

Projekt "Håb & Selvbestemmelse i Hverdagslivet"

Program for peer-gruppeforløb, 1. halvår 2020

Gruppeforløbet baserer sig på den pt. bedste praksis- og forskningsmæssige viden om at have et godt hverdagsliv, empowerment og peer-støtte. Temaerne og øvelserne i gruppeforløbet har fokus på dit ståsted i hverdagen, og bidrager forhåbentlig til ny indsigt og handlekraft på baggrund af dine svar og løsninger

Om gruppen

- I gruppen deltager op til 10 personer
- Gruppen mødes én gang om ugen i 2 timer
- Din deltagelse er anonym.
- Vi er et forskningsprojekt. Derfor vil der være interviews, hvor dine erfaringer og dit udbytte af gruppen, er med til at hjælpe mange andre.

Tilmelding

- Der er intro-workshop hver 14. dag
- Man skal deltage i intro-workshoppen for at kunne melde sig til peer-gruppeforløbet.

Til introworkshoppen gennemgås gruppeforløbet, peer-støtte m.m. Derudover skal deltagere udfylde samtykke til deltagelse i forskningsaktiviteterne

#1 Check-in

Det er krævende at starte i en ny gruppe. Vi styrer programmet stramt, så alle lærer hinanden at kende.

#2 Hvad siger jeg til andre, når...

Hos mange fylder tanken om at skræmme andre væk eller måske være en belastning. Det er langt mere almindeligt, end man skulle tro.

#3 Få øje på det, der er vigtigst for dig!

Det er let at miste kontakten til det, der er vigtigst for en selv, næsten uanset hvem man er. Vi dykker ned i hvilke værdier, der tæller for os.

#4 Lær hinanden bedre at kende

Vi ser nærmere på ligheder og forskelle hos hinanden. Få øje på nye sider af dig selv – og hos andre.

#5 Chancer, som er værd at tage

Verden bliver større og hverdagen rarere, når man har styr på hvilke chancer man er klar til at tage – og kender sine advarselstegn.

#6 Opsamling og det svære

Vi samler op chancer & dykker ned i det lidt mere tricky: Hvad kræver det af os selv, hvis vi vil noget sammen med andre?

#7 Besøg fra en lokal forening

Frivilligt arbejde kan noget særligt. Her kan man bruge sig selv og være en del af noget – og skrue ned, hvis der er brug for det.

#8 Sådan sætter du dagsordenen

Det er ikke alt man kan klare alene. Vi øver os i, hvordan man kan invitere andre til at hjælpe os med det der er vigtigst for os selv.

#9 Dit svar og løsninger – skrevet ned

"Det er første gang jeg er et sted, hvor andre ikke har en plan for mig" (tidl. deltager). Her kan du lave din egen plan

#10 Forkæl dig selv

Praktiske tips & tricks til at styrke overskuddet i hverdagen. Vi udveksler erfaringer med alt fra lyddæmpende hovedtelefoner til god søvn.

Læs mere og se hvornår den næste intro-workshop er på www.peerpartnerskabet.dk