

# Gruppeforløb med fokus på identitet og værdier

Som et led i din behandling er du blevet tilbudt at deltage i et gruppeforløb, der har fokus på identitet og værdier.

Arbejdet i gruppen sigter mod, at:

- du får større viden og overblik
- din følelse af isolation mindskes
- du får rigere beskrivelser af dit liv og din situation, som kan give flere muligheder for problemløsning
- du får inspiration og ideer fra andre
- du får mulighed for at fortælle det, du måske ellers ikke kan sige.

Vores håb er, at forløbet vil give dig mulighed for at finde svar – eller delvise svar – på spørgsmål som fx:

- Hvilket forhold har du til dig selv, andre, dit liv, dine problemer - og hvordan kan du eventuelt ændre dette forhold?
- Hvilken retning har dit liv, og er det ok?
- Hvad er vigtigt for dig i tilværelsen, og hvad kan du gøre for at forfølge det i dit liv?
- Hvorfor gør du, som du gør?

## SÅDAN ARBEJDER GRUPPEN

Ved hvert møde sker følgende:

- **Interview.** Vi interviewer et par deltagere.
- **Diskussion.** Vi har en fælles diskussion om temaer og erfaringer i forhold til dagens emne.
- **Skriftlig opsamling.** De deltagere, som er blevet interviewet, modtager et dokument med en opsamling på centrale emner.

I gruppeforløbet trækker vi på de erfaringer og den viden, som medlemmerne i gruppen har.

Vi er indstillet på at justere arbejdsgangen ud fra de erfaringer, vi gør os, og de ønsker, som deltagerne har.

I starten af forløbet taler vi i fællesskab om, hvilke principper eller regler der skal gælde i gruppen, så den kan fungere efter hensigten og være et trygt sted for alle.

### Forhandling om meningen med livet

I arbejdet i gruppen er det en grundantagelse, at meningen med et menneskes liv hænger sammen med dets livsomstændigheder og de måder at tænke og leve på, som findes i omgivelserne og i kulturen. Meningen med livet former menneskers selvopfattelse og forholdet til problemer i tilværelsen.

Nogle forståelser af meningen med livet kan overskygge eller være i konflikt med andre. Mening forhandles og opretholdes hele tiden gennem vores egne overvejelser og gennem samtaler med andre.

Forhandling om, hvem man er, og hvordan man bør leve, skaber både muligheder og begrænsninger for, hvordan man lever sit liv. Forhandlingen om meningen med livet kan blive betydeligt vanskeligere:

- når man har oplevelser, som ikke passer ind i almindelige forståelser af livet, og som derfor kan blive vanskelige at forstå for en selv og for andre
- når man oplever betydelige vanskeligheder med at leve op til kravene for 'det almindelige og forventede liv'
- når man har begrænsede muligheder for tale om sine livserfaringer og dele dem med andre
- når man har svært ved at huske og koncentrere sig.



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Ramme og varighed

Gruppen har højst 8 deltagere og ledes af 1 eller 2 psykologer.

Hvert møde varer 2 timer inklusiv en pause.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Ambulatorium for Psykoser

Tlf. 97 64 34 89

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00