

Praktisk information

Rammer

Det er vigtigt at komme hver gang, til tiden. Dertil forventer vi, at man viser respekt og omsorg for hinanden, at man holder en 'ordentlig tone', også hvis samtalen bliver svær.

Tid og sted

Sted: BOS kontor

Tid: 1 time ugentligt

Antal sessioner: 12

Start februar/marts, slut medio juni

Samtale og gruppeformat

Der vil hver gang være et lille oplæg om dagens tema.

Der lægges op til dialog, spørgsmål og diskussion med udgangspunkt i forskellige temaer fra gang til gang.

Antal deltagere: 6 + 2 terapeuter.

Optakt

Indledende individuelle samtaler (2 stk) for at afstemme forventninger, og blive introduceret til hvad det vil sige at være i gruppeterapi.

Disse afholdes i februar 2019, på fredage.

Terapeuter

Forløbet afvikles af Anne Helene Døssing og Pia Bille-Hansen.



stoa
gruppen

Gruppeterapeutisk tilbud i Stoa Gruppen:

12 gruppemøder om livet

- når det er svært og når det er godt

Intro

Som beboer i Stoa Botilbud, i Stoa Bostøtte og på Stainagaard, er det i foråret 2019 muligt at deltage i et gruppeforløb, hvor vi sammen vil udforske hvad der føles både godt og svært i livet lige nu, hos den enkelte og i gruppen.

Mål

Målet med forløbet er

- At blive mere bevidst om dig selv og, dine handlemønstre og hvem du er.
- At træne kontakt og kommunikation med andre mennesker.

Temaer og gruppesessioner

1/ Intro:

- Hvem er vi, hvad vil det sige at gå i gruppe, hvordan skal vores gruppe være, hvad kan blive sårbart.

Vigtige rammer og aftaler:

- Tavshedspligt, samtale og dialog vs handling.
- Hvordan håndterer vi at vi også mødes udenfor gruppen.

2/ Hvad er psykisk sårbarhed, sindslidelse:

- Hvordan er det at leve med psykisk sårbarhed? Hvordan er det for andre, hvordan er det for mig?

3/ Relationer – Familie og pårørende:

- Hvordan håndterer og passer vi på vores relationer til familien, hvordan passer vi på os selv i familien.

4/ Tilknytning:

- Modeller for hvordan man er sammen med andre. Dilemmaer ved afhængighed og frigørelse.

5/ Social kognition:

- At læse og forstå sig selv og andre, signaler og grænser.

6/ Emotionsregulering:

- At genkende og forstå, behov og følelser.
- Angst som signal.

7/ Psykiatrisk behandling:

Medicin:

- Hvordan er det at tage medicin?
- Hvad er svært, hvad er godt?

Indlæggelse:

- Mødet med de forskellige fagpersoner i psykiatrien og andre steder
- Professionalisering?

8/ Socialliv:

Hvordan opbygger og vedligeholder jeg et netværk og passer på mig selv samtidig.

9/ Hverdagen:

Struktur, ro, forudsigelighed, spontanitet, – hvad giver mening i livet?

10/ Hvad gør vi når vi har det dårligt?

Forebyggelse og reaktioner i nuet.
Gode og mindre gode strategier.

11/ Egne temaer

12/ Afrunding