|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mål  Hva ønskes oppnådd? | Læringsutbytte-beskrivelser  *Hva skal deltagerne sitte igjen med?* | Opplevd mestring  FØR 0-5 | Opplevd mestring  ETTER 0-5 |
| 1. Opplever å mestre rollen som pårørende/ foresatt og partner | * Har tro på og kan anvende egne evner og ressurser * Har kunnskap om stress og stressmestring * Kan balansere kravene * Kan anvende teknikker i stressmestring * Kan utarbeide egen kriseplan og anvende den i relevante situasjoner |  |  |
| 1. Har et støttende nettverk | * Kan identifisere hvem som er de viktigste støttespillere * Kan formidle sine behov (familiens behov) overfor behandlere, venner, familie * Kan kontakte relevante hjelpeinstanser * Har kjennskap til brukerorganisasjonen og deres tilbud |  |  |
| 1. Opplever trygghet og forutsigbarhet mht forløpet | * Har kunnskap om sykdommen/skaden, behandling og oppfølging * Kjenner pasientforløpet * Har innsikt i egne rettigheter og muligheter for medvirkning |  |  |
| 1. Opplever å være en god støtte også for de andre barna | * Har kunnskap om vanlige følelsesreaksjoner hos søsken * Kan planlegge hvordan de kan møte søsken sine behov * Kan kommunisere med søsken på en åpen, inkluderende og støttende måte * Kan legge til rette for at søsken opplever seg sett og bekreftet. |  |  |