



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE

Gruppeforløb unge



Hvad er en gruppe?

En gruppe er et tilbud, hvor en lille gruppe unge mødes med 1-2 voksne fagpersoner.

I gruppen møder du andre unge, der fx har brug for at tale om:

- konflikter eller utryghed derhjemme
- sygdom, misbrug eller psykiske problemer
- at kunne være sammen med andre fx i skolen
- stress, angst, tankemylder, tristhed eller lavt selvværd
- at hverdagen forstyrres af hovedpine eller mavepine
- at føle sig udenfor eller "forkert"
- hvad man selv kan gøre for at få det bedre

I en gruppe:

- er der typisk 6-8 unge
- mødes I fast, fx en gang om ugen
- er de voksne vant til at arbejde med unge

Du bestemmer selv, hvor meget du vil dele og hvornår.



Hvorfor kan en gruppe være en hjælp?

Hvorfor vælge en gruppe - og ikke bare en samtale alene?

En individuel samtale kan også være hjælpsom, men en gruppe kan noget andet:

- Du opdager, at du ikke er den eneste, der kæmper.
- Du kan spejle dig i andre og få øje på nye måder at håndtere ting på.
- Det kan være nemmere at sige ting højt, når man hører andre gøre det.
- Du kan få støtte både fra voksne og fra andre unge - nogle gange kan det være lettere at tage imod hjælp fra andre unge i stedet for voksne

I gruppen kan du fx:

- dele det, du går og tumler med og bare være sammen med andre
- høre andres historier og erfaringer
- få konkrete ideer til, hvad du kan gøre i svære situationer
- øve dig i det, der er svært, og samtidig passe på dig selv.



Hvad sker der konkret i gruppen?

Et gruppeforløb kan fx se sådan ud:

- Faste møder fx en gang om ugen
- Vi er sammen fx 1-2 timer
- Der er altid mindst én fast voksen
- Nogle grupper har et fast program – i andre grupper kan du være med til at bestemme indholdet

Aktiviteterne kan være:

- fælles snakke om et tema fx familie, venner, skole, følelser
- øvelser om tanker, følelser, krop og reaktioner
- små opgaver eller refleksioner
- kreative øvelser
- pauser med ro og mulighed for bare at være.

Du behøver ikke være “god til at tale” for at være med. Alle kan deltage som de er – uanset hvem de er, og hvad de kan.

Det vigtigste er, at du kan være dig selv, møde andre og føle dig set og hørt. Dine ideer og bidrag bliver altid taget seriøst.



Fælles aftaler i gruppen

De voksne i gruppen har tavshedspligt.

De må ikke fortælle videre, hvad du siger – med mindre de bliver bekymrede for, om du eller en anden har brug for mere hjælp end gruppen kan tilbyde.

Fortrolighed mellem jer unge

Vi laver fælles spilleregler, fx:

- Det, der bliver sagt i gruppen, bliver i gruppen.
- Vi taler ordentligt – også når emnerne er svære.
- Vi respekterer hinanden.

Du har ret til at sige:

- “Det her vil jeg ikke ind på.”
- “Nu bliver det for meget for mig.”
- “Jeg vil gerne tale med en voksen alene bagefter.”



Usikker, skeptisk eller nervøs?

Måske tænker du:

- “Jeg hader at skulle sidde i en rundkreds og dele.”
- “Hvad nu hvis de andre dømmer mig?”
- “Er mit problem stort nok til at være her?”

De fleste, der starter i en gruppe, har det lidt sådan.

Erfaringen er, at:

- det føles mindre mærkeligt efter et par gange
- mange bliver lettede over at opdage, at andre forstår dem
- man ikke behøver at dele mere, end man selv er klar til.

Hvad vi forventer af dig:

- at du så vidt muligt møder op til de aftalte gange
- at du er med til at skabe et trygt rum fx ved at lytte og respektere de andre
- at du siger til, hvis noget føles for meget eller utrygt.

Du kan forvente af os:

- at vi voksne styrer processen og tager ansvar for trygheden
- at vi lytter og tager dig alvorligt
- at vi hjælper med at finde mere hjælp, hvis du har brug for det.



Forældre

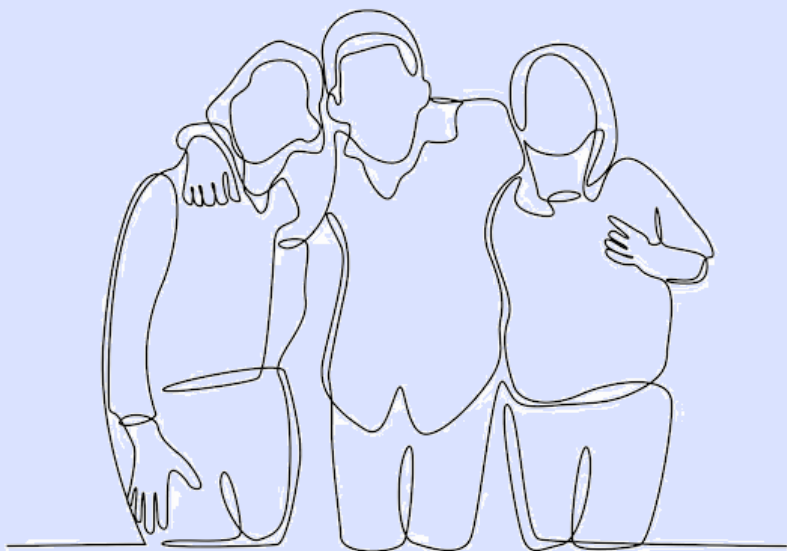
Dine forældre får information om, at du deltager i et gruppeforløb.

De kan stille spørgsmål til os om rammen for forløbet og de overordnede tematikker.

Vi kan også inddrage dem i det omfang, det giver mening – og som du er med på.



Vi glæder os til at byde dig velkommen i gruppen



**ROSKILDE
KOMMUNE**

#ALLE TIDERS ROSKILDE