

Thin Silver Line Cares Det praktiske

Datoer

Gruppeforløbene oprettes løbende. Information om kommende gruppeforløb oplyses på hjemmesiden www.thinsilverline.dk. De øvrige forløb kan startes op inden for 48 timer.

Lokation

Thin Silver Line Denmarks individuelle tilbud er landsdækkende, og med et bredt netværk af terapeuter kan vi næsten altid finde en terapeut i nærområdet. Gruppeforløbene er placeret centralt i landet, og eventuelle transportudgifter dækkes af Thin Silver Line Denmark.

Tilmelding og spørgsmål

Kontakt socialrådgiver Marie Olsen på marie.o@thinblueline.dk eller 24206889.

//FÆLLES ANSVAR//

Thin Silver Line Denmark



Thin Silver Line Cares

Støttetilbud til fængselsbetjente,
værkmestre og transportbetjente

//FÆLLES ANSVAR//



Thin Silver Line Cares Trivselsforløb

Thin Silver Line Denmarks trivselsforløb er til tilskadekomne fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente, der oplever udfordringer i hverdagen som følge af arbejdet i Kriminalforsorgen. Forløbet sikrer målrettet støtte, og tilpasses efter den enkeltes specifikke behov og problemstillinger. Gennem et netværk af erfarne og specialiserede terapeuter inden for forskellige fagområder tilbydes professionel rådgivning og praktiske værktøjer, der hjælper med at håndtere både mentale og fysiske belastninger. Målet er at skabe øget trivsel og styrke den enkeltes mulighed for at genfinde stabilitet i hverdagen.

Indhold i forløbet:

- Støtte til at finde en ny identitet efter endt karriere.
- Støtte til at opbygge sunde søvnvaner og stabile rutiner.
- Redskaber til at reducere alvorlige stresssymptomer.
- Vejledning til håndtering af økonomi og skabelse af overblik.
- Forbedring af kommunikationen i nære relationer.
- Fokus på fysisk sundhed og trivsel.
- Støtte til at håndtere udfordringer med misbrug.

Forløbets struktur

Thin Silver Line Denmarks trivselsforløb for fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente starter med en opstartssamtale i eget hjem, hvor der udarbejdes en plan for det videre forløb. Efterfølgende samtaler tilrettelægges individuelt med terapeuten.

Tilbuddet udbydes i samarbejde med **Blume Support**.

Thin Silver Line Cares Den Mentale Rejse

Den Mentale Rejse er et unikt gruppeforløb målrettet fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente med belastningsreaktioner. Gennem fire dage med udendørs aktiviteter, refleksion og fællesskab tilbydes deltagerne værktøjer til at opdage personlige styrker og fokusere på det, der betyder noget. Facilitator Rune Viborg, tidligere frømand med stor erfaring inden for personlig udvikling, guider deltagerne gennem aktiviteter og refleksioner, der understøtter en proces med at bryde mønstre og finde nye styrker.

Udbytte og formål

- Styrkelse af den individuelle netværk
- Skabelse af et rum til at dele erfaringer med ligesindede
- Hjælp til selvhjælp
- Værktøjer til at håndtere personlige udfordringer
- Opbygning af en fornyet og styrket identitet

Praktiske oplysninger

- For at deltage i Den Mentale Rejse skal sendes en ansøgning til kontakt@thinsilverline.dk. Her skal oplyses om eventuelle styrker og svagheder, da disse oplysninger bruges til at sammensætte gruppen og planlægge turen.
- Forud for opstart afholdes to online møder.
- Overnatning foregår ude i naturen, for eksempel i shelters på forskellige lokationer.
- Depositum på 2.000 kr. opkræves pr. deltager.

Tilbuddet udbydes i samarbejde med **Rune Viborg**.



Thin Silver Line Cares Online gruppeforløb

Thin Silver Line Denmarks online gruppeforløb er et trygt fællesskab, der på tværs af landet skaber et stærkt netværk for fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente, som har oplevet belastende eller traumatiske hændelser. Her kan deltagerne dele erfaringer med hinanden under kyndig vejledning af en erfaren terapeut samtidig med, at der gives redskaber til at håndtere de udfordringer, der er opstået på baggrund af et arbejdsliv i Kriminalforsorgen.

Udbytte og formål:

- Sparring med ligesindede
- Redskaber til at håndtere stresssymptomer
- Redskaber til at dæmpe PTSD-symptomer
- Et trygt fællesskab

Om forløbet:

- Starter med en indledende afklarende samtale (30 min.) med hver deltager inden opstart
- Består af 8 møder á 1,5 time med interval på 2-3 uger
- Mødedatoer og tidspunkter fastlægges inden opstart
- Små grupper på 6-8 deltagere for tryghed og nærvær
- Online forløbene opstartes løbende.

Tilbuddet udbydes i samarbejde med **Blume Support**.

Thin Silver Line Cares Det Blå Kompas

Det Blå Kompas er en 7-dages sejltur gennem de smukke danske farvande, målrettet fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente med belastningsreaktioner. Mange i denne gruppe oplever at stå alene med svære tanker og følelser. Det Blå Kompas skaber et trygt fællesskab, hvor ligesindede kan mødes, udveksle erfaringer og finde støtte i hinanden. Undervejs er der mulighed for at svømme i det kølige vand, snorkle, fiske, spille spil, have dybe samtaler, læse, grine eller samles omkring et bål på stranden.

Formål og udbytte:

- En naturskøn sejltur med mulighed for ro og restitution.
- Et pusterum fra hverdagens krav og udfordringer.
- Tæt kontakt med havet og naturen
- Erfarne og empatiske sejlere, der forstår og rummer de særlige udfordringer, deltagerne kan stå overfor.
- Et netværk af ligesindede, hvor erfaringer kan deles, og nye relationer kan opbygges.

Praktiske oplysninger:

- Sejlroute: Afgang fra Mosede Havn, ankomst til Bogense Havn.
- Ingen sejlerefaring er påkrævet.
- Der er ingen faste pligter ombord, men deltagelse i dagligdagens gøremål er muligt efter lyst og overskud.
- Depositum på 1.000 kr. pr. deltager opkræves.
- For at deltage skal sendes en ansøgning til kontakt@thinsilverline.dk



Thin Silver Line Cares Få Livet Tilbage

Få Livet Tilbage er et skræddersyet rehabiliteringsforløb, der er designet specifikt til fængselsbetjente, værk mestre og transportbetjente, som oplever belastningsreaktioner som følge af deres arbejde i Kriminalforsorgen. Forløbet kombinerer teori, praktiske øvelser og et stærkt fællesskab, hvor deltagerne får værktøj til at håndtere de fysiske og psykiske belastninger, som tjenesten kan have medført.

Forløbet er struktureret over tre gange, den første gang er med en overnatning, og de to andre dage er med pårørende og uden overnatning. Mellem undervisningsdagene arbejder deltagerne med hjemmeopgaver, som støtter deres udvikling, og hele forløbet indledes med et fælles online opstartsmøde, hvor også deltagernes nære relationer er inviteret med.

Indhold i forløbet:

- Praktiske teknikker til at håndtere stress og finde ro i pressede situationer.
- Opbygning af netværk med ligesindede, der kan støtte hinanden gennem fællesskab.
- Viden om følelsesmæssige reaktioner og hvordan de håndteres i hverdagen.
- Øvelser, der styrker relationer og hjælper med at tackle udfordrende situationer.
- Funktionel hjernetræning der forbedrer koncentration og hukommelse.

Tilbuddet udbydes i samarbejde med **Simplex Human**.



Et fantastisk kursus, med nogle meget dygtige og engagerede undervisere. Et forløb der bare må fortsætte, da det er uundværligt for os tilskadekomne. Det har givet mig så meget, og jeg ville ønske at alle PTSD ramte fik det.

Deltager fra "Få Livet Tilbage"

En menneskelig vinkel med højt til loftet og plads til alle - et ophold der var guld værd mest takket være de 2 på podiet ❤️💙👍

Deltager fra "Få Livet Tilbage"

Det var et super forløb. Alle er forskellige og nogle oplæg fik jeg mere ud af end andet. Andre var vildt begejstrede for dét, jeg ikke fik noget ud af. Men sådan er vi alle forskellige, og alle er kommet et bedre sted hen efter kurset

Deltager fra "Få Livet Tilbage"