

Kære Ung

Oplever du at have det svært? Måske føler du dig trist, bekymret eller stresset. Måske føler du dig ensom eller vred. Måske har du oplevet noget rigtig ubehageligt, som du har svært ved at tackle, og som du ikke synes du kan tale med andre om.

Når man har det rigtig svært, er det samtidig ofte rigtig svært at få øje på, hvad der skal til for at få det bedre, og man kan være i tvivl om, om der overhovedet er noget der vil hjælpe. Det er her, jeg kan komme ind i billedet. Jeg kan hjælpe dig med at undersøge, hvorfor du har det svært og hvad der skal til for, at du får det bedre.

Det første skridt på vejen til at få det bedre er at søge om hjælp. Du kan forsøge at tale med en voksen, du har tillid til. Du kan også ringe eller skrive en uforpligtende mail til mig, så du kan få en bedre fornemmelse af, om du ønsker min hjælp.

Når man tager til psykolog første gang, er man tit nervøs og i tvivl om, om man kan blive tilstrækkelig hjulpet. Det er helt normalt, og ofte ser man anderledes på det allerede efter den første samtale.

Jeg vil se frem til at lære dig og din situation bedre at kende, og jeg vil glæde mig til at kunne hjælpe dig til at leve dit liv på den måde, der er allerbedst for dig.

Venlig hilsen

Kristina Søe Høyrup