

ET GODT FAMILIELIV

HJØRNE
ESTEN



ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
13-25 ÅR OG FORÆLDRE

ET GODT FAMILIELIV

Hjørnesteen er et tilbud til dig, der er forælder til en ung mellem 13-25 år, der har det svært. Måske føler du magtesløshed, usikkerhed, utryghed, angst for fremtiden - måske er det bare ved at være for meget! Hjørnesteen tilbyder anonym og professionel rådgivning til både dig og den unge. I kan både henvende jer sammen og hver for sig - det er helt op til jer. Det er ikke et krav, at den unge deltager, for at du kan være med som forældre, eller omvendt. Vi har bl.a. tilknyttet egen psykolog og ungerådgivere - og vi har et godt netværk med mange fagligheder.

NETVÆRKSGRUPPER

Måske har du lyst til at indgå i et fællesskab med andre forældre og blive klogere på dit barns udfordringer?

Du vil kunne få større viden, en bedre forståelse for den unges situation og opnå nye handlemuligheder i relationen til dit barn.

Netværksgrupperne mødes med fast interval, hvor familierne deler erfaringer med udfordringer, reaktionsmønstre og handlemåder.

Grupperne kan f.eks. faciliteres af vores psykolog og en ungerådgiver med mulighed for at inddrage flere forskellige fagligheder og kan bestå af både samtaler og refleksion, gruppeøvelser og opgaver i plenum. Det er jer som forældre, der er med til at sætte dagsordenen, og vi tilpasser indholdet til gruppens ønsker og behov.

Rummet er fortroligt - og alle har tavshedspligt.

DET ER GRATIS AT DELTAGE!

Start med at sende en fortrolig sms eller ring til ungerådgiverne i Hjørnesteen på tlf. 20 15 30 92. Mere information: glostrup.dk/ung.

DIG



HJØRNESTEN

Åben anonym rådgivning
1-5 rådgivningssamtaler



**FORÆLDRE
NETVÆRK**

JEG FØLER MIG MAGTESLØS!

**HVORDAN SKABER JEG
EN GOD KONTAKT?**

**HIVEM
KAN
HJÆLPE
MIG?**
ER DET KUN MIG SOM FØLER SÅDAN?
HVORDAN KAN JEG FINDE RO I DET HER KAOS?

JEG ER NERVØS FOR FREMTIDEN!
JEG VED IKKE, HVORDAN JEG SKAL TALE MED HAM!

VIL SÅ GERNE HJÆLPE – KAN IKKE!
HVORDAN TRØSTER JEG, NÅR JEG IKKE SELV ER OKAY?

HVORDAN KAN JEG STØTTE OP?
HVORDAN ER DET EGENTLIG ENDT SÅ GALT?

**HVORDAN KAN TILLIDEN
BYGGES OP IGEN?**

DET ER ALLIGEVEL NOK FOR SENT!

HJØRNESTEN

ET GODT FAMILIELIV

**HVAD GØR JEG SOM FORÆLDER,
NÅR JEG HAR BRUG FOR EN AT
SNAKKE MED?**

Gratis - åben og anonym rådgivning for forældre til
unge i Glostrup, der har det svært.