

## INVITASJON TIL Å DELTA PÅ VIP-PROGRAMMET

Kristiansand kommune inviterer til deltakelse i programmet VIP (Viktig Interessant Person) **fra uke 36 i 2023**. VIP-programmet er en nysatsing innen voldsforebygging hvor vi er med som pilotkommune. Programmet skal gi våre innbyggere kunnskap og bedre evne til å forstå hva som er vold, samtidig som de får økt selvbestemmelse og evne til å sette grenser. Programmet gir deg også mulighet til å bli bedre kjent med deg selv og andre mennesker.

---

### HVA GJØR VI I VIP-PROGRAMMET?

VIP-programmet foregår over 12 uker. Du vil delta på et gruppetreff hver uke sammen med 3-5 andre personer. Gruppetreffet ledes av to gruppeledere som jobber i kommunen.

Gruppetreffet varer i 2 timer til et fast tidspunkt hver uke. På gruppetreffene gjør vi øvelser, rollespill, tegner, snakker sammen, deler erfaringer og lærer om og av hverandre. Hvert gruppetreff har et eget tema som deretter repeteres.

TEMA	REPETISJON
<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduksjon</li><li>• Følelser</li><li>• Forsvar</li><li>• Vold</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forandringer og avslutning</li><li>• Skyld og skam</li><li>• Kommunikasjon</li><li>• Makt og maktesløshet</li><li>• Verdier</li><li>• Grenser og sikkerhet</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko og valg</li><li>• Jeg som person</li></ul>	

---

### HVORFOR BØR JEG BLI MED PÅ VIP?

Målet med VIP-programmet er å gi deg bedre evne til medvirkning og selvbestemmelse gjennom økt selvtillit og kunnskap om deg selv og de rundt deg. Gjennom VIP vil du lære å forstå:

- ✓ Dine egne følelser
- ✓ Dine og andres grenser
- ✓ Hva som er vold
- ✓ Hva er greit og ikke greit
- ✓ Deg selv som person
- ✓ Kommunikasjon med andre

---

### HVORDAN KAN JEG BLI MED I VIP?

Hvis du syns VIP-programmet høres interessant ut ta kontakt med en av våre instruktører. Vi kan da fortelle deg mer om VIP. Hvis du vil være med på VIP må du fylle ut et påmeldingsskjema du får av oss. Vi kan hjelpe deg å fylle ut hvis du ønsker det. Det er helt frivillig å delta på VIP-programmet. Og husk det kan hende du ikke får plass på programmet med en gang, men da får du tilbud når vi får ledig plass.