

Utrygg?  
Redd?  
Sliten?  
Utbrent?  
Ensom?  
**Problemer?**  
Deppa?  
Trist?  
Ulykkelig?  
Sint?

## Selvhjelp – en mulighet for endring

### Velkommen til foreldre som har barn med stort skolefravær/skolevegring

Utgangspunkt:

**Foreldre har meldt et behov for å dele erfaringer om dette.**

### AGENDA

- Foreldre har ønske om en samling av foreldre, før evt. oppstart av en gruppe
- Hva er en slik foreldregruppe? Hva foregår og hvordan kommer den i gang?
- Innspill av ønsker, behov hos de som kommer
- Tina Nordbotten Skårdal fra PPT i Tønsberg kommune er med på samlingen og kan fortelle om arbeidet på området.

**Er du nysgjerrig, vil treffe andre foreldre, er du hjertelig velkommen!**

Du kan komme uten å ta stilling til å bli med i en gruppe videre.

**Tirsdag 5. mars 2019 kl 18-20**

**I Storgata 33, 3126 Tønsberg**

Gratis deltakelse. Enkel servering

Arrangementet er et samarbeid mellom  
Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT) i Tønsberg kommune og  
Selvhjelp Norges distriktskontor i Tønsberg.

Har du spørsmål kontakt

Anne Grete Tandberg, [annegrete@selvhjelp.no](mailto:annegrete@selvhjelp.no), 48356038 eller

Tina Nordbotten Skårdal, [tina.nordbotten.skardal@tonsberg.kommune.no](mailto:tina.nordbotten.skardal@tonsberg.kommune.no),  
40803200.



Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess - fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.

