Sønderparken

Søndergade 21, 8783 Hornsyld
Team 1: Borgere med svære spiseforstyrrelser
Specialområde Socialpsykiatri Voksne

Region Midtjylland



**Håbløshed**

**Gruppeterapeutisk tilbud**Træning i at være et socialt menneske

Hvad tænker de andre



**MOD**

Åbenhed

**Ensomhed**

Tør jeg

**Selvhad**

**Måske jeg ikke er alene**

**Håb**

**Sårbarhed**

**Usikkerhed**

Det er helt normalt at være usikker over for gruppeterapi. Måske er du bekymret for om du fylder for meget, om du vil blive misforstået eller om man har det mere svært eller bedre end de andre.

Der kan også være tanker omkring, om man vil blive for påvirket af de andre eller kommer til at glemme sig selv for at passe ind.

Uanset hvilke bekymringer, du måtte have, oplever de fleste, at gruppen kommer til at give mening i takt med, at man opnår tryghed ved de andre deltagere og opdager, at der er mange muligheder for at arbejde med svære udfordringer.

**Hvad forventes der af dig**

Du forpligtiger dig til at give noget af dig selv til de andre, ved at byde ind og turde bringe noget op.

Det kan være en god ide, at forsøge at parkere sin indre censor, og være mere åben end du sædvanligvis ville være.

**Forsamtale**

Før du starter i gruppen, skal du til forsamtale med én af gruppens terapeuter; det kan i nogle tilfælde være begge, der er til stede.

Vi sætter 2 x 1 time af til dette.

Her taler vi om, hvad du synes kan være svært, når du skal være sammen med andre, og hvad du gerne vil øve dig på i gruppen.

Vi taler også om dine erfaringer med at være i forskellige grupper; det kan fx være din familie, skoleklasser, vennegrupper eller andre grupper.

# Tid og sted

Mødelokalet i Træningscentret. Hver fredag fra kl.10.00-11.00.

Der er ingen slutdato, gruppen kører fortløbende.

Der kan være mellem 6-8 deltagere og 2 terapeuter.

# Afholdes af

Maja Klint, under uddannelse ved IGA (Institut for gruppeanalyse, Århus)

og Jesper Roldsgaard Jensen, pædagog og ansvarlig for individuelle coach samtaler i teamet.

**Gruppeterapi – hvorfor**

Vi er sociale væsner og lever blandt hinanden. Det betyder, at vi både er forbundne med og afhængige af hinanden. I gruppeterapi er de andre til stede, og derfor minder terapien om livet udenfor. Det gør den velegnet til at arbejde med sig selv og relationer til andre samt de udfordringer man møder i det daglige.

**Rammer**

For at skabe de bedste betingelser for at arbejde i gruppe er følgende vigtigt:

At man gør sit bedste for at komme hver gang, og at man tilstræber at komme til tiden. Du kan selvfølgelig blive syg eller være forhindret pga. andet uforudset. Du skal melde afbud, hvis du ikke kommer.

Vi arbejder med åbenhed, at udvise respekt og omsorg for hinanden i gruppen og være opmærksomme på, hvordan vi taler til og med hinanden; også hvis vi kommer omkring emner i samtaler, der er svære, og hvor vi ikke er enige.

Der er tavshedspligt i gruppen. Du må gerne tale med andre om dine oplevelser i gruppen, men uden at omtale de andre deltageres identitet.

# I gruppen kan du fx:

Dele noget der er betydningsfuldt og svært med andre.

Føle dig mindre alene med det, du synes er svært.

Spejle dig i andre og få mulighed for at tale om grundlæggende menneskelige udfordringer.

Opleve ligheder med andre, men også at vi er forskellige.

Blive anerkendt.

Blive konfronteret, hvilket er en forudsætning for udvikling.

Undersøge svære følelser fx vrede, skam, skyld, angst mm.

Undersøge dine ressourcer, sårbarheder og reaktionsmønstre samt være nysgerrig på nye måder at handle på.

Blive inspireret af andres måder at løse udfordringer på.

Blive klogere på hvorfor vi nogle gange gør uhensigtsmæssige ting, som kommer til at stå i vejen for at vi kan leve det liv vi ønsker.