

## HVORDAN KOMMER DU MED?

Hvis du gerne vil deltage, skal du tale med din bostøtte, som vil hjælpe dig videre.

## GRUPPETRÆNERNE



Lone D. Nielsen, tlf. 2279 3976  
lone.d.nielsen@fredericia.dk



Pia Hangaard, tlf. 2281 5106  
pia.hangaard@fredericia.dk



Britha Rosenberg, tlf. 2543 2061  
britha.rosenberg@fredericia.dk

## TRÆNINGEN STARTER

Torsdag den 21, august kl 13 - 14.30  
Sjællandsgade 46 2sal  
Max 8-10 deltagere



FREDERICIA  
KOMMUNE

Sct. Joseph, Vendersgade 49, 2. sal, 7000 Fredericia, [www.fredericia.dk](http://www.fredericia.dk)



Vil du gerne have  
**STØRRE SELVTILLID**  
og blive bedre til at være  
**SOCIAL?**



FREDERICIA  
KOMMUNE

Har du svært ved  
at komme ud og handle?

Får du en knude i maven,  
når du skal til familiefest?

Bliver du bange, når du  
skal tale med folk, du ikke kender?

## SÅ HAR VI ET TILBUD TIL DIG

Mange gange i dagligdagen skal du tale og være sammen med andre mennesker. Hvis det tit giver dig problemer, har vi et nyt tilbud, der måske kan hjælpe dig.

Du mødes med 8-10 andre, der har nogle af de samme problemer og ønsker som dig. Sammen træner vi ting som at holde øjenkontakt, føre en samtale, bede om hjælp og håndtere konflikter.

### VED AT DELTAGE KAN DU FÅ...

- Større livskvalitet
- Mere selvtillid
- Bedre kontakt til andre
- Færre tankeforstyrrelser
- Mere energi
- Et sundere liv
- Mindre risiko for tilbagefald og genindlæggelse
- En lettere dagligdag
- Bedre koncentration

### HVORDAN FOREGÅR DET?

Forløbet varer ni måneder, hvor du mødes med gruppen én gang om ugen i 1½ time.

Møderne ledes af to gruppetrænere, der begge er uddannede i social færdighedstræning og arbejder som bostøttemedarbejdere i Fredericia Kommune.

### DINE EGNE MÅL

Inden du starter, snakker du med gruppetræneren om dine mål, ønsker og forventninger til forløbet.

### EKSEMPLER

- Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?
- Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration?
- Hvordan får jeg bedre selvværd?
- Hvordan bliver jeg mindre træt?
- Hvordan lærer jeg at leve med de symptomer, som jeg ikke kan få væk?
- Hvordan kommer jeg fra tanke til handling?
- Hvordan bliver jeg mindre bange for at færdes alene?

