

Afdeling for Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Mette Rønje

Tlf: 72165503

Mail: mero@furesoe.dk

Jannie Andersen

Tlf: 72165495

Mail: jaa@furesoe.dk

Eva Bancroft

Tlf: 72164751

Mail: eiba@furesoe.dk

Furesø kommune

Angst gruppen

Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Genkender du dette?

- Har du for mange bekymringer?
- Oplever du angst?
- Oplever du tankemylder?
- Kører dine tanker i ring?
- Undgår du at gøre ting du gerne vil?
- Føler du dig handlingslammet?



Så er vores tilbud noget for dig!

Hvad er det?

- Et gruppetilbud på 8 gange over 10 uger, med 4-6 deltagere.
- En indføring i den metakognitive tilgang.
- Ikke et forum hvor du skal endevende din fortid og afsløre dine inderste tanker og følelser for resten af gruppen.
- Et forum hvor du kan lære af andres erfaringer

Hvad får du ud af at deltage?

- Undervisning i den Metakognitive tilgang.
- Redskaber til at kontrollere dine tanker og grublerier.
- Ny viden om dine tankeprocesser og hvordan disse påvirker din angst.
- Praktiske øvelser så du lærer hvordan du skal bruge teknikkerne.
- Hjemmeopgaver mellem hver mødegang.
- En oplevelse af fornyet kontrol over dine bekymringstanker, således at de ikke styrer dig.



Tilmelding og mere information?

- Henvendelse i Rådgivningscafeen.
- Tal med din borgervejleder.
- Tal med din sagsbehandler.
- Henvendelse til en af gruppelederne.

Er du interesseret i tilbuddet, vil du blive indkaldt til en samtale, hvor vi finder ud af, om det er noget for dig.

Opstart?

Vi opstarter løbende og mødetid/dag tilpasses det enkelte hold.

Når man har gennemført et forløb, tilbyder vi deltagelse i et åbent angsttilbud, den første mandag i måneden fra kl.14.30-16.00. Det vil du høre mere om.