

Ska

Sammen skaber vi:  
ro, ressourcer, selvværd  
forståelse for følelser og adfærd  
livsglæde og trivsel



Trine Theilmann  
Coach & Psykoterapeut MPF  
Elværksvej 18, 8464 Galten  
Mobil: 60564076  
[www.coachogterapeut.dk](http://www.coachogterapeut.dk)

## Indre ressourcer for teens



TIMELESS.  
CLASSIC.  
CHIC.





## KIDS TALK

– Et forløb for dig, der vil forstå dig selv  
og få det bedre

---

Er du mellem 12 og 17 år  
– føler du, at noget i livet er lidt for svært lige nu?

### **Måske kender du til:**

Tankemylder og uro  
Følelsen af at være forkert  
Svært ved at finde ro eller passe ind  
Angst, ensomhed eller lavt selvværd  
Pres fra skole, venner eller dig selv

Så er KIDS TALK noget for dig.

### **Her får du:**

5 individuelle samtaler à 45 minutter + første session  
Hjælp til at forstå dine tanker og følelser  
Redskaber til at finde ro og styrke i dig selv  
Et trygt frirum hvor der er plads til at være dig  
En personlig mappe med øvelser og materiale, du kan bruge både  
under og efter forløbet  
  
Du bliver mødt i øjenhøjde – med respekt, nysgerrighed og uden at  
skulle "tage dig sammen" eller forklare alt perfekt.

---

Vi arbejder med det, der fylder for dig – i dit tempo.  
Har du (eller dine forældre) spørgsmål, tilbyder jeg en gratis og  
uforpligtende telefonsamtale på 15 minutter, så I kan mærke,  
om jeg er det rigtige match.

### **Priser & Forløb**

Første gang - (60 min) – 925 kr.

5-klip Forløb (5 × 45 min) – 4.500 kr.

10-klip Forløb (10 × 45 min) – 8.750 kr.

Alt tilpasses individuelt. Første gang kan din teenager godt have en  
voksen med, hvis det ønskes – blot aftales det på forhånd.  
Jeg glæder mig til at byde din teenager velkommen i klinikken og  
sammen skabe vejen fra tankemylder til indre ro.

Hos Moment Coach & Psykoterapeut handler det ikke om at fikse  
dig. Det handler om at støtte dig i at finde ro, styrke og livsglæde  
indefra.

Skriv for at booke eller høre mere.  
Du er så velkommen.

