



Mestringsgruppe for ungdom

... Føler du deg mer stresset enn du kunne ønske når du holder presentasjoner på skolen eller før prøver?

... Gruer du deg til noen spesielle situasjoner, enten på skolen eller på fritiden?

... Bekymrer du deg før eller etter du har vært sammen med venner eller i større sosiale settinger?

... Eller er du sliten og lei av hverdagen og føler du ikke strekker til?

Kjenne du deg igjen i noe av dette eller ønsker hjelp til å mestre andre deler av hverdagen?

På helsestasjonen er vi to psykologer som har en gruppe for ungdommer fra 8.-10. klasse som opplever utfordringer i hverdagen knyttet til bekymring, stress, uro, tristhet og manglende energi.

I denne gruppen lærer du mer om hvordan du kan mestre hverdagen og utfordrende situasjoner på nye måter. Det vil være ca. 4-7 personer i hver gruppe. I gruppen møter du andre som er i en lignende situasjon som deg. Vi er opptatt av å legge til rette for at du skal føle deg trygg og ivaretatt i gruppen, og at det skal være et hyggelig sted og være.

Tid: Hver mandag kl. 14-15 i 7 uker. Oppstart 7.oktober

Sted: Kirkebygda barne- og ungdomsskole

Vil du bli med i gruppa?

Ta kontakt med helsesykepleier på skolen eller helsestasjonen (tlf. 64992212). **Påmeldingsfrist er 20. september.** Er du under 16 år må foreldrene dine samtykke til deltagelse. Tilbudet er gratis.

