

2020

Hvor skal du hen? Muligheder i Aarhus for dig der er psykisk sårbar



Afdeling
Rehabiliteringsforløb

Webudgave

Forord

I dette hæfte er der en oversigt over en række tilbud i Aarhus, som det kan være relevante at kende til for borgere, der er tilknyttet Afdeling Rehabiliteringsforløb. Nogle borgere går allerede i andre tilbud. For andre borgere kan det være relevant at starte på et eller flere tilbud, mens de endnu er i forløbet her eller når de holder.

Hæftet er naturligvis relevant, også selv om man ikke er tilknyttet Afdeling Rehabilitering.

Pjecen starter med at gennemgå tilbuddene ved Center for Dagområdet ved Socialpsykiatri og Udsatte Voksne, Aarhus kommune. Der er to hovedoverskrifter: Afdeling Rehabiliteringsforløb og Afdeling Fællesskaber.

Herefter gennemgår pjecen de øvrige tilbud til borgere i Aarhus, der er psykisk sårbare under overskriften: Generelt om tilbud til borgere i Aarhus, der er psykisk sårbare.

Ud over de tilbud vi har taget med, findes der naturligvis mange andre muligheder.

Der dukker også hele tiden nye steder op, og andre lukker. Hvis du er bekendt med noget relevant, vil vi meget gerne høre fra dig, så vi kan få det med i næste udgave af oversigten.

Der er lagt et link ind ved hvert tilbud, hvormed du omgående kan komme ind på tilbuddets hjemmeside og læse yderligere. Vi har grupperet tilbuddene under grove overskrifter. Nogle tilbud passer under flere overskrifter, og er derfor nævnt to gange. Men gå lidt på jagt.

2020

Indhold

Forord	1
Afdeling Rehabiliteringsforløb	6
Praktiske øvebaner.....	6
Rejsecaféen:.....	6
Café Allé.....	6
Kontor og Service	6
Sjakservice.....	6
Textilværkstedet	6
Gruppetilbud	7
Mestringsgrupper.....	7
Ungetilbuddet	7
På vej videre	7
Raspberry Pi	7
CSV Undervisning.....	8
ADHD - og hva' så?.....	8
Forbered dig til et praktikforløb eller arbejdsmarkedet.....	8
Bliv bedre til at mestre livet.....	8
Ord som forløser.....	8
Selvindsigt og recovery.....	8
At håndtere negative tanker.....	8
Fælleslæsning	9
Hjerne træning med it.....	9
Kend verden omkring dig.....	9
Livsglæde og livskraft.....	9
Mindfulness i hverdagen.....	9
Stresshåndtering.....	9
Angst og angsttilstande.....	9
Afdeling Fællesskaber.....	10
Kultur- & Kontaktsted Kragelund	10
Mødestedet på Gudrunsvej	10
Værkstedet Rørdrumvej.....	10
Værestedet i Jægergårdsgade 107.....	10

	3
Idræt på banen	10
Andre tilbud til borgere, der er psykisk sårbare	11
Aarhus kommunes § 85 tilbud	11
Psykiatriens hus	11
Nyt tilbud på vej	11
Skoler og kurser	11
Undervisning ved Afdeling Rehabiliteringsforløb	11
Dalgas Skolen	11
Gallo Skolen	12
Koføeds Skole.....	12
Recovery-skolen	12
Jobmuligheder: skånejob, flexjob, frivillig.....	12
Hvis du vil være frivillig	13
Café Parasollen i Viby	13
Gallo Aktiviteterne	13
Huset Venture	14
Job-banken.nu	14
Ungdomsuddannelser og andre muligheder for unge	14
Den Forberedende Grunduddannelse – FGU Aarhus	14
Den sammenhængende kommunale ungeindsats (KUI) i Aarhus Kommune	14
Aarhus Ung.....	15
Idrætstilbud for psykisk sårbare	15
Idræt på banen	15
Oplysningsforbund og Folkesundhed.....	15
Folkesundhed.....	15
AOF Århus	15
FOF Århus	16
FO-Aarhus	16
Daghøjskolen GIMLE	16
IDA Idrætsdaghøjskole.....	16
Straksafklaring.....	16
Det kreative Værksted	16
Imago	16
Tossekassen	17

	4
Andre muligheder for at være aktiv.....	17
Lokalcentrene	17
Huset Trøjborg.....	17
Folkestedet.....	17
Værdibørsen.....	17
Godsbanen	17
Livsværkstederne i Gellerup.....	17
Center for frivilligt socialt arbejde	17
Frivillig i Aarhus	18
Frivilligjob	18
Værkstedet Rørdrumvej.....	18
Klubber, aktivitets- og væresteder	18
Sindslidendes Vilkår.....	18
Solsikken	18
Bazen	18
Ungezonen	19
Ventilen Århus.....	19
Plexus Aarhus	19
Husrum	19
Café ODA.....	19
Café Smilet	19
De Splittergale	19
Hamlet III.I.	20
KlostergadeCentret	20
Seniorgruppen i Klostergade:	20
Muhabet Aarhus.....	20
Kvindehuset i Århus	20
Mødestedet på Gudrunsvej	20
Selvhjælp Aarhus.....	20
Fundamentet	20
Klubben Fristedet.....	21
Kultur- & Kontaktsted Kragelund	21

	5
Info-sider	22
Sindnet.dk	22
Følgeven	22
Robusthed.dk	22
Socialsundhed	22
ADHD-foreningen	22
Angstforeningen	22
Psykiatrifonden	22

Afdeling Rehabiliteringsforløb

Praktiske øvebaner

Rejsecaféen:

En almindelig café midt i Aarhus, hvor unge, der er mellem 18-30 år og har en psykisk sårbarhed, arbejder i køkkenet og bag disken.

[Se nærmere her](#)

AlléHuset:

Café Allé

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. Et forpligtigende arbejdsfællesskab, hvor man kan prøve sig af i arbejdssammenhænge og udvikle sine evner. En køkkenarbejdsplads og café, hvor du er med til at lave og sælge mad til alle i Nørre Allé 31. [Se nærmere her](#)

Kontor og Service

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. Det er et forpligtigende arbejdsfællesskab, hvor man kan prøve sig af i arbejdssammenhænge og udvikle sine evner. Arbejdet består bl.a. i forfaldende kontorarbejde, undervisningsmaterialer og arbejder løbende på husets publikation.

[Se nærmere her](#)

Sjakservice

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. Et mobilt arbejdstilbud, som løser opgaver på private og kommunale virksomheder. Tilbuddet er for dig, der kan lide fysisk arbejde og har lyst til at være en del af vores arbejdsfællesskab.

[Se nærmere her](#)

Textilværkstedet

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed, hvor man kan prøve sig af i arbejdssammenhænge og udvikle sine evner. Vi laver syopgaver på bestilling og til salg i værkstedet og på forskellige markeder.

[Se nærmere her](#)

Gruppetilbud

I gruppetilbuddene mødes du hver uge med din gruppe og de to gruppeledere. Du får opbakning til at styrke dine sociale færdigheder og blive afklaret i forhold til, hvad der skal ske videre i dit liv.

Mestringsgrupper

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. Her mødes du hver uge med din gruppe og indgår i et afklarende og støttende forløb sammen med andre psykisk sårbare mennesker. Du får støtte og udfordring i det tempo du er parat til, f.eks. i forhold til at blive afklaret i forhold til beskæftigelse/uddannelse og fremtidig forsørgelse.

[Se mere her](#)

Ungetilbuddet

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. I gruppetilbuddene mødes du hver uge med din gruppe og indgår i et afklarende og støttende forløb sammen med andre psykisk sårbare mennesker. Her kan du udvikle færdigheder og indsigt til at tackle de psykiske problemer, der spænder ben i din hverdag. Du skal have et ønske om at blive klogere på dig selv og din fremtid og at blive parat til uddannelse eller job.

[Se mere her](#)

På vej videre

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. I gruppetilbuddene mødes du hver uge med din gruppe og indgår i et afklarende og støttende forløb sammen med andre psykisk sårbare mennesker. Sammen med de andre i gruppen får du mulighed for at træne og udvikle dine færdigheder bl.a. i forhold til at mestre din psykiske sårbarhed og til at få tro på og se muligheder for forandring. [Se mere her](#)

Raspberry Pi

Tilbud til borgere, der er fyldt 18 år og har en psykisk sygdom eller sårbarhed. I gruppetilbuddene mødes du hver uge med din gruppe og indgår i et afklarende og støttende forløb sammen med andre psykisk sårbare mennesker. Et forløb, som på en enkel måde giver dig mulighed for at få kendskab til elektronik og programmering via en lille computer, der hedder Raspberry Pi. [Se mere her](#)

CSV Undervisning

Afdeling Rehabiliteringsforløb tilbyder kompenserende specialundervisning til dig, der er fyldt 18 år og er psykisk syg eller sårbar. Det er gratis at deltage. Formålet er at give dig redskaber, færdigheder og viden, som kan være en hjælp til at mestre de problemer, der følger med at være psykisk sårbar. Det kan gøre det lettere og sjovere at være sammen med andre mennesker og åbne muligheder for at deltage aktivt i samfundslivet, enten gennem uddannelse eller arbejdsmarkedet. [Se mere her](#)

ADHD - og hva' så?

Vi tilbyder en række kurser til dig, der er fyldt 18 år og har en ADHD- eller ADD-diagnose, dine pårørende og andre interesserede. [Se mere her](#)

Forbered dig til et praktikforløb eller arbejdsmarkedet.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og gerne vil afdække dine ressourcer i forhold til arbejdsmarkedet eller skal ud i praktik. [Se mere her](#)

Bliv bedre til at mestre livet.

Et kursus til dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og har brug for at styrke nogle færdigheder for at mestre dit liv. [Se mere her](#)

Ord som forløser.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og gerne vil kunne bruge skriften og det kreative udtryk til at udforske de muligheder og barrierer, du har i dig. Kurset er både for nybegyndere og dig, der allerede er i gang. [Se mere her](#)

Selvindsigt og recovery.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og ønsker en større selvindsigt for bedre at kunne tage hånd om dit eget liv. Her kan du blive klogere på dig selv, dine muligheder og dine udfordringer. [Se mere her](#)

At håndtere negative tanker.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og synes, at dit liv i for høj grad er præget af negative tanker, som medfører bekymring eller angst. [Se mere her](#)

Fælleslæsning.

Et tilbud til dig, der er psykisk sårbar, fyldt 18 år og gerne vil fordybe dig i samværet om en god historie eller et digt, som nogle gange vækker genkendelse, andre gange undren eller ny indsigt. Eneste forudsætning for at deltage er lysten til at være sammen om en god historie og dele sine oplevelser af den. [Se mere her](#)

Hjernetræning med it.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, er fyldt 18 år og er interesseret i at undersøge og træne dine kognitive færdigheder som hukommelse, koncentration og læring. [Se mere her](#)

Kend verden omkring dig.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, er fyldt 18 år og ønsker at blive bedre til at begå dig sammen med andre. Måske for at komme i gang med en uddannelse, et job eller en fritidsbeskæftigelse. Måske for at kunne føle dig bedre tilpas i samværet med familie, venner og omgangskreds. [Se mere her](#)

Livsglæde og livskraft.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, er fyldt 18 år og vil have ny viden, selvindsigt og strategier, som kan støtte dig i at udvikle større livsglæde og livskraft i din hverdag.

[Se mere her](#)

Mindfulness i hverdagen.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, er fyldt 18 år og ønsker at træne større nærvær i hverdagen og mere ro i sindet. [Se mere her](#)

Stresshåndtering.

Et kursus for dig, der er psykisk sårbar, er fyldt 18 år og gerne vil lære at forstå og håndtere stress. Kurset er både for dig, der er ramt af stress og for dig, der mærker de første symptomer, fx i forbindelse med at skulle begynde i praktik, nyt job eller uddannelse. [Se mere her](#)

Angst og angsttilstande.

For dig, der gerne vil vide noget om angst og de forskellige angsttilstande. [Se mere her](#)

Afdeling Fællesskaber

Kultur- & Kontaktsted Kragelund

Kultur- & Kontaktsted Kragelund har fokus på kreative aktiviteter som musik, teater, idræt og billedværksted samt mulighed for at deltage i køkken- og caféarbejde:

[Se mere her](#)

Mødestedet på Gudrunsvej

Mødestedet er et samværstilbud i Brabrand til voksne med anden etnisk baggrund. Borgerne er psykisk sårbare - herunder tidligere brugere af Rehabiliteringscenter for traumatiserede flygtninge (RCT): [Klik her for at se mere](#)

Værkstedet Rørdrumvej

Hvis du er fyldt 18 og har psykiske problemer, men gerne vil have noget at give dig til, kan du komme i vores værksted. Vi har mange forskellige opgaver, lige fra madlavning til reparation af cykler og biler.

[Se mere her](#)

Værestedet i Jægergårdsgade 107

Et fællesskab for dig, som er fyldt 18 år og har psykiske og sociale problemer samt misbrugsproblemer. Om eftermiddagen er der åbne værksteder, kurser og samværsaktiviteter. Avisen Hus Forbi holder også til her. Du kan bare komme forbi. [Se mere her](#)

Idræt på banen

Idræt på banen er et idræts- og motionstilbud til psykisk sårbare og udsatte. Udover idrætsaktiviteter arrangerer Idræt på banen stævner, turneringer, event og ferie- og aktivitetsrejser. idraet-paa-banen.dk/

Andre tilbud til borgere, der er psykisk sårbare

Aarhus kommunes § 85 tilbud

Psykiatriens hus.

Rummer en række tilbud i et samarbejde mellem Aarhus Kommune og Region Midt. Der er flere åbne aktivitetstilbud. Herudover har Recovery-skolen lokaler her. Det har ligeledes Åben fleksibel rådgivning, Socialvagten, samt Hjemmebehandling med udkørende ambulante behandling. Desuden er der Overnatningspladser på stedet.

Psykiatrienshus.aarhus.dk

Nyt tilbud på vej

Et §85 tilbud om rådgivning, når man er psykisk sårbar og ikke benytter et af kommunens andre tilbud til psykisk sårbare.

Skoler og kurser

Du skal være opmærksom på, at hvis du modtager en ydelse for Jobcenter Aarhus, fx kontanthjælp eller uddannelseshjælp, skal du kontakte jobcentret for at få accept, før du kan starte på tilbuddene. Hvis du er førtidspensionist, skal du ikke have accept fra jobcentret.

Undervisning ved Afdeling Rehabiliteringsforløb

Afdeling rehabiliteringsforløb tilbyder kompenserende specialundervisning til dig, der er fyldt 18 år og er psykisk syg eller sårbar. Det er gratis at deltage. Formålet er at give dig redskaber, færdigheder og viden, som kan være en hjælp til at mestre de problemer, der følger med at være psykisk sårbar. Det kan gøre det lettere og sjovere at være sammen med andre mennesker og åbne muligheder for at deltage aktivt i samfundslivet, enten gennem uddannelse eller arbejdsmarkedet. www.aarhus.dk/rehabilitering

Dalgas Skolen

Dalgas Skolen tilbyder kvalificeret undervisning til voksne med psykisk sårbarhed/sindslidende. Der lægges vægt på at skolens miljø er inspirerende og giver intellektuelle såvel som fysiske og kreative udfordringer. Skolens kultur er præget af åben debat, højskoleatmosfære og et rummeligt fællesskab, hvor alle kan lære.

dalgasskolen-aarhus.dk/

Gallo Skolen

Gallo Skolen er en kreativ skole. Vi har kurser i tegning, maleri, grafik, keramik, glas, tekstil/collage, rytmisk sammenspil, kor, skriveværksted, billedanalyse og kunsthistorie. Skolen henvender sig til personer med psykiske problemer eller stress. Undervisningen foregår på små hold i en inspirerende og tryk atmosfære. galloskolen.dk/

Kofoeds Skole

Kofoeds Skole i Aarhus er en selvejende institution, som yder hjælp til selvhjælp til mennesker med sociale problemer. Skolen har 180 fuldtidspladser til ledige på kontanthjælp, førtidspension, dagpenge, sygedagpenge og overgangsydelse. Eleverne kan bruge skolens tilbud som aktivering, jobtræning, forrevalidering m.v. efter aftale med egen sagsbehandler.

<http://menneskermedmere.dk/aarhus/>

Recovery-skolen

Recovery-skolen udbyder kurser for alle interesserede borgere. Undervisningen omhandler recovery (i bred forstand) med fokus på ligeværdigt samarbejde og baserer sig bl.a. på samskabelse. Korte kurser: 3 timer og længere kurser: 4 x 3 timer

<http://psykiatrienshus.aarhus.dk/vi-tilbyder/recoveryskolen/#1>

Jobmuligheder: skånejob, flexjob, frivillig

Løntilskud til førtidspensionister (Skånejob)

Job med løntilskud for førtidspensionister (tidligere kaldt skånejob) er en mulighed, hvis du ikke kan klare et job på almindelige vilkår. Du kan både arbejde på fuldtid og deltid, men du skal modtage førtidspension og må ikke være folkepensionist.

Hvis du vil høre om dine muligheder for et skånejob, kan du kontakte:

Vitta Schmidt	Jobcenter Aarhus
Virksomhedskonsulent	Fleksjob & Særlige Virksomhedsindsatser
Indsats for førtidspensionister.	Silkeborgvej 622
Mobil: 29 20 83 35	8220 Brabrand
	89 40 68 00

Derudover samarbejder Jobcenter Aarhus med en række andre aktører, som også kan finde job til dig. Det er:

KLAPjob <https://klapjob.dk/>

Jobbanken <https://job-banken.nu/da/forside/>

Fleksjob

Fleksjob er et almindeligt arbejde i en privat eller offentlig virksomhed fx på nedsat tid. Et fleksjob kan være med særlige skånehensyn.

Når du er ansat, får du løn for det antal timer, du kan arbejde effektivt. Det afhænger af dine skånehensyn og dit timetal, hvad din effektive arbejdstid er. Udover lønnen fra din arbejdsgiver får du et tilskud fra Aarhus Kommune. Tilskuddets størrelse er afhængig af dit lønniveau, og det antal timer du kan arbejde.

Hvis du vil høre om dine muligheder for et fleksjob, kan du kontakte:

Jobcenter Aarhus
 Fleksjob & Særlige Virksomhedsindsatser
 Silkeborg 622
 8228 Brabrand
 89 40 68 00

Hvis du allerede har en jobkonsulent i jobcentret, er du velkommen til at kontakte denne og høre nærmere om dine muligheder.

Hvis du vil være frivillig

Hvis du gerne vil være frivillig, kan du gå ind på Frivilligcenter Aarhus hjemmeside og se alle de muligheder, som findes i Aarhus. Deres hjemmeside er:

<https://frivilligcenteraarhus.dk>

Café Parasollen i Viby

Café Parasollen er en selvejende institution med egen bestyrelse, og drives af frivillige medarbejdere sammen med nogle få ansatte. Der er ca. 30 forskellige frivillige, som i hold af 4-5 timers vagter løser dagens opgaver, det være sig madlavning, bagning, fremstilling af smørrebrød, rengøring og ikke mindst samvær og samtale med gæsterne.

cafe-parasollen.dk/

Gallo Aktiviteterne

Drives i stor udstrækning af psykisk sårbare i skånejob samt af frivillig. Aktiviteterne omfatter Galleri Gallo (udstillinger i galleriet i midtbyen), Gallo Gartneriet (dyrkning af økologisk have med salg fra vejbod, Gallo Huset og Gallojob (kaffebar, lounge samt oplysning og foredrag om psykiatri og beskæftigelse. Gallo kriserådgivning (værested og individuelle samtaler) og Gallo Skolen (undervisning i kreative fag). gallo.dk/

Huset Venture

Huset Venture er en unik virksomhed i Danmark. Vi er en socialøkonomisk, not-for-profit-virksomhed. Det betyder, at vi ikke skal skabe profit til en ejerkreds - til glæde og gavn for vores kunder.

90 % af vores ansatte arbejder på grund af handicap, ulykke eller sygdom på nedsat tid. På grund af vores særlige baggrund er vi vant til at bryde barrierer, tænke nyt og anderledes og gå nye veje. Vi er anderledes - mere kreative og opfindsomme. husetventure.dk/

Job-banken.nu

Jobbanken er en virksomhed, der har en vision om at integrere/reintegrere psykisk sårbare førtidspensionister på arbejdsmarkedet. Vi arbejder struktureret og målrettet mod en succesfuld integration og et aktivt arbejdsliv for denne gruppe mennesker gennem et flerstrengt koncept - se mere "Vejen tilbage til arbejdsmarkedet." job-banken.nu/da/forside/

Ungdomsuddannelser og andre muligheder for unge Den Forberedende Grunduddannelse – FGU Aarhus

Er du under 25 år og uden en ungdomsuddannelse, og ikke i beskæftigelse eller i gang med uddannelse? Så kan FGU være noget for dig.

FGU Aarhus er stedet for dig, der har brug for lidt ekstra for at blive klar til en ungdomsuddannelse eller et arbejde.

- Vi optager løbende elever, så du kan starte på uddannelsen i løbet af året.
- Vi tilbyder undervisning og arbejde på tre forskellige adresser, og der er mulighed for at vælge mellem tre spor.
- Vi tilbyder praktisk undervisning på værksteder, hvor produktionen, fællesskabet og din personlige udvikling er i centrum. Ud over undervisningen på værkstederne kan du følge undervisning i dansk og matematik på det niveau, du befinder dig på med mulighed for eksamen på G, E, D niveau.

Du kan læse mere på: <https://fguaarhus.dk/hvad-er-fgu/>

Den sammenhængende kommunale ungeindsats (KUI) i Aarhus Kommune

KUI i Aarhus leverer en koordineret ungeindsats på tværs af uddannelses-, beskæftigelses- og socialområdet for unge under 25 år uden en ungdomsuddannelse og skal gøre dem parate til at gennemføre en ungdomsuddannelse eller komme i beskæftigelse. KUI har et særligt ansvar for de unge i overgangen mellem tilbud, så det sikres, at der hele tiden følges op på, at den unge er på vej mod uddannelse eller job.

Du kan læse mere om KUI på <https://uu.aarhus.dk/kui/>

Flere muligheder for dig, der er psykisk sårbar. 2020, v/ JJ&FBA

Aarhus Ung

Aarhus Ung er for unge i Aarhus mellem 14 og 24 år og professionelle der arbejder med aldersgruppen. På hjemmesiden kan man se de mange tilbud, der især retter sig mod unge med psykisk sårbarhed. aarhusung.dk



Idrætstilbud for psykisk sårbare

Idræt på banen

Idræt på banen er et idræts- og motionstilbud til psykisk sårbare og udsatte. Udover idrætsaktiviteter arrangerer Idræt på banen stævner, turneringer, event og ferie- og aktivitetsrejser:

idraet-paa-banen.dk

Oplysningsforbund og Folkesundhed

Her er mange relevante tilbud. Både hvis du er på vej hen mod arbejdsmarkedet, eller du blot vil være klogere. Du skal være opmærksom på, at hvis du modtager en ydelse fra Jobcenter Aarhus, fx kontanthjælp eller uddannelseshjælp, skal du kontakte jobcentret for at få accept, før du kan starte på tilbuddet. Hvis du er førtidspensionist, skal du ikke have accept fra jobcentret.

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med århusianerne på at gøre livet sundere og sjovere.

<https://folkesundhed.aarhus.dk/>

AOF Århus

AOF laver oplysningsarbejde på både dag - aften og weekendkurser. AOF underviser bl.a. voksne ordblinde, i forberedende voksenundervisning og danskuddannelsen. Desuden varetager AOF voksen- og efteruddannelses - opgaver samt vejleder og aktiverer mennesker uden for arbejdsmarkedet. aarhus.aof.dk/

FOF Århus

FOF's mission er at udvide den enkeltes indsigt, vidsyn og livskvalitet.

Vision er folkeoplysning, der indeholder både læring og oplevelser. fof.dk/aarhus

FO-Aarhus

I samarbejde med offentlige institutioner har FO-Aarhus adskillige undervisningstilbud til arbejdsløse for at de kan kvalificere sig til at vende tilbage til arbejdsmarkedet. fo-aarhus.dk/

Daghøjskolen GIMLE

Det er Daghøjskolen Gimles formål at styrke enhver deltagers personlige kompetencer på et folkeoplysende grundlag. Derved styrkes deltagernes mulighed for job og uddannelse.

gimle.eu/

IDA Idrætsdaghøjskole

Idrætsdaghøjskolen IDA er en folkeoplysende institution, der har udbudt kurser og aktiviteter inden for idræt, motion og sundhed siden 1990. Vi har til huse i Aarhus Skøjtehal. Nedenfor kan du finde oplysninger om vores forskellige tilbud. <https://www.daghojskolenida.com/>

Straksafklaring

Er du ny kontanthjælpsmodtager?

Kom til Straksafklaring hos FO-Aarhus i Vester Allé 8. Her arbejder du med afklaring af din vej til arbejdsmarkedet. Målet er, at du på kort eller lang sigt kommer i arbejde på den hurtigste måde, så du kan forsørge dig selv. Du udarbejder en jobplan, som din sagsbehandler kan godkende. <http://projekter.fo-aarhus.dk/tidligere/straksafklaring/>

Det kreative Værksted

Kreativ betyder skabende. På Det kreative Værksted udvikler eleverne deres egne ideer under vejledning af faguddannede lærere. FO-Aarhus støtter med midler fra Folkeoplysningsloven.

projekter.fo-aarhus.dk/nuvaerende-projekter/det-kreative-vaerksted/

Imago

Projekt Imago er et tilbud om kreativ og personlig udvikling. FO-Aarhus støtter med midler fra Folkeoplysningsloven. Projektet var tidligere tilknyttet "Fristedet". Projektet omfatter et ugentligt klubtilbud med Åbent Atelier samt et kursusforløb 3 dage ugentligt: "Kreative udtryk og personlig udvikling" projekter.fo-aarhus.dk/nuvaerende-projekter/imago/

Tossekassen

Et hensynstagende specialuddannelsesforløb for sindslidende og produktion af TV om sindslidende i Aarhus, herunder TV om recoveryorienteringen i Aarhus Kommune.

projekter.fo-aarhus.dk/nuvaerende-projekter/tossekassen/

Andre muligheder for at være aktiv

Lokalcentrene

Aarhus Kommune tilbyder en bred vifte af aktiviteter på lokalcentrene - fx diverse motionshold, sang og musik, datastue, træværksted, foredrag, studiekredse, underholdning, bankospil, udflugter og fester.

[Se mere her](#)

Huset Trøjborg

Nyt frivillighus med mange forskellige aktiviteter og klubber

<https://husettrøjborg.dk>

Folkestedet

Aarhus Kommunes nye frivillighus folkestedet.dk/

Værdibørsen

Værdibørsen hører hjemme på Folkestedet i Carl Blochs Gade, og er et fællesskab funderet på frivillige kræfter, for mennesker der er tilkendt førtidspension eller fleksjob (uden job), hvor netværk og gode oplevelser skabes og deles. <http://vaerdiboersen.dk/>

Godsbanen

Godsbanen er Aarhus' center for kunst- og kulturproduktion.

godsbanen.dk/muligheder/

Livsværkstederne i Gellerup

Livsværkstederne i Gellerup er en selvejende institution med rødder i KFUM's Sociale Arbejde, Gellerup Kirke og Brabrand Boligforening.

<http://www.livsvaerkstederneigellerup.dk/>

Center for frivilligt socialt arbejde

Et landsdækkende viden-, kompetence- og udviklingscenter for det frivillige sociale arbejde.

frivillighed.dk/Webnodes/da/Web/Public/Forside

Frivillig i Aarhus

Foreningsoversigt: [Klik her for at se mere](#)

Frivilligjob

Frivilligjob.dk er Danmarks største jobportal for frivilligt arbejde. Her ligger altid mere end 1.500 opslag fra foreninger og organisationer, der søger frivillige. frivilligjob.dk/

Værkstedet Rørdrumvej

Hvis du er fyldt 18 og har psykiske problemer, men gerne vil have noget at give dig til, kan du komme i vores værksted. Vi har mange forskellige opgaver, lige fra madlavning til reparation af cykler og biler. [Se mere her](#)



Klubber, aktivitets- og væresteder

Sindslidendes Vilkår

Sindslidendes Vilkår er en frivillig social organisation, der har eksisteret siden 1997. Organisationen er et aktivitets- og støttecenter for sindslidende i Region Midtjylland. Organisationen varetager den daglige drift af tre aktivitets- og væresteder: Solsikken, Bazen, Ungezonen. sindslidende.dk/

Solsikken

Solsikken er et værested for ensomme og psykisk sårbare voksne i Aarhus. Målgruppen er fra 18 år og opefter. Værestedet har eksisteret siden 1997, og drives af en gruppe frivillige som et supplement til det professionelle behandlersystem. sindslidende.dk/solsikken

Bazen

Bazen er et aktivitets- og værested for unge mennesker i alderen 15 år og opefter med sociale og/eller psykiske vanskeligheder. Bazen er et supplement til det professionelle behandlersystem og drives efter ”Ung-Til-Ung-konceptet” af en gruppe ressourcestærke frivillige.

<http://sindslidende.dk/bazen>

Ungezonen

Ungezonen er et aktivitets- og værested for unge mennesker i alderen 18-35 år med sociale og/eller psykiske vanskeligheder. Ungezonen er et supplement til det professionelle behandlesystem og drives efter ”Ung-Til-Ung-konceptet” af en gruppe ressourcestærke frivillige. sindslidende.dk/ungezonen

Ventilen Århus

Ventilen Århus er et mødested for stille og ensomme unge i alderen 15-25 år.

<https://www.ventilen.dk/>

Plexus Aarhus

Et værested for ensomme unge, som har lyst til at møde nye mennesker

plexusaarhus.dk/

Husrum

Stedet, hvor unge mellem 16 og 30 år mødes i samtalegrupper med terapeutisk støtte og til caféaftener med frivillige unge. <http://www.husrum.dk/>

Café ODA

Det sociale samvær er omdrejningspunktet for Café ODA, og alle medvirker til at skabe det særlige fællesskab, som hersker på stedet. Gæsterne har forskellige aldre, uddannelser og livshistorier, men de har alle haft depression, angst, OCD eller bipolar lidelse tæt inde på livet.

<https://www.facebook.com/CafeOda/>

Café Smilet

Café Smilet er et værested for psykisk syge, ensomme eller andre, som har behov for og lyst til uforpligtende samvær. Det uforpligtende ligger i, at brugerne ikke skal visiteres for at komme, der er ingen registrering, og der stilles ikke krav om deltagelse i bestemte aktiviteter.

[Klik her for at se mere](#)

De Splittergale

Dybrovej 21, 8270 Højbjerg

De Splittergale er en musik- og gøglerttrup og de fleste af truppens medlemmer har, eller har haft, en eller anden form for sindslidelse, og derfor fungerer gruppen også som en stærk selvhjælpsgruppe for de enkelte medlemmer. desplittergale.dk/

Hamlet III.I.

Hamlet III.I. er et værested for unge, som drives af unge. Du kan møde andre unge, der gerne vil hygge, grine, snakke, spille, lytte og være sammen med dig! For unge mellem 18-35 år. plexusaarhus.dk/

KlostergadeCentret

Din indgang til alt i KlostergadeCentret. <http://klostergade.dk/>

Seniorgruppen i Klostergade:

For psykiatribrugere over 60 år. [Klik her for at se mere](#)

Muhabet Aarhus

Muhabet Aarhus er et multikulturelt værested med særligt fokus på gruppen af psykisk syge og sårbare kvinder og mænd med anden etnisk baggrund end dansk. muhabet-aarhus.dk/

Kvindehuset i Århus

Kvindehuset i Århus er et mødested og aktivitetscenter for minoritetskvinder. kvindehuset.com

Mødestedet på Gudrunsvej

Mødestedet er et samværstilbud i Brabrand til voksne med anden etnisk baggrund. Borgerne er psykisk sårbare - herunder tidligere brugere af Rehabiliteringscenter for traumatiserede flygtninge (RCT): [Klik her for at se mere](#)

Selvhjælp Aarhus

Vi kan alle på et eller andet tidspunkt i livet komme ud for svære forandringer eller kriser, og så kan vi have behov for at tale med andre og hente støtte fra andre i samme situation.

Her kan Selvhjælp Aarhus række en hjælpende hånd. Vi formidler kontakt mellem mennesker og hjælper dem med at danne en selvhjælpsgruppe.

selvhjaelpsgrupperiaarhus.dk/

Fundamentet

Fundamentet er de socialt udsattes organisation i Aarhus, hjem for de gratis behandlingsrum og en række forløb for unge. <http://fundamentet.org/>

Klubben Fristedet

Klubben Fristedet et brugerstyret værested for psykisk sårbare. Fristedet er åbent, når andre har lukket.

facebook.com/Klubben.Fristedet?sk=info&tab=page_info

Kultur- & Kontaktsted Kragelund

Kultur- & Kontaktsted Kragelund har fokus på kreative aktiviteter som musik, teater, idræt og billedværksted samt mulighed for at deltage i køkken- og caféarbejde:

[Se mere her](#)

Info-sider

Sindnet.dk

Sindnet er et Aarhus-baseret socialt online tilbud til psykisk sårbare. 24 timer i døgnet er der mulighed for at hente støtte og opbakning fra andre i samme situation. Der tilbydes chat, blogfunktion, forumdebat, psykiatrirelaterede nyheder, info om psykiatriske diagnoser, en oversigt over andre frivillige tilbud og jobs på særlige vilkår. sindnet.dk

Følgeven

Vi matcher sindslidende og socialt udsatte mennesker med frivillige følgevenner, som deler den samme fritidsinteresse. foelgeven.dk

Robusthed.dk

Et dansk udviklet videns- og inspirationsprogram, som handler om at blive god til at håndtere udfordringer i livet. Programmet indeholder inspiration, viden og redskaber, som kan bruges af alle. <http://robusthed.dk/>

Socialsundhed

Social lighed i sundhed!

Gensidig læring og støtte mellem sårbare og socialt udsatte mennesker og studerende fra sundhedsfaglige uddannelser. - Vi ledsager og støtter alle borgere der har svært ved at benytte og profitere af sundhedsvæsenets tilbud! <http://socialsundhed.org/>

ADHD-foreningen

Gør ADHD til håb og handlekraft. I ADHD-foreningen arbejder vi for at forbedre forholdene for mennesker med ADHD og deres pårørende. <https://adhd.dk/>

Angstforeningen

En landsdækkende patientforening, som har et fagpanel med nogle af landets førende eksperter inden for angstbehandling. <https://angstforeningen.dk/> og: [Gratis pjecer om angst](#)

Psykiatrifonden

Vi arbejder for et samfund, hvor flere får et godt liv uanset om de er psykisk sårbare, har en diagnose eller oplever en midlertidig krise.

På hjemmesiden finder du bl.a. Det Mentale Motionscenter. Her er der viden og information, også i forhold til, hvad man kan gøre, hvis man døjer med angst eller depression.

<https://www.psykiatrifonden.dk/>