

PROGRAM

DAG 1	Tirsdag 5. desember
09.30-10.00	Registrering og kaffe
10.00-10.30	Velkommen
10.30-13.00	Veilederen – praktisk tilnærming (pause 11.30-11.50)
13.00-14.00	Lunsj
14.00-16.00	Systematisk etisk refleksjon (pause 14.45-15:00)
16.00-16.30	Selvrefleksjon
16.30-17.00	VIP (Viktig Interessant Person)
19.00	Middag

DAG 2	Onsdag 6. desember
07.30-08.30	Utsjekk
08.30-12.00	Seksualitet for alle (pause 09.50, musikkinnslag 10.05)
12.00-12.15	Pause
12.15-13.00	Oppsummering: fra teori til praksis
13.00	Lunsj og vel hjem

VIP (Viktig Interessant Person)

v/ Katrine Bjørsvik Jamth, Arendal kommune

Linn Christin Prestårhus, Arendal kommune

Elisabeth Furre, Arendal kommune



Statsforvalteren i Agder



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester

AGDER



Velkommen uansett hvordan du har det og føler deg.

VIP VIKTIG
INTERESSANT
PERSON

Voldsforebyggende program

Nok.
Hamar

L7 LIKESTILLINGS-
SENTERET

VIP er et
voldsforebyggende
program som ble
utviklet i Sverige.

Likestillings-senteret og
NOK Hamar har
siden 2018 hatt
rettighetene til å
videreutvikle
VIP programmet i
Norge.

I Agder har vi
Instruktører i Arendal
, Kristiansand og
Lyngdal.



VIP i Stortinget av
Torbjørn Veræide,
18. April 2023

[Videoarkiv - stortinget.no](https://www.stortinget.no/videoarkiv)

Huk av i boksen, start ved 02:19:38

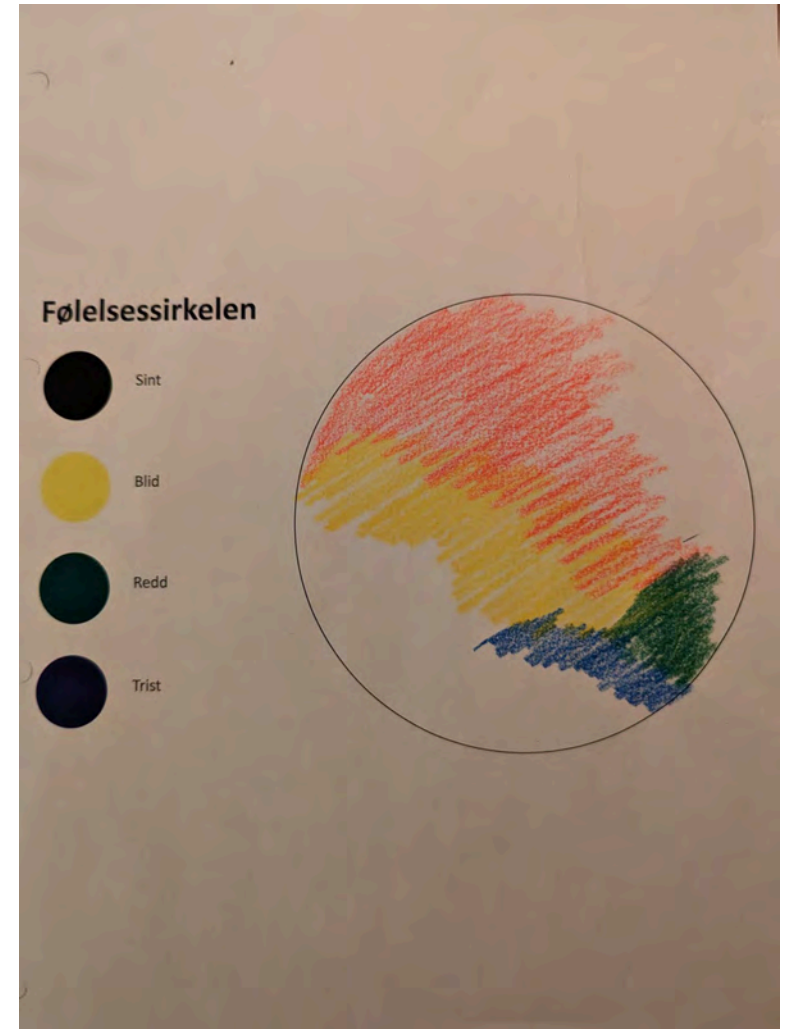
Hva er hensikten med VIP

Å gi mennesker med intellektuell funksjonsnedsettelse økt selvfølelse, redusere risikoen for destruktive relasjoner og dermed redusere sannsynligheten for å bli utsatt for vold.

VIP er et strukturert og pedagogisk kursmateriale. Dette blir tilrettelagt av instruktørene etter funksjonsnivå i gruppa.

1. Introduksjon

- Bli kjent
- Øke kunnskap om følelser, grenser og forsvar
- Skape trygge gode rammer og tillit.
- Lage gruppe-regler sammen (Taushetsplikt, Rekke opp hånden, lytte til ande)
- Mange deler de samme opplevelsene, derfor føler man seg mindre alene, og det er lettere å fortelle.
- De kan si pass dersom de ikke ønsker å dele.
- Vi takker alltid.



Gruppetreff

- 12 gruppetreff
- En gang pr. Uke (tid til refleksjon mellom treffene)
- Følger ferier
- 2 timer inkludert pause
- Serverer frukt, kaffe og saft
- Maks 6 deltagere pr. gruppe
- Dame og herre gruppe separat
- Tilpasser gruppene
- Mulighet for å ha med ledsager eller personal ved behov
- Vi tilpasser og tilrettelegger for hver enkel deltager. (Skrive og lese)
- 2 instruktører pr. Gruppe
- Teori, Flippover tavle, film, skuespill, ulike øvelser

Temaer

- 1.Introduksjon
- 2.Følelser
- 3.Forsvar
- 4.Vold
- 5.Valg
- 6.Jeg
- 7.Skyld og skam
- 8.Kommunikasjon
- 9.Makt og maktesløshet
- 10.Verdier
- 11.Grenser og sikkerhet
- 12.Forandring og avslutning

2.Følelser

- Å kunne kjenne igjen og sette navn på følelser
- Å lære hva følelsene gjør med oss og at det kan gi positive og negative konsekvenser
- Å se at det er positivt å dele følelser med noen man stoler på.
- Å forstå at ingen kan bestemme over andre.

3. Forsvar

- Å gjøre deltagerne oppmerksom på at alle har forsvar og hvorfor.
- Hjelp dem til å finne ut av hvem de kan vise vanskelige følelser for.
- Vise at det er viktig å verne om sine grenser og integritet

Øvelse: kopper



4.Vold

- Å kunne gjenkjenne hva vold er.
- Å vise at det er den som utøver volden som alltid er ansvarlig
- Kunne bryte tausheten ved å fortelle noen og bearbeide det.
- Å vise at alle har rett til støtte.

Øvelse: Røde klumper-Klumpe ut.

5. Valg

- Vise forskjellen mellom helsefremmende og **ikke** helsefremmende valg.
- Å velge innebærer å våge å ta sjanser. Jo bedre selvbilde og selvfølelse, desto bedre valg gjør man for seg selv .
- Deltagerne trener på å ta gode beslutninger med hjelp av øvelser.
- Vi legger vekt på at det er greit å gjøre feil, og at man må ta noen sjanser for å kunne vokse og forandre seg.

6. Jeg

- Gi mulighet til å oppdage og bevisstgjøre seg selv som person.
- Lære å sette pris på seg selv.
- Skape en positiv oppfattelse av egen identitet.
- Styrke selvbilde og selvfølelse.
- La dem oppdage hva de liker med seg selv.
- Løfte frem det unike hos dem og øve på å kjenne seg stolt over seg selv.

Øvelse: skrive ting de liker om seg selv. Velge om de vil dele med gruppen.

7. Skyld og skam

- Kjenne igjen følelsen skyld og skam. Kan være litt utfordrende for deltagerne å kjenne på.
- Bruker mye tid på å trygge dem på at det er trygt, og her har vi også fokus på taushetsplikt i gruppen.
- Lagt opp til at de kan se at følelsen skyld og skam kan bli mindre gjennom å jobbe med dem og dele.

Øvelse: Skjema hvor de kan skrive den noe de føler skyld/skam for. Deles anonymt i gruppen.

8. Kommunikasjon

- Synligjør hvor kompleks kommunikasjon kan være mellom mennesker.
- Bevisstgjøre de hva de forteller med kroppsspråket, ansiktsuttrykk og stemmen. (Dette er en gøy øvelse.)
- Gjenkjenne doble budskap

Øvelse: Rollespill

9. Makt og maktesløshet

- Øke kunnskap om vold, makt og kontroll
- Gjøre oppmerksom på at man ikke kan forandre andre, man kan kunne endre på hvordan man forholder oss til andre, og hva man tenker om situasjonen.
- Bruke energien på seg selv og egen forandring istedenfor å prøve å endre andre.

Øvelse: fortelling (kino)

10. Verdier

- Stimulere positive tanker om seg selv
- Alle mennesker har verdier
- Bevisstgjøre de om hvilke verdier de har
- Øve seg på å gjøre valg

11.Grenser og sikkerhet

- Bevisstgjøre dem på at de eier sin egen kropp
- Det finnes fysiske og psykiske grenser
- Øver på å si NEI!
- Alle har rett til å sette sine egne grenser.
- Lære dem om ulike former for vold. (Fysisk, Psykisk, økonomisk vold)

"Vold er enhver handling rettet mot en annen person som ved at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller å slutte å gjøre som den vil"

--- Psykolog Per Isdal (2000)

12. Forandring og avslutning

- Understreker viktigheten positiv identitetsoppfatning. Hvordan de tenker om seg selv, hva de sier til seg selv.
- Gi dem muligheten til å uttrykke håp om fremtiden. Deler med gruppen.
- Forandring er mulig gjennom tanke-følelse -handling
- Gjennomføre høytidelig seremoni.

Øvelse: Skrive en positiv ting til alle i gruppen.



Våre erfaringer som instruktører

- Vi har erfart at VIP gir økt selvbilde, selvfølelse, skaper nye vennskap og en følelse av et fellesskap som styrker dem i seg selv.
- De blir mer rustet til å tørre å stå opp for seg selv og til å sette grenser der de før ikke kunne.
- De blir tryggere i seg selv og opplever mestring gjennom kurset

Ta gjerne kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Anne.marit.fone@arendal.kommune.no

Katrine.bjorsvik.jamth@arendal.kommune.no

Personlige rettigheter

- Jeg har rett til å kjenne på, og fortelle om følelsene mine
- Jeg har rett til å mene og tenke hva jeg selv vil
- Jeg har rett til å tilgi meg selv dersom jeg har gjort noe
- Jeg har rett til å si <Jeg vet ikke>
- Jeg har rett til å ha det bra, selv om andre har det dårlig
- Jeg har rett til å si nei, det betyr ikke at jeg ikke bryr meg om andre
- Mine behov er like viktige som andres behov
- Jeg har rett til å være som jeg er og like meg selv