



**Socialpsykiatrisk Center**

**Åstedet**

Gutfeldtsvej 4, 2970 Hørsholm

Tlf. 4849 4150

TEKST, LAYOUT OG PRODUKTION: Center ÅSTEDET 2019

# SFT

## Social Færdigheds Træning

### Start efterår 2024



## Handling giver forvandling

SFT er et tilbud, hvor man vil have mulighed for at øve sig i at blive bedre, til det som kan være svært rent socialt, når man er sammen med andre mennesker. SFT er en gennemprøvet metode, der allerede bliver brugt i flere kommuner med rigtig gode resultater. SFT er en effektiv metode til at skabe positive forandringer hos mennesker, som er sårbare. Den store styrke ved metoden er, at det foregår ved praktiske øvelser i en tryk gruppe.

### Hvad er sociale færdigheder?

Sociale færdigheder er det, der sætter os i stand til, at fungere sammen med andre. Sociale færdigheder handler i høj grad om kommunikation og dækker både verbale og nonverbale færdigheder, samtalefærdigheder og selvbeskyttende færdigheder.

### Hvorfor deltage i Social færdighedstræning?

Fordi du har mulighed for at:

- Få større selvtillid til at deltage i sociale sammenhænge—uanset om det er at købe ind, deltage i familiefester eller tale med folk, du ikke kender.
- Blive bedre til at håndtere sociale situationer og få erfaringer med, hvad du kan gøre i svære situationer.
- Få bedre koncentration og færre tankeforstyrrelser.
- Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor de to gruppe-trænere begge er særligt uddannede.

## Gruppetrænere:



**Lars E.**

Mobil: 21 34 71 43

mail: lebj@horsholm.dk



**Maja**

Mobil: 24 94 42 07

mail: mbj@horsholm.dk

## Hvordan kommer jeg med?

Hvis du er interesseret i forløbet, kan du kontakte gruppetræner Lars Ebert 21 34 71 43 eller Maja Bjørneboe 24 94 42 07. Herefter vil du blive inviteret til en for samtale, hvor vi fortæller om gruppeforløbet i social træning. Vi vil også spørge ind til, hvad du er interesseret i at arbejde med. Til samtalen er du velkommen til at tage en pårørende/ støtteperson med.

Efter for samtalen kontakter vi dig og oplyser om, hvorvidt vi vurderer, at du kan have udbytte af at deltage i et gruppe forløb med social træning.

Socialfærdighedstræning tager udgangspunkt i dine mål og behov. Det kan f.eks. være:

- Hvordan finder jeg samtaleemner, når jeg går i stå?
- Hvordan træner jeg hukommelse og koncentration?
- Hvordan bliver jeg mindre træt?
- Hvordan lærer jeg at leve med de symptomer, som jeg ikke kan få væk?
- Hvordan kommer jeg fra tanke til handling?
- Hvordan bliver jeg mindre bange for at færdes alene?

## Det betyder, at du kan få:

- Bedre kontakt til andre
- Bedre mulighed for at tackle vanskeligheder i hverdagen
- Forbedret livskvalitet
- Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald

”

De andre i gruppen vil have nogle af de samme udfordringer og ønsker som dig.

Alt hvad der tales om i gruppen, bliver mellem dig, de øvrige deltagere og gruppe trænerne.

Tavshedspligten er vigtig for trygheden i gruppen.

”

## Gruppeforløbet

Du vil mødes med ca. 8-12 andre, der kan have nogle af de samme problemer og ønsker som dig. Der vil være to gruppetrænere til at afholde møderne.

Forløbet varer seks måneder/26. gange. I de seks måneder mødes du med gruppen en gang om ugen i 1½ time.

På de ugentlige gruppemøder vil der være forskellige temaer.

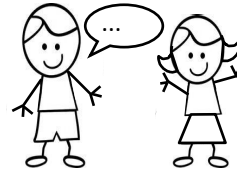
## De overordnede temaer er:

- Bliv bedre til at føre samtaler
- Løsning af konflikter
- Mestring af symptomer
- Håndtering af medicin

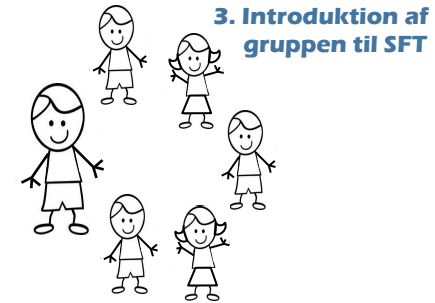
Der er en fast struktur på møderne. Der vil være et oplæg fra gruppelederne omkring dagens emne. Derefter vil gruppens erfaringer og problematikker blive inddraget på forskellig vis.

# Forløb for Social Færdighedstræning

### 1. Forsamtale med gruppeleder



### 2. Borgeren tilbydes SFT forløb



### 3. Introduktion af gruppen til SFT

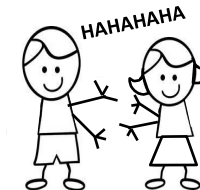
### 4. Medicinmodul



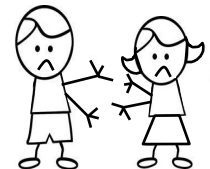
### 5. Symptom mestring



### 6. Samtale (ca. 10 sessioner)



### 7. Konflikthåndtering (ca. 7 sessioner)



### 8. SFT afsluttes Hvad skal der ske nu?