



Hjerneshvulstforeningen

Sluttrapport for prosjektet:

# En lysere hverdag – når det sitter i hodet

(2013)

Hjerneshvulstforeningen



## **Innhold**

Forord

Sammendrag

Innholdsfortegnelse

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Referanser/litteratur

Vedlegg

## Førord

Høsten 2013 arrangerte Hjernesvulstforeningen seminaret «En lysere hverdag – når det sitter i hodet» i fem byer rundt om i landet. Hensikten med denne rapporten er å gi en tilbakemelding til de som har bidratt til at det ble fem flotte arrangementer for hjernesvulstrammede og pårørende. Nær 140 deltakere har møttes og delt erfaringer, og fått inspirasjon fra dyktige foredragsholdere.

Først og fremst vil vi takke foredragsholderne. En spesiell takk rettes til Anne-Britt Rønning, som var med på flere av seminarene og ga deltakerne nyttige verktøy til mestring i hverdagen. Vi er glade for å ha hatt gode bidragsytere fra de store sykehusene, og vil der fremfor alt takke Dr. Einar Vik-Mo fra Oslo Universitetssykehus, som tok kontakt med de ulike nevrokirurgiske avdelingene for å hjelpe oss med foredragsholdere til seminarene.

Hver og en av de som deltok fra sykehusene fortjener en spesiell takk; Dr. Øystein Tveiten ved Haukeland Universitetssykehus, Dr. Asgeir Jakola ved St. Olav, Dr. Roar Kloster ved UNN i Tromsø, og Dr. Petter Brandal ved Oslo Universitetssykehus.

Kreftforeningens lokalkontorer i de fem byene har bidratt underveis, med informasjon fra sine ansatte, og med brosjyremateriell. Vi har et godt samarbeid, og vil jobbe videre sammen med Kreftforeningen både sentralt og lokalt i årene fremover.

Takk til de kreftkoordinatorerne som stilte opp på sine fridager og ga deltakerne meget nyttig og god informasjon. Dette er viktige kontakter som våre lokallag vil ta med seg i det videre arbeidet.

Sist men ikke minst takker vi ExtraStiftelsen for deres støtte, som har gjort det mulig for oss å gjennomføre tiltaket.

## Sammendrag

Prosjektet «En lysere hverdag – når det sitter i hodet» ble gjennomført i 2013, i regi av Hjernesvulstforeningen, og med støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Prosjektet resulterte i fem helgeseminarer for hjernesvulstrammede – i Stavanger, Bergen, Trondheim, Tromsø og Oslo. Til sammen nær 140 deltakere møttes og delte erfaringer. Dyktige foredragsholdere ga deltakerne ny kunnskap om hjernesvulst som diagnose, om lokale tilbud til hjernesvulstpasienter og pårørende, og om verktøy til mestring av hverdagen med hjernesvulst.

Målgruppen for seminaret var pasienter / tidligere pasienter med hjernesvulst, og deres pårørende. Seminaret var åpent både for medlemmer av Hjernesvulstforeningen, og for hjernesvulstrammede og pårørende som ikke er medlemmer av foreningen.

Formålet med prosjektet var å gi personer som har hatt eller lever med hjernesvulst og deres pårørende et rehabiliteringstilbud, samt en arena hvor nettverk kan knyttes lokalt. Vi opplever at målene for prosjektet ble nådd. Gjennom seminarene fikk deltakerne en arena hvor de kunne møtes og dele erfaringer, noe som er viktig i et rehabiliteringsperspektiv. I tillegg ble det etablert varige nettverk i form av lokalforeninger. Hjernesvulstforeningen har som en følge av seminarserien nå lokalforeninger i fem regioner, som til sammen dekker hele landet. Som en følge av prosjektet har de lokale lagene også fått en god start på samarbeidet med sykehus, kreftkoordinatorer og Kreftforeningen, som alle på ulike måter bidro inn i seminarene – med synliggjøring av tiltaket, og som foredragsholdere.

Seminarene ble svært godt evaluert av deltakerne, og mange av deltakerne ga uttrykk for at det var både givende og nyttig å treffe andre hjernesvulstrammede lokalt. Det har kommet mange ønsker om å gjennomføre lignende seminarer også i fremtiden, og Hjernesvulstforeningen vil fremover jobbe for å forankre og videreutvikle lignende tiltak i våre lokallag.

## Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Hjernesvulstforeningen ble etablert 22. mars 2009, og har i overkant av 580 medlemmer. Både de som har fått diagnosen hjernesvulst og pårørende kan bli medlemmer. Foreningen har som mål å være en støtte for disse, og bidra til å spre kunnskap om hva det vil si å leve med diagnosen.

Foreningen er fremdeles ikke veldig kjent, men vi begynner å få innflytelse en del viktige steder. Vi har etablert et utstrakt samarbeid med Kreftforeningen. Som assosiert pasientforening i Kreftforeningen blir vår stemme hørt, og vi jobber for at folk med vår diagnose tas hensyn til når Kreftforeningen planlegger sitt arbeid. Dette gjelder bl. a. i prosjekter for rehabilitering, forskning og pårørendearbeid.

Hjernesvulstforeningen ønsker å jobbe for å bedre hvordan folk med hjernesvulst blir tatt i mot og behandlet. Det er vi som har opplevd problemene selv som vet hvordan en hjernesvulstrammet kan ha det. Her er det et stort informasjonsbehov, og det jobber vi med å dekke.

Vi arbeider på mange forskjellige måter for våre medlemmer. Det lever mer enn 10 000 barn og voksne med diagnostisert hjernesvulst i Norge, og hvert år oppdages nærmere 1 000 nye tilfeller. Hjernesvulstforeningen er til både for pasienter og pårørende, og det er et svært viktig mål for foreningen å skape gode møteplasser hvor de som er berørt av hjernesvulst kan treffes og dele erfaringer. Vårt likepersonsarbeid er hjørnesteinen i vårt arbeid.

For å nå ut til enda flere med gode tilbud i deres nærområde, søkte vi ExtraStiftelsen om midler til en seminarserie som skulle holdes i 2013. Vi var så heldige at vi fikk tildelt vårt søknadsbeløp på 530.000 kroner. Dette har vært den viktigste finansieringskilden til prosjektet. Øvrig finansiering er gjort av foreningen selv, samt i form av en egenandel for deltakerne.

### Målsetting og målgruppe

Hovedmålsettingen med prosjektet har vært å gi personer som har hatt eller lever med hjernesvulst og deres pårørende et rehabiliteringstilbud, samt en arena hvor nettverk kan knyttes lokalt. Erfaringer fra foreningsarbeidet så langt har vist at det er et meget stort behov for å ha arenaer hvor personer med hjernesvulst og deres pårørende kan møtes. Vi har som en konsekvens av dette hatt som mål at seminaret skal gi et startskudd til å etablere lokale tilbud og aktiviteter, i form av lokallag der hvor vi ikke har hatt dette.

Vi ønsket også at prosjektet skulle bidra til at vi fikk et tettere samarbeid med viktige lokale instanser som sykehus, Kreftforeningen lokalt og kommunale kreftkoordinatorer. Vi har hatt fokus på at vi gjennom prosjektet skal bidra til å gjøre foreningen kjent, via sykehus, Kreftforeningen og andre institusjoner.

Vår målgruppe for seminaret har vært pasienter / tidligere pasienter som lever med hjernesvulst, og deres pårørende. Seminaret har vært åpent både for eksisterende medlemmer i

Hjernesvulstforeningen, hjernesvulstrammede og pårørende som ikke er medlemmer, og for andre som har vært interessert i å lære noe om diagnosen.

## Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet er gjennomført i henhold til prosjektplanen med fem weekendseminarer, i byene Stavanger (6.-8. september), Bergen (11.-13. oktober), Trondheim (25.-27. oktober), Tromsø (08.-10. november) og Oslo (22.-24. november). I den opprinnelige fremdriftsplanen var to av kursene planlagt avholdt i juni, men det viste seg mer praktisk å gjennomføre hele kursserien på høsten.

Det ble tidlig i 2013 nedsatt en prosjektgruppe, som arbeidet med planleggingen av kurset. Prosjektet var ledet av Cathrine Aas Moen, nestleder og likemannsansvarlig i Hjernesvulstforeningen. I prosjektet har vi samarbeidet tett med lokale Nevro.kirurgiske avdelinger og dedikerte leger, kreftkoordinatorer, Kreftforeningen og andre lokale tilbydere av tjenester til hjernesvulstrammede.

Vi ble nødt til å justere tittelen på seminaret noe, da Hjernesvulstforeningen sammen med Lærings- og mestringssenteret ved Radiumhospitalet allerede hadde etablert et kurs kalt «Når det sitter i hodet». Da vi tidlig opplevde at det ble vanskelig for interesserte å holde de to tilbudene fra hverandre, døpte vi seminarserien om til «En Lysere hverdag - når det sitter i hodet», for å unngå forvekslinger. Dette har dog ikke hatt noen innvirkning på innholdet i seminarserien.

Alle weekendseminarene ble avholdt på høsten 2013. Tiltaket ble markedsført på sykehus, gjennom vår nettside og ved en egen folder som ble trykket opp i 3 000 eksemplarer. Alle våre medlemmer fikk i tillegg tilbud om å delta på kurset. Da det var noe treg påmelding i starten, valgte vi også å annonsere for seminaret i lokalaviser i de fem byene.

Selve seminaret ble avholdt på fem ulike hoteller. I tråd med intensjonen om at seminaret skulle fungere som en møteplass og et sted å knytte nettverk, var det satt av mye tid til sosialt samvær på kveldene. Vi arbeidet mye med det faglige innholdet på seminarprogrammet, og opplevde at dette ble både variert og faglig velfundert.

Seminarserien ble gjennomført etter samme innholdsmessige ramme hvert sted, med lokale tilpasninger. Kreftforeningen har utviklet et kurskonsept som heter «Livslyst», som omhandler motivasjon og mestring. På hvert sted fikk vi med en foredragsholder skolert av Kreftforeningen til å holde en kortversjon av kurset. I tillegg hadde vi på hvert seminar foredrag fra en lege, samt at vi ulike steder hadde lokale fagpersoner som psykolog og logoped. I tillegg inviterte vi det lokale kreftforeningskontoret til å si noe om sitt tilbud, i tillegg til at kreftkoordinatorene i kommunene ble gjort kjent for deltakerne. Vi avsluttet alle kursene med et godt tilpasset humoristisk innslag. Det er ingen som kan bruke humor så godt som hjernesvulstpasienter, men «Det sitter i huggu» med Anders Tangen løftet seminaret og ga masse energi og godfølelse. Se for øvrig vedlagte programmer.

Vi opplevde at seminar som metode ga rom for dialog og trygghet gjennom å møtes over flere dager. I tillegg ble det knyttet nye og sterke bånd mellom deltakerne, og vi opplevde at målsettingen om å få på plass lokale nettverk ble svært godt oppfylt.

### Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Det var totalt 138 deltakere på seminarserien. Dette var noe færre enn de 200 deltakerne vi hadde budsjettert med, men med unntak av antall deltakere, opplever vi at målene for prosjektet ble oppfylt.

Et svært positivt resultat av prosjektet, er at vi i etterkant av seminarerne har fått etablert tre nye lokallag i foreningen (Sør-Vest, Nord-Vest, og Midt-Norge). Dette som en direkte følge av seminarerne i henholdsvis Stavanger, Bergen og Trondheim. Mange av deltakerne på seminarerne ønsket å bidra til å skape lokale nettverk, og flere ble etter hvert valgt inn som medlemmer av styrene i de nyetablerte lokallagene. I etterkant av seminarerne har alle lokallagene avholdt egne medlemsmøter, og planlagt lokale aktiviteter for 2014 i egen regi.

I tillegg opplevde vi at vi fikk styrket og synliggjort de to lokallagene som allerede var etablert i foreningen – Østlandet og Nord-Norge, som begge ble etablert på vårparten i 2013. Vi fikk knyttet alle de fem lokallagene sammen med sykehusene i de fem byene, ved at sykehusene underveis bidro til å synliggjøre seminarerne i samarbeid med lokale ressurspersoner i foreningen, og ved at fagpersoner fra sykehusene kunne komme og fortelle om behandling og tilbud, og møte deltakerne. På samme måte fikk lokallagene en sterkere forankring inn mot Kreftforeningen lokalt.

Evalueringene viser at deltakerne var veldig fornøyde med arrangementet som helhet, og dets enkelte deler. Deltakerne ble bedt om å sette karakter 1-6 på de ulike bolkene, hvor 6 var best, og snittet for de faste programpunktene så slik ut, alle seminarerne sett under ett:

Programpunkt	Snitt
Livslust, v/ Anne-Britt Rønning	4,9
Om hjernesvulst, v/ nevrokirurg	5,3
Det sitter i huggu!, v/ Anders Tangen	5,2
Informasjon om Hjernesvulstforeningen, v/ Cathrine Aas Moen	5,2
Et møte med kreftkoordinator	5,3
Seminaret som helhet	5,2

*Resultater fra evalueringsskjemaene*

De skriftlige tilbakemeldingene, både på evalueringsskjemaene men også til oss i etterkant, synliggjorde viktigheten av å arrangere et slikt seminar. Det å møte personer som er i samme situasjon som en selv gir trygghet og håp i egen hverdag. I tillegg fikk man avdekket hvor viktig det er å ha god tid til å kunne dele erfaringer, samt å få enda mer informasjon fra fagpersoner som legene. I sykehushverdagen er det vanskelig å sette av nok tid til spørsmål. Det at legene kunne fortelle om behandlingen og sette av rikelig med tid til spørsmål, gjorde

denne delen interessant for deltakerne. Vi opplevde at legene også så viktigheten med dette arbeidet, og de tok selv til orde for å jobbe tettere sammen med foreningen fremover.

Målet med å skape et bedre rehabiliteringstilbud for målgruppen ble nådd på to måter – for det første gjennom det at deltakerne møttes og kunne dele erfaringer samt etablere varige nettverk gjennom lokalforeninger. I en nylig publisert rehabiliteringsundersøkelse fra Kreftforeningen ved navn «Rehabilitering og mestring blant kreftrammede» (2013), viser det seg at det å snakke med en annen som har vært gjennom en lignende situasjon - en likemann - er det aller mest etterspurte rehabiliteringstilbudet hos hjernesvulstpasienter.

I tillegg gjorde prosjektet som nevnt at foreningen ble tettere knyttet opp mot sykehus, kreftkoordinatorer og Kreftforeningen, som alle er viktige instanser for å synliggjøre og videreutvikle rehabiliteringstiltak for vår gruppe. På seminaret i Trondheim var vi så heldige å ha med en representant fra St. Olavs rehabiliteringsenhet, noe som var svært nyttig. Dette er et arbeid som det må jobbes med kontinuerlig, men vi opplevde å få ønsket effekt.

Vi har erfart gjennom prosjektet at det er viktig å satse lokalt, og bygge opp gode lokallag som gir et godt fundament for arbeid og aktiviteter lokalt i de store byene, og som også vil skape ringvirkninger ut i de mindre stedene. Det er viktig å arrangere samlinger, kurs og seminarer, hvor man har tid til å dele kunnskap, jobbe sammen i grupper, og høre på god foredragsholdere.

En av konsekvensene av dette prosjektet er at vi vil legge mye mer av aktivitetene i Hjernesvulstforeningen ut til de nye lokallagene. Hjernesvulstforeningen fyller fem år i 2014, og seminarserien har gitt oss muligheten til å vokse og bygge gode lokallag. Aktive lokallag er viktig i en pasientforening – de gir langt flere muligheter til at medlemmene kan møtes og utveksle erfaringer, enn hvis vi kun skulle basert oss på arrangementer i sentral regi.

Vi ønsker å se om vi kan fortsette å holde slike seminarer årlig for medlemmene. Vi kan ha påfyll av informasjon om mestringsstrategier, og om rettigheter og behandlingstilbud lokalt. Da kan vi også bruke lokale krefter i enda større grad i arbeidet.

Prosjektet har gitt Hjernesvulstforeningen mye nyttig læring og erfaring, slik at vi fremover kan jobbe som en landsdekkende forening i tett dialog med gode, lokale støttespillere.

## **Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Hjernesvulstforeningen har høsten 2013 gjennomført fem seminarer, som har gitt oss som forening en skikkelig opptur - ikke minst fordi vi nå har fem lokallag som fremover kan gjøre mye godt arbeid for hjernesvulstpasienter og pårørende. Lokallagene gir alle som er rammet av hjernesvulst i det området en møteplass.

Vi ser i tillegg av tilbakemeldingene fra deltakerne at seminaret har vært et løft i det som ofte kan være en vanskelig sykdomshverdag. Vi opplever at seminaret er meget godt evaluert, og



det har kommet mange ønsker i ettertid om å gjennomføre lignende weekendseminarer også fremover.

Målet med å knytte lokallagene nærmere viktige lokale samarbeidspartnere som sykehus, Kreftforeningen og kreftkoordinatorer ble likeledes nådd. De nye lokallagene har fått en god start på kontakten med disse instansene, og de allerede etablerte lokallagene har knyttet tettere relasjoner til fagmiljøene. Som et godt eksempel kan nevnes det gode samarbeidet vi har fått i stand med rehabiliteringsavdelingen Lian på St. Olavs Hospital i Trondheim, og med den Nevro.kirurgiske avdelingen på sykehuset. Vårt lokallag i Midt-Norge er med på å jobbe sammen med førstnevnte i utviklingen av deres kurs, og leder for Nevro.kirurgisk avdeling ved sykehuset har sagt seg villig til å stille som foredragsholder på fremtidige arrangement i lokallaget.

Vi vil fremover jobbe med å forankre et tiltak av lignende modell som helgeseminaret i lokallagene, og det sentrale leddet i Hjernesvulstforeningen vil bidra med kompetanse for å se på hvordan tiltaket kan videreføres på best måte. Vi ser også at dette er et tiltak hvor samarbeid med øvrige pasientforeningers lokallag i eget distrikt kan være aktuelt.

Prosjektet «En lysere hverdag – Når det sitter i hodet» har bidratt til å gjøre Hjernesvulstforeningen bedre kjent, via sykehus, Kreftforeningen og andre institusjoner. Hjernesvulstforeningen har hatt en god vekst i antall medlemmer i løpet av høsten, samtidig som vi nå i enda større grad vil kunne ivareta medlemmens behov for å møtes og dele erfaringer, gjennom vårt nyetablerte lokale arbeid. Alt i alt føler vi at vi har god grunn til å konkludere med at prosjektet har vært et svært vellykket løft for Hjernesvulstforeningens arbeid.

## **Referanser/litteratur**

«Rehabilitering og mestring blant kreftrammede», rapport fra Kreftforeningen, 2013

### **Vedlegg:**

Informasjonsfolderen om seminaret er sendt til Extrastiftelsen pr. post.

Programmer for de ulike seminarene er inkludert på de påfølgende sidene av rapporten.

Program

## En lysere hverdag – Når det sitter i hodet

Stavanger, Quality Hotel Airport Sola

07.-08. september 2013

Det er anledning til å møte på fredag kveld den 06. september 2013 og overnatte på hotellet, dersom det er lang reisevei.

### Lørdag 07. sept. 09.00 til 17:00

- 09:00 - 09:15 Velkommen til kurs - kort info og tanker for dagene  
09:15 – 09:30 Hilsen fra Kreftforeningen, ved Liv Bodil Idland, rådgiver i Kreftforeningen  
09:30 - 10:10 Livslyst - når det røyner på, ved Liv Bodil Idland  
10:10 - 10:20 Kaffe/kakepause  
10:20 - 12:15 «Å fange tanken» (Kognitiv tilnærming)  
12:30 - 13:15 «Å fange øyeblikket» (oppmerksomt nærvær)  
13:15 - 14:15 Lunsj  
14:15 - 15:15 Foredrag ved Nevro.kirurg Øystein Tveiten, Haukeland Universitetssykehus  
15:15 - 15:30 Kaffe/kakepause  
15:30 - 17:00 Det sitter i huggu!!!, ved Anders Tangen

*Middag kl. 18.30*

### Søndag 08. sept. 09:30 til 14:00

- 09:30 - 09:50 Informasjon om dagen  
09:50 - 11:00 Informasjon om Kreftforeningens tilbud, ved distriktssjef Geir Osmund Wehus  
11:00 - 11:15 Kaffe- / kakepause  
11:15 - 11:45 Et møte med kreftkoordinator, ved Eldbjørg Spanne, kreftkoordinator i Randaberg  
11:45 - 12:00 Kaffe- / kakepause  
12:00 - 13:00 Informasjon fra Hjernesvulstforeningen, ved nestleder Cathrine Aas Moen  
Etablering av lokallag i Stavanger, ved Trond Espen Hansen og Siv Hebnes  
13:15 - Lunsj

## Program

### En lysere hverdag – Når det sitter i hodet

Bergen, Clarion Hotel Bergen Airport

12.-13. Oktober 2013

Det er anledning til å møte på fredag kveld den 11. oktober 2013 og overnatte på hotellet, dersom det er lang reisevei.

#### Lørdag 12. okt      09.00 til 17.00

- |               |  |
|---------------|--|
| 09:00 - 09:15 | Velkommen til kurs - kort info og tanker for dagene  |
| 09:15 - 09:45 | Hilsen fra Kreftforeningen, og informasjon om Kreftforeningens tilbud                          |
| 10:00 - 10:45 | Livslust - når det røyner på, ved spesialrådgiver i Kreftforeningen, Britt Ingunn<br>Wee Sævig |
| 11:00 - 12:15 | «Å fange tanken» (Kognitiv tilnærming)   |
| 12:15 - 12:30 | Kaffe/kakepause  |
| 12:30 - 13:15 | «Å fange øyeblikket» (oppmerksomt nærvær)  |
| 13:15 - 14:15 | Lunsj  |
| 14:15 - 15:05 | Om hjernesvulst, ved nevrokirurg Øystein Tveiten, Haukeland<br>Universitetssykehus             |
| 15:15 - 15:45 | Kaffe/kakepause  |
| 15:45 - 17:00 | Det sitter i huggu!  |

*Middag kl. 18.30*

#### Søndag 13. okt      10.00 til 14.00

- |               |   |
|---------------|---|
| 10:00 - 10:30 | Informasjon om Hjernesvulstforeningen, ved nestleder Cathrine Aas Moen                                |
| 10:45 - 11:30 | Et møte med kreftkoordinator i Bergen, Ester Marie Weløy<br>Fokus på muligheter og tiltak i hverdagen |
| 11:30 - 11:45 | Kaffe- / kakepause  |
| 11:45 - 13:00 | Informasjon fra Hjernesvulstforeningen lokalt, og avslutning  |
| 13:15         | Lunsj   |

Program

## En lysere hverdag – Når det sitter i hodet

Trondheim, Quality Hotel Panorama

26.-27. oktober 2013

Det er anledning til å møte på fredag kveld den 25. oktober 2013 og overnatte på hotellet, dersom det er lang reisevei.

### Lørdag 26. okt      09.00 til 17.00

- |               |   |
|---------------|---|
| 09:00 - 09:30 | Velkommen til kurs - info og tanker for dagene                              |
| 09:30 - 09:45 | Informasjon om Kreftforeningen og Vardesenteret, ved Sven Olav Wold         |
| 10:00 - 10:45 | Livsløst - når det røyner på, ved Anne-Britt Rønning                        |
| 11:00 - 11:45 | «Å fange tanken» (Kognitiv tilnærming)                                      |
| 11:45 - 12:15 | Kaffe/kakepause   |
| 12:15 - 13:00 | «Å fange øyeblikket» (oppmerksomt nærvær)                                   |
| 13:00 - 14:15 | Lunsj   |
| 14:15 - 15:15 | Om intrakraniale svulster, ved nevrokirurg Asgeir Jakola St. Olavs Hospital |
| 15:15 - 15:45 | Kaffe/kakepause   |
| 15:45 - 17:00 | Tid for tomgang, ved Freddy Kjensmo   |

*Middag kl. 18.30*

### Søndag 27. okt      10.00 til 14.00

- |               |   |
|---------------|---|
| 10:00 - 10:30 | Informasjon om Hjernesvulstforeningen, v. nestleder Cathrine Aas Moen |
| 10:30 - 10:45 | Informasjon om kreftkoordinator                                       |
| 11:00 - 11:45 | Pasienterfaringer, ved Frode Hallem                                   |
| 11:45 - 12:00 | Kaffe- / kakepause  |
| 12:00 - 13:00 | Informasjon fra Hjernesvulstforeningen lokalt, og avslutning          |
| 13:15         | Lunsj   |

## Program

### En lysere hverdag – Når det sitter i hodet

Tromsø, Quality Hotel Saga

09.-10. november 2013

Det er anledning til å møte på fredag kveld den 08. november 2013 og overnatte på hotellet, dersom det er lang reisevei.

#### Program:

##### Lørdag 09. nov. 09.00 til 17:05

09:00 - 09:05	Velkommen til kurs - kort info og tanker for dagene
09:05 - 09:35	Hilsen fra Kreftforeningen, ved distriktssjef Randi Børresen i Kreftforeningen
09:35 - 09:40	Pause
09:40 - 10:20	Å fange tankene ved Anne-Britt Rønning
10:20 - 10:30	Kaffe/kakepause
10:30 - 11:15	Å fange tankene - fortsettelse
11:15 - 11:20	Pause
11:20 - 12:30	Å fange tankene – fortsettelse
12:40 - 13:00	Oppsummering, ved Cathrine Aas Moen og Sven Olav Wold
13:15 - 14:15	Lunsj
14:15 - 15:25	Foredrag ved nevro.kirurg Roar Kloster ved UNN, Universitets sykehuset Nord-Norge
15:25 - 15:45	Kaffe/kakepause
15:45 - 17:05	Det sitter i huggu!!! ved Anders Tangen
18.30-	Middag

##### Søndag 10. nov. 10:00 til 14:45

10:00 - 10:20	Informasjon om Hjernesvulstforeningen, ved nestleder Cathrine Aas Moen
10:20 - 11:20	Et møte med kreftkoordinatorene, hva kan de tilby eller bidra med. ved Nina Paulsen, kreftkoordinator i Tromsø kommune.
11:20 - 11:35	Kaffe- / kakepause
11:35 - 12:00	Senskader / pasienterfaringer (Solveigs Strands historie)
12:00 - 12:30	Hva kan en logoped bidra med? ved logoped Berit Småbakk
12:40 - 13:30	Lokallagsinformasjon . Tanker om veien videre mm. ☺
13:40 - 14:00	Oppsummering
14:00 -	Lunsj

Program

## En lysere hverdag – Når det sitter i hodet

Oslo, Clarion Hotel Royal Christiania

23.-24. November 2013

Det er anledning til å møte på fredag kveld den 22. november 2013 og overnatte på hotellet, dersom det er lang reisevei.

### Lørdag 23. nov 09.00 til 17.00

09:00 - 09:15	Velkommen til kurs - kort info og tanker for dagene
09:15 - 09:30	Hilsen fra Kreftforeningen, ved seksjonssjef i distrikt Øst, Kåre Dag Mangersnes
09:30 - 10:20	«Livsløst når det røyner på» ved Anne Britt Rønning
10:20 - 10:35	Pause
10:35 - 11:30	«Å fange tanken» (Kognitiv tilnærming)
11:30 - 11:45	Pause
11:45 - 12:30	«Å fange øyeblikket» (oppmerksomt nærvær)
12:40 - 13:15	Oppsummering
13:15 - 14:15	Lunsj
14:15 - 15:20	Om hjernesvulst, ved onkolog Petter Brandal
15:20 - 15:45	Kaffe/kakepause
15:45 - 17:00	Det sitter i huggu!!!, ved Anders Tangen

### Søndag 24. nov 09:30 til 14:45

09:30 - 10:00	Informasjon om Hjernesvulstforeningen, ved nestleder Cathrine Aas Moen
10:00 - 10:30	Informasjon om Kreftforeningens tilbud, Kraftak mot kreft mm
10:30 - 10:45	Kaffe- / kakepause
10:45 - 11:20	Et møte med en kreftkoordinator, ved Irene Bjällhag, Lørenskog kommune
11:25 - 12:30	Senskader / Pasienterfaringer, ved Psykolog Camilla Rønning
12:30 - 12:45	Pause
12:45 - 13:50	Informasjon fra Hjernesvulstforeningen lokalt, og avslutning
14:00 -	Lunsj