TILBAGE TIL MIG

Et gruppeforløb der hjælper unge hjem til deres medfødte trivsel

Betina Drescher
Henriette Curtz

‘TILBAGE TIL MIG’

Et forløb for unge i udskolingen om mental balance og mere ro indeni.

Der er i dag stort fokus på unges mistrivsel. Flere og flere får diagnoser og både forældre, pædagoger og undervisere kæmper med at forebygge og iværksætte den rette hjælp. Unge kan sidde fast i omkostningstunge tilbud eller afprøve flere forskellige behandlinger for at få det bedre - uden at få det rigtig godt.

Konsekvenserne af en belastende hverdag og at gå længe i mistrivsel eller skolevægring, eller i mislykkede tilbud er enorme for den enkelte og for samfundet

Vi arbejder ud fra en forståelse af sindet der hedder De Tre Principper. I stedet for at behandle unge ud fra en tro på at de er gået i stykker eller har brug for værktøjer og metoder til at få det bedre, er vores udgangspunkt at de unge er sunde og blot overreagerer på deres tanker og oplevelsen af belastning.

Vi tilbyder

- En forståelse af sindet der vinder indpas i hele Danmark
- En tilgang der ikke går ind i fortiden eller indholdet af tankerne, men i stedet forsøger hjælpe med at forstå vores alles ‘tanke og oplevelses-system’
- Normalisering af oplevelser - såsom angst, tristhed, stress og afmagt
- At hjælpe unge med at finde tilbage til deres medfødte ro og styrke
- Et rum for unge hvor det er uhøjtideligt og hvor der ikke skal præsteres

OM OS

Betina Drescher

"Jeg har mere end 20 års erfaring som pædagog. Igennem en lang årrække har jeg uddannet mig som stressrådgiver, åndedrætstræner, Cool Kids-vejleder og sidst men ikke mindst 3P Coach.
I dag arbejder jeg udelukkende ud fra De Tre Principper. Jeg er mentor og afholder ungeforløb samt arbejder som støtte-kontaktperson. Jeg ser tydeligt hvor hurtigt 3P kan hjælpe børn og unge fra svær og langvarig mistrivsel til en grundlæggende følelse af at være helt ok!"
www.betinadrescher.dk

Henriette Curtz Jansen

"Jeg har i 15 år arbejdet med peer to peer interventioner, sundhedsfremmende strategier og mental og fysisk trivsel i kommuner. Jeg er cand.scient Idræt, yogalærer og 3P Coach. I mit arbejde hjælper jeg mennesker i alle aldre gennem samtaler. Jeg arbejder også med virksomheder og kommuner for at sikre god ledelse og udvikling i arbejdsmiljøet. Jeg er mor til to børn med hhv. ADD og autisme. De Tre Principper har tydeligt vist mig at alle kan trives som både pårørende og neurodivergent."
www.innerteacher.dk

Betina Drescher
Henriette Curtz

OM FORLØBET

- Strækker sig over 5 mødegange på 5 uger
- 6 til 8 deltagere
- Halvanden times varighed pr gang
- Tid: Fredag kl. 12.00-13.30 (eksempel)
- Sted: lokale i Skibby
- Pris: 25000

HVEM KAN DELTAGE?

- Unge i udskolingen
- Unge, du som klasselærer, pædagog eller kontaktperson vurderer mistrives eller er på vej i mistrivsel
- Unge i almenmiljøet (ikke i specialtilbud) med eller uden diagnoser

KONTAKT OS HVIS DU HAR SPØRGSMÅL

HENRIETTE: henriette@innerteacher.dk / 26 79 47 56
BETINA: bd@betinadrescher.dk / 51 92 40 76

Betina Drescher
Henriette Curtz

OM 3P

De Tre Principper i forhold til traditionel psykologi?

Traditionel psykologi fokuserer på at forstå, bearbejde eller kontrollere tanker og følelser gennem analyser og strategier.

De Tre Principper peger i en helt anden retning – ikke mod metoder, men mod indsigt.

Vi oplever ikke verden, som den er – vi oplever den gennem vores tanker i øjeblikket. Når vi forstår, at sindet naturligt søger balance, falder behovet for at kæmpe med tanker og følelser bort. Ro, klarhed og modstandsdygtighed opstår helt naturligt.
Dette er ikke en ny teknik, eller terapi, men en dybere forståelse af sindet, der giver unge - alle mennesker- friheden til at navigere i livet med større lethed.

De Tre Principper er:

Sind (Mind) – Den universelle intelligens bag alt liv, en kreativ kraft, der ligger til grund for al eksistens og bevidsthed.

Bevidsthed (Consciousness) – Vores evne til at opleve livet, bringe tanker til live og mærke deres følelsesmæssige konsekvenser.

Tanke (Thought) – Den kreative energi, vi bruger til at skabe vores personlige virkelighed i hvert øjeblik.

NYSGERRIG?

LÆS BOGEN

Dit Selvhelbredende Sind

Af Psykolog Mette-Louise Holland