

**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.

Når voksenlivet **FYLDER**

Samtalegruppe for unge 20–30 år

Gruppen starter 6.10.2026

Vi mødes hver anden tirsdag kl. 16.00 – 18.00

Gruppen er et samarbejde mellem frivilligcentrene i Hørsholm og Allerød.

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 og 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 for gruppen og hjælper samtalen på vej. Både gruppedeltagere og gruppeledere har tavs-hedspligt.

Du inviteres til en individuel samtale, inden forløbet går i gang.

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

