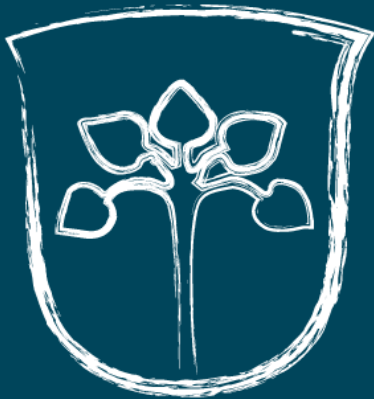


Social færdighedstræning i grupper - er det noget for dig?



Projektleder Rie Lindekrans
Social Rehabilitering
Kasernevej 6
4300 Holbæk
Telefon: 7236 7117





Social færdighedstræning (SFT) er et gruppeforløb, hvor du arbejder med din personlige udvikling og kontakten til andre.

Hvad er en SFT-gruppe?

En SFT-gruppe kan hjælpe dig med at få større selvtillid til at deltage i sociale sammenhænge uanset om det er at købe ind, deltage i familiefester, møde på job eller tale med folk, du ikke kender – eller noget helt andet.

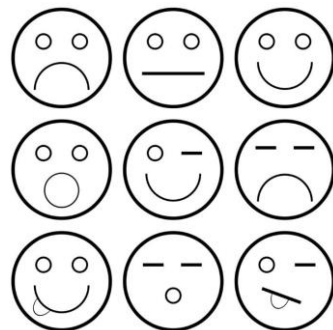
Du mødes med 8-10 andre, der har nogle af de samme ønsker til forandring som dig.

Ved at deltage kan du opnå

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

Sammen arbejder vi blandt andet med

Øjenkontakt, kropsholdning, situationsfornemmelse, være i en samtale, håndtere vrede og konflikter samt bede om hjælp, når det bliver svært.



Forløbet

Gruppetræningen varer ni måneder, hvor du mødes med gruppen én gang om ugen i 1 ½ time.

Træningen ledes af to gruppetrænere, der begge er særligt uddannede i SFT-metoden.

Inden forløbet starter, møder du til en samtale med gruppetrænerne om dine ønsker til forandringer og vores forventninger til din deltagelse.

Hvem kan deltage?

- Du skal være motiveret for at arbejde med dine sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden.
- Du er betydeligt udfordret på dit psykiske helbred og har psykiske og/eller sociale problemstillinger, som gør, at du er i målgruppen for en socialpædagogisk indsats efter Servicelovens §85.

Henvisning til tilbuddet

Tilbuddet om social færdighedstræning i grupper er et samarbejde mellem sagsbehandlere og medarbejdere med enten pædagogisk, socialfaglig eller sundhedsfaglig baggrund, som er ansat i enten Ungeindsatsen eller i Det Specialiserede Voksenområde i Holbæk Kommune.

Du henvises via din sagsbehandler.

Opstart i SFT-gruppe

Du inviteres til indledende samtale:

Dato: _____ Tid: _____

Adresse: _____

Du vil blive mødt af: _____

Bliver du forhindret i at komme, beder vi dig melde afbud på telefon:

Dine gruppetrænere bliver:

Gruppen starter:

Dato: _____ Tid: _____

Adresse: _____

Bliver du forhindret i at komme, beder vi dig melde afbud på telefon: