

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Gruppetilbud i Socialpsykiatrien

Selvudviklingsgruppe



Selvudviklingsgruppe

Hvis du er særligt udfordret på områder, indenfor evnen til at tage initiativ, manglende energi eller struktur i det praktiske hverdagsliv, er selvudviklingsgruppen måske noget for dig.

Mål:

Målet er, at du kommer til at udvikle nye mestringsstrategier, træne i at tænke anderledes og derved opleve nye muligheder. Vi arbejder ud fra en recovery-tilgang; At det er muligt at komme sig!

Formen:

I gruppen bliver der f.eks. arbejdet med emner omkring planlægning af hverdagen, grænsesætning, hverdagskonflikter og lavt selvværd. Der bliver anvendt metoder med et kognitivt afsæt, hvor deltagerne forventes at træne i at arbejde med deres tanker, følelser, krop og handlinger.

Målgruppe:

Gruppen henvender sig til borgere i begyndelsen, midtvejs eller på vej ud af et sygdomsforløb. Det kan være du har haft en fysisk sygdom, depression, angst, stress eller andre vanskeligheder, som har påført dig begrænsninger i dit praktiske hverdagsliv.

Visitation:

Du kan få en plads i selvudviklingsgruppen, ved henvisning fra din sagsbehandler fra jobcentret eller i Rådgivningshuset, - eller hvis du allerede har en §85-bevilling.

Derefter skal du til en visiterende individuel samtale med de to gruppeledere. Der er løbende optag i selvudviklingsgruppen.

Gruppen bliver gennemført som en samtalegruppe med 3 hovedelementer:

Undervisning, træning og dialog

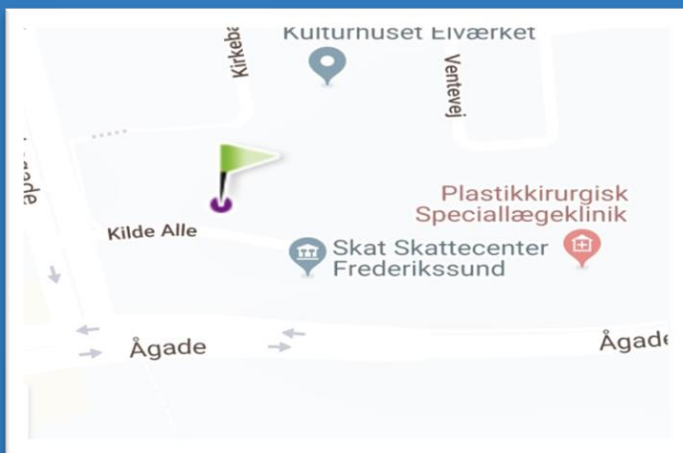
Undervisning vil omhandle viden om eksempelvis depression, angst eller et andet relevant emne.

Træning vil komme til at omhandle enkle øvelser, som du kan tage med hjem og arbejde med.

Dialogen i gruppen og tage udgangspunkt i egne oplevelser eller i et af de emner vi har valgt at have fokus på.

I gruppen vil du komme til at arbejde med følgende:

- Automatiske negative tanker.
 - Løsningsmodeller.
 - Fordel/Ulempe-skemaer.
 - Solmodellen.
 - Tv/video-udsendelser.
 - Træning i at lære dig selv bedre at kende.
 - Mulighed for at, udveksle erfaringer med andre.
 - Chance for at få udvidet dit netværk.
-



Grupeledere:

Tina Nielsen: 20 58 66 28

Vinni Kraemer: 27 15 15 91

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Sted: Kilde Alle 9, 3600 Frederikssund

Dag/tid: Torsdag, 12 – 14.00

Antal gange: Individuelt tilrettelagt

Afd.:
Støtte og Udvikling
SOCIALPSYKIATRIEN

Center:
Job og Rådgivning

www.frederikssund.dk