

Til forældre:

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.

Der vil også være 2 korte forældresessioner den sidste halve time på forløbets første og sidste gang (dvs. den 25. februar og 31. marts). Her får man som forældre information om forløbet, og der vil være mulighed for at stille generelle spørgsmål.

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



Oplever du at være **bekymret**,
have **tankemylder**, føle dig
overvældet og **ked af det**,
så det forhindrer dig i at have
et godt liv? Måske forhindrer
det dig også i at komme i skole i
større eller mindre omfang?

Hvis du er mellem 13-17 år
kan vi hjælpe dig: I løbet af
6 uger mødes vi **2 timer pr. uge**.
På møderne lærer vi dig måder
at håndtere dine tanker og
følelser på, så du igen kan leve
et almindeligt ungdomsliv.

FAKTA

- Metoden er gennemprøvet og virker for ca. 8 ud af 10 unge.
- Gruppen arbejder udelukkende med nuet og fremtiden
– du bliver ikke bedt om at fortælle om din barndom og lign.
- Der er max 10 unge i gruppen og det er de samme hver gang.
- Det er gratis!

DET ER AFGØRENDE AT

- At du møder alle mødegangene.
- At det er DIT eget ønske at deltage i gruppen. Det er ikke vigtigt, hvad de voksne omkring dig synes, det skal være dig som vil gøre noget ved din situation.

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*)

HVAD SÅ NU?

Hvis du har behov for mere information, kan du kontakte

Lisbeth Pedersen fra Næstved Ungdomsskole på tlf. 20220320.

- Tilmelding på lisbp@naestved.dk / 20220320
- Du modtager derefter en besked om opstart.

HVEM DELTAGER OGSÅ?

Gruppen ledes af Cand.Psych.Aut. Celia Faliu fra Cektos, Center for Metakognitiv Terapi, og fra ungdomsskolen deltager Lisbeth Pedersen.