

## Trivselsgruppe for unge:

Har du også brug for at snakke og være sammen med andre?

## Trivselsgruppe for unge

### I trivselsgruppen er der plads til dig.

Det hjælper at være sammen med andre når det er svært. Det hjælper at snakke med andre om, hvordan du har det og blive lyttet til.

Deltag i en fysisk eller online trivselsgruppe. Bryd isolationen og bliv en del af et fællesskab hvor alle er i samme båd.

Måske har du det svært og oplever at du er i:

- Følelsesmæssig mistrivsel
- Psykisk og mental mistrivsel
- Mistrivsel i skolen eller på arbejdet.

Det handler om at trives og fungere godt i hverdagen i forhold til skole, familie og kammerater.

At tale med andre kan rykke dig fra mistrivsel mod trivsel.

### Hvordan foregår trivselsgruppen?

- 8 faste online mødegange á 2 timer.
- Der er fag- professionelle gruppeledere der leder, guider og støtter.
- Max 10 deltagere.
- Taletid til alle, hvis du har lyst.
- Tavshedspligt og tryghed som forudsætning for åbenhed og udvikling.

### Hvorfor trivselsgruppe?

- Du kan tale åbent om hvordan du har det.
- Du lyttes til.
- Du møder andre der har det som dig.
- Du skaber netværk.

### Målgruppe:

Unge som for eksempel elever der er i mistrivsel og eller er frafaldstruet.

*'Alle faglærte, med og uden sundhedsfaglig baggrund, bør kende faresignalerne og kunne handle, så tragedier undgås'*



## Praktiske oplysninger

Trivselsgruppe foregår ved fysisk fremmøde eller online.

Trivselsgruppe kan startes op og gennemføres via Livsvigtigt eller skolen opretter egne trivselsgrupper.

### Flere oplysninger:

Kontakt os på [mail](mailto:mail@livsvigtigt.dk) eller telefon 26778147.

### Kontakt og tilmelding:

#### Livsvigtigt ApS

Line Hou & Esben Jensen

Professionel rådgivning

Speciale i selvmordsforebyggelse.

[mail@livsvigtigt.dk](mailto:mail@livsvigtigt.dk) eller tlf. 26778147

Alle priser er vejledende, eksklusiv moms, transport og forplejning.

