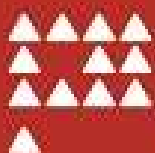


Springbræts kursuskatalog



Springbræt
Toldbodgade 59B
1253 København K

Telefon: 33 32 59 99
info@springbraet.dk
www.springbraet.dk

Indledning

Alle kurser og grupper i Springbræt har fokus på at understøtte borgerens vej mod arbejde eller uddannelse. Tilbuddene kan sammensættes fleksibelt, så det indholdsmæssigt matcher den enkelte borgers plan bedst muligt. Dette gælder, uanset om målet er at forberede direkte overgang til job eller uddannelse, eller om der skal arbejdes med delmål, som at stabilisere og strukturere borgerens hverdag.

Som hovedregel består borgerens virksomhedsforberedende forløb af lige dele **beskæftigelsesrettede** og **jobunderstøttende** aktiviteter. I de beskæftigelsesrettede tilbud er omdrejningspunktet jobsøgning og arbejdsmarkedsforhold. De jobunderstøttende aktiviteter tager udgangspunkt i borgerens individuelle udviklingsmål. Med dette forstås, at hvis borgeren har dansksproglige vanskeligheder, så vil jobdansk være et hensigtsmæssigt tilbud. Hvis borgeren ikke har en mailadresse, vil it-undervisning være relevant. Hvis borgeren har en psykisk lidelse, som begrænser vedkommendes arbejdsevne, så vil ét, måske flere, af vores mestringstilbud være relevant. Hvis borgeren har problemer med overvægt, så kan vores tilbud vedrørende sundhed, trivsel og træning være oplagt.

Alle kursister tilknyttes en konsulent i Springbræt, som gennem individuelle samtaler sikrer den beskæftigelsesrettede udvikling.

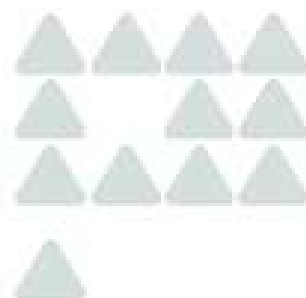
Der er løbende optag på alle hold, med mindre andet er nævnt. Vi serverer te/kaffe, morgenmad og frokost.

Spørgsmål til bookning af kurser kan rettes til:

Lotte Thomsen ☎ 21 48 60 56

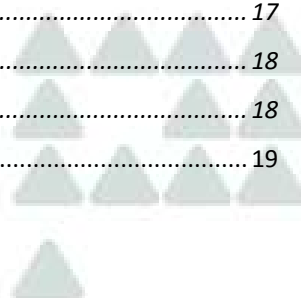
Anja Slente Bigum ☎ 29 65 58 55

Springbræts sekretariat ☎ 33 32 59 99



Indholdsfortegnelse

BESKÆFTIGELSESRETTEDE HOLDAKTIVITETER.....	4
<i>Turbo Jobklub.....</i>	<i>4</i>
<i>Basis Jobklub.....</i>	<i>4</i>
<i>Fleksjobcafé.....</i>	<i>5</i>
<i>Jobinspirationskursus.....</i>	<i>6</i>
<i>Projekt Nærmiljø.....</i>	<i>6</i>
<i>Uddannelsesvejen.....</i>	<i>7</i>
<i>Jobværksted.....</i>	<i>7</i>
<i>Brancher & Fag.....</i>	<i>8</i>
JOBUNDERSTØTTENDE HOLDAKTIVITETER	9
FAGLIG KOMPETENCEUDVIKLING	9
<i>Uddannelses- og job IT.....</i>	<i>9</i>
<i>E-learning.....</i>	<i>9</i>
<i>Nem IT.....</i>	<i>10</i>
<i>Social IT.....</i>	<i>10</i>
SPROGLIG OG KULTUREL KOMPETENCEUDVIKLING	10
<i>Integrationsforløbet.....</i>	<i>10</i>
<i>Mosaik.....</i>	<i>11</i>
<i>Jobdansk.....</i>	<i>12</i>
SOCIAL- OG SAMFUNDSMÆSSIG KOMPETENCEUDVIKLING	12
<i>Psykologi & Samfund.....</i>	<i>12</i>
<i>Kommunikation & Interaktion.....</i>	<i>12</i>
<i>Impuls.....</i>	<i>13</i>
SUNDHEDSMÆSSIG UDVIKLING.....	13
<i>Psykisk Sårbar.....</i>	<i>13</i>
<i>Stress-, angst- og depressionshåndtering.....</i>	<i>14</i>
<i>Handling & Håndtering.....</i>	<i>15</i>
<i>Mindfulness.....</i>	<i>15</i>
<i>Sundhed & Trivsel – om kost, motion og livsstil.....</i>	<i>16</i>
<i>Fitness - målrettet (genop)træning.....</i>	<i>16</i>
<i>Yoga.....</i>	<i>17</i>
<i>Yoga – kun for kvinder.....</i>	<i>17</i>
<i>Holdtræning.....</i>	<i>18</i>
<i>Kognitionsafklaring og -træning.....</i>	<i>18</i>
RESSOURCEGRUPPER	19



Beskæftigelsesrettede holdaktiviteter

Springbræt har tilrettelagt de beskæftigelsesrettede aktiviteter i forhold til, hvor langt borgeren vurderes at være fra at have et konkret og realistisk beskæftigelsesmål.

Turbo Jobklub

Turbo Jobklubben er for den mere jobsøgningstrænede og jobmotiverede borger, der har brug for specialiseret viden om arbejdsmarkedet og konkret vejledning i forbindelse med jobsøgningen. På holdet undervises i:

- Kompetencer, kvalifikationer og andre job ressourcer
- Arbejdsmarkedsbalancen: Hvor findes de ledige jobs?
- Jobsøgningsstrategi og selvdisciplin
- Det gode jobmatch og Plan ABC
- Kompetencestyret CV, kronologisk CV, resultatorienteret CV
- Uopfordret og opfordret ansøgning samt ansøgning via netværk
- Skriftlige og mundtlige præsentationsteknikker
- Roller, samarbejde og konflikthåndtering på arbejdspladsen
- Arbejds miljø og arbejdstagerrettigheder.

Basis Jobklub

Basis Jobklubben er for borgeren, der er uafklaret omkring beskæftigelsesmål, men som er overvejende motiveret for at orientere sig beskæftigelsesmæssigt. På holdet undervises i:

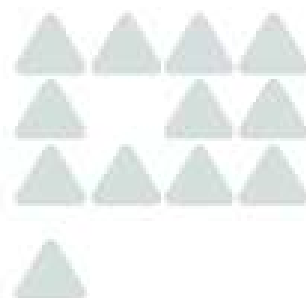
- Motivation og selvdisciplin: Hvorfor går vi på arbejde? Hvad er gevinsterne for borgeren, for andre og for samfundet som helhed
- Drømmejobbet: Hvordan finder man sin rette hylde, og hvordan kan virksomhedspraktik og ansættelse med løntilskud være vejen dertil?

- Kompetencer og kvalifikationer: Hvordan 'sælger man sig selv' efter længerevarende ledighed? Tips og tricks til udarbejdelse af CV samt opfordrede og uopfordrede ansøgninger.
- Hvilke muligheder er der på arbejdsmarkedet, og hvad kræves der?
- Hvor findes de ledige jobs?
- Præsentation af de rammer og krav, der eksisterer på en virksomhed.
- Opkvalificeringsmuligheder samt særlige job- og uddannelsesordninger.
- Skrevne og uskrevne regler på en arbejdsplads.
- Håndtering af helbreds begrænsninger i arbejdslivet.

Fleksjobcafé

Caféen er for fleksjobvisiterede borgere, der har brug for specialiseret viden om arbejdsmarkedet og konkret vejledning i forbindelse med jobsøgning. I caféen arbejdes med:

- Opdatering og udvikling af CV og jobansøgning, herunder dokumentation af jobsøgningsaktivitet ved brug af joblog.
- Præcisering af beskæftigelsesmål med fokus på at skabe overensstemmelse mellem borgerens forudsætninger og ønsker, overfor arbejdsmarkedets vilkår og krav.
- Faglig og geografisk mobilitet.
- Virksomhedsbesøg, besøg af arbejdsgivere og rollemodeller.
- Kultur og uskrevne regler på arbejdsmarkedet, herunder fremtræden, kommunikation, sociale koder, kollegial adfærd og konflikthåndtering.
- Sygeroller og arbejdsidentitet samt øvelser, der kan inspirere borgerne til at betragte sig selv som ressourcepersoner.
- Arbejdsmarkedsforhold og fleksjoblovgivning.



Jobinspirationskursus

Jobinspirationskursus er et tilbud til borgere, som fremstår fastlåst i forhold til at se egne job- og uddannelsesmuligheder, og som primært har fokus på helbredsmæssige eller andre begrænsninger, som forhindrer dem i at tage et arbejde.

Kurset berører de samme emner som i jobklubberne, men tilgangen er mere helhedsorienteret, og sociale, samfunds- og sundhedsmæssige omstændigheder inddrages med henblik på at perspektivere begrebet beskæftigelsespotentialer. Undervisningsformen vil være opbygget omkring cases og gode historier. Håbet er, at borgeren kan relatere sig til beretningerne, og at de inspirerer og motiverer borgerens indstilling til at skabe forandring i eget liv.

Projekt Nærmiljø

Projekt Nærmiljø er en lokal jobindsats med samtidigt fokus på social og sundhedsmæssig mestring. Forløbet er et tilbud til borgere, der ikke kan møde i Springbræt, men som omvendt kan mere end blot at være tilknyttet en helhedsorienteret mentor.

Projektet holder til i kvarter- og kulturhuse i Nordvest, Amagerbro, Valby og Sydhavnen. Formålet med projektet er at motivere og afklare borgerne til en meningsfuld virksomheds- eller snusepraktik, der tager højde for deres formåen. Mange kan af helbreds- og tryghedsmæssige grunde ikke virksomhedsplaceres langt fra eget hjem, hvorfor der er fokus på at samarbejde med det lokale arbejdsmarked. Også, når det kommer til sociale, kulturelle og sundhedsfaglige tilbud, som på forskellig vis kan understøtte borgeren med særlige behov, er lokale ressourcer i spil. Det er vores erfaring, at borgere, der deltager i kulturelle tilbud eller foreningslivet i deres lokalområde, har en bedre prognose i forhold til at opnå og fastholde en tilværelse med beskæftigelse.

Uddannelsesvejen

Uddannelsesvejen handler om uddannelsesafklaring, uddannelsessøgning og uddannelsesforberedelse. I forløbet er der fokus på at klarlægge borgerens kompetencer, kvalifikationer og indlæringspotentiale samt at konkretisere et uddannelsesønske, der også matcher efterspørgslen på arbejdskraft i regionen. Afslutningsvis perspektiveres typisk med emner som studiemiljø og -teknikker samt håndtering af helbreds begrænsninger som studerende.

På kurset stilles der skarpt på, hvorfor uddannelse er vigtigt, ligesom der formidles viden om uddannelsessystemet, eksempelvis adgangskrav og muligheder for at få en uddannelsesaftale. Vi tilbyder også brobygningsforberedende aktiviteter som besøg på uddannelsesinstitutioner samt besøg af rollemodeller. Også økonomi, budgetlægning, studieteknik, samarbejde og feedback behandles på kurset.

Jobværksted

På Jobværkstedet arbejder borgeren med individuelle opgaver med relevans for forløbet. Det kan være at afklare eller undersøge spørgsmål eller at producere materialer til brug for job- eller praktiksøgning. Det kan også være at opliste virksomheder, som interesserer borgeren, at udfærdige en personlig præsentation eller at rangere jobs, som er kategoriseret under 'mangel på arbejdskraft' på Arbejdsmarkedsbalancen, efter grad af interesse. Det er obligatorisk for alle at udarbejde eller opdatere et CV. Borgeren introduceres til forskellige modeller og får hjælp til arbejdet.

Det er også på Jobværkstedet, at borgeren kan gennemføre job-, uddannelses- og motivationsafklarende tests som Jobspor, Mit Jobkompas samt person- og intelligens-type tests. Når det skønnes relevant, kan borgeren også blive introduceret til UddannelsesGuiden og til, hvordan man laver en jobprofil på LinkedIn.

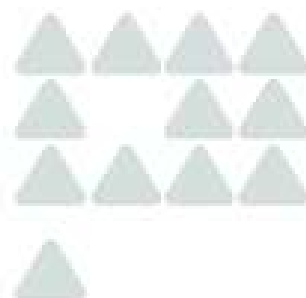


Brancher & Fag

Brancher & Fag er typisk et godt supplement til at være i en jobklub eller på Uddannelsesvejen. Kurset tilrettelægges sammen med de virksomheder, vi samarbejder med, og handler om at bibringe borgerne jobmotivation, inspiration og viden om jobåbninger, om forhold, krav, skrevne og uskrevne regler på forskellige arbejdspladser.

En gang om ugen får holdet besøg af en repræsentant fra en virksomhed – det kan også være en gæst fra en uddannelsesinstitution – *eller* holdet er ude at besøge en virksomhed/uddannelsesinstitution, hvor der kan stiftes bekendtskab med en branche eller et fag, som ligger godt på Arbejdsmarkedsbalancen.

Når det er muligt, ledsages vores gæster af en rollemodel fra samme virksomhed. Rollemodellen er en borger, der er lykkedes godt med sit virksomhedsforløb og som - ved at fortælle om sin personlige historie – spreder optimisme og inspiration blandt tilhørerne. Ofte er rollemodellerne også gode til at mane borgernes bekymringer i jorden, ligesom de er leveringsdygtige i konkrete og anvendelige råd om at overgå fra passiv til aktiv på arbejdsmarkedet.



Jobunderstøttende holdaktiviteter

Som udgangspunkt består halvdelen af borgerens virksomhedsforberedende forløb af jobunderstøttende tilbud, der adresserer borgerens individuelle udviklingsmål. Vi har inddelt vores indsatser i nedenstående kategorier, som også vil være den rækkefølge, de efterfølgende præsenteres i.

- Faglig kompetenceudvikling
- Sproglig og kulturel kompetenceudvikling
- Social kompetenceudvikling
- Sundhedsmæssig udvikling
- Kognitiv kompetenceudvikling

Faglig kompetenceudvikling

Uddannelses- og job IT

Uddannelses- og job IT er et tilbud til den mere øvede it-bruger, som vil et spadestik dybere i anvendelse af Word, Excel og Powerpoint. Der er også mulighed for at stifte bekendtskab med præsentationsprogrammet Prezi samt at professionalisere brugen af Facebook og LinkedIn. Der arbejdes med konkrete problemstillinger, der med fordel kan kombineres med Turbo Jobklub eller Uddannelsesvejen. Undervisningen har separate emner, der spænder fra opgaveskrivning og dokumenthåndtering til oprettelse af budgetskemaer og grafiske præsentationer. Der er fokus på, at borgerne afslutter forløbet med relevante færdige produkter, eksempelvis et flot CV.

E-learning

Springbræt kan tilbyde borgere, der har en plan om en fødevarefaglig uddannelse, eller som trænger til en genopfriskning af fødevarerikkerhed og hygiejne, støtte til at erhverve sig et certificeret hygiejnebevis online. Det kan foregå på dansk eller på engelsk, og vi sikrer, at borgeren får den nødvendige praktiske, tekniske og personlige hjælp til at gennemføre kurset efter

retningslinjerne. Det vil også være muligt at gennemføre andre online kurser med støtte fra Springbræt efter ovennævnte koncept.

Nem IT

Nem IT er for begyndere, og der undervises i grundlæggende IT. I et roligt tempo gennemgås mus, tastatur, styresystem og internet, så kursisterne bliver i stand til at orientere sig og bruge de mest almindelige redskaber og funktioner. Efter endt kursus har vi også arbejdet med e-boks, NemID, mail, offentlige portaler, søgemaskiner, Word og sociale medier. Kurset er meget praktisk anlagt, således at borgerne får mulighed for at træne brugen af IT gennem konkrete opgaver, der er relevante for den enkelte.

Social IT

Social IT dækker over teknologier – det vil sige computerprogrammer, hjemmesider, apps på smartphones, tablets og computere – der kan hjælpe mennesker med funktionsnedsættelser med at kommunikere, at indgå i sociale netværk, at mestre hverdagen og at lære nyt. Skype, YouTube, digital dagstruktur, 'tale-til-tekst SMS' og læringsapps er eksempler på social it. Social IT har det formål at gøre det muligt for borgere med begrænsninger at blive mere selvhjulpne. Det kan eksempelvis være i form af apps med step-by-step-instruktioner, GPS-styrede påmindelser og QR-koder til færdighedstræning og struktur. Borgere med funktionsnedsættelser kan via dette kursus blive introduceret til og oplært i brugen af relevante programmer, hjemmesider og apps.

Sproglig og kulturel kompetenceudvikling

Integrationsforløbet

Integrationsforløbet er et intensivt beskæftigelsesrettet tilbud til borgere med mangelfulde dansk kundskaber, ringe eller ingen arbejdsmarkedserfaring samt lavt uddannelsesniveau og helbredsmæssige klager. Ambitionen med



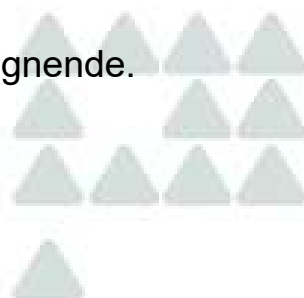
forløbet er at kvalificere borgerne til virksomhedspraktik via 6 -12 ugers virksomhedsforberedelse med fokus på sprog, kultur og personlige karaktertræk, relateret til at arbejde:

- Vedholdenhed - i forhold til at tillære sig dansk
- Ansvarlighed - i forhold til, at borgeren tager ejerskab omkring sin egen fremtid på arbejdsmarkedet.
- Engagement - i forhold til, at borgeren involverer sig forløbet.
- Nysgerrighed - i forhold til egne kompetencer og jobmuligheder.
- Social og kulturkapacitet - i forhold til at indgå i en dansk arbejdspladskultur.

Forløbet indeholder jobdansk, viden om det danske arbejdsmarked, afdækning af borgerens kvalifikationer og ønsker. Alt sammen med det formål at fastsætte et konkret beskæftigelsesmål og identificere en arbejdsplads, som matcher borgeren.

Mosaik

Mosaik er målrettet borgere, som har svært ved at forstå det danske sprog, den danske (arbejds)kultur og samfundets opbygning generelt. Ambitionen er at give borgerne viden om mulighederne på det danske arbejdsmarked samt forhold, rammer og krav på en arbejdsplads. På den måde får borgerne forudsætninger for at orientere sig realistisk på arbejdsmarkedet i regionen. En del af virksomhedsforberedelsen handler også om at bibringe borgerne viden om, hvordan man indgår i sociale fællesskaber på forskellige niveauer. Både som praktikant på en arbejdsplads, i lokalmiljøet og i samfundet mere generelt. Forløbet indebærer virksomhedsbesøg, besøg på uddannelsesinstitutioner, i sundhedshuse, på biblioteker og lignende.



Jobdansk

Som led i et virksomhedsforberedende forløb eller parallelt med virksomhedspraktik eller ansættelse med løntilskud, kan borgere med sproglige vanskeligheder tilbydes jobdansk. Jobdansk tager udgangspunkt i det talte sprog og i kultur og normer på arbejdspladsen, som kan give anledning til misforståelser og kommunikationsproblemer. Endvidere gennemgås fagtermer og begreber, som bruges indenfor den branche, borgeren skal indgå/indgår i. Borgerne vil, efter forholdsvis kortvarig deltagelse, opleve, at sproget ikke behøver være en barriere for at udføre en arbejdsopgave. Mange kan klare sig med et passivt dansk sprog med støtte af tegn og enkeltord. Borgerne præsenteres desuden for sprogapps, som kan være behjælpelig i borgernes hverdag på arbejdspladsen og til videre sproglig udvikling.

Social- og samfundsmæssig kompetenceudvikling

Psykologi & Samfund

Psykologi & Samfund har til formål at brede psykologiske vanskeligheder ud og betragte dem i et større perspektiv, hvor de ikke bare er den enkeltes problem og ansvar, men i højere grad ses i sammenhæng med en bestemt samfundsudvikling og særlige eksistensvilkår. Kursets emner findes i krydsfeltet mellem sociologien og psykologien. Spørgsmål, der blandt andet kommer under lup er, hvilke psykiske udfordringer, mennesker står overfor i vores samfund. Hvordan får man opfyldt almene psykologiske behov? Hvordan influerer samfundet og dets strukturer på menneskers psyke?

Kommunikation & Interaktion

Forløbet er velegnet til borgere, der i forbindelse med overgang til arbejde eller virksomhedsrettet forløb har brug for at træne sociale og kommunikative kompetencer. Formålet er at give borgerne perspektiver på, hvordan man kan

optimere kontakten til andre mennesker gennem bedre kommunikation, konfliktløsning, selvpræsentation og forståelse af andre.

Omdrejningspunktet er således, hvordan mennesker omgås, opfatter og påvirker hinanden. Emnerne relaterer sig til borgernes (kommende) arbejds- og uddannelsesliv, men også privatlivet og samfundets indflydelse vil være et underliggende tema. Konkret vil borgeren blive bekendt med betydningen af magt, stigmatisering, nonverbal kommunikation, roller, sociale medier, positionering, forhandling, feedback, diskurser, samarbejde, mobning med videre.

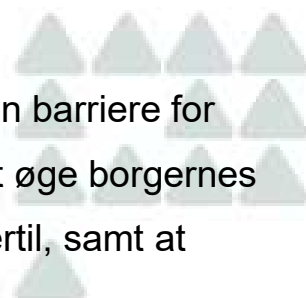
Impuls

Impuls er målrettet borgere med opmærksomhedsforstyrrelser (typisk ADHD), som har behov for at træne sociale færdigheder for at kunne fungere på en uddannelse eller i et arbejde. Borgerne undervises og trænes i at kunne anvende konkrete redskaber til at mestre almindelig daglig livsførelse, konflikthåndtering samt vredeshåndtering med det formål at træne sociale kompetencer, herunder selvkontrol og -refleksion. En gang om ugen er der holdtræning, hvilket er en god måde at bruge energi og samtidig træne sociale kompetencer. Selve gruppen fungerer som et rum, hvor sociale kompetencer konstant trænes deltagerne imellem. Metodisk arbejdes der overordnet set med den kognitive og den løsningsfokuserede metode. I praksis består undervisningen af en blanding af cooperative learning, psykoedukation, færdighedstræning, situationsspil og individuelle opgaver.

Sundhedsmæssig udvikling

Psykisk Sårbar

Psykisk Sårbar er målrettet borgere, hvor psykisk lidelse er en barriere for arbejde, uddannelse og hverdagsliv. Forløbet har fokus på at øge borgernes kendskab til psykiske lidelser og problematikker forbundet hertil, samt at



fremme den enkeltes indsigt i og mestring af egen helbredssituation. Forløbet er særligt velegnet til angst-, stress- og depressionsramte, men vores erfaring viser, at også mennesker med andre psykiske lidelser kan profitere af forløbet.

Formålet med forløbet er, at borgeren får en øget forståelse for og øget indsigt i, hvad der kan medvirke til at fastholde eller forværre tilstanden, og hvad der kan forbedre og forebygge tilstanden. Ambitionen er samtidig, at borgeren får inspiration og værktøjer til at bryde uhensigtsmæssige handlings-, kontakt- og samarbejds mønstre samt får metoder til at øge selvværd og bevidsthed om egne ressourcer. Fra en sundhedsfaglig vinkel vil borgeren få viden om symptomer, medicin, bivirkninger, fysiologi, biologi og ledsagesygdomme. Denne viden danner udgangspunkt for dialog om håndteringsredskaber og behandlingsmuligheder.

Stress-, angst- og depressionshåndtering

Forløbet er designet til borgere, diagnosticerede med stress, angst og depression eller har relaterede symptomer. Formålet er at ruste borgeren til at håndtere sine symptomer på en måde, så et arbejde kan passes eller en uddannelse kan gennemføres. Borgerne får en specialiseret og relevant viden om lidelserne, deres sammenhæng, og de bliver samtidig fortrolige med håndteringsredskaber og -strategier, der kan mindske lidelsernes betydning. Et sundhedsfagligt perspektiv nuanceres med alternative forståelsesmodeller, eksempelvis kan narrative og kognitive input give en opmærksomhed på, hvordan fortællinger, følelser og tanker også påvirker adfærd, oplevelse af helbred, arbejdsevne og handlemuligheder.

Når borgeren får kendskab til og perspektiv på egen lidelse, skabes mulighed for, at borgeren bliver mere fortrolig med sine symptomer, kan reflektere over egne håndteringserfaringer og på den baggrund kan forebygge sygdomsudvikling og i stedet opstille relevante mål og delmål i relation til

arbejde. At blive inspireret til og indviet i metoder til at forandre og håndtere sin situation, afføder en øget self-efficacy. Hermed øges selvværd og tiltro til at kunne handle sig ud af situationer, der opleves som en forhindring for at passe et arbejde eller eventuelt gennemføre en uddannelse. Den større handlekompetence bruges aktivt i forhold til at konkretisere den enkeltes beskæftigelsesmål og fremme fornemmelsen af at have kontrol, selvbevidsthed og arbejdsidentitet.

Handling & Håndtering

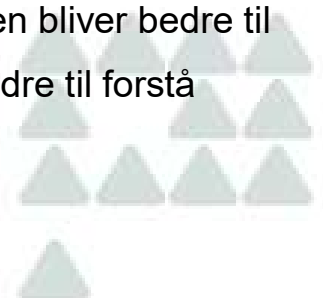
På Handling & Håndtering præsenteres og trænes forskellige mestringsstrategier, relateret til håndtering af psykisk lidelse eller sårbarhed. Vi tager afsæt i blandt andet kognitive, narrative og motiverende teorier, som kan medvirke til at belyse og ændre den enkeltes uhensigtsmæssige adfærd – det kan være isolationstendenser, angst, lavt selvværd og vrede.

Når borgeren opnår indsigt i, hvordan psykiske tilstande kan håndteres konstruktivt, øges handlingskapacitet og livskvalitet, ligesom vejen til arbejdsmarkedet lettes og gøres mere farbar. Samtidig kan håndteringsværktøjerne med fordel benyttes, når der mærkes tegn på tilbagefald.

Mindfulness

Mindfulness er en meditationsteknik uden religiøs tilknytning, som er målrettet borgere, der ønsker at træne at være mere i nuet. Mindfulness-meditation handler om at opleve og rumme øjeblikket, præcis som det er.

Forløbet er en mulighed for at blive i stand til at sætte farten ned og øge den fysiske og psykiske balance. Det kan vise sig ved, at borgeren bliver bedre til at prioritere, bedre til at håndtere stressede situationer og bedre til forstå egne og andres reaktioner og adfærdsmønstre.



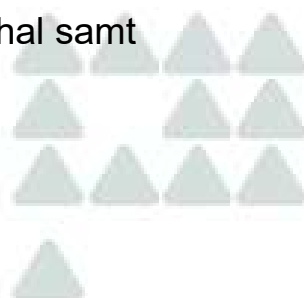
Mindfulness trænes ved meditation og vejtrækningsøvelser, som med fordel også kan benyttes hjemme. Mellem øvelserne vil der være input om, hvad mindfulness er, og hvordan øvelserne kan være med til at afhjælpe blandt andet svære kroniske smertetilstande, stress, angst og depression.

Sundhed & Trivsel – om kost, motion og livsstil

Sundhed & Trivsel er et tilbud til borgere, som har brug for inspiration og motivation til at gennemføre sundhedsfremmende livsstilsændringer. I teori og praksis kredses om, hvad en sund og aktiv livsstil betyder, og hvordan den opnås. Kurset berører emner som kost, motion, livsstilssygdomme, rygning, afhængighed og søvn. Undervisningen kombineres med opfølgning på den enkeltes livstilsplan, herunder sundhedsprofil (BMI, vægt, mål, blodtryk, kondital) samt kostprogrammer. Aktiviteter som geocaching, besøg i idrætsforeninger og sundhedshuse, sund og billig madlavning i teori og praksis er også på programmet.

Fitness - målrettet (genop)træning

Fitness øger fysisk og psykisk trivsel og kan derfor medvirke til, at borgeren opbygger ressourcer og sunde vaner, der gør det muligt at orientere sig og finde fodfæste på arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet. For mange er træningen også med til at skabe en hverdagsstruktur og nye sociale relationer. Borgere, der deltager i fitness, får lagt et personligt træningsprogram og får løbende vejledning og opmuntring fra vores trænere. Det er muligt at medbringe papirer fra sundhedsvæsenet, så instruktørerne kan målrette træningsprogrammet. Borgerne får et medlemskort til Fitness World, som kan bruges ubegrænset ved siden af træningen med Springbræt. Medlemskortet giver også adgang til Frederiksberg Svømmehal samt svømmehallen i Kildeskovshallen.



Yoga

Yoga er et tilbud til borgere, der har gavn af en træningsform, hvor de fysiske øvelser hænger sammen med træning af åndedræt og mentalt fokus. Yoga kobler krop og sind på en måde, så borgeren opnår fysiske såvel som mentale gevinster. For borgere med psykiske lidelser er yoga en god mulighed for at komme i tættere kontakt med kroppen, blive mere kropsbevidste og opleve kropslig afslapning. Det giver mental ro og reducerer tankemylder. Ambitionen med at tilbyde yoga til målgruppen handler således om at styrke mentale og fysiske ressourcer og kompetencer.

Yoga – kun for kvinder

Dette hold er for kvinder, der af forskellige årsager – eksempelvis religiøse – finder tryghed i et forum uden mænd. Tilbuddet er velegnet til borgere, der har fibromyalgi, stress, angst, depression og traumer. Også kvinder, der ikke har bevæget sig igennem længere tid, eller som har fået overbelastet kroppen på en måde, så der er skabt arvæv og blokeringer i bindevævet, vil have gavn af den blide yin yoga. Træningen kan medvirke til:

- At reducere symptomer på stress, depression og angst.
- At forhindre og reducere kroniske lidelser som rygsmerter, smerter i knæ og gig.
- At øge energiniveau.
- At styrke immunforsvaret og oplevelse af velvære.
- At dæmpe problemer med fordøjelse, søvn, afslapning, energi og koncentrationsevne.

Fordelen ved yoga er desuden, at de øvelser, der arbejdes med, kan tages med herfra, så borgeren også kan integrere dem i deres øvrige liv.



Holdtræning

Holdtræning er et tilbud til borgere i alle aldre, der gerne vil have det sociale aspekt med, når de dyrker motion. I en afslappet atmosfære dyrkes forskellige former for holdsport, badminton og andet, der giver motion og styrker samarbejde og fællesskab. For mange er træningen også en øvelse i samarbejde, forhandling, planlægning og konfliktløsning. I sommersæsonen benytter vi byens udendørsfaciliteter så meget som muligt.

Springbræt arbejder sideløbende med, at borgeren tilmelder sig motion i sit nærområde, dels for at få del i det sociale aspekt ved foreningslivet, dels for at sikre, at borgeren fortsætter træningen og den sunde livsstil, når pågældende kommer i beskæftigelse eller uddannelse, hvilket erfaringsmæssigt har en fastholdende effekt.

Kognitionsafklaring og -træning

Kognitionsafklaring og -træning er et tilbud til borgere, der klager over - eller fremstår som havende - problemer med især hukommelse og planlægning, men også indlæring, strukturering, koncentration, organisering, opmærksomhed, overblik med videre. For nogle er det en del af symptombilledet ved en psykisk lidelse, for andre en følgevirkning af somatisk sygdom, en ulykke, eller en konsekvens af misbrug. Også borgere, der har stået udenfor arbejdsmarkedet i længere tid, og ældre borgere kan opleve kognitionsforringelser.

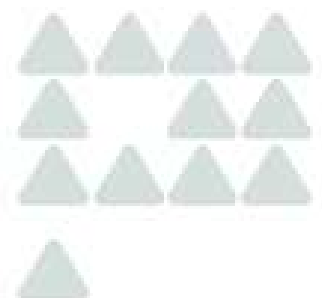
Den gode nyhed er, at det kan man gøre noget ved. Med den rette træning kan man genvinde tabte eller dårligt fungerende kognitive funktioner, så evnen til at løse hverdags- og erhvervsrettede opgaver genetableres. For mange vil en styrkelse af kognitionen være særdeles fremmende i forhold til at opnå og fastholde arbejde, idet træningen optimerer borgerens mentale kapacitet og gør det nemmere at erstatte uhensigtsmæssig adfærd og kompenserende strategier med målrettede aktiviteter.

Når borgerens kognitionsproblematik er kortlagt, sammensættes et individuelt tilrettelagt program bestående af kognitive øvelser, som er direkte målrettet de påvirkede intellektuelle delfunktioner. Der er øvelser målrettet hjerneskader, psykiske lidelser og øvelser, der er tilrettet lettere kognitive forringelser og begyndende demens. Øvelserne løses online og tilgås via personligt login. Borgeren kan også træne hjemme, da det personlige login gælder ligeså så lang tid, som borgeren er i et forløb.

Ressourcegrupper

Springbræt samler borgere med samme type af udfordringer i små grupper á 4-6 personer. Aktiviteterne i gruppen er baseret på metodikken bag socialt gruppearbejde, som er en ressourceorienteret arbejdsform, der med gruppen som aktiv, støtter den enkeltes udvikling. Der arbejdes med borgerens individuelle mål i gruppen, og de tilknyttede konsulenter faciliterer gruppeprocessen, så den bliver en værdifuld støtte for den enkelte deltager. Gennem det sociale gruppearbejde støtter man den enkeltes identifikation af og anvendelse af egne ressourcer. Vi sammensætter grupperne, når der er et behov, og indholdet kan typisk være:

- Håndtering af alkohol og hashmisbrug
- Håndtering af fysiske begrænsninger
- Håndtering af kognitive barrierer
- Håndtering af kriminalitet, herunder antisocial og banderelateret adfærd
- Håndtering af personlig fremtræden, attitude og impuls kontrol
- Håndtering af psykiske begrænsninger
- Håndtering af smerte
- Håndtering af social isolation
- Håndtering af stofmisbrug





Spørgsmål kan rettes til

Springbræt

Toldbodgade 59B · 1253 København K
 Telefon: 33 32 59 99 · mail: info@springbraet.dk

