



Recovery-gruppe

Vi tilbyder dig at deltage i en recovery-gruppe.

Recovery-gruppen er en gruppe for patienter med diagnosen skizofreni.

GRUPPENS FORMÅL

Formålet med gruppen er at skabe en tryk ramme, hvori du – ligesom de øvrige gruppemedlemmer – har mulighed for at gå på opdagelse i din historie om dig.

Den mulighed opstår, når du sammen med de andre gruppemedlemmer udvikler jeres evne til at dele jeres historier med hinanden gennem samtale.

Når du deler din historie om dig selv med de andre, kan det give dig mulighed for på ny at:

- tage ejerskab over dine erfaringer
- opdage dine ressourcer
- overkomme dine problemer
- fortælle ny historie, som du selv har formet.

Du vil opdage, at dette giver dig et bedre selvværd og støtter dig i din problemløsning.

METODER

De metoder og temaer, der arbejdes med i gruppen, er med udgangspunkt i gruppemedlemmernes egne ønsker. Vi har fx arbejdet med

- spørgsmålskort
- dialogark fra en metode, der hedder "Guidet Egenbeslutning"
- KRAM-faktorer
- – og vi arbejder hele tiden med psykoedukation.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Du bliver tilmeldt via din behandler.

Tid

Tirsdag i ulige uger fra kl. 14 – 15.15.

Sted

Psykiatrisk Ambulatorium, Skelvej 24, 9900 Frederikshavn.

Ramme for undervisning

For at få størst muligt udbytte af undervisningen, er det vigtigt, at du prioriterer at møde op i gruppen. Ved sygdom skal du melde afbud til sekretæren i Psykiatrisk ambulatorium.

Undervisere

Terapeut Anne Benzon.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Psykiatrisk Ambulatorium
Tlf. 97 64 39 27 eller 97 64 39 28