

Til fagpersoner

Alle kan få et liv
uden angst, stress,
tankemylder
og bekymringer

næstved
ungdoms
skole
for
fremtidens
voksne


Cektos
Center for Kognitive Terapi og Supervision

Forløbet tager **udgangspunkt**
i **metakognitiv terapi**
som er en helt ny metode
indenfor psykologien,
der viser **markante**
resultater i behandlingen.

Metakognitiv terapi er
en **radikalt anderledes**
tilgang til årsagen,
og den unge vil få konkrete
og effektive redskaber
til at **overvinde stress,**
angst og depression.

MÅLGRUPPE BESKRIVELSE

- Unge i alderen 13-17 år / 7. kl. og op efter
- Unge med bekymringer, tankemylder, overvældethed, stress, angst og begyndende skoleværing – i en sådan grad at det har indvirkning på den generelle trivsel.
- Vi ønsker ikke at lave en lang liste med problematikker/tegn, som beskriver adfærd, der er "inden for målgruppen" eller "uden for målgruppen". Det som er afgørende, er at adfærden har indflydelse på at lave et almindeligt ungdomsliv. Der kan være mange grunde til at unge bekymrer sig og er angste – uanset grundlaget for den unges mistrivsel og grubleri, er det den unges eget ønske om at få det bedre, som er afgørende for om metakognitiv terapi virker.
- Hvis du er i tvivl så ring til Lisbeth på 20 22 03 20.

HYPPIGHED

- 1 formøde med forældre, ung og ungdomsskolen
- 6 møder á 2 timer
- Der vil ligeledes være 2 møder for forældrene á ca. 30 min. varighed (på første og sidste mødegang), hvor forældrene kan få information og stille evt. spørgsmål til processen.

GRUPPENS SAMMENSÆTNING

- Folkeskole elever: 10 unge fra 7-9. kl. mødes på Næstved Ungdomsskole uden for skoletid.
- Dertil deltager 1 psykolog og 1 medarbejder fra ungdomsskolen

AFGØRENDE FAKTA

- Det skal være den unges eget ønske at deltage i gruppen.

REKRUTTERINGSPROCEDURE

- Skolen / læreren går i dialog med den unge om muligheden
- Den unge får et skriv (vedhæftet) med hjem / sendes på forældreintra
- Forældre / ung kontakter ungdomsskolen
- Dialog ml. Ungdomsskole og ung + forældre
- Ung + forældre samt skole får tilbagemelding om opstart i gruppen

STED

Det foregår på Næstved Ungdomsskole kl. 15:30-17:30

DATOER

Tirsdag 25. februar 2020 (inkl. forældresession kl. 17:00 - 17:30)
Mandag 2. marts 2020 (bemærk ugedagen)
Tirsdag 10. marts 2020
Tirsdag 17. marts 2020
Tirsdag 24. marts 2020
Tirsdag 31. marts 2020 (inkl. forældresession kl. 17:00 - 17:30)