

Til dig, der ønsker ny retning i dit liv

Åben rådgivning
Kursus/gruppeforløb
Individuelle forløb



K o m p a s s e t

Velkommen til Kompasset

Vi er glade for, at vi kan tilbyde støtte til dig, som ønsker ny retning i dit liv. Tilbuddet hedder Kompasset.

I Kompasset kan du få råd, vejledning og støtte til at arbejde med det, som er vigtigt for dig. Det kan f.eks. være hjælp til at komme til bunds i e-boks eller til at få hverdagen til at hænge sammen. Hvis du føler dig psykisk, fysisk eller socialt udfordret - eller har andre dilemmaer i livet, så er du velkommen.

Kompasset tilbyder:

- Åben Rådgivning: med en til tre samtaler
- Kursus/gruppeforløb: Kompasforløbet
- Individuelle forløb: f.eks. vejledende samtaler, som foregår i Kompasset.

Du kan læse mere om tilbuddene i denne folder. Du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du vil høre mere. Du kan aftale en tid med os til en samtale i Åben Rådgivning eller komme forbi i åbningstiden. I Kompasset vil du møde medarbejdere, som har pædagogisk, socialfaglig og økonomisk viden. De er klar til at hjælpe dig med det, som du har brug for.

Åben rådgivning

Åben rådgivning er døren ind til Kompasset. Alle forløb starter med en samtale i åben rådgivning. Her beskriver du, hvad du gerne vil forandre og I drøfter, hvordan du kan komme i gang med det, som du ønsker at arbejde med. Du er velkommen til at tage en ven, pårørende eller en anden med til samtalen. Vi tilbyder en til tre samtaler, hvor et evt. videre forløb i Kompasset eller andre steder planlægges.

Hvad kan jeg få ud af det?

Du løser konkrete, praktiske problemer
Du bliver skarp på, hvad du ønsker hjælp til
Du får viden om dine muligheder og hjælp til at
få overblik over din situation

Eksempler på temaer:

Boligrådgivning
Læsning af post og eboks
Struktur i hverdagen
Fysisk sundhed
Mental sundhed

Kompasforløb – et kursus/gruppe tilbud

I Kompasforløbet har du mulighed for at være nysgerrig på dig selv og lære af andres erfaringer. Du kan især have glæde af et forløb, hvis du gerne vil have støtte til at komme videre i livet, men synes, at det er svært at overskue, hvad du har brug for.

Kompasforløbet består af en blanding af:

- faglige oplæg fra medarbejderne
- dialog med udgangspunkt i oplæg
- deltagernes personlige erfaringer

Der er mulighed for at arbejde individuelt med dine egne mål undervejs. Vi gør meget ud af at skabe et trygt og udviklende samarbejde i gruppen.

Kursets fem temaer:

Styrk dit netværk
Lev dit liv aktivt
Vær til stede i nuet
Lær noget nyt
Giv af dig selv

Hvad kan jeg få ud af det?

Viden om dine ressourcer
Møde andre og danne netværk
Udvikle dig på selvvalgte områder
Øget balance i hverdagen ved at styre ud fra dine egne valg

Kompasforløb - Praktiske oplysninger mv.

Metode

Vi arbejder med udgangspunkt i ”5 veje til et godt liv”, som bygger på engelsk evidensbaseret forskning.

Forskningen viser, at når vi arbejder med de fem veje til et godt liv, vil det give en oplevelse af fysisk og mental velvære.

Her betyder et godt liv:

At føle sig godt tilpas og at fungere godt.

Deltagerantal mv.

Op til 10 deltagere. Der er løbende optag til kurset.

Forløb

Kurset består af fem temaer og strækker sig over 5 kursus-gange. Der afsluttes med en evaluering

Sted

mandag kl. 14.30-17.00

Individuelle forløb

Vi mødes og taler om dine ønsker, muligheder og ressourcer. Vi har fokus på hjælp til selvhjælp og på at aktivere dine ressourcer, for eksempel at skabe netværk, som kan blive en del af din hverdag og være en støtte fremover.

Det individuelle forløb foregår i samarbejde med en støttekontaktperson. Imellem samtalerne arbejder du med konkrete mål.

Ved opfølgningssamtalen efter tre måneder ser vi på dit udbytte af forløbet. Kan du klare dig fremover, afsluttes forløbet, hvis ikke, er der mulighed for at arbejde videre i tre måneder mere. En medarbejder i Kompasset vil, hvis du har behov for det, være behjælpelig med at være tovholder på at få koordineret det videre forløb.

Eksempler på temaer:

Netværksdannelse
Overblik i hverdagen
Prioritering af ressourcer
Udvikling af dine færdigheder

Hvad kan jeg få ud af det?

Løse konkrete udfordringer
Finde evner til at selv løse problemer
Få afprøvet strategier på egen hånd –
med let støtte

Individuelle forløb - Praktiske oplysninger mv.

Start

Du kan henvises til et individuelt forløb i Åben Rådgivning

Forløbets længde

Den individuelle støtte består af et tidsbegrænset samarbejde mellem dig og din vejleder i 3 måneder. Eventuelt kan det forlænges med yderligere 3 måneder.

Indhold

Du sætter mål for, hvad du vil opnå
Støtten i forløbet aftales
Opfølgning/afslutning efter tre måneder
Evaluering

Sted

Kompasset i Sorø eller i lokaler på Netværket i Dianalund.

Åben rådgivning i Kompasset

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9-13	12-16	lukket	13-17	9-13

Kompasset er et gratis åbent tilbud i Sorø Kommune. Du kan henvende dig anonymt til åben rådgivning ved at møde frem på Kompasset i åbningstiden samt via mail eller telefon.

Har du spørgsmål eller vil vide mere, så kontakt os gerne.

Åben rådgivning, kurser og individuelle forløb:

Dr. Kaarsbergsvej 7A

Sorø

Tlf. 29 16 33 58

Mail: kompasset@soroe.dk

Individuelle forløb:

Netværket

Holbergsvej 16

Dianalund



K o m p a s s e t

