

∞  
Sønderborg

# Nu kan jeg bedre overskue min dag

Et kursus for dig, der er  
mellem 15-25 år og oplever  
symptomer på stress

Gruppeforløb  
for unge



# Vi hjælper dig på vej

**I Sønderborg Kommune vil vi gerne hjælpe dig, når du ikke er på toppen, og du føler dig stresset.**

Det er almindeligt, at du kan opleve stress i kortere tid, når du fx skal klare noget nyt eller vanskeligt, hvor du bliver presset. Oplever du stress i længere tid, kan du få problemer, som påvirker både krop, tanker og følelser.

Kurset, som er et gruppeforløb, er et tilbud til dig, der netop oplever stress eller symptomer på stress.

**Det kan være, at du:**

- ofte føler dig træt
- har svært ved at sove
- konstant har tanker i hovedet
- hurtigt bliver irriteret
- i en periode har trukket dig væk fra dine venner og familie
- oplever at tingene hober sig op i forbindelse med din uddannelse.

Uanset om din oplevelse af stress er uddannelsesrelateret eller af private årsager, kan du deltage i et gruppeforløb.

# Hvad får du ud af kurset?

Åben og Rolig for Unge er et videnskabeligt dokumenteret gruppeforløb, der bl.a. er bygget op, så vi hver uge arbejder med kroppen, hvordan du har det psykisk og dine sociale relationer. Vi arbejder bl.a. med mentaltræning og meditationsøvelser. Meditation har vist sig at være en god hjælp, når vi mærker, at vi af og til er stressede.

## Sådan foregår det

- Kurset er 6 gange af 1,5 time
- På hvert kursus underviser en psykolog
- Du starter med en samtale med psykologen, så vi sikrer, at det er det rette for dig
- Der er maks 14 deltagere
- Du lærer enkle, praktiske øvelser, som du kan bruge i hverdagen
- Du bliver tilbudt to individuelle samtaler med psykologen, hvor du bestemmer indholdet

For at deltage i kurset skal du have adresse i Sønderborg Kommune.

## Tid & sted

Forløbet foregår på Sundhedscentret. Du får mere at vide omkring tidspunkt, når du kontakter os. For at få mest muligt ud af forløbet, er det vigtigt, at du deltager alle gange.

### Hør mere om gruppeforløbet

Du er altid velkommen til at ringe, sende en SMS eller en mail, hvis du vil høre mere.

Psykolog, Charlotte Møberg Møller  
mail: [chml@sonderborg.dk](mailto:chml@sonderborg.dk)  
mobil: 2399 1963

Du kan også sende en mail til  
[aabenogroligunge@sonderborg.dk](mailto:aabenogroligunge@sonderborg.dk)

### Prøv nogle meditationsøvelser her



App:  
'Åben og  
Rolig'

*Hent gratis til din smartphone.  
Søg på ordet 'Åben'.*

Du kan læse  
mere om  
kurset på  
[sonderborgkommune.dk/  
aabenogrolig](http://sonderborgkommune.dk/aabenogrolig)

Ha' en  
god  
dag 