

Mere ro - mindre kaos

Kender du følelsen af, at du får sagt tingene på en måde, så du ofte bliver misforstået? Oplever du, at dine tanker og følelser stikker af med dig og er ude af kontrol? Og har du følelsen af, at hele verden er imod dig?

Du kan have:

- » Svært ved sociale relationer, som ofte ender i kaos
- » Problemer med at håndtere dine følelser
- » Følelsen af, at du ikke bliver lyttet til
- » Vanskeligt ved at være alene og er angst for at blive forladt
- » Svingende humør og temperament
- » Sort/hvid eller enten/eller tankegang

Så er gruppen "Mere ro – Mindre kaos", måske noget for dig? I gruppen vil vi gerne igangsætte en forandringsproces, hvor vi vil skabe nye indfaldsvinkler og handlemønstre når tanker og følelser tager over. Vi har fokus på at den enkelte skal øve sig i at mestre hverdagens udfordringer, for at få mere ro og mindre kaos.



Varighed:

20 uger



Adresse:

Den Gode Modtagelse
Åstrupvej 15
9800 Hjørring