



# Sommerleir 2011

**Velkommen til IKS` sommerleir mandag 4. juli til lørdag 9. juli på Haugetun Folkehøyskole**

## **Skal jeg delta?**

Leiren er et tilbud for kvinner over 18 år med personlig erfaring med spiseforstyrrelser. Noen spørsmål som ofte går igjen er: Passer sommerleiren for meg? Hva kan noen dager sammen med andre gi meg? Tør jeg dra selv om jeg ikke kjenner noen eller har vært der før?

Vår erfaring er at nettopp fordi så mange av deltagerne har de samme spørsmålene og utfordringene, blir en sommerleir givende. I tillegg til å delta på hovedkurs og sosiale aktiviteter, er det å møte andre deltagere og ledere for å dele ulike erfaringer i en trygg atmosfære spesielt verdifullt. Å dele og å gjenkjenne er i seg selv positive elementer som kan bidra til å øke motivasjonen og styrke håpet om at det er mulig å bli frisk.

Utsagn fra tidligere leirdeltagere

*"Takk for en unik opplevelse, det har gjort meg så godt."*

*"En fin og givende opplevelse jeg vil bære med meg resten av livet."*

*"Et steg i riktig retning, takk for at dere arrangerer leir."*

Vi håper du gir deg selv noen dager i juli måned til å bli bedre kjent med deg selv og andre!

# HOVEDKURS

## NÅR FØLELSER BLIR MAT

**Jeg har kanskje en spiseforstyrrelse, men hvorfor det? Er jeg den eneste? Hva gjør jeg med det? Erfaring viser at å dele erfaringer og tanker med andre som har spiseforstyrrelser, og å øke kunnskapen om hvordan spiseforstyrrelsen fungerer og hva du kan gjøre med den, kan hjelpe deg videre på veien mot en bedre hverdag.**

Dette er et grunnleggende og viktig kurs for kvinner med spiseforstyrrelser. Vi tar opp sammenhengen mellom vårt forhold til mat, kropp og trening og følelser, for å forstå hvorfor vi blander mat og følelser. Vi ser på hvordan vi kan trene opp et bedre forhold til mat, og bakenforliggende, utløsende og opprettholdende årsaker. Med dette som utgangspunkt ser vi på hvordan en kan arbeide seg ut av spiseforstyrrelsen.

På kurset varierer vi mellom innledninger, samtaler og gruppearbeid. Det blir tid til å ta opp temaer du selv er opptatt av.

Her kan man dele og finne mer ut av sin historie, og høre andre fortelle om sine erfaringer. Kanskje er du ikke så annerledes likevel? Sammen kan vi hjelpe hverandre til å minske skamfølelsen og selvforakten vi ofte har i forbindelse med spiseproblemene.

**Ellen M. Berg Ottesen (42).** Jeg har vært medlem av IKS i mange år og har vært med på flere leire både som deltager og leder. Jeg har lært utrolig mye av å både benytte meg av IKS sine tilbud, og bidra som frivillig og ansatt. Leir er for meg en unik mulighet til å møte andre med spiseforstyrrelser, og på den måten også "møte" meg selv. Jeg er utrolig glad for at jeg deltok på leir de årene jeg gjorde det og at jeg fortsatt kan være med om enn i en annen rolle.

### Kursholder



### Kursholdere/Administrasjonen:

**Vi er ledere og ikke behandlere, men vi har ulike personlige erfaringer med å arbeide oss ut av en spiseforstyrrelse. Vi vet at vår egen erfaring oppleves som verdifull og motiverende for mange av deltagerne.**

# HOVEDKURS

## VEIEN MOT MEG SELV

**Vi skal på dette kurset fordype oss og komme nærmere oss selv, og få en større forståelse av hvem vi er, hva vi behøver og hvilken vei vi kan gå for å bli fri fra spiseforstyrrelsen.**

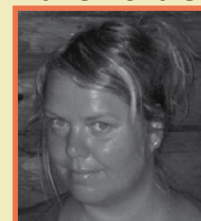
Dette skal vi gjøre ved å fokusere på følgende punkter:

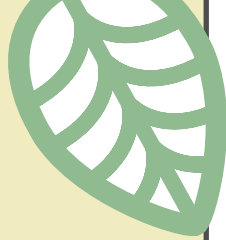
- **Tilstedeværelse**  
Spiseforstyrrelsen er effektiv for å hindre oss i å leve her og nå og ta oss bort fra øyeblikket. Vi skal lære flere metoder og trene på hvordan vi kan hente oss tilbake til oss selv og øyeblikket.
- **Lær å lytte til kroppen**  
Det er følelsene og tankene som har et problematisk forhold til mat, ikke kroppen. Kroppen den forteller oss hva vi behøver om vi lytter til den. Dette skal vi få en større forståelse for og lære teknikker som vi kan bruke for å bli kjent med kroppen vår.
- **Følelser og behov**  
Når vi har en spiseforstyrrelse blir det ofte etter hvert bare mat eller ikke mat, trening eller ikke trening som vi kjenner på. Dette kan kjennes som sug, uro eller annet ubehag. Vi skal finne mer ut av, og få større klarhet i, hva vi egentlig føler og hva vi egentlig har behov for.
- **Viljen**  
Vi med spiseforstyrrelser har ofte en sterk vilje som går på å prestere eller utrette noe. Vi skal utforske hvordan vi kan styre denne viljen til å være en vilje som gjør gode ting for oss selv.
- **Å kjenne at livet er meningsfylt**  
For å bli fri er det viktig å kjenne at livet er meningsfullt og at jeg er verdifull. Kanskje vi ofte kjenner det motsatte når vi har en spiseforstyrrelse?

Kurset vil inneholde en god balanse mellom praktiske øvelser, samtaler, meditasjon, gruppearbeid, pusteteknikker og bevegelse, i forhold til hva du kjenner deg komfortabel med.

### Kursholder

**Ann-Kristin Bjerge (42).** Jeg har selv lang erfaring med spiseforstyrrelser og har de siste 12 årene vært i en prosess med meg selv hvor jeg spesielt har fordypet meg i de overnevnte temaene. Grupper og gruppeprosesser over tid har gitt meg veldig mye på veien mot å finne meg selv, og det jeg er så glad for å kunne være en del av på sommerleiren til IKS. Jeg har jobbet frivillig i IKS i 5 år og kjent det som meningsfylt og utviklende. Jeg er utdannet som psykoterapeut på det Europeiske universitetet for psykosyntese og har egen praksis.





## SPOR

**Dette er et kreativt selvhjelpskurs om følelser, kropp og bilder. På dette kurset blir dine indre bilder konkrete i et linoleumstrykk. Hensikten er at du gjennom bildene dine skal øke forståelsen og innsikten i ditt eget følelsesliv. Tråkker du i andres spor, eller lager du dine egne?**

*"Hvorfor ble ting som de ble? Hvorfor klarer jeg ikke å velge bort denne spiseforstyrrelsen som plager meg? Hva er galt med meg, siden jeg spiser når jeg vet jeg ikke burde gjøre det? Hvorfor sulter jeg meg frivillig når jeg vet det ikke er bra for meg? Jeg er svak og får ikke til det jeg vil.. alt er min egen skyld, for jeg er liten og ubrukelig."*

Følelsene er mange og vonde, tankene dype og kompliserte. Spørsmålene og svarene likeså.... Men når du finner dine indre bilder som har satt sine spor og får dem fram i lyset, ja da er det håp!!! Vi skal se på de indre bildene fra livet å prøve og forstå hvorfor du sliter med følelser omkring kropp og mat. Hvorfor har disse følelsene endt opp i en spiseforstyrrelse nettopp for deg?

Innsikt gir vekst og nye utviklingsmuligheter. Hvor vil jeg hen? Hvilke mål og drømmer har jeg for framtiden? Hvilke nye spor kan jeg tråkke opp? Disse spørsmålene er også gode utgangspunkt for å lage bilder. Bildene fra ditt eget indre kan inspirere deg til å finne nye spor, slik at du kommer videre og utvikler deg på flere plan.

Linoleumstrykk er enkelt å få til. På en enkel måte vil vi gå igjennom prosessen steg for steg. Min erfaring er at trykkene blir særegne, unike og flotte uansett hvilken erfaring du har med kreative oppgaver. Du trenger ikke være kunstnerisk for å få til dette. Nå handler det om følelsene dine framfor bildet du lager. I linoleumsplata dannes et spor av en følelse eller tanke som vi kan ta tak i for å komme videre. Kurset varierer mellom kreative oppgaver og gruppesamtaler i et trygt fellesskap.

**Mia Rushfeldt (46).** *Jeg har alltid likt å arbeide kreativt og praktisk. Til daglig er jeg lærer i ungdomskolen, og har tidligere holdt flere kurs i IKS. Da jeg oppdaget at kreativitet og lek med bilder kunne brukes for å se sammenhengene i mitt eget liv, skjønte jeg virkelig hva selvhjelp handler om. Jeg klarte å tråkke opp nye spor og opplevde gradvis bedring på flere livsområder. Alt dette startet i IKS, og jeg pleier ofte å si: Jeg har tre barn, to hjemme i Sandefjord, og det tredje er IKS! IKS har satt dype spor i meg.*

## Kursholder



## BEINA PÅ JORDA

**Dette er et kurs om å bli bevisst hvordan du lever, hvilke mønstre du lever etter og hva du kan gjøre for å leve livet bedre – nærmere dine ønsker og drømmer.**

Mange av oss som har erfaring med spiseforstyrrelser kjenner igjen følelsen av å stå ustøtt. Vi har valgt å gi andres meninger, liv og følelser langt større betydning for oss enn våre egne meninger, liv og følelser. Veien ut av spiseforstyrrelsen handler ofte om å finne tilbake til oss selv – bygge tillit til at vi er noe verdt i og for oss selv. Skal vi klare å stå støtt i oss selv, må vi ha beina på jorda, og vi må kjenne at de støtter oss. Beina er røttene våre.

Samtidig er det slik at når du står med begge beina på jorda, så står du stille. Tar du ett skritt framover, bakover eller til siden, så skjer det noe med deg. Kroppen din nærmer eller fjerner seg fra noe. Musklene beveger seg og følelser stimuleres. Hvilke minner dukker opp? Hvilke følelser er det som kommer fram? Er det sårhet, glede, sinne, frustrasjon, fortvilelse, skam eller avsky?

Noen av de grunnleggende spørsmålene vi jobber med denne uken kan være: Hva går du vekk fra? Hva ønsker du å møte på din vei? Hva gjør deg trygg? Hva gjør deg skamfull? Hva kan du gjøre for å finne glede i livet? Å bevege seg fysisk, puste inn i hele kroppen, ligge stille og lytte innover til kjernen i deg selv åpner for kontakt med følelser og livshistorien din. Det åpner også for kontakt med drømmen om det livet du ønsker å leve og kanskje for å se mulighetene du har for å leve ut drømmene dine.

Arbeidsmetodene jeg bygger kurset på er fysiske øvelser, bevegelser med og uten musikk, samtaler, fantasireiser, pust og stillhet.

## Kursholder

**Lene Fosshaug (50).** *For meg er IKS nesten det samme som sommerleirene. Det er fordi sommerleiren på Jæren i 1990 ble vendepunktet i mitt liv. For aller første gang jeg snakket med andre som hadde erfaring med tvangsspising om mine skamfulle og vonde spisekikk. For aller første gang lo jeg av mine egne og andres merkelige påfunn for å få tak i og spise mat - uten å bli oppdaget. Årene etter den første sommerleiren har jeg brukt til å finne mer ut av hvem jeg er, hvorfor jeg er her og hva jeg har lyst til å gjøre med livet mitt. Samtidig med at jeg finner ut av meg selv, så forsøker jeg å lage rom for andre som er på samme søken. Dersom du våger og vil så er sommerleiren et tilstedeværelsesrom – et rom for å finne ut hva du ønsker å gjøre med ditt liv nå.*



# HOVEDKURS



## KREATIVE KREFTER

**På dette kurset skal vi utforske innganger til kreativitet. Vi er forskjellige. Derfor skal vi utforske forskjellige innganger til kreativiteten. Vi skal øve på å være tilstede her og nå, og åpne for de kreative kreftene. Til dette bruker vi skrift, lyd, drama og enkel yoga.**

Kurset varierer mellom gruppeoppgaver, oppgaver hvor hver enkelt er synlig etter tur og gruppesamtaler. Kurset passer for deg som har jobbet med deg selv en stund.

Du trenger en matte som du kan ligge og sitte på, ledige klær og skrivebok.

På dette kurset vil jeg bruke den erfaringa jeg har med kreativ jobbing, og lage et kurs som inneholder elementer både fra skriving, sang og drama. Det er øvelser jeg selv har hatt nytte av på veien til å frigjøre og finne min egen stemme jeg har plukket med meg fra de forskjellige sammenhenger jeg har deltatt i. Jeg er en reisende på livets hav, og jeg plukker opp noe av det som reker forbi mens jeg seiler. Dere får ta del i noe av "rekveden" min på dette kurset.

### Kursholder

**Siri Broch Johansen (44).** *Jeg har bakgrunn som kontormaskintekniker, allmenlærer og samisk lærer hvor jeg hjalp mange voksne til å finne tilbake til språket de hadde mistet. Jeg startet å spille revy og gå på teaterkurs og tok dramatikerutdanning. Nå skriver jeg fagartikler, ungdomsbøker og teaterstykker, jeg oversetter og synger. I tillegg holder jeg kurs i kreativ skriving, og noen ganger tar jeg de skrevne fortellingene opp på scenen til en dramaprosess. Jeg var aktiv i IKS fra 1988 til 1994. Tida vil vise om dette er et come-back eller en gjesteopptreden.*



## Om å velge kurs

Dersom dette er første leiren din, og/eller du ikke har jobbet med ditt forhold til mat før, anbefaler vi at du melder deg på "Når følelser blir mat". Er du i tvil om hvilket kurs som passer for deg, så ring oss gjerne på 22 94 00 10.

**For å gjøre leiren best mulig, trenger vi å vite litt mer om deg:**

Hvilken type spiseforstyrrelse har du?

Hvor lenge har du hatt spiseforstyrrelse?

Går du i behandling for spiseforstyrrelsen?

Kryss av:  Ja  Nei

Hvis ja, hvilken type behandling går du i?

Si gjerne noe om hvorfor du melder deg på leiren, og hvilke forventninger du eventuelt har:

**Alle deltagerne er over 18 år og deltar på eget ansvar.**

Vi forbeholder oss retten til å kontakte en av dine nærmeste dersom det blir nødvendig. Vi ber deg om at du oppgir navn og telefonnummer til vedkommende. Personen må være å treffe når du er på leir. Han/hun vil ikke bli kontaktet uten at du blir informert om det på forhånd.

Navn: \_\_\_\_\_

Din relasjon til vedkommende: \_\_\_\_\_

Tlf privat: \_\_\_\_\_ Tlf arbeid: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

**IKS gjør oppmerksom på følgende:**

- Deltagerantallet er begrenset.
- Kursene blir fylt opp fortløpende.
- Opplysningene behandles konfidensielt og makuleres etter leiren.
- Vi tilbyr enkeltrom så langt vi har kapasitet. Her gjelder med andre ord første-kvinne-til-mølla prinsippet.
- Det kan bli mindre endringer i programmet.

Leiren arrangeres i samarbeid med Studieforbundet Populus. Vi gleder oss til leiren og ønsker deg hjertelig velkommen!



# Påmelding

Jeg ønsker å delta på IKS' sommerleir

Hovedkurs første valg:

---

Hovedkurs annet valg:

---

Hovedkurs tredje valg:

---

Navn:

---

Adresse:

---

Postnummer/-sted:

---

Tlf privat:

Tlf arbeid:

---

Mobil:

Fødselsdato:

---

Epost:

---

Jeg har betalt IKS-medlemskap for 2011

Jeg har deltatt på IKS' sommerleir før. Når?

Andre IKS-aktiviteter jeg har deltatt på:

Jeg ønsker å bo på dobbeltrom.

Jeg ønsker å bo på enkeltrom og betaler kr. 300 ekstra for dette.

Depositum på kr. 1000 er innbetalt til konto 7874 06 45934, IKS, Postboks 8877 Youngstorget, 0028 Oslo. Når depositumet er registrert innbetalt sender vi deg et bekreftelsesbrev.

## Ettermiddags- og kveldsaktiviteter

- om kveldene samles de som har lyst til frivillige aktiviteter.

**Zumba:** Siri har satt sammen en liten time med zumba for begynnere. Zumba er litt trening, men mest moro. Du trenger gode sko for innendørs bruk samt løse og ledige klær.

**Aromaterapi av hender:** Vi lærer å massere hverandres, eller egne hender med olje. Kari stiller med olje og du tar med et lite håndkle.

**Gode svar på tiltale:** Ikke alle er like kjapp i replikken som Anne Kat Hærland. De fleste av oss vet først lenge etterpå hva vi egentlig skulle ha svart eller sagt. Denne ettermiddagen skal vi øve oss på å gi tilbakemeldinger. Vi skal også trene på å møte "freakke" kommentarer og potensielt vanskelige situasjoner. Lene vil være ansvarlig for denne kvelden.

**Delegruppe:** Har du behov for å luften ut, eller høre hvordan andre har det, tar det og hva de gjør med det? Denne kvelden ledes av Ann Kristin og vi skal sammen øve på å dele, lytte og være tilstede.

**Redesign:** Vi møtes og snakker om det å skape. Hva kreativiteten i oss kan bidra med. Hvorfor er dette godt for meg. Samlingen blir formet av deg som deltager. Ved Mia som deler sine ideer om bl.a. redesign.

**Å være frivillig i IKS:** Er du nysgjerrig på hva slags muligheter som ligger i det og hva du kan få igjen? Kanskje du allerede har egne erfaringer som frivillig og har lyst å dele noen av dem? Kari inviterer til en uformell samling med informasjon og erfaringsutveksling.

**Tuneskipet og skogstur:** Folkehøyskolen ligger bare et steinkast fra stedet der Tuneskipet ble utgravd i 1867. Vi tar oss en tur og ser på denne severdigheten, og for dem som ønsker går turen videre i fine skogsområder.

**Grupper:** Vår erfaring er at det ligger mye "medisin" i det å dele. Denne kvelden inviterer vi til å snakke om de forskjellige spiseforstyrrelsene, og dele erfaringer.

For å melde deg på sommerleiren kan du enten fylle ut slippen til venstre, eller gå inn på [www.iks.no](http://www.iks.no) og finne påmeldingsslipp der.

Leiren koster kr 3.400. Dersom du ønsker å bo på enkeltrom koster leiren kr 3.700. Sammen med påmeldingen skal det betales inn et depositum på kr 1.000 til konto: 7874 06 45934, IKS, pb.8877-Youngstorget, 0028 Oslo. De resterende kr 2.400 (overnatting i dobbeltrom), eller kr 2.700 (overnatting i enkeltrom) innbetales til samme konto innen 24. juni. Depositum refunderes ved skriftlig avmelding innen 10.juni. Når påmelding og depositum er registrert, sender vi deg et bekreftelsesbrev.



## Praktisk informasjon

Leiren varer fra mandag 4. juli til og med lørdag 9. juli. Prisen er kr. 3 400, og inkluderer overnatting i dobbeltrom fem netter, alle måltider og hovedkurs. Hvis du ønsker enkeltrom, koster leiren kr. 3 700.

Sommerleiren er et tilbud til hovedmedlemmer i IKS over 18 år. Medlemskap koster kr. 100 i året og kan tegnes ved påmelding. Alle må delta på hele leiren, fra mandag til lørdag. Det er ikke mulig å ta med barn eller dyr. Det er ikke tillatt å nyte alkohol eller andre rusmidler denne uken.

## Om folkehøyskolen

Haugetun ligger på Rolvsøy, mellom Fredrikstad og Sarpsborg i Østfold. Det er gode bussforbindelser til begge byer og derfra går det regelmessig tog og/eller buss til Gardermoen, Oslo og Sørlandet.

Skolen ligger i nærheten av skog og mark. Til badestranden er det ca 10 min å gå, og vel 10 min til butikken.

Skolen har peisestue og biljardrom, og alle fellesrommene er lyse og koselige. I internatet er det toalett og separate dusjer i gangen. Noen rom har eget toalett og bad. Det er også tekjøkken og oppholdsrom.



## Ukeplan

Her finner du en oversikt over hvordan uka på sommerleiren er lagt opp.

Alle deltar på felles morgensamlinger, hovedkurs, frokost, lunsj, middag og avslutningen på fredagskveld. Ettermiddagsgrupper og kveldsaktiviteter kan du delta på om du har lyst.

## Sommerleiren – et selvhjelpstilbud

De siste 24 årene har IKS erfart hvor positivt det er å samle kvinner med spiseforstyrrelser fra hele landet for å jobbe med oss selv. Mange av oss som har vært på leir tidligere husker hvor godt det var å møte friske ledere, og andre med spiseforstyrrelser – i trygge omgivelser.

Opplevelsen av gjensidighet, forståelse, respekt og samhørighet. Det å bli forstått i et sosialt fellesskap kan bidra til å bli bedre kjent med seg selv på ulike områder. Hvor godt det er å føle seg normal og kjenne at selv om vi har problemer så har vi også ressurser til å hjelpe oss selv og hverandre. Vi er så mye mer enn en spiseforstyrrelse og symptomene, det som andre ser og ofte vi selv henger oss opp i. Sommerleiren kan blant annet bidra til å bli litt bedre kjent med det som er innenfor denne fasaden.

Målsettingen i en selvhjelpsprosess er at vi skal bli i bedre stand til å ta vare på oss selv. Ingen blir friske av fem dager på leir, men leiren er et viktig fotfeste på veien til frisk.

## Måltidene

Det serveres vanlig norsk mat som buffet til frokost, lunsj og middag. Vi forutsetter at alle deltar ved måltidene. Vi ber deg som ønsker hjelp/støtte i forbindelse med måltidene om å gi beskjed om dette.

## Administrasjonen

Lurer du på noe? Snakk med en av damene i administrasjonen:



### Kari Jerijævi (52).

*Jeg har vært medlem siden 1989 og begynner å få lang fartstid i IKS både som medlem og kontoransatt. En av*

*grunnene er at jeg har så sterk tro på det IKS tilbyr de som kontakter organisasjonen. Jeg var selv en av dem som fortvilet ringte og ble møtt på en god måte. Jeg har vært med i sommerleiradministrasjonen tre ganger tidligere og ser frem til ny leir. Det å treffe jenter på leir er lærerikt både for mitt arbeid og min personlige utvikling. Jeg gleder meg atter en gang.*



### Solfrid Hartberg (39).

*Jeg har vært medlem i IKS i flere år. Jeg har vært med som deltager på sommerleir flere ganger og noen*

*kjenner meg kanskje igjen derfra. Jeg har mange gode minner og erfaringer fra disse. Jeg er nå ansatt i IKS og har mye kontakt med frivillige i hele landet. Dette stortrives jeg med. Denne gangen skal jeg være i administrasjonen sammen med Kari, og det blir en ny sommerleir erfaring for meg.*

Kl	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08:00		Frokost				
08:45		Felles morgensamling, 15 minutter				
09:15		Hovedkurs				Avslutning
						Avreise
13:00		Lunsj				
15:00		Etterm.gr.	Etterm.gr.	Utflukt	Hovedkurs	
17:00	Ankomst					
18:00		Middag				
19:00	Åpning	Diverse kveldsaktiviteter/fritid			Felles avslutning	
20:00	Samles					
21:00	kursvis					
21:30		Enkelt kveldsmåltid (frivillig)				