

Et gruppetilbud for borgere i Faxe kommune der ønsker at arbejde med at mestre livet gennem processer med krop, kontakt og grænser.

For at deltage skal være tilknyttet Social Psykiatrien (SEL §85) eller Faxe Sociale Udviklingscenter (FSU) (LAB §32).

Tilbuddet er til dig der:

- vil være bedre til at mestre din dagligdag
- vil være bedre til at være i kontakt med dig selv
- vil være bevidst om at bevare og styrke egne grænser

Grundlaget for gruppen er tryghed, tillid og respekt. Vi arbejder i en mindre gruppe på 5-8 deltagere. Vi arbejder med:

Kroppen: Kroppen er udgangspunktet i arbejdet med selvværd i gruppen. Vi vil arbejde med bl.a. balance, kropsbevidsthed, vejtrækning, koncentration og nærvær. Programmet vil bestå af enkle øvelser der vil blive gentaget fra gang til gang, nogle vil være sjove, nogle vil øge forbrændingen, og nogle vil være stille afspændings- og mindfulnessøvelser.

Kontakt: Vi arbejder med fokus på tryghed og tillid i forhold til hinanden. Vi arbejder med nærvær og med opmærksomhed på verbal og nonverbal kommunikation, og taler om det i forhold til hverdagen.

Grænser: Vi øver os i at mærke og respektere egne og andres grænser. Hvis en grænse flyttes, skal det ske som følge af din proces og dit valg.

Fremmøde og afbud:

- At møde op hver gang har stor betydning for dig og gruppen. Du deltager med de ressourcer du har den pågældende dag
- Hvis du er forhindret, er det vigtigt at du melder afbud i god tid

Fortrolighed: De personlige beretninger der bliver fortalt og de processer der foregår i gruppen er naturligvis forbundet med fortrolighed i gruppen.

Sted: Projekt Huset, Faxe Sundhedscenter, Præstøvej 76E, indgang 10, 1. sal, Faxe.

Tid: Torsdage Kl. 10.00-12.00.

Kontakt, afbud og spørgsmål til:

Hilbert Andersen, fysio- og psykoterapeut MPF
Tlf. 22 60 20 07, hian@faxekommune.dk

Eller til deltagende kollega. Kollegaer er meget velkomne til deltagelse hvis plads og efter aftale.

Aftale om opstart gennem ansat i Social psykiatrien eller FSU: f.eks. mentor eller teamleder.

På gensyn!

Januar 2017