

Gratis anonym rådgivning

...til unge mellem 15 og 30 år

Det er et gratis tilbud til unge bosat i Morsø Kommune. Du kan få op til 5 samtaler, og du kan vælge at være anonym, når du bruger rådgivningen. Du skal ikke have en henvisning til Gratis Anonym Rådgivning.

Eksempler på temaer:

- Tankemylder
- Tristhed
- Mistrivsel i skolen eller i familien
- Ensomhed
- Kærestesorger og problemer i forholdet
- Skilsmisse
- Angst
- Efterfødsels reaktioner
- Sygdom eller dødsfald i familien

Hvis vi sammen når frem til, at der er brug for mere støtte, kan jeg guide dig videre i systemet. Det kan evt. være til andre specialiserede rådgivere i Morsø Kommune.

Tilbuddet henvender sig til unge som ikke har mulighed for at få hjælp andre steder.

Jeg tilbyder ikke et samtaleforløb, hvis dine problematikker kan varetages af et frivilligt tilbud, i psykiatrien eller hvis de kan udløse en henvisning fra egen læge til privatpraktiserende psykolog.

I rådgivningen møder du Morsø Kommunes psykoterapeut som har mange års erfaring i samtaler og terapi med børn og unge.

Hvordan kan jeg kontakte Gratis Anonym Rådgivning?

Du kan henvende dig direkte telefonisk hvis du har behov for rådgivning i forhold til din livssituation.



Du kan ringe og lave en aftale.

Du kan få en samtale med mig pr. telefon eller via nettet

Du kan indtale en besked på anonym rådgivnings telefonsvarer.

Du kan skrive en mail til:
fkja@morsoe.dk

Du kan skrive en sms til:
40 27 26 49

I telefонтiden kommer du til at tale med psykoterapeuten. Hvis jeg ikke kan besvare dit telefonopkald, eller hvis du ringer uden for åbningstiden, kan du lægge en besked på telefonsvareren. Så ringer jeg tilbage snarest muligt.

Du kan sende mail eller SMS døgnet rundt, og så bestræber jeg mig på at besvare din henvendelse de førstkomende åbningsdage i rådgivningen.

Henvender du dig for tidsbestilling vil telefonen blive taget af vores administrative sagsbehandler, som vurderer om du kan tilbydes op til 5 samtaler ved personligt fremmøde.

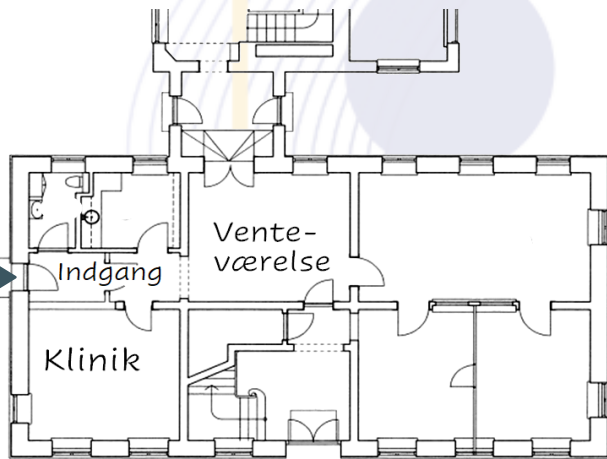
Tilbud om Hypnoterapi

Hypnoterapi vil sige, at man laver terapi i hypnose.

I hypnoterapien bruger man ofte teknikker, som man også kan bruge i almindelig samtaleterapi.

For eksempel at tænke alternative tanker eller at visualisere omsorg for sig selv, men effekten vil ofte være stærkere, fordi hjernen arbejder lidt anderledes i hypnose.

Hypnoterapi kan også være en hjælp når det er eksamenstid, da det for mange er her mareridtet begynder. Det er naturligt at være på tærerne, nervøs, spændt, når du skal til eksamen. Hvis din eksamensangst bliver så voldsom, at dit funktionsniveau bliver påvirket, og at du sover dårligt, kan det føre til det, der kaldes "sikkerhedsadfærd"!



Her finder du mig

“Rådhusvej 1K”

Kontaktoplysninger

Det gamle Rådhus
Rådhusvej 1K
7900 Nykøbing Mors

Telefontider:

Tirsdag og torsdag: kl. 9:00 - 10:00

Psyko- og hypnoseterapeut: **40 27 26 49**

E-mail: fkja@morsoe.dk

Tidsbestilling

Alle hverdage mellem 9:00 - 12:00

99 70 71 69

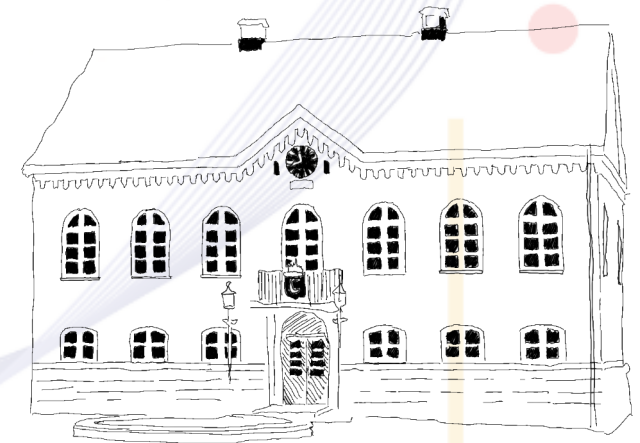


Frank Kruse Jacobsen
Psyko- og hypnoseterapeut



Gratis Anonym Rådgivning

Tilbud til unge mellem 15 og 30 år



MORS
MORS.DK