

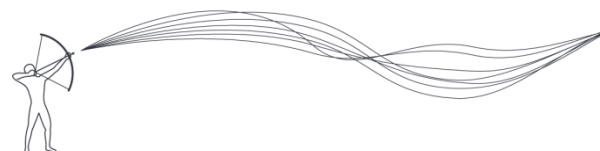
# MESTRENDE BARN

## INFORMASJON OM MESTRINGSGRUPPE FOR TRISTE OG/ELLER ENGSTELIGE BARN



### Mestrende barn tilbudet i Melhus kommune:

- Gruppeopplegg på 7 samlinger basert på kognitiv atferdsterapi
- Innholdet vil primært følge de reviderte manualene for Mestrende barn, men med tilpasninger til de barn som er med.
- Gruppen er ikke knyttet til én skole, derfor er gruppen sammensatt av barn fra flere av kommunens skoler.
- Tilbudet er lokalisert i Melhus sansesenter, i sentrum av Melhus (Lenavegen 3) (se bildet som viser det hvite rommet).
- Gruppeledere for barnegruppene er Trine Halvorsen, Veronica Skjønberg (fagleder i Melhus sansesenter) og Anette Dyrkoren. Ledere for foreldremøtene er Trine Halvorsen og Anette Dyrkoren. Faglig ansvarlige er Anette Dyrkoren (psykolog) og Trine Halvorsen (ped.psyk.rådgiver), sertifiserte gruppeledere for Mestrende barn. I tillegg til kognitiv tilnærming blir det mange praktiske og morsomme øvelser hvor barna får utfordret seg.
- I og med at man bruker Sansesenteret blir øvelsene preget av rommene i senteret, som vil gi store muligheter for å forstå hvordan tanker, følelser og kropp henger sammen og kan preges av omgivelsene. Det blir gode muligheter til utprøving av ulike mestringsstrategier, eksponeringsøvelser / aktivisering og bygge positivt selvsjema (som alle er viktige elementer i Mestrende barn).
- Foresatte er godt involvert, ved at de deltar på to utvidete barnegrupper og har 1-2 egne foreldremøter.



- Vi prøver ut nettbaserte hjemmeoppgaver som foreldre må gjøre sammen med barna. Disse er utarbeidet i Google Forms, hvor link sendes ut til foreldre i nyhetsbrev mellom samlingene.

Målgruppen for Mestrende barn-gruppetilbudet er barn i 8-12 års alderen som er triste og/eller engstelige ut over det som er vanlig for barnet. Tilbudet er bygget på anerkjente program (Coping Cat og Action), som er gruppebasert kognitiv atferdsterapi. Det er forsket på metodikken som ble ansett å være et lavterskelprogram for barn som er risiko for angst og depresjon der Melhus kommune var deltakere i forskingsprosjektet. Melhus kommune har flere sertifiserte gruppeleder og prøvd ut en lokal variant som innlemmer «hele barnet» gjennom kroppsperspektiv og fokus på omgivelsenes muligheter.



Hvis dere tror dette kan være noe for deres barn, kan dere enten ta kontakt for mer informasjon eller sende henvendelse/henvisning til Helse og Velferdskontoret i Melhus kommune.

Kontaktinformasjon:

Trine Halvorsen: 415 22 191 ([trine.halvorsen@melhus.kommune.no](mailto:trine.halvorsen@melhus.kommune.no))

Anette Dyrkoren: 902 29 259 ([anette.dyrkoren@melhus.kommune.no](mailto:anette.dyrkoren@melhus.kommune.no))

Veronica Skjønberg: 416 76 339 ([veronica.skjonberg@melhus.kommune.no](mailto:veronica.skjonberg@melhus.kommune.no))

Helse og Velferdskontoret: tlf. 72 85 80 85 ([koordinerendeenhet@melhus.kommune.no](mailto:koordinerendeenhet@melhus.kommune.no))

