

Natur, Krop & Psyke

VSU

Undervisningsforløb for mennesker med kronisk stress eller kronisk udmatningsyndrom



Formålet med forløbet er, at du får metoder og redskaber til at håndtere kronisk stress og et fællesskab med andre, som kender til, hvordan det er at leve med stress i svær grad / kronisk grad.

Målgruppe:

Kursister over 18 år med kronisk stress eller kronisk udmatningssyndrom. Andre tilbud og muligheder (f.eks. Sundhedshusets tilbud til stressramte) skal være afprøvet / afklaret inden forløbet på CSV tilbydes.

Kursisterne er med særlige udfordringer og behov, hvor virkningen kan afhjælpes eller begrænses gennem kompenserende undervisning, hvilket afklares i en visitationssamtale.

Omfang:

10 uger - mandag kl. 13.00 – 15.00 og torsdag kl. 9.30 – 11.30.

Holdstørrelse:

6 - 8 kursister

Indhold:

Naturbaseret læring.

I 10 uger foregår undervisningen ude i naturen 2 timer 2 gange om ugen.

Opmærksomhedstræning med fokus på spontan opmærksomhed og meditation. Kroslig tilgang - sanseøvelser, motorik, nervebaner, leg og åndedræt. Gruppedynamik, det narrative, resiliens.

Forskningen viser, at ophold i naturen påvirker vores nerve- og stresssystem positivt. Fysiologisk sker der en påvirkning af krop og hjerne mod mere ro, flere positive tanker, mindre rumination (tankemylder, bekymringer m.m.), lavere blodtryk m.m.

Vi mødes på CSV Vejle og bruger til en start skoven rundt om skolen, parken ved Pedersholm og vores egen bålplads. Senere f.eks. andre skove, standen m.m.

Underviser på holdet er Marianna Møller Sønderskov, som har en uddannelse i naturterapi.

Når undervisningen afsluttes efter 10 uger, er der mulighed for visitation til videre undervisning på CSV Vejle. I visitationen afklares om der er grundlag for videre deltagelse i undervisning.

Forløbet uge 11 – 20:

Yoga – 2 timer om ugen.

Formålet med undervisningen er som kursist at opnå en større følelse af ro og velvære, samt en mulighed for at opleve ens egen følelsesmæssige tilstand samt større grad af kropsbevidsthed.

Og et af følgende tilbud:

Kognitiv stimulation – med kroppen mandag kl. 12.00 – 13.30

Opgaver som løses i fællesskab og med kroppen. Opgaverne stiller krav til tænkning, hukommelse, koordinering m.m.

Professionel Hjernetræning

IT program som træner hukommelse, koncentration og fokus.

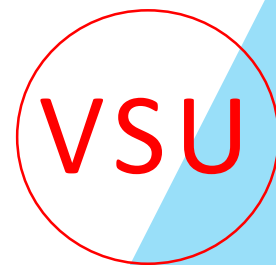
Billedkunst mandag kl. 13.00 – 15.00

Kreativt fokus i fællesskab med andre.

Energiforvaltning

Strategier med fokus på gradueret tilgang til aktiviteter.

Det kan ikke garanteres, at der vil være en plads på et specifikt hold.



Start:

Hold 1:

13. august 2019 til 24. oktober 2019 (undtaget uge 42)

Hold 2:

18. februar 2020 til 30. april 2020 (undtaget påskeugen)

Henvendelse:

Jesper Bøgild,
Afdelingsleder for Voksenspecialundervisning

Tlf. 21 14 02 59 eller 76 81 55 55

Mail til JEGPE@vejle.dk

Læs mere om vores undervisningstilbud på csv.vejle.dk