



Snø på Amygdala

Hvordan fungerer hjernen vår? Hva kan hjelpe når ting blir vanskelig?

Velkommen til foredrag og teaterforestilling

TID/ STED

Fredag 15.02.19 kl. 11- 14.30. Elverum Kulturhus (Storgata 18)

FOR HVEM

Brukere/ pasienter og ansatte sammen, tilknyttet Kulturnettverket Innlandet, Hedmark.

TEATERFORESTILLING:

SNØ PÅ AMYGDALA

Den lokale scenekunstneren Camilla Brandt har skrevet en personlig fortelling om det å være utbrent og deprimert. På sin vei til bedring lærte hun mye hun skulle ønske hun hadde visst før. Teksten bygger både på hennes egne erfaringer og på teoriene til psykoanalytiker Irvin D. Yalom.

Camilla sier: «Det er viktig at vi snakker om følelser, hvordan vi ser på viktige temaer som ensomhet og meningen med livet. Det er ingen vits å forsøke å unngå disse temaene, eller holde det inne i seg selv, for da bygger det seg opp og blir krøll.»

GABRIELE FRØEN er spesialrådgiver traume i Sykehuset Innlandet. Hun vil innlede og lede dagen.

Velkommen!

PRIS seminar og lunsj er gratis ☺

PÅMELDING

Pga lunsj ønsker vi påmelding av antall; gruppevis eller enkeltpersoner til Line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no / tlf. 916 37 451. **Frist: 12.02.19 kl. 14**, men gjerne med en gang dere har den klar ☺

PROGRAM

- Kl. 10.30- 11** Oppmøte,
Kaffe/ te og hjemmebakke
boller
- Kl. 11.00** Velkommen
Innledning ved Gabriele
Frøen:
Hvordan reagerer vi når vi
blir utsatt for langvarig
stress/ krise?
- Hva skjer i hjernen?
- Hva kan vi gjøre selv?
- Kl. 12.00** Lunsj
- Kl. 13.00** Teaterforestillingen
Snø på Amygdala
- Kl. 14.00** Oppsummering
Hva kan hjelpe?
- Kl. 14.30** Vel hjem!