

Formål med gruppeforløbet "Kend din angst"

Lære at håndtere angst sammen med andre, der er i samme båd og kender til det at angsten forhindrer en i at gøre det man gerne vil i hverdagen.

Arbejde med at acceptere, at angst er en følelse, og at lære at være med den.

Deltager forudsætninger/ for at kunne indgå i aktiviteten forventes det at.....

- Du er motiveret for at deltage sammen med andre.
- Du gerne vil arbejde med at takle din angst.
- Du har mod på at skabe forandringer i din hverdag.

Gruppen er for dig der gerne vil arbejde med.....

- Hvad angst er og hvad sker der i kroppen?
- Hvordan du beroliger dig selv?
- Hvordan du forholder dig til dine tanker og følelser.
- At acceptere at angst er en følelse og et vilkår.
- Medfølelse for dig selv og andre i forhold til, at det nogle gange er svært at være menneske

Fagligt afsæt for gruppen/tilgange som inddrages i gruppen

Dette forløb baseres på CFT (compassion/medfølelses fokuseret terapi).

- Psykoedukation/læren om din lidelse.
- Mindfulness/opmærksomhedsøvelser/visualiseringsøvelser
- Oplæg og drøftelser i gruppen
- Arbejde i mindre grupper
- Øvelser
- Hjemmearbejde

Praktiske informationer :

- Antal deltagere: Max 8
- Tidspunkt: Onsdag kl. 13-15
- Periode: Omkring 18 gange fra september 2025
- Socialfaglige medarbejdere der understøtter gruppeforløbet: Ulla og Susanne
- Andet: Du vil blive indkaldt til en forsamtale inden gruppen starter. Der vil desuden tilbydes en netværkssamtale og til sidst i forløbet en individuel evaluerende samtale.
- Adresse: Kochsgade 31, 2. sal Odense

KEND DIN ANGST