

Sted:

Gymnastiksalen på Bomi
Indgang fra Norgesvej 4, 7800 Skive.

Undervisere:

Sarah Thorsen
Socialrådgiver/Psykoterapeut MPF
Tlf.: 9915 7973
Mobil: 4041 8562
Mail: saat@skivekommune.dk

Du vil modtage brev om din startdato.

Afbud: Skal ske til din egen sagsbehandler.

Der er mødepligt i henhold til Sygedagpenge-
lovens 21.

*Det handler ikke om mere opmærksomhed
på det der er svært; men at udvikle en an-
den og mere hensigtsmæssig og klogere form
for opmærksomhed, på de udfordringer vi
møder.*

Tidspunkt og varighed:

Et hold består af 8-10 personer.

Hold 24: Formiddag

Onsdag den 30.08.2017 til 07.11.2017
Kl. 09.00—11.30
(Tilbuds Id.: 1394955)

Hold 25: Eftermiddag

Tirsdag den 12.09.2017 til 14.11.2017
kl. 12.30—15.00
(Tilbuds Id.: 1394956)

Sygedagpengeafdelingen

Skive kommune
Torvegade 10
7800 Skive
Tlf.: 9915 5734

www.jobcenterskive.dk

NY START.

**Når virkeligheden slår
hårdt.**

Kom videre med ACT



Tilbud til sygemeldte borgere i Skive kommune
sygedagpengeafdelingen

Formål med forløbet

Et tilbud, hvor du har mulighed for:

- At få afdækket barrierer og undersøgt dine ressourcer.
- At lære dine egne reaktioner, på det der sker i din tilværelse, at kende.
- At øve metoder, der måske gør dig i stand til at håndtere de udfordringer du står i.
- At hjælpe dig selv tilbage på arbejdsmarkedet.



Forudsætning for at deltage:

Villighed til at se på det som udfordrer, med nysgerrighed og interesse.

Indhold i forløbet

Mindfulness /Afspænding:

- **Mindfulness** er et middel til at øve sig i evnen til at være tilstede.
- **Mindfulness** handler om at blive opmærksom på hvad det er for tanker der i en evig strøm passerer gennem vores hoveder.
- **Afspænding** giver dig mulighed for at træne evnen til at få ro på krop og sind.

Accept/Udvidelse:

- **Accept** handler om at acceptere det der ikke står til at ændre.
- **Udvidelse** betyder at åbne sig og skabe plads for sine følelser; lade dem komme og blive og gå igen, som det passer dem, uden at invester energi på at slås med dem, eller gemme sig for dem.

Værdier:

- Hvilke værdier har betydning i dit liv?
- Lever du det liv du gerne vil? Når vi er fanget i en kamp med sygdom, stiller vi ofte livet i bero.
- Lever du et meningsfuldt liv på trods af de psykiske eller fysiske problemstillinger du kæmper med?

Et kursusforløb, der kan inspirer til at tage del i livet, uanset hvilke barrierer, der gør sig gældende i lige præcis dit liv.

Kurset er bl.a. bygget op over Russ Harris's bog:

"Når virkeligheden slår hårdt. Kom videre med ACT."

9 sessioner:

1. **Introduktion til gruppeforløb.** Hvad kan jeg bruge forløbet til! Hvad er ACT.
2. Hvordan bliver jeg mødt, hvordan møder jeg selv mine udfordringer? At sætte små mål!
3. Hvad har jeg gjort for at håndtere min situation. Kontrol som problem- ikke løsningen
4. Villighed som et alternativ til kontrol.
5. Distance fra tankerne (defusion) - at undersøge versus blive opslugt.
6. Hvad er værdifuldt for dig.
7. At leve dine værdier.
8. Hvad tager jeg med mig , og hvordan kan jeg tage det første skridt i overensstemmelse med det der er vigtigt i mit liv.
9. Booster session—at finde tilbage på sporet.