

Farmor/mentor- ordning.

Alle har brug for en at tale med.

- Tror du, de andre er smartere og klogere?
- Er det svært, at dine forældre er blevet skilt?
- Tænker du godt nok om dig selv?
- Vil du gerne have mere styr på dit (skole)liv?
- Er du ked af det, fordi din kæreste har droppet dig?
- Er der noget, du går og tumler med?

Dumme følelser og tanker kan man snakke væk!!

Så hvis du har brug for en, som lytter til dig, når du har brug for det, har du mulighed for at tale med Janne Rosenmejer, som er tidligere lærer på Øregård med stor erfaring i samtaler med elever.

Du kan kontakte hende via **lectio** eller Janne@Rosenmejer.DK . Måske er det nok at I mailer med hinanden, eller du kan aftale en tid med hende, hvor I kan mødes.

Samtaler om negative følelser eller problemer kan gøre det nemmere at overskue hverdagen. Det negative består altid af mange forskellige elementer, også selv om det opleves som en stor klump. Ved at opdele det i enkeltdele bliver det mere overskueligt, og man kan derfor sætte sig nogle mål for de enkelte dele. På den måde kommer det kun til at fylde det, det er berettiget til ,og lægger ikke et negativt slør over alle oplevelser. **Der bliver plads til mere glæde og større overskud!!**

Du bestemmer helt, hvad og hvor meget, der skal tales om og målet er, at du får hjælp til at skabe ro, overblik og til at klare stressende situationer.

Der er ikke tale om behandling

Alle kan henvende sig **fortroligt** og spørge om dagligdagsting- intet er for småt.

