

## Mini-RISK

### Mestringsgruppe ved plagsom angstelse

Vi starter opp med en ny gruppe Mini-RISK på Lunde skole i januar 2024.

Ta kontakt med en av oss, dersom du tenker at dette kan være aktuelt for ditt barn. Kartleggingssamtaler foregår i perioden fram til jul.

**Elin Martinsen** (helsesykepleier og mini-RISK-gruppeleder):  
**907 00 762**

**Vibeke Hellum Andersen** (inspektør og mini-RISK-gruppeleder): **958 26 464**

Hva er mini-RISK?

Et kurs over 8 samlinger, hvor barn får trene på å håndtere engstelige følelser, og dermed mestre deltakelse i situasjoner de synes er utfordrende.

Foreldre og skole får lære hvordan de kan håndtere engstelige uttrykk på mest mulig utviklingsstøttende måte

Du kan lære mer om angstelse her:  
<https://e-risk.no/>

