

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Ønsker du at styrke din mentale sundhed?

Hvis du er interesseret i at deltage i gruppeforløbet, skal du kontakte Psykologteamet i Odense Kommune, på telefon: 29 79 22 42.

Du kan se telefontiderne på vores hjemmeside:
www.odense.dk/psykologteamet

Efter telefonsamtalen vil du blive indkaldt til en indledende samtale, hvor vi vil afklare om gruppeforløbet er det rigtige tilbud for dig.

Forløbet er ikke anonymt, da du skal registreres med CPR-nummer.

Praktisk information om forløbet:

Gruppen mødes som udgangspunkt en fast hverdag á 2 timers varighed. Forløbet kan ligge i tidsrummet 08.30 - 15.30. Forløbet foregår på Ørbækvej 100.

Ved henvendelse til Psykologteamet kan du få oplyst, hvornår næste gruppeforløb starter.

Du kan læse mere på www.odense.dk/psykologteamet



PSYKOLOGTEAMET



STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Odense Kommune tilbyder et gratis gruppeforløb til dig, der ønsker hjælp til at styrke din mentale trivsel. Oplever du udfordringer med lavt selvværd, tankemylder, selvkritik, høje krav eller et stort behov for kontrol? Så læs videre her.

Hvad indeholder tilbuddet?

Gruppeforløbet spænder over 6 gange á 2 timers varighed. Gruppen består af 8-10 deltagere og 2 gruppeledere. Gruppen mødes 1 gang om ugen, og det er vigtigt, at du har mulighed for at deltage i alle mødegange, for at få det bedste udbytte af forløbet.

De enkelte sessioner veksler mellem faglige oplæg fra gruppelederne, drøftelser mellem deltagerne i mindre grupper, praktiske øvelser og hjemmeopgaver.

Hvorfor et gruppetilbud?

Vi ved, at det kan virke skræmmende at deltage i et gruppeforløb. Hvad tænker de andre om mig? Hvordan skal jeg fortælle om...? Forstår gruppelederne mig? Passer jeg overhovedet ind?

Vi forstår godt, hvis du stiller dig selv disse spørgsmål. Men vi har samtidig oplevet, at langt de fleste bekymringer er blevet modbevist. Mange deltagere har gavn af at møde andre med lignende udfordringer, hvor I kan støtte og inspirere hinanden til at arbejde med det, der er svært.

For at deltage skal du:

- Være mellem 20 og 30 år.
- Være bosat i Odense Kommune.
- Opleve vanskeligheder, der relaterer sig til f.eks. selvværd, selvkritik, kontrol eller perfektionisme.
- Have mod på at arbejde med dig selv samt dele dine tanker, følelser og erfaringer med andre.
- Være tilknyttet en videregående uddannelse, for nyligt have færdiggjort en videregående uddannelse eller være i arbejde.
- Ikke have behandlingskrævende psykisk sygdom eller et aktivt misbrug af alkohol eller stoffer.

Kan du svare ja til mindst ét af nedstående spørgsmål? Så er gruppeforløbet måske noget for dig.

- Har du svært ved at tro på dig selv?
- Oplever du, at dine bekymringer fylder for meget?
- Taler du ofte grimt til dig selv?
- Bliver du udfordret, hvis dine planer ændrer sig?
- Føler du dig fastlåst i uhensigtsmæssige mønstre?
- Stiller du høje krav til dig selv?
- Tager du for meget hensyn til andre og glemmer dig selv?