

## Gruppebostøtte i Socialpsykiatrisk Center

Formålet med ethvert bostøtteforløb er at støtte dig i at udvikle færdigheder til selv at kunne håndtere hverdagen efter afsluttet forløb. Gruppebaseret bostøtte kan indgå som supplement til eller i stedet for den individuelle bostøtte.

Et forløb i gruppebaseret bostøtte har til formål at styrke dig i at indgå i netværk med andre og danne nye relationer og bekendtskaber. Det er desuden en mulighed for at tale med mennesker, som kender til det at have en psykisk lidelse.

### Hvad giver gruppebostøtte dig?

Gennem gruppebostøtte kan du få redskaber til:

- at skabe struktur i egen hverdag
- at opnå en øget evne til at træffe relevante beslutninger
- bedre at håndtere din sygdom og til at skabe kontakt
- at danne netværk med de øvrige deltagere i gruppen

Det forventes at du har lyst til at dele egne og lytte til andres erfaringer og at du løbende giver feedback på deltagelsen i gruppen.

De andre deltagere i gruppen vil have nogle af de samme problemer og ønsker som dig.

Alt, hvad der tales om i gruppen, bliver mellem dig, de øvrige deltagere og gruppens ledere. Tavshedspligten er vigtig for trygheden i gruppen.

## Gruppeforløbet

Du vil mødes med op til 9 andre, der kan have nogle af de samme problemer og ønsker som dig.  
Der vil være to gruppeledere til at afholde gruppemøderne.  
Der vil være løbende opstart i gruppen.  
Du mødes med gruppen en gang om ugen i 1,5 time inkl. en pause.

På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer, der hører under disse hovedemner:

- Symptommestring
- Struktur
- Samvær med andre
- Konflikt

Der er en fast struktur på møderne. Der vil være et oplæg fra gruppelederne omkring dagens emne. Derefter vil gruppens erfaringer og problematikker blive inddraget på forskellig vis.



## Hvordan kommer jeg med?

Det er din socialrådgiver i Socialpsykiatrisk Center, der visiterer dig til tilbuddet.

Inden opstart i gruppen, møder du en af gruppelederne til en forsamtale, hvor I snakker om, hvad du skal arbejde med i gruppen, og hvordan du kommer til gruppeforløbet. Du vil udfylde et skema, hvor du besvarer forskellige spørgsmål omkring din situation lige nu. Dette skema udfylder du igen når gruppeforløbet stopper, så du kan se, om du har rykket dig på nogle områder.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte en af gruppelederne. Det er også til gruppelederne, du melder afbud, hvis du er forhindret i at komme.

## Gruppeledere

### Anne Mette

Tlf.: 22288394

Mail: AnneMetteOttow.Paaskesen@silkeborg.dk

### Annette

Mail: AnnetteBjerrisgaard.Orluf@silkeborg.dk

### Joan

Tlf. 2267 8385

Mail: JoanBrogger.Jensen@silkeborg.dk

### Simone

Tlf.: 21426277

Mail: SimoneErbas.Eskildesen@silkeborg.dk

# Gruppebostøtte

Socialpsykiatrisk Center – Silkeborg kommune



**Tid: Onsdage kl. 13.30-15.00**  
**Torsdage kl. 12.30-14.00**

**Sted: Psykiatriens Hus**  
**Falkevej 5**  
**8600 Silkeborg**