nærhet til Gardermoen samt rolige omgivelser i fjellet som passet perfekt til arrangementet. Ved å arrangere samlingen denne helgen fikk vi forhandlet oss frem til god pris på hotellet for kurset, inkludert alt fra helpensjon, aktiviteter, konferanserom og pausemat. Kvaliteten på hotellet bidro til å gjøre opplevelse for kursdeltakerne enda bedre. Ved å oppfordre kursdeltakere til å bestille reisen i god tid i forveien og gode forhandlinger til buss, fikk vi redusert denne utgiftsposten noe i forhold til opprinnelige budsjett.

15 par ble tildelt plass på samlivskurset, men grunnet sykdom måtte dessverre to av parene melde avbud i siste liten, slik at 13 par deltok på arrangementet. Det var stort spenn mellom deltagerne, med både nyforelskede par i starten av tyveårene, og godt gifte i midten av tredveårene.

Vi hadde budsjettert med én kursholder og en fysioterapeut, det ble to kursholdere og en fysioterapeut da ønsket fra hovedkursholder mener det er bedre å være to med en slik gruppe. Det er langt mer dynamisk og bedre oppfølging i løpet av helgen for deltakerne. Denne posten ble derfor utvidet noe på grunn av kursmateriale. Kursholderne var Anne Marie Fosse Teigen og Catrin Eide. Anne Marie er psykologspesialist, kursholder og fagbokforfatter. Hun har utviklet samlivskurset «Bufferkurs for par» og har skrevet boka «Varig kjærleik. Ei handbok». Hun arbeider til daglig ved Familievernkontoret Christiania Torv i Oslo, der hun driver terapi, mekling, veiledning og kursvirksomhet. Catrin Eide er psykolog og kursholder. Hun arbeider til daglig som privatpraktiserende psykolog, hovedsakelig med par. Hun holder jevnlig Bufferkurs.

Fysioterapeut Daniel Sundstein, som også har IBD, hadde et lite foredrag om IBD og fysisk aktivitet og var tilstede hele helgen for veiledning av kursdeltakerne etter eget ønske.

For å få en god dynamikk i gruppen og en skikkelig start på helgen for parene, ble det startet med aktiviteter på fredagen før kurset startet i konferanseavdelingen.

### 3. Resultater

Hovedmålsetningen med samlivskurset var at parene skulle settes i stand til å mestre samlivet trass i de ekstra utfordringene som sykdommene medfører. Dessuten var det et mål at parene skulle få kvalitetstid og positive opplevelser sammen, samtidig som de kunne utveksle erfaringer med andre par i samme situasjon.

Det vil naturligvis by på store metodemessige utfordringer å måle hvilken effekt kurset har hatt for deltakerparene på sikt. At parene fikk et kjærkomment avbrekk fra hverdagen, hvor de fikk fokusert på hverandre og sine respektive forhold, er det derimot ingen tvil om. Tilbakemeldingene fra deltagerne har vært meget gode, og forteller om par som koste seg sammen på kurset, og kunne reise "nyforelsket" hjem igjen med ny giv til å ta fatt på samlivet i hverdagen. Parene opplevde kurset som engasjerende og lærerikt, og hadde stort utbytte av å treffe andre i samme situasjon for erfaringsutveksling. Kursholderne fikk svært gode tilbakemeldinger, og beskrives som erfarne, positive og inspirerende. Kurset roses for å være variert med mange gode praktiske øvelser som skal kunne brukes i hverdagen når de kommer hjem.

Økonomisk ble prosjektet gjennomført innenfor budsjettets rammer, takket være gode forhandlinger med leverandører, kursholdere og flinke kursdeltakere som bestilte billetter tidlig. Inntektene som var budsjettet utover støtten fra Ekstra stiftelsen sviktet imidlertid grunnet vanskeligere regelverk å forholde seg for sponsorstøtte fra legemiddelindustrien enn forventet. Men vel gjennomført prosjekt med 15 glade par som har fått verktøy i hverdagen til å håndtere samliv og sykdom.

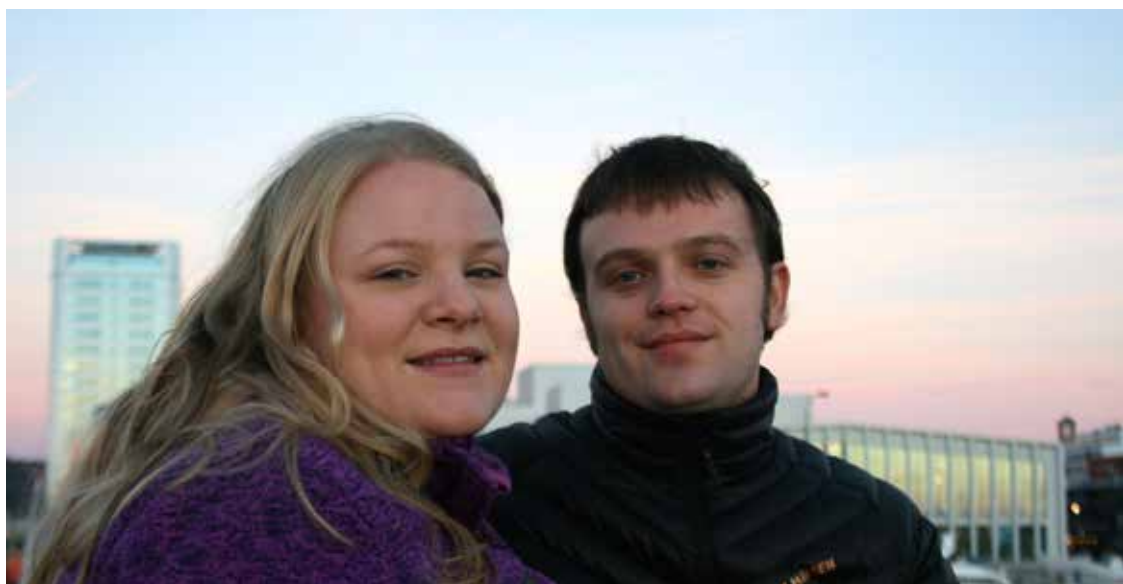
#### **4. Oppsummering**

Det å leve med en kronisk tarmsykdom kan oppleves vanskelig og utfordrende – ikke bare for den syke, men også for partneren. Når sykdom rammer er det naturlig at det fokuseres mye på den sykes behov, mens partneren må finne seg i å stille i annen rekke. Et kurstilbud som inkluderer partner har vært etterlyst igjen etter fornøyde kursdeltakere i 2009, da det er viktig at også partneren og dens behov blir sett og tatt på alvor. Fordi forholdet i sykdomsperioder settes kraftig på prøve, ønsket LMF å tilby et samlivskurs til sine unge medlemmer for å forebygge samlivsproblemer. Ved hjelp av støtte fra Extrastiftelsen fikk foreningen realisert dette prosjektet, og ut fra tilbakemeldingene fra deltakerne å dømme var kurset meget vellykket. Til tross for at resultatene vanskelig lar seg måle, kan vi på bakgrunn av deltagernes evaluering konkludere med at målsetningen med prosjektet langt på vei er nådd. Parene lærte å kommunisere mer hensiktsmessig, fikk bedre forståelse for hverandres forventninger og behov, ble bevisstgjort på hvordan unngå vanlige fallgruver i forhold, og trente på problemhåndtering. Hvorvidt de klarer å mestre samlivet i vanskelige perioder er enda for tidlig å si, men deltakerparene stiller i alle fall mer forberedt til å møte de utfordringene som måtte komme.

LMF har opplevd prosjektet som meget viktig, og det ville vært ønskelig å videreføre det i en eller annen form, for eksempel ved å tilby et lignende kurs åpent for alle aldersgrupper, eller oppfølgingskurs til parene som deltok i dette prosjektet på for eksempel fysisk aktivitet i forhold og med IBD.

# SAMLIVSKURS

for å hindre at man går i tarmtottene på hverandre



Tekst: Mariann Engen Foto: Anne Kristin Rødelt

LMF arrangerte i høst samlivskurs på Norefjell. Målgruppen var medlemmer mellom 20 og 35 år som lever i et fast parforhold, hvor den ene (eller begge) lider av en kronisk tarmsykdom. 15 par meldte seg på.

## Torunn og Dag – par i hjerter med IBD

Torunn Kvistad og Dag Amundsen fra LMF Nordland var et av parene som deltok. Paret traff hverandre i april 2009 på ungdomssamling i Trysil. I januar 2010 flyttet Torunn fra Vestnes til Bodø, og ble samboer med Dag. Torunn jobber som kokk ved et hotell og Dag som bilmekaniker. Med full stilling er det ofte at de ikke har så mye overskudd til å delta på større aktiviteter, men de prøver å få så mye tid som mulig sammen etter jobb. – Vi kan ikke være med på alt som vi ønsker, sier paret som begge har ulcerøs kolitt.

## Målet med kurset

Målet med kurset var å lære parene bedre kommunikasjon og økt forståelse for hverandres situasjon og behov. Slik ville kurset hjelpe parene til å mestre samlivet, og de ekstra utfordringer diagnosene gir i hverdagen, med andre ord: Forebygging!

Kurset begynte med en «bli-kjent-middag» torsdag kveld. Fredag morgen ble parene delt inn i fire lag hvor de hadde

forskjellige uteaktiviteter som øksekast og stafett på planke-ski. På stafetten måtte to par samarbeide for å komme seg fra start til mål. –Det løste opp stemningen, sier Torunn og Dag.

Kurset var fordelt over tre dager, der parene ble presentert ulike temaer, med tilhørende læringsmål og øvelser. Temaene ble gjennomgått i plenum og innledet til diskusjoner blant parene. På noen av øvelsene jobbet parene hver for seg, med god hjelp fra kursholderne.

***Bufferkurs er et kurs for par som har vært sammen lenge nok til å se at de samme konfliktene har en tendens til å gjenta seg.***

## Bufferkurs for par

Kursholderne var psykologspesialist Anne Marie Fosse Teigen og psykolog Catrin Eide, som begge arbeider med parterapi og holder bufferkurs. I tillegg deltok fysioterapeut Daniel Sundstein med et lite foredrag om fysisk aktivitet og IBD.

Fosse Teigen utviklet «Bufferkurs for par». Hun ønsker å gi par kunnskap og verktøy til å styrke samholdet og hverdagskjærligheten, for lettere å mestre at man er forskjellig. Hun mener det er fullt mulig å mestre sterke følelser bedre og komme ut av uheldige fastgroddede mønstre, men da må man trene!

–Våre ufornuftige handlinger skjer fordi følelsene – i nært samarbeid med inngrodde reaksjonsmønstre – tar over styringen, sier Fosse Teigen.

### Forventninger og erfaringer fra kurset

Torunn og Dag syntes kursinvitasjonen virket spennende og tenkte det kunne hjelpe dem å styrke forholdet. Som andre unge par har også de hatt sine hverdagsproblemer. – Vi likte å tro at vi hadde et sunt forhold sammen, så det var med litt skrekkblandet fryd at vi meldte oss på, sier de. – Vi ønsket å kunne forstå hverandre bedre og lære å kommunisere bedre.

### Hva skaper varige parforhold?

Kurslederne henviste til den amerikanske forskeren John Gottman, som peker på viktigheten av et godt grunnarbeid i parforholdet. Grunnarbeidets tre hovedkategorier: Godt utbygde kjærestekart, positivt fokus og imøtekommende svar på invitasjoner. Gottman har konkludert med at det ikke hjelper å lære seg all verdens kommunikasjonsteknikker, hvis man ikke gjør dette grunnarbeidet. Et godt grunnarbeid gir oss stor tabbekvote. Deltakerne lærte om hverdagsvaner som gir «innskudd i kjærlighetsbanken».

–Vi bruker å gi hverandre en god klem og et kyss før vi drar på jobb, sier paret. En av øvelsene handlet om å kunne invitere til kontakt og gi imøtekommende svar, både verbalt og non-verbalt.

### Å dele følelser gjør oss sterkere

Hvordan mestre egne følelser, for så å kunne dele de med partneren? Hvordan ha respekt for hverandres følelser? Følelser gir viktig informasjon om oss selv. Hvis de over tid undertrykkes kan det gi kroniske muskelsmerter, mage-/tarmproblemer, hjerteproblemer og dårlig immunforsvar. Parene fikk høre om Gottmanns følelsesfilosofier: late som ingenting, avvisende, vag forståelsesfull og veiledende. Begrepet definerer han som «våre oppfatninger og følelser om følelser», som man drar med seg fra egen oppvekst.

En av øvelsene hvert par fikk var å dele følelser med hverandre på omgang og øve på gode reaksjonsmønstre. Et av verktøyene som ble presentert var: «Stopp, ta pause, tenk!» Stå sammen i kampen mot konfliktdansen!

Hvordan løse en konflikt, slik at man ikke havner i en ond sirkel, en «konfliktdans»? Tilknytningsteoriens «far», den britiske forskeren og psykiateren John Bowlby, mente at tilkynningsbehov og tilkynningsatferd, følger oss hele livet.

Å forstå parkonflikter i tilkynningsperspektiv gjør at man slutter å se partneren som en motstander. – Vi lærte hvordan vi kunne stoppe en krangel med et avtalt pausesignal, før det gikk over «stokk og stein», forteller Torunn og Dag. –Slik kunne vi roe ned og prøve å forstå hvorfor vi hadde kranglet om for eksempel oppvasken. Andre øvelser var «Gjødslingsplan for forholdet» og «Lappemetoden», hvor hvert enkelt par skulle lage lapper med forslag til aktiviteter som kunne

være bra for forholdet. Paret skiftet på å trekke lapp hos hverandre og ta ansvar for aktiviteten.

### De varige forskjellene

Parene fikk presentert kunnskap om hvordan varige forskjeller i parforhold kan skape irritasjoner og konflikter, eller være kilde til større respekt og nærhet. Et læringsmål var å forstå hvordan det er mulig å komme ut av fastlåste konflikter ved å vise interesse for drømmene og behovene bak konflikten. I bufferkurset anbefales følgende retningslinjer, forkortet til TUFTE: tid, utforsk, forståelig, tålmodig og Empati.– Man må lære å akseptere at man er forskjellig, sier paret, og føyer humoristisk til: Vi kommer nok aldri til å bli enige om sortering av klær i skittentøysdunken. Parene fikk et «mentalt treningstips»: Lag en huskelapp. Ha den i lommen. Ta pause. Les til du blir roligere.

«Husk at hver gang du klarer å overvinne trangen til å si imot når partneren snakker om sin opplevelse, har du klart det som er aller vanskeligst i et parforhold.»

***Husk: Partneren er ikke problemet.***

***Problemet er problemet.***

***Dere kan slåss mot det sammen!***

### Kjærlighetsspråk og tilgivelsesspråk

Den amerikanske teologen Gary Chapman delte kjærlige handlinger inn i «De fem kjærlighetsspråkene»: Tid for hverandre, Tjenester, Fysisk nærhet, Anerkjennende ord, Gaver. Torunn og Dag synes det er viktig å bruke fysisk kontakt i hverdagen, som kos og klem.

Parene fikk innblikk i ulike seksuelle rollefordelinger i varige forhold, og det ble henvist til Gottmanns sextips på nettsiden –gottman.com. De fikk også tips om forsoningsverktøy, som «Innrømmelsesskjema for par» og «Innrømmelsesøvelsen»(Beklage i stedet for å anklage).

### Noen ganger så er det sykdommene som krangler med hverandre – gjennom oss.

Torunn og Dag opplevde kurset som interessant og lærerikt, og har fått tips til verktøy de kan bruke i hverdagen. Forventningene ble innfridd og mer til. –Det føltes som vi ble kjent med hverandre på en ny måte, sier paret. –Det hender at vi glemmer at vi er kronisk syke begge to. Vi anbefaler kurset for andre par! Selv om man har små «bagateller» i forholdet sitt, kan det være lurt å få hjelp til å løse opp konflikter i en tidlig fase. Ta dere tid til å lytte til hverandre og respekter hverandres følelser! avslutter paret.

Kilde: Kursheftet «Bufferkurs for par» av Anne Marie Fosse Teigen  
Nettsider: Gottman.com, SloveLanguages.com

ExtraStiftelsen  
Helse og Rehabilitering



LMF  
Lundbom Medisinske Forskningsinstitutt

23

# Samlivskurs for unge med IBD



LMF har gjennom Ekstra Stiftelsen – Helse og Rehabilitering fått tildelt midler til å arrangere et samlivskurs for unge med IBD. Kurset blir arrangert som et helgeseminar på Norefjell Spa & Resort 18.-21. september i år. Målgruppen er medlemmer i LMF mellom 20 og 35 år som lever i et fast parforhold, hvor den ene (eller begge) lider av en kronisk tarmsykdom. Dere behøver ikke å ha problemer i forholdet for å melde dere på, kurset er tiltenkt en forebyggende funksjon. Ved å bedre kommunikasjonen og øke forståelse for hverandres situasjon og behov, søker kurset å hjelpe parene til å mestre samlivet og de ekstra utfordringer diagnosene gir i hverdagen. Man kan se at man ikke er alene med problemene sine og utveksle erfaringer omkring dette. Kurset vil i hovedsak bestå av undervisning og øvelser for paret, men det blir også tid og anledning til å dele erfaringer, for de som ønsker det.

#### **Temaer som vil bli berørt:**

- Hva skaper gode parforhold?
  - Hva er følelser?
- Hvordan håndtere konflikter
- Hvordan la forskjeller bli en styrke
- Kjærlighetens ulike uttryksformer

Kurset blir arrangert helgen 18.-21. september på Quality Spa & Resort Norefjell. Oppstart klokken 19.00 torsdag 18. september.

Deltakere får dekket billigste reisemåte og hotell med fullpensjon, Egenandel per par er på kr. 1500.

Ved påmelding forklar hvorfor dere ønsker å bli med på kurset, oppgi alder, antall år i forhold, gift/samboer/kjæreste, barn/ikke barn, diagnose og kort om sykdomsforløp.

**Har du spørsmål, kontakt gjerne Aslaug Eva Björnsdottir på [aslaugeva@gmail.com](mailto:aslaugeva@gmail.com).**



**Påmelding innen 30. april 2014**  
**E-post: [lmfsamlivskurs@gmail.com](mailto:lmfsamlivskurs@gmail.com)**  
**Tlf: 971 47 266**

