

Mestringsgruppen

Recovery-orienteret vedligeholdelsesgruppe

Mestringsgruppen er et struktureret gruppetilbud for borgere, der har behov for at vedligeholde deres mestringsstrategier, styrke sociale kompetencer og indgå i et meningsfuldt fællesskab.

Tilbuddet henvender sig til borgere, som allerede har deltaget i gruppeforløb, tidligere brugere af *Kaffe på kanden* samt borgere på venteliste til andre gruppeindsatser.



Gruppen arbejder recovery-orienteret med afsæt i borgerens egne ressourcer, valg og ansvar. Borgeren vælger selv mellem forskellige stationer med fokus på:

- social træning og fællesskab
- vedligeholdelse af mestringsstrategier
- krea og roligt samvær

Der arbejdes med blandt andet trivselsplaner, struktur i hverdagen, energiforvaltning, refleksion over aktuelle udfordringer samt socialt samspil.

Tilbuddet har en tydelig og genkendelig struktur, som understøtter tryghed, selvregulering og trivsel.

Praktisk

Dag	Tid	Antal mødegange	Sted
Tirsdag	13.00-15.00	Aftales med gruppeleder	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. Du kan også komme forbi vores lokaler på Linde Allé nr. 7 i Ballerup.

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