
PAL – Pernille, Anni og Lise

*Tre stærke og kompetente
psykoterapeuter og coaches med
egen praksis.*

Medlemmer af Dansk Psykoterapeut
forening.

Vi har desuden uddannelser inden for:
sygepleje, vejledning, social pædagogik,
jura, almen pædagogik og psykologi.

Mange års arbejde med børn og unge.

Vi tilbyder

Terapi i angsthåndtering – ACT – en
kognitiv terapiform individuelt eller i
gruppe.

Oplæg og korte kursusforløb for børn og
unge.

Vejledning og coaching i forbindelse
med uddannelsesvalg.

Vi tilbyder også

Kognitiv terapi, gestaltterapi, oplæg,
foredrag og kurser for undervisere,
private, forældre og unge.

Pernille Fjord Hounisen

Sanatorievej 75,
6710 Esbjerg V
Tlf. 21687467
PF@fjordhounisen.dk

Anni Lykke Hauge

Engelsholmvej 4,
7182 Bredsten
Tlf. 60153730
kontakt@annihauge.dk
www.annihauge.dk

Lise Marie Steinmüller

Tingvej 6, 8210 Århus V
Tlf. 21 43 88 06
LMS@PAL-Center.dk
www.pal-center.dk

PAL

Pernille Hounisen
Anni Lykke Hauge
Lise Marie Steinmüller

Rådgivning, undervisning, terapi,
vejledningsforløb og coaching

ANGST –
Et vilkår for mange børn og unge

Angst kan være resultat af mange årsager

Flere og flere børn og unge lever med angst. En stor del får ikke den hjælp, de har brug for. Derfor lærer de ikke at håndtere angsten. De bliver mere og mere indesluttede og klarer sig ofte dårligt i uddannelsessammenhænge. Deres sociale liv stivner, og de bliver ensomme.

Årsagerne til angst er mangeartede. En del skyldes opvækst i utrygge rammer. Et liv med forældre med misbrug, manglende styrkelse af selvværd og manglende selvforståelse. Årsagerne er individuelt, ligesom angsten.



Angst blandt unge er et stigende problem. Angst hæmmer de unge i at udvikle sig, tage beslutninger og være sammen med andre. Angst kan behandles.



Vi giver den unge værktøjer til at kunne leve med sin angst på en måde, som ikke hæmmer et sundt og aktivt liv.

Angst kan behandles og behandling bør være en selvfølge

Når I har en elev, som I vurderer lider af angst, tilbyder vi en indledende samtale med den unge.

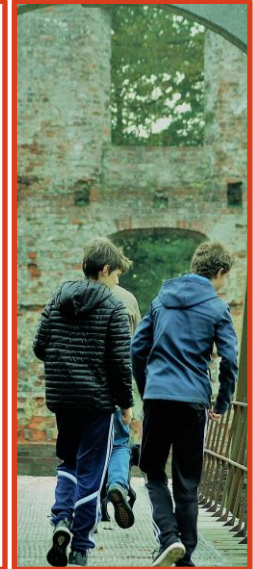
Samtalen resulterer i et forslag til et videre forløb.

Vi tilbyder fx:

- Gestalt terapeutisk forløb
- ACT
- Andre kognitive forløb

Vi har mange års erfaring med at undervise, udvikle og behandle børn og unge mennesker.

Vores erfaring kommer fra sundhedssektoren, specialpsykiatrien, undervisningssektoren samt børne- og ungesektoren.



Andre relevante emner for jeres elever kunne være: at være robust, at kende sit selvværd og at kunne vælge det rette for mig.

Tre store områder, som har betydning for både unge og voksne.

Vi kan bl.a. tilbyde:

- undervisningen om det at være robust og træffe de rette valg.
- oplæg om det at være tilstede i nuet og leve med det, der er fx efterfulgt af opgaver og diskussioner.
- vi tilbyder også kursusforløb for lærergruppen.