

Terapi-gruppe for unge kvinder

Til dig som:

- Har haft **angst, stress** eller **depressive perioder**
- Har **ADHD** (en af de tre typer) eller er på **autisme spektret - ikke et krav**
- Måske går i **skole eller på arbejde**, men bruger vildt meget **energi** og kæmper for at komme igennem **hverdagen**
- Har **tankemylder**, som pludselig bliver en **negativ spiral**
- Føler dig **anderledes**, fordi alle andre ser ud som om, de har styr på deres liv

Har du lyst til at åbne op og bare være dig selv sammen med andre?

Så tænker vi, det den helt rigtige gruppe for dig!

Formålet med gruppen

I denne gruppe vil du få mulighed for at dele svære tanker og følelser med andre unge kvinder. Her vil du opleve et unikt fællesskab, spejling og støtte samt større forståelse af dig selv og andre. Samtidig vil du få indsigter med dig, som kan gøre det nemmere at være dig.

Vi vil skabe et tillidsfuldt rum, så du trygt kan dele følelser, usikkerhed og sårbarhed.

Vi vil gerne møde dig inden gruppestart til en kort snak, så vi kan lære hinanden at kende. Vil du gerne høre mere om gruppen, så er du velkommen til at ringe eller skrive.

Praktik:

Pris: 4.400,- (kan betales i 2 rater).

Sted: Østerbro

Hvem: Unge kvinder i alderen 20-30 år

Deltagerantal: 6-10 deltagere

Før tilmelding: 30 min individuel snak

Tilmelding: 22/4 - kia@connective.cc / 23396195

Mødetider:

I alt 32 timer

Søndag 4/5 kl.10-17

Mandag 12/5, 26/5, 16/6 kl.17.30-20.30

Søndag 31/8 kl.10-17

Mandag 8/9, 22/9, 13/10 kl.17.30-20.30

Gitte Brinkmann

Har både unge og voksne med bl.a. angst, stress, ADHD og kompleks PTSD i samtalerapi og følelsesforløsende terapi/tapping. Har selv børn med diagnoser.

Mange års erfaring som gestalt psykoterapeut, stress-behandler, bearbejdning af traumer, par-terapi samt undervisning på psykoterapeut udd.

gittebrinkmann.dk



Kia Karrebæk

Har arbejdet meget med unge der har udfordringer i livet på grund af angst, stress, depression eller ADHD og autisme spektret. Har selv to unge døtre med ADHD

Mange års erfaring som gestalt psykoterapeut, EFT terapeut, undervisning på psyko-terapeut uddannelsen, TUBA, par-terapi og coaching.

kiakarrebæk.dk

