

Genfind Dine Styrker

- et samarbejdsprojekt mellem Københavns Kommune og Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter under puljen "Fra Udsat Til Ansat".

Målgruppe

Forløbene retter sig mod borgere med psykiske vanskeligheder, som er belastede af:

komplekse angst- og depressionslidelser (socialangst, fobier og panik)

Borgerne har en ængstelig og/eller en undgående personlighed, er sensitive overfor oplevet kritik og afvisning og er socialt hæmmede. De undgår situationer, der vækker ubehagelige følelser. Borgerne fortæller om manglende energi og lavt selvværd.

Fælles for målgruppen er at de har store problemer med at føre en almindelig tilværelse og har svært ved at passe et arbejde eller gennemføre en uddannelse.

Projektet er ikke velegnet for borgere med et aktivt alkohol- eller stofmisbrug, psykoser eller som venter på erstatning, f.eks. i forbindelse med ulykker.

Formål

Projektets formål er at støtte og hjælpe målgruppen til at kunne opnå en øget livskvalitet arbejdsmæssigt, socialt og personligt. Det er projektets formål at afhjælpe målgruppens angst og depression så den ikke stiller sig hindrende for at målgruppen kan komme ud på arbejdsmarkedet. Deltagerne lærer at tackle sociale sammenhænge og får løftet deres selvværd ved at tage udgangspunkt i den enkeltes styrker, ønsker og interesser.

Det er endvidere projektets formål, at den viden, de erfaringer og færdigheder der opnås ved projektets gennemførelse bliver dokumenteret som retningslinjer, strategier og værktøjer som kan anvendes fremtidigt for Københavns Kommune i forhold til personer der af psykiske grunde er vanskelige at indsluse / integrere i arbejdslivet.

Metode

I arbejdet med borgerne fokuseres på ressourcer og kompetencer ud fra kognitiv metode og positiv psykologi. Begge metoder arbejder med specifikke målsætninger på baggrund af borgerens motivation og evner. Metoderne understøttes af empirisk funderede forskningsundersøgelser med fokus på effekt.

Forløb

Projektets forløb vil falde i to faser, fase 1 og 2 med otte deltagere i hvert forløb.

Fase 1: Et intensivt kursus i 10 uger rettet mod at afhjælpe angst, fobi og depression – samt styrkelse af selvværd. I kurset indgår bl.a.; forståelse og håndtering af angst, udfordring af de tankegange der ligger til grund for undgåelsen, behandling rettet mod lavt selvværd, træning i assertiv kommunikation, mindfulness, afspænding, individuelle samtaler, socialrådgiverbistand og positiv psykologi.

Fase 2: Praktikophold i 30 uger som deltagerne kan anvende til at definere og finde deres egne styrker og ønsker og få afprøvet deres kompetencer i tæt samarbejde med gruppen og personale. 8 timer per uge hos Wattar Gruppen til undervisning og behandling. Følgende elementer vil indgå: Praktikplads, arbejde eller uddannelse, mulighed for daglig kontakt med ansvarlig psykolog og ugentligt møde i gruppe.

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter & Fobiskolen er en privat psykologisk praksis, ejet og ledet af psykolog Ulla Wattar. Wattar Gruppen rummer en tværfaglig medarbejderstab bestående af 15 kognitivt uddannede kliniske psykologer, neuropsykologer, afspændingspædagog, socialrådgiver samt administrativt personale. Vi samarbejder tæt med praktiserende læger og psykiater.

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter

Holbergsgade 14, 4.sal

1057 København K

Tlf. 33 11 22 84 - Fax. 33 19 33 79

info@wattar-gruppen.dk

Læs mere om os og vores tilbud på:

www.wattar-gruppen.dk

