## Oplever du stress eller pres i din hverdag i forbindelse med de ting, der fylder i voksenlivet?

Måske er du lige flyttet hjemmefra, startet på studie eller i dit første job. Måske føler du dig ensom, bekymret eller usikker – eller oplever, at forventninger og krav fylder for meget.




## Du er ikke alene

I samtalegruppen møder du andre unge, som også oplever stress eller pres i deres hverdag. Her er plads til at dele tanker og erfaringer, lytte til andre og være en del af et trygt fællesskab.

## FORMÅL

At skabe et trygt fællesskab for unge, der oplever stress eller pres i hverdagen, hvor man kan dele erfaringer og støtte hinanden.

## MÅLGRUPPE

Gruppen er for dig mellem 20 og 30 år, som oplever stress eller pres i forbindelse med nogle af de ting, der kan fylde i overgangen til voksenlivet.

## DET KAN FX VÆRE:

- at være flyttet hjemmefra og stå mere på egne ben
- studiestart, uddannelse eller arbejdsliv
- krav, forventninger og præstationspres
- ensomhed og følelsen af at stå alene
- bekymringer og tankemylder
- usikkerhed, selvværd, relationer og venskaber
- tanker og bekymringer om fremtiden

## FORM

Gratis gruppeforløb med samtale, sparring og erfaringsudveksling samt mulighed for at spejle sig i hinanden. Det er ikke undervisning, behandling eller terapi.

Gruppen består af maks. 8 deltagere og mødes i alt 6 gange.

To frivillige, erfarne gruppeledere skaber trygge rammer og hjælper samtalen på vej. Både deltagere og gruppeledere har tavshedspligt.

Efter tilmelding inviteres du til en individuel, uforpligtende forsamtale.

## OPSTART

Gruppen starter, når der er tilstrækkeligt med deltagere. Dato, ugedag og tidspunkt fastlægges senere.

## MØDESTED

Kirkehavegaard, Kirkehaven 16, 3450 Allerød

## TILMELDING

foma.nemtilmeld.dk/139/

## VED SPØRGSMÅL KONTAKT

Mobil: 60 57 04 42

E-mail: grupper@frivilligcenter-alleroed.dk