

Gruppe for unge som er grebet af tristhed

Hvem kan deltage?

Unge mellem 16 og 25 år, som er i gang med at gennemføre en ungdomsuddannelse og enten er grebet af tristhed, har symptomer på eller har fået diagnosen depression. De unge må gerne være i sideløbende medicinsk behandling for depression, men ikke være i gang med et andet terapeutisk forløb. De unge må ikke have en anden psykiatrisk diagnose, have et aktivt misbrug eller andre sociale problemer, hvor disse fylder mest eller stiller sig hindrende for deltagelse i gruppen.

Hvad er formålet?

Formålet er at forebygge, at tristheden tager magten fra én. Gruppen giver mulighed for at opleve, hvordan andre tackler deres tristhed og derved at få inspiration til at håndtere tristheden i ens eget liv. Det er hensigten igennem fællesskabet at frembringe viden om depression, indsigt i egen situation, selvværdsopbygning, og en anden anskuelse af det at have tristhed i sit liv.

Hvad laver man i gruppen?

I gruppen laver vi øvelser, der hjælper til at tale om tristheden og styre den. Vi undersøger tristheden og taler om, hvordan man bedst kan tackle den. Vi taler om de forskellige historier og situationer, der har særlig betydning for deltagerne. Som deltager i gruppen skal man være indstillet på at lave hjemmearbejde og dele erfaringer undervejs.

Hvornår og hvor længe kører gruppen?

Gruppen mødes hver anden uge 2½ time om eftermiddagen. Et forløb består af 9 mødegange og ligger om mandagen eller om tirsdagen. Opstart september/oktober 2011.

Hvordan kommer man med i gruppen?

Henvi sning til de forskellige gruppetilbud foretages af studievejleder eller leder/ rektor. Henvi sning sker ved at udfylde og indsende et henvi sningsskema. Alle forløb starter op med en individuel indledende samtale, hvor den unge i samarbejde med en ungespsykolog tager stilling til om og hvilken gruppe der er det rette tilbud.

Eventuelle spørgsmål til grupperne og henvi sning kan stilles til henvi sning@tabu.dk.

Gruppe for unge med præstations- og eksamensangst

Hvem kan deltage?

Unge mellem 16 og 25 år, der oplever præstations- og eksamensangst i en grad, der skaber problemer i forhold til uddannelsen og i forhold til generel trivsel. Gruppen er både for unge, som har svære eksamensoplevelser bag sig eller oplever at gå i sort til eksamen. Gruppen er også for unge, som har svært ved at markere sig i timerne eller ikke kan fremlægge pga. nervøsitet eller angst.

Hvad er formålet?

At du som deltager i gruppen bliver i stand til at håndtere angst ved præstationer f.eks. i klassen, ved fremlæggelser eller til eksaminer.

Hvad laver man i gruppen?

Vi tager udgangspunkt i at skabe et trygt grundlag for gruppen – at lære hinanden at kende. Herudfra arbejder vi med, at den enkelte i gruppen bliver klogere på angsten for at kunne udvikle sine egne strategier i forhold til den. Det er en god idé at prøve de ting af, der læres i gruppen og at tale med sine omgivelser om det undervejs. Igennem forløbet får man også viden om mindfulness – og mulighed for at bruge det i sin hverdag.

Hvornår og hvor længe kører gruppen?

Gruppeforløbet består af i alt 7 mødegange, mandage fra kl. 13.00-15.30. I starten mødes vi hver uge, herefter med 2-3 ugers mellemrum. Næste gruppeforløb forventes at opstarte ultimo oktober.

Hvordan kommer man med i gruppen?

Henvi sning til de forskellige gruppetilbud foretages af studievejleder eller leder/ rektor. Henvi sning sker ved at udfylde og indsende et henvi sningsskema. Alle forløb starter op med en individuel indledende samtale, hvor den unge i samarbejde med en ungespsykolog tager stilling til om og hvilken gruppe der er det rette tilbud.

Eventuelle spørgsmål til grupperne og henvi sning kan stilles til henvi sning@tabu.dk.

Gruppe for unge mænd

Hvem kan deltage?

Unge mænd fra Erhvervsuddannelser, som ønske at få en ungdomsuddannelse, men oplever forskellige udfordringer undervejs.

De unge må gerne være i sideløbende medicinsk behandling, men ikke være i gang med et andet terapeutisk forløb. Endvidere gælder de almindelige regler for inklusion/eksklusion til Ungdomsprojektet.

Hvad er formålet?

Gennem de fire år ungdomsprojektet har eksisteret, har flere af de unge der har været i forløb herinde, opfordret os til at lave en mandegruppe. Ønsket var at kunne dele sin livshistorie og få indblik i hvordan andre mænd tackler livet. Det er således på disse opfordringer, at vi danner en mandegruppe hvis formål er at:

- Møde andre der oplever forskellige vanskeligheder i forbindelse med uddannelsen og i livet generelt.
- Dele sin historie med andre der har forståelse og kendskab til forskellige problemstillinger.
- Tale om hvad man gør når vennerne svigter eller bliver dårligt selskab.
- Tale med andre om identitet, fravalg og tilvalg, ensomhed, ligegyldighed, angst, tristhed og retning i livet.

Hvad laver man i gruppen?

Der arbejdes med forskellige temaer og øvelser hvor du udfordrer dig selv på en ny måde.

Hvornår og hvor længe kører gruppen?

Gruppen mødes 5-8 gange hver eller hver anden onsdag/torsdag fra 14.30-17 over et halvt år.

Hvordan kommer man med i gruppen?

Henvielse til de forskellige gruppetilbud foretages af studievejleder eller leder/rektor. Henvielse sker ved at udfylde og indsende et henvisningsskema.

Alle forløb starter op med en individuel indledende samtale, hvor den unge i samarbejde med en ungepsykolog tager stilling til om og hvilken gruppe der er det rette tilbud.

Eventuelle spørgsmål til grupperne og henvisning kan stilles til henvisning@tabu.dk.

Ungegruppe – hvor vi taler om det der fylder

Hvem kan deltage?

Unge mellem 16-25 år, som går på en ungdomsuddannelse, der samarbejder med Ungdomsprojektet. Gruppen har ikke bestemte problemer som overskrift. Gruppen er for unge, der oplever forskellige vanskeligheder i forbindelse med uddannelsen og i livet generelt, og som sammen med andre vil blive klogere på sig selv og få indblik i, hvordan andre tackler livet.

Hvad er formålet?

Formålet med ungegruppen er:

- At skabe et trygt rum, hvor man kan dele sin historie med andre.
- At snakke om pres, kaos, tomhed, tvivl eller alt det andet, der kan spænde ben i hverdagen.
- At give hinanden genkendelse, forståelse eller helt nye perspektiver.
- At tage stilling til krav og forventninger fra en selv og andre.
- At udfordre ideen om, at man skal klare det hele selv.
- At få mere fat i hvad man står for og afprøve nye veje at gå.

Hvad laver man i gruppen?

I gruppen kan man bringe det op der fylder for en. Vi lytter til hinandens erfaringer med livet og bliver klogere på, hvad det kræver af en at være ung i dag.

Hvornår og hvor længe kører gruppen?

Gruppen starter op i slutningen af september eller begyndelsen af oktober 2011 alt efter, hvornår der er et tilstrækkeligt antal deltagere. Gruppen løber over 7-8 gange af 3 timers varighed pr. gang. Gruppegangene ligger mandage og tirsdage med 14 dages mellemrum på nær mellem første og anden gruppegang, hvor vi mødes igen efter en uge.

Hvordan kommer man med i gruppen?

Henvielse til de forskellige gruppetilbud foretages af studievejleder eller leder/rektor. Henvielse sker ved at udfylde og indsende et henvisningsskema. Alle forløb starter op med en individuel indledende samtale, hvor den unge i samarbejde med psykologen tager stilling til, om gruppen vil være det bedste tilbud.

Eventuelle spørgsmål til grupperne og henvisning kan stilles til henvisning@tabu.dk.