



# UNGEGRUPPE

Gruppeforløb for unge der vil have det bedre

*“En undersøgelse viser, at 839.000 unge over 16 år har det psykisk svært.”*

Pia Callesen, psykolog

Center for Metakognitiv Terapi

**Albertslund Familiehus**

Sletteland 20

2620 Albertslund

I et ungegruppeforløb får du konkrete redskaber til at håndtere svære følelser og udfordringer i dit liv



Albertslund Kommune

## Ungegruppe – er det noget for dig?

- Er du mellem 14-17 år?
- Synes du nogle gange, at det kan være svært at være dig?
- Har du lyst til at være med i en gruppe med 7 andre unge?
- Kunne du tænke dig at høre erfaringer fra andre unge, som måske står i samme situation som dig?
- Kunne du tænke dig at være med i en gruppe, hvor vi hjælper hinanden med at tackle det, der lige nu kan være svært?

Så har du muligheden for at deltage i et gruppeforløb i Albertslund Familiehus

## Kan du genkende dig selv i noget af det her?

- Skolefravær - har du ikke lyst til at gå i skole?
- Socialt - har du det svært i sociale sammenhænge?
- Ensomhed - føler du dig nogle gange alene og føler, at du ikke er en del af et fællesskab?
- Søvnproblemer - har du svært ved at falde i søvn pga. f.eks. tankemylder?
- Mobning – har du oplevet eller oplever du mobning?
- Selvmordstanker - går du nogle gange med tanker om, at det er lettere ikke at være her?
- Angst – har du nogle gange en følelse af angst og tunge bekymringer?
- Udseende – bliver du usikker på din krop og føler, at du ikke kan leve op til de kropsidealer, der er?
- Seksualitet/køn - går du med tanker om, hvilket køn du har eller ikke kan finde dig til rette i din seksualitet?
- Sociale medier – kan det være svært at være på sociale medier med de samtaler eller tonen, der er?
- Har du andre ting, du bakser med, som du gerne vil tale om?

Så kan det være Ungegruppe er noget for dig!



## Ungegruppe – du er ikke alene

I gruppen hjælper vi hinanden med at sætte ord på det, som kan være svært. Vi deler tanker og udveksler erfaringer. Vi kan inspirere hinanden med gode ideer, så det bliver nemmere at tackle hverdagen.

- Vi mødes hver tirsdag kl. 15.30-17.30
- Forløbet strækker sig over 8 gange
- Den femte gang inviteres forældrene med
- Vi starter op forår og efterår
- Du kan finde dato for opstart på Familiehusets hjemmeside eller på [www.albertslund.dk/ungegruppe](http://www.albertslund.dk/ungegruppe)

Adresse

Albertslund Familiehus på Sletteland 20  
2620 Albertslund

## Hvordan kommer du med i Ungegruppe?

Hvis du gerne vil være med i Ungegruppe, kan du ringe til de gruppeansvarlige:

Trine 30502669

Britt 28101263

Herefter bliver du og dine forældre inviteret til en samtale med Trine og Britt. Her finder vi ud af, om Ungegruppe er noget for dig.

Vi glæder os til at møde dig!