

Metakognitivt gruppeforløb for unge

– når tankerne fylder for meget

Har du mange tanker, bekymringer eller tankemylder, som er svære at slippe igen? Så kan vores metakognitive gruppeforløb være noget for dig.

Familie- og Ungeindsatsen tilbyder metakognitivt gruppeforløb for unge mellem 13 og 23 år.

Et sted med ro, forståelse og nye strategier

Forløbet er til dig, der oplever overtænkning, grubleri, bekymringer eller stressende tanker, som fylder meget i hverdagen. I gruppen arbejder vi med at forstå tanker på en ny måde, så de får mindre magt og fylder mindre indeni.

Formål og indhold

I forløbet arbejder du med metakognitive strategier og øvelser, der kan hjælpe dig til at slippe uhensigtsmæssige tanke- og opmærksomhedsmønstre. Der er fokus på konkrete redskaber, refleksion og øvelser – ikke på at dele personlige detaljer i gruppen.

Gruppen ledes af Familie- og Ungekonsulenter, der er certificerede metakognitive terapeuter.

Praktisk information

Opstart sker gennem en kort indledende samtale, hvor vi sammen undersøger, om tilbuddet passer til dig. Dine forældre er velkomne til at deltage.

Gruppen mødes løbende i et mindre og trygt fællesskab, og der oprettes løbende nye gruppeforløb.

Kontakt os

Hvis gruppeforløbet kunne være noget for dig, kan du – evt. sammen med dine forældre – kontakte Genvejen på telefon 56 20 38 90 eller mail genvejen@faxekommune.dk.

Vi glæder os til at høre fra dig!