



Mini-Risk grupper

Mini-Risk er et gruppebasert mestringskurs for engstelige barn over 10 år. Det består av 8 samlinger over 8 uker og har et omfang på ca. 15 timer. Barna deltar på 7 samlinger mens foreldrene deltar på to av eksponeringssamlingene, samt første og siste samling sammen med lærer. Alt foregår i trygge omgivelser på skolen i skoletida.

Hvis barnet svarer ja på ett eller flere av disse spørsmålene, vil de sannsynligvis ha nytte av dette kurset:

- Unngår du å presentere foran klassen/ rekke opp hånda i klassen på grunn av engstelse?
- Er du redd for at andre skal se at du er nervøs?
- Er du redd for å sove alene eller overnatte hos andre på grunn av engstelse?
- Unngår du å gjøre ting du er redd for?
- Sliter du med å være på steder med mange mennesker?
- Er du redd for å få panikkanfall?
- Bekymrer du deg mye?

Målsetting:

- Lære barna nye ferdigheter for å mestre engstelige følelser og klare å gjøre de tingene de ønsker å gjøre.
- Lære foreldre og lærere å takle barnas engstelse på en hensiktsmessig måte.

Mini-Risk er en kortversjon av Risk-gruppene som drives av ABUP med gode resultater. Les mer her:

[Har landets beste resultater innen angstbehandling for barn og unge - Sørlandet sykehus \(sshf.no\)](#)

<https://www.kognitiv.no/inspirasjonskonferansen-foreldreinvolvering-og-eksponering/>

<http://www.abup.no/risk-god-hjelp-for-sosial-angst/>

Vi planlegger å starte Mini-Risk gruppe på Vågsbygd skole like over nyttår. Ta gjerne kontakt snarest om du har spørsmål, og tenker at ditt barn kan ha nytte av dette tilbudet.

Mvh Helsesykepleier Sigrun Mushom Nordhelle (480 20 871)

og fagarbeider Liv Hordvik Gundersen