



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Undervisningstilbud for mennesker med

Erhvervet hjerneskode



Voksenspecialundervisning

2021

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.





Kolding Kommune

Børne-, Uddannelses- og Arbejdsmarkedsforvaltningen, CSV

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.

Tale og kommunikation

Dette hold har fokus på at forbedre din evne til at tale og finde ordene, hvis du oplever særlige vanskeligheder med at kommunikere.



Hukommelse og strategi

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.

Energiforvaltning

Energiforvaltning handler om, at du får mest mulig ud af din reducerede energimængde, det kunne eksempelvis være redskaber til at strukturere dagligdagen. Målet er, at du får en hensigtsmæssig måde at bruge din energi på, således at du får energi til de ting i din hverdag, der betyder noget for dig. Der arbejdes med forskellige teorier og forskellige metoder.



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

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.



KROP OG HJERNE

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.

Pårørendekursus

CSV udbyder pårørendekurser efter behov. Hensigten er, at en nær pårørende bliver bedre rustet til at klare hverdagen, både praktisk og følelsesmæssigt. Kurset foregår hen over tre aftner.

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
- Linje 5 har stoppested på Skovvangen

Fra de tre stoppesteder er der få hundrede meter til fods til CSV.



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: hannah@kolding.dk

Flere informationer

Se mere på www.csv.dk