

R&R2: Kursus i mestring af hverdagen

Har du kontakt til borgere, der i deres dagligdag kender til udfordringer med at skabe overblik, planlægge tiden, koncentrere sig, løse opgaver på en fokuseret og koncentreret måde, kontrollere følelser eller håndtere konflikter?

Så har CSV Vejle et kursus, du kan henvise borgeren til.



Målgruppen

Kurset R&R2 retter sig mod unge og voksne med udfordringer i forhold til opmærksomhed, impuls kontrol og socialt samspil. Der kan både være tale om borgere, der er diagnosticeret med ADHD, og borgere, der skønnes at have ADHD-lignende vanskeligheder i deres dagligdag.

Om R&R2

R&R2 er et kursus i mestring baseret på det engelsk-canadisk udviklede program Reasoning & Rehabilitation version 2 målrettet unge og voksne med ADHD og tilsvarende vanskeligheder (R&R2-ADHD).

R&R2 baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, og sigter mod at give unge og voksne med ADHD og tilsvarende vanskeligheder redskaber og strategier til at mestre hverdagens udfordringer. På den længere bane kan R&R2 bidrage til, at deltagerne får styrket fundamentet for succes i uddannelse, job og privatliv.

Tankegangen i R&R2

Det er ikke dig, der er problemet. Det er problemet, der er problemet.

Indhold i gruppeforløbet

R&R2 er et struktureret og manualiseret kursus, der består af 15 undervisningsgange á 2 timer fordelt over ca. 3 måneder. Der er op til 12 deltagere på et kursus.

Hver undervisningsgang har et tema, hvor deltagerne sammen med de andre deltagere får trænet bestemte færdigheder.

Gennem sjove og engagerende øvelser får deltagerne en masse redskaber og strategier, som hjælper dem til at planlægge konstruktive løsninger, arbejde struktureret og håndtere de problemer, de møder i hverdagen.

Certificerede trænere

CSV Vejle står for kurset, og selve forløbet varetages af R&R2-trænere, som er uddannet og certificeret i indsatsen.

Fra undervisning til dagligdag

Et vigtigt element i R&R2 er deltagerens PAL (Participants Aid for Learning), som enten er en person, deltageren selv vælger, eller en professionel, som deltagerne får tildelt. PAL fungerer som en slags 'coach', der hjælper deltageren med at bygge bro mellem undervisning og dagligdag.

Dokumenteret effekt

R&R2 er evidensbaseret og har i internationale RCT studier og en omfattende afprøvning i tre danske kommuner vist betydelig effekt.

Evalueringen af den danske afprøvning findes på Socialstyrelsens hjemmeside:

www.socialstyrelsen.dk/RR2-evaluering

Mere information

Hvis du vil vide mere om R&R2, er du velkommen til at kontakte:

Fagkonsulent Annette Prüsse:
Tlf. 51 71 68 34 // mail: ANPRU@vejle.dk

eller

Afdelingsleder Jesper Bøgild
Tlf. 21 14 02 59 mail: JEGPE@vejle.dk