

# Hverdag og vaner

- » Misser du dine aftaler
- » Roder det derhjemme
- » Får du ikke taget dig sammen til at gøre rent
- » Er du flov over at modtage uventet besøg
- » Har du dårlig samvittighed over alt det du ikke får gjort
- » Du får ikke lagt planer – du tager det som det kommer

Når man er stresset, angst eller depressiv eller har andre psykiske udfordringer. Så kan det være vanskeligt at komme fra tanke til handling. Vi samtaler i gruppen om hverdagens udfordringer og hvordan du kan ændre dine dårlige vaner, opnå større overblik ved hjælp af ugeskema, brug af kalender og mobil, prioritere dine opgaver og planlægge din hverdag. I det hele taget finde din startknap.

Genkender du dig selv i dette så er HVERDAG OG VANER helt sikkert noget for dig.

**Varighed:**

12 uger (1 gang om ugen á 2 timer)

**Adresse:**

Den Gode Modtagelse  
Åstrupvej 15  
9800 Hjørring