

Hvor foregår det:

Toften 600, Bygning B, indgang B2
Munkebo.

Hvornår:

Hver onsdag klokken 11.00—12.30
Opstart ?



Gruppeledere:

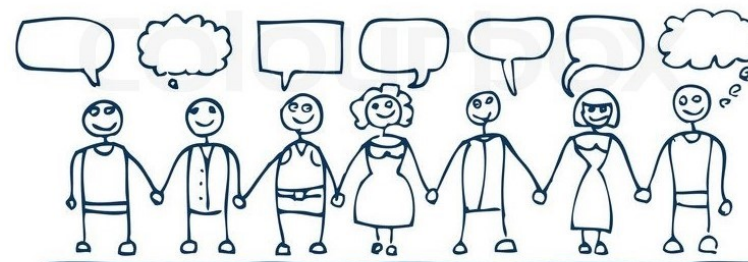


Laila Mølgaard Eriksen
Mobil: 2388 5769



Helle Johansen
Mobil: 2371 0343

Social færdighedstræning i grupper - er det noget for dig ?



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

Forløbet:

Du vil møde 6—8 andre deltagere, der som dig, har ønsket om at arbejde med forandringer i hverdagslivet.

Gruppetræningen varer ni måneder, hvor du mødes med gruppen én gang om ugen i 1½ time.

Træningen ledes af to gruppeledere, som begge er særligt uddannede i SFT-metoden.

Der er en fast struktur på møderne. Oftest vil der være et oplæg fra gruppelederne omkring dagens tema. Derefter vil gruppens erfaringer og problematikker blive inddraget på forskellig vis.

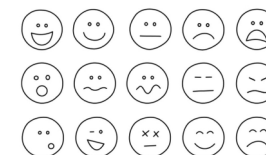
Vi arbejder med jeres mål gennem 4 moduler:

- Medicin
- Mestring af symptomer
- Samtale
- Konfliktløsning

Modulerne tager udgangspunkt i relevante situationer fra dit liv og hverdag. Det kan for eksempel være:

- Kunne deltage i sociale sammenhænge—uanset om det er at købe ind, deltage i familiefester eller tale med folk du ikke kender
- Hvordan tackles vanskeligheder i hverdagen
- Bedre kontakt til andre
- Selvværd
- Selvtillid
- Løse/undgå konflikter
- Livskvalitet

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.



Hvem kan deltage:

Tilbuddet henvender sig til dig som er udfordret på dit psykiske helbred og har psykiske og /eller sociale problemstillinger, som du er motiveret for at arbejde med i en gruppe, hvor alle støtter hinanden.

Hvis dette lyder, som noget for dig, kan du kontakte en af gruppelederne eller din kontaktperson. Herefter vil du blive inviteret til en samtale med gruppelederne hvor vi taler om dine ønsker til forandring og vores forventninger til din deltagelse.

Efter samtalen vil vi kontakte dig og fortælle, om vi vurderer, at du er klar og vil kunne få udbytte af at deltage i et SFT gruppeforløb .