



F86

PSYKOEDUKATION

-Gruppeforløb for borgere med psykisk sårbarhed



PSYKOEDUKATION BETYDER UNDERVISNING OMKRING PSYKISK SYGDOM

- Hvad skyldes mine symptomer?
- Hvordan er muligheden for at få det bedre?
- Hvad kan jeg selv gøre?
- Hvad findes der af behandling?
- Kan jeg arbejde?

Psykoedukationsforløb handler således om viden, holdninger, mestringsstrategier, sprog og om idéer til eventuelle behandlingsmuligheder. Mange oplever, at føle sig ensomme og at stå uden for fællesskabet, når de rammes af en psykisk lidelse.

Formålet med kurset er, at skabe håb for en tilbagevenden til et arbejdsmarked eller til en uddannelse, samt til et liv, hvor sygdom fylder mindre.

Du kan blive klogere på, hvordan dine behov kan blive mødt på en arbejdsplads, så det bliver nemmere at tro på en fremtid med job. Flere oplever en lettelse, ved at være sammen med andre, der kender til det, at være psykisk sårbar.

PÅ F86, TILBYDES ET 7 UGERS FORLØB, HVOR DER ER FASTLAGT FØLGENDE TEMAER:

- **Stress, PTSD og belastningsreaktioner**
Hvad vil det sige at have stress symptomer og hvordan bør jeg forholde mig
- **Angst**
Forskellige typer af angst/undgåelsesadfærd/hvad sker der ved angstanfald

- **Depression**
Hvad er depression og hvordan bør jeg forholde mig
- **Selvtillid/Selvværd**
Narrative og kognitive værktøjer
- **Søvn og velvære**
Hvorfor er søvn så vigtigt/hvad kan jeg gøre for at få bedre søvn/hvad er velvære
- **Psykisk sårbarhed og arbejdsmarkedet**
Arbejde som en del af behandling/Er det sundt at arbejde, når jeg føler mig syg
- **Forandringer og sundhed**
*Hvad kræver det at lave forandringer/motivation/tilbud hos Sundhedscen-
teret.*

Der er 2 faste undervisere, hvoraf mindst én vil være til stede hver undervisningsgang.

Der er løbende optag i gruppen, men det forventes, at du deltager til alle 7 temaer, også selvom der kan være enkelte, som synes mindre relevante for dig.

Der er plads til 10 kursister på holdet. Såfremt du ønsker det, kan der laves aftale om, at du har en pårørende, eller en støtteperson med. Undervisningsmaterialet udleveres ved hver undervisningsgang.

Undervisningen foregår på F86, Finsensvej 86.
1 gang om ugen af 2 timers varighed pr. gang.

KONTAKTINFO

Kontakt din sagsbehandler

VED AFBUD

Afbud skal meldes mindst 1 time inden undervisningsstart til receptionen: 3821 3682, eller til myndighedssagsbehandler.

Ved udeblivelse, uden afbud, informeres sagsbehandler.