



# VIP – Viktig Interessant Person

For risikoutsatte voksne

**VIP** VIKTIG  
INTERESSANT  
PERSON

**Nok.**  
Hamar

**L** LIKESTILLINGS-  
SENTERET

**Velkommen  
uansett hvordan  
du har det  
og føler deg!**

# Hva handler VIP om?

## Tema

- Introduksjon
- Følelser
- Forsvar
- Vold
- Valg
- Jeg

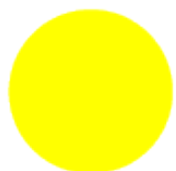
## Repetisjon

- Skyld og skam
- Kommunikasjon
- Makt og maktesløshet
- Verdier
- Grenser og sikkerhet
- Forandringer og avslutning

# Følelsessirkelen



Sint



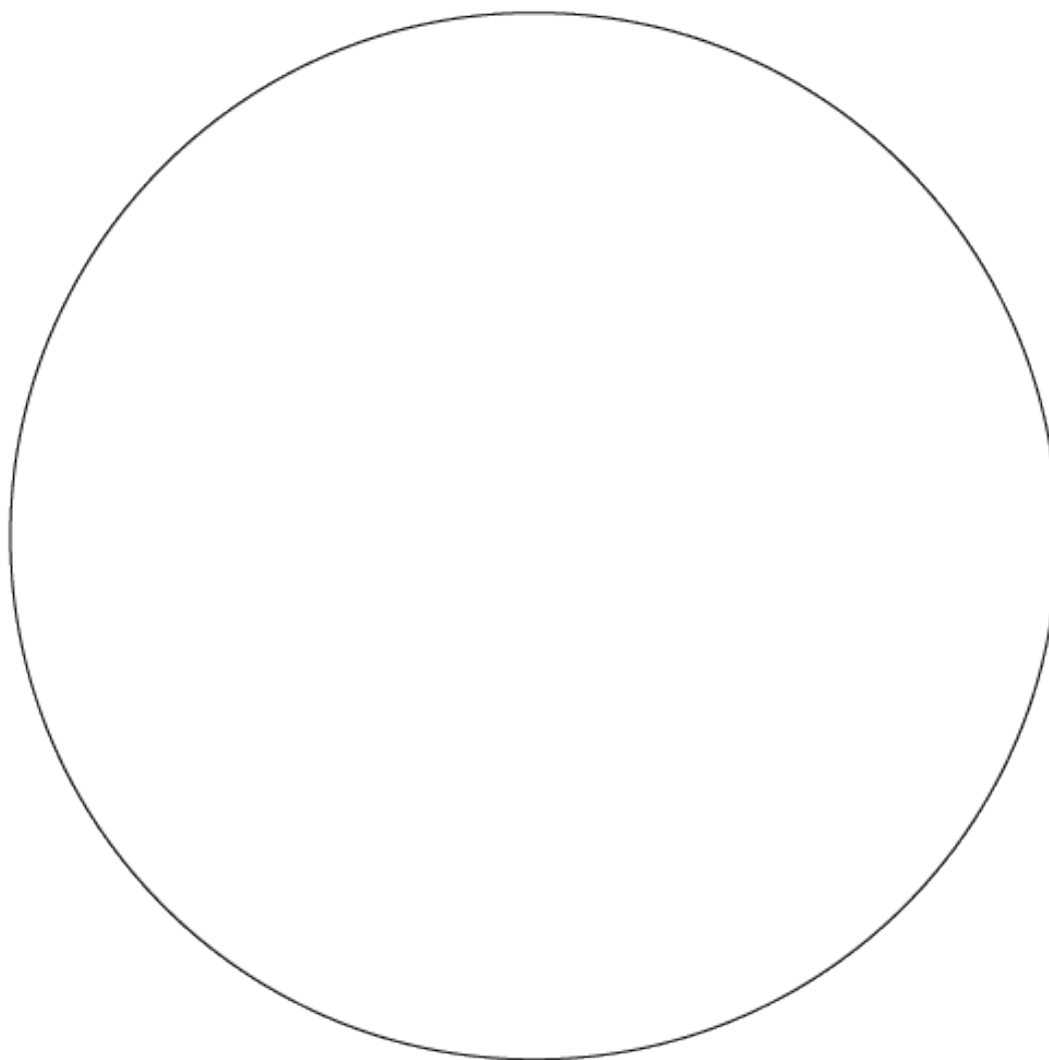
Blid



Redd



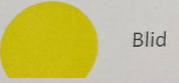
Trist



# Følelsessirkelen



Sint



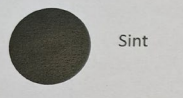
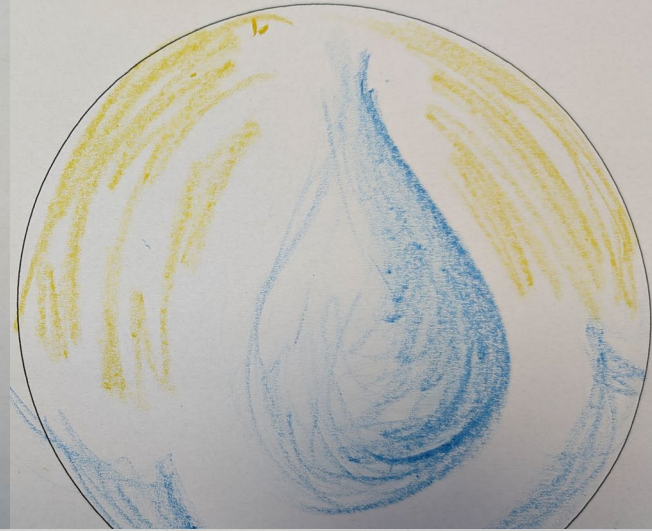
Blid



# essirkelen

Sint

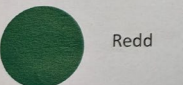
Blid



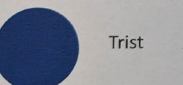
Sint



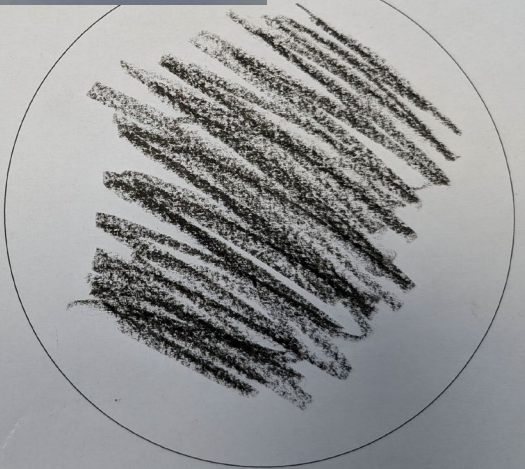
Blid



Redd



Trist



# Følelsessirkelen



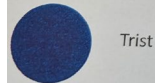
Sint



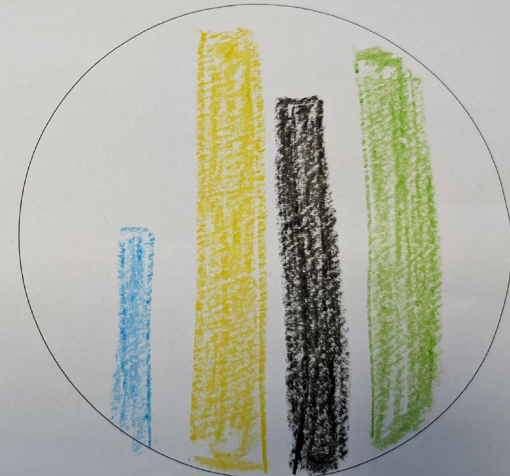
Blid



Redd



Trist



# BRA NYTT





**JA  
eller  
NEI?**

# Tegn et tre - Kommunikasjon





# Ta et valg – få seg kjæledyr

## Fordeler:

- Noen å kose med
- Selskap
- Nærhet

## Ulemper:

- Litt dyrt – kattemat
- Litt ekkelt – kattedo
- Kan bli dyrt -  
veterinær

# Ta et valg – få barn

## Fordeler:

- Noen å kose med
- Selskap
- Noen å prate med

## Ulemper:

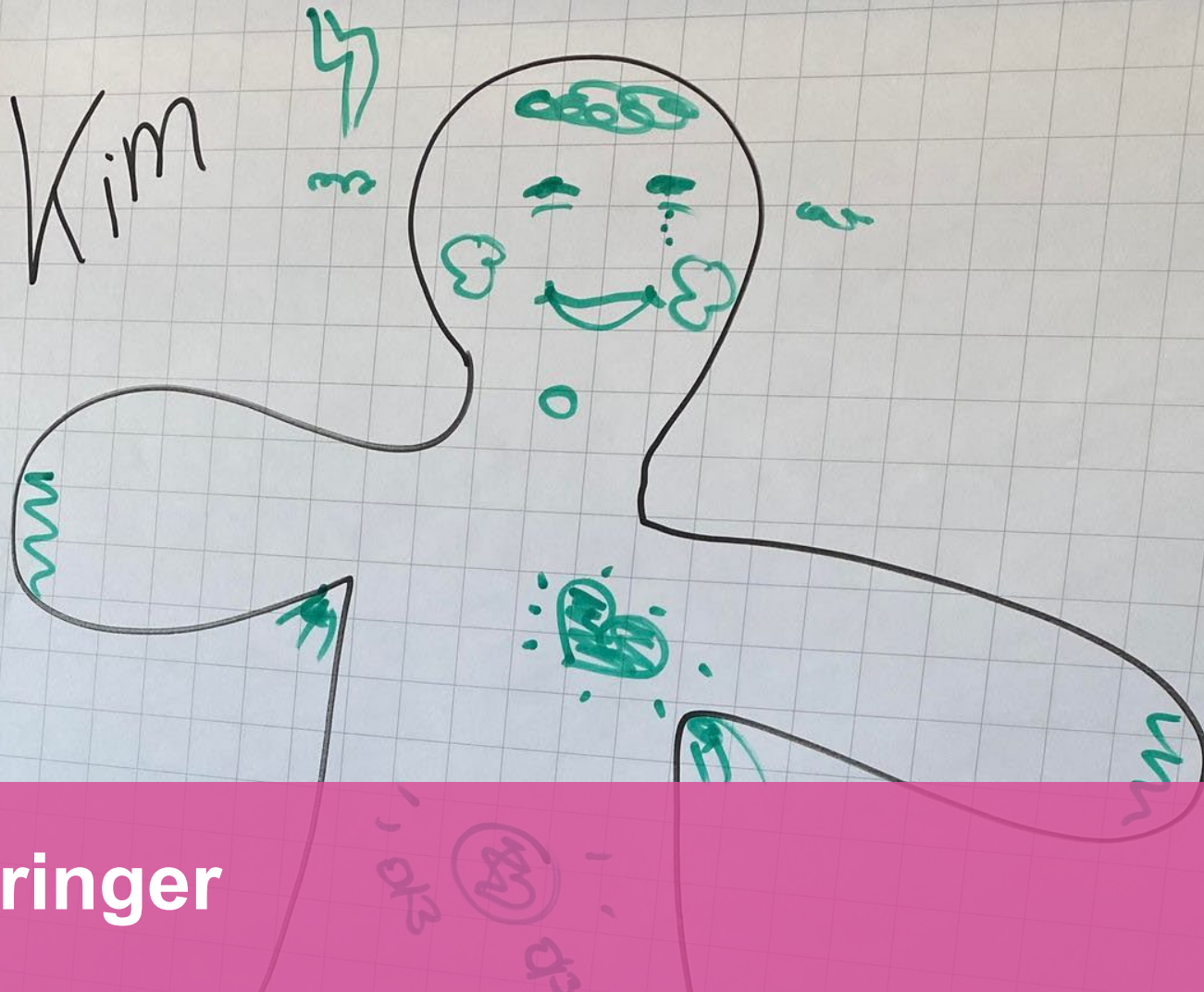
- Dyrt
- Litt ekkelt – bleieskift
- Lite søvn
- Lite tid til seg selv
- Stort ansvar for andre
- Kan ikke gjøre som du vil, når du vil



## Personlig rettigheter

- Trekk en lapp og les den høyt, eller få en annen rundt bordet til å lese den høyt.
- Du kan, om du vil, dele tanker eller følelser du fikk da du hørte rettigheten din.

Kim



## Erfaringer

# De var på VIP-kurs - der lærte de å si nei



VIP: Sju ivrige deltagere på VIP-kurset som Aktivitet og bistandsenheten i Kongsvinger kommune har holdt. Fra venstre: Klas Gøran Larsson, Odd Inge Westby, Stine Bergli, Linda Bjølseth, Ann Hele n Berg Smestad, May Britt Løvaas og Magnus Haugland.



**Det har forandra livet mitt**



# Erfaringer fra deltakere i Lillestrøm

**VIP** VOLDS-  
FOREBYGGING

<https://oktober.stiftelsensor.no/grupperom/det-har-endra-livet-mitt>

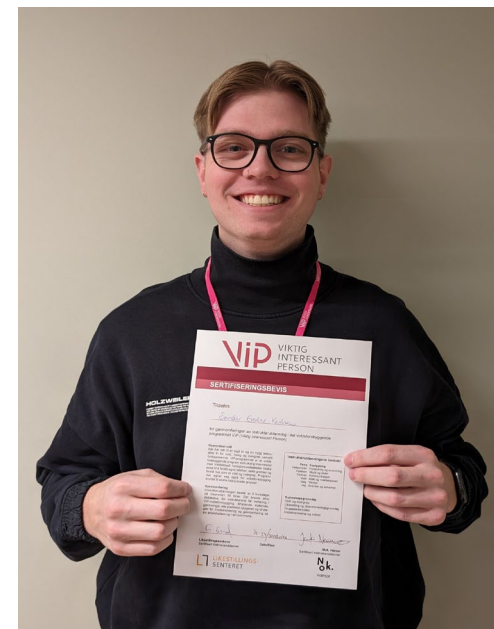
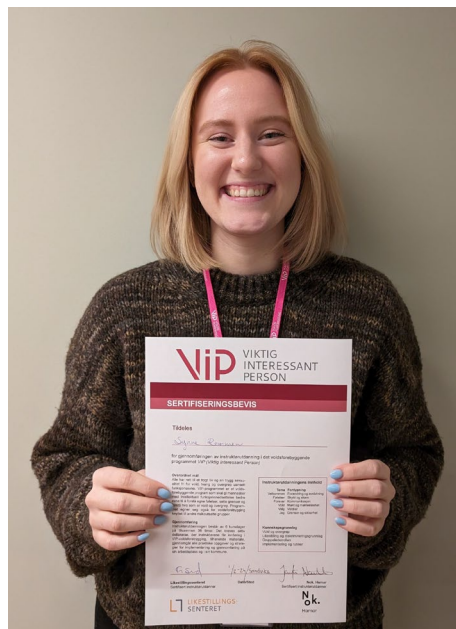
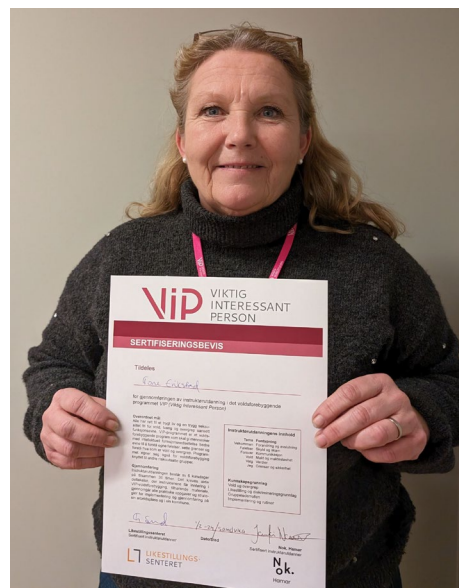
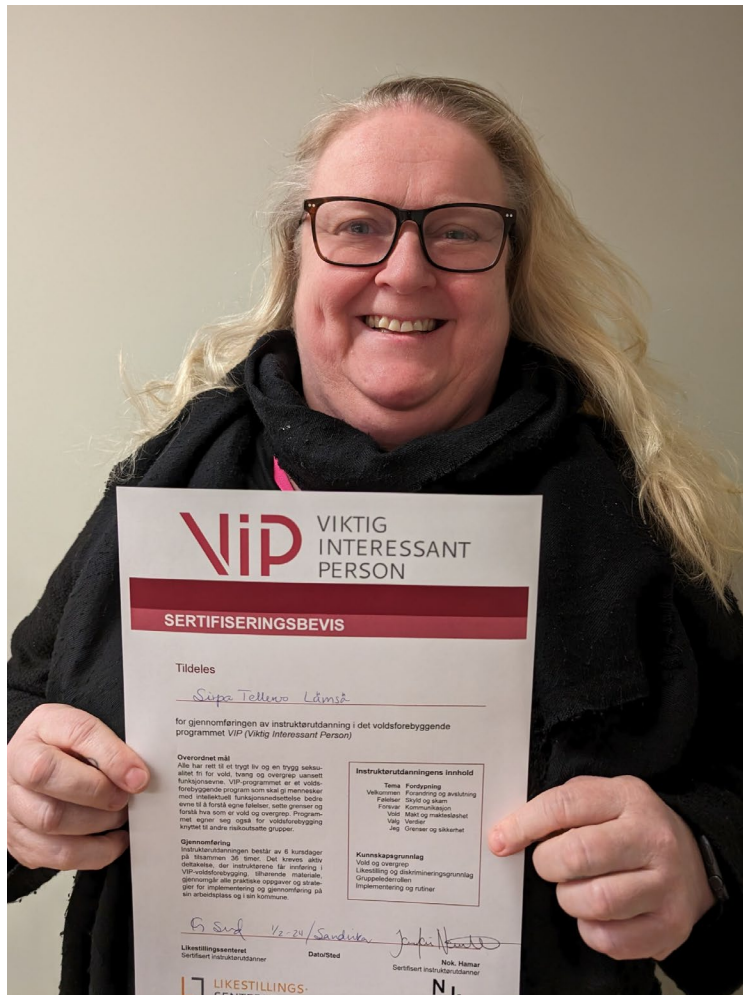


# Vil du bli med på VIP-kurs?

- Ja: Rekk opp hendene
- Nei: Sitt stille



# VIP i Bærum



Takk for oss!

