

TRO, TANKER OG TRIVSEL

"Har man en lille skævhed i forhold til gennemsnittet, kan teenageårene let blive tungere end nødvendigt. Det ville være så dejligt, hvis kirken både kunne få og give en håndsrækning."

Sognepræst Susanne Voss Pedersen

Hvordan tackler man svære følelser? Hvor kan man få hjælp, hvis problemerne vokser en over hovedet? Og hvad vil det sige at være psykisk sårbar? Få besøg af mindU – en gratis **workshop til konfirmander**, der sætter spot på de følelser, tanker og sårbarheder, som følger med det at være ung i dag.

Hvad er mindU?

mindU er Det Sociale Netværks tilbud til præster, der er interesseret i at arbejde med mental trivsel som en del af konfirmandundervisningen. Vi rykker ud med en to timers ung til ung-workshop, hvor frivillige unge fra Det Sociale Netværk fortæller om deres egen erfaringer med mental trivsel og sårbarhed. I løbet af workshoppen får unge mulighed for at diskutere og reflektere over emner som ensomhed, trivsel/mistrivsel, selvværd, pres fra omverdenen, forestillinger om det perfekte, venner osv. samtidig med, at de arbejder med egne styrker og handlemuligheder.

Ud over workshoppen får du også et undervisningsmateriale med forslag til opgaver og øvelser, som du kan arbejde videre med efter vores besøg.

Hvorfor mindU?

Unge har behov for at tale om både de alvorlige og de mindre alvorlige sider af livet. Det er bare ikke altid, at man kan snakke med sine venner, lærere eller familie om det, der trykker. Med mindU skaber vi et nyt rum for at tale om mental sundhed uden for klasseværelset – på nye præmisser og med tid til fordybelse.

Hvem er mindU?

Bag mindU står det Det Sociale Netværk, som arbejder for at psykisk sårbare og pårørende i Danmark kan få nemmere og bedre hjælp. Det Sociale Netværk har et stærkt ungefokus, og har flere års erfaring med at oplyse og hjælpe psykisk sårbare unge. Ud over en lang række projekter målrettet unge driver Det Sociale Netværk også headspace – ni anonyme og gratis rådgivningscentre for unge. Læs mere om os på www.detsocialenetvaerk.dk

Sådan booker du mindU

Vil du høre mere eller booke et besøg, så kontakt Det Sociale Netværk på mail mindu@detsocialenetvaerk.dk eller telefon 50 846 846.

Læs mere om mindU på
www.detsocialenetvaerk.dk/mindU

