

Formål med gruppeforløbet "Min gode hverdag":

- At du kan opretholde en selvstændig og meningsfuld hverdag.
- At du får en hverdag, hvor du kan håndtere nogle af de udfordringer, som du støder på.
- At du kan forstå dig selv og handle hensigtsmæssigt og gøre gode ting for dig selv.

For at kunne deltage og indgå i aktiviteten forventes det at:

- Du har mod på at deltage sammen med andre i gruppe.
- Du ønsker mere viden og forståelse for, hvordan vi som mennesker reagerer, og hvad der kan være hjælpsomt.
- Du er motiveret for at arbejde med at ændre nogle ting og skabe forandringer i din hverdag.

Aktiviteten er for dig der gerne vil arbejde med:

- Mental sundhed
- Energiforvaltning
- Meningsfulde aktiviteter
- Sociale færdigheder
- Brug af hverdagsteknologi

Fagligt afsæt for aktiviteten og tilgange som inddrages i aktiviteten:

- Dette forløb baseres på den kognitive tilgang
- Psykoedukation/læren om din lidelse/udfordringer.
- Mindfulness/opmærksomhedsøvelser/visualiseringsøvelser
- Oplæg og drøftelser i gruppen
- Arbejde i mindre grupper
- Øvelser
- Hjemmearbejde

Praktiske informationer :

- Antal deltagere: 8
- Tidspunkt: Tirsdage kl. 10-11.45
- Periode: fra d. 5.august 2025
- Socialfaglige medarbejdere i gruppeforløbet: §82 socialrådgiver Astrid Bøe og ergoterapeut Mette Knudsen er gennemgående. Andre kollegaer deltager i perioder
- Du vil blive indkaldt til en forsamtale inden du starter i gruppen. Der vil desuden tilbydes en netværkssamtale og til sidst i forløbet en individuel evaluerende samtale.
- Adresse: Kochsgade 31, 2. sal, 5000 Odense C.

Min gode hverdag/GRUPPEFORLØB