

CSU HOLBÆK, KOMMUNIKATIONSCENTERET

VSU - DE SMÅ HOLD



CSU Holbæk, Kommunikationscenteret
De Små Hold
Seminarieparken 2, SP17
4300 Holbæk

Tlf.: 72 36 36 07
Mail: Csu-holbaek@holb.dk



VSU - De Små Hold er for voksne med psykiske vanskeligheder

De Små hold er et undervisningstilbud til voksne med psykiske og sociale vanskeligheder.

Vi tilbyder specialundervisning for voksne. Vi tilbyder undervisning i rolige og trygge rammer på et lille hold eller som ene undervisning. Måske har dine udfordringer tidligere afholdt dig fra at møde op på et arbejde eller uddannelse. Du har måske været bange for ikke at være god nok eller du har måske haft svært ved at huske eller koncentrere dig.

Fælles for undervisningen hos os på de små hold er at det er individuelt tilrettelagt efter den enkeltes udfordringer og niveau. De mål du har for at gå på de små hold, er med til at bestemme undervisningen. På de små hold kan du blandt andet få undervisning i:

- Dansk.
- Matematik.
- Engelsk.
- Nyheder/Samfundslære.
- Billedkunst.
- Køkkenhold.
- Natur og bevægelse.
- Hverdagsteknologi.

Hvad er psykiske vanskeligheder?

Psykiske vanskeligheder er et bredt begreb, det er ikke alle, der har en diagnose, men alle oplever alligevel at have udfordringer i hverdagen. Nogle mennesker med psykiske vanskeligheder har en diagnose som eksempelvis angst, stress, Autisme, depression, skizofreni, OCD, bipolar, borderline, PTSD, Aspergers, ADHD, ADD eller noget andet. Nogle har flere diagnoser (komorbiditet).

De psykiske vanskeligheder kan komme til udtryk som:

- Isolation.
- Angst.
- Modløshed.
- Ustabilitet.
- Manglende struktur i hverdagen.
- Søvnforstyrrelser/ dårligt søvnmønster.

Hvem kan gå på De Små hold?

Alle voksne borgere, som bor i Holbæk kommune, kan benytte sig af tilbuddet gratis. Hvis du bor i en anden kommune, er du også velkommen til at henvende dig og høre om vores tilbud, men så skal der arrangeres betaling igennem din hjemkommune.

Optagelse

Inden du kan starte skal du forbi til en samtale så vi kan vurdere, om vi har det rette tilbud til dig. Hvis du har en sagsbehandler, rådgiver, støttekontaktperson eller lignende er de også velkomne til at deltage.

På hjemmesiden (<https://csu-holbaek.dk/kommunikationscenter/>) kan du finde et henvisningsskema, som skal udfyldes inden samtalen.

Vi modtager nye kursister løbende igennem hele året, så du kan starte når som helst.

Du er selv med til at

bestemme - hvor meget undervisning du vil modtage, hver kursist får et skema, der er skræddersyet til egne ønsker og behov. Niveaumæssigt underviser vi på alle niveauer i folkeskolen op til et stykke ind i de gymnasiale uddannelser.

I fagene arbejder vi med at:

- Studiekompetencer.
- Sociale kompetencer.
- Fokuserer på det positive.
- At økonomisere med energien.
- Deltage i en klassesammenhæng.
- Håndtere angst for ikke at kunne leve op til andres krav.



Kontakt

Kim Frandsen – Skolekonsulent –
kimf@holb.dk
tlf. nr. 72 36 64 62

Bente Nielsen – Pædagog –
benin@holb.dk
tlf. nr. 72 36 37 93

Lauge Gravlund – IKT konsulent og
ordblindeunderviser
laugr@holb.dk
tlf. nr. 72 36 39 57

