

Hej med DIG 💎

Velkommen til, og håber du vil læse med her – vi har lavet et forløb til dig og andre teenagepiger, som kæmper med udfordringer, som måske ligner det du kæmper med. Vi kalder det **”Fra usikkerhed til stærkt selvVÆRD, uden at føle sig forkert”**

OG hvordan ved vi så hvad der virker; jo, det gør vi, fordi vi hver dag arbejder med piger, som kæmper med lavt selvværd, usikkerhed, manglende tro på sig selv, og sociale udfordringer -og vi VED hvordan du opnår et stærkt selvværd, tro på dig selv, mod til at være dig, og stå stærkt.

Måske du kæmper lidt med noget, som det her 🖱️

- Kender du følelsen af at have en knude i maven uden at vide helt hvorfor?
- Er du ikke rigtig glad?
- Er det svært for dig at træffe valg?
- Oplever du at have mange negative tanker om dig selv?
- Måske kender du til at have en manglende tro på dig selv?
- Kender du til frustration over venner/veninder/forældre?
- Kender du til at føle dig ensom?
- Fylder det meget, hvad andre tænker om dig?
- Oplever du at have svært ved at leve op til de krav, du føler, der bliver stillet fra dig selv og dine omgivelser?
- Kender du til at have nogle uhensigtsmæssige reaktionsmønstre, såsom voldsom vrede, indelukkethed eller andet?

Hvis du kan kende ovenstående – Så er du IKKE alene, og vi VED hvordan vi hjælper dig 🧡

Vi glæder os til at snakke med dig, men vi vil selvfølgelig gerne lige forberede dig lidt på hvad vi skal snakke om.

Vi har bygget det **Fedeste** forløb op – med ALT det vi ved virker 🧡 Det indeholder både individuelle- og gruppesamtaler – OG det gør det, fordi både grupper og individuelle samtaler er super værdifulde, men kan noget forskelligt.

Sidder du nu og tænker ”glemt det, jeg SKAL IKKE være med i en gruppe” – Så ro på, for vi er stormestre i at skabe et trygt rum, hvor der er plads til lige netop dig, og vi LOVER dig, at du kommer til at få SÅ meget ud af det. Så STOL på os, vi passer godt på dig, og du kommer til at elske den gruppe 💎 🧡

Samtaler med os – Du bliver koblet på en af os, så det vil være den ene af os du kommer til at have samtaler med, som du har hotline til og meget mere – Det skal vi nok beskrive i detaljer for dig et andet sted💞

Du får en hotline til os, hvor du kan skrive og ringe, hvis der opstår behov – Så vi er lige ved siden af dig, i hele forløbet.

Du får lydfiler, som er super effektive, og ALLE unge vi arbejder med, elsker at have lydfiler, som de kan slappe af til – De siger næsten alle sammen: "Det giver sådan en ro". SÅ du kan godt GLÆDE dig.

Men kære dig – hvis du har lyst til at det skal være anderledes at være dig, så hop online med dine forældre, og tag en snak med os om forløbet – så ser vi om vi, om du ikke synes at vi da helt sikkert skal hjælpe dig med at stå stærkt i dig selv💖

OG helt ærligt, så GLÆDER vi os til at snakke med dig – Men lad os da lige præsentere os, så du ved hvem vi er, og hvorfor vi har så stor succes med at hjælpe unge, som dig💖



Pænt goddag og fedt du læser med her. Mit navn Marie-Louise Buhl Christiansen, også kaldt Mulle – for Marie-Louise var for langt at sige på en håndboldbane – så Mulle blev mit kælenavn og holder stadig ved 😊

Nå, men jeg kunne faktisk godt komme med en lang smøre omkring min uddannelser og min erfaring på arbejdsmarkedet – men jeg vil fatte mig i korthed, for synes det er mange andre vigtige ting at sige. Jeg er grunduddannet i Ernæring og sundhed, men har faktisk aldrig arbejdet med det – for det stod hurtigt klart for mig, at jeg var vildt draget af at arbejde med unge indenfor personlig og social udvikling. Så mine jobtitler har altid indeholdt mentor, kontaktperson, fastholdelsesmentor, underviser. – Men det som jeg altid har været passioneret omkring er at hjælpe unge med forandring, tro på sig selv og få øje på egen værdi i fællesskaber. Så jeg har mange kurser i psykologi, mentoruddannelse, certificeret coachuddannelse, efterudd. I karrierervejledning, facilitator uddannelse personlig og social udvikling for unge mv.

Nå, men det som jeg bruger rigtig meget i mit arbejde – er min egen rejse. Jeg har selv arbejdet meget med en grundlæggende usikkerhed og ved at det kan hjælpe de unge rigtig meget at arbejde med det allerede i teenageårene.

Jeg kender til at usikkerheden bliver styrende og følelsen af at blive passiv og uden initiativ og egentlig grundlæggende være styret af frygten for at fejle – Men jeg ved heldigvis også hvordan man kommer ud af det. Jeg forstår og kan genkende dine følelser og tanker og det Mærker du – det skaber connection og et vigtigt element for at hjælpe dig med skabe den forandring du ønsker – det kombineret med min faglighed er nøglen for mig i mit arbejde og jeg ved at jeg er dygtig til det. Jeg er virkelig passioneret omkring at hjælpe dig til forandringen og hvis du kommer med en lyst til forandring, så ved jeg at jeg kan guide og støtte dig til den forandring du ønsker.

Og helt ærligt ville jeg ønske at nogen havde givet mig redskaber og strategier tidligere i livet – men det kan jeg heldigvis gøre for mange unge og det er så fantastisk at få lov til 🙏

Jeg vil også gerne lige sige hej, og så dejligt du læser med her.

Mit navn er Lene Overgaard Sørensen. Jeg har en baggrund som politibetjent, underviser i personlig og social udvikling og mentor for unge. Jeg bruger rigtig meget min erfaring fra mine tidligere jobs i mit arbejde nu. Den konstellation med erfaringen fra politiet, hvor jeg virkelig har arbejdet meget med samtaler og forståelse for andre menneskers udfordringer, og de 1000vis af samtaler jeg har haft med unge som mentor/underviser, gør at jeg ved at jeg kan hjælpe dig med at komme videre og tro på dig selv, og jeg ved det virker med den tilgang jeg har.

Så fik vi lige de praktiske formalier på plads, så nu til det jeg så er passioneret omkring; nemlig at samarbejde med seje unge som dig og din familie, om at skabe den allerbedst mulige trivsel, og finde modet og give dig de redskaber der skal til, for at opnå de mål du har i livet, og turde gå de veje, du selv har lyst til.

Jeg har selv som ung oplevet at være begrænset af manglende mod og tro på, at jeg kunne gå lige de veje jeg havde lyst til. Eksempelvis da jeg besluttede mig for at ville være politibetjent. Det tog mig flere år at tage beslutningen, for det var jo ikke lige det alle piger gjorde, kunne jeg mon finde ud af det, og turde jeg sige højt, at det var det jeg ville. Og hvor kunne det have været fedt, hvis der var nogen, som kunne have guidet mig hen mod at tro mere på mig selv, og turde tage springet i den retning jeg kunne mærke var rigtig.

Og hvor har det været vigtigt for min personlige udvikling, at turde gå mine egne veje- det giver bare noget power, og man bliver bare glad i livet. Så det er så fedt for mig nu, at arbejde med at hjælpe unge som dig med at komme frem til den samme følelse, som jeg fik, da jeg turde gå i den retning jeg ønskede, og kunne mærke var den rigtige.

Så Hold nu op, hvor vi håber at se dig til en afklarende samtale – For vi VIL så gerne hjælpe DIG 🧡 Den afklarende samtale er en snak med os for at finde ud af om DU har lyst til det her forløb ❤️

De allerbedste Hilsner

Lene og Marie-Louise

