



**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. Kurset ledes av helsesykepleier, Elisabeth Bredvei og timelærer, Susanne Seberg Primdahl**

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:

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

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

[E-Risk | E-Risk](#)

Dette skoleårets kurs holdes i jan/februar 2025. Ta kontakt for mer informasjon og eventuell påmelding

Kontaktinfo:

Elisabeth Bredvei: [elisabeth.bredvei@kristiansand.kommune.no](mailto:elisabeth.bredvei@kristiansand.kommune.no) tlf. 95457900

Susanne Seberg Primdahl: [Susanne.seberg.primdahl@kristiansand.kommune.no](mailto:Susanne.seberg.primdahl@kristiansand.kommune.no) tlf. 98416051