Sandnes, 17.9 2019

Til FAU ved barne- og ungdomskolene i Sola, Randaberg, Stavanger, Sandnes, Gjesdal, Klepp, Time og Hå.

**Tilbud til foreldre med barn med skolevegring**

Selvhjelp Norge, ved undertegnede, har blitt kontaktet av en rekke foreldre som har barn med skolevegring. Ønsket fra disse var å danne støttegrupper/selvhjelpsgrupper for denne foreldregruppen. I juni ble det holdt et informasjonsmøte med 14 foreldre. Disse dannet 3 grupper og bad meg gjøre denne muligheten kjent for flere. Det er med denne bakgrunn jeg henvender meg til FAU ved skolene i Stavangerregionen.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet gjennom en egen Nasjonal Plan for selvhjelp. Målet med planen er å styrke selvhjelpsarbeidet med tanke på psykisk helse i et folkehelseperspektiv. Selvhjelp styrker enkeltmenneskets evne og mulighet til å delta i egne endringsprosess. Primæroppgaven til selvhjelp Norge er å spre kunnskap om selvhjelp og selvhjelpsgrupper slik at enkeltmennesker kan ta selvhjelp i bruk i egen hverdag og når en møter livsproblem.

Selvhjelpsgruppen er et trygt sted der en møter mennesker som opplever det samme problemet. Gjennom samtaler og deling av erfaring setter en i gang en bevisstgjøring- og endringsprosess. Målet er å styrke enkeltmennesket som står i en vanskelig situasjon, gjennom deling av tanker og følelser.

Det å oppleve og forstå at en ikke er alene om å ha det «slik» gir styrke til å komme videre og evne til å håndtere problemene på en bedre måte.

Jeg henstiller om at dette tilbudet kommer ut til foreldre i de enkelte klassene ved deres skole.

Selvhjelp Norge vil arrangere et informasjonsmøte i samarbeid med initiativtagere fra foreldregruppene.

**Informasjonsmøte tirsdag 22.10 kl 17-19, Eidsvoldsgata 47A, Sandnes**

**Påmelding til** **karik@selvhjelp.no** **eller telefon 98102067 innen torsdag 17 oktober.**

**For mer informasjon se våre nettsider** [**www.selvhjelp.no**](http://www.selvhjelp.no) **eller ta kontakt med meg.**

Med vennlig hilsen

Selvhjelp Norge, distikskontor for Rogaland og Agder

Kari Kverneland Kastmann

Daglig leder

Tlf 98102067

karik@selvhjelp.no