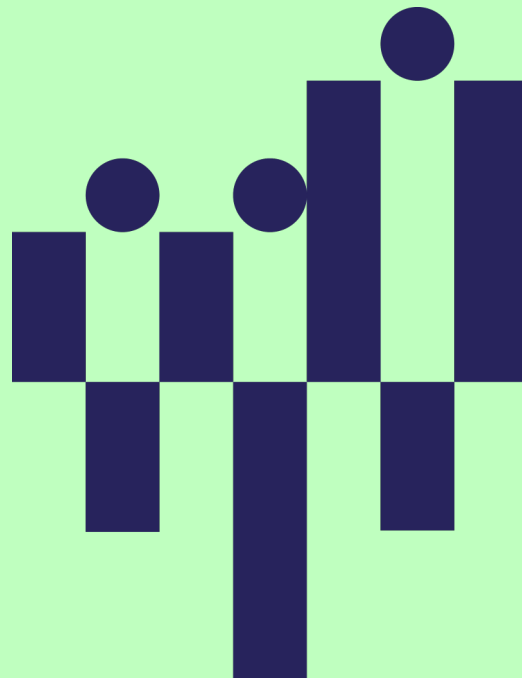


Rehabiliteringsforløb

- For psykisk sårbare voksne



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune

Rehabiliteringsforløb

Vi tilbyder forløb inden for:

- Undervisning
- Grupperforløb
- Praktiske øvebaner

Forløbene kan være en del af din afklaring til job, uddannelse eller praktik. Det er dog ikke et krav, at du har en sag i jobcenteret.

Vi samarbejder med dig og din jobkonsulent eller sagsbehandler, holder gerne fælles møder og laver skriftlig status over dit forløb. Vi holder løbende info-møder, og inden opstart skal du til en visitations-samtale. Du er velkommen til at ringe til os og høre nærmere.

Scan QR-koden og læs mere om Rehabiliteringsforløb, som er gratis for borgere i Aarhus Kommune.

Forløbet er for psykisk sårbare over 18 år.



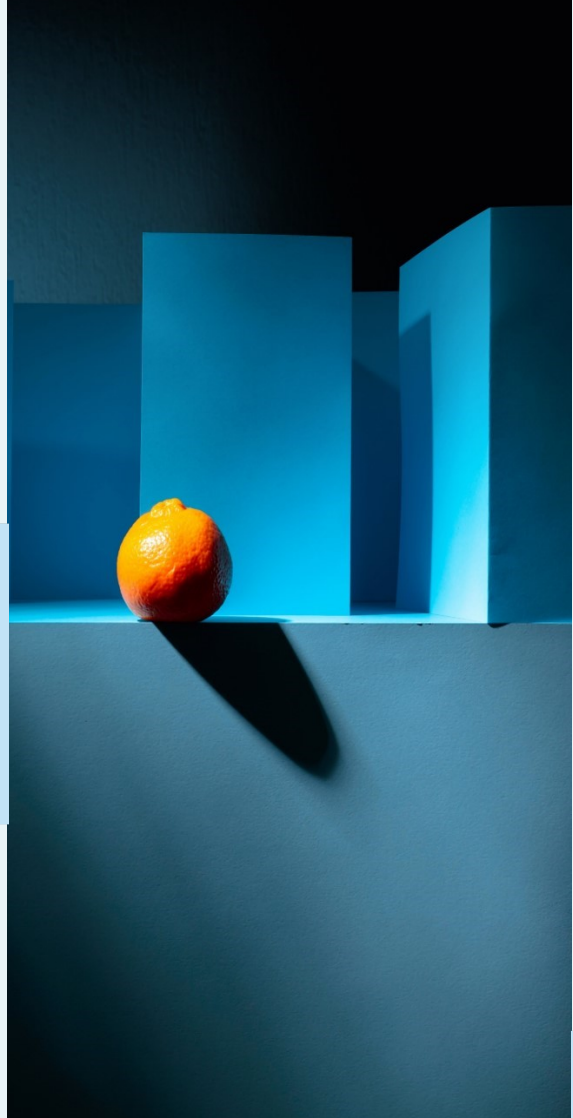
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Angst i hverdagen



Angst i hverdagen

Du deltager i et gruppeforløb, hvor du gennem en blanding af fælles viden og dialog i gruppen arbejder med konkrete handlemuligheder ift. angstens påvirkning af din dagligdag, drømme for fremtiden og det liv, du ønsker at leve. Vi tager udgangspunkt i, hvordan angsten påvirker dig, og hvilke muligheder du har for at arbejde med angsten.

Du skal have lyst til at udfordre angsten med støtte fra gruppen, og du skal være villig til at afprøve nye og forskellige strategier samt dele dine oplevelser med gruppen.

Scan QR-koden og læs mere om Angst i hverdagen samt tidspunkter for gruppen.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år med angstproblematikker.



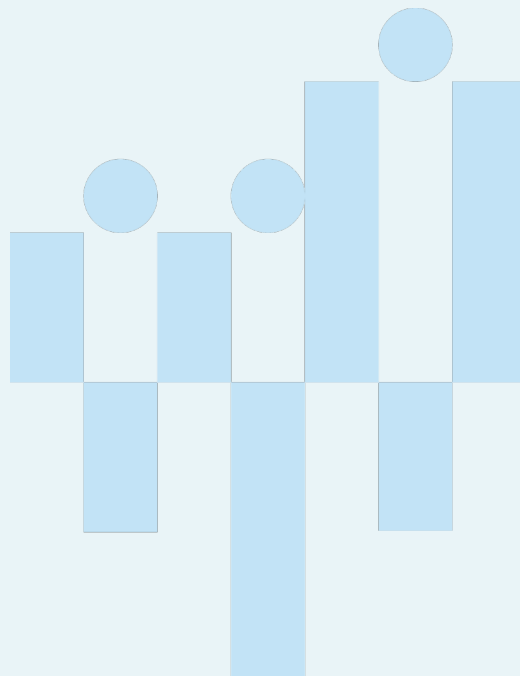
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

By, skov og strand - ud og lev!



By, skov og strand – ud og lev!

Giver dig indsigt i, hvordan du kan bruge by, skov og strand til at skabe mere udendørs aktivitet i din hverdag.

Måske vil du opleve, hvilken positiv betydning udeliv kan have for din trivsel og sundhed.

Vi skal blandt andet på byvandring, observere fuglelivet ved Egå Engsø samt på vandretur i Mols Bjerge. Vi introducerer dig også til foreninger og andre tilbud, så du på egen hånd eller sammen med andre kan fortsætte dit udendørsliv.

Scan QR-koden og læs mere om By, skov og strand - ud og lev! og få et overblik over de planlagte aktiviteter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



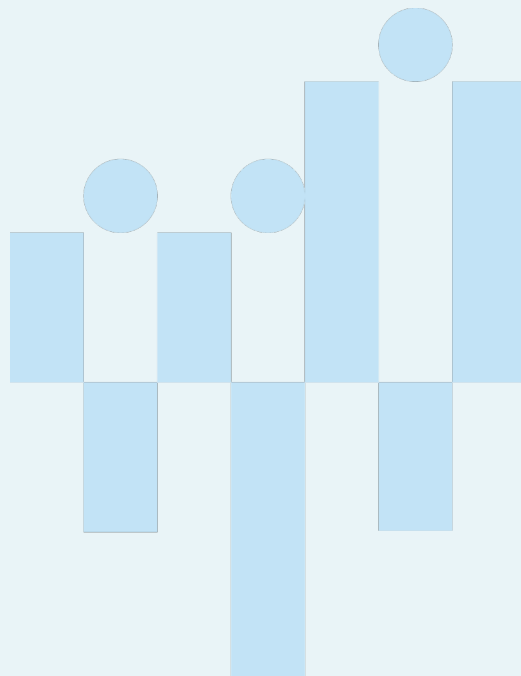
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Understøttelse af praktik



Understøttelse af praktik

Gruppeforløbet er for dig, der enten skal i gang eller er i gang med en praktik, og som ønsker at drøfte de nye udfordringer og oplevelser, som praktikken medfører, med andre i den samme situation.

I forløbet tilbyder vi bl.a. sparring, erfaringsudveksling, støtte og nye perspektiver på praktikken.

Vi starter hver time med en runde, hvor vi hver især fortæller, hvad der er sket siden sidst.

I den anden time arbejder vi med et aktuelt tema, fx. styrker, struktur i hverdagen, kommunikation m.fl.

Scan QR-koden og læs mere om Understøttelse af praktik samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere bosiddende i Aarhus Kommune.



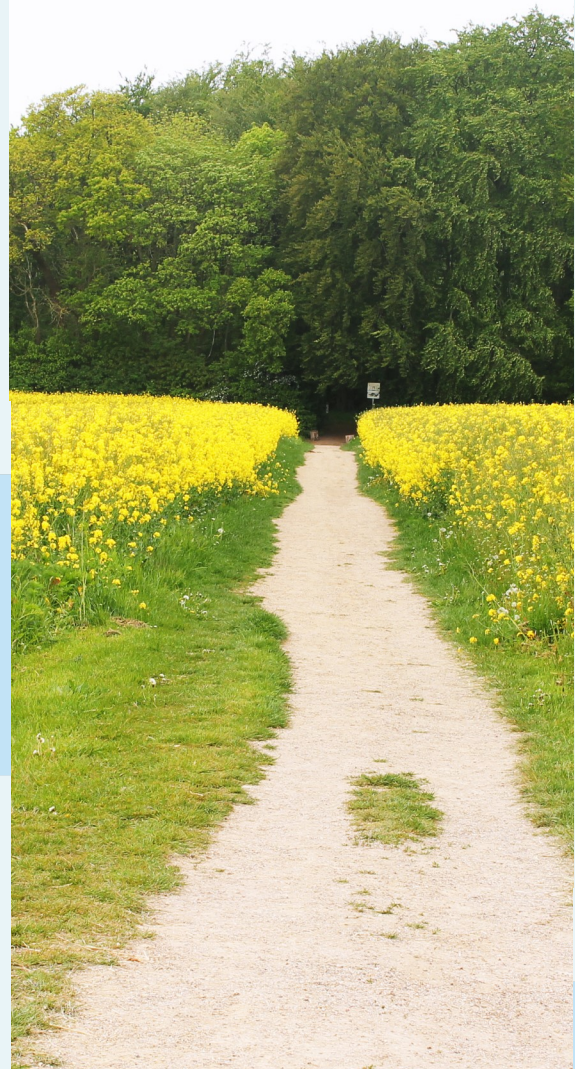
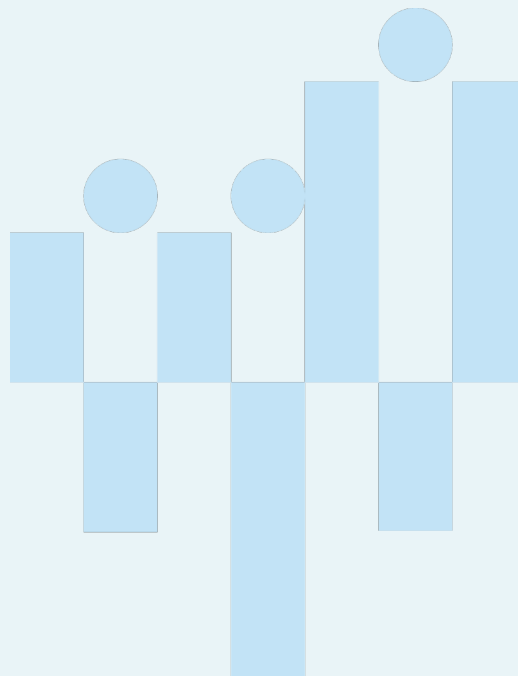
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Førtidspension - hvad nu!



Førtidspension – hvad nu?

Gruppeforløbet er for dig, der er mellem 30 og 67 år, og tilkendt førtidspension indenfor 2 år.

I dette gruppeforløb får du mulighed for at se på din aktuelle situation efter at din forsørgelse er blevet afklaret til førtidspension.

Forløbet understøtter dig i at udnytte dine egne ressourcer, så du kan skabe en hverdag, der er meningsfuld for dig.

Målet er at støtte dig i at trives i din nye situation, så du står stærkere i forhold til dine fremtidige valg og handlinger.

Scan QR-koden og læs mere og se tidspunkter for Førtidspension—hvad nu!



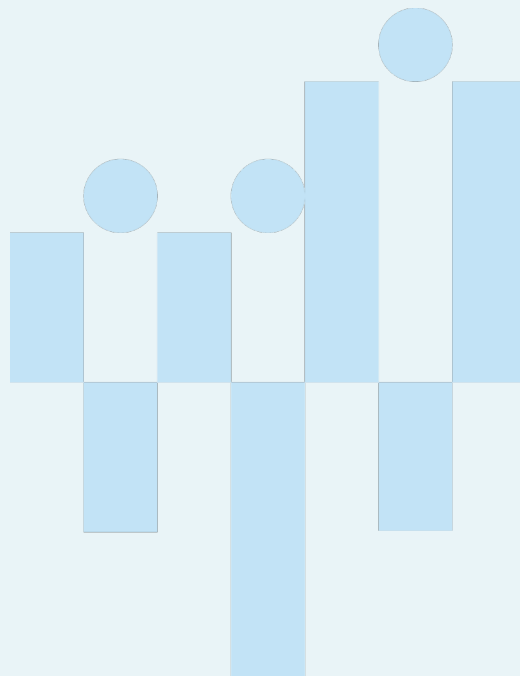
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden [aarhus.dk/
rehabilitering](http://aarhus.dk/rehabilitering)

Ung med autisme



Ung med autisme

Bliv sammen med andre unge klogere på dig selv og autisme og få en oplevelse af ikke at være alene og forkert.

Vi taler bl.a. om:

Hvad ved du om din autisme?

Hvordan påvirker autismen din hverdag?

Hvilke udfordringer står du overfor lige nu i overgangen mellem ungdomsliv og voksenliv?

Hvad skal du være opmærksom på ift. din autisme?

Hvordan sætter du ord på egne behov og behov for støtte?

Scan QR-koden og læs mere om indhold og temaer i Ung med autisme samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for unge psykisk sårbare borgere mellem 18 og 30 år med en autismediagnose og har fået stillet diagnosen som voksen.



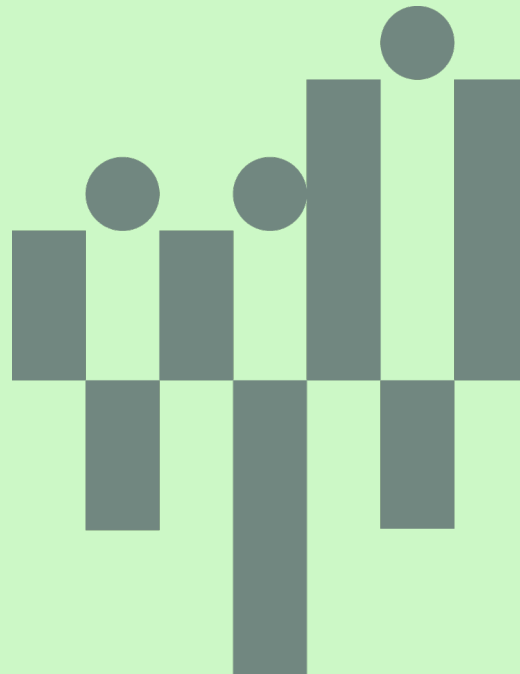
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og visitation

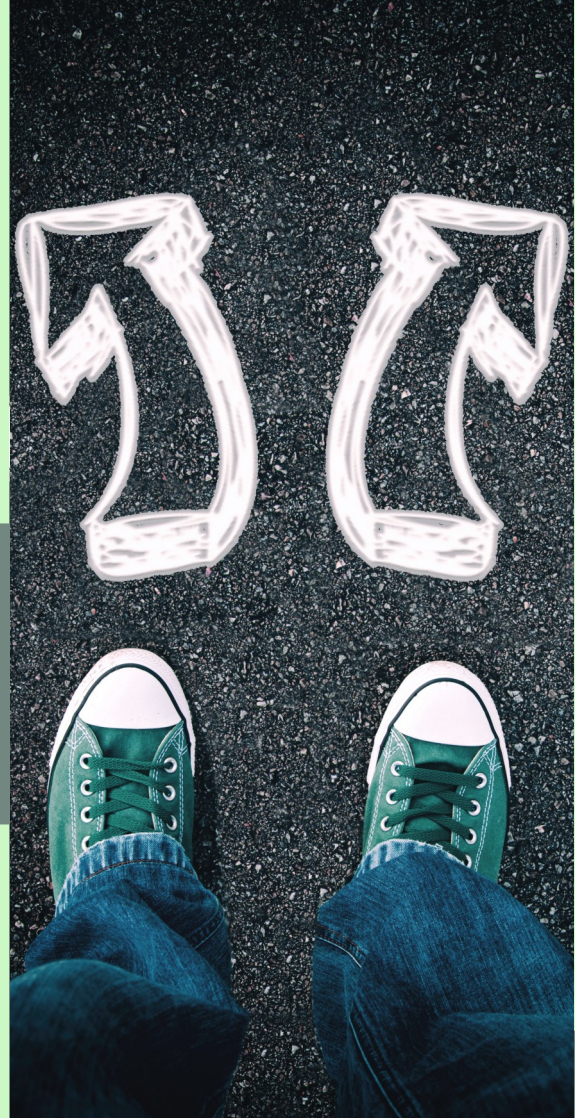
Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

ADHD og hva' så?



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



ADHD og hva' så?

Har du en ADHD/ADD-diagnose og ønsker viden og selvindsigt for bedre at kunne udvikle redskaber til at håndtere din hverdag, kunne dette kursus være noget for dig.

Temaerne er fastlagt på forhånd, dog indgår deltageres egne erfaringer altid som en væsentlig del af undervisningen og er i høj grad med til at forme temaerne.

Som supplement til kurset tilbyder vi et antal tværgående workshops med relevante temaer.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet på ADHD og hva' så? samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



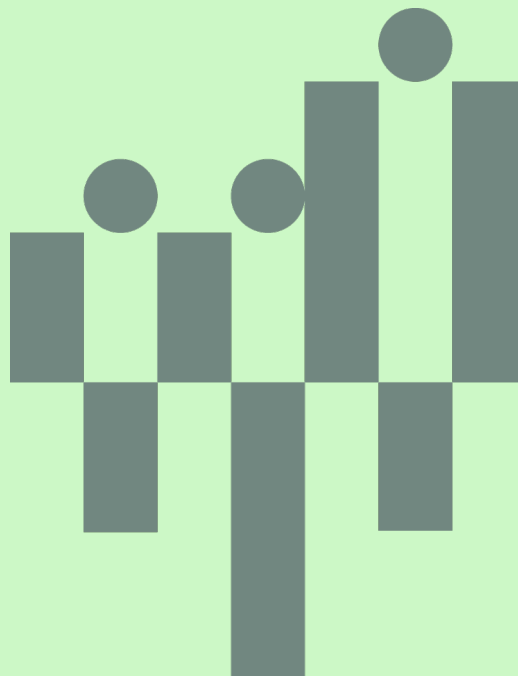
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Angst



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



Angst

I de senere år er der kommet mere og mere fokus på angst - og de mange former for angst. Angst kommer til udtryk på mange forskellige måder.

Vi tilbyder her et kort kursus, hvor du får indblik i, hvilke angsttyper der findes, og hvilke behandlingstyper der tilbydes til personer med angst. Når du får mere viden om angst, kan du blive klogere på, hvordan du bedst kan hjælpe dig selv og søge hjælp, hvis det bliver nødvendigt. Du behøver ikke have en lægeligt stillet angstdiagnose for at deltage, blot du oplever angst.

Kurset er ikke for dig, som lider af PTSD.

Scan QR-koden og læs mere om indhold og arbejdsform i Angst samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



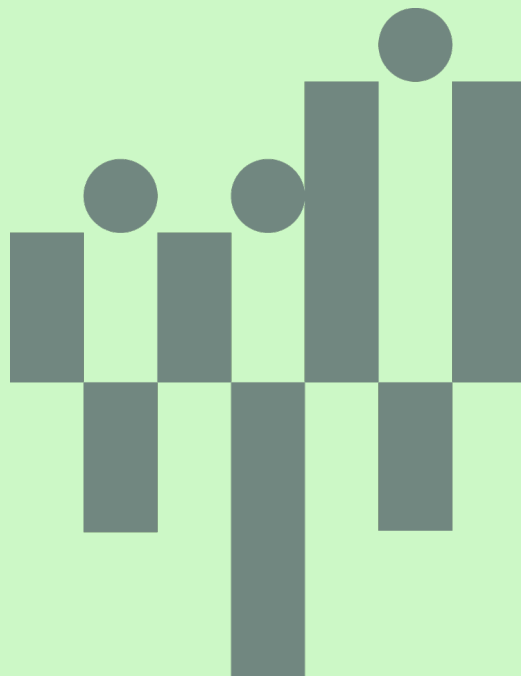
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

At håndtere negative tanker



At håndtere negative tanker

Forløbet er for dig, hvis dit liv i høj grad er styret af negative tanker og tankemønstre.

Måske har du allerede udviklet en til flere psykiske lidelser som et resultat af den stress, dine negative tanker udløser.

Målet med forløbet er at få dine negative tanker til at påvirke dig mindre. På den måde kan du i højere grad leve det liv, du gerne vil.

Vi veksler mellem oplæg fra underviseren, gruppearbejde og øvelser.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet i At håndtere negative tanker samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



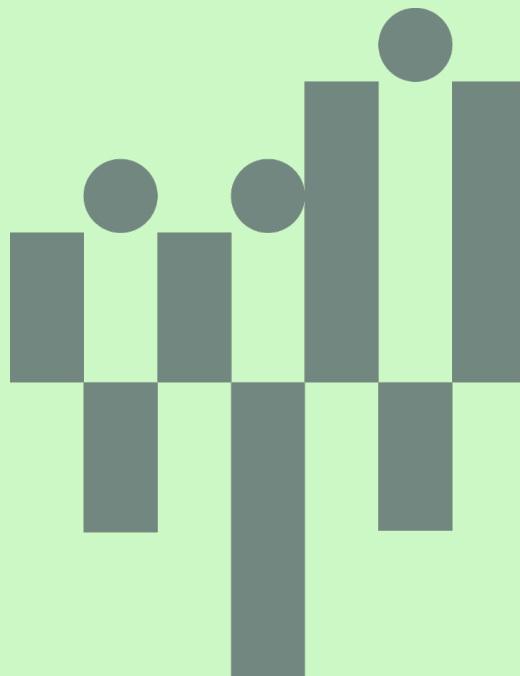
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Kulturvitaminer



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



Kulturvitaminer – kreativitet, fællesskab og ny energi

For dig med psykisk sårbarhed, fx stress, angst eller lettere depression, som ønsker mere trivsel, inspiration og fællesskab. Tilbuddet er også for dig, der står uden for arbejde eller uddannelse – eller er i praktik eller fleksjob.

Vi arbejder med musik, kreativ skrivning, billedskabelse, fælleslæsning og kulturudflugter. Du behøver ingen erfaring – kun lyst til at være med, skabe noget og dele oplevelser med andre.

Tirsdage og torsdage kl. 10-12 på Nørre Allé. Max 10 deltagere.

Gratis – dog evt. egen transport.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet i Kulturvitaminer samt se praktisk info og tidspunkter.



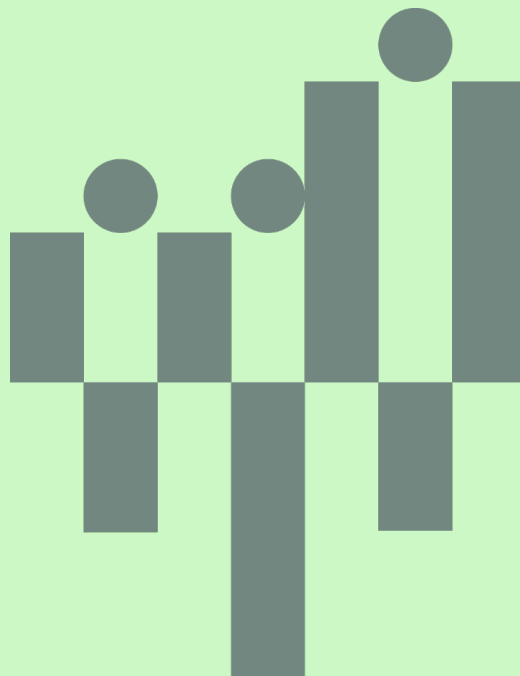
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden [aarhus.dk/
rehabilitering](http://aarhus.dk/rehabilitering)

Forstå dine kognitive udfordringer



Forstå dine kognitive udfordringer

- og hjælp din hjerne til at tænke bedre!

Kurset er for dig, der oplever at have kognitive vanskeligheder - måske som følge af stress, angst, depression eller fx ADHD - også selvom din grundtilstand er velbehandlet. Vi giver dig indblik i viden om, hvordan hjernen arbejder, og hvad der sker, når de kognitive funktioner bliver ramt.

Det kan fx vise sig som problemer med opmærksomhed, koncentration, hukommelse, planlægning, overblik, lavt selvværd og manglende energi.

Udgangspunktet på kurset er: Små ændringer skaber store forandringer.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet i Forstå dine kognitive udfordringer samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



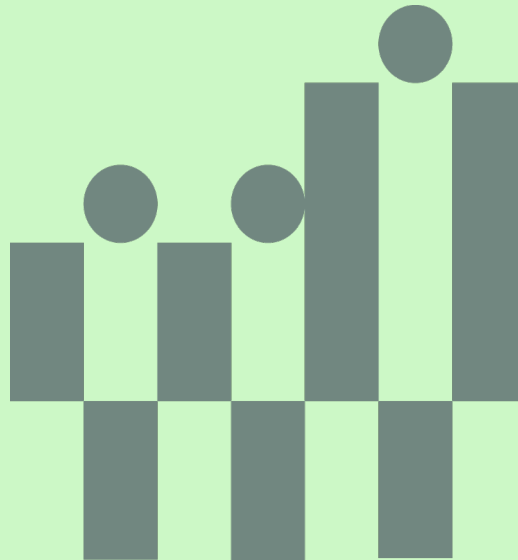
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rehabilitering og Visitation

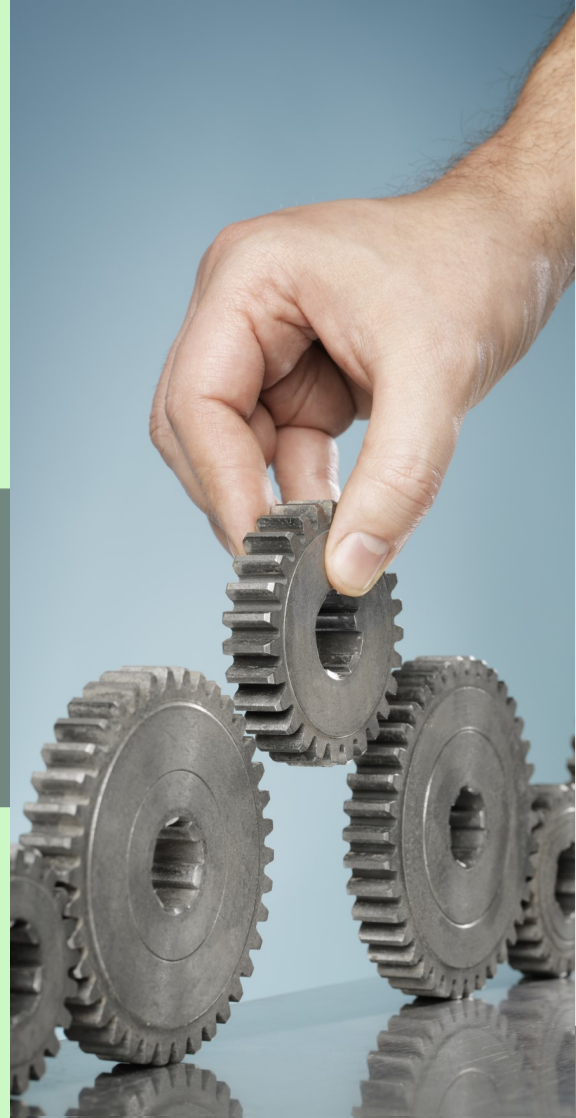
Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Hjernetræning



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



Hjernetræning

Vil du gerne har et indblik i hvor du ligger kognitivt, så er dette kursus måske noget for dig. Ud over at blive bevist om dine kognitive udfordringer, får du også mulighed for at træne og arbejde med disse.

Du får adgang til programmet ”Professionel Hjerne-træning”, som består af 40 forskellige øvelser, der træner og udfordrer hjernen indenfor de forskellige områder.

Vi arbejder med tre områder: Opmærksomhed — indlæring og hukommelse —Planlægning og problemløsning.

I løbet af kurset vil du få en fornemmelse af, hvor du har dine kognitive udfordringer, og hvordan du kan kompensere for dem.

I slutningen af kurset tilbydes en individuel samtale med underviseren, hvor vi sammen lægger en plan for, hvordan du kan arbejde med dine udfordringer.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet i Hjer-netræning samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



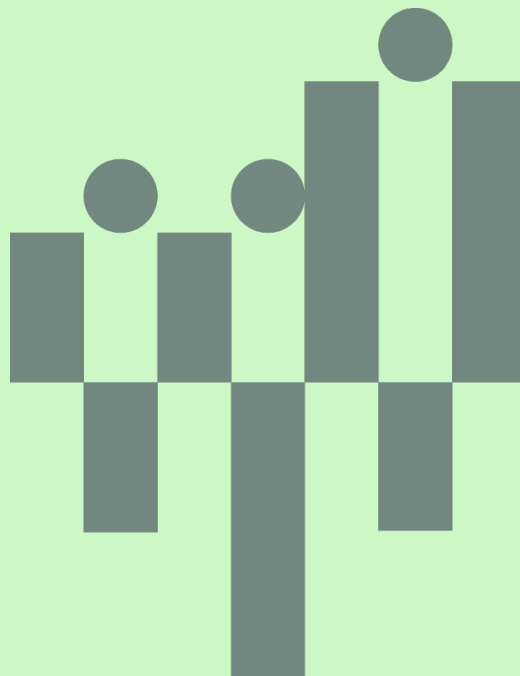
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rehabilitering og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden [aarhus.dk/
rehabilitering](http://aarhus.dk/rehabilitering)

Livsglæde og livskraft



SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



Livsglæde og livskraft

Har du nogle gange brug for hjælp til at genfinde din livsglæde?

Selvom du er kommet langt i din behandling for en psykisk lidelse, kan du stadig have brug for at genfinde din livsglæde.

På kurset får du ny viden, indsigt i og strategier til, hvordan du kan øge og udvikle din livsglæde og livskraft i hverdagen.

Vi kigger bl.a. på balancen mellem, hvad der nærer, og hvad der tærer, hvad der kan gøre dig godt, og hvad der er vigtigt for dig.

Arbejdsformen er en vekslen mellem teori og oplæg fra underviseren og dialog kursisterne imellem.

Scan QR-koden og læs mere om indholdet i Livsglæde og livskraft samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



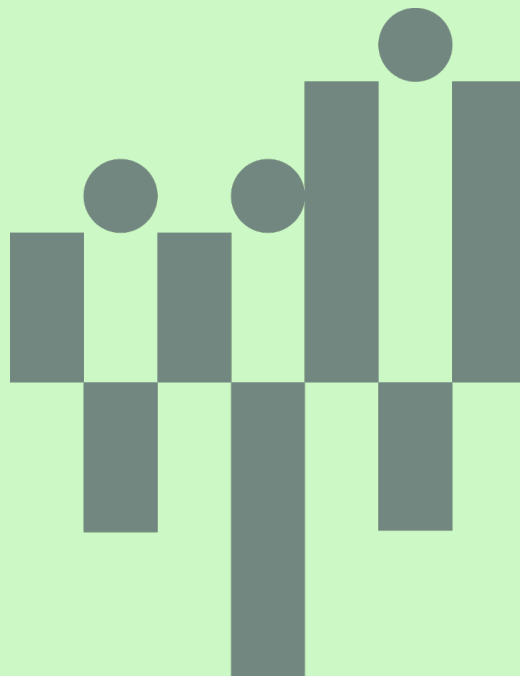
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rehabilitering og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Ord der gror



Ord der gror

Kurset er både for dig, der er nybegynder og for dig, som har erfaring med at skrive. Det vigtigste er, at du har lyst til at skrive og afprøve billedudtryksformer, for processen er vigtigere end produktet.

På holdet arbejder vi med mange forskellige øvelser/smagsprøver, der inspirerer og udfordrer. Senere i forløbet vil du få lov til at vælge, hvilke øvelser du selv vil fordybe dig mere i, eller måske har du en idé til at afprøve noget, vi ikke har fået arbejdet med.

Scan QR-koden og læs mere om indhold og arbejdsform i Ord der gror samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



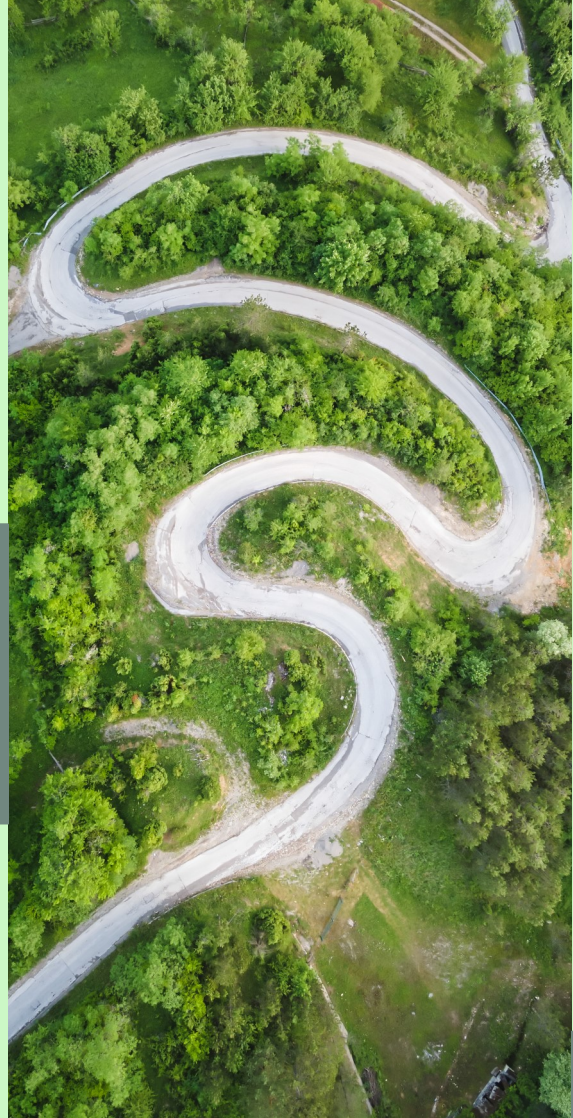
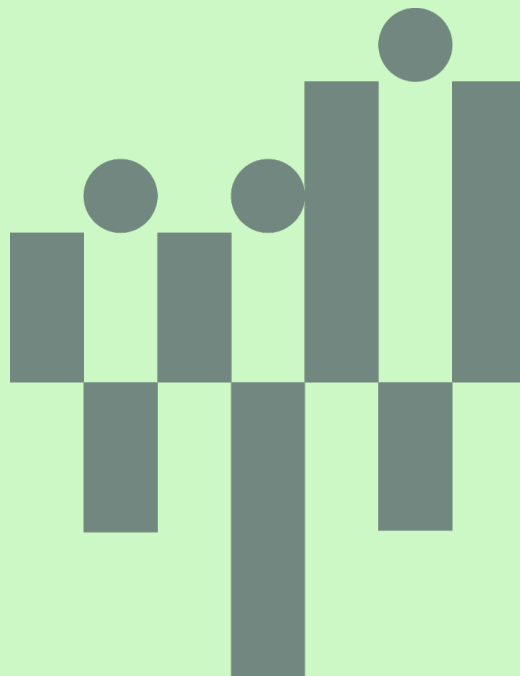
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Selvindsigt - Handlekraft med ADHD



Selvindsigt - Handlekraft med ADHD

På kurset lærer du dig selv og dine udfordringer bedre at kende, gennem øvelser der lægger op til refleksion og nysgerrig undersøgelse. Du får mulighed for at styrke dine ressourcer og få øje på nye handlemuligheder. Kurset henvender sig til dig, som har lyst til at "se dig selv i øjnene" og dele dine erfaringer med andre i samme situation, i et trygt rum. Du skal kunne arbejde efter en fast struktur, med en vis grad af skriftlighed og afsætte lidt tid til hjemmearbejde hver uge.

Scan QR-koden og læs mere om Selvindsigt - Handlekraft med ADHD samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



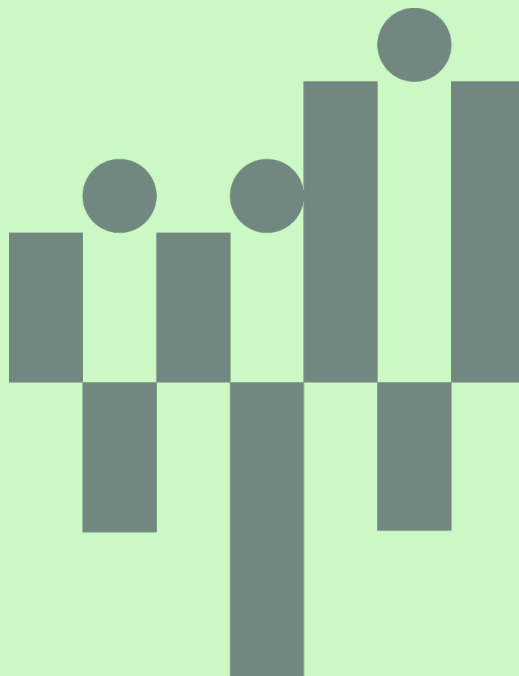
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Voksenliv med autisme



Voksenliv med autisme

Kurset er for dig, der har en autismspektrumdiagnose. Ønsker du at få mere viden om din diagnose, møde andre i lignende situation, og ønsker du at undersøge, hvordan autisme påvirker din dagligdag og livssituation, kan Voksenliv med autisme være noget for dig.

Temaerne er fastlagt på forhånd - dog indgår deltageres egne erfaringer altid som en væsentlig del af undervisningen og er i høj grad med til at forme temaerne. Temaerne er bl.a. forandringsprocesser, samspil med omverdenen, kommunikation og bearbejdnings-hastighed.

Scan QR-koden og læs mere om Voksenliv med autisme samt se praktisk info og tidspunkter.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere fra 30 år.



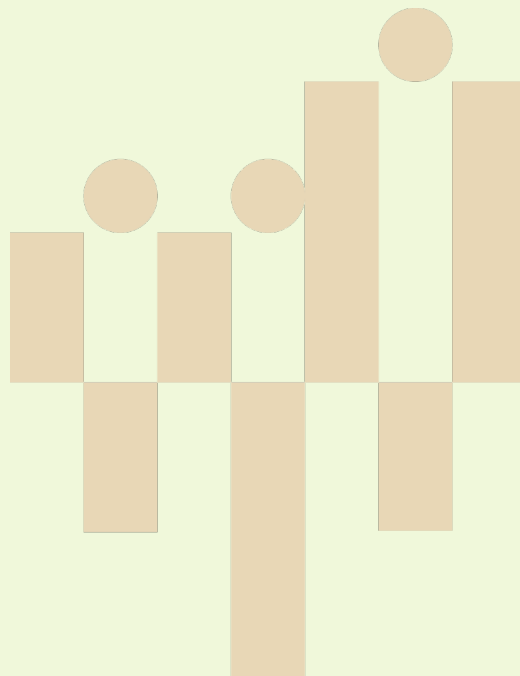
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Sjakservice



Sjakservice

Du indgår i et forpligtende arbejdsfællesskab med udførelse af opgaver som fx havearbejde, lettere flyteopgaver eller andet praktisk arbejde. Her er det muligt i et individuelt forløb at prøve sig af i arbejds-sammenhænge og blive bevidst om egne ressourcer og begrænsninger.

Strukturen er så tæt på en ordinær arbejdsplads som muligt med fx faste arbejdstider, pauser, produktion og deadlines dog med den forskel, at vi har mulighed for i høj grad at tage hensyn til den enkeltes dags-form og forudsætninger.

Mange bruger Sjakservice som et springbræt til job, praktik eller som led i afklaring af arbejdsevne.

Scan QR-koden og læs mere om Sjakservice.

Forløbet er for psykisk sårbare over 18 år.



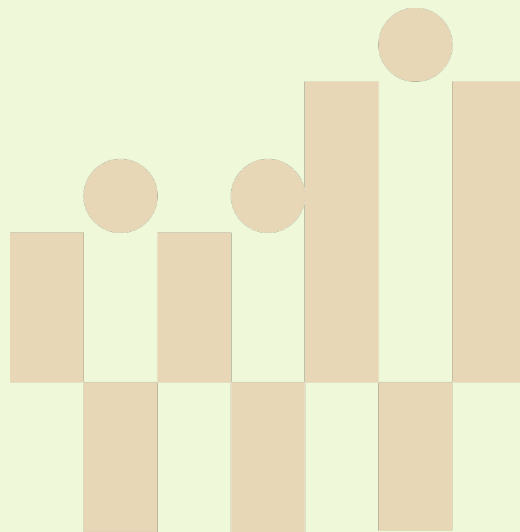
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Tekstilværkstedet



Tekstilværkstedet

For at deltage i aktiviteterne på værkstedet, er det ikke et krav, at du skal kunne sy. Du skal blot have lyst til at lære det.

Vi syr enkle produkter til salg i huset samt i Den Gamle By op til jul. Vi udfører også mindre reparationer af tøj, oplægning af bukser m.m.

Derudover har vi også nogle få eksterne kunder, som vi leverer bestillinger til. Vi tilslutter os reuse-tanken og anvender ofte stof og materialer, der har haft et tidligere liv.

Vi sørger for oplæring, og du kommer ikke til at stå alene, før du er klar til det.

Mange bruger Tekstilværkstedet som springbræt til job, praktik eller som led i afklaring af arbejdsevne.

Scan QR-koden og læs mere om Tekstilværkstedet.

Forløbet er for psykisk sårbare over 18 år.



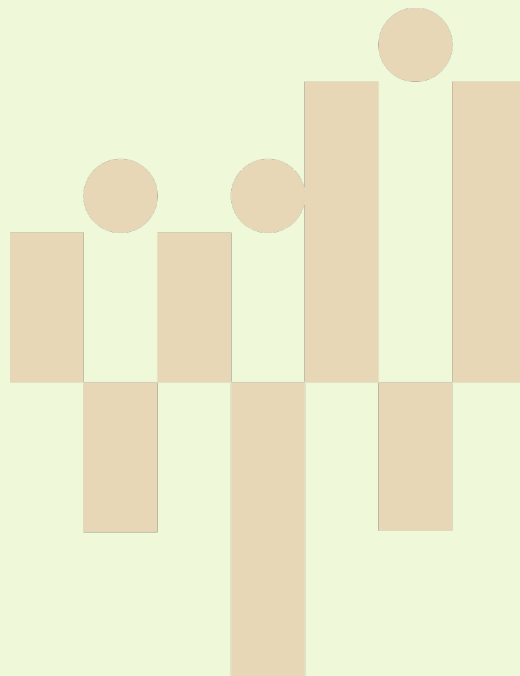
Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Café Allé



Café Allé

er et struktureret arbejdsfællesskab, hvor vi laver forskellige menuer til caféen.

Hver dag serverer vi økologisk frokost til ca. 50 kunder. Derudover sørger vi for forplejning til møder og kurser i huset.

Det er ikke et krav, at du kender til fagområdet/funktionerne, da vi sørger for, at du får oplæring.

Forløbet er individuelt tilrettelagt og tilpasses løbene til dig ift. timer, dage og opgaver.

Mange bruger Cafe Allé som et springbræt til job, praktik eller som led i afklaring af arbejdsevne.

Scan QR-koden og læs mere om Café Allé.

Forløbet er for psykisk sårbare borgere over 18 år.



Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden aarhus.dk/
rehabilitering

Rehabiliteringsforløb

Center for Forebyggelse,
Rådgivning og Visitation

Aarhus Kommune
Nørre Allé 31, 8000 Aarhus C

Telefon 41 85 85 42
Skriv sikkert til os via
hjemmesiden [www.aarhus.dk/
rehabilitering](http://www.aarhus.dk/rehabilitering)