



KOGNITIVE FØLGER EFTER LANGVARIG STRESS



Har du kognitive følger efter langvarig stress, så har du mulighed for at deltage i undervisning på CKU.

Følger efter langvarig stress kan vise sig som problemer med hukommelse, koncentration, planlægning, mental træthed, ændret personlighed m.m.

1

Undervisning på CKU.

Undervisningen planlægges med udgangspunkt i lovgivningen om den kompenserende specialundervisning for voksne.

Forløbet afvikles på mindre hold, og er individuelt tilrettelagt. Der vil være fokus på at afhjælpe og/eller begrænse virkningerne af funktionsnedsættelser, der er opstået p.g.a. et langvarigt stress forløb.

KOGNITIVE FØLGER EFTER

LANGVARIG STRESS

Undervisningen henvender sig til deltagere med kognitive følger efter langvarig stress i form af fx koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder, nedsat overblik, mental udtrætning eller lignende. Forløbet er på 12 uger med undervisning en gang om ugen.

Samtaler, sparring og erfaringsudveksling med de øvrige deltagere på holdet er en vigtig del af undervisningen.

Indhold:

- Definer din stress
- Hensigtsmæssig hverdag i forhold til f.eks. søvn, struktur og energiprioritering
- Planlægning, koncentration og hukommelse
- Mental træthed og energiprioritering
- Stressorer og mestring
- Afprøvning og indlæring af afspændingsteknikker, som kan anvendes hjemme og på arbejde
- Indsigt og erkendelse af muligheder og begrænsninger

Kontaktoplysninger

CKU Viborg
Rosenstræde 6
8800 Viborg
Tlf. 99157600

Mail: cku@skivekommune.dk
www.ckusv.dk

CKU Skive
Arvikavej 2
7800 Skive
Tlf. 99157600

Mail: cku@skivekommune.dk
www.ckusv.dk

CKU er et kommunalt Kommunikationscenter, der dækker Skive Kommune og Viborg Kommune.

Her tilbydes bl.a. undervisning til voksne med erhvervet hjerneskade efter *”Lov om specialundervisning for voksne”*.

Alle kan henvende sig til CKU, dvs., der kræves ingen henvisning fra læge eller hospital.