

## Pas på dig selv – egenomsorg

Mange kender til følelsen af at være presset eller overbelastet i en periode. Men for nogle sætter det sig fast i hverdagen, og det kan udvikle sig til stress, angst eller depression. Det kan gå ud over livsglæden.

I gruppen *Pas på dig selv - egenomsorg* sætter vi ord og teorier på nogle af de ting, der sker, når kroppen reagerer med fx stress. Hvis du ser på din situation udefra, kan den være lettere at håndtere.

En professionel gruppeleder sørger for, at vi får plads til både viden, samtale og praktisk træning. Der er øvelser mellem vores mødegange, så vi har mulighed for at få de nye teknikker prøvet af, og så vi sammen kan dele erfaringer, når vi mødes.



I gruppen får du:

- Viden om tegn på, hvornår du bliver overbelastet
- Præsentation af mentale modeller, der er gode, når du vil opdage og ændre på dine tankemønstre og mestringsstrategier
- Andre måder at håndtere tristhed og katastrofetanker på
- Opmærksomhed på, hvordan du bruger din energi (energiforvaltning)
- En beredskabsplan med personer, der kan hjælpe i de perioder, hvor du er særligt sårbar eller sensitiv
- Øvelser til afspænding og ro

*Pas på dig selv - egenomsorg* er for dig, der oplever symptomer på overbelastning gennem fx stress, angst eller depression. Eller for dig, der har tankemylder, hjertebanken og bekymringer, der fylder meget i hverdagen. Måske kan du også mærke, at din sårbarhed gør det svært for dig at indgå i relationer eller fællesskaber.

### Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Tirsdag	10.00-12.00	12	Linde Alle 7
Tirsdag	16.00-18.00	12	Linde Alle 7

Det er den samme vejleder, der er med i hele gruppeforløbet. Du kan altid bede om at hilse på vejlederen, inden du starter i gruppen.

### Tilmelding

Er gruppeforløbet noget for dig eller en, du kender?

Tal med din kontaktperson i Brydehuset om gruppen og dine muligheder for at deltage.

Har du ikke en kontaktperson, kan du ringe til os på 4477 2100 eller skrive en mail på [dinsocialeindgang@balk.dk](mailto:dinsocialeindgang@balk.dk).

Sammen finder vi ud af, om gruppen er det rigtige for dig.