

Afdeling for Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Line Engelsted

Tlf: 72165054

Mail: lsue@furesoe.dk

Kim Nielsen

Tlf: 72165322

Mail: kimn@furesoe.dk

Mette Hansen

Tlf: 72164344

Mail: mhh@furesoe.dk

Furesø kommune

**Social
færdighedstræning**

Socialpsykiatri og Udsatte borgere

Furesø Kommune

Stiager 2

3500 Værløse

www.furesoe.dk

Hvorfor Socialfærdighedstræning?

Social færdighedstræning i grupper er til dig, hvis du gerne vil have større selvtillid ift. at deltage i sociale sammenhænge – uanset om det er at tale med folk, være på indkøb, eller tale med mennesker, du lige har mødt. Ved deltagelse i social færdighedstræning, kan du:

- Blive bedre til at håndtere sociale situationer og få erfaring med, hvad man kan gøre i svære situationer.
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor gruppetrænerne er særligt uddannede i metoden.



Baggrund for socialfærdighedstræning

Social færdighedstræning er en målrettet og dokumenteret pædagogisk metode, der har været afprøvet i USA og en række europæiske lande. Gruppemetoden har hjulpet borgere med psykiske vanskeligheder med at udvikle og styrke deres sociale færdigheder. Vi håber med dette tilbud at kunne styrke deltagernes individuelle udvikling.

For dig betyder det, at du kan få:

- Forbedret livskvalitet
- Højere aktivitetsniveau
- Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald
- Bedre kontakt til andre
- Bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen
- Bedre koncentration
- Mere meningsfuld beskæftigelse



Hvad er sociale færdigheder?

Der findes mange forskellige sociale færdigheder:

- Nonverbale – øjenkontakt, mimik mm.
- Grundlæggende verbale færdigheder: tonefald, lydstyrke, hastighed mm.
- Samtalefærdigheder: at indlede en samtale, at være på og præsentere sig selv, at holde en samtale mm.
- Selvbeskyttende færdigheder: at bede om hjælp og støtte, at give og modtage kritik.

Hvordan foregår træningen?

Du vil mødes med 6-8 andre i gruppen. Fælles er, at i sammen vil styrke jeres sociale færdigheder. Forløbet afvikles over ni måneder. I den periode mødes du med gruppen en gang om ugen. På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer:

- Medicinhåndtering
- Symptom - mestring
- Samtalefærdigheder
- Konfliktløsning

Hver session afvikles på følgende måde:

- Runde – hvordan er det gået siden sidst
- Hjemmeøvelse fra sidst – mindre individuelle hjemmeøvelser.
- Oplæg/undervisning
- Inddragelse af deltagernes erfaringer med temaet
- Problemhåndtering
- Ny hjemmeøvelse
- Afslutning

Tilmelding og mere information!

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