

Læringsforløb 2024

Ørbæklund

**Brande**



Center for  
Psykiatri & Udvikling  
Ikast-Brande

## Formål

Formålet er at tilbyde forløb til borgere, som er tilknyttet arbejdsmarkedsafdelingen og som har psykiske udfordringer i form af fx stress, angst og depression.

At sætte fokus på, at understøtte og forny borgerens tro på egne ressourcer og tage udgangspunkt i borgerens ønsker, håb og drømme.

Være undersøgende på, hvad det er der hindrer/udfordrer borgeren i, bl.a. at have tilknytning til arbejdsmarkedet eller anden form for beskæftigelse.

Skabe naturlige træningsbaner både i forløbene og dagene imellem fra gang til gang.

## Priser

Priserne er gældende for 2024 og reguleres en gang om året i første kvartal.

I prisen er inkluderet udfyldelse af et evalueringsskema. Hvis der ønskes deltagelse i et fysisk evaluerings-/opfølgingsmøde, afregnes dette med en timepris på 366 kr. plus evt. kørsel.

Ønskes der en mere uddybende beskrivelse / udredning afregnes dette med en timepris på 366kr.

# Indholdsfortegnelse

Angstbehandling.....	4
Stemmehøring.....	5
NADA.....	6
Kunstterapi.....	7
Massage og Kranio sakral.....	8
Dialektisk adfærdsterapi.....	9
Mindfulness.....	10
Når kroppen husker.....	11
Mentor.....	12
Udarbejdelse af sanseprofil.....	13
Samfundsliv—dialoggruppe.....	14
Gå- og løbegruppe.....	15
Seksualitet/identitet.....	16
Madlavning.....	17
Fluebinderi/fiskeri.....	18
Job eller uddannelse—mulighedernes land.....	19
Medicinpædagogik.....	20
SOL gruppe—snak om livet.....	21
Min recoveryproces.....	22
Sundhed i balance—kropsbevidsthed.....	23
Mit liv med ADHD.....	24
Sy dir eget liv.....	25
Mandegruppe.....	26
Procedure for bestilling af læringsforløb.....	27
Har du spørgsmål?.....	28



Tilbydes hele året

## Angsthåndtering

Angst er en sygdom, der kan behandles. Vi arbejder med kognitiv adfærdsterapi, som er en effektiv metode til behandling af angstsygdomme. Der arbejdes bl.a. med sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd.

### Formål:

- få indsigt i, hvad angst er og hvordan angst kan behandles
- blive mere klar til f.eks. Arbejdsprøvning eller uddannelse

### Mål:

- borgeren lærer at bruge realistiske tanker og have et ændret fokus på situationen

### Metode:

- metakognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi—eksponering

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.  
Det tilbydes både som individuelle forløb og gruppeforløb.

### Priser

Individuelle forløb: 4.200 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.200kr. pr. deltager.

### Underviser

Yvonne Aas yvojepa@ikast-brande.dk



Tilbydes hele året

## Stemmehøring

### Formål:

- skabe åbenhed og forståelse for borgeren der hører stemmer
- skabe et forum, hvor der er trygt at tale om stemmerne
- finde frem til forståelsen og budskabet fra stemmerne

### Mål:

- opnå større kontrol over stemmerne gennem strategier
- føle sig mindre isoleret, alene og angst

### Metode:

- Maastricht interview—kortlægning af stemmehørers oplevelse, udarbejdelse af konstruktion—skaber sammenhæng mellem, hvordan oplevelserne hænger sammen med livshistorien

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.


### Priser

Individuelle forløb: 4.000 kr. pr. deltager.

### Undervisere

Elisabeth Vandborg [elvan@ikast-brande.dk](mailto:elvan@ikast-brande.dk)

Pia Nielsen [pinie@ikast-brande.dk](mailto:pinie@ikast-brande.dk)



Tilbydes hele året

## NADA

### øreakupunktur

NADA kan ikke stå alene, men er et supplement til andre behandlingsformer

#### Formål:

- styrke kroppens funktioner

#### Mål:

- skabe balance både psykisk og fysisk

#### Metode:

- øreakupunktur, bestående af 5 basispunkter i hvert øre

#### Varighed

2 gange om ugen i 3 måneder

#### Priser

90 kr. pr. deltager



Tilbydes hele året

## Kunstterapi

Din livshistorie i tekst og billeder

### Formål:

- få skilt det hele/raske "jeg" fra det forsvar underbevidstheden har bygget op tidligere i livet

### Mål:

- få forståelse for, hvad der kan være årsag til borgerens udfordringer

### Metode:

- tegne/male på lærred, papir eller andre materialer, kognitiv terapi

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.  
Det tilbydes som gruppeforløb i uge 14-25.

### Priser

Individuelle forløb: 4.000 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.000kr. pr. deltager.

### Underviser

Pernille Pape Rauff Iversen  
peive@ikast-brande.dk

Tilbydes hele året

## Massage og Kranio sakral terapi

Muskelspændinger og smertetilstande i kroppen kan både være et resultat af psykisk stress og af fysisk overbelastning.

### Formål:

- vække kroppens ressourcer
- smertelindre

### Mål:

- styrke sundhed, give sindet ro og forbedre livskvalitet

### Metode:

- Norlys Massage er det første helhedsorienterede massagesystem i Danmark. Det bygger på klassisk kropsmassage og moderne kropspsykologi
- Kranio sakral er en behandling ved hjælp af blide tryk på knoglerne i kraniet og ansigtet samt ned langs rygsøjlen og slutter ved korsbenet

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

### Priser

Individuelle forløb: 4.600 kr. pr. deltager.

### Underviser

Marianne Wiberg

mawib@ikast-brande.dk





Tilbydes hele året

## Dialektisk adfærdsterapi

### Selvudvikling

Er en evidensbaseret behandlingsform udviklet til mennesker med stærke ustabile følelser, der medfører selvdestruktiv- og/ eller suicidal adfærd.

#### Formål:

- erstatte problemadfærd med mere hensigtsmæssig adfærd.

#### Mål:

- lære nye færdigheder til at håndtere følelser og til at finde balance imellem at forandre og acceptere følelser og problemer

#### Metode:

- Mindfulness, følelsesregulering, relationsfærdigheder, hold ud færdigheder

#### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

#### Priser

Individuelle forløb: 4.200 kr. pr. deltager.

#### Underviser

Anna Grethe Pinnerup  
anpin@ikast-brande.dk



Tilbydes hele året

## Mindfulness

### Formål:

- bruge sin opmærksomhed på at lægge mærke til, hvad der er eller hvad der sker lige nu
- lære at kontrollere tanker, handlinger og opmærksomhed

### Mål:

- være tilstede i nuet og glemme at tænke alle de forstyrrende tanker, der plejer at være der

### Metode:

- Guidning og sansning

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

### Priser

Individuelle forløb: 4.400 kr. pr. deltager.

### Underviser

Anna Grethe Pinnerup  
anpin@ikast-brande.dk



Tilbydes hele året

## Når kroppen husker

### Formål:

- forløse gamle chok og traumer, der er fastlåst i kroppen
- nedsætte stressniveau, tankemylder og indre uro
- blive bevidst om egne aflednings- og undgåelsesmønstre
- skabe mulighed for nye tanker og ændring af adfærd/handling

### Mål:

- undgåelsesmønstre ophører
- evnen til at følelsesregulerer (gen)etableres
- evnen til at grænsesætte og skabe kontrol i eget liv er tilstede

### Metode:

- kropps fokuseret metode—baseret på somatisk chok- og traumebehandling, som kan forløse tidligere chok og traumer

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

### Priser


Individuelle forløb: 4.600 kr. pr. deltager.

### Undervisere

Julie Brogaard [julbrog@ikast-brande.dk](mailto:julbrog@ikast-brande.dk)

Bjørn Pedersen [bjopede@ikast-brande.dk](mailto:bjopede@ikast-brande.dk)

Jonna Hansen [jonha@ikast-brande.dk](mailto:jonha@ikast-brande.dk)



Tilbydes hele året

## Mentor

Der kan bestilles mentorordning ved Ørbæklund.

### Priser

Individuelle forløb: 366 kr. pr. time (1 time = 37 minutter direkte tid til borgeren)

Såfremt der skal køres til borgeren for at udføre mentorfunktionen, afregnes der med antal kilometer x højeste takst + kørselstiden (366 kr. pr. time)



Tilbydes hele året

## Udarbejdelse af sanseprofil

Sanseprofilen tager udgangspunkt i borgernes hverdag og giver et billede af borgerens unikke sansebearbejdningsmønster. En beskrivelse af sammenhæng mellem evnen til at bearbejde sanseoplevelser og måden sanseoplevelser håndteres ifm. udførelse af daglige aktiviteter. Borgerne får konkrete forslag til handlemuligheder og metninger.

### Borgeren får viden om:

- Hvordan borgeren reagerer på og bliver påvirket af de nære omgivelser, og hvorledes det påvirker borgerens evne til at holde fokus på det, borgeren er i gang med.
- Hvilket mønster borgeren har ift. at søge sanseoplevelser i hverdagen og i hvilken grad borgeren har brug for varierende sanseoplevelser for at undgå rastløshed, kedsomhed.
- Hvordan borgeren evner at koncentrere sig i givne omgivelser og oplever sig tilpas.
- I hvilken grad borgeren har brug for rutiner og struktur i hverdagen, samt hvordan ændringer håndteres.


### Priser

2.500 kr. pr. udarbejdelse af sanse profil

### Undervisere

Lene Pallesen lepal@ikast-brande.dk

Yvonne Aas yvojepa@ikast-brande.dk



Tilbydes hele året

## Samfundsliv—dialoggruppe

### Formål:

- debattere og vække interesse for, hvad der sker i samfundet både nationalt og internationalt

### Mål:

- kommunikere med andre i en gruppe og udtrykke egne holdninger

### Metode:

- debat

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.200kr. pr. deltager.

### Undervisere

Mette Ibsen metibse@ikast-brande.dk

Steen Lund stlun@ikast-brande.dk

Conny Jensen conje@ikast-brande.dk

Tilbydes uge 2-11 og 14-25

## Gå- løbegruppe

### Formål:

- motivere til en sundere livsstil både fysisk og mentalt

### Mål:

- øget sundhed fysisk og mentalt gennem fysisk aktivitet

### Metode:

- gå- og løbetræningsprogrammer

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.300kr. pr. deltager.

### Undervisere

Mette Johansen metjtjoh@ikast-brande.dk

Bjørn Pedersen bjopede@ikast-brande.dk



Tilbydes uge 2-11

## Seksualitet/identitet

### Formål:

- bedre kendskab til egen seksualitet og identitet

### Mål:

- opnå viden, accept og forståelse for egen krop, seksualitet og identitet

### Metode:

- undervisning, erfaringsudveksling via gruppesamtaler/debatter

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.  
Det tilbydes både som individuelle forløb  
og gruppeforløb.

### Priser

Individuelle forløb: 4.500 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.500kr. pr. deltager.

### Underviser

Julie Brogaard [julbrog@ikast-brande.dk](mailto:julbrog@ikast-brande.dk)



Tilbydes uge 2-11 og 33-41

## Madlavning

Der tages udgangspunkt i sæsonens råvarer og hvad der er på tilbud i butikkerne i Brande. Der laves en middag hver gang, som spises sammen i cafeen kl. 11.30.

### Formål:

- lære de grundlæggende elementer i forhold til madlavning, såsom stegetider, temperatur, sammensætning af råvarer og hygiejne
- afprøve nye råvarer og redskaber i køkkenet

### Mål:

- selvstændigt tilberede middagsmåltider
- udarbejde ugentlige budgetvenlige madplaner og indkøbsliste r

### Metode:

- undervisning og guidning.

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppenforløb: 4.000kr. pr. deltager.

### Undervisere

Tenna Gade [tengade@ikast-brande.dk](mailto:tengade@ikast-brande.dk)

Preben Thomsen [prtho@ikast-brande.dk](mailto:prtho@ikast-brande.dk)

Tilbydes uge 2-11 og 14-25

## Fluebinderi/fiskeri

### Formål:

- bruge læren om fluebinderi/fiskeri, som middel til at flytte fokus fra de psykiske udfordringer
- være social med andre om en fælles interesse

### Mål:

- bruge fluebinderi/fiskeri til at skabe ro i sindet
- skabe relationer til andre deltagere

### Metode:

- undervisning og guidning

### Varighed

Vi mødes 10 gange å 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.100kr. pr. deltager.

### Undervisere

Steen Lund [stlun@ikast-brande.dk](mailto:stlun@ikast-brande.dk)

Pia Nielsen [pinie@ikast-brande.dk](mailto:pinie@ikast-brande.dk)



Tilbydes uge 14-25

## Job eller uddannelse

Mulighedernes land—virksomhedsbesøg

### Formål:

- være undersøgende og nysgerrig på, hvilke job og uddannelsesmuligheder der er i Brande

### Mål:

- afklaring af hvad borgeren ønsker sig job eller uddannelsesmæssigt

### Metode:

- Undervisning og virksomhedsbesøg

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.200kr. pr. deltager

### Undervisere

Yvonne Aas Yvojepa@ikast-brande.dk

Sidse Hvid sihjo@ikast-brande.dk

Tilbydes uge 33-41

## Medicinpædagogik

### Formål:

- få viden om egen medicin, mulige bivirkninger og alternativer til medicin

### Mål:

- større kontrol og selvbestemmelse i forhold til medicin
- større egenomsorg og rehabilitering

### Metode:

- undervisning og gruppedialog

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.  
Det tilbydes både som individuelle forløb og gruppeforløb.

### Priser

Individuelle forløb: 4.300 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.300kr. pr. deltager.

### Undervisere

Susanne Meldgaard smjen@ikast-brande.dk

Birgit Vestergaard bives@ikast-brande.dk



Tilbydes uge 33-41

## SOL gruppe

Snak om livet

### Formål:

- skabe rum for reflekterende samtaler om livet, udfordringer og tanker
- sparre med hinanden og spejler sig i hinanden og det almenmenneskelige

### Mål:

- skabe processer for personlig udvikling gennem refleksion og dialog

### Metode:

- gruppesamtaler

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 1 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.000kr. pr. deltager

### Undervisere

Anna Grethe Pinnerup [anpin@ikast-brande.dk](mailto:anpin@ikast-brande.dk)

Anne Dorte Martinussen

[annmart@ikast-brande.dk](mailto:annmart@ikast-brande.dk)

Tilbydes uge 33-41

## Min recoveryproces

### Formål:

- sætte fokus på netværket og arbejde med sit egen livshistoriefortælling
- tage udgangspunkt i ønsker, håb og drømme

### Mål:

- skabe grobund for et liv med indhold og mening

### Metode:

- undervisning, netværkskort, genogram, gruppesamtaler og hjemmearbejde

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.  
Det tilbydes både som individuelle forløb og gruppeforløb.

### Priser

Individuelle forløb: 4.400 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.400kr. pr. deltager.

### Undervisere

Margrethe Mols [mamla@ikast-brande.dk](mailto:mamla@ikast-brande.dk)

Anna Dorte Martinussen  
[annmart@ikast-brande.dk](mailto:annmart@ikast-brande.dk)



Tilbydes uge 43-51

## Sundhed i balance - Kropsbevidsthed

### Formål:

- motivere til et sundere liv både fysisk og mentalt

### Mål:

- tilegne sig viden om sundhed og omsætte denne i praksis i eget liv

### Metode:

- undervisning, gruppesamtaler, erfaringsudveksling, fysisk aktivitet

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.200kr. pr. deltager

### Undervisere

Lene Pallesen lepal@ikast-brande.dk

Yvonne Aas yvojepa@ikast-brande.dk

Tilbydes uge 43-51

## Mit liv med ADHD

### Formål:

- få en forståelse for ADHD og blive præsenteret for redskaber til bedre at kunne håndtere de udfordringer der kan være
- være i et "rum", hvor udfordringer kan deles med andre, der oplever det samme

### Mål:

- få en forståelse for ADHD og egne udfordringer
- ejerskab af hensigtsmæssige mestringer i hverdagen

### Metode:

- Undervisning, øvelser og sparring

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.  
Det tilbydes både som individuelle forløb og gruppeforløb.

### Priser

Individuelle forløb: 4.500 kr. pr. deltager.  
Gruppeforløb: 4.500kr. pr. deltager.

### Undervisere

Melissa Knop [melknop@ikast-brande.dk](mailto:melknop@ikast-brande.dk)

Anne Dorte Martinussen  
[annmart@ikast-brande.dk](mailto:annmart@ikast-brande.dk)





Tilbydes uge 43-51

## Sy dit eget tøj

### Formål:

- lære at betjene en symaskine og hvordan man reparerer sit tøj

### Mål:

- kan sy og reparere sit eget tøj

### Metode:

- undervisning og guidning

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.000kr. pr. deltager.

### Undervisere

Birgit Næsted [binas@ikast-brande.dk](mailto:binas@ikast-brande.dk)

Conny Jensen [conje@ikast-brande.dk](mailto:conje@ikast-brande.dk)



Tilbydes uge 43-51

## Mandegruppe

### Formål:

- være socialt sammen med andre mænd

### Mål:

- danne relationer til andre mænd
- dyrke interesser sammen med andre mænd

### Metode:

- socialt samvær

### Varighed

Vi mødes 10 gange á 2,5 times varighed.

### Priser

Gruppeforløb: 4.000kr. pr. deltager.

### Undervisere

Steen Lund [stlun@ikast-brande.dk](mailto:stlun@ikast-brande.dk)

Bjørn Pedersen

[bjopede@ikast-brande.dk](mailto:bjopede@ikast-brande.dk)



## Procedure for bestilling af læringsforløb

Arbejdsmarkedsafdelingen / UU udfylder skemaet "Bestilling af læringsforløb".

Der kan kun udarbejdes en bestilling pr. skema fx hvis en borger skal have et angstforløb og mentortimer, så skal der udfyldes to skemaer.

Det er vigtigt, at alle felter er udførlig beskrevet og at målet med forløbet fremgår tydeligt

Bestillingen sendes til teamleder Gitte Troelsen, gittroe@ikast-brande.dk

Redigeret januar 2024

## Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at kontakte:

---

**Gitte Troelsen**

Teamleder

99 60 37 41

gittroe@ikast-brande.dk

---



---

**Sidse Hvid Jørgensen**

Faglig koordinator

99 60 37 31

sihjo@ikast-brande.dk

---

Center for Psykiatri & Udvikling - Ørbækklund

Ørbækklund 1, 7330 Brande

Telefon 99 60 37 00 [www.oerbaekklund@ikast-brande.dk](mailto:www.oerbaekklund@ikast-brande.dk)