

Mind-Changers

Gruppeforløb til unge med angst



Mind-Changers er et gruppeforløb for unge i alderen 14 til 17 år, som kæmper med angst og selvkritiske tanker, og som i betydelig grad er påvirket heraf i deres hverdag.

Kender du det:

- At stille for høje krav til dig selv og bebrejde dig selv, når du ikke lever op til dem?
- At være bekymret for at sige eller gøre ting forkert, så andre ikke kan lide dig eller tænker dårligt om dig?
- At have negative tanker om dig selv, din person eller dit udseende?
- At have svært ved at deltage/agere i sociale sammenhænge – fx fremlægge i skolen, tale med fremmede eller smalltalke i vennegruppen?
- At undgå ting du egentlig har lyst til, fordi du føler dig magtesløs eller ikke i stand til at handle herpå?

Hvis du kan nikke ja til en eller flere af ovenstående udsagn, kan Mind-Changers være et relevant tilbud for dig. Mind og Changer kan nogenlunde oversættes som sind og drejning/forandring, og det er netop det, vi arbejder med i gruppen. Vi vil gerne lære dig lidt om, hvordan dit sind fungerer, og hvordan du kan lære at navigere mere i retning af det, der er vigtigt for dig.

Du vil opnå en forståelse for det menneskelige sind og en indsigt i angstens verden – fx en indsigt i hvordan angst kan føre til undgåelse, som i sidste ende bliver vedligeholdende for angsten. Du vil møde andre unge, som står i en lignende situation som din egen, og der vil være mulighed for at erfaringsudveksle og lære af hinanden.

Gruppeforløbet består af 12 sessioner á 2 timer og foregår i Svendborg.

Til forældre og øvrigt netværk:

Mind-Changers henvender sig til unge mellem 14-17 år med angst og selvværdsproblematikker, som kommer til udtryk i sociale situationer og sammenhænge. Problematikkerne har stået på over en længere periode (år) og ofte er forældre og netværk usikre på, hvordan de bedst hjælper den unge på rette vej.

Forud for opstart i Mind-Changers vil den unge sammen med sine forældre blive inviteret til en forsamtale, hvor det sammen med de to gruppeledere vurderes, om tilbuddet er relevant for den unge at deltage i.

Undervejs i gruppeforløbet vil der blive afholdt tre forældrecaféer samt en undervisningscafé for det professionelle netværk (skole, sagsbehandler, familierådgiver, støttekontaktperson m.fl.). Dette for at sikre netværket information om gruppeforløbet samt viden om angstbehandling, herunder hvorledes netværket bedst støtter op omkring den unges forløb i gruppen.

Der vil ligeledes blive afholdt et fælles netværksmøde et par måneder efter gruppeforløbet er afsluttet. Dette med henblik på tilbagefaldsforebyggelse samt koordinering af evt. videre indsats.

De unge vil efter endt gruppeforløb have mulighed for fortsat at mødes i en netværksgruppe i kommunens frivillighedshus.

Et forløb i Mind-Changers er gratis. Den unge skal henvises via PPR-psykolog eller sagsbehandler i Familieafdelingen.

For eventuelle spørgsmål kan der rettes henvendelse til en af gruppelederne (se kontaktinfo på næste side).

Se desuden info under Fremskudt Funktion på www.pprsvendborg.dk

Kontaktinfo:

Louise Schmidt Seholt

Psykolog

PPR, Svendborg Kommune

Email: louise.schmidt@svendborg.dk

Mobil: 30107135

Tina Andersen

Specialsygeplejerske og psykoterapeut MPF

Børne- og ungdomspsykiatrien, Odense

Email: tina.andersen@rsyd.dk

Mobil: 40177311