

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, projektføreløb 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)

# Min Mestringsplan

SITUATION

NAVN

DATO

Mestringsplan for \_\_\_\_\_

Situation/aktivitet	Borgernes strategier	Netværk	Andet hjælpsomt
Beværet	Borgernes mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beværet	Borgernes mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beværet	Borgernes mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt

FOREBYGGELSE  
Mestringsplan

HÅNTERING

LÆRING

# Min mestringsplan for \_\_\_\_\_

Situation/aktivitet	Mine strategier	Netværk	Andet hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt
Beskrivelse	Mine mestringsstrategier	Støtte fra netværket	Andet som kan være hjælpsomt

