

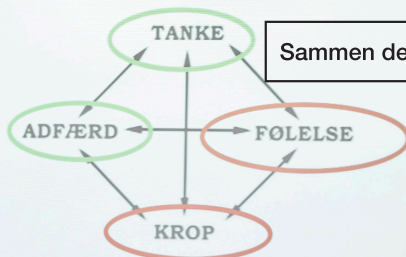


Så hvor kan du sætte er i hjulet?



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



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

Psykiske og sociale
vanskeligheder



Kolding

2021

Introduktion

Denne brochure beskriver CSV Koldings aktiviteter på Dyrehavevej 108 i Kolding. Her er der undervisning af unge og voksne med læse-, stave- og matematikvanskeligheder samt for 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 Kolding 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.

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.

Fokus er især på nutiden og fremtiden med henblik på job og uddannelse.

Du skal forbi til en samtale, så vi kan vurdere, om vi har det rette tilbud til dig, og at det er noget, du kunne være motiveret for. Har du en rådgiver, hjemmevejleder eller lignende deltager vedkommende også i samtalen.

Nogle hold tager udgangspunkt i særlige interesser men træner samtidigt de sociale kompetencer og udvikler den psykiske robusthed. Det er fx kreativt værksted, IT og mindfulness.

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

Vi kan desuden tilbyde oplæg og små temadage for andre, som arbejder med målgruppen eller grupper af pårørende.

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)

Eksamensforberedende hold

Hos CSV kan du gå til dansk- og matematikundervisningen på et lille hold - og derefter gå til prøve på VUC.

Det er for dig, der godt kan følge det faglige niveau i AVU-undervisningen på VUC, men som alligevel har svært ved at følge med i undervisningen.

Det kan være, at du har brug for støtte til struktur og overblik, har udfordringer med hukommelsen eller har svært ved at lære i større grupper.

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- 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

Klar til job!

Er et kursusforløb for dig, der har behov for støtte til at finde fodfæste på arbejdsmarkedet.

At du udvikler færdigheder og personlige kompetencer, der gør det muligt at opnå en stabil tilknytning til arbejdsmarkedet.

Kurset kombinerer holdundervisning og praktik i en virksomhed.

Undervisning med udgangspunkt i faglige interesser

Det at være i gang med en kreativ proces øger energiniveauet og styrker livsglæden. Du oplever, at du tør og kan. Qigong / kick-boxing er en form for aktiv mindfulness med fokus på blandt andet kropsbevidsthed og åndedræt.

Det sker gennem fag som:

- Kreativt værksted
- Mindfulness
- Qigong / kick-boxing

Undervisning med fokus på selvudvikling

Holdene 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, og du får mod på job og uddannelse.

Det sker gennem fag som:

- Selvudviklingshold
- Mindfulness



Studieforberedende og studieunderstøttende hold for unge

Det studieforberedende hold er for dig, som er ud over den undervisningspligtige alder, 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 eller praktik og har brug for støtte til at gennemføre.

Stresshåndteringshold

Kurset er et intensivt forløb over 8 uger. Her introduceres kursisten for redskaber til at håndtere stress. Kurset er dialogbaseret og vil indeholde elementer af f.eks. mindfulness, yoga, energiforvaltning/struktur, søvnvejledning samt kompenserende strategier i forhold til hukommelse og koncentration.

Tilbuddet er for sygemeldte og formålet er at vende tilbage til job eller uddannelse.

Strukturholdet

Strukturholdet er for dig, der er i gang med en anden uddannelse (fx via fjernundervisning) og godt kan klare de faglige krav, men som har brug for støtte for at gennemføre. CSV kan hjælpe med at få skabt en struktur omkring din læktielæsning og afleveringer, kommunikation med dit studiested og på anden vis støtte op om, at du kommer igennem din uddannelse.

Fællesskabet – tilbud til tidligere kursister

CSV tilbyder et brugerstyret "Fællesskab" for dig, der har deltaget i undervisningen på CSV's hold for psykisk sårbare eller på hold for erhvervet hjerneskade. Det er deltagerne selv, der bestemmer, hvad der skal foregå. Det kan fx være at arbejde kreativt, gåture, brætspil eller bare hyggesnak.

Spørg din underviser eller fagkonsulent Christina Vibe Utzon, hvis du vil vide mere.



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

Find vej til CSV

Vi holder til på Dyrehavevej 108D+E, og bor i en stor bygning, der går under det samlede navn "Pædagogisk Center".

Buslinje 3 har stop på Dyrehavevej, hvorfra der er kort gåafstand.

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, hjemm vejleder eller lignende, deltager vedkommende også i samtalen. Tilbuddene er gratis for borgere i Kolding Kommune.

Kontakt

Christina Vibe Utzon, Fagkonsulent
Tlf. 51 43 73 45
Mail: chrut@kolding.dk

Flere informationer

Se mere på www.csv.dk

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

Telefon 7979 2999
csv@kolding.dk



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet