

Ro & balance



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Ro og balance

**Et gruppeforløb i
socialpsykiatrien**

Socialpsykiatrien i Frederikssund Kommune tilbyder et gruppeforløb med fokus på at styrke evnen til at skabe indre ro og balance. Det er et forløb på 10 gange, med maks. 10 deltagere.

Baggrund:

"Videnskaben har længe vist at mindful living, meditation og åndedrætsøvelser giver roligere hjerterytme og åndedræt samt bevirker at mængden af stresshormonet cortisol falder i kroppen" - Videnskab.dk

Formål:

Formålet med gruppen er at du får nogle redskaber til at skabe indre ro og balance i livet. I mindfulness arbejder man med opmærksomheden, *den bevidste og nærværende tilstedeværelse*. Mindfulness har i mange tilfælde vist sig at reducere symptomer, som eksempelvis angst, stress, depression, og har en positiv effekt på holdninger, adfærd og selvopfattelse. Mange har desuden oplevet en gavnlig effekt af disse tilgange, når man skal forberede sig på ting der kan virke udfordrende. Dette kunne eks. være deltagelse i møder, indkøb eller at opholde sig blandt mange mennesker. På denne måde arbejder du på at styrke og hjælpe dig selv, til at dæmpe eks. angstniveauet/stress/tankestrømme m.m. Du kan altså både forberede, berolige, styrke og skærme dig selv, også hvis du er særligt følsom over for sansestimuli.

Målgruppe:

Borgere bosiddende i Frederikssund Kommune, som er fyldt 18 år.

Hvornår kan du få tilbud om dette gruppeforløb?

Gruppeforløbet henvender sig til borgere i begyndelsen, midten eller på vej ud af et sygdomsforløb. Det kan være du har haft en fysisk sygdom, depression, angst, stress eller andre vanskeligheder, som har haft afgørende betydning for dit praktiske hverdagsliv.

Borgere som er bevilget en indsats efter §§ 82, 85 i Serviceloven eller indsats efter Beskæftigelsesloven kan blive visiteret til tilbuddet efter en afklarende kort visitationssamtale.

Indhold:

Vi guider dig nænsomt gennem teknikker til at træne den bevidste opmærksomhed, blandt andet ved at have et særligt fokus på forskellige sanser samt vejrtrækningsøvelser. Her bringer vi naturen ind, hvor der altid startes med fælles gåtur i stilhed. Undervejs skærper vi vores opmærksomhed på vores åndedræt, samt det fokusområde vi sansemæssigt arbejder med, hørelsen, synet, duften eller andet, og skaber dermed mulighed for at opleve omgivelserne på en anden måde.

På dette gruppeforløb, er der fokus på dit indre arbejde, hvor der ikke forventes så megen tale, men tilstedeværelse med sig selv og andre, i ro og nærvær.

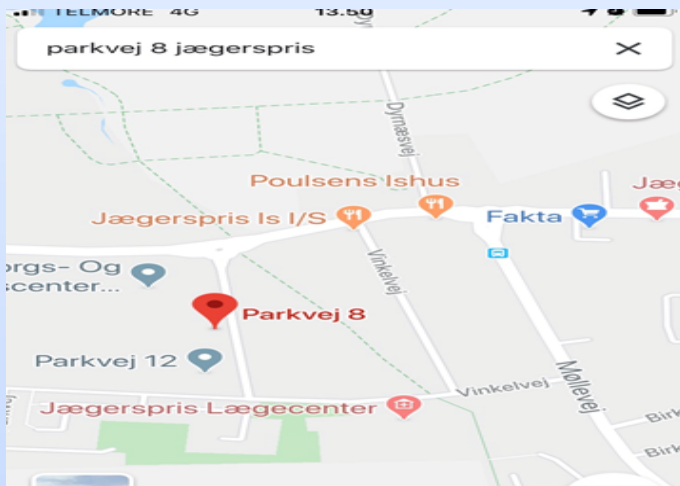
Et gruppeforløb kan f.eks. bestå af introduktion til "dagens tema", som handler om at der vil være et konkret fokusområde på dagen som vi tager afsæt i. Vi vil over tid arbejde med skiftende sanseområder.

Hver gang vil også bestå af guidning til vejrtrækningsteknik.

30 min. gåtur i stilhed, med fokus på ugens sanseområde samt vejrtrækning.

30-45 min. Afspænding/meditation. Der tilbydes Nada under dette. Det er ikke krav at man modtager NADA, hvis man ikke ønsker det.





Gruppeledere:

Dorthe, tlf.: 29 16 16 82

Maria, tlf.: 27 15 15 90

Christa, tlf.: 20 12 44 98

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Sted: Parkvej 8, 3630 Jægerspris

Dag/tid: fredag kl. 12.30-14.30