

Hvordan kommer jeg med?

Hvis du er interesseret i forløbet, kan du kontakte en af gruppelederne eller din kontaktperson.

Herefter inviteres du til en forsamtale, hvor vi fortæller om gruppeforløbet i social træning. Vi vil også spørge ind til, hvad du er interesseret i at arbejde med.

Til forsamtalen er du velkommen til at tage en pårørende med.

Efter forsamtalen kontakter vi dig og oplyser dig om, hvorvidt vi vurderer, at du kan have udbytte af at deltage i et gruppeforløb med social træning.

Gruppeledere

Bedre liv med social træning

- Et tilbud om træning i grupper
i socialpsykiatrien



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 du 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:

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

De andre deltagere i gruppen vil have nogle af de samme udfordringer 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.

Social færdighedstræning i grupper er et ekstra tilbud til dig. Din støtte vil almindeligvis fortsætte ved siden af.

Gruppeforløbet

Du vil mødes med 6 - 8 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:

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

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.

Social færdighedstræning tager udgangspunkt i **dine** mål og behov. Det kan f.eks. være:

- Hvordan finder jeg samtaleemner, når jeg går i stå?
- Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration
- 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?