

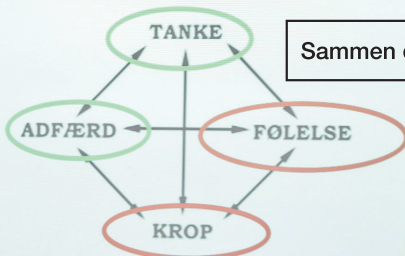


Så hvor kan du sætte en i hjulet?



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Undervisningstilbud for mennesker med  
**Læse-, stave- og matematik-**  
**vanskeligheder**

**Psykiske og sociale**  
**vanskeligheder**

**CSV**  
Fredericia

# Introduktion

Denne brochure beskriver CSV Koldings aktiviteter på Depotgården, Lollandsgade 2-4 i Fredericia.

Her er der undervisning af unge og voksne med læse-, stave- og matematikvanskeligheder samt personer med psykiske og sociale vanskeligheder.

Fælles for undervisningen er, at der undervises på små hold med max 8 kursister, og at det er individuelt tilrettelagt efter den enkeltes udfordringer.

Hos os har du medindflydelse på indhold og proces, og dialogen er altid i centrum.

## Læse-, stave- og matematikvanskeligheder

Du skal forbi til en samtale, så vi kan vurdere, om vi har det rette tilbud til dig. Er du bosat i Fredericia Kommune er tilbuddet gratis.

### Samtalen handler bl.a. om:

- Hvad der i dag er dine styrker og svagheder
- Hvad du gerne vil arbejde hen imod
- Hvor motiveret du er for undervisning

Der indgår også en test, der skal sikre, at det er det rigtige indhold, vi tilbyder dig i undervisningen.

## Kontakt

Hanne Nyrup, fagkonsulent.

Tlf. 51 40 75 09

Mail: voksen@kolding.dk

Du kan blive klogere på læse-, stave- og matematikundervisningen på side 4-7.

### **Psykiske og sociale vanskeligheder**

Vi har undervisning, der er hjælp til selvudvikling. Som kursist lærer du dig selv bedre at kende og får værktøjer til selvudviklingsprocesser. Underviserne har en anerkendende tilgang, hvor fokus især er på nutiden og fremtiden.

Du skal forbi til en samtale, så vi kan vurdere, om vi har det rette tilbud til dig. Har du en rådgiver, hjemmevejleder eller lignende deltager vedkommende også i samtalen.

Indholdet i undervisningen varierer efter behov. Det kan være praktiske øvelser, teori om stress, angst og depression, egenomsorg, mindfulness, eksternalisering, narrative teknikker, motion, kostvejledning, søvn, livsstil, praktiske øvelser, konfliktløsning og meget mere.

Vi har undervisning målrettet særlige grupper. Det kan være unge på vej i praktik/ungdomsuddannelse eller som allerede er i gang. Det kan også være voksne der er på vej i praktik, uddannelse eller beskæftigelse. Fælles for alle kursister er, at de har en psykisk sårbarhed.

Vi kan arrangere særlige kurser ved henvendelse fra grupper både i vores lokaler og andre steder.

### **Kontakt**

Christina Vibe Utzon, fagkonsulent.

Tlf. 51 43 73 45

Mail: voksen@kolding.dk

Du kan blive klogere på "psykiske og sociale vanskeligheder" på side 8-11.



# Vores undervisningstilbud

Læse-, stave- og  
matematikvanskeligheder



## Fag

### Dansk

Danskkurser for personer med læse- og stavevanskeligheder; herunder ordblindeundervisning og Forberedende voksenundervisning (FVU). Undervisningen foregår på små hold.

### For dig, der fx gerne vil blive dygtigere til:

- At læse og skrive på jobbet
- At skrive en ansøgning
- At klare kravene på andre uddannelser
- At hjælpe dine børn med lektierne

### Regning/matematik

Grundlæggende regning/matematik – FVU-matematik.  
Det er for dig, der har regne- og matematikproblemer.

Det kan fx handle om, at du forbedrer dig forud for anden uddannelse som eksempelvis VUC eller en erhvervsuddannelse.



## Fag (fortsat)

### **Dansk og regning/matematik til unge og voksne med psykiske og sociale vanskeligheder**

Måske er det ikke de faglige ting, der står i vejen for, at du kan tage en uddannelse? Men alligevel oplever du, at det er svært at fungere i en stor klasse, og at rammerne ikke er de rette for dig på en ordinær uddannelse.

CSV tilbyder dansk-, engelsk og matematikundervisning, hvor der ud over de faglige mål arbejdes med personlige og sociale mål, der er relevante for netop dig.





# Vores undervisningstilbud

Psykiske og sociale  
vanskeligheder



### **CSV-Udviklingsforløb**

Her kombineres undervisning med virksomhedspraktik. I undervisningen kan der fx være fokus på hverdagsmestring, motivation, struktur i hverdagen og netværk og relationer. Alt sammen inden for en ramme, der handler om livshåndtering med et beskæftigelsesrettet fokus.

Det handler også om arbejdsidentitet, og hvordan man agerer hensigtsmæssigt på en dansk arbejdsplads. Forløbet kører henover et halvt år med løbende optag. For alle kursister vil der være en midtvejsevaluering.

### **Liv og mod**

Kurset henvender sig til dig, der lider af angst, depression eller fobier, der gør dig ude af stand til at forblive på arbejdsmarkedet eller gennemføre en uddannelse.

Henvielse til forløbet skal ske via din egen sagsbehandler fra jobcentret. En eventuel optagelse vil ske efter en visitationssamtale, hvor holdets ene underviser, en psykolog og din sagsbehandler deltager.

Undervisningen foregår tre formiddage om ugen. Der er to undervisere og en psykolog tilknyttet. Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i dine forudsætninger og din livssituation og omfatter bl.a. følgende områder:

- mindfulness – finde ro i krop og tanker og arbejde med accept af sig selv og sine livsvilkår
- teori om stress, angst og depression samt øvelser til håndtering af disse
- sund livsstil i teori og praksis – herunder sund kost og bevægelse via eksempelvis gåture
- kognitiv og narrativ psykologi



### **Studieforberedende og studieunderstøttende hold for unge**

Det studieforberedende hold er for dig, der har afsluttet 9. klasse eller er over 16 år, og som på grund af psykiske vanskeligheder, lavt selvværd eller kriser ikke har kunne fortsætte i en ungdomsuddannelse.

Det studieunderstøttende hold er for dig, der er gået i gang med en ungdomsuddannelse og har brug for støtte til at gennemføre.

### **8 ugers forløb**

Undervisningen foregår én dag om ugen henover et otte ugers forløb. Emnerne kan være mange men vil altid tage udgangspunkt i kursisternes konkrete situation og arbejde med individuelle mål.

Det kan fx handle om egenomsorg, udeliv, kost & ernæring, seksualitet, kommunikation, mobning, konflikthåndtering mv..

### **På vej videre**

Det er for dig, der med henvisning fra jobcentret vurderes at have behov for støtte til at gennemføre arbejdsprøvning, uddannelse, forblive i jobbet eller lignende.

Formålet er, at du bliver psykisk stærkere, mere robust og derved får kræfterne og modet til at holde fast i og gennemføre det, du er gået i gang med.

Fokus kan blandt andet være på at håndtere angst i forbindelse med noget nyt eller at vedligeholde de tillærte teknikker.

### **Selvudvikling**

Holdet er for dig, der har lyst til at arbejde med dig selv for at opnå mere livskvalitet. Du lærer teknikker og anvender værktøjer fra psykologien så stress, angst, depression og andre psykiske og sociale problemer får mindre styring i dit liv.





K



Læse-, stave-, matematik samt psykiske og sociale vanskeligheder

## Find vej til CSV

Vi holder til på Depotgården,

Lollandsgade 2-4

7000 Fredericia.

Du skal enten gå af trappen  
i gården eller tage elevatoren op  
på øverste etage.

Buslinje 1 har stop tæt ved på  
Sjællandsgade.

## Praktiske informationer

### Optagelse

Du skal forbi til en samtale, så vi kan  
vurdere, om vi har det rette tilbud til dig.  
Har du en rådgiver, hjemmvejleder eller  
lignende, deltager vedkommende også  
i samtalen. Tilbuddene er gratis for  
borgere i Fredericia Kommune.

### Kontakt

Hanne Nystrup, Fagkonsulent

Læse-, stave- og  
matematikvanskeligheder

Tlf. 51 40 75 09

Mail: hnyr@kolding.dk

Christina Vibe Utzon, Fagkonsulent

Psykiske og sociale vanskeligheder

Tlf. 51 43 73 45

Mail: chrut@kolding.dk

### Flere informationer

Se mere på [www.csv.dk](http://www.csv.dk)

**CSV – Center for specialundervisning  
og rådgivning til unge og voksne**

Telefon 7979 2999

[csv@kolding.dk](mailto:csv@kolding.dk)



**Kolding  
Kommune**  
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet