

No estic bé

Aquest programa és PER TU si...

Ets jove o adolescent, sents que fa temps que no estàs bé i no saps com gestionar-ho.

Necessites alleugerir estats d'ansietat, tristesa, saturació, incompresió i dolor.

Vols canviar la situació en la que estàs, i busques acompanyament per fer-ho.

OBJECTIUS

- Aprendre a travessar **moments de crisi** en què sento que les emocions es descontrolen i em superen.
- Treballar les **qualitats i sensibilitats que em fan únic/a**.
- Viure **xarxes i relacions de confiança**: ningú es queda fora.
- **Entendre què em passa**, donar-li un sentit, i poder **transformar-ho**.
- **Descarregar-me** de tant de pes.
- Tornar a sentir-me bé.

TEMES

- Identitats
- Autoestima
- Relació amb el propi cos
- Relacions
- Amor
- Integració en vida adulta
- Relació amb mort i malaltia
- Addiccions
- Ràbia i culpa



*Me echo de menos
Y no puedo evitar llorar
Ojalá poder volver a aquellos momentos
En los que no podía evitar sonreír y saltar*

*Estic entrant en bucle
i no puc quasi ni parlar
Estic començant a odiar-lo,
odio el meu cervell que no em para d'agobiar*

*Estaba mejorando
Pensaba que iba a durar
Pero estoy recayendo
Y siento que no puedo aguantar*



COM HO FAREM

2 mètodes: El treball psicocorporal i el treball amb la Natura. Treballant el **COS** i la **TERRA** entendrem com funciona una persona: cos - emocions - ment - entorn.

• **Teràpia psicocorporal:** Moviment, música, dinàmiques, expressió, desbloqueig i relaxació per explorar-nos i descarregar tot el que portem dins, trobant espai disponible. Aprenem a gestionar l'angoixa, l'insomni, l'ansietat, la frustració, el dolor.

• **Ecopsicologia:** Treballem en contacte directe amb la Natura aprenent dels seus cicles de Vida - Mort - Vida com a metàfora dels propis canvis personals a través de l'agricultura comunitària

DINÀMICA DE GRUP

DURADA

*5 mesos sessions setmanals grupals
16 sessions de 2,5h + 2 sessions individuals
per a cada persona.*

ESPAI

*Combinem sessions en espais naturals
agroterapèutics amb sessions en sala interior.*

EQUIP

*2 psicoterapeutes amb formació en
Salut Mental Integrativa, metodologies
psico-corporals i ecopsicologia.*



*Es triste que nos tengamos que matar
Para dejar de sufrir y sentirnos tan inútiles
Es triste que no sepamos estar
Estar en este mundo lleno de terrores*

*#No em sento bé #recaiguda #pressió#ajuda #🙄 #depressió
#bucle #ràbia #expectatives #ansietat #suïcidi #💔*

*És trist que ens haguem de matar
per deixar de patir i de sentir-nos tan inútils.
És trist que no sapiguem viure
en aquest món plè de terrores.*

Instagram: Adolescente sin salud mental

CONTACTE

info@retorna.net | www.retorna.net | 659381502
C/ Puríssima concepció, 08004, Barcelona CIF: G67615641

CONFIEN I COL·LABOREN

