

## Vores tilbud henvender sig til borgere i Socialafdelingen Holstebro Kommune



### Målgruppe:

- Erhvervet hjerneskade
- Stressramte
- Mental træthed efter neurologiske sygdomme

# Individuel socialpædagogisk støtte

**Tid:** Aftales individuelt.

**Sted:** Virtuelt eller i lokaler i Fælleshuset, Knud Rasmussens vej 16. I særlige tilfælde kan støtten gives i borgerens eget hjem.

**Indhold:** Hjerneskadeteamet tilbyder individuel støtte og vejledning til voksne med handicap, som bor i eget hjem.

Målet med den socialpædagogiske støtte er, at den enkelte kan klare sit hverdagsliv med så høj en grad af selvstændighed som muligt.

Støtten kan blandt andet omhandle:

- Struktur i dagligdagen
- Vejledning om økonomi, indkøb, læsning af post mv.
- Mestring af psykiske vanskeligheder
- Styrke og øge sociale netværk og relationer
- Støtte og motivation til praktiske gøremål

# Gruppevejledning

**Tid:** Hver torsdag kl. 15.00-17.00

**Sted:** Fælleshuset, Knud Rasmussens vej 16, Holstebro

**Tilmelding:** Efter aftale med socialrådgiver. Opstart, brugere afprøver 3 gange før en visitering.

**Formål:** Vejledning, erfaringsudveksling med ligestillede

**Indhold:** To vejledere fra Hjerneskadeteamet er tovholdere i gruppen. Alle forløbene bygger på erfaringsudveksling mellem brugere af gruppen, hvor der gives sparring til forskellige strategier i hverdagen indenfor fire moduler:

- Struktur og Energiforvaltning
- Sundhed, psykisk og fysisk trivsel
- Socialt- og fritidsliv
- Samfundsliv

## Gå gruppe

**Tid:** Hver tirsdag kl. 11.00 – 12.00

**Sted:** Gruppen mødes foran Holstebro bibliotek hvor gåturen også ender efter ca. 45 minutter.

**Tilmelding:** Efter aftale med socialrådgiver.

**Formål:** Motion, frisk luft, samvær og mental trivsel.

**Indhold:** Vi tilbyder walk and talk i en mindre gruppe. En vejleder fra Hjerneskadeteamet er tovholder/deltagende.

Gå gruppen kan have en positiv indvirkning på:

- At fremme fysisk sundhed
- Den enkeltes glæde og trivsel
- Fællesskab med andre
- Styrkelse af borgerens netværk, identitet og selvstændighed.

# NADA Café

**Tid:** Hver onsdag kl. 10.30 - 11.30.

**Sted:** Fælleshuset, Knud Rasmussens vej 16.

**Pris:** Gratis når man er visiteret til støtte.

**Tilmelding:** Tilmelding er ikke nødvendigt

**Indhold:** Vi tilbyder NADA i gruppeforløb.

Metoden består af 5 små nåle i hvert øre, som skal sidde i øret i 45 minutter mens man slapper af.

NADA kan have positiv indvirkning på:

- Søvnproblemer/søvn mønstre
- Stress
- Angst
- Fysisk uro/rastløshed
- Psykisk uro/tankemylder
- Koncentrationsbesvær/hukommelse
- Vrede og udadreagerende adfærd
- Misbrug - dæmper abstinenser og stoftrang



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

Ved interesse eller hvis du har brug for flere oplysninger:  
Kontakt Hjerneskadeteamet, Socialafdelingen på 9611 4610  
eller  
Myndighed social, Viborgvej 67, 7500 Holstebro på 9611 7597



