

Skolen for Recovery

Efterår 2020

Gratis kurser for

- patienter
- pårørende
- medarbejdere



Indhold

Velkommen til Skolen for Recovery	4
Hvad får jeg ud af at gå på kurserne?	5
Hvor store er holdene?	5
Skræddersyede kurser	6
At være pårørende	7

Kom godt i gang på Skolen for Recovery

Aftal tid til en introduktionssamtale	8
Webinarer	9

Forståelse af psykisk sårbarhed / psykisk sygdom

Afhængighed, misbrug og recovery	10
At forstå angst	11
At have en spiseforstyrrelse	12
At leve med bipolar affektiv lidelse	13
At leve med psykose og skizofreni	14
At leve med stemmer	15
Et liv i følelsernes vold	16

Få nye færdigheder

Få pengene til at slå til	17
Hvor finder man hjælp?	18
Introduktion til mindfulness	19
Personlige drømme og mål	20
Tilbage til arbejdet eller studiet	21

Hverdag og velvære

Er der recovery i gaming?	22
Find balancen i dit energiregnskab	23
Guide til et godt hverdagsliv	24
Netværk og fællesskaber	25
Seksualitet – mere end kun sex!	26
Sund hverdag og fælles oplevelser	27
Tag kontrollen i dit liv	28

Kurser til særlige målgrupper

Et godt hverdagsliv med børn og unge, der har en psykisk sårbarhed	29
Når børn er pårørende	30
Recovery for unge – et liv i forandring	31

Viden om recovery

Er du nysgerrig på recovery?	32
Fælles beslutninger	33
Hvordan giver jeg min viden om recovery videre?	34
Recovery – et liv i forandring	35
Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	36
Selvskade på sociale medier	37

Samlet kursusoversigt efter sted

Huset for Psykisk Sundhed	38
Psykiatrisk Center Amager	38
Psykiatrisk Center Ballerup	38
Psykiatrisk Center København	41
Psykiatrisk Center Nordsjælland	41

Praktiske oplysninger

Adresser på kursussteder	41
Kontakt til Skolen for Recovery	42
Hvordan tilmelder jeg mig?	Bagside

Velkommen til Skolen for Recovery

Hvad er recovery?

"Recovery" betyder at komme sig og handler om, at man efter psykisk sygdom kan komme sig helt eller delvist. Man arbejder på egne betingelser og præmisser for at genopbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv. Den proces kan tage tid, og den kræver både tålmodighed og vedholdenhed. Hvis du er patient, kan du have stor glæde af at få støtte fra andre fx fra pårørende og medarbejdere. For at yde den bedste støtte har både pårørende og medarbejdere gavn af at deltage i kurser på Skolen for Recovery.

Hvad er Skolen for Recovery?

På skolen er det målet at inspirere til, at både du som patient og at dine støtter som fx pårørende og medarbejdere kan bidrage til den personlige recovery-proces. For at opnå dette skaber vi rum for gensidig læring mellem patienter, pårørende og medarbejdere. Det sker blandt andet ved undervisning, der har fokus på en ligeværdig erfaringsudveksling. På skolen kan alle få inspiration til at finde, udvikle og få mest ud af egne ressourcer og færdigheder.

Hvem er vi?

Alle undervisere har erfaringer fra psykiatrien, enten som patienter eller som medarbejdere og alle har kendskab til recovery. Både udvikling af kurserne samt al undervisning sker i et samarbejde mellem tidligere eller nuværende patienter i psykiatrien og personale med en fagprofessionel baggrund.

Hvem kan deltage på kurserne?

For at blive kursist skal du være:

- patient i Region Hovedstadens Psykiatri
eller
- pårørende til en patient i Region Hovedstadens Psykiatri
eller
- medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri

Alle kurser er både for patienter, pårørende og medarbejdere, og det er gratis at gå på kurserne.

Hvad får jeg ud af at gå på kurserne?

Som patient

At komme sig efter psykisk sygdom er en personlig proces, det foregår på egne præmisser, og derfor er der ingen, der kan fortælle dig, præcis hvilken vej du skal gå. Kurserne kan hjælpe dig med at finde frem til hvilke ting, der er vigtige for dig, for at du trives bedst muligt. Kurserne bidrager til, at du kan:

- opleve recovery som en individuel forandringsproces
- få indsigt i og lære om, hvordan du tager hånd om dit fysiske og psykiske velbefindende
- identificere dine mål, ambitioner og drømme
- lære sammen med andre kursister
- opleve et støttende og udviklende læringsmiljø

Som pårørende

Kurserne bidrager med viden om:

- hvordan du som pårørende kan hjælpe dig selv
- hvad det vil sige at komme sig efter en psykisk lidelse
- hvordan du kan støtte andre i deres recovery-proces

Som medarbejder

Kurserne giver mulighed for, at du kan:

- få mere viden om recovery
- reflektere over, hvordan man kan arbejde mere recovery-orienteret
- deltage i kurser sammen med patienter og pårørende
- dele erfaringer og lære af andre

Hvor store er holdene?

På hvert hold er der maksimalt plads til mellem 12 og 17 deltagere.

Vi følger retningslinjerne for forebyggelse af smitte med covid-19 i forhold til hygiejne og antallet af personer på holdene.

Gå på jagt i kursuskataloget, find de kurser du har lyst til og meld dig til!

På bagsiden af kursuskataloget kan du se, hvordan du tilmelder dig.

Følg også med på skolens hjemmeside www.skolen-for-recovery.dk.

Her finder du information om skolen, og du kan følge med i, om der fx er nye kurser, arrangementer med mere. Du finder os også på Facebook.

Skræddersyede kurser

På Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery har vi en bred vifte af kompetencer inden for recovery:

- undervisere på Skolen for Recovery
- faglige koordinatore af mentor-indsatsen og ansvarlige for uddannelsen af mentorerne
- forskning inden for recovery-området

Derfor tilbyder vi at komme til jer og hjælpe jer til at arbejde videre med og forankre det recovery-orienterede arbejde. Vi **skræddersyr** et kursus ud fra jeres behov, hvad enten det er til et afdelingsmøde, en temadag, et patient-pårørende arrangement eller andet. Det er bedst at kontakte os i god tid, og så aftaler vi det nærmere indhold.

Oplagte emner til sådant et kursus kunne være:

- et grundlæggende kursus om begrebet recovery
- hvordan arbejder vi med personlige drømme og mål, så patientens egne mål klart fremgår af behandlingsplanen
- pårørendestøtte og -samarbejde
- fælles beslutningstagning
- hvordan kan en recovery-mentor bidrage til et recovery-orienteret behandlingsforløb?
- forskning i recovery og recovery-orienteret praksis

Vi foreslår, at I inviterer patienter og pårørende med.



Nye kurser

At være pårørende

Kurserne er skabt i et samarbejde mellem SIND, Bedre psykiatri og Skolen for Recovery, og giver dig mulighed for at få viden og dele erfaringer med andre pårørende, patienter og medarbejdere, der også har psykisk sårbarhed tæt inde på livet. Kurserne er for:

- nuværende og tidligere patienter i Region Hovedstadens Psykiatri
- pårørende til nuværende og tidligere patienter i Region Hovedstadens Psykiatri
- medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri

Som medarbejder får du viden om de udfordringer pårørende kan opleve, og du får inspiration til, hvordan du kan arbejde med pårørendeområdet. Som patient får du indsigt i, hvordan det opleves at være pårørende til en patient, og du får redskaber til, hvordan patienter og pårørende kan samarbejde og kommunikere.

Vi har fokus på, hvad der ligger i begrebet recovery, og hvordan man kan støtte ens nærmeste i deres recovery-proces, og vi arbejder også med, hvilke strategier man kan anvende for at mestre stress og passe bedre på sig selv. Desuden ser vi på hvilke tilbud og muligheder, der er for pårørende.

Vi planlægger 3 forskellige kurser som alle indeholder disse basistemaer:

- recovery og den personlige historie
- at passe på sig selv
- håb, muligheder og drømme

At være pårørende

Vi ser på de 3 basistemaer.

At være pårørende – recovery, mestring og muligheder

Vi ser på basistemaerne og disse temaer:

- netværk og fællesskaber
- kommunikation på særlige vilkår
- det gode samarbejde

At være pårørende – retspsykiatri

Vi ser på basistemaerne og dette tema:

- særlige udfordringer i retspsykiatrien

Efterhånden som kurserne udbydes, kan du se dem på vores hjemmeside www.skolen-for-recovery.dk.



Aftal tid til en introduktionssamtale

Vi er interesserede i, at du får mest muligt ud af gå på vores kurser. Det betyder blandt andet, at vi vil hjælpe dig med at lave en plan for, hvilke kurser der bedst opfylder dine personlige ønsker og behov. Den bliver så et redskab, som hjælper dig til at få det bedst mulige udbytte af kurserne.

Du kan aftale et tidspunkt, hvor du mødes med en af underviserne på skolen i Ballerup, hvor I sammen finder ud af, hvad du har lyst til at lære, og hvordan kurserne kan hjælpe dig.

På den måde kan du også få set Skolen for Recovery i Ballerup og kan danne dig et indtryk af de fysiske rammer, vi underviser i.

Send en mail til skolen: skolen-for-recovery@regionh.dk og skriv, at du gerne vil have lavet en individuel kursusplan. I mailen skriver du:

- dit navn
- dit telefonnummer

Så kontakter vi dig og aftaler et tidspunkt, hvor det vil passe dig at besøge os. Vi afsætter ca. 1 time til mødet.

Du kan også ringe til os på 23 60 08 96.



Ny
kursustype

Webinarer

Hvad er et webinar?

Et webinar er et kursus, der bliver afholdt online. Deltagerne og underviserne er ikke i samme rum, men sidder ved hver deres skærm, og deltagerne og underviserne kan fysisk være hvor som helst. Det er derfor ikke nødvendigt at transportere sig til et undervisningssted.

For at deltage skal du have en PC og en internetforbindelse. Så hvis du af en eller anden grund ikke har mulighed for at deltage på vores fysiske kurser, så er der nu mulighed for at deltage på webinarer på nogle af vores kurser.

Vi bruger Skype til webinarer. Inden kurset starter, får du en mail med vejledning til kurset, og her får du også kontaktoplysninger på underviserne, så du kan henvende dig, hvis du har spørgsmål.

Der deltager maximum 6 personer og 2 undervisere.

I efteråret har vi følgende webinarer:

Er du nysgerrig på recovery?			
kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
35	torsdag den 24. september	10.30 – 12.00	side 32

Find balancen i dit energiregnskab			
kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
22	tirsdag den 6. oktober	10.30 – 12.00	side 23



Afhængighed, misbrug og recovery

Her har du mulighed for at få en større forståelse for, at misbrug på kort sigt tilsyneladende lindrer en svær proces, men misbruget kan på lang sigt hindre recovery-processen. Du får indblik i, hvordan misbruget påvirker hjernen og den mentale tilstand. De påvirkninger gør, at recovery-processen kan blive modarbejdet.

Vi arbejder bredt med afhængighed, så også afhængighed af fx tobak, mad og sociale medier/skærme bliver belyst. På alle områder kan du arbejde med forandring i forbindelse med din egen recovery.

Som pårørende får du viden, der kan hjælpe dig til at forstå den person, der har misbrugsproblemer.

Sammen undersøger vi, hvordan man bliver motiveret og kommer i gang med at skabe forandringer, og vi giver eksempler på, hvordan man kan komme ud af en afhængighed.

Vi laver også øvelser, som alle kan deltage i, og alle deltageres erfaringer og synspunkter er vigtige.

Alle er velkomne. Det giver en god dynamik, at der er deltagere, der:

- stadig overvejer deres forbrug
- og
- deltagere med kort eller lang tids erfaring i at arbejde med deres misbrug.

Kurset hed tidligere "Recovery – også uden rus".

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
1	onsdag den 16. september onsdag den 23. september onsdag den 30. september	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

At forstå angst

At opleve angst i hverdagen er svært. Det kan være svært at tage bussen, at være blandt andre mennesker, man kan opleve pludselig angst, uden at man selv synes, at der er nogen grund til angsten. Angst kan påvirke livskvaliteten og hverdagen i betydelig grad.

På kurset undersøger vi angstens natur og de forskellige måder, den kan vise sig på. Vi arbejder med forskellige måder vi kan forstå angst på. Vi ser på hvordan man kan arbejde med angst i et recovery-perspektiv. Vi deler idéer og erfaringer med værktøjer, der kan hjælpe i hverdagen og prøver en kort mindfulness-øvelse. Litteratur og kunst kan være en inspiration til at tackle angst.

Undervisningen består af oplæg, øvelser og erfaringsudveksling.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
2	torsdag den 1. oktober torsdag den 8. oktober torsdag den 22. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
3	tirsdag den 17. november tirsdag den 24. november tirsdag den 1. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”At der var vekslen mellem tavle-undervisning, gruppearbejde. Godt samarbejde mellem undervisere. Blandet hold af medarbejdere/patienter.”

At have en spiseforstyrrelse

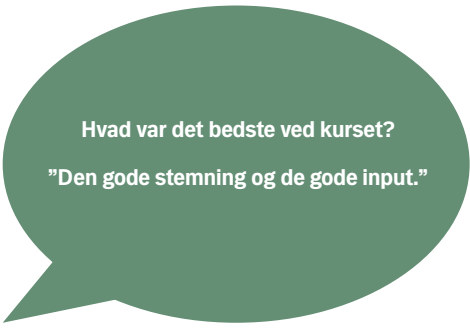
Du får blandt andet viden om, hvad en spiseforstyrrelse er, hvordan den kan påvirke den enkelte både psykisk og fysisk samt viden om de forskellige behandlingsmuligheder.

Vi arbejder med, hvordan man kan mestre et liv med en spiseforstyrrelse, og vi taler om, hvad den enkelte selv kan gøre for at komme sig og få et meningsfyldt liv.

For pårørende og medarbejdere er der fokus på at få indsigt i og forståelse for, hvordan man kan støtte andre i deres personlige recovery-proces.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
4	fredag den 27. november fredag den 4. december fredag den 11. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Hvad var det bedste ved kurset?
"Den gode stemning og de gode input."

At leve med bipolar affektiv lidelse

Du får viden om bipolar affektiv lidelse og om muligheder for bedst muligt at mestre sygdommen. Som patient har du mulighed for at dele dine erfaringer i at håndtere op- og nedture.

Som patient får du kendskab til, hvordan stemningssvingninger påvirker dig, og som pårørende eller medarbejder får du kendskab til hvordan stemningssvingningerne påvirker dine pårørende eller andre patienter.

Temaerne er fx: din personlige historie, et meningsfuldt liv, netværk og mestringsstrategier.

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
5	torsdag den 27. august torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september torsdag den 24. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Nordsjælland



At leve med psykose og skizofreni

Du får viden om, hvad der menes med psykose og skizofreni, og du arbejder med din egen forståelse af begreberne. Vi ser på modeller for, hvordan psykisk sygdom kan forstås, og vi arbejder med en forebyggelsesplan og en plan for, hvordan man bedst muligt tackler svære perioder. Vi arbejder med, hvordan man kan mestre et liv med psykose og skizofreni bedre, hvor det blandt andet er vigtigt at kende forskellige behandlingsmuligheder.

Temaer er fx: forstå medicinen og forskellige behandlinger, deling af erfaringer, at inddrage netværk, hvordan man kan arbejde med mening i livet.

For pårørende og medarbejdere er der fokus på at udvikle kompetencer i at støtte andre i deres personlige recovery-proces.

Kurset består af enten 4 eller 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
6	torsdag den 27. august torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september torsdag den 24. september	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
7	onsdag den 25. november onsdag den 2. december onsdag den 9. december onsdag den 16. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej

Hvad var det bedste ved kurset?

”En god blanding af teori og praksis.
God energi blandt kursister og
undervisere. Praksisnært med
mange gode eksempler.”

At leve med stemmer

Hvordan kan man forstå stemmehøring i et livshistorisk perspektiv, og hvor stammer denne tænkning fra?

Vi ser på, hvordan man kan skabe mening med stemmer, og vi arbejder med at finde strategier, som man kan bruge, hvis stemmerne bliver for overvældende eller for pinefulde.

Temaer:

- historisk tilbageblik
- strategier
- personlige historier
- erfaringsudveksling

For pårørende og medarbejdere er der mulighed for at få idéer til, hvordan man kan støtte andre, der lever med stemmer.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
8	onsdag den 16. september onsdag den 23. september onsdag den 30. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Et liv i følelsernes vold

Du får mere viden om, hvordan du kan leve med og tackle voldsomt svingende følelser og selvskade. Du bliver præsenteret for, hvad der menes med en "emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse" samt de oplevelser, der knytter sig til diagnosen. Sammen med dine medkursister får du mulighed for at udveksle erfaringer og udvikle færdigheder, som du kan bruge i hverdagen i en recovery-proces.

Temaerne er fx: hvordan kan man forstå selvskade, mulige behandlingsformer og personlige strategier, som kan bruges i hverdagen.

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
9	mandag den 28. september mandag den 5. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
10	mandag den 7. december mandag den 14. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Få pengene til at slå til

Når du har styr på økonomien, får du mere energi og overskud til andre ting. Her får du hjælp til at håndtere en økonomi, der måske er lidt uoverskuelig.

Vi taler blandt andet om:

- at lægge et budget og at opstille en oversigt over din mulige gæld
- hvor du kan få hjælp til at få styr på økonomien
- typer af gæld, kreditorer
- hvordan du undgår ny gæld og dyre lån
- tilbud om retshjælp, socialrådgivning og gældsrådgivning hos Settlementets rådgivning

Du har også mulighed for at bestille en tid til rådgivning i Settlementets gældsrådgivning.

Vi udbyder kurset sammen med www.settlementet.dk

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
11	onsdag den 25. november onsdag den 2. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Hvor finder man hjælp?

Hvad gør man, når man er i tvivl eller har spørgsmål fx i forhold til behandling eller til forløb i kommunen? Hvor kan man henvende sig for at få hjælp?

Vi har fokus på de støtte- og vejledningsmuligheder i og uden for psykiatrien, som kan være en hjælp for den enkelte i en recovery-proces.

Vi kigger også på teori og på praktiske eksempler på empowerment-begrebet.

Formålet er blandt andet, at medarbejdere, pårørende og patienter får inspiration til et samarbejde, der bedst muligt understøtter muligheder for recovery.

Kurset hed tidligere "Rettigheder og muligheder – hvad er op, og hvad er ned?"

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
12	tirsdag den 24. november tirsdag den 1. december tirsdag den 8. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Introduktion til mindfulness

Det centrale i mindfulness er nærvær og fuld opmærksomhed på det, man beskæftiger sig med lige her og nu. Mindfulness kan støtte i forhold til angst, depression og stress og kan også øge livskvaliteten og det mentale velvære.

Du får kendskab til, hvad mindfulness er, hvordan du kan bruge det som et støttende redskab i en recovery-proces og for at mindske stress i hverdagen. Det gælder både for patienter, pårørende og medarbejdere.

Du får mulighed for at:

- lave mindfulness-øvelser
- bruge små mindfulness-øvelser i hverdagen
- få tips og tricks som har virket for andre, og som du fremover kan bruge i hverdagen

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
13	tirsdag den 18. august tirsdag den 25. august tirsdag den 1. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
14	tirsdag den 27. oktober tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Personlige drømme og mål

Drømme og mål hænger sammen, og drømme kan give en god pejling på, hvad der er vigtigt for dig, og på hvilke mål du har lyst til at sætte dig. Uanset hvad størrelse dine drømme og mål har, kan det være værdifuldt at identificere og udtrykke dem.

Du får kendskab til, hvordan arbejdet med drømme og mål kan være en vigtig del af den recovery-orienterede praksis og den personlige recovery-proces. Der bliver mulighed for at afprøve og få redskaber til at arbejde videre med emnet.

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
15	tirsdag den 18. august tirsdag den 25. august	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
16	tirsdag den 29. september tirsdag den 6. oktober	9.30 – 12.00	Huset for Psykisk Sundhed
17	onsdag den 28. oktober onsdag den 4. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”Det var rigtig fint med personlige eksempler fra det rigtige liv, der gjorde det levende. gode øvelser, meget inspirerende. Ikke tørt :)”

Tilbage til arbejdet eller studiet

Hvad skal jeg fortælle om mig selv til jobsamtalen, til kollegaer, til studiekammerater eller til chefen og hvad med mine huller i CV'et?

Vi deler viden og erfaringer og inddrager forskellige perspektiver i forhold til temaerne;

- recovery, arbejde og uddannelse
- rettigheder og muligheder
- hvad jeg skal fortælle om mig selv til andre
- håndtering af belastninger på arbejdet eller på studiet

Kurset består af 4 eller 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
18	fredag den 4. september fredag den 11. september fredag den 18. september fredag den 25. september fredag den 2. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Amager, Hans Bogbinders Alle
19	tirsdag den 20. oktober tirsdag den 27. oktober tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Er der recovery i gaming?

Kan man betragte computerspil som en opgaveløsning? Kan gaming bruges i en recovery-proces?

Har du lyst til at bryde barrieren og forstå emnet?

Meld dig til et kursus, som kan hjælpe med til at afmystificere gaming og give et nuanceret blik på computerspil.

Du bliver præsenteret for:

- grundviden om computerspil
- inspiration til at tale med andre
- debat og diskussion, der giver et bredere perspektiv på emnet

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
20	torsdag den 12. november torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Find balancen i dit energiregnskab

Har du plus eller minus på din personlige energikonto? Kom og arbejd med dit energiregnskab.

Hvordan planlægger du en uge, så du bedre kan overkomme det, du skal nå? Så du både har tid til at få ladet op, få sluppet af og passet på dig selv.

For at tage bedre vare på os selv, ser vi på, hvordan du kan opnå en bedre balance:

- hvad der giver dig energi
- hvad tapper dig for energi?
- hvordan prioriterer vi i vores hverdag, vores sociale liv og vores netværk?

Kurset henvender sig til alle, som gerne vil have redskaber til at skabe overskud i dagligdagen.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 1½ eller 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
21	torsdag den 27. august	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
22	tirsdag den 6. oktober	10.30 – 12.00	webinar læs mere side 9
23	onsdag den 4. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
24	torsdag den 26. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”At jeg fik fokus på alt det, som tager energi fra mig. Jeg er klar til et nyt fokus med det, som giver mig positiv energi.”

Guide til et godt hverdagsliv

At komme sig handler ikke kun om at undgå at blive syg igen. Det handler også om at få en god hverdag, at tro på sine drømme, at forfølge sine mål og at komme videre i livet. Til undervisningen bruger vi "Guide til et godt hverdagsliv" som er udviklet af brugere i psykiatrien.

Vi bruger pejlemærkerne håb, selvbestemmelse og muligheder.

På kurset har du blandt andet mulighed for at:

- finde ud af, hvad et godt hverdagsliv er for dig og få ideer til at arbejde videre
- udforske, hvad der har virket for andre
- arbejde med redskaber, du kan bruge i din hverdag

Kurset består enten af 1 hel dags undervisning.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
25	onsdag den 21. oktober	9.30 – 15.30 (frokostpause fra 12.00 – 13.00)	Psykiatrisk Center Ballerup



Netværk og fællesskaber

Her bliver du inspireret og har mulighed for at prøve redskaber, der hjælper dig til at få øje på, hvordan dit netværk ser ud, og hvordan du gerne vil have, at det former sig.

Sammen tager vi ud og besøger det lokale foreningsliv.

Temaer:

- hvordan ser mit netværk ud?
- fællesskaber og foreningsliv?
- hvordan kan jeg fortælle om mig selv i nye sociale sammenhænge?

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
26	torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”At der blev taget hensyn, hvis man har en dårlig dag.”

Seksualitet – mere end kun sex!

Vi sætter fokus på, hvad det er, som i forhold til seksualitet kan være svært, når man har en psykisk sygdom. Vi taler også om, at forståelsen af seksualitet er forskellig fra person til person, og at seksualitet kan forstås bredt og er mere end kun sex.

Du har mulighed for at:

- få indblik i og forståelse for seksualitet som noget, der kan indeholde mange forskellige ting
- få viden om og udveksle erfaringer omkring de særlige udfordringer, der kan eksistere i forhold til seksualitet og psykisk sygdom
- få indsigt i, hvordan man som medarbejder, patient og pårørende sammen kan tale om seksualitet

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
27	fredag den 11. december fredag den 18. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center København, Sexologisk Klinik

Sund hverdag og fælles oplevelser

Vi taler om, hvad en sund hverdag er for den enkelte og får nogle fælles oplevelser. Rammen er det brede og positive sundhedsbegreb, hvor livskvalitet er i højsædet, hvilket er et vigtigt element i en recovery-proces.

En tur i skoven er også på programmet. Her bliver vi guidet af en naturvejleder og lærer at bruge naturen som en kilde til velvære. Vi når at komme på Glyptoteket, hvor den står på fordybelse samt mulighed for at tegne. Den sidste undervisningsgang slutter vi kurset af med at tilberede et lækkert måltid mad.

Med til kurset hører en opfølgende kursusgang i december.

Kurset er for alle, der har lyst til fællesskab og gode oplevelser.

Kurset består af 6 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
28	fredag den 28. august fredag den 4. september fredag den 11. september fredag den 18. september fredag den 25. september fredag den 18. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Tag kontrollen i dit liv

Det gennemgående fokus er på håb, på muligheder og på empowerment i en recovery-proces.

Du får mulighed for at arbejde med at lære dig selv bedre at kende.

Her arbejder du med at udvikle en personlig sundheds- og velværeplan. Velværeplanen kan støtte dig, dine pårørende eller dig som medarbejder i, hvordan du holder dig sund eller støtter andre i at gøre det.

Du lærer, hvordan du kan håndtere dine egne eller andres op- og nedture, og du får også mulighed for at arbejde med en kriseplan.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
29	onsdag den 19. august onsdag den 26. august onsdag den 2. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
30	torsdag den 5. november torsdag den 12. november torsdag den 19. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”Undervisernes formidling og måde at være på. I kunne rumme og komme omkring os alle sammen.”

Et godt hverdagsliv med børn og unge, der har en psykisk sårbarhed

Hvordan hjælper man et barn, der har det svært, men ikke kan sætte ord på, hvorfor det har det svært? Hvad gør man, når almindelig sund fornuft og konsekvensopdragelse bare ikke har den ønskede virkning?

Du ved, at det hverken hjælper at råbe højere eller straffe mere, men hvad skal der så til? Hvis du kender til den frustration, ja så er kurset her måske lige noget for dig.

Kursets formål er at støtte dig, så du føler dig bedre rustet til at hjælpe barnet, den unge eller de pårørende med at skabe en hverdag med trivsel og livskvalitet.

Du får:

- viden om, hvordan du kan forstå barnet eller den unge
- inspiration til, hvordan det at ændre på dine handlinger kan få barnet til at blomstre
- indblik i værktøjer, som kan gøre hverdagen lettere og mere behagelig for alle

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
31	mandag den 9. november mandag den 16. november mandag den 23. november mandag den 30. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Når børn er pårørende

Som forælder med en psykisk sygdom bekymrer man sig ofte om, hvordan sygdommen påvirker børn og familie.

Vi sætter fokus på, hvilke redskaber man som patient, pårørende eller medarbejder kan bruge, når man taler med børn om sygdommen. Ved at tale med børnene kan man nemlig styrke forholdet mellem børn, forældre og andre voksne, som er tæt på familien.

Børn ved som regel ikke meget om psykisk sygdom, men de fornemmer, at der "foregår noget" i familien. Det kan betyde, at barnet tror, at dette "noget" har med dem at gøre, og at det er barnets skyld. Derfor fokuserer vi også på, hvordan børn oplever psykisk sygdom i familien.

Undervisningen tager udgangspunkt i, hvordan du som:

- forælder kan tale med dit barn om din sygdom
- pårørende kan støtte forældre og børn
- medarbejder kan støtte patienter i forhold til deres barn/børn

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
32	torsdag den 26. november torsdag den 3. december torsdag den 10. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Recovery for unge – et liv i forandring

Der er fokus på det at være ung voksen, og på hvordan recovery-tankegangen kan bidrage i den periode af livet. Indholdet ligner kurset 'Recovery – et liv i forandring', men på dette kursus er fokus på erfaringer og viden om recovery i forhold til unge mennesker.

Vi deler viden og erfaringer og inddrager forskellige perspektiver. Du får inspiration til at arbejde med din recovery-proces eller inspiration til, hvordan du kan støtte andre på deres personlige vej og i deres recovery-proces.

Kurset er en udvidet version af kurset "Er du nysgerrig på recovery", og vi har også mere fokus på gruppediskussioner.

Temaerne er: samhørighed, håb, identitet, meningsfuldhed, empowerment.

Kurset er rettet mod unge mellem 16 og 30 år, men er du pårørende til en ung, eller arbejder du med unge, kan du også få stort udbytte af kurset.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
33	torsdag den 29. oktober torsdag den 5. november torsdag den 12. november	13.00 – 15.30	Huset for Psykisk Sundhed



Er du nysgerrig på recovery?

Hvad kan recovery-tankegangen bidrage med, og hvad er fx forskellen på "personlig recovery" og "klinisk recovery"?

Dette er et basis-kursus, hvor vi præsenterer viden, teori, deler erfaringer og inddrager kursisternes forskellige perspektiver. Som patient får du inspiration til at arbejde med din egen recovery-proces, og som pårørende eller medarbejder får du inspiration til, hvordan du kan støtte andre på deres personlige vej og i deres recovery-proces.

Temaerne er: samhørighed, håb, identitet, mening i livet, empowerment.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 1½ eller 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
34	torsdag den 20. august	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
35	torsdag den 24. september	10.30 – 12.00	webinar læs mere side 9
36	tirsdag den 20. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
37	onsdag den 2. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Fælles beslutninger

Patienter, pårørende og behandlere har i dag et samarbejde, hvor ligeværd er centralt. I det rum bliver 'fælles beslutningstagning' vigtig.

Hvordan får vi gode møder, hvor der er ligeværdighed mellem deltagerne?

Du får en introduktion til 'fælles beslutningstagning', og vi kommer blandt andet ind på:

- hvad fælles beslutningstagning er
- hvorfor fælles beslutningstagning er vigtig for det gode samarbejde
- hvordan samarbejdet mellem behandler og patient skal være, for at modellen fungerer
- hvordan fælles beslutningstagning kan foregå

Patienter og medarbejdere får en introduktion til, hvorfor fælles beslutninger er en god ide, og hvordan de samarbejder om beslutningerne. Pårørende kan få en bedre forståelse for, hvordan de støtter eller deltager i den fælles beslutningstagning.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2 ½ time.

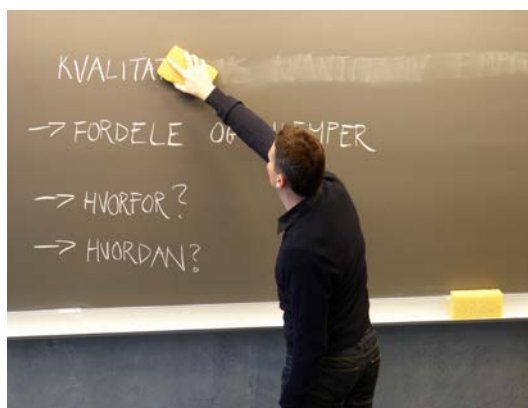
kursus	datoer	tidspunkt	sted
38	onsdag den 7. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvordan giver jeg min viden om recovery videre?

Kurset er for dig, som vil videreformidle recovery-tankegangen. Det kan være, at du allerede gør det professionelt eller privat. Du kan være medarbejder, patient eller pårørende. Vi ser på, hvordan man skaber et læringsrum ved at bringe erfaringerne som patient og som medarbejder i spil. Læringsrummet kan opstå i en én-til-en situation og i forskellige gruppesammenhænge. Vi ser på de forskelle og ligheder, der er mellem læring, undervisning og behandling.

Kurset består enten af 2 undervisningsgange hver på 2½ time eller af 1 hel dags undervisning.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
39	fredag den 6. november fredag den 13. november	9.30 – 12.00	Huset for Psykisk Sundhed
40	tirsdag den 15. december	9.30 – 15.30 (frokostpause fra 12.00 – 13.00)	Psykiatrisk Center Ballerup



Recovery – et liv i forandring

Hvad er recovery?

Vi ser også på modeller for og undersøgelser af personlig recovery.

Du kommer også til at arbejde med de 5 områder:

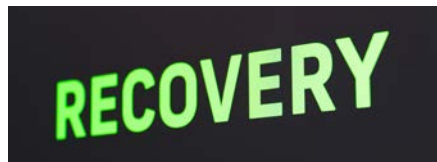
- samhørighed
- håb
- identitet
- mening i livet
- empowerment

Hvis du er patient, vil vi gerne præsentere nye perspektiver på recovery og inspirere dig til at arbejde med din egen recovery-proces. Hvis du er pårørende eller medarbejder, har vi fokus på at udvikle dine muligheder for at kunne støtte andre i deres recovery-proces.

Kurset er en udvidet og mere dybdegående version af kurset "Er du nysgerrig på recovery?"

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
41	torsdag den 22. oktober torsdag den 29. oktober torsdag den 5. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
42	tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november tirsdag den 17. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Nordsjælland
43	torsdag den 3. december torsdag den 10. december torsdag den 17. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen

Engang handlede psykiatriens fortællinger mest om håbløshed, og det var ofte forbundet med stor skam at fortælle sin historie. I dag er der mange, som står frem med deres fortællinger, og fortællingerne rummer ofte både håb, humor og mulighed for forandring. Men hvad vil det sige at fortælle, og hvad kan fortællinger gøre, både for den der fortæller, og for den eller de der lytter?

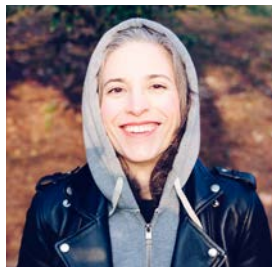
Vi berører fx:

- når recovery skildres i fortællinger – fx i skønlitteraturen: hvorfor og hvordan gøres det?
- kan det at fortælle sin historie være en del af recovery-processen?
- kan eller skal man (altid) fortælle sin egen historie og i så fald hvorfor, hvornår og hvordan?

Alle deltagere skal arbejde med en fortælling. Men en recovery-fortælling behøver ikke at være selvbiografisk, ligesom den heller ikke behøver at bestå af ord, fortællingen kan være i billeder eller lyd som fx video, fotos, maleri eller musik.

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
44	tirsdag den 8. september tirsdag den 15. september tirsdag den 22. september tirsdag den 29. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



Selvskade på sociale medier

Kurset giver dig viden om og forståelse af selvskadende adfærd. Vi ser også på, hvordan selvskade kan komme til udtryk på sociale medier.

Du bliver præsenteret for:

- hvordan mestringsstrategier skabes
- inspiration til, hvordan du kan ændre egne strategier
- hvordan du som pårørende eller fagperson kan understøtte nye strategier

Der er også mulighed for at udvikle og udveksle færdigheder og strategier, der hjælper til at håndtere hverdagen.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
45	tirsdag den 8. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Samlet kursusoversigt eftersted og dato august 2020 – december 2020

Huset for Psykisk Sundhed				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
16	Personlige drømme og mål	tirsdag den 29. september tirsdag den 6. oktober	9.30 – 12.00	side 20
33	Recovery for unge – et liv i forandring	torsdag den 29. oktober torsdag den 5. november torsdag den 12. november	13.00 – 15.30	side 31
39	Hvordan giver jeg min viden om recovery videre?	fredag den 6. november fredag den 13. november	9.30 – 12.00	side 34

Psykiatrisk Center Amager, Hans Bogbinders Alle				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
18	Tilbage til arbejdet eller studiet	fredag den 4. september fredag den 11. september fredag den 18. september fredag den 25. september fredag den 2. oktober	9.30 – 12.00	side 21

Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
7	At leve med psykose og skizofreni	onsdag den 25. november onsdag den 2. december onsdag den 9. december onsdag den 16. december	13.00 – 15.30	side 14

Psykiatrisk Center Ballerup				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
13	Introduktion til mindfulness	tirsdag den 18. august tirsdag den 25. august tirsdag den 1. september	9.30 – 12.00	side 19
15	Personlige drømme og mål	tirsdag den 18. august tirsdag den 25. august	13.00 – 15.30	side 20
29	Tag kontrollen i dit liv	onsdag den 19. august onsdag den 26. august onsdag den 2. september	9.30 – 12.00	side 28
34	Er du nysgerrig på recovery?	torsdag den 20. august	13.00 – 15.30	side 32
21	Find balancen i dit energiregnskab	torsdag den 27. august	9.30 – 12.00	side 23

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
6	At leve med psykose og skizofreni	torsdag den 27. august torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september torsdag den 24. september	13.00 – 15.30	side 14
28	Sund hverdag og fælles oplevelser	fredag den 28. august fredag den 4. september fredag den 11. september fredag den 18. september fredag den 25. september fredag den 18. december	9.30 – 12.00	side 27
26	Netværk og fællesskaber	torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september	9.30 – 12.00	side 25
44	Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	tirsdag den 8. september tirsdag den 15. september tirsdag den 22. september tirsdag den 29. september	9.30 – 12.00	side 36
8	At leve med stemmer	onsdag den 16. september onsdag den 23. september onsdag den 30. september	9.30 – 12.00	side 15
1	Afhængighed, misbrug og recovery	onsdag den 16. september onsdag den 23. september onsdag den 30. september	13.00 – 15.30	side 10
35	Er du nysgerrig på recovery? – webinar	torsdag den 24. september	10.30 – 12.00	side 9 og 32
9	Et liv i følelsernes vold	mandag den 28. september mandag den 5. oktober	13.00 – 15.30	side 16
2	At forstå angst	torsdag den 1. oktober torsdag den 8. oktober torsdag den 22. oktober	9.30 – 12.00	side 11
22	Find balancen i dit energiregnskab – webinar	tirsdag den 6. oktober	10.30 – 12.00	side 9 og 23
38	Fælles beslutninger	onsdag den 7. oktober	9.30 – 12.00	side 33
36	Er du nysgerrig på recovery?	tirsdag den 20. oktober	9.30 – 12.00	side 32
19	Tilbage til arbejdet eller studiet	tirsdag den 20. oktober tirsdag den 27. oktober tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november	13.00 – 15.30	side 21
25	Guide til et godt hverdagsliv	onsdag den 21. oktober	9.30 – 15.30 (frokostpause fra 12.00 – 13.00)	side 24

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
41	Recovery – et liv i forandring I	torsdag den 22. oktober torsdag den 29. oktober torsdag den 5. november	13.00 – 15.30	side 35
14	Introduktion til mindfulness	tirsdag den 27. oktober tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november	9.30 – 12.00	side 19
17	Personlige drømme og mål	onsdag den 28. oktober onsdag den 4. november	13.00 – 15.30	side 20
23	Find balancen i dit energiregnskab	onsdag den 4. november	9.30 – 12.00	side 23
30	Tag kontrollen i dit liv	torsdag den 5. november torsdag den 12. november torsdag den 19. november	9.30 – 12.00	side 28
31	Et godt hverdagsliv med børn og unge, der har en psykisk sårbarhed	mandag den 9. november mandag den 16. november mandag den 23. november mandag den 30. november	13.00 – 15.30	side 29
20	Er der recovery i gaming?	torsdag den 12. november torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	side 22
3	At forstå angst	tirsdag den 17. november tirsdag den 24. november tirsdag den 1. december	13.00 – 15.30	side 11
12	Hvor finder man hjælp?	tirsdag den 24. november tirsdag den 1. december tirsdag den 8. december	9.30 – 12.00	side 18
11	Få pengene til at slå til	onsdag den 25. november onsdag den 2. december	13.00 – 15.30	side 17
24	Find balancen i dit energiregnskab	torsdag den 26. november	9.30 – 12.00	side 23
32	Når børn er pårørende	torsdag den 26. november torsdag den 3. december torsdag den 10. december	13.00 – 15.30	side 30
4	At have en spiseforstyrrelse	fredag den 27. november fredag den 4. december fredag den 11. december	9.30 – 12.00	side 12
37	Er du nysgerrig på recovery?	onsdag den 2. december	9.30 – 12.00	side 32
43	Recovery – et liv i forandring	torsdag den 3. december torsdag den 10. december torsdag den 17. december	9.30 – 12.00	side 35
10	Et liv i følelsernes vold	mandag den 7. december mandag den 14. december	13.00 – 15.30	side 16
45	Selvskade på sociale medier	tirsdag den 8. december	13.00 – 15.30	side 37
40	Hvordan giver jeg min viden om recovery videre?	tirsdag den 15. december	9.30 – 15.30 (frokostpause fra 12.00 – 13.00)	side 34

Psykiatrisk Center København, Sexologisk Klinik				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
27	Seksualitet – mere end kun sex!	fredag den 11. december fredag den 18. december	9.30 – 12.00	side 26

Psykiatrisk Center Nordsjælland				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
5	At leve med bipolar affektiv lidelse	torsdag den 27. august torsdag den 3. september torsdag den 10. september torsdag den 17. september torsdag den 24. september	9.30 – 12.00	side 13
42	Recovery – et liv i forandring	tirsdag den 3. november tirsdag den 10. november tirsdag den 17. november	9.30 – 12.00	side 35

Her underviser vi i efteråret 2020

Huset for Psykisk Sundhed

Griffenfeldsgade 46
2200 København N

Psykiatrisk Center Amager

- Hans Bogbinders alle 3
2300 København S
- Gl. Kongevej 33
1610 København V.

Psykiatrisk Center Ballerup

Skolen for Recovery
Maglevænget 19
2750 Ballerup

Psykiatrisk Center København

- Sexologisk Klinik
Ole Maaløesvej 14-16, opgang 74
2100 København Ø.

Psykiatrisk Center Nordsjælland (Hillerød)

Dyrehavevej 48
3400 Hillerød

Kontakt til Skolen for Recovery

Skolen for Recovery

Telefonnummer

23 60 08 96

Mail

Skolen-for-recovery@regionh.dk

Hjemmeside

www.skolen-for-recovery.dk

Adresse

Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery

Psykiatrisk Center Ballerup

Maglevænget 19

(indgang via Ballerup Boulevard 2)

2750 Ballerup

Region Hovedstadens Psykiatri

Tilmelding

Hvem kan deltage på kurserne?

For at blive kursist skal du være:

- patient i Region Hovedstadens Psykiatri
- eller
- pårørende til en patient i Region Hovedstadens Psykiatri
- eller
- medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri

Alle kurser er både for patienter, pårørende og medarbejdere, og det er gratis at gå på kurserne.

Hvad koster det?

Kurserne er gratis.

Tilmelding

Vælg kursus i kursuskataloget eller på hjemmesiden:

www.skolen-for-recovery.dk

Send en mail til:

skolen-for-recovery@regionh.dk med disse oplysninger:

- navn
- telefonnummer
- kursusnummer
- kursusnavn
- mailadresse

Har du ikke adgang til mail og internet så ring til os på 23 60 08 96 eller kom forbi skolen.