Suppe og stress

Hvordan kan foreldre støtte ungdom i å håndtere stress?

- Et foredrag med Mia Börjesson om stress, stresshåndtering og å hente seg inn igjen.

De siste ti årene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant unge jenter. Ungdommene selv opplever at årsaken til disse plagene er stress.

Nærmere 70 prosent av jenter i ungdomsskolealder, anser seg selv som plaget av stress.

Hva er stress, og hvordan uttrykker det seg hos ungdom? Finnes det bra og dårlig stress? Kan unge lære seg å takle en stressende hverdag, og hva kan foreldre gjøre for å forhindre at stresset tar overhånd?

Dette og mere til vil du få svar på når Mia Börjesson tar for seg ungdom og stress. I løpet av kvelden vil du som forelder få kunnskap om:

- hva stress er, og hvordan det gir seg uttrykk
- moderne hjerneforskning, og hvordan vi kan forstå stress
- hvordan voksne kan hjelpe de unge med å bygge et sterkt psykologisk immunforsvar
- verktøy foreldre kan bruke for å håndtere stress i ulike situasjoner

Målgruppe:
Foreldre, foresatte og andre som er sammen med ungdom

Kursleder: Mia Börjesson
Hun har arbeidet med gruppevirksomhet siden 1984. Nå arbeider hun også som foredragsholder og konsulent i forhold til spørsmål knyttet til ungdom. Hun er en av Nordens fremste forelesere på ungdomsfeltet. Hun er sosionom og fil. mag i sosialt arbeid fra Universitetet i Gøteborg. Hun har mange års erfaring fra arbeid med ungdommer fra Ungdomsmottagningen i Partille i Göteborg, Sverige.

Det vil bli servert suppe.

Dato/Sted: 12. november 2018
kl. 17.00 – 20.00

Påmelding: www.vfb.no/kurs

Pris: Kr 480,- inkludert suppe

Suppe og ... er en foredragssterie der Voksne for Barn henter inn eksperter på ulike temaer relatert til barn og psykisk helse.

Mer informasjon og bestilling: **vfb.no/kurs**