

ECHO

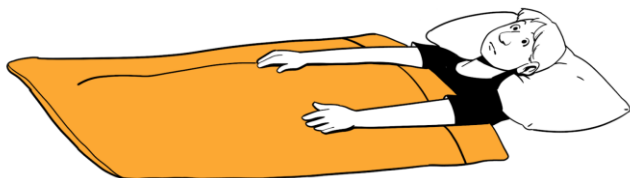


**VIL DU VÆRE MED I
FORSKNINGSSTUDIEN ECHO?**

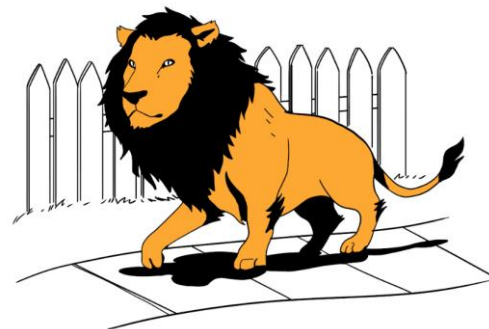
HVEM KAN VÆRE MED I ECHO?

DU SOM GRUER DEG FOR TING ELLER SOM AV OG TIL ER VELDIG LEI DEG

Kanskje du gruer deg for å sove borte?



Kanskje er du redd for en stor løve utenfor gjerdet, eller andre skumle ting?



Syns du det er skummelt å snakke høyt i klassen og rekke opp handa?



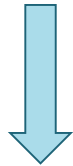
Føler du deg sliten og at det ikke er så morsomt å være med på ting lenger?



Eller kjenner du deg trist og lei deg?

HVEM KAN VÆRE MED I ECHO?

HAR DU SELV LYST TIL Å VÆRE MED I ECHO?



SNAKK MED FORELDRENE DINE.
DE MÅ GODKJENNE AT DU KAN BLI MED



SÅ MÅ DU FYLLE UT ET SPØRRESKJEMA PÅ SKOLEN.
DE BARNA SOM MAN SER AV SPØRRESKJEMAET AT GRUER OG BEKYMRER SEG MER ELLER ER TRISTERE ENN ANDRE, KAN BLI INVITERT TIL GRUPPE (MAKS PLESS TIL 7 BARN)

DE BARNA SOM SKÅRER LAVT, VIL IKKE BLI INVITERT MED TIL GRUPPE



HVA GJØR VI I MESTRINGSGRUPPEN?

- VI MØTES I MESTRINGSGRUPPE PÅ SKOLEN I 8 UKER
- NOEN GRUPPER MØTES 1 GANG I UKEN, ANDRE 2 GANGER I UKEN.
- I GRUPPEN ØVER VI PÅ Å:
 - TAKLE STRESS BEDRE
 - BLI MODIGERE OG TØRRE FLERE TING
 - FÅ BEDRE FØLELSER OG TANKER OM DEG SELV



HVA MÅ DU GJØRE FOR Å BLI MED?

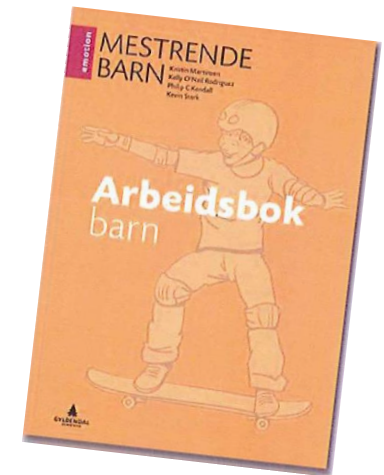
SNAKK MED FORELDRENE DINE OM DETTE.

HVIS DU ØNSKER Å VÆRE MED MÅ FORELDRENE DINE GODKJENNE AT DU KAN DELTA.

DE BARNA SOM ER PÅMELDT SVARER PÅ ET SPØRRESKJEMA I SKOLETIDEN.

PÅ BAKGRUNN AV SVARENE VIL NOEN BARN BLI INVITERT TIL Å BLI MED I EN MESTRINGSGRUPPE.

LÆRER OG FORELDRE VIL SVARE PÅ SPØRRESKJEMA FOR DE BARNA SOM BLIR MED I MESTRINGSGRUPPE.



ECHO

RBUP



HILSEN OSS I ECHO



NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
– Psykisk helse og barnevern



**Regionsenter for barn og
unges psykiske helse**

Helseregion Øst og Sør

RBUP