

VIL DU MED?

DELTAGER TIL PEER-GRUPPEFORLØB

PRAKTISK OM PEER-GRUPPEFORLØBET 'VEJEN TIL HVERDAGSLIVET'

- Inden du kan være med, skal du have en introsamtale med lokalkoordinator Simon
- Et gruppeforløb varer 10 uger og har åbent optag de 2 første gange
- I gruppen deltager op til 10 personer
- Gruppen styres af to frivillige peergruppeledere
- Din deltagelse er gratis og bliver ikke rapporteret til kommune eller anden myndighed
- Vi fortæller ikke om, hvad andre deler med os i gruppen

DET ARBEJDER VI MED

Alle 10 gruppegange er beskrevet i en manual, der bygger på mange års erfaring og forskning. De centrale temaer er:

- At du kan finde ud af, hvad der vigtigst for dig, der hvor du er i dit liv
- At du kan trække på andres erfaringer og spejle dig i mennesker, der forstår, hvad du taler om
- At få mere styr på, hvad du har lyst til at dele om dig selv med andre
- At prøve at gøre noget nyt, du gerne har villet
- Hvordan du kan bede andre om hjælp
- Hvordan du kan blive frivillig og møde nye mennesker

JEG ER BLEVET POSITIVT OVERRASKET, OVER EN CHANCE JEG TOG SOM EN DEL AF GRUPPEFORLØBET. DEN GAV POTE! JEG ER ELLERS UFATTELIG GOD TIL AT UNDGÅ AT PRØVE NOGLE TING AF

- TIDLIGERE DELTAGER, VEJEN TIL HVERDAGSLIVET

HVEM VIL DU MØDE I PEERGRUPPEN?

For nogen fylder det meget at vide, hvem der går i peer-gruppen. Vores erfaring er, at ingen grupper er ens. Generelt er peer-grupperne blandede ift. alder, køn, etnicitet og baggrund. Det er ligeledes meget forskelligt, om man har prøvet at gå i en gruppe før:



Der er dem, der for første gang oplever, at noget ikke fungerer i hverdagen

Er så småt bevidst om, at en forandring i hverdagen er nødvendig, og at det er tid til at lære at håndtere sindet efter en krise eller pga. psykisk sårbarhed.



Der er dem, der er i gruppen på andres opfordring

En del kommer i gruppen på opfordring fra andre. Det gør man kun, når man godt ved, at det er en god ide, men ikke har været klar til at tage skridtet selv.



Der er dem, der har gået i grupper før

Bruger denne og andre grupper til at holde sig på ret køl. Tilvælger ud fra, hvor man er sin proces. Har ofte flere års erfaring med psykisk sårbarhed.

Tilmelding og kontakt til lokalkoordinator i København
Simon Skov-Amundsen

☎ 92 92 08 56

✉ siam@detsocialenetvaerk.dk

🏠 Det Sociale Netværk, Østergade 5, 1100 København K

