

Sopra er et privat tværfagligt konsulentfirma, der arbejder inden for det psykologiske, sociale og pædagogiske område. Vi henvender os til både borgere, pårørende og fagprofessionelle – bl.a. gennem Socialstyrelsens rådgivningsenhed, VISO.

Hos Sopra er vi specialiserede inden for udviklingshæmning, autisme, ADHD og mennesker med problemskabende adfærd eller psykisk sårbarhed. Vi tilbyder rådgivning, kurser, supervision, projektføløb og psykologisk/pædagogiske udredninger.

## Ressourcer

### Low Arousal 2 (LA2):

- *Metodemanualen* kan findes på Socialstyrelsens hjemmeside: <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/la2-2013-metodemanual-til-forebyggelse-af-vold-og-fremme-af-trivsel-pa-botilbud>
- *Redskaberne* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/la2/>

### Andre materialer:

- *Min Håb- og Drømmeplan* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/haab-og-droemmeplan/>
- *Mestringsplaner* kan findes på Sopras hjemmeside: <http://sopra.dk/mestringsplaner/>



Trine Uhrskov  
 Tlf.: +45 3063 9411  
 E-mail: [tu@sopra.dk](mailto:tu@sopra.dk)



Marie Louise Stochholm  
 Tlf.: +45 6130 5930  
 E-mail: [msl@sopra.dk](mailto:msl@sopra.dk)

# Mestringsplan for Netværket

SITUATION

NAVN

DATO

Mestringsplan for netværket

Situation/aktivitet	Strategier	Netværk	Andet hjælpsomt
	Mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
	Mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
	Mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt

FOREBYGGELSE  
Mestringsplan

HÅNTERING

LÆRING

# Mestringsplan for netværket

BORGER

SITUATION

Situation/aktivitet

Strategier

Netværk

Andet hjælpsomt

Mestringsstrategier

Støtte fra netværket

Andet som kan være hjælpsomt

Mestringsstrategier

Støtte fra netværket

Andet som kan være hjælpsomt

Mestringsstrategier

Støtte fra netværket

Andet som kan være hjælpsomt

