

Underviser:

Ingelise Nordenhof
Børne-, unge og familierapeut

Se mere: www.nordenhof.com



Tider:

Vi mødes 10 mandage i løbet af efteråret 2015
En af mødegangene bliver sammen med forældrene

Tidspunkt kl. 16-18
Allehelgensgade 17, Baghuset, 4000 Roskilde
Forventet start: sidst i september

Inden du starter, inviteres du til en orienterende familiesamtale med dine forældre. Herefter kan du tage stilling til, om du vil være med. Der er også en afsluttende familiesamtale efter kurset.

Pris: 5000 kr. for de 10 mødegange og de to familiesamtaler

Spørg evt. Børne og Familieafdelingen i din kommune om muligheden for at søge tilskud

KURSUS FOR UNGE 14 – 19 ÅR

Styrk dit selvværd og få redskaber til at tackle hverdagens udfordringer, tristhed, bekymringer eller angst

Kontakt Ingelise på tlf. eller mail og aftal tid for en orienterende samtale

Kontakt: Ingelise Nordenhof
Tlf. 22 98 38 71
E-mail: ino@munksoegaard.dk

Hvad handler det om?

Vi kender alle til tristhed, usikkerhed, bekymringer og angst. Det kan være, når vi skal deltage i nye sammenhænge og større sociale arrangementer, når vi skal holde et fagligt oplæg på skolen, starte på nyt job, har svært ved at begå os eller føler os socialt udenfor.



Vi kan også gå og bekymre os om ting, der handler om vores helbred og fremtid. Det kan være, om vi selv eller vore pårørende bliver alvorligt syge, om hvordan vi skal klare fremtidens udfordringer eller, hvad andre mennesker tænker om os.

Angst og bekymringer er naturlige følelser, som hjælper os til at overleve, når vi står i pressede eller farlige situationer. Angst øger alarmeredskabet, så vi får flere kræfter til at klare truende situationer eller træde ekstra varsomt i belastede situationer.

Men angst kan også optræde, når der ikke er nogen grund til det. Her kan den komme til at spænde ben for, at vi kan gøre det, vi ønsker.



Hvad skal der ske?

På kurset formidles viden og erfaringer om, hvad der sker, når man føler tristhed, angst eller bekymrer sig og hvordan disse situationer kan tackles. Du vil møde andre unge med lignende problemer, hvor I kan udveksle erfaringer og hjælpe hinanden med at finde nye handlemuligheder til at tackle problemet.

Vi sætter fokus på, hvad der er vigtigt for Jer i Jeres liv, hvad I kan gøre for at blive den bedste udgave af Jer selv og hvordan I kan komme tættere på at leve det liv, I ønsker at leve.



Vi skal også arbejde med, hvordan man kan droppe grublerier, selvkritik og bekymringer, acceptere sig selv, som man er, være i nuet og rette fokus henimod det, der virkelig betyder noget.

Hvem skal jeg være sammen med?

Gruppen sammensættes, så I aldersmæssigt passer sammen. Gruppen er for både piger og drenge. Der vil være max. 6 unge i gruppen.

Vi vil fra starten gøre en del ud af at lære hinanden at kende og skabe en god og uhøjtidelig stemning, så gruppen bliver et trygt sted, hvor det bliver muligt at dele sorger og glæder med hinanden.