



# REHABILITERINGSFORLØB

Undervisning • Gruppeforløb • Praktiske øvebaner

## Efterår 2024

Center for Forebyggelse og Rehabilitering  
Job, Udsatte og Socialpsykiatri  
Sociale Forhold og Beskæftigelse  
Aarhus Kommune

## REHABILITERINGSFORLØB

---

Velkommen.....	3
<b>UNDERVISNING .....</b>	<b>4</b>
Selvindsigt og recovery.....	5
At håndtere negative tanker .....	6
Livsglæde og livskraft .....	7
Angst .....	8
Ord der gror .....	9
Hjernetræning .....	10
Forstå dine kognitive udfordringer .....	11
ADHD – og hva' så? .....	12
<b>GRUPPEFORLØB .....</b>	<b>13</b>
Selvindsigt og forandring – for unge ....	14
Angst i hverdagen .....	15
By, skov og strand – ud og lev! .....	16
Bedre forhold til mad og krop .....	17
Skab trivsel med kreative aktiviteter ...	18
Understøttelse af praktik.....	19
<b>PRAKTISKE ØVEBANER .....</b>	<b>20</b>
Kontor og service.....	21
Cafe Allé.....	22
Kaffehjørnet.....	23
Tekstilværkstedet .....	24
Sjakservice.....	25

# Velkommen

## Velkommen til Rehabiliteringsforløb

Rehabiliteringsforløb tilbyder forløb for psykisk sårbare borgere over 18 år – med eller uden diagnose. I vores forløb kan du afklare, afprøve og udvikle dine færdigheder og kompetencer med det formål at få øget bevidsthed omkring egne ressourcer og barrierer samt udvikle strategier, der kan være hjælpsomme i din hverdag, i dit arbejdsliv eller dit studieliv.

Forløbene kan være en del af din afklaring til job, uddannelse eller dit forsørgelsesgrundlag og skal ses som en sammenhængende indsats i forhold til Jobcentret. Har du et forløb i jobcentret, skal de godkende dit forløb, så vi kan arbejde sammenhængende og koordineret.

I forløbene bliver der arbejdet med dine personlige og sociale ressourcer og barrierer med det mål, at det bliver nemmere for dig at tackle de udfordringer, som din psykisk sårbarhed giver dig. Vi arbejder også med dine personlige mål for forløbet – dette gøres i samarbejde med din kontaktperson i Rehabiliteringsforløb.

Du skal være indstillet på at ville forandring ved at arbejde aktivt med dine mål i en gruppesammenhæng, hvor der deles og sparreres i gruppen.

Rehabiliteringsforløb tilbyder forløb inden for:

- Undervisning
- Gruppeforløb
- Praktiske øvebaner

Hvis du vil vide mere er du velkommen til at kontakte visitationen.

## Infomøder

Vi holder løbende infomøder, hvor alle interesserede kan deltage. Formålet er at give et overblik over hvilke tilbud, vi har i Rehabiliteringsforløb og om præmisserne for at kunne være i forløb hos os.

Hvis du ikke kender til vores forløb eller er i tvivl om, hvilket af tilbuddene, der kunne være relevant for dig, anbefaler vi, at du deltager i et infomøde inden en visitationssamtale.

## Tidspunkter og tilmelding

Tidspunkt for infomøder er fra kl. 10:00 – 11:30.

Vi har planlagt infomøder på følgende datoer:

- 03.05.2024
- 07.06.2024

Hvis du vil til et infomøde, skal du ringe og tilmelde dig på tlf. 41 85 85 42.

## Visitation

Hvis du ønsker at begynde i et af vore forløb, skal du først til en visitationssamtale. Her finder vi sammen ud af, om et eller flere af vores tilbud er relevant(e) for dig. I samtalen bliver du blandt andet spurgt til, hvad dine mål for forløbet er, og hvordan du er påvirket af dine sårbarheder/udsathed.

Er du interesseret i at aftale tid til en visitationssamtale så ring på tlf. 41 85 85 42.

Har du generelle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte afdelingsleder Magnus Pranov Larsen.

## Kontaktoplysninger

Afdelingsleder Magnus Pranov Larsen · 41 85 63 96

Visitationen · 41 85 85 42

Visitationen ADHD · 24 64 19 64

Louise Gamst · 51 57 61 45

Julie Sørensen · 41 85 62 66

## Personfølsomme oplysninger

sendes sikkert via [www.aarhus.dk/rehabilitering](http://www.aarhus.dk/rehabilitering)

Benyt "kontakt os - skriv sikkert til os."

# Undervisning

Undervisning er et godt redskab til at lære nyt og komme videre i livet. Du kan bruge undervisningen til at blive klogere på dig selv og bedre til at håndtere en hverdag med psykiske vanskeligheder. I forhold til job- og uddannelsesafklaring kan undervisning tilbyde et værdifuldt supplement til en række øvrige tiltag.

Du skal være indstillet på at arbejde målrettet med dig selv og dele dine udfordringer og strategier med undervisere og medkursister.

Formålet med undervisning er at du øger viden og selvindsigt for at etablere et selvstændigt liv på dine egne præmisser og for at kunne deltage aktivt i samfundslivet.

Overordnede mål med undervisning er at:

- Få indsigt i og accept af egen situation.
- Blive bedre til at skabe langsigtede, holdbare strategier for at håndtere egen livssituation, bl.a. som basis for deltagelse på arbejdsmarkedet/uddannelse.
- Øge indsigt i egen situation.
- Lære sig selv bedre at kende og styrke sine egne ressourcer og troen på, at forandring er mulig.
- Styrke personlige og sociale kompetencer.

Holdstørrelserne er på maks. 10 personer samt én eller to undervisere. Der vil løbende i forløbet blive fulgt op på din individuelle plan for forløbet.

Deltagelse forudsætter godkendelse fra sagsbehandler, hvis du er tilknyttet jobcentret.

Vi tilbyder forskellige typer af kurser, som du kan læse om på følgende sider:

- Selvindsigt og recovery
- At håndtere negative tanker
- Livsglæde og livskraft
- Angst
- Ord der gror
- Hjernetræning
- Forstå dine kognitive udfordringer
- ADHD og hva' så?

# Selvindsigt og recovery

## Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, som:

- ønsker en større selvindsigt for bedre at kunne tage hånd om dit eget liv.
- ikke er uvant med at dele dine erfaringer og lytte til andre i samme situation – for at lære af hinanden.
- har glæde af at arbejde efter en fast struktur med fastlagte øvelser og en høj grad af skriftlighed.
- kan følge undervisning 2 x 3 timer ugl. samt afsætte tid til skriftligt hjemmearbejde hver uge.

## Kursets mål:

At du lærer dig selv bedre at kende, så du kan styrke dine ressourcer og din tro på, at forandring er mulig.

At du udformer en personlig handleplan, som du kan bruge efter kurset i forhold til dit næste skridt mod arbejde/uddannelse eller praktik.

## Tilbuddets indhold:

Undervisningen er bygget op omkring Den Personlige Arbejdsbog, som er en selvhjælpsbog udviklet af kursister og undervisere. Bogen sætter både fokus på det positive selv billede, på det, der er svært i dagligdagen og på handlemuligheder.

Nogle af gangene bruger vi på at være sammen om andre emner og aktiviteter. Det planlægges vi sammen på holdet, med afsæt i hvad vi her og nu kan gøre for at få det bedre

## Modul 1

- Om personlige kvaliteter som livsværdier, netværk og hverdagens gøremål.
- Om de triggere, der påvirker og belaster situationer i hverdagen.
- Om de indre alarmsignaler, der fortæller, at der er grund til at passe på sig selv.

## Modul 2

- Personlig handleplan for det næste skridt imod arbejde/uddannelse/praktik.
- Se fremad og lave en ”værktøjskasse til at have det godt”.

## Arbejdsform

Undervisningen veksler mellem individuelle overvejelser, udveksling på holdet, oplæg m.m., og der er hjemmearbejde til hver uge.

## Praktisk information

Du har mulighed for at låne Den Personlige Arbejdsbog under kurset eller at købe den. [Link til elektroniske skemaer.](#)

Efterårsforløb: 20.08.2024 - 05.12.2024.

Tirsdag og torsdag kl. 9.15 -12.00.

To undervisere og ca. 8 kursister.

# At håndtere negative tanker

For mange er negative tanker og negative tankemønstre blevet så stor en belastning, at et helt almindeligt hverdagsliv kan føles som en stor udfordring. Får man ikke gjort op med disse tankemønstre, kan det for nogle mennesker med tiden udvikle sig til stress, angst eller depression.

## Målgruppe

Kurset er til dig, hvis 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.

## Mål for kurset

Målet for kurset er at få dine negative tanker til at påvirke dig mindre. Dette med henblik på, at du i højere grad kan leve det liv, du gerne vil, på trods af tillærte negative tankemønstre.

## Indhold

- Hvorfor er vi så gode til at få negative tanker?
- Hvad kunne du ønske dig anderledes i dit liv, hvis de negative tanker ikke fyldte så meget?
- Hvordan tanker og følelser og adfærd påvirker hinanden
- Hvordan vi kan adskille os lidt fra vores tanker og følelser
- Teknikker til bedre at kunne rumme de følelser, negative tanker efterlader os med
- Leveregler og hvordan de påvirker os
- De tre følelsesregulerende systemer i hjernen (trusselssystemet, beroligelsessystemet og motivationssystemet)
- Træning af især beroligelsessystemet
- Accept og livsværdier
- Lidt om mindfulness
- Afspændingsøvelser
- Åndedrætsøvelser.

## Arbejdsform

- Vekslen mellem oplæg fra underviseren og dialog kursisterne imellem
- Erfaringsudveksling
- Gruppearbejde
- Afspænding - og stressreducerende øvelser
- Åndedrætsøvelser
- Ture ud af huset.

## Praktisk information

Efterårsforløb: 12.08.2024 - 07.10.2024.

Mandag og torsdag kl. 9:15 – 12:00.

En underviser og ca. 10 kursister.



# Livsglæde og livskraft

Med psykiske lidelser kommer ofte et fravær af glæde ved livet. Og selvom man er kommet langt i sin behandling af en psykiske lidelse, kan man stadig have brug for hjælp til at genfinde sin livsglæde.

## Målgruppe

Kurset er for dig, der ønsker ny viden, indsigt i og strategier ift., hvordan du bevidst kan øge din egen livsglæde. Vi har fokus på, hvordan du fremadrettet kan udvikle større livsglæde og livskraft i din hverdag.

Målet for kurset er, at du bliver mere bevidst om, hvordan du kan træne din livsglæde og ved hjælp af forskellige strategier få øje på, hvad der nærer, og hvad der tærer dig.

## Indhold

- Vaner der fremmer livsglæden.
- Balancen mellem hvad der nærer, og hvad der tærer.
- Hvad gør dig godt? Og hvordan får du mere af det?
- De tre følelsesregulerende systemer og hvordan du kan blive mere medfølelsesorienteret i forhold til dig selv.
- Lær at sige ”pyt”.
- Lidt om mindfulness og accept.
- Hvad er vigtigt for dig i dit liv?
- Aktiviteter, hvor vi i praksis kan afprøve noget af det, vi arbejder med.

## Arbejdsform

- Vekslen mellem teori og oplæg fra underviseren og dialog kursisterne imellem.
- Erfaringsudveksling
- Gruppearbejde
- Mindfulnessøvelser
- Åndedrætsøvelser
- Ture ud af huset.

## Praktisk information

Efterårsforløb: 24.10.2024 - 12.12.2024.

Mandag og torsdag kl. 9:15 – 12:00.

En underviser og ca. 10 kursister.

# Angst

I de seneste år er der kommet mere og mere fokus på angst og de mange forskellige former for angst der findes samt de mange forskellige udtryksformer angst kan have fra person til person. Vi tilbyder her et kort kursus, hvor du kan få et indblik i hvilke angsttyper, der findes og hvilke behandlingstyper, der tilbydes til personer med angst.

## Målgruppe

Kurset henvender sig til dig, der har angst og gerne vil vide mere om angst og de forskellige angsttilstande, der findes. Måske du gennem en øget viden og bevidsthed omkring din egen situation kan blive klogere på, hvordan du kan hjælpe dig selv, og hvor du kan søge hjælp fremadrettet.

## Indhold

- Hjernen og dens opbygning og udvikling
- Trussels-og alarmsystemet
- Kognitive vanskeligheder som følge af angst
- Teknikker til bedre at kunne rumme din angst
- Accept og livsværdier
- Mindfulness
- Afspændingsøvelser
- Åndedrætsøvelser.

## Arbejdsform

Vekslen mellem teori oplæg fra underviseren og dialog kursisterne imellem.

- Erfaringsudveksling
- Mindfulnessøvelser
- Stressreducerende øvelser
- Åndedrætsøvelser.

## Praktisk information

Efterårsforløb: 24.10.2024 - 12.12.2024.

Torsdag kl. 13:00-15:30. To undervisere og 10 kursister.



# Ord der gror

Kreativ og terapeutisk skrivning kan være en vej til større selvindsigt, personlig styrkelse og livsglæde. Undersøgelser viser, at vi, ved at skrive om vores inderste tanker og følelser, kan styrke både kreativitet og hukommelse og vores psykiske og fysiske helbred og robusthed.

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.

På kurset undersøger du, hvordan du kan bruge skrivningen til at blive klogere på dig selv og din indre "bagage", og hvordan dine drømme og ressourcer kan blive en del af vejen videre.

Når vi deler vores tekster på holdet, opstår der ofte samtaler om ens situation. Når teksten er om drejningspunktet, er det ofte lettere at reflektere og sætte ord på sine tanker og følelser.

## Målgruppe

Kurset er både for dig, der er nybegynder og for dig, som har erfaring med at skrive. Det vigtigste er, du har lyst til at skrive og afprøve billedudtryksformer, for processen er vigtigere end produktet. Du skal have vilje og lyst til at sætte ord på problemer og glæder og ny erkendelse. Du skal være indstillet på at dele dine resultater og personlige overvejelser med de andre på holdet og gerne skrive videre fra gang til gang. Vi giver altid respons ud fra en anerkendende tilgang, og det er kun, hvis tekstens ejermand ønsker gode råd eller sparring, at vi hjælper med det.

## Mål for kurset

- Få den kreative proces og fordybelse ind i din hverdag.
- Blive klogere på dig selv og få en klarere følelse af mål og mening med dit liv.
- Afdække det psykisk svære, bearbejde tanker og situationer og finde løsninger.

- Styrke dit selvværd og mærke glæden ved at skabe noget og dele det med andre.
- Skabe billeder i forskellige materialer og gør indtryk til udtryk.

Hovedvægten ligger på at skrive. Derudover inddrager vi andre kreative udtryk som at tegne og male, og vi skyder genvej gennem sanserne til de følelser, der (endnu) ikke har sprog. Vi kan bl.a. arbejde med digte og små fortællinger, livshistorie, eventyr, dagbog, collage, tegning og andre billedudtryk.

Du får redskaber og inspiration til fx at:

- Bruge skrivning og andre kreative udtryk til selvindsigt, personlig styrkelse og selvaccept.
- Finde din egen måde at udtrykke dig på, som kommunikation med både dig selv og andre mennesker.
- Finde veje til ny erkendelse.

## Arbejdsform

Vi veksler mellem:

- Øvelser som inspiration og læring, hvor øvelserne fokuserer på den personlige proces. Metoder og virkemidler fra bl.a. skrivningens "værktøjskasse" inddrages i processen.
- Samtale om holdets tekster m.m. og det, de sætter i gang.
- Sanseindtryk fra ture i by og natur (AROS, collage ude af huset, skov m.m.).
- Eksempler fra litteraturen og billedkunsten m.m.
- Teori og viden om virkningen af at udtrykke sig kreativt.
- Øvelser du selv vælger i forhold til dem, du har profiteret af eller fordyb dig i noget, du synes, der har manglet. Undervejs kan du få sparring.

## Praktisk information

Efterårsforløb: 19.08.2024 - 05.12.2024.

Mandag og torsdag kl. 12:45-15:00.

En underviser og 8 kursister.

# Hjernetræning

## Målgruppe

- For dig der gerne vil vide, hvor du står rent kognitivt.
- For dig der gerne vil vide, hvor dit potentiale og hvor dine barrierer er.
- For dig der gerne vil vide, hvordan du udnytter dine kognitive potentialer bedre og arbejder med dine barrierer.

## Indhold

På kurset kommer du igennem fire hovedområder:

- Opmærksomhed
- Indlæring og hukommelse
- Planlægning og problemløsning
- En fordybnings del – hvor du træner det, der støtter dig bedst i forhold til de mål du har for kurset.

Du skal være parat til at træne dine kognitive evner, både på kurset og derhjemme.

Det er vigtigt, at du er parat til at være undersøgende, villig til at afprøve forskellige strategier når du skal løse opgave samt øvelser m.m.

Gennem oplæg, øvelser, opgaver og test, vil du få konkrete øvelser, som giver dig et indblik i, hvor du ligger kognitivt.

Vi vil være undersøgende på, hvordan du kan arbejde med dine kognitive udfordringer.

Vi vil være undersøgende på, hvordan du kan integrere din viden i hverdagen, på arbejde og i uddannelse.

## Målet for kurset er, at du får indblik i:

- dine stærke sider inden for hukommelse, koncentration og andre kognitive færdigheder.
- de måder, du bedst lærer nyt på.
- strategier og teknikker, som kan hjælpe dig til at løse forskellige opgaver.

## Arbejdsform

Hver undervisningsgang indeholder både individuelt og fælles arbejde. I den første del af forløbet kommer du gennem forskellige opgaver på computeren. Desuden drøfter vi sammen på holdet strategier for, hvordan man kan løse de forskellige opgaver, så du kan finde den måde, der passer dig bedst.

I den anden del af forløbet har du en samtale med underviseren for at afklare, hvad der er vigtigt for netop dig at træne.

## Praktisk information

Hver kursist låner en computer til at lave øvelserne på. I kursusperioden kan du desuden bruge programmet derhjemme, så du har mulighed for at træne mellem undervisningsgangene.

Hjernetræning hold 1- efterårsforløb

13.08.2024 - 12.12.2024.

Tirsdag og torsdag kl. 09:15-12:00.

Hjernetræning hold 2 - efterårsforløb

12.08.2024 – 11.12.2024.

Mandag og onsdag kl. 9:15-12:00.

En underviser og seks kursister.

# Forstå dine kognitive udfordringer

Hjælp din hjerne til at tænke bedre

## Målgruppe

Et kursus for dig, der oplever at have kognitive vanskeligheder – måske som følge af stress, angst, depression eller en ADHD-diagnose, selvom grundtilstanden er velbehandlet.

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

## Emner, vi kommer omkring på kurset

- Indblik i, hvad der fremmer, og hvad der hæmmer de kognitive funktioner.
- Energiforvaltning.
- Afprøvning af forskellige metoder og redskaber til at støtte og aflaste hjernen i dens arbejde.
- At du bliver klogere på dine egne ”boostere og bremsere”.

## Indhold

Gennem undervisningen får du indblik i den sidste nye viden om, hvordan hjernen arbejder, og hvad der sker, når de kognitive funktioner er ramt.

Først og fremmest vil vi sammen afprøve metoder til at træne, støtte og aflaste de kognitive funktioner.

Udgangspunktet er: Små ændringer skaber store forandringer!

## Arbejdsform

Vi veksler mellem oplæg fra læreren og fælles samtale på holdet ud fra kursisternes egne erfaringer. Du får mulighed for at arbejde med individuelle øvelser og opgaver til hjemmetræning.

Holdet er tænkt som en øvebane, hvor deltagerne deler erfaringer samt støtter og inspirerer hinanden.

## Praktisk information

Efterårsforløb: 15.08.2024-03.10.2024.

Torsdag kl. 13:00 -15:30.

En underviser og 10 kursister.

# ADHD – og hva' så?

## Målgruppe

Målgruppen er voksne over 18 år med en ADHD/ADD-diagnose, som ønsker viden, selvindsigt og redskaber til at håndtere hverdagen.

## Målet for kurset er, at deltagerne:

- får øget viden om ADHD.
- får indsigt i og accept af egen situation: Hvilke begrænsninger er der i hverdagen? Hvilken støtte har jeg brug for? Hvilke redskaber kan jeg have nytte af?
- bliver bedre til at formidle egne behov i forhold til netværk og støttepersoner.
- bliver bedre til at skabe langsigtede, holdbare strategier for at håndtere egen livssituation bl.a. som basis for deltagelse på arbejdsmarkedet.
- får et rum for udveksling af viden og erfaringer med ligesindede som grundlag for fælles læring.

## Indhold

Kurset følger et fast koncept med undervisning i et nyt tema hver kursusgang. Temaerne er fastlagt på forhånd, dog indgår deltagerne egne erfaringer altid som en del af undervisningen og er i høj grad med til at forme temaerne.

Temaer der tages op på kurset:

- ADHD-en anderledes måde at være i verden på
- Min ADHD
- Forandringsprocesser: Erkendelse, accept, ansvar
- Værdier og tilpasningsstrategier
- Energiregnskab
- Stress
- Vaner og rutiner
- Hverdagsstyring
- Selvregulering og impulsivitet
- Samspil med andre
- Hva' så nu? Arbejde, uddannelse, den gode hverdag

## Arbejdsform

Kursusformen er en blanding af oplæg fra undervisere og fælles erfaringsudveksling.

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

## Praktisk information

Undervisningen er én gang om ugen, i alt 15 gange á tre timers varighed. To undervisningsgange er afsat til individuelle samtaler.

Der er to undervisere og otte kursister på hvert hold.

### Hold 1

Periode 30.01.2024-28.05.2024

Tirsdage kl. 9:15-12:00

### Hold 2:

Periode 30.01.2024-28.05.2024

Tirsdage kl. 13:00-15:45

### Hold 3:

Periode 31.01.2024-29.05.2024

Onsdage kl. 9:15-12:00

### Hold 4:

Periode 31.01.2024-29.05.2024

Onsdage kl. 9:15-12:00

### Hold 5:

Periode 01.02.2024-06.06.2024

Torsdage kl. 9:15-12:00

Tlf. visitationen ADHD-forløb: 24 64 19 64.

# Gruppeforløb

I gruppeforløbene deler du erfaringer og viden med andre, der er i en livssituation, som ligner din. Det vil sige, at du er indstillet på at indgå i et forpligtende samspil med de andre i gruppen og at arbejde målrettet med at skabe forandring i dit liv.

I alle grupperne deltager gruppeledere, som er ansvarlige for dagens program og gruppeforløbet.

Målet for deltagelse i forløbene er at afklare og udvikle sine ressourcer for at kunne trække på dem i hverdagen. At komme tættere på et meningsfuldt liv med trivsel og oplevelsen af kontrol over eget liv.

Gruppeforløbene er en mulighed for i et trygt miljø at få støtte til at arbejde med det, der er svært i hverdagen. Måske noget, der også har gjort det vanskeligt at begynde på eller fastholde tilknytningen til uddannelse, job eller anden aktivitet.

Deltagelse forudsætter godkendelse fra sagsbehandlere, hvis du er tilknyttet Jobcenteret.

Gruppeforløbene har forskelligt indhold og retter sig mod forskellige områder, som du kan læse om på de følgende sider:

**Selvindsigt og forandring – for unge (18 - 30 år)**  
2 dages tilbud.

**Angst i hverdagen**

Fokus på forståelse af egen angstproblematik samt håndtering af angst i hverdagen.

**By, skov og strand – Ud og lev!**

Fokus på brugen af uderummet i by og natur.

**Bedre forhold til mad og krop**

Fokus på at blive klogere på dig selv og måske derigennem få indblik i, hvilken funktion spiseforstyrrelsen har eller har haft i dit liv.

**Skab trivsel med kreative aktiviteter**

Fokus på kreative aktiviteter som et mestringsredskab.

**Understøttelse af praktik**

Fokus på de udfordringer og oplevelser, som praktik medfører.

# Selvindsigt og forandring – for unge

## Målgruppe

Gruppen er for dig, der er mellem 18 og 30 år, og som ønsker et trygt rum sammen med andre unge, hvor I sammen bliver klogere på at udnytte egne kompetencer – på trods af psykiske udfordringer.

## Mål med gruppeforløbet

- Du bliver klogere på dig selv – dine styrker og begrænsninger.
- Du får indsigt i og mulighed for at afprøve strategier og redskaber, der kan hjælpe dig, når det bliver svært.
- Du bliver klogere på, hvad der er vigtigt for dig i det liv, du ønsker at leve.
- Du får viden om, hvad du skal være opmærksom på for at kunne deltage i aktiviteter/praktik/uddannelse.
- Du er sammen med andre unge, som du kan udveksle erfaringer med, og hvor I kan støtte hinanden.
- Igennem forløbet får du mulighed for at arbejde med de vanskeligheder, du aktuelt oplever i din hverdag.

## Indhold i gruppeforløbet

Arbejdet og samtalerne i gruppen tager afsæt i et fælles materiale med emner som:

- Struktur i hverdagen
- Relationer og socialt samvær
- Selvværd og selvtillid
- Vaner og rutiner
- Forandringsprocesser
- Mestringsstrategier
- Kommunikation
- Angst
- Problemløsning
- Uddannelse og job
- Sorg

Gruppen er ligeledes et rum, hvor vi deler stort og småt om det, vi er optaget af – det, du synes er sjovt og interessant.

## Arbejdsform

Arbejdsformen er en vekselvirkning mellem præsentation af emner og teoretisk viden fremlagt af gruppelederne, samtaler i gruppen, individuelle opgaver, gruppearbejde og erfaringsudveksling.

Vi samarbejder med Jobcentret, mestringsvejleder, mentor og andre relevante samarbejdspartnere.

Vi tilbyder individuel støtte, som fx kan være:

- Støttende samtaler med fokus på at øge den enkeltes handlekompetencer.
- Hjælp til at undersøge/afklare støttemuligheder i forbindelse med opstart af uddannelse/job, praktik eller anden aktivitet.
- Støtte til at ”finde rundt” i det offentlige system.

Vi afholder opstarts- samt ½ årlige evaluerings-samtaler. Evalueringen involverer en drøftelse af tilbuddets understøttelse af den ønskede udvikling, progression og aktiv deltagelse, næste relevante skridt samt udarbejdelse af handleplan.

## Praktisk information

Hold 1:

Mandag og onsdag kl. 9:30-12:00.

Den første halve time er der mulighed for at spise en bolle, og vi snakker om stort og småt. Dagens program starter kl. 10:00.

Hold 2:

Tirsdag og torsdag kl. 9:00-12:00.

Du møder kl. 9:00, og i fællesskab gøres morgenmaden klar. Under morgenmaden taler vi om stort og småt. Dagens program starter kl. 9:45.

I begge grupper er der 2 gruppeledere og op til 10 deltagere. Forløbene er med løbende start og stop. Varighed af forløbet vurderes løbende i samarbejde med Jobcenteret.

# Angst i hverdagen

I de seneste år er der kommet mere fokus på angst og stadig flere og flere oplever, at angsten bliver så begrænsende, at det kan være svært at have en helt almindelig hverdag. Vi tilbyder her et gruppeforløb, hvor du gennem en blanding af fælles viden og dialog i gruppen kan arbejde 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.

## Målgruppe

Forløbet er for dig, der har angst og er klar til at gøre en aktiv indsats for at få det bedre. Du skal have lyst til at udfordre angsten med støtte fra gruppen. Du skal være villig til at afprøve nye og forskellige handlemuligheder samt dele dine oplevelser med gruppen.

## Indhold

I gruppen vil vi bruge en del tid på, at I som deltagere i forløbet, sparrer og erfaringsudveksler, så vi sammen og individuelt finder gode løsninger og nye handlemuligheder, som kan gøre det nemmere at leve det liv, som I ønsker jer. Vi tager afsæt i det udgangspunkt og de mål, I har lige nu, og giver jer viden om angst i form af oplæg fra gruppelederne og fælles vidensdeling.

Du får mulighed for at planlægge din individuelle handlingsplan samt få respons på denne og mulighed for justeringer løbende. Gennem forløbet vil vi arbejde med forskellige strategier, som du aktivt kan bruge i svære situationer, så du oplever dig mindre styret af angsten.

## Arbejdsform

Der veksles mellem en blanding af tematiske oplæg fra gruppelederne, individuelle- og/eller gruppeøvelser, dialog mellem deltagerne samt fælles videns- og erfaringsudveksling. Der lægges op til refleksioner ift. egne problematikker samt planlægning af nye handlemuligheder.

Holdet fungerer som et trygt øverum, hvor I kan få sat ord på jeres tanker, erfaringer og oplevelser med angsten og de nye handlemuligheder.

## Praktisk information

Gruppen mødes mandag kl. 09:30 – 11:30.

Periode 26.08.2024–02.12.2024.

Der afholdes individuelle forsamlinger inden opstart. Ved samtalen er der mulighed for at møde gruppelederne, høre nærmere om indholdet samt lave evt. aftaler om individuel støtte, hvis det er relevant.

To gruppeledere og seks-otte deltagere.



# By, skov og strand

- ud og lev!

## Målgruppe

Forløbet er for dig, som ønsker at tilbringe mere tid udenfor med sigte på trivsel og sundhed. Du skal være villig til at mødes ude hver gang. Der kan forekomme ændringer i programmet. Du skal kunne transportere dig rundt til forskellige lokationer i Aarhus og omegn samt være ude trods forskellige vejrforhold. Gruppen er for dig, der kan opleve det som en udfordring at skulle ud på egen hånd. Her får du mulighed for at tage første skridt sammen med andre.

## Formål med gruppen

Gruppen tager udgangspunkt i Aarhus Kommunes "Outdoor Strategi 2022-2025", hvor det beskrives, at muligheden for at være i naturen har stor betydning for sundhed, trivsel, dannelse og fællesskab. Vi tilbyder et forløb over 14 gange, hvor vi giver dig kendskab til og indsigt i, hvordan du kan bruge by, skov og strand til at skabe mere udendørs aktivitet i din hverdag og derved give dig flere handlemuligheder. Du introduceres til foreninger og andre tilbud, der kan hjælpe dig med at fortsætte dit udendørs liv på egen hånd eller i fællesskab med andre. Måske vil du opleve, hvilken positiv betydning udeliv kan have for din trivsel og sundhed.

## Indhold

Program (med forbehold for ændringer):

1. Introduktion til forløbet. Vandretur med intro til vandreapp.
2. Aarhus midtby – med "Aarhus i ørerne".
3. Kystvandring, Den uendelige bro og Stenvarde.
4. Egå Engsø – Jagten på isfuglen/havørnen.
5. Mindeparken med geocaching.
6. Mols bjerge.
7. Botanisk Have/byhaver.
8. Mad over bål.
9. Rundtur Aarhus Ø.
10. Sanke (samle mad i naturen).
11. Discgolf.
12. Naturterapi – øvelser til selvrefleksion og nærvær i naturen.
13. På vandet – med kano eller båd.
14. Afrunding ved shelter med bål samt vidensdeling af forskellige friluftaktiviteter.

## Praktisk information

Gruppen mødes tirsdag kl. 9:00 til 12:00.

Periode: 13.08.2024-10.12.2024.

Vi mødes på et aftalt startsted. Der vil også være mulighed for at møde ind på Nørre Allé 31 og følges med gruppelederne.

Det er ingen forudsætning, at man har særligt udstyr eller tøj.

To gruppeledere og 10 deltagere.

# Bedre forhold til mad og krop

## Målgruppe

Samtalegruppen Bedre forhold til mad og krop er en gruppe for dig med forstyrret spising – enten som en diagnosticeret spiseforstyrrelse, eller at du kæmper med udfordringer i form af madregler, begrænsende spisemønstre, negativ kropsopfattelse og overmotionering.

## Formål med gruppen

Formålet med samtalegruppen er, at du gennem deltagelse i et fællesskab med ligesindede kan blive klogere på dig selv og måske derigennem få indblik i, hvilken funktion spiseforstyrrelsen har eller har haft i dit liv.

Vores intention er, at du gennem deltagelse i samtalegruppen kan finde et nyt ståsted og træffe anderledes valg i livet end dem, din spiseforstyrrelse dikterer.

I gruppen lægger vi vægt på at skabe en god og trykrelation mellem dig og de andre deltagere. Det er i høj grad jer gruppemedlemmer, der definerer, hvad der er vigtigt at tale om. Det er gruppelederne, der sørger for, at rammerne er tydelige og trygge.

## Indhold

Eksempler på mulige emner kunne være:

1. Hvilken funktion har spiseforstyrrelsen i dit liv?
2. Personlige værdier og mål
3. Identitet og selvværd
4. Skam og skyld
5. Højtider, familiesammenkomster og mad
6. Kropsopfattelse og kropsidealer

For at komme i gang med dagens emne vil der være en igansættende styring fra gruppelederne.

Fra gang til gang vælger vi emne til ugen efter.

## Praktisk information

Gruppen mødes torsdag kl. 15:00 til 17:00 i Kaffe-hjørnet, Museumsgade 2, 8000 Aarhus C.

Periode: Efter aftale.

Der kan være op til 8 deltagere i gruppen.

Gruppeledere: Hannah Dybbro fra Center for Mestring og Peter Majgaard fra Rehabiliteringsforløb.

# Skab trivsel med kreative aktiviteter

## Målgruppe

Forløbet er for dig, der er nysgerrig på at bruge kreative aktiviteter til at øge trivsel og træne færdigheder, du har brug for i andre sammenhænge i din hverdag.

Du har lyst til, i trygge rammer, at få viden om, hvordan du fremover i din hverdag kan udnytte kreative aktiviteter til at skabe ro, reducere stress og negative tanker.

## Indhold

En vekslen mellem læring om kreative aktiviteter betydning og afprøvning/udførelse. Igennem forløbet bliver du præsenteret for forskellige kreative aktiviteter, så du kan opbygge en personlig værktøjskasse, som du kan bruge til forskellige formål. I gruppen bliver det muligt at udveksle erfaringer, så det bliver nemmere at anvende kreativitet til at styrke fx:

- Koncentration
- Problemløsning
- Struktur
- Kontrol
- Sansestimuli
- Hukommelse
- Logisk- og abstrakttænkning
- Motorik

## Moduler

Modul 1:

Læring og samtale om kreative aktiviteter betydning.

Modul 2:

Arbejde med dine egne kreative projekter og snak om, hvad man oplever at have ud af aktiviteten.

Modul 3:

Samarbejde om at lære og afprøve nye aktiviteter.

Modulerne gentages igennem forløbet.

## Praktisk information

Du skal til nogle gruppegange medbringe dine egne materialer.

Gruppen mødes mandag kl. 13:00 til 15:00.

Periode: 19.08.2024-09.12.2024.

Der er to gruppeledere og op til 8 deltagere.

# Understøttelse af praktik

## Målgruppe

Gruppen er for dig over 25 år, som enten skal i gang eller er i gang med en praktik, og som ønsker at drøfte de nye udfordringer og oplevelser, som praktikken medfører.

## Formålet med at deltage i gruppeforløbet er at:

- få mulighed for sparring ift. de situationer, der opstår i praktikken.
- få mulighed for at erfaringsudveksle med andre i sammenlignelig situation.
- få støtte til at fastholde formålet med praktikken.
- få mulighed for at arbejde med hverdagsstruktur med fokus på, at den ændres, når du starter i praktik.
- få nye perspektiver på din situation gennem sparring med andre samt via de temaer, vi arbejder med.
- få støtte til at se den udvikling, du gennemgår.
- få sparring i gruppen på det, der er svært og perspektiver på, hvordan du kan handle, så du bedre fastholder praktikken.

Den første time har vi en runde, hvor vi hver især fortæller, hvad der er sket siden sidst. Det kan være i praktikken, hvis man har afholdt møde med sin sagsbehandler eller noget helt andet. I den anden time arbejder vi med det tema, vi aktuelt er i gang med.

## Mulige temaer i forløbet

- Struktur i hverdagen – nu hvor du er i praktik.
- Vaner/forandringer.
- Tranfermodellen (Hvordan overfører man personlige og faglige kompetencer til praktikken).
- Jobværdispil.
- Dagbogsarbejde – hvad har været min tid værd?
- Kommunikation.
- ”Runde” – fx med fokus på noget bestemt i praktikken.
- Værdier og styrker.

## Praktisk information

Vi afholder opstartssamtale med dig, gruppeleder og jobkonsulent inden opstart for at forventningsafstemme og sikre, at alle arbejder i samme retning. Vi skriver et kort afslutningsnotat til jobkonsulenten ved endt forløb.

Gruppen mødes onsdag kl. 10:00 til 12:00.

Periode: 14.08.2024 – 11.12.2024.

Der er to gruppeledere og op til 8 deltagere.

# Praktiske øvebaner

Praktiske øvebaner giver dig mulighed for at indgå i et arbejdsfællesskab, hvor du kan optræne, udvikle og afprøve dine sociale og personlige kompetencer samt få viden og indblik i generelle arbejdsmarkedsforhold. Sammen med dig vil vi arbejde på at udvikle din arbejdsforståelse blandt andet i forhold til hvilke forventninger, der er til dig på arbejdsmarkedet/uddannelse.

Et forløb i praktisk øvebane kan ses som en forberedelse til virksomhedspraktik, uddannelse eller job. Forløbet kan også bruges til beskrivelse af din situation til videre brug i Jobcenterregi. Derudover kan forløbet ses som en afdækning/beskrivelse af skånebehov.

## I praktisk øvebane arbejder vi bl.a. med:

Sociale kompetencer:

- Samarbejdsevne
- Træning i small talk i pauserne
- Social træning i et fællesskab.

Kognitive kompetencer:

- Koncentration
- Overblik
- Hukommelse m.m.

Personlige kompetencer:

- Udvikling og afprøvning af strategier, som kan være hjælpsomme for at nå dit ønske/mål ift. job/uddannelse
- Hvad motiverer mig ift. job og uddannelse?
- Håndtering af svære situationer
- Hvad skal der til for, at jeg kan nå mine mål m.m.

Generelle kompetencer ift. job eller uddannelse:

- Mødestabilitet
- Struktur på hverdagen
- Afprøvning af forskellige strategier i en praktisk ramme.

Sammen med din kontaktperson tilrettelægges dit individuelle forløb ift. målene, som der skal arbejdes aktivt med i forløbet, planlægning af mødedage og mødetider etc. Igennem dit forløb bliver der fulgt op på dine mål – dette gøres i samarbejde med din kontaktperson.

For at sikre en sammenhængende indsats i forløbet, vil der være et tæt samarbejde med din sagsbehandler i Jobcentret og afstemning ift., hvad formålet med forløbet er.

Inden du starter i et forløb, skal forløbet godkendes af din sagsbehandler.

## Forventninger til dig

Vi har en forventning om, at du vil arbejde aktivt med dine mål i forløbet.

I praktisk øvebane indgår du i et arbejdsfællesskab, hvor der bliver lavet/udført forskellige ydelser til kunder. Vi forventer derfor, at du har lyst til at arbejde med i en praktisk ramme med servicering af forskellige kunder – enten i direkte kontakt eller i produktionen.

# Kontor og service

## Målgruppe

Psykisk sårbare og udsatte voksne over 18 år, som ønsker at afprøve, optræne og udvikle sine sociale, personlige og faglige kompetencer ift. job eller uddannelse.

Uanset hvor tæt på eller langt fra du er at være klar til almindeligt arbejde eller uddannelse, er der plads til at oparbejde nye kompetencer eller genopfriske dem, du allerede har.

## Mål for deltagelse

- Bevidsthed om dine ressourcer, som du kan trække på i job eller uddannelse, og de barrierer du har brug for at arbejde med
- Viden om hvad der skal til, for at du kan være på en arbejdsplads eller uddannelse
- Værktøjer og strategier du kan bruge i forhold til arbejde eller uddannelse
- Øget selvtillid og selvværd.

## Indhold

Kontor og Service udfører opgaver for både eksterne kunder og de forskellige afdelinger i Nørre Allé 31. Vi står for booking af lokaler, klargøring af kursuslokaler m.m. Desuden udfører vi diverse it- og kontoropgaver, f.eks. layout af brochurer og pjecer, trykning og samling af undervisningsmaterialer og indkøb af papirvarer.

Vi har et arbejdsmiljø, der ligger så tæt op ad en almindelig arbejdsplads som muligt, hvor vi klarer både faste opgaver og skiftende arbejde for huset. Der er aldrig mere end seks personer på arbejde af gangen, hvilket sikrer et roligt miljø for alle.

Vi har en arbejdsdag med så faste rammer som muligt, både med hensyn til mødetider, pauser, produktion og deadlines. Der er mulighed for at tage hensyn til din dagsform.

Du får altid oplæring, hvis du ikke er bekendt med de it-programmer og andre redskaber, vi bruger. Der er en medarbejder til rådighed, som kan lede dig igennem dine opgaver fra start til slut. Samtidig er der altid mulighed for at arbejde så selvstændigt, som du er parat til.

## Arbejdsform

I Praktiske Øvebaner lærer du gennem praksis (learning by doing) - det er ikke et krav, at du kender til fagområdet/funktionen. Du får oplæring i arbejdsopgaverne, og du kommer ikke til at stå alene med en opgave, inden du er klar til det, men vi forventer, at du har lysten til at være med til at løse den praktiske opgave.

Sammen med din kontaktperson laver du en handleplan med beskrivelse af dine mål, og hvordan du arbejder med dem i arbejdsfællesskabet. Det er også sammen med kontaktpersonen, du følger op på, hvordan det går. Forløbet er individuelt tilrettelagt og tilpasses løbende i forhold til timer, dage og opgaver.

## Praktisk information

Timeantal fra 2 timer til 25 timer.

Åbningstid:

Mandag, tirsdag og torsdag, kl. 8:30 – 15:00 og onsdag kl. 8:30 – 13:00.

For dem, som møder ind fra morgenstunden, er der mulighed for morgenmad mellem klokken 8:30 og 9:00.

# Cafe Allé

## Målgruppe

Psykisk sårbare og udsatte voksne over 18 år, som ønsker at afprøve, optræne og udvikle sine sociale, personlige og faglige kompetencer i forhold til job eller uddannelse.

Uanset hvor tæt på eller langt fra du er at være klar til almindeligt arbejde eller uddannelse, er der plads til at oparbejde nye kompetencer eller genopfriske dem, du allerede har.

## Mål for deltagelse

- Bevidsthed om dine ressourcer, som du kan trække på i job eller uddannelse, og de barrierer du har brug for at arbejde med.
- Viden om, hvad der skal til, for at du kan være på en arbejdsplads eller uddannelse. Værktøjer og strategier du kan bruge i forhold til arbejde eller uddannelse.
- Øget selvtillid og selvværd.

## Indhold

Cafe Allé er et struktureret arbejdsfællesskab, hvor vi laver forskellige menuer til cafeen, som gæstes af hele huset.

Hver dag mellem kl. 11:45 – 12:45 serverer vi økologisk frokost til ca. 50 kunder. Derudover laver vi forplejning til møder og kurser i huset.

Der er fem forskellige arbejdsområder: Smørrebrød/sandwich, varm mad, salat, bagning og opvask. På vores morgenmøde kl. 9:00 – 9:15 fordeler vi opgaverne, og du byder ind med, hvilket område du gerne vil arbejde i.

Alle får opskrifter på dagens menu og kan være med til at tilberede maden. Du beslutter selv, om du vil arbejde alene med en opgave eller sammen med en eller flere af de andre i køkkenet.

## Arbejdsform

I Praktiske Øvebaner lærer du gennem praksis (learning by doing) - det er ikke et krav, at du kender til fagområdet/funktionen. Du får oplæring i arbejdsopgaverne, og du kommer ikke til at stå alene med en opgave, inden du er klar til det, men vi forventer, at du har lyst til at være med til at løse den praktiske opgave.

Sammen med din kontaktperson laver du en handleplan med beskrivelse af dine mål, og hvordan du arbejder med dem i arbejdsfællesskabet. Det er også sammen med kontaktpersonen, du følger op på, hvordan det går. Forløbet er individuelt tilrettelagt og tilpasses løbende i forhold til timer, dage og opgaver.

## Praktisk information

Timeantal fra 2 til 34½ timer.

Åbningstid:

Mandag, tirsdag og torsdag, kl. 7:30 – 15:00,

onsdag kl. 7:30 – 13:00 og fredag kl. 7:30 – 14:00.

For dem, som møder ind fra morgenstunden, er der mulighed for morgenmad mellem klokken 8:30 og 9:00.

I Cafe Allé er der krav om sikkerhedssko eller skridsikre sko – dette aftaler vi med din sagsbehandler.



# Kaffehjørnet

## Målgruppe

Kaffehjørnet er et arbejdsorienteret tilbud for psykisk sårbare unge mellem 18 og 30 år. Erfaring med at arbejde i bar eller køkken er ikke et krav.

## Mål for deltagelse

- At mestre psykisk sårbarhed og optræne sociale, personlige og faglige kompetencer.
- At opnå struktur i hverdagen gennem et forpligtende arbejdsfællesskab, hvor mødetid, medansvar og fællesskab er kerneværdier.
- Kaffehjørnet kan være et trinbræt til arbejde eller uddannelse.

## Indhold

Kaffehjørnet er en almindelig café i Aarhus, hvor alle kan komme ind og købe kaffe, mad, kage m.m. Det giver mulighed for at afprøve ressourcer på en realistisk arbejdsplads.

Inden du begynder i Kaffehjørnet, finder vi sammen ud af, om du skal arbejde i baren eller køkkenet. Du får grundig oplæring for at give dig sikkerhed og tryghed i arbejdsopgaverne.

I køkkenet arbejder syv medarbejdere med skiftende arbejdstider, heraf en til to fastansatte kontaktpersoner. Køkkenet har som primær opgave at lave mad til gæsterne i caféen. Næsten al maden laves fra bunden og er økologisk.

Arbejdsopgaver i køkkengruppen er:

- at bage boller
- indkøb
- at forberede og lave dagens anretninger
- øko-regnskab
- opvask og rengøring af køkkenet.

I baren arbejder syv medarbejdere med skiftende arbejdstider, heraf en til to fastansatte kontaktpersoner. I baren er de primære opgaver at:

- betjene kunderne i caféen
- vedligeholde barområdet

- gøre rent i selve caféen
- ansvar for at fylde op og bestille varer som kaffe, te, sodavand m.m.

Det sociale er vigtigt i Kaffehjørnet. Vi holder pauser sammen, holder fester og tager på studietur. Vi har et ugentligt fællesmøde, hvor alle kan få indflydelse på hverdagen, og så laver vi forskellige ad hoc grupper, f.eks. festudvalg. Hver anden onsdag er der forskellige fælles aktiviteter efter arbejdstid.

## Arbejdsform

Vi hjælper hinanden i vores teams, og du kommer aldrig til at stå alene med en opgave, du ikke er tryk ved.

Vi bestræber os på et roligt arbejdsmiljø. Du får ansvar efter, hvordan du har det den aktuelle dag, og det er altid i orden at sige til eller fra.

Dit forløb i Kaffehjørnet tilrettelægges vi sammen, så det passer til dig. I samarbejde med din kontaktperson laver du en handleplan med mål for forløbet.

Kaffehjørnets pædagogiske tilgange er ”learning by doing”, ACT, DAT, Åben Dialog og stemmehøring.

## Praktisk information

Arbejdstiden er mandag – fredag kl. 9:00 – 15:00.

Tidsrammen er ca. to år.

I Kaffehjørnet er der krav om sikkerhedssko eller skridsikre sko – dette aftaler vi med din sagsbehandler.

# Tekstilværkstedet

## Målgruppe

Psykisk sårbare og udsatte voksne over 18 år, som ønsker at udvikle, afprøve og optræne sine sociale, personlige og faglige kompetencer i forhold til job eller uddannelse.

Uanset hvor tæt på eller langt fra du er i at være klar til ordinært arbejde eller uddannelse, er der plads til at oparbejde nye kompetencer eller genopfriske dem, du allerede har.

## Mål for deltagelse

- Bevidsthed om dine ressourcer, som du kan trække på i job eller uddannelse, og de barrierer du har brug for at arbejde med.
- Viden om, hvad der skal til, for at du kan være på en arbejdsplads eller uddannelse.
- Værktøjer og strategier du kan bruge i forhold til arbejde eller uddannelse.
- Øget selvtillid og selvværd.

## Indhold

Tekstilværkstedet producerer børnetøj, legetøj, varmemepuder, kaffehætter, frugtposer og andet godt til salg i værkstedet og på forskellige markeder, bl.a. i Den gamle By op til jul. Vi udfører også mindre reparationer af tøj, oplægning af bukser m.m. for de borgere, som henvender sig til os. Derudover har tekstilværkstedet ansvaret for vaskehuset, som bl.a. vasker arbejdstøj for køkkenet.

Hvis du kan lide at arbejde med tekstiler, lave småreparationer på tøj og evt. lide at betjene kunder, kan Tekstilværkstedet være en meningsfuld aktivitet for dig. Det er ikke et krav, at du på forhånd kan sy på maskine, men du skal have lyst til at øve dig og måske lære det.

Det hele foregår i en hyggelig atmosfære og i et roligt tempo, hvor der er plads til at tage hensyn til, hvordan du har det fra dag til dag. Vi hjælper alle hinanden og der er plads til at begå fejl.

## Arbejdsform

I Praktiske Øvebaner lærer du gennem praksis (learning by doing) - det er ikke et krav, at du kender til fagområdet/funktionen. Du får oplæring i arbejdsopgaverne, og du kommer ikke til at stå alene med en opgave, inden du er klar til det, men vi forventer, at du har lysten til at være med til at løse den praktiske opgave.

Sammen med din kontaktperson laver du en handleplan med beskrivelse af dine mål, og hvordan du arbejder med dem i arbejdsfællesskabet. Det er også sammen med kontaktpersonen, du følger op på, hvordan det går. Forløbet er individuelt tilrettelagt og tilpasses løbende i forhold til timer, dage og opgaver.

## Praktisk information

Timeantal op til 32 timer.

Åbningstid:

Mandag, tirsdag og torsdag, kl. 8:00 – 15:00,

onsdag kl. 8:00 – 13:00 og fredag kl. 8:00 – 14:00.

For dem, som møder ind fra morgenstunden, er der mulighed for morgenmad mellem klokken 8:30 og 9:00.

# Sjakservice

## Målgruppe

Psykisk sårbare og udsatte voksne over 18 år, som ønsker at afprøve, optræne og udvikle sine sociale, personlige og faglige kompetencer i forhold til job eller uddannelse.

Uanset hvor tæt på eller langt fra, du er i at være klar til almindeligt arbejde eller uddannelse, er der plads til at oparbejde nye kompetencer eller genopfriske dem, du allerede har.

## Mål for deltagelse

- Bevidsthed om dine ressourcer, som du kan trække på i job eller uddannelse, og de barrierer du har brug for at arbejde med.
- Viden om hvad der skal til, for at du kan være på en arbejdsplads eller uddannelse.
- Værktøjer og strategier du kan bruge i forhold til arbejde eller uddannelse.
- Øget selvtillid og selvværd.

## Indhold

Sjakservice udfører forskellige ufaglærte arbejdsopgaver for private virksomheder i Aarhus. Undervejs i arbejdet har vi to korte pauser og frokost kl. 12:00. Vi mødes i Nørre Allé 31 og kører sammen ud til arbejdsstedet.

Følgende er eksempler på arbejdsopgaver:

Plantas, engrosvirksomhed i Tilst, der arbejder med salg og levering af blomster/planter:

- Samle og klargøre vogne til blomster/planter
- Pakke blomster/planter til forsendelse
- Folde papkasser til blomster
- Oprydning på lager
- Bortkørsel af affald til genbrugsstation.

Diverse:

- Mindre flytteopgaver
- Havearbejde
- Forskellige opgaver for private.

## Arbejdsform

I Praktiske Øvebaner lærer du gennem praksis (learning by doing) - det er ikke et krav, at du kender til fagområdet/funktionen. Du får oplæring i arbejdsopgaverne, og du kommer ikke til at stå alene med en opgave, inden du er klar til det, men vi forventer, at du har lysten til at være med til at løse den praktiske opgave.

Sammen med din kontaktperson laver du en handleplan med beskrivelse af dine mål, og hvordan du arbejder med dem i arbejdsfællesskabet. Det er også sammen med kontaktpersonen, du følger op på, hvordan det går. Forløbet er individuelt tilrettelagt og tilpasses løbende i forhold til timer, dage og opgaver.

OCN indgår som en obligatorisk del af forløbet.

Sjakservice registrerer dit fremmøde på en liste, som sendes til sagsbehandler hver måned.

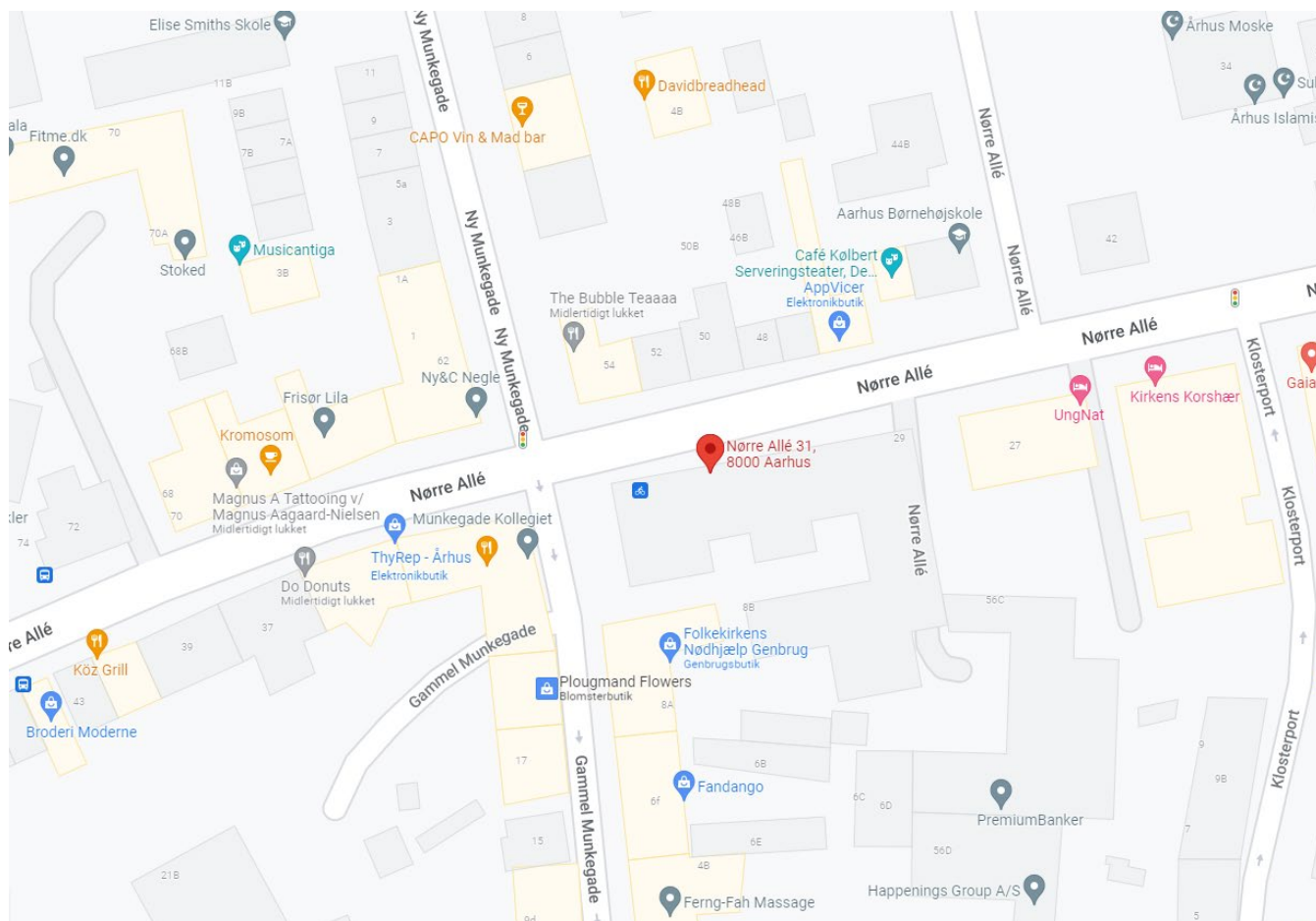
## Praktisk information

Timeantal op til 25 timer om ugen.

Mandag - fredag kl. 8:30 – 14:00.

For dem, som møder ind fra morgenstunden, er der mulighed for morgenmad mellem klokken 8:30 og 9:00.

I Sjakservice er der krav om sikkerhedssko eller skridsikre sko – dette aftaler vi med din sagsbehandler.



# REHABILITERINGSFORLØB

Undervisning • Gruppeforløb • Praktiske øvebaner

**Nørre Allé 31  
8000 Aarhus C**

[www.aarhus.dk/rehabilitering](http://www.aarhus.dk/rehabilitering)

Følg os på [facebook.com/psykrehab](https://www.facebook.com/psykrehab)

Tlf.: 41 85 85 42