

Terapi-gruppe for unge mellem 20-30 år

Til dig som:

- Har haft **angst, stress** eller **depressive** perioder
- Har eller tror du har **ADHD - ikke et krav**
- Gerne vil **stå stærkere** i dig selv, også i svære situationer/konflikter
- Ønsker at blive bedre til **at sige fra** og mærke **dine grænser**
- Har **tankemylder**, som pludselig bliver en **negative spiral**
- Vil mærke at der er **andre**, der har det **ligesom dig**

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

Så tænker vi, det er 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. 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: 5.500,- (kan betales i rater)

Sted: Østerbro

Hvem: Unge i alderen 20-30 år

Deltagerantal: 6 -10 deltagere

Før tilmelding: 30 min individuel snak

Tilmelding: 1/11 2026

gitte@gittebrinkmann.dk / 40431170

Mødetider:

I alt 26 timer

Søndag 22/11 kl. 10-17

Onsdag 2/12, 6/1, kl. 17:30 – 20:30

Søndag 31/1 kl. 10-17

Onsdag 10/2, 3/3 kl. 17:30 – 20:30

Gitte Brinkmann

Arbejder med både unge og voksne med angst, stress og ADHD i samtaleterapi og følelsesforløsende terapi/tapping. Har selv børn i 20'erne.

Mange års erfaring som gestalt psykoterapeut, stress-behandler, bearbejdning af traumer, parterapi, samt undervisning på psykoterapeut uddannelsen.

gittebrinkmann.dk



Kia Karrebæk

Har arbejdet meget med unge der har angst, stress, depression, ADHD eller andre udfordringer i livet. Har 3 børn i 20'erne.

Mange års erfaring som gestalt psykoterapeut, EFT terapeut, undervisning på psykoterapeut uddannelsen, TUBA, parterapi og coaching.

kiakarrebæk.dk

