



**Kolding  
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Undervisningstilbud for mennesker med

# Erhvervet hjerneskade

**CSV**   
Voksenspecialundervisning

# Undervisning efter en hjerneskode

Der kan være nok at tage fat på, når en skade på hjernen har vendt op og ned på alting.

Hos CSV arbejder vi med det hele menneske og hen imod at kunne deltage aktivt i samfundslivet på bedst mulige måde.

På alle hold handler undervisningen altid om at kompensere for følgerne efter en skade.

Gennem undervisningen er målet at udvikle redskaber og strategier til hverdagen.

Der er tale om holdundervisning på små hold, hvor det er fælles for kursisterne, at de alle har oplevet at få en skade på hjernen. Undervisningen foregår typisk i tidsrummet mellem kl. 8.30 og 14.45.

De fleste kursister starter med at gå til undervisning på ét hold af to en halv times varighed. Derefter kan der evt. suppleres med flere hold.

## Undervisningen har især fokus på:

- Overblik og koncentration
- Hukommelse, planlægning og struktur
- Tale, lytte og forstå
- Livsmod og selvtillid
- Forståelse og erkendelse af den nye livssituation
- Selvstændighed og at blive mere selvhjulpne
- At kunne deltage i sociale sammenhænge
- Dialog og sparring med andre, der også har fået en skade på hjernen
- Viden om hvordan hjernen fungerer

## Hvem henvender tilbuddet sig til?

CSV Kolding tilbyder undervisning til unge og voksne, der er blevet ramt af en skade på hjernen. Skaden kan være opstået pga. en hjerneblødning, blodprop, tumor, infektion, hjernerystelse eller andet.

Hvis du har senfølger efter hjernerystelse findes der en særskilt brochure.





# Vores undervisningstilbud

### **At leve med forandringer**

På holdet får du mulighed for at arbejde med din nye livssituation. Vi gennemgår forskellige temaer og mestringsstrategier inden for områderne mindfulness, energiforvaltning, accept, identitet, egenomsorg og lettere hjerneteori.

Der arbejdes både med teori og praktiske øvelser.

### **Sprog og kultur**

På holdet får du mulighed for at bruge dit sprog og øve dig i at tale og byde ind med din viden og holdning. I en mindre gruppe taler I om forskellige emner, det kan fx være forfattere, kunstnere, nyhedsstof og film.

### **Musik og indspilning**

Vi synger, spiller og lytter til musik sammen, og vi laver små indspilninger.

Det at beskæftige sig med musik bringer én i godt humør.

Det øger også ens selvværd og livskraft.

Vi ved desuden, at musik er en af de aktiviteter, der træner hjernen allermest.

Det handler bl.a. om sprog, kommunikation, motorik og samarbejde.

### **Ud med sproget**

Dette hold har fokus på at forbedre din evne til at tale og finde ordene. Fælles for deltagerne er, at de efter en skade på hjernen oplever særlige vanskeligheder med at kommunikere.



**Hukommelsestræning**

Er for dig, der gerne vil have ekstra fokus på at styrke din koncentration og hukommelse. På holdet træner vi hukommelsen på flere måder og arbejder med konkrete strategier, så du bedre kan koncentrere dig og bruge din hukommelse i hverdagen.

**Digital borger**

Er for dig, der har brug for at få repeteret det at bruge computer, tablet eller mobiltelefon i din dagligdag som "digital borger" eller i fritiden. På holdet arbejdes med at lære eller genlære f.eks. NemID, e-boks, mail, SMS, sociale medier, google, kalender mm.

Det er bedst, hvis du medbringer eget udstyr, men det er ikke et krav.

**Kognitive strategier**

På dette hold arbejder vi med strategier til hukommelse. Det kan fx være, hvordan man kan træne evnen til koncentration og opmærksomhed. Hvordan man kan strukturere og organisere konkrete opgaver, eller udvikle strategier til at håndtere stress og pressede situationer. Et vigtigt emne er også metoder og redskaber til at disponere sin energi og lære at håndtere "hjernetræthed".





## HVERDAG OG FRITID

På holdene arbejdes praktisk med kompenserende strategier, overblik, struktur og motorik ud fra følgende hold:

### **Træværksted**

Er for dig, der gerne vil arbejde med træ og måske lære nye måder at bruge værktøj på, så du igen kan komme i gang i værkstedet derhjemme.

### **Hobby og fritid**

Er for dig, der gerne vil have inspiration til fritidsinteresser og måske afprøve nye interesseområder, som passer bedre til din nye livssituation.

### **Køkken**

Er for dig, der gerne vil i gang med at lave nem hverdagsmad igen derhjemme. Der laves både varme og kolde retter efter en opskrift, og du kan få ny inspiration

## BRUG KROPPEN - TRÆN HJERNEN

På holdene arbejdes med at bruge krop, balance, bevægelighed samt kompenserende strategier, struktur og overblik.

### **Ude og inde**

Her træner vi balancen, motorikken og laver hjernetræningsøvelser, og vi inspirerer hinanden til at bruge lokalområdet.

På holdet er vi ude eller inde alt efter holdsammensætning og årstiden.

### **Stille bevægelse**

Er en kombination af øvelser fra mindfulness, yoga, åndedræts- og afspændingsøvelser. Målet er at opnå større kropsbevidsthed, bevægelighed og berolige nervesystemet.

På holdet er vi ude eller inde alt efter holdsammensætning og årstiden.



### **Digital kreativ værksted**

Er for dig, der gerne vil arbejde kreativt fra en computer, tablet eller smart-phone. Der er mange muligheder for at blive inspireret og måske finde en ny hobby. Der kan f.eks. arbejdes med at lave flotte billedkollager med egne fotos eller tegninger, podcast eller videocast (optage lyd eller video) og små stop-motionfilm.

### **Kreativ værksted**

Er for dig, der gerne vil arbejde kreativt. På vores kreative værksted vil du blive introduceret til at arbejde med nye og kendte teknikker, som evt. kan inspirere dig til kreativitet i din fritid.

### **Pårørendekursus**

CSV udbyder pårørendekurser efter behov. Der findes en selvstændig brochure, der fortæller nærmere om kurser for pårørende.

### **Er du interesseret så kontakt CSV ved:**

Dorte Jacobsen, tlf. 51 77 89 86, mail: dojac@kolding.dk

## Find vej til CSV

### CSV's adresse:

**Skovvejen 1b, 6000 Kolding**

### Bybusser der stopper tæt ved CSV

- Linje 1 har stoppested på Lærkevej
- Linje 3 har stoppested på Nørremarksvej



## Praktiske informationer

### Optagelse

Du skal til en samtale, hvor vi sammen drøfter, om vi har det rette tilbud til dig. Er du bosat i Kolding Kommune er tilbuddet gratis.

### Kørsel

Der kan søges om kørsel, hvis du ikke selv eller med ægtefælles hjælp kan transportere dig til undervisningen.

### Kontakt

Hanne Holst, fagkonsulent  
Tlf. 51 40 75 07  
Mail: hannh@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