

Værd at vide:

Unge der trives, klarer sig bedre socialt og fagligt. Det kan være svært at samle sig om læring og det sociale fællesskab, hvis der er tanker, følelser og bekymringer, der fylder for meget.



Kontakt:

Selvhjælp Randers
Stemannsgade 9C
8900 Randers

Daglig leder/koordinator
Majbritt Bargsteen
Tlf: 29 45 17 44

Majbritt@selvhjaelp randers.dk
www.frivilligvaerket.dk



Skilsmissegruppe for unge 12-17



Skilsmissegruppe

Hvad og hvordan...

Målet er:

Du vil opleve, at du ikke er alene med dine tanker og følelser, du går rundt med. Du vil opleve, at der er andre unge der har det lige som dig. I kan drage nytte af hinandens erfaring. Du vil opleve et sted hvor du kan tale frit om det der er svært. Du vil føle dig hørt, set og forstået. Du kan blive afklaret omkring din situation.

- Vi mødes 2 gange om måneden (16.00-18.00)
- I gruppen vil der være Max. 8 unge
- Der vil altid være min. 2 gruppeleder
- Vi tager en runde – hvordan har det været siden sidst
- Samtale – nyt emne som vi snakker om
- Film og øvelser
- Vi sørger for, at dem der har brug for, at fortælle noget kommer til.
- Det er okay hvis du kun vil lytte og ikke snakke
- Det er okay, at man først beslutter sig efter et par gange om man vil være i en gruppe
- Det er op til gruppe, hvor længe gruppen vil eksisterer
- Det er gratis at deltage



Hvad er en skilsmissegruppe

