

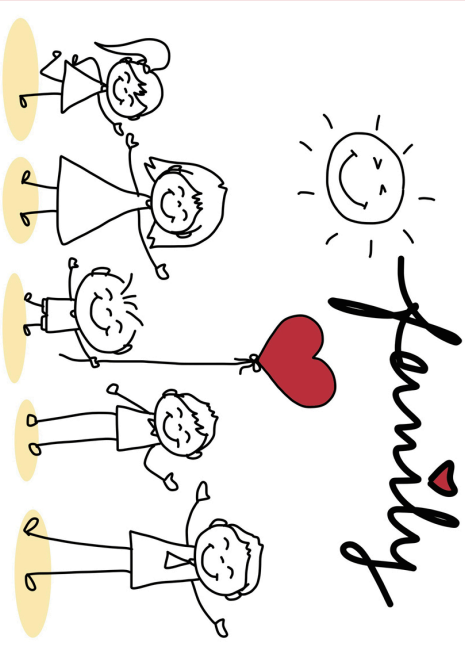


Støttet af:

  
**smukfonden**

Tilbud til familier med kronisk syge børn, og familier, der har gennemgået alvorlige sygdomsforløb med et barn i familien.

## LEV LIVET IGEN



**D. 12.-17. Juni 2016  
på Samsø**

## OM 'LEV LIVET IGEN'

Foreningen **'Lev Livet Igen'** og de aktiviteter, der ligger heri, er skabt på initiativ af Sanne Ravn. Hendes motivation for at stifte foreningen er hendes søster, Charlotte Ravn, der døde d. 16. marts 2015, 46 år gammel. Trods livslang sygdom og masser af udfordringer, så klagede Charlotte aldrig. Hun fokuserede på det, hun kunne, og kæmpede for de ændringer hun selv var herre over. Hendes mantra var: Bruger vi for meget tid på at ærge os over vores situation, systemet og andres manglende forståelse, så ender vi som forbitrede mennesker. *"Jeg vil hele mit liv have min søster som forbi-lede, og jeg vil med 'Lev Livet Igen' udbrede de tilgange som min søster favnede livet med."* - Sanne Ravn

♥ **Det er dit eget ansvar at have det godt ...**

## KONTAKT



cursus in, rhoncus ac magna. Aliquam ac blandit elit. Phasellus rutrum pulvinar mauris, a pretium risus pulvinar vel. Donec vehicula, tortor vel mattis blandit, mauris ligula viverra libero, condimentum lorem ipsum in sapien. Nante ulla-

mcorper id.

Oditunt exercehendit ut eum qui bersperferum endeliquae niscium volorer chicaeriae nonsequo quaspicim quiatur, quas modisci autectum eositatam, atio et mossitus vella voliorep ratatius mod ut am vendigendam et venihil licabor portitatur, voluptatum allatam eaquam exceptero.

Foreningen Lev Livet Igen  
v/ Sanne Ravn - Skanderborg  
Tel: 2195 1705  
E: [info@levlivetigen.dk](mailto:info@levlivetigen.dk)  
W: [facebook.com/levlivetigen](http://facebook.com/levlivetigen)

Oplever I:

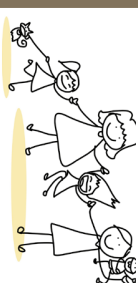
- ♥ At det er svært at finde fodfæste igen efter chokket og krisen?
  - ♥ At det (med jeres nye livsvilkår) er svært at finde glæde og overskud i hverdagen?
  - ♥ At det er svært at håndtere bekymringerne, og at bevidstheden om sygdom, stjæler ressourcerne til at drage omsorg for en selv, værre om parforholdet og være der for de raske søskende?
- SÅ ER DET HER TILBUD MÅSKE NOGET FOR JER ...

## DET HANDLER OM MINDSET



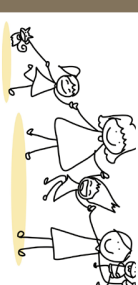
Under selser viser, at vores ydre omsætnigheder kun bestemmer 10% af vores lykke, mens vores mindset, og evne til at se lyst på tingene og være taknemmelige, bestemmer 90%.

## DET PRAKTISKE



Spild ikke energi på ting du ikke kan kontrollere. Fokuserer i stedet på, hvad du KAN styre i dit liv. Erkende, at nogle gange, er det eneste vi kan styre, vores holdning og indstilling til tingene, men med den kan vi til gengæld 'flytte bjerge'.

## TILMELDING



Spild ikke tid på at dvæle ved fortiden og ønske at tingene var anderledes. Fokuser i stedet på, hvad har du lært af det? Undgå at genopliver dårlige erfaringer. Lev i stedet i NUET, og planlægger fremtiden.

## TANKERNE BAG

Ønsket bag dette tiltag er, at vende erfaringer og oplevelser fra sygdomsforløb til positive styrker. At skue op for de positive tanker og taknemmelighed betyder IKKE at prøve at blide sig selv ind, at der ikke er nogen problemer i livet mere. For det ved både du og jeg, at sådan forholder det sig ikke. Der er problemer og udfordringer til os alle.

Men flere positive tanker og mere taknemmelighed kan hjælpe jer med, at blive bedre til at finde løsninger på problemer og udfordringer, og at komme videre på den bedste måde. Derfor har vi sammensat et program, der skal give jer værktøjerne til at komme tilbage til en tilstand i familien, hvor I overvejende oplever mere glæde, tilfredshed og overskud. Bl.a.:

- ▼ Mikael Nørager, adjunkt ph.d., Aarhus Universitet kommer og fortæller, hvorfor det er så vigtigt, hvad vi vælger at fokusere på.
- ▼ Et team af coaches og konsulenter præsenterer jer for deres bedste værktøjer i forhold til at skabe sig det liv, og den tilstand I ønsker jer.

# HVAD

## CAMP LEV LIVET IGEN

Campen foregår på Walthers Hvile, det tidligere Samsø Bad, der i dag fungerer som hotel med 12 moderne værelser og et stort lokale til møder. Det ligger direkte ned til havet ved Ballen på Samsø. Læs evt. mere på [www.walthershvile.dk](http://www.walthershvile.dk)

Campen foregår fra d. 12. juni 2016 kl. 17:00 til 17. juni 2016 kl. 11:00. Det koster kr. 250,- pr. pers. at deltage. Betalingen dækker ophold og aktiviteter på opholdet, mad og drikke (der serveres vand til alle måltider + kaffe og the. Færgeoverfart sørger man selv for.

Opholdet vil være tilrettelagt med både fælles- og individuelle (mentale og fysiske) aktiviteter, foredrag, workshops, oplevelser (hvor både børn og voksne bliver tilgodeset), mulighed for coaching af både voksne og børn. Ved ønsket om at ansøge om deltagelse, er det muligt at få tilsendt et mere detaljeret program.

Efter hjemkomsten vil deltagere fra opholdet få adgang til et fælles online forum med mulighed for at netværke og få sparring.

# HVORDAN

## ET BEGRUNDET SKRIV

En væsentlig forudsætning for at få succes med forsøg på forandring er motivation. Man skal have erkendt, at man ønsker at ændre på sin situation, da det er motivationen, der er drivkraften. Det er derfor altafgørende, at den er til stede, selvom man ikke kan se vejen til målet. Derfor vil vi bede jer overveje, hvorfor vil I gerne ændre adfærd?

Send herefter en mail til: [info@levlivetigen.dk](mailto:info@levlivetigen.dk), så vil vi tilsendt jer nogle spørgsmål, som vi vil bede jer besvare og returnere. Ud af alle ansøgninger, udvælges vi de 10 familier, som vi mener, Camp Lev Livet igen vil kunne bidrage mest til, med de rammer, vi har til rådighed.

Anmeldingsfrist er d. 18/5 2016  
Endeligt svar gives pr. mail d. 1/6 2016

Vi ser meget frem til at høre fra jer.

De bedste hilsener fra teamet bag  
▼ **'Lev Livet Igen'**