

TANKETRÆNERNE



HESTLUND
EFTERSKOLE

Tid til dig

Tid til os

Tid til mening

TANKETRÆNERNE

– FOR UNGE, DER KÆMPER MED VOLDSOM OVERBEKYMRING, GENERTHED ELLER ÆNGSTELIGHED

Kan du kende dig selv i de nedenstående udsagn?

- Jeg tænker så meget over, hvad andre tænker om mig, at det forstyrrer min hverdag
- Jeg bliver meget usikker, når jeg skal tale med nye mennesker
- Jeg lader være at gøre ting, jeg gerne vil, fordi jeg bekymrer mig om, hvad andre siger
- Jeg har svært ved at sige noget i skolen, fordi jeg er bange for at sige noget forkert
- Jeg får det rigtig ubehageligt, hvis jeg er i fokus
- Jeg bekymrer mig mere end de fleste andre, jeg kender
- Jeg har indimellem svært ved at sove, fordi tankerne kører i ring

Mange unge mennesker kæmper med en indre negativ stemme, der fortæller dem: "jeg er ikke god nok, ikke spændende nok, ikke pæn nok". Måske slår man hårdt ned på selv den mindste fejl, man begår. Den kritiske indre snak slider langsomt, men sikkert selvværdet ned. Måske bliver det sværere at være sammen med andre, fordi den indre stemme har travlt med at fortælle, at andre nok ikke synes, man er god nok, og sikkert ikke gider at være sammen med en.

For nogle unge kommer tanker om, hvad andre tænker til at fylde så meget, at det bliver svært at gøre det, som andre unge "bare" gør. Frygten for hvad andre tænker bliver så stærk, at den stjæler både oplevelser, tid og glæde fra én og forstyrrer f.eks. ved fremlæggelser, fester eller bare det at være sig selv omkring andre.

De indre negative tanker kan også kredse om ting, der kunne være farlige eller gå galt, f.eks. at der kunne ske én selv eller familien noget. Det kan måske være svært at stoppe med at tænke på klimaet, på faren for terror eller tusind andre bekymringer. Det er bekymringer, vi alle kender, men de kan fylde så meget, at de forstyrrer ungdomslivet.

Kæmper du med en indre negativ stemme, skal du vide, at du ikke er alene, og at det ikke behøver at være sådan!

På Hestlund Efterskole tilbyder vi et skoleår, hvor du får mulighed for at tage kampen op med den negative indre snak og tage dit ungdomsliv med venskaber, fælles oplevelser og læring tilbage.

Vi tilbyder

Et helt almindeligt efterskoleophold på en lille efterskole med et trygt miljø, nærvær og fællesskab, hvor man følger undervisningen i 9. eller 10. klasse og vælger linje- og valgfag lige som alle andre elever på skolen.

Ud over efterskoletilbudet klæder vi dig endnu bedre på for at sikre, at du føler dig tryk i opstarten og hverdagen på efterskolen. Inden skoleåret starter, mødes du med de andre unge på Tanketræner-holdet.

Når du er i gang med skoleåret, vil vi mødes to timer om ugen i 10 uger, hvor vi vil arbejde med tanker og frem mod, at du kan gøre de ting, du gerne vil i dit liv.

For at sikre, at du altid har nogen at gå til, møder du din kontaktlærer, før du starter. Kontaktlæreren vil hjælpe dig godt i gang med hverdagen på skolen og vil også hjælpe dig med at arbejde videre efter forløbets afslutning.

Undervisningen for forældre i uge 27 klæder dine forældre bedst muligt på, så de ved, hvordan de støtter og hjælper dig bedst muligt.

Indhold

Før skolestart

- Opstartsdag i uge 27 for elever og forældre
- Tanketrænerdag ugen inden skolestart

Efter skolestart

- 10 ugers Tanketrænerforløb
- Samtaler med kontaktlærer året igennem, hvor der arbejdes videre med Tanketrænerne
- Forældreaften midtvejs i forløbet



Da jeg startede på Hestlund Efterskole, tænkte jeg hele tiden, at jeg ikke havde noget at byde på, når jeg var sammen med andre. Jeg var stille og havde svært ved at sige noget foran andre, fordi jeg fik det ubehageligt og blev usikker. Det var ret svært for mig at tale med folk, jeg ikke kendte. Jeg har arbejdet rigtig meget med mig selv det sidste år sammen med lærerne på skolen.

Jeg kan stadig få tanker om, hvad andre tænker om mig, men jeg er blevet meget bedre til at genkende tankerne som "hjernesnak" og ikke tro på alt, hvad jeg tænker. Jeg er blevet meget mere sikker på mig selv og har øvet mig på at gøre de ting, der var svære for mig. Jeg har fået gode venner og er blevet meget bedre til at være mig.

Til forældrene

Hestlund Efterskole er pilotskole for Tanketrænerne, der retter sig mod unge der kæmper med overtænkning og generthed. Forløbet er udviklet af Stine Hæk, der er psykolog og medforfatter på "Monstermanualen" - en bog til børn med mange bekymringer.

Stine har specialiseret sig i overbetyrning og overtænkning og har blandt andet udviklet undervisningsmaterialer til lærere og "Tanketrænerne", der retter sig mod de unge selv. Stine er selv medunderviser gennem hele Tanketræner-forløbet.

Medarbejderne på Hestlund Efterskole er blevet opkvalificeret og har specialiseret viden i forhold til at hjælpe unge, der bekymrer sig for meget og forstyrres i deres ungdomsliv og skolegang. Vi hjælper jeres unge til at tage deres ungdomsliv tilbage og blive en mere sikker udgave af sig selv.



Stine Hæk - Psykolog

Læs mere på vores hjemmeside

www.hestlund.dk

Kom og besøg os. Her er tid til en snak og en rundvisning.

Kontakt skolen på: 8686 2111 eller he@hestlund.dk

Hestlund Efterskole, Skyggevej 21, 7441 Bording



HESTLUND
EFTERSKOLE