

Fremtidsfabrik  
for unge.

Hørsholmsgade 20  
DK 2200 København N  
e-mail: [idraetshus@idraetshus.dk](mailto:idraetshus@idraetshus.dk)  
tlf. 3317 1334 el. 3317 1331  
fax. 3317 1335  
[www.idraetshuset.dk](http://www.idraetshuset.dk)

# 20 ugers kursus for psykisk sårbare unge.

## Om Idrætshuset

Idrætshuset er et aktivitets- og værested for psykisk syge voksne i Københavns Kommune.

Der er en beviselig sammenhæng mellem fysisk aktivitet, bedre selvværd, styrket selvtillid samt en øget social forståelse.

Derfor arbejder vi med fysisk træning, sundhed og sociale relationer med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer.

På den måde er vi en støtte på vejen til et mere aktivt liv med forbindelse til arbejdsmarkedet.

Idrætshuset har en åben og rummelig kultur med respekt for og plads til den enkelte.

Idrætshuset huser desuden idrætsforeningen IFK98 - Kæmperne samt Fremtidsfabrikken, som er et kursus for unge.

## Om Fremtidsfabrikken

Fremtidsfabrikken er et helhedsorienteret tilbud til unge med psykiske lidelser, der tager udgangspunkt i den enkeltes ressourcer.

Igennem arbejdet med Sundhed – kost og motion, Sociale kompetencer og med at finde vejen til uddannelse eller arbejde, er målet at den unge:

- bliver mere bevidst om sine egne ressourcer
- tager ansvar for personlige valg
- skaber forandringer, der fastholder fokus på uddannelse/beskæftigelse

## Målgruppen

Unge ml. 18 og 30 år som kæmper med psykiske og sociale problemer, og hvis situation er belastet af svære vanskeligheder i forhold til uddannelse, arbejdsmarkedet og social integration.

Tilbuddet er ikke målrettet unge med misbrug, med stærkt udadreagerende eller voldelig adfærd, eller unge med svære psykiatriske problemstillinger.

## Vejleder

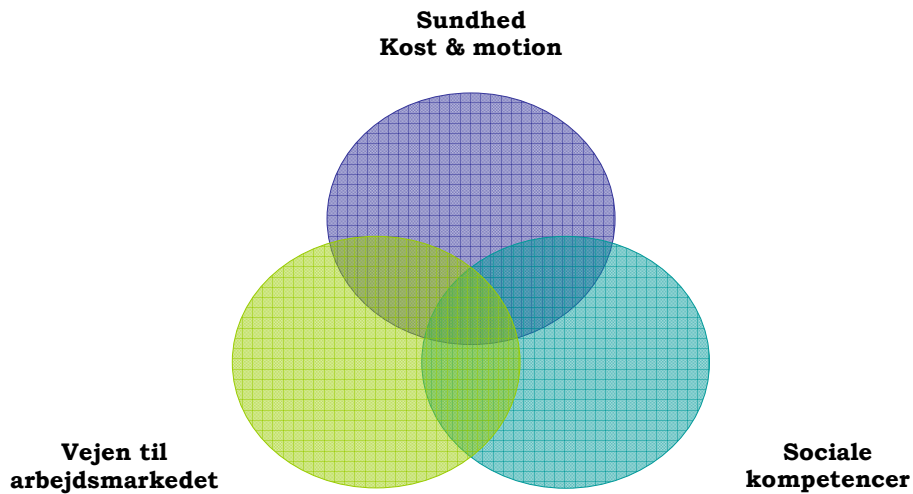
Gennem forløbet vil den unge være tilknyttet en vejleder i Idrætshuset, som sammen med den unge vil arbejde systemisk med målsætning og løbende opfølgning på disse.

Der er fastlagt en ugentlig vejledningssamtale. Derudover er der mulighed for ad hoc samtaler.

I slutningen af forløbet vil der udarbejdes en progressionsrapport til brug for den unges videre forløb.

## Tilbuddets indhold

Undervisningen består af 3 hoveddele, som er rammen for aktiviteten.



Undervisningen kommer til udtryk som en vekslen mellem teoretisk undervisning, fysisk aktivitet og sociale fællesaktiviteter – herunder friluftsture og ekskursioner. Kurset indeholder 4 ugers virksomhedspraktik af 3 dage om ugen.

Da der er sammenhæng mellem fysisk aktivitet og det psykiske helbred, er fysisk aktivitet en naturlig del af vores daglige undervisning. Vi lægger vægt på de sociale og legende elementer der følger med i et aktivt liv med bevægelse. Derudover underviser vi også om kost og træning, arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet og i sociale kompetencer.

Der vil være mulighed for at prøve sig selv af inden for mange forskellige former for idræt. Dels via undervisningsmoduler i tilbuddet og dels via et samarbejde med IFK98 – Kæmperne.

### TEORI:

- Kost & ernæring
- Træning & sundhed
- Afklaring til uddannelse?
- Uddannelse på særlige vilkår?
- Guide gennem system-junglen?
- Recovery – et udviklingsperspektiv!
- Social kompetence undervisning

### FYSISK AKTIVITET

- Konditionstræning
- Løbe- og cykelhold
- Hold- og boldspil
- Klatring
- Styrketræning
- Friluftaktiviteter

## Praktisk information

- Varighed:
  - Kurset varer 20 uger.
  - Opstart hver 4. uge.
  - Undervisningen er 20 timer om ugen.
- Holdstørrelse:
  - Der er plads til 12 unge af gangen.
- Henvisning og visitation:
  - Der kan henvises fra forskellige psykiatriske centre, distriktskykiatriske centre, OPUS og andre behandlingsenheder.
  - Visitationen skal foregå i samarbejde med jobcenteret.
  - Forud for visitationen afholdes en visitationssamtale med vejleder i Idrætshuset.
- Pris:
  - Tilbuddet er finansieret af Københavns Kommune og er derfor gratis.
  - Der bedes om nødvendigt ydet bevilling til træningstøj jf. LAB §40.
- Booking:
  - OPERA, id nr. 350 119.
  - Udbudsportalen, projektnr. +P59.

Kontakt os, hvis du vil vide mere om Idrætshuset for unge, eller booke en tid til visitationssamtale

Koordinator:  
**Trine Sandahl Als**  
Tlf. 3317 1334 el. 2891 8772  
Mail: AB92@sof.kk.dk

Vejleder:  
**Shaun Butters**  
Tlf. 3317 1334 el. 2891 8768  
Mail: YA56@sof.kk.dk

### Mødetider i fremtidsfabrikken:

**Mandag: 10.00 – 14.30**  
**Tirsdag: 10.00 – 14.30**  
**Onsdag: 10.00 – 14.00**  
**Torsdag: (vejledning efter aftale)**  
**Fredag: 10.00 – 14.30**

Herudover planlægges vejledningssamtaler og egne opgaver.