

Invitation til mestringsgruppe /studiegruppe i ABMS-Aarhus

Vi vil gerne invitere alle anonyme borgere med smerter til et nyt forløb, som vi kalder mestringsgruppen (eller studiegruppen). Dette kommer til at finde sted ca. hver anden fredag kl. 11-13 i Frivilligcenter Aarhus, Sønder Allé 33 (nærmere information om lokale og datoer følger).

Konceptet for mestringsgruppen/studiegruppen er, at man til hvert møde går i dybden med ét af de 12 trin fra ABMS's program. Formålet er, at man kan arbejde lidt grundigere med nogle af de øvelser, som hvert af de 12 trin indebærer. Lotte og Marie står for mestringsgruppen/studiegruppen, som er baseret på idéen om *åben dialog*. Alle, der deltager, er lige: Dvs. at alle kan bidrage med egne personlige erfaringer og udveksle redskaber fra egen "værktøjskasse". Uanset hvor gamle vi er, eller hvor længe vi har haft smerter, er vi alle i læringsfasen og kan alle lære af hinanden.

Man behøver ikke at have deltaget i nogle af ABMS' møder eller kende til de 12 trin for at være med! Møderne afholdes i ABMS' ånd – dét, der bliver talt om i gruppen, bliver i gruppen 😊

· **Fredag d. 19. august kl. 11-13 (Sønder Allé 33, lokale 8)** mødes Lotte og Marie for at tale om de kommende møders form og struktur. Alle er velkomne til at være med her; man må gerne komme med idéer og inputs, men man må også gerne bare sidde og lytte.

· **Fredag d. 26. august kl. 11-13 (Sønder Allé 33, lokale 8)** holder vi det første "officielle" mestringsgruppe/studiegruppe-møde. Her håber vi meget, at der vil komme nogle stykker og være med!

De følgende møder afholdes hver anden fredag. Dvs. at det andet "officielle" studiegruppemøde er

· **Fredag d. 9. september kl. 11-13** (nærmere besked om lokale kommer senere).

Vi glæder os rigtig meget til at se jer!