

10. juli 2023

Succes med metakognitiv gruppeforløb

Socialpsykiatrien i Frederikssund Kommune har for første gang gennemført et metakognitivt gruppeforløb med borgere, der har angst, depression, PTSD, OCD eller stress.

I gruppeforløbet mødes gruppen otte gange med hinanden og gruppelederne. Her får de undervisning, sparring og forskellige samarbejdsøvelser og hjemmeøvelserne. Øvelserne er en vigtig del af forløbet, da de er med til at træne den psykiske tilstand og give redskaber til at håndtere tanker, bekymringer og grublerier.

Deltagerne har været meget glade for gruppeforløbet og oplever, at det har været meget givende for dem. En af dem siger efter forløbet:

- Det er mit ansvar, at jeg får brugt alle de gode redskaber, jeg har fået – nu tror jeg på, at jeg kan ændre min tankevirkelighed. Tanker er bare en tanke. Jeg er den, som styrer dem.

Og det går igen hos flere af deltagerne, at de føler, at de har fået mere magt over tankerne. De ved, hvad de kan gøre, når de rammes af negative tanker og tankemylder.

- Jeg ser lidt lettere på verden – det er en tanke – det er i hovedet – der er mere ro og mindre stress, efter jeg har været med her, siger en af deltagerne. En anden fortæller:

- Der er kommet vildt mange æbler på træet.... Man kan bare plukke og bruge det, som passer til en selv og de situationer, man befinder sig i. Det er virkelig fantastisk.

Gruppeforløbet løber over otte gange, og derudover er der en introduktionssamtale og mulighed for en boostersamtale 4-12 uger efter endt forløb. Man kan få en plads i gruppen via henvisning fra sagsbehandler i Jobcentret eller i Rådgivningshuset, eller hvis man har en §85-bevilling. Derefter skal man til en visiterende samtale med de to gruppeledere.

Næste metakognitive gruppeforløb begynder i uge 34 og slutter i uge 44.

Du kan læse mere om det [metakognitive forløb på Socialpsykiatrien Frederikssunds hjemmeside](#).