



UNGEGRUPPE

GRUPPE BASERET BEHANDLING FOR UNGE VOKSNE

Forløbet er et struktureret gruppeforløb på sammenlagt 10 sessioner. Forløbet lægger vægt på 3 ting:

- 1) Bliv klogere på din problematik.
- 2) Få strategier til at udfordre og håndtere din problematik.
- 3) At møde andre unge voksne i alderen 17-24, der også tumler med psykiske udfordringer i livet (eks. angst, depression eller andre udfordringer).

Igennem disse tre punkter sikres det, at du går fra forløbet bedre rustet til et liv, hvor din problematik ikke får lov til at styre. Derudover vil der fra vores side blive lagt stor vægt på, at du føler dig taget seriøst og godt tilpas i gruppen, så du hver gang oplever, at det er rart at komme.

Du får som deltager desuden en mappe, som vi løbende tilpasser med værktøjer og strategier, der er skræddersyet til netop din problematik samt nogle generelle værktøjer og informationer omkring forløbet.

Datoerne for hvornår gruppen mødes er: 1/2, 8/2, 22/2, 1/3, 8/3, 22/3, 5/4, 19/4, 3/5 og 31/5, og der er forsamlinger i uge 3, 4 og 5.

Samlet pris for 10 sessioner og materiale: 4800,-.

Jeg glæder mig til at høre fra jer,
Mvh. Sebastian Dinesen, cand. Psych.



**OPSTART
TORSDAG DEN 2.
FEBRUAR**

**GRUPPEBASERET
BEHANDLING**

**MØD ANDRE UNGE
I SAMME
SITUATION**

**FÅ VÆRKTØJER TIL
AT HÅNDTERE DIN
PROBLEMATIK**

UNGLIV.DK

Store Torv 14 2. sal. 8000
Aarhus C

Læs mere på Ungliv.dk

1. februar

Kontakt os på tlf.

61 42 60 40