



# **Social- færdighedstræ- ning** Til dig der ønsker at arbejde med sociale færdigheder

## Hvorfor social færdighedstræning?

*Social færdighedstræning i grupper* er et tilbud til dig, hvis du gerne vil:

- Have større selvtillid ift. 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 du kan gøre i svære situationer.
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor gruppetrænerne er særligt uddannede i metoden.
- Medvirke i en større undersøgelse af, hvordan kommuner bedst støtter borgere med sociale vanskeligheder.

Hvis undersøgelsen viser positive resultater, kan din deltagelse på sigt hjælpe andre borgere med at få et tilbud, der med sikkerhed støtter udviklingen af deres sociale færdigheder.

## Baggrund for social færdighedstræning i Aalborg Kommune:

Aalborg Kommune deltager i Socialstyrelsens afprøvning af metoden *social færdighedstræning i grupper* sammen med ni andre danske kommuner.

*Social færdighedstræning* er en målrettet og dokumenteret pædagogisk metode, der har været afprøvet i USA og en række europæiske lande. Gruppemetoden har hjulpet borgere med psykiske vanskeligheder med at udvikle og styrke deres sociale færdigheder.

Vi vil derfor undersøge, om metoden også har effekt i kommunale tilbud i Danmark, og håber at kunne styrke deltagernes individuelle recovery-proces, således at de kommer sig helt, eller socialt.

For dig betyder det, at du kan få:

- forbedret livskvalitet
- højere aktivitetsniveau
- et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald og genindlæggelse
- en mere velfungerende støtte i dagligdagen
- en mere velfungerende dagligdag
- bedre kontakt til andre
- bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen
- bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser

- rigere fritid
- mere meningsfuld beskæftigelse
- øget kendskab til rettigheder og muligheder

Vi ønsker med andre ord at undersøge, om *social færdighedstræning* fører til, at du og flere andre borgere i Aalborg Kommune får det bedre og forbedrer jeres sociale færdigheder.

## Hvad er sociale færdigheder?

*"At kunne begå sig socialt"*

*"At kunne kommunikere"*

Der findes et hav af sociale færdigheder. Vi arbejder blandt andet med:

- Nonverbale færdigheder:  
øjeblikkontakt, mimik, kropsholdning m.m.
- Grundlæggende verbale færdigheder:  
tonefald, lydstyrke, hastighed, timing m.m.
- Samtalefærdigheder:  
indlede en samtale, "være på", præsentere sig selv, vedligeholde en samtale m.m.
- Selvbeskyttende færdigheder:  
bede om hjælp og støtte, give og modtage kritik, håndtere vrede og uenigheder m.m.

## Hvad hjælper social færdighedstræning dig med?

*Social færdighedstræning* gennemføres i mindre grupper med støtte fra to uddannede medarbejdere – gruppetrænerne.

Gruppen og dine gruppetrænere vil hjælpe dig med at udvikle og styrke dine sociale færdigheder, således at du bedre kan:

- forstå andres motiver, ønsker, behov, mål
- undersøge og lære egne motiver, ønsker, behov, mål
- undersøge, hvad der i forskellige sociale situationer er smart at gøre

## Hvordan foregår træningen?

**Forud** for gruppeopstart gennemgår du sammen med gruppetræneren dine mål, ønsker og forventninger til forløbet. Disse vil løbende blive inddraget gennem den fælles gruppeproces.

**Selve gruppeforløbet:** Du møder 8-10 andre mennesker, der kan have nogle af de samme problemer og ønsker som dig. Fælles er, at I sammen vil styrke og udvikle jeres sociale færdigheder.

Hele forløbet varer ni måneder, hvoraf du mødes med gruppen én gang om ugen i 1½ time. På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer.

De overordnede temaer er:

- Medicinhåndtering (ca. 3 sessioner)
- Symptommestring (ca. 7 sessioner)
- Samtalefærdigheder (ca. 17 sessioner)
- Konfliktløsning (ca. 9 sessioner)

Hver session/møde er bygget op på følgende måde:

- Runde – hvordan er det gået siden sidst?
- Hjemmeøvelse fra sidst – mindre individuelle hjemmeøvelser, herunder deltagerens erfaringer med disse
- Oplæg/undervisning
- Inddragelse af deltagerens erfaringer med temaet "Situationsspil"
- Nogle gange problemløsning
- Ny hjemmeøvelse
- Afslutning

Sessionerne ledes af to gruppetrænere, der begge er uddannede i *social færdighedstræning* og samtidig er bostøtter i din kommune.

## Hvilke mål har tidligere deltagere sat sig?

- Hvordan finder jeg samtaleemner, når jeg 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?

## Hvordan kommer du med?

Hvis du gerne vil deltage i dette tilbud, skal du tale med din bostøtte, som vil hjælpe dig videre

## Vi undersøger metoden – hvad betyder det for dig?

For at undersøge, om *social færdighedstræning* virker for dig og andre, vil vi tilbyde halvdelen af jer at starte i august 2014, mens den anden halvdel kommer på en venteliste, hvor man begynder 15 måneder efter.

Hensigten med ventelisten er at følge både jer på venteliste og jer i gruppetilbuddet og på den måde undersøge, om metoden virker bedre end den hjælp og støtte, der i forvejen gives. Uanset om du kommer på venteliste eller ej, vil du fortsat få almindelig bostøtte.

*Social færdighedstræning* er således et ekstra tilbud til dig.

For at sikre os, at dette tilbud vil være noget for dig enten nu eller om 15 måneder, er vi nødt til at undersøge, om det passer til dig. Derfor vil du skulle følge dette forløb:

- En *visitations-samtale* med en af de to gruppetrænere, der blandt andet vil spørge ind til, hvad du vil arbejde med i dette forløb, og vurdere, om han/hun tror, at dette tilbud kan hjælpe dig med at nå dine mål. Sidst, vil de spørge dig, om du er motiveret for at deltage og bruge den tid, det kræver.

- Du skal indgå i *indledende interview* og udfylde *spørgeskemaer*
- Herefter gennemføres en *udvælgelse*, og du får således besked, om du skal starte nu eller om 15 måneder. Det vil sige, at du enten opstarter i gruppen eller fortsætter i almindelig bostøtte.
- Uanset om du kommer på venteliste eller ej, vil du blive bedt om at udfylde en samtykkeerklæring, deltage i 3 korte interviews samt udfylde spørgeskemaer om din trivsel og livskvalitet. Det samme er gældende for borgere, som er nødsaget til at afbryde forløbet.

## **Evaluering af tilbuddet og din deltagelse i evalueringen**

Tilbuddet om *social færdighedstræning* vil blive evalueret for at skaffe viden om, hvordan *social færdighedstræning* virker. Denne viden kan bruges til at forbedre nuværende praksis til gavn for andre borgere i hele Danmark.

Hvis du siger ja til tilbuddet, vil du derfor også blive bedt om at deltage i evalueringen.

## Kontaktoplysninger til SFT- trænerne:

Mona Svendsen Louisegade 2 B, 9000 Aalborg  
Mail: MOS-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 25200492



Birgit Eskesen, Louisegade 2 B, 9000 Aalborg  
Mail: BIE-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 40524436



Rikke Pedersen , Vestergade 22, 9400 Nørresundby  
Mail: RIP-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 4074 4480



Henrik Hansen, Louisegade 2 B, 9000 Aalborg  
Mail: HPH-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 41183176



Palle Kjær, Louisegade 2 B, 9000 Aalborg  
Mail: PAKJ-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 2244 1730



Marianne Odgaard, Rebildparken 57, 9220 Aalborg Ø  
Mail: MAOD-aeh@aalborg.dk  
Mobil: 31990094



