



Mestringsforløb

Målgruppe

Målgruppen er psykisk sårbare borgere med stress, depression, angst, fysiske lidelser og/eller smerter.

Indhold

Mentoriets mestringsforløb har til formål at give borgeren redskaber, så han/hun lettere kan håndtere de udfordringer, som følger af at have psykiske og/eller fysiske gener.

Målet med forløbet er, at borgeren vil opnå større livskvalitet og kunne mestre sin tilværelse og bestemme over eget liv.

Mentoriet arbejder med

- Psykoedukation
- Eksponering
- Træning i følelsesregulering
- Styrkelse af opmærksomhedsfærdigheder
- Kognitiv gennemgang af tanker/følelser/handling
- Styrket nuanceret tænkning

Målet er også at støtte borgeren i at kunne deltage i arbejds- og uddannelsesrettet indsats, samt afklaring og behandling.

Mentoriets fagpersonale på mestringsforløbene har alle relevant uddannelse som psykoterapeuter, socialrådgivere, misbrugs konsulenter mv. **Mentoriets** konsulenter er uddannet/ eller trænet indenfor DAT (Dialektisk Adfærdsterapi).

Mentoriet kan som led i mestringsforløbet etablere skånsom virksomhedspraktik.

Mentoriets mestringsforløb består af individuelle samtaler og gruppeundervisning hvor det skønnes hensigtsmæssigt.

Pris

Kr. 1.600,00 ekskl. moms pr. uge i 13 uger

