

Bedre liv med social træning

- Et tilbud om træning i grupper



Vi har brug for din hjælp til at gøre socialpsykiatrien endnu bedre.

Vi vil afprøve en metode, som træner sociale færdigheder

Vi har derfor et godt tilbud til dig

Tilbud om social træning i grupper – hvorfor?

Du har mulighed for at:

- Få større selvtillid til at deltage i sociale sammenhænge – uanset om det er at købe ind, deltage i familiefester eller tale med folk, du ikke kender.
- Blive bedre til at håndtere sociale situationer og få erfaring med, hvad man kan gøre i svære situationer
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor underviserne er særligt uddannet i metoden.

Det betyder, at du kan få:

- Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald
- Bedre kontakt til andre
- Bedre mulighed for at takle vanskeligheder i hverdagen
- Forbedret livskvalitet

De andre deltagere i gruppen vil have nogle af de samme problemer og ønsker som dig.

Alt, hvad der tales om i gruppen, bliver mellem dig, de øvrige deltagere og gruppens ledere. Tavshedspligten er vigtig for trygheden i gruppen.

Gruppeforløbet

Du vil mødes med 8-10 andre, der kan have nogle af de samme problemer og ønsker som dig. Der vil være to gruppeledere til at afholde gruppemøderne.

Forløbet varer ni måneder. I de ni måneder mødes du med gruppen en gang om ugen i 1½ time.

På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer.

De overordnede temaer er:

- Håndtering af medicin
- Mestring af symptomer
- Blive bedre til at føre samtaler
- Løsning af konflikter

Der er en fast struktur på møderne. Der vil være et oplæg fra gruppelederne omkring dagens emne. Derefter vil gruppens erfaringer og problematikker blive inddraget på forskellig vis.

Metoden bliver evalueret – hvad betyder det for dig?

For at undersøge om metoden virker for dig og andre, tilbyder vi halvdelen af jer at begynde i august 2014. De øvrige kommer på en venteliste og begynder 15 måneder senere.

Formålet med ventelisten er at undersøge, hvad der virker bedst – den støtte og hjælp vi plejer at give kombineret med gruppetilbuddet eller den hjælp og støtte, der i forvejen gives.

Uanset om du kommer på venteliste eller ej, vil du fortsat få den bostøtte du har behov for. Forløbet er et ekstra tilbud til dig.

Du bliver bedt om at udfylde en samtykkeerklæring for deltagelse i projektet, deltage i tre korte interviews samt udfylde spørgeskemaer om din trivsel og livskvalitet.

Hvordan kommer jeg med?

Du skal kontakte en af gruppelederne, hvis du er interesseret i forløbet. Dernæst kommer du til en samtale, hvor vi spørger dig hvad du er interesseret i at arbejde med. Du må gerne tage en, der kan støtte dig med.

Gruppeledere



Simone

Tlf. 2142 6277

Mail: SimoneErbas.Eskildsen@silkeborg.dk

Joan

Tlf. 2267 8385

Mail: JoanBrogger.Jensen@silkeborg.dk

Tina

Tlf. 2048 0143

Mail: TinaCharlotte.Pedersen@silkeborg.dk

Thrine

Tlf. 2048 3459

Mail: AnneKathrine.Kvist@silkeborg.dk

