



Mestringsforløb

KOTARE

- KOgnitiv Træning og ArbejdsREhabilitering

Center for Beskæftigelse og Rehabilitering
 Ydervangen 5, 8920 Randers NV
 Tlf. 8915 8400
 e-mail: cbr@randers.dk



**Kursus i KOTARE –
KOGnitiv Træning og ArbejdsREhabilitering
på CBR-Randers**

Målgruppe:

- Personer, der pga. deres psykiske sårbarheder, oplever kognitive vanskeligheder, som f.eks. vanskeligheder med at huske og fastholde koncentrationen. Der vil blive taget udgangspunkt i en startscreening, hvor deltageren besvarer 12 spørgsmål, som vil give et billede af, indenfor hvilke områder deltageren oplever kognitive vanskeligheder og omfanget af dem i dagligdagen. Deltagerne vil som oftest have psykiske sårbarheder som stress, depression, skizofreni eller bipolar sindslidelse. I særlige tilfælde kan andre deltagere tilmeldes efter individuel aftale.



Formål:

- At deltagerne træner deres kognitive funktioner og/eller udvikler kompensationsstrategier, så de oplever færre kognitive vanskeligheder, både i deres hverdag generelt og i forhold til at varetage arbejdsopgaver specifikt. Herunder at deltagerne bliver bevidste om, hvilke kognitive udviklingsmuligheder, de har og mere målrettet kan arbejde med disse.

Indhold:

Den kognitive træning foregår ved hjælp af et computerprogram med en række øvelser af forskellig sværhedsgrad. Når deltageren udfører øvelserne, trænes der systematisk hukommelse, koncentration og opmærksomhed.

Træningen foregår i en gruppe med max. 6 personer. Deltagerne møder 2 gange om ugen af 1 times varighed på CBR-Randers for at træne. Herudover mødes deltagerne ½ time og udveksler erfaringer med øvelserne efter den ene af træningstimerne.

Undervisningsform:

Der vil være en kognitiv træner fra CBR-Randers til stede i træningslokalet, hvor CBR stiller computere til rådighed. Træneren vil hjælpe deltageren med at komme i gang med øvelserne og vil også instruere deltageren i, hvordan der kan trænes derhjemme eller et andet sted. Deltageren vil også løbende drøfte med træneren, om der opleves forbedring af de kognitive vanskeligheder, så der i et samarbejde kan tilrettelægges det rigtige træningsforløb for deltageren. Det anbefales, at deltagerne hjemmetræner mellem træningslektionerne ifht. at opretholde kontinuitet i træningen.

Der må påregnes, at træningsforløbet varer ca. 12 uger, afhængigt af omfanget af deltagerens hjemmetræning.

