

## Beskrivelse af "Fundamentet":

Målgruppen for Kløverengens kursustilbud Fundamentet, er borgere, som modtager kontanthjælp, uddannelseshjælp, sygedagpenge eller ressourceforløbsydelse. De er psykisk sårbare og har brug for at blive bedre til at omgås andre mennesker socialt. De har ligeledes brug for at få banet en vej til job og uddannelse, der matcher de udfordringer deres psykiske skrøbelighed fører med sig.

Kurset består af **Psykoedukation**, **Social Færdighedstræning** og **Personcentreret Planlægning**. Herudover indgår **Fysisk Træning** samt **Løsningsfokuseret Coaching** på kurset.

Formålet med kurset er at give kursisterne redskaber til at håndtere de vanskeligheder deres psykiske skrøbelighed giver dem på job, i uddannelse og i dagligdagen. De vil blive undervist i og få træning i at anvende konkrete redskaber til at håndtere stærke følelser og løse problemer, så de får lettere ved at omgås andre mennesker på job, i uddannelse og i dagligdagen. På kurset vil der blive arbejdet med kursisternes egne styrker samt ønsker og drømme for deres fremtid på job, i uddannelse og i dagligdagen. Kursisterne vil få støtte til at komme i gang med motion, så de kan leve en mere aktiv hverdag og få et større overskud og de vil modtage individuel løsningsfokuseret coaching.

Undervisningen foregår i små trygge grupper på ca. 12 deltagere. Kursisterne skal fremmøde 3 hverdage om ugen fra kl. 10.00 – 14.00 i 12 uger.