



norddjurs



SOCIALSTYRELSEN

Social Færdighedstræning

Juni 2014

Social færdighedstræning er gruppetræning og 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.
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor underviserne er særligt uddannet i metoden.

Hvad hjælper social færdighedstræning dig med?

For dig betyder det, at du kan komme til at opleve:

- Forbedret hverdagsliv og livskvalitet
- Bedre kontakt til andre
- Bedre problemløsning i forhold til vanskeligheder i dagligdagen
- Øget kendskab til dine rettigheder og muligheder

Kontaktoplysninger

Du kan desuden også altid kontakte en af gruppelederne, hvis du er interesseret i forløbet. Det er af stor betydning for os, at I kontakter os med alt - stort og småt - så projektet kan forløbe bedst muligt for alle.

Lotte B. Termøhlen

Tlf. 20 56 63 35

Mail: lbt@norddjurs.dk

Maria Kjeldsen

Tlf. 29 24 41 39

Mail: mark@norddjurs.dk

Marianne Christensen

Tlf. 29 48 54 30

Mail: mac@norddjurs.dk

Adnan Tica

Tlf. 23 36 32 41

Mail: at@norddjurs.dk

Dovilé Dabulskyté

Tlf. 23 35 08 22

Mail: dd@norddjurs.dk

Baggrunden for social færdighedstræning i Norddjurs Kommune

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

Social færdighedstræning gennemføres i mindre grupper med støtte fra to uddannede medarbejdere – gruppetrænerne der er samtidigt bostøttemedarbejder i din kommune.

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

- Forstå andres motiver, ønsker, behov og mål
- Undersøge og lære egne motiver, ønsker, behov og mål
- Undersøge, hvad der smart at gøre i forskellige sociale situationer

Hvordan foregår træningen for dig?

Hele træningsforløbet varer ni måneder med start i august 2014 og november 2015. I de ni måneder mødes du med gruppen én gang om ugen i 1½ time. På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer.

De overordnede temaer er:

- Medicinhåndtering – at forstå medicinens betydning
- Symptommestring – at leve livet med en sygdom
- Samtalefærdigheder – at tale og forstå sig selv og andre
- Konfliktløsning – at finde vejen ud af konflikten

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

Hvordan kommer du med til gruppetræningen?

Hvis du gerne vil deltage i dette tilbud, skal du tale med din bostøttemedarbejder, som vil hjælpe dig videre. Vi starter op til august 2014 og igen november 2015. Nærmere information kommer ved tilmeldingen.

Social færdighedstræning er således et ekstra tilbud til dig, så du vil fortsat få almindelig bostøtte selvom du er med i socialfærdighedstræning.

Evaluering af tilbuddet og din deltagelse i evalueringen

Tilbuddet om social færdighedstræning bliver 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 udfylde en samtykkeerklæring og deltage i evalueringen af gruppetræningen.

Selve gruppeforløbet:

Du vil mødes med 6-8 andre, der kan have nogle af de samme problemer og ønsker som dig. Fælles for jer er, at I sammen vil styrke og udvikle jeres sociale færdigheder.

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

Hver træningstime er bygget op på følgende måde:

- Samtalerunde – hvordan er det gået siden sidst?
- Hjemmeøvelse – individuel træning.
- Oplæg/undervisning – det aktuelle tema.
- Træning i problemløsning – Finde min vej ud af problemet
- Ny hjemmeøvelse – Hvad skal jeg træne til næste gang
- Afslutning – Vi ses næste gang

Mål som tidligere deltager havde:

Hvordan kommer jeg fra tanke til handling?

Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration

Hvordan finder man samtaleemner, når man går i stå?

Hvordan få jeg bedre selvværd?

Hvordan bliver jeg mindre træet?

Hvordan lærer jeg at leve med de symptomer, som jeg ikke kan få væk?