



Oslo

Skolehelsetjenesten bydel Vestre Aker

# Bli med på ungdomskurs!

Bekymrer du deg for mange ting?  
Er det vanskelig å ta initiativ sosialt?  
Får du litt ekstra noia før prøver eller presentasjoner?  
Kan du få tanker som gir deg hjertebank, gjør det vanskeligere å puste eller bare kjennes skikkelig ubehagelig i kroppen?  
Er det skummelt å ta ordet i en gruppe?

Skolehelsetjenesten inviterer til 3 samlinger våren 2025 for deg som kan kjenne deg igjen ett eller flere av spørsmålene over. Tilbudet er ment for deg som kjenner deg engstelig, urolig eller redd i hverdagen og som vil prøve å gjøre noe med det.

Vi setter sammen en gruppe på max 10 personer på tvers av ungdomsskolene i Vestre Aker, og vil lære dere verktøy for å mestre vonde tanker og følelser.

Kursholdere: psykologene  
Åshild Dahl Brenna og  
Ingrid Gullhav Kleiven

For hvem: 8-10.trinn

Tid: kl 14-16  
tirsdagene 22.april,  
29.april og 6.mai  
OBS! Gir gyldig fravær.

Sted: Sørkedalsveien 150b  
(bydelens helsestasjon,  
samme som HFU), 7min å  
gå fra t-banestoppet på  
Hovseter

Påmelding: ta kontakt på  
ashilddahl.brenna@bva.ost  
o.kommune.no eller spør  
helsesykepleieren din!  
Oppgi telefonnummeret  
ditt så får vi tak i deg for  
utfyllende info.

