

Ungesamtaler, der har til formål at give dig en større forankring i dig selv

Hej er du ung - mellem 12 og 23 år - har du mulighed for at få rådgivende og støttende samtaler med en psykolog, hvis du går igennem en vanskelig tid og har brug for støtte.

Der kan være flere grunde til, at man som ung har brug for at tale med en psykolog. Det kan f.eks. være på grund af:

- Ængstelighed
- Negative tanker om sig selv
- Tristhed, vrede, usikkerhed, forvirring, stress
- Kærestesorger
- Ensomhed, savn, sorg
- Lavt selvværd, problemer med familie og venner m.m.
- Lettere angst eller depression

Du behøver ikke at have en klar idé om, hvorfor du ikke trives, eller hvorfor noget er svært i livet.

Psykologen kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig at tale om.

Du får mulighed for at vende dine vanskeligheder med en neutral voksen. Psykologen kan hjælpe dig ved at:

- Lytte og finde mening
- Forstå og håndtere svære tanker og følelser.
- Anerkende, at det at være ung i nutidens samfund rummer udfordringer og dilemmaer, som kan være gode at få hjælp til at bearbejde.
- Hjælpe dig med at identificere dine nuværende mestringsstrategier og lære nye at kende.

Vi bestræber os generelt på at skabe en afslappet stemning, hvor du uanset problematik, kan få hjælp til at sætte ord på de udfordringer, du går med. Det er vores erfaring, at samtalerne i mange tilfælde giver overskud til at se de muligheder, som livet også rummer.

Et samtaleforløb består som udgangspunkt 5-7 samtaler med mulighed for forlængelse, hvis der vurderes at være et behov for dette. Samtalerne varetages af psykologer eller andre med tilsvarende kompetencer fra PPR.

Hvis du mener, at du er i målgruppen for et samtaleforløb, eller måske har brug for at drøfte evt. overvejelser om ungesamtaler, så er du meget velkommen til at kontakte os på **tlf. 2369 4961** tirsdag kl. 9-11, onsdag kl. 13-15 og torsdag kl. 9-11.

Du kan også kontakte PPR på mailen mental.sundhed@herlev.dk

Husk at skrive dit navn/dit barns navn gerne med cpr.nr og dit telefonnummer, så vi har mulighed for ringe tilbage til dig.