

Skolen for Recovery

Et tilbud til patienter, pårørende og
medarbejdere i psykiatrien i Region
Hovedstaden

Kontakt til Skolen for Recovery

Telefonnummer

23 60 08 96

Mail

skolen-for-recovery@regionh.dk

Hjemmeside

www.skolen-for-recovery.dk

Du kan også følge os på

Facebook: Skolen for Recovery

LinkedIn: Kompetencecenter for Recovery

Adresse

Kompetencecenter for Recovery

Maglevænget 19

(indgang via Ballerup Boulevard 2)

2750 Ballerup

Gå på jagt i kursuskataloget og meld dig til så mange kurser, du har lyst til.

Vi glæder os til at se dig!

Indhold

Velkommen til Skolen for Recovery

Velkommen til Skolen for Recovery	4
Hvad får jeg ud af at gå på kurserne?	5
Faste undervisere på Skolen for Recovery	6
Aftal tid til en introduktionssamtale	7
Tilmelding	8
Til medarbejdere og ledere i psykiatrien i Region Hovedstaden	10
Diagnoser eller ej?	11

September

1. ADHD og mestring af hverdagen	12
2. Personlige statements	13
3. Personlige drømme og mål	14
4. Recovery – et liv i forandring	15
5. Sammen om læsning	16
6. De vanskelige følelser	17
7. Recovery og motion	18
8. Ny som pårørende	19
9. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	20

Oktober

10. Recovery i naturen	22
11. Ensomhed, recovery og fællesskab	23
12. Giv sproget et eftersyn	24
13. Recovery-fortællinger	25
14. Personlig medicin	26
15. 5 veje til et godt liv	27
16. At være pårørende	28
17. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	29
18. Forstå din søvn bedre	30
19. Er du nysgerrig på recovery?	31
20. Tilbage til arbejde eller uddannelse	32
21. Mindfulness og mental sundhed	33
22. At leve med stemmer	34
23. Personlige drømme og mål	35

November

24. Recovery, relationer og åbne dialoger	36
25. Recovery – et liv i forandring	37
26. Personlige statements	38
27. At leve med traumer	39
28. At blive hørt – også når det er svært	40
29. Er du nysgerrig på recovery?	41
30. ADHD og mestring af hverdagen	42
31. Fri for fordomme	43
32. Guide til et godt hverdagsliv	44
33. At forstå angst	45

December

34. Pårørende gennem flere år	46
35. Velvære i hverdagen	48
36. Ensomhed, recovery og fællesskaber	49
37. Forstå din søvn bedre	50
38. Semesterafslutning	51

Samlet kursusoversigt

Samlet kursusoversigt efter sted	52
--	----

Her underviser vi

Her underviser vi i efteråret 2026	58
--	----

**Har du
spørgsmål,
så ring til os på
23 60 08 96**

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. Recovery er også en social og fælles proces.

Den proces kan tage tid, og den kan kræve både tålmodighed og vedholdenhed. Hvis du er patient, kan du have 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 for Recovery deltager du i undervisning, der kan inspirere til en personlig recoveryproces. Vi skaber rum for gensidig læring mellem patienter, pårørende og medarbejdere, og viden og læring kommer i mange former og ikke kun gennem oplæg og modeller.

Der er megen viden at hente, når vi laver øvelser, reflekterer eller har gruppearbejde på kurserne.

Her blander vi ofte deltagerne, og i dette frirum er der højt til loftet og plads til at være nysgerrig på hinanden. Vi får ofte positive tilbagemeldinger på denne måde at afholde kurserne på, da du som kursist kan slippe følelsen af at være alene og også høre andre sætte ord på situationer, du kan genkende.

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.

Skolen for Recovery er en del af Kompetencecenter for Recovery og Region Hovedstaden.

Alle vores kurser er åbne for:

- patienter i psykiatrien i Region Hovedstaden
- pårørende til patienter i psykiatrien i Region Hovedstaden
- medarbejdere eller ledere i psykiatrien i Region Hovedstaden

På pårørendekurserne kan du også deltage hvis du er tidligere patient eller pårørende til en tidligere patient.

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. Og det er en proces, der foregår i samarbejde med andre og i alle sociale sammenhænge. 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 medarbejder

Ved at være med på kurserne har du mulighed for at:

- deltage sammen med patienter og pårørende, hvor I kan lære af hinanden
- reflektere over, hvordan du kan arbejde mere recovery-orienteret
- få ny viden om recovery, både den del der er erfaringsbaseret, og den del der er forskningsbaseret
- opleve et frirum, hvor vi inviterer til, at du reflekterer over dine egne erfaringer med recovery-lignende processer, og hvor vi guider dig.

Som pårørende

Ved at være med på kurserne har du mulighed for at:

- få inspiration til at håndtere en livssituation, der kan være vanskelig
- dele erfaringer med og lære af andre
- få indsigt i, hvad det kan betyde at have psykiske udfordringer
- få viden om, hvad recovery-tankegangen kan bidrage med, når du og din nærmeste ønsker at skabe en god hverdag.

Faste undervisere på Skolen for Recovery



Anders



Ane



Birgitte



Cindy



Lis



Nadja

Aftal tid til en introduktionssamtale

Vi vil gerne have, at du får mest muligt ud af gå på vores kurser. Det betyder blandt andet, at vi kan 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 for Recovery 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 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.

Tilmelding

Vi har fået nyt
tilmeldingssystem!

Vi har fået nyt tilmeldingssystem!

Når du skal tilmelde dig efterårets kurser, foregår det nu online via:

skolenforrecovery.nemtilmeld.dk

Det nye system er enkelt at bruge og giver et godt overblik over vores kurser, datoer og ledige pladser.

Her kan du:

- tilmelde dig kurser
- afmelde dig igen, hvis du fortryder
- skrive dig på venteliste, hvis et kursus er fyldt op

Du finder også linket på vores hjemmeside:

[Skolen for Recovery](#)

Har du spørgsmål eller brug for hjælp til tilmelding, er du som altid velkommen til at kontakte os på telefon eller mail.

Målgruppe

For at deltage på vores kurser, skal du være patient, pårørende eller medarbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden.

Til tilmelding



Til hjemmeside



Til medarbejdere og ledere i psykiatrien i Region Hovedstaden

Skræddersyede kurser fra Skolen for Recovery

På Skolen for Recovery tilbyder vi at komme ud hos jer og afholde et kursus. Vi skræddersyr et kursus ud fra jeres behov, hvad enten det er til et afdelingsmøde, en temadag, et patient-pårørendearrangement eller andet.

Oplagte emner til sådant et kursus kunne være:

- Recovery-orienteret sprog
- Søvn
- Seksualitet og recovery
- Pårørendesamarbejde
- Støtte patienten i egne drømme og mål
- Personlig medicin som et supplement til behandlingen

Vi foreslår altid, at I inviterer patienter og pårørende med til at deltage på kurserne.

Du er velkommen til at kontakte os for mere information.

Skriv til os på: skolen-for-recovery@regionh.dk

Vidste du at Kompetencecenter for Recovery har forskellige tilbud målrettet ledere og medarbejdere i psykiatrien i Region Hovedstaden.

Tilbuddet har fokus på, hvordan man kan omsætte recovery-begrebet til konkrete handlinger. Fx kan vi hjælpe jer til at blive skarpere på, hvor I allerede arbejder recovery-orienteret, eller I kan få inspiration til arbejdet med at få endnu mere recovery-orientering ind i de daglige arbejdsgange og udviklingstiltag.

Vi tilbyder blandt andet at afholde inspirerende oplæg og workshops, sparring og understøttelse i udviklingsprocesser, hjælp til at indhente patientfeedback, samt udvikling og afholdelse af hele og halve tema- og udviklingsdage sammen med jer. Afsættet er altid jeres ønsker og behov, og indhold og form tilpasses jeres afsnit/enhed.

Hvis du synes, det lyder spændende, er du velkommen til at kontakte os for mere information.

Skriv til os på: kompetencecenter-for-recovery@regionh.dk

Diagnoser eller ej?

På Skolen for Recovery er samskabelse, inklusion og ligeværd nøgleprincipper for vores undervisning. Det betyder at vi har stort fokus på hvordan vi taler til hinanden og en stor opmærksomhed på sprogets betydning. Vi ønsker at du som kursist får en oplevelse af at blive anerkendt, uanset hvordan du selv forstår og oplever psykiske vanskeligheder.

Når vi taler om diagnoser, er det vores erfaring, at nogle kursister oplever at diagnoser er meningsgivende for dem. Andre kursister kan opleve, at diagnoser ikke er så vigtige for dem eller ligefrem stigmatiserende, og derfor kan dialog om diagnoser virke mindre relevant.

Nogle af de følgende kurser i kursuskataloget har en diagnose som overskrift, men vi er på kurserne meget bevidste om at der er forskellige holdninger til brugen af diagnoser. Det fokus indgår løbende i vores arbejde om hvordan kan vi sammen bedst forstå, beskrive og formidle viden om psykiske vanskeligheder.

Vi glæder os til gode dialoger og til at blive klogere sammen med jer!

1. ADHD og mestring af hverdagen

Kurset henvender sig til dig, der lever med ADHD, som ønsker at forstå dig selv bedre og finde nye veje til at skabe ro, overblik og mening i din hverdag. Undervisningen bygger på elementer som håb, mening og identitet. Undervisningen er også relevant for dig som pårørende og medarbejder, hvis du ønsker mere indsigt i, hvordan du kan støtte mennesker med ADHD i en meningsfuld hverdag.

På kurset arbejder vi blandt andet om følgende temaer:

- centrale kendetegn ved ADHD – styrker og udfordringer
- ADHD som en del af identiteten – ikke hele identiteten
- egenomsorg, strategier og grænser – hvordan passer jeg på mig selv?
- struktur og overblik i hverdagen – hvordan finder jeg balancen mellem energi og hvile?
- fællesskaber og relationer – hvordan kan jeg styrke mine relationer og opleve samhørighed?

I undervisningen tager vi udgangspunkt i et recovery-orienteret perspektiv, hvor jeres egne erfaringer og ressourcer er centrale. Vi veksler mellem oplæg, refleksion og øvelser.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
1	tirsdag den 15. september tirsdag den 22. september tirsdag den 6. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Glostrup Brøndbyøstervej

Se også kursus 30. ADHD og mestring af hverdagen.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

2. Personlige statements

Kender du det, at du har været til et møde og bagefter har du følelsen af, at du ikke fik sagt det du ville, eller ikke fik sagt det, der var vigtigt for dig?

Vi præsenterer et redskab, der kan bruges til at forberede møder, og som er med til at styrke dig i at blive bedre til at kommunikere og tage styring over en vigtig samtale.

Redskabet hedder personlige statements.

Hvis du er medarbejder eller pårørende kan du støtte og forberede patienter eller din pårørende til de vigtige møder, som kan have afgørende betydning for personens livssituation.

En hjørnesteen i det at arbejde recovery-orienteret er "fælles beslutningstagen", og metodisk hører personlige statements til her.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
2	Onsdag den 16. september	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se også kursus 26. Personlige statements.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

3. 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
3	Torsdag den 17. september Torsdag den 24. september	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lygten

Se også kursus 23. Personlige drømme og mål

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

4. Recovery – et liv i forandring

Hvad er recovery?

Vi undersøger recovery-begrebet fra flere vinkler, og vi ser på modeller for og undersøgelser af personlig recovery.

Du kommer også til at arbejde med de 6 områder:

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

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 består af 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
4	Fredag den 18. september Fredag den 25. september Fredag den 2. oktober Fredag den 9. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se også kursus 25. Recovery - et liv i forandring.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

5. Sammen om læsning

Vil du opleve hvilke potentialer skønlitteraturen kan have i forbindelse med psykisk sårbarhed?

Læseforeningen og Skolen for Recovery har sammen lavet et kursus, hvor omdrejningspunktet er, at man er sammen med andre om at læse skønlitteratur. Igennem kurset deler I de tanker, følelser, og refleksioner, som litteraturen vækker hos jer.

Dagens litteratur bliver på forhånd valgt af en uddannet læseguide, og guiden læser højt for kursisterne.

En læseguide er en person, der er trænet i at vælge god litteratur til det aktuelle formål og trænet i at stille spørgsmål, der åbner for teksten og dermed inviterer ind til læsningen.

Som kursist medbringer du bare dig selv. Det kræver ingen forberedelse at deltage, og du behøver ikke at være vant til at læse eller vant til at tale om litteratur.

Skønlitteratur og mental sundhed er et område, som Læseforeningen gennem en årrække har arbejdet med og udviklet. Du kan læse mere om Læseforeningens arbejde her:

www.laeseeforeningen.dk

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2 timer.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
5	Tirsdag den 22. september Tirsdag den 29. september Tirsdag den 6. oktober	13.00 – 15.00	PsyInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

6. De vanskelige følelser

Kender du til følelsen af skyld eller skam?

At leve med psykisk sygdom – eller være tæt på én, der gør – kan vække mange følelser. Nogle af dem kan være svære at dele med andre.

Kurset henvender sig til dig, der er nysgerrig efter at lære mere om disse følelser i et trykt fællesskab på Skolen for Recovery.

Vi taler sammen om det som det ellers kan være svært at tale om. Sammen bliver vi klogere på begreber, følelser og etiske dilemmaer.

Sammen undersøger vi temaer som

- hvad er forskellen på skyld og skam?
- hvordan kan vi tale sammen om det som er svært?
- hvad kan være hjælpsomt når følelserne presser på?

Hospitalspræst Susanne Engberg guider os gennem refleksioner over spørgsmål som Hvad er skam? Hvordan oplever vi skam? Hvordan kan vi adskille skam og skyld? Du vil også møde både en pårørende og en patient, som fortæller om deres egne oplevelser med følelser, der "gnaver".

Kurset henvender sig til dig, som er i psykisk lidelse, er tæt på en der er – enten som pårørende eller medarbejder.

Kurset består af 2 undervisningsgang på hver 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
6	Tirsdag den 22. september Tirsdag den 29. september	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup, CAPS

Kurserne 6, 8, 16, 24 og 34 har et særligt fokus på pårørendes situation og behov.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

7. Recovery og motion

Kom med på et kursus om bevægelse, motivation og ligeværd.

Her deler vi viden, erfaring og refleksioner om, hvordan fysisk aktivitet og fællesskab kan understøtte recovery. Der er plads til at være alt fra nysgerrig til at gå all-in.

Sammen undersøger vi hvordan bevægelse kan være en meningsfuld del af hverdagen og hvordan fællesskab omkring motion kan være med til at af-stigmatisere psykisk sygdom.

På kurset får du:

- kendskab til Socialkompasset
- små smagsprøver på fysisk aktivitet
- viden om, hvordan motion påvirker både krop og sind
- redskaber til at arbejde med motivation

Kurset bygger på en kombination af faglig viden og personlige erfaringer, og der lægges vægt på at skabe et trygt rum, hvor alle perspektiver er velkomne. Vi giver plads til at man kan bidrage aktivt med sine egne refleksioner og oplevelser, og der er fokus på at lære af hinanden på tværs af erfaringer med både recovery, fællesskab og fysisk aktivitet.

Kurset består af 3 undervisningsgange på hver 2½ time

kursus	datoer	tidspunkt	sted
7	Onsdag den 23. september Onsdag den 30. september Onsdag den 7. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

8. Ny som pårørende

Dette kursus er til mennesker der er pårørende samt medarbejdere og patienter, der ønsker større forståelse for dette livsvilkår. Vi fokuserer på, hvordan man kan forstå og håndtere den nye og måske vanskelige livssituation.

Gennem oplæg, øvelser og dialog arbejder vi bl.a. med disse temaer:

- hvad kan recovery-tankegangen bidrage med, når man gerne vil forstå, støtte og fastholde håbet?
- hvordan kan du passe på dig selv?
- hvordan samarbejder man bedst med psykiatrien?
- hvor kan man søge råd og fællesskab?

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
8	Onsdag den 23. september Onsdag den 30. september Onsdag den 7. oktober	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

**Kurserne 6, 8,
16, 24 og 34 har
et særligt fokus på
pårørendes situation
og behov.**

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

9. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni

På dette kursus stiller vi skarpt på hvordan det kan opleves at have en psykose

- hvad diagnosen skizofreni dækker over
- hvilke behandlingsmuligheder der findes
- hvilken betydning psykose og skizofreni kan have i forhold til relationer og hverdagsliv – set indefra og udefra

Vi arbejder med redskaber til at rumme og navigere i det kaos psykosen kan medføre, samt tiden der følger efter, ligesom vi fokuserer på at fastholde mennesket bag diagnosen, hvor identitet og mening i livet spiller en stor rolle.

Temaer er fx:

- stress og sårbarhed
- personlig medicin
- tryghedsplan

Vi prioriterer erfaringsudveksling højt og får sammen en større viden og forståelse af og om psykose og skizofreni.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
9	Onsdag den 23. september Onsdag den 30. september Onsdag den 7. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej

Se også kursus 17. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

10. Recovery i naturen

I naturen er der plads til at være, som man er. Vi sætter tempoet ned og træder ind i skovens rolige rum. Her går vi på opdagelse med alle sanser åbne. Vi laver enkle mindfulness-øvelser, lytter til skovens lyde og fordyber os i et eventyr.

En oplevelse for både krop og sind, hvor skoven er næring for recovery-processen.

På kurset er nærvær og fællesskab i fokus.

Vi mødes ved Skodsborg Station kl. 9.30 ved indgangen til Bøllemosen. Vi slutter samme sted kl. 12.00.

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
10	Torsdag den 1. oktober Torsdag den 8. oktober	9.30 – 12.00	Skodsborg Station

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

11. Ensomhed, recovery og fællesskab

Hvordan finder vi vej til hinanden? Mange mennesker oplever ensomhed – også selvom der er mennesker omkring dem. Ensomhed er savnet af fysisk, psykisk og følelsesmæssig nærhed til et andet menneske. Ensomhed kan opleves forskelligt – fra tristhed og savn i kortere øjeblikke til en tilbagevendende smerte og følelse af meningsløshed med livet.

Dette kursus er for dig, der selv kender til ensomhed, for dig der er pårørende, og for dig, der arbejder med mennesker i psykiatrien.

Vi deler erfaringer, taler om selvstigmatisering, inspirerer hinanden og bliver klogere på, hvad der skal til, for at vi kan tage skridt hen imod nye fællesskaber og meningsfulde relationer.

Kurset kræver ingen særlige forudsætninger – kun nysgerrighed og lyst til at deltage.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
11	Torsdag den 1. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lygten

Se også kursus 36. Ensomhed, recovery og fællesskab.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

12. Giv sproget et eftersyn

Sproget kan være med til at opbygge selvværd og modvirke stigma.

Inden for psykiatrien og især når vi taler om recovery, har sproget en stor betydning for den enkelte. Sproget kan nemlig være med til at understøtte en recovery-orienteret praksis.

Når mennesket kommer i kontakt med psykiatrien, skal der stilles en diagnose for at man kan få behandling. Når det sker, bliver der brugt fagsprog, og for den enkelte kan det opleves svært og nedgørende. Det kan blandt andet skyldes, at den enkelte kan have svært ved at genkende sig selv i de beskrivelser, som man fx kan læse i journaler og i samtaler med en behandler.

Sammen finder vi sproglige eksempler på, hvilke ord vi bruger om psykiske vanskeligheder fx: bøv, problemer, kaos, lidelse, sygdom, udfordringer.

Du får viden om sprogets mekanismer, og hvilken betydning det har i en recovery-orienteret praksis.

Her er også mulighed for at arbejde med, hvordan man kan finde andre og gode måder at tale og skrive om psykiske vanskeligheder på.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
12	Torsdag den 8. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

13. Recovery-fortællinger

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
13	Tirsdag den 20. oktober Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november Tirsdag den 10. november	9.30 – 12.00	PsyInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

14. Personlig medicin

”Personlig medicin” er ikke noget man tager, det er noget man gør. Det handler om at finde noget, som fx virker beroligende, afstressende eller giver glæde. Hvad, der virker for den enkelte, er meget forskelligt. Det kan være musik, gåture, madlavning eller noget helt andet.

Vi fokuserer på personlig medicin, som er det, man selv kan gøre for at få det godt og blive ved med at have det godt. Det er et vigtigt supplement til den behandling, man kan få i psykiatrien.

Vi veksler mellem korte oplæg, øvelser i grupper og erfaringsdeling mellem kursister og undervisere.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
14	Tirsdag den 20. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

15. 5 veje til et godt liv

Vi taler om 5 områder, som du kan arbejde med for at få et godt og tilfredsstillende liv:

- styrk dit netværk
- lær noget nyt
- lev dit liv aktivt
- vær til stede i nuet
- giv af dig selv

Du får mulighed for at finde ud af, hvad du allerede gør inden for områderne, og hvad der fungerer. Måske finder du ud af, at der er noget, du vil gøre anderledes, for selv små forandringer kan have positiv effekt på dit velbefindende.

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
15	Tirsdag den 20. oktober	13.00 – 15.30	PsyklInfo
	Tirsdag den 27. oktober		
	Tirsdag den 3. november		
	Tirsdag den 10. november		
	Tirsdag den 17. november		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

16. At være pårørende

Over 6 kursusgange har vi mulighed for at gå i dybden med det at være pårørende i psykiatrien.

Gennem oplæg, øvelser og erfaringsudveksling arbejder vi med:

- recovery-begrebet. Hvordan kan det bruges til at forstå, hvad der er på spil? Hvad betyder recovery for pårørende?
- de pårørendes mange roller
- hvordan kan man passe på sig selv? Redskaber som fx sårbarhedsbalance, pusterum og egne triggere.
- kommunikation og netværk – både i de nære relationer og samarbejdet med andre
- oplæg fra en tidligere patient, som fortæller om hvad hun og hendes pårørende har lært undervejs.

Kurset er for dig, der enten er pårørende til en person med psykisk sygdom eller for patienter og medarbejdere, som har interesse for at forstå den pårørendes situation.

Vær opmærksom på at der er et overlap af emner fra kurserne 'Pårørende gennem flere år' og 'Ny som pårørende'.

Kurset består af 6 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
16	Tirsdag den 20. oktober Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november Tirsdag den 10. november Tirsdag den 17. november Tirsdag den 24. november	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup

**Kurserne 6, 8,
16, 24 og 34 har
et særligt fokus på
pårørendes situation
og behov.**

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

17. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni

På dette kursus stiller vi skarpt på hvordan det kan opleves at have en psykose

- hvad diagnosen skizofreni dækker over
- hvilke behandlingsmuligheder der findes
- hvilken betydning psykose og skizofreni kan have i forhold til relationer og hverdagsliv – set indefra og udefra

Vi arbejder med redskaber til at rumme og navigere i det kaos psykosen kan medføre, samt tiden der følger efter, ligesom vi fokuserer på at fastholde mennesket bag diagnosen, hvor identitet og mening i livet spiller en stor rolle.

Temaer er fx:

- stress og sårbarhed
- personlig medicin
- trykshedsplan

Vi prioriterer erfaringsudveksling højt og får sammen en større viden og forståelse af og om psykose og skizofreni.

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
17	Onsdag den 21. oktober Onsdag den 28. oktober Onsdag den 4. november Onsdag den 11. november Onsdag den 18. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se også kursus 9. Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

18. Forstå din søvn bedre

Vi sover mange timer i løbet af livet. Nogle af os kan have svært ved at få den søvn, vi mener, vi har behov for. Søvn kan være en del af en recovery-proces og en måde at komme tilbage til hverdagen og få struktur på den igen.

Der er mange ting, du selv kan gøre for at forbedre din søvn og dit daglige liv. På dette kursus har du mulighed for at få viden om søvn og måske blive inspireret til, hvordan du kan passe godt på søvnen.

Kurset henvender sig til patienter, pårørende og medarbejdere, som er nysgerrige på at lære mere om søvn.

Vi gennemgår:

- søvnens biologi og dens elementer
- hvorfor det kan være indsatsen værd at arbejde med at passe på sin søvn
- tips og tricks til, hvordan man kan arbejde med at forbedre sin søvn

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
18	Onsdag den 21. oktober	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lersø Park Allé

Se også kursus 37. Forstå din søvn bedre.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

19. Er du nysgerrig på recovery?

Har du lyst til at være med i et åbent og nysgerrigt fællesskab, hvor vi sammen udforsker forskellige måder at forstå recovery, trivsel og psykiske kriser på?

På kurset er der plads til spørgsmål, refleksion og forskellige perspektiver. Du behøver ikke vide noget på forhånd. Det vigtigste er nysgerrighed og lysten til at undersøge sammen med andre.

Vi kommer blandt andet ind på:

- hvordan psykiske udfordringer kan forstås på mange måder og ikke kun gennem diagnoser
- hvordan krav om at tage ansvar for egen udvikling nogle gange kan føles tungt eller overvældende
- hvordan vi kan styrke håb, selvbestemmelse, handlemuligheder og rettigheder hos os selv og hinanden
- hvad der kan støtte mennesker i at skabe et liv med mening, retning og større trivsel

Undervisningen veksler mellem oplæg, refleksion og samtale. Der er ikke én rigtig måde at deltage på. Du må gerne lytte, dele erfaringer eller byde ind, når det føles rigtigt for dig.

Uanset om du er patient, pårørende, medarbejder eller bare nysgerrig, er du velkommen.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
19	Torsdag den 22. oktober	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se også kursus 29. Er du nysgerrig på recovery?.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

20. Tilbage til arbejde eller uddannelse

Overvejer du uddannelse eller arbejde? Eller er du allerede i gang og mærker, at det kan være svært at finde en vej, der passer til dig?

På dette kursus undersøger vi sammen, hvordan man kan skabe et studie eller arbejdsliv med plads til både ønsker, håb, udfordringer og forskellige livsvilkår.

Vi deler erfaringer, viden og perspektiver om det at finde sin egen vej. Der er ikke én rigtig måde at gøre det på. For nogle handler det om små skridt. For andre om at finde mod til at begynde igen eller vælge en ny retning.

Sammen ser vi blandt andet på:

- hvordan du kan finde en vej, der giver mening for dig
- rettigheder, muligheder og støtte på uddannelse og arbejdsmarked
- hvad du har lyst til at dele med andre om dig selv, og hvad du ikke behøver at dele
- hvordan man kan passe på sin energi og håndtere belastninger undervejs
- håb, identitet og recovery i mødet med uddannelse og arbejde

Underviserne bidrager med faglig viden og personlige erfaringer med recovery, uddannelse og arbejdsliv.

Kurset afholdes i samarbejde med Københavns Professionshøjskoles socialrådgiveruddannelse.

Kurset består af 5 undervisningsgange á 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
20	Torsdag den 22. oktober Torsdag den 29. oktober Torsdag den 5. november Torsdag den 12. november Torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	Københavns Professionshøjskole, Campus Carlsberg

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

21. Mindfulness og mental sundhed

Det centrale i mindfulness er nærvær og fuld opmærksomhed på det man beskæftiger sig med lige her og nu. Mindfulness kan øge livskvaliteten og det mentale velvære, og kan være en støtte, hvis man oplever stress, angst eller depression. Det gælder både for patienter, pårørende og medarbejdere.

Du får her kendskab til, hvad mindfulness er og hvordan du kan bruge mindfulnessøvelser som et støttende redskab i en recovery-proces.

På kurset praktiserer vi mindfulness på en række forskellige måder og du får mulighed for at prøve, hvilke øvelser der tiltaler dig. Du bliver inviteret til at prøve små mindfulness-øvelser i hverdagen og du kan få tips og tricks som har virket for andre.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
21	Fredag den 23. oktober Fredag den 30. oktober Fredag den 6. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

22. 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 fx ved at indgå i dialog med stemmerne og være nysgerrig på, hvad de repræsenterer, og hvorfor man hører stemmerne.

Temaer:

- historisk tilbageblik
- Maastricht-interviewet
- stemmehøregrupper
- strategier
- 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 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
22	Mandag den 26. oktober Mandag den 2. november Mandag den 9. november Mandag den 16. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

23. 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
23	Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

Se også kursus 3. Personlige drømme og mål.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

24. Recovery, relationer og åbne dialoger

De relationer vi indgår i, har stor betydning for hvem vi er, hvordan vi trives og hvordan vi kan håndtere vanskelige livssituationer. En pårørende og en tidligere patient fortæller om deres nærmestes betydning i en recovery-proces og bidrager gennem hele kurset med deres erfaringer.

Vi undersøger sammen spørgsmål som:

- hvilken rolle relationer spiller for at komme sig af psykisk sygdom
- hvilken betydning netværk og familie har for den enkelte
- hvordan vi kan støtte og forstå andre
- hvordan vi kan skabe relationer, der er kendetegnet af åbenhed og ligeværd

Undervisningsformen er inspireret af tilgangen Åben Dialog. Vi lægger vægt på at skabe samtaler med plads til eftertænkksomhed og med åbenhed over for hinandens synspunkter.

Du vil måske opleve at kursusformen adskiller sig fra almindelig klasserumsundervisning. Den er særlig tilrettelagt med henblik på at skabe ro, ligeværdighed og dialog.

Kurset er for alle der er optaget af kommunikation, samvær og dialog, hvad enten du er patient, pårørende eller medarbejder.

Kurset består af 4 undervisningsgange på hver 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
24	Onsdag den 4. november Onsdag den 11. november Onsdag den 18. november Onsdag den 25. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

**Kurserne 6, 8,
16, 24 og 34 har
et særligt fokus på
pårørendes situation
og behov.**

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

25. Recovery – et liv i forandring

Hvad er recovery?

Vi undersøger recovery-begrebet fra flere vinkler, og vi ser på modeller for og undersøgelser af personlig recovery.

Du kommer også til at arbejde med de 6 områder:

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

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 består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
25	Torsdag den 5. november Torsdag den 12. november Torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lygten

Se også kursus 4. Recovery - et liv i forandring.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

26. Personlige statements

Kender du det, at du har været til et møde og bagefter har du følelsen af, at du ikke fik sagt det du ville, eller ikke fik sagt det, der var vigtigt for dig?

Vi præsenterer et redskab, der kan bruges til at forberede møder, og som er med til at styrke dig i at blive bedre til at kommunikere og tage styring over en vigtig samtale.

Redskabet hedder personlige statements.

Hvis du er medarbejder eller pårørende kan du støtte og forberede patienter eller din pårørende til de vigtige møder, som kan have afgørende betydning for personens livssituation.

En hjørnesteen i det at arbejde recovery-orienteret er "fælles beslutningstagen", og metodisk hører personlige statements til her.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
26	Torsdag den 12. november	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

Se også kursus 2. Personlige statements.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

27. At leve med traumer

På dette kursus får du kendskab til forskellige former for traumer og traumereaktioner med fokus på, hvordan man kan forstå og håndtere dem i hverdagen. Kurset henvender sig både til mennesker med egne erfaringer, men også pårørende og medarbejdere, der ønsker viden og redskaber til at støtte mennesker med traumer på en tryk og meningsfuld måde.

Vi arbejder med temaer som:

- hvad er et traume?
- forskellige typer af traumer og reaktioner
- triggere og forsvarsreaktioner
- værktøjer til selvberoligelse
- idéer til en tryghedsplan
- recovery og håb som grundlag for støtte

Undervisningen tager udgangspunkt i et recovery-orienteret perspektiv, hvor deltagerens egne erfaringer og ressourcer er centrale. Kurset veksler mellem oplæg, refleksion og mulighed for at afprøve små øvelser undervejs.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
27	Fredag den 13. november Fredag den 27. november Fredag den 11. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

28. At blive hørt – også når det er svært

I psykiatrien er der fokus på, at patienter skal inddrages i deres behandling. Men mange oplever stadig, at det kan være svært at få indflydelse – eller at få sagt det, der er vigtigt.

Det kan handle om rammerne, situationen eller om, at det er sårbart at dele sine behov og ønsker. Meget kan spille ind.

På kurset tager vi fat på dette.

Vi arbejder med:

- hvorfor det nogle gange kan være svært at blive hørt
- værktøjer til hvordan man kan få sagt det, der er vigtigt for en
- hvad er indflydelse
- hvilke rettigheder har man i behandlingspsykiatrien ift. indflydelse på egen behandling
- hvilken rolle spiller en behandlingsplan og hvad indeholder den
- samt hvordan patienter, pårørende og medarbejdere kan gøre det bedre sammen

Kurset giver både konkrete redskaber og indsigt i hinandens perspektiver.

Kurset kræver ingen særlige forudsætninger, kun lyst til at lære, dele og lytte.

Kurset består af 2 undervisningsgange på hver 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
28	Tirsdag den 17. november Tirsdag den 24. november	9.30 – 12.00	PsykiInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

29. Er du nysgerrig på recovery?

Har du lyst til at være med i et åbent og nysgerrigt fællesskab, hvor vi sammen udforsker forskellige måder at forstå recovery, trivsel og psykiske kriser på?

På kurset er der plads til spørgsmål, refleksion og forskellige perspektiver. Du behøver ikke vide noget på forhånd. Det vigtigste er nysgerrighed og lysten til at undersøge sammen med andre.

Vi kommer blandt andet ind på:

- hvordan psykiske udfordringer kan forstås på mange måder og ikke kun gennem diagnoser
- hvordan krav om at tage ansvar for egen udvikling nogle gange kan føles tungt eller overvældende
- hvordan vi kan styrke håb, selvbestemmelse, handlemuligheder og rettigheder hos os selv og hinanden
- hvad der kan støtte mennesker i at skabe et liv med mening, retning og større trivsel

Undervisningen veksler mellem oplæg, refleksion og samtale. Der er ikke én rigtig måde at deltage på. Du må gerne lytte, dele erfaringer eller byde ind, når det føles rigtigt for dig.

Uanset om du er patient, pårørende, medarbejder eller bare nysgerrig, er du velkommen.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
29	Torsdag den 19. november	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

30. ADHD og mestring af hverdagen

Kurset henvender sig til dig, der lever med ADHD, som ønsker at forstå dig selv bedre og finde nye veje til at skabe ro, overblik og mening i din hverdag. Undervisningen bygger på elementer som håb, mening og identitet. Undervisningen er også relevant for dig som pårørende og medarbejder, hvis du ønsker mere indsigt i, hvordan du kan støtte mennesker med ADHD i en meningsfuld hverdag.

På kurset arbejder vi blandt andet om følgende temaer:

- centrale kendetegn ved ADHD – styrker og udfordringer
- ADHD som en del af identiteten – ikke hele identiteten
- egenomsorg, strategier og grænser – hvordan passer jeg på mig selv?
- struktur og overblik i hverdagen – hvordan finder jeg balancen mellem energi og hvile?
- fællesskaber og relationer – hvordan kan jeg styrke mine relationer og opleve samhørighed?

I undervisningen tager vi udgangspunkt i et recovery-orienteret perspektiv, hvor jeres egne erfaringer og ressourcer er centrale. Vi veksler mellem oplæg, refleksion og øvelser.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
30	Tirsdag den 24. november Tirsdag den 8. december Tirsdag den 15. december	13.00 – 15.30	PsykiInfo

Se også kursus 1. ADHD og mestring af hverdagen.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

31. Fri for fordomme

Vil du gerne vide mere om, hvordan man kan nedbryde fordomme og deres konsekvenser?

Så er dette kursus noget for dig!

Vi stiller skarpt på fordomme om psykiske udfordringer og kigger på, hvordan stigmatisering og selvstigmatisering hænger sammen.

Stigmatisering opstår på grund af fordomme og kan medføre diskrimination. Mange mennesker med psykisk sygdom har på et eller andet tidspunkt oplevet stigmatisering i hverdagen: i familien, i arbejdslivet, i behandlingssystemet, socialt og generelt i samfundet.

Det kan gå ud over livskvaliteten og muligheden for at komme sig.

Men sådan behøver det ikke være. Det er muligt at bryde med fordommene om psykisk sygdom og muligt at stoppe eller undgå selvstigmatisering.

På kurset får du:

- viden om, hvad stigmatisering og selvstigmatisering er
- indblik i, hvordan stigmatisering og selvstigmatisering kan påvirke dig, og måske også en, du er tæt på
- inspiration til at gøre op med fordomme og modvirke selvstigmatisering

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
31	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december Torsdag den 17. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

32. 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

Medarbejdere og pårørende tager også godt imod dette kursus.

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
32	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lygten

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

33. At forstå angst

I fællesskab undersøger vi angstens natur og de forskellige måder, angsten kan opleves på. Du får mulighed for at dele dine erfaringer og høre andres.

Sammen undersøger vi hvordan kan man få en hverdag med mindre angst og øget livskvalitet.

Hvad sker der i kroppen, når man er angst?

Sammen laver vi en værktøjskasse, der kan hjælpe i hverdagslivet, øge livskvaliteten, og styrke den individuelle proces med at komme sig.

Undervisningen består af korte oplæg, fælles refleksioner og erfaringsudvekslinger.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
33	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december Torsdag den 17. december	13.00 – 15.30	Psykoteraeutisk Center Stolpegård

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

34. Pårørende gennem flere år

På kurset er der mulighed for at arbejde med vilkårene for pårørende, der gennem en årrække har haft psykisk sygdom inde på livet.

Vi arbejder blandt andet med følgende emner:

- hvad kan viden om recovery bidrage med?
- hvordan skaber man plads til sig selv i hverdagen?
- din personlige historie og erfaring med at være tæt på et menneske, der har en psykisk sygdom?
- åbenhed om psykisk sygdom. Hvad kan man fortælle andre om at være tæt på en person med en psykisk sygdom?

Gennem dialog og øvelser får du mulighed for at bidrage med dine egne erfaringer og høre om andres.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
34	Tirsdag den 1. december Tirsdag den 8. december Tirsdag den 15. december	16.00 – 18.30	PsyklInfo

Kurserne 6, 8,
16, 24 og 34 har
et særligt fokus på
pårørendes situation
og behov.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

35. Velvære i hverdagen

Her inviterer vi dig til at sætte fokus på din hverdag. Sammen undersøger vi, hvordan vi kan opleve mere velvære og lade batterierne op.

Vi ser på, hvad velvære er for dig, hvordan du opnår at føle velvære, og hvad der kan stå i vejen for, at du føler velvære.

I større og mindre grupper ser vi sammen på, hvad velvære er, og det gør vi via:

- oplæg
- øvelser
- samtaler

Vi deler nogle hyggelige og inspirerende timer med nærvær, samtaler, og måske går vi små ture i det grønne. Der bliver også tid til små mindfulness-øvelser.

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
35	Onsdag den 9.december Onsdag den 16.december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

36. Ensomhed, recovery og fællesskaber

Hvordan finder vi vej til hinanden? Mange mennesker oplever ensomhed – også selvom der er mennesker omkring dem. Ensomhed er savnet af fysisk, psykisk og følelsesmæssig nærhed til et andet menneske. Ensomhed kan opleves forskelligt – fra tristhed og savn i kortere øjeblikke til en tilbagevendende smerte og følelse af meningsløshed med livet.

Dette kursus er for dig, der selv kender til ensomhed, for dig der er pårørende, og for dig, der arbejder med mennesker i psykiatrien.

Vi deler erfaringer, taler om selvstigmatisering, inspirerer hinanden og bliver klogere på, hvad der skal til, for at vi kan tage skridt hen imod nye fællesskaber og meningsfulde relationer.

Kurset kræver ingen særlige forudsætninger – kun nysgerrighed og lyst til at deltage.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
36	Tirsdag den 15. december	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se også kursus 11. Ensomhed, recovery og fællesskab.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

37. Forstå din søvn bedre

Vi sover mange timer i løbet af livet. Nogle af os kan have svært ved at få den søvn, vi mener, vi har behov for. Søvn kan være en del af en recovery-proces og en måde at komme tilbage til hverdagen og få struktur på den igen.

Der er mange ting, du selv kan gøre for at forbedre din søvn og dit daglige liv. På dette kursus har du mulighed for at få viden om søvn og måske blive inspireret til, hvordan du kan passe godt på søvnen.

Kurset henvender sig til patienter, pårørende og medarbejdere, som er nysgerrige på at lære mere om søvn.

Vi gennemgår:

- søvnens biologi og dens elementer
- hvorfor det kan være indsatsen værd at arbejde med at passe på sin søvn
- tips og tricks til, hvordan man kan arbejde med at forbedre sin søvn

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
37	Onsdag den 16. december	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

Se også kursus 18. Forstå din søvn bedre.

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

38. Semesterafslutning

Kom og vær med, når vi afslutter efterårssemesteret 2026 på Skolen for Recovery.

Sammen markerer vi afslutningen på et semester, som vi håber har været fyldt med fællesskab, læring og refleksion.

Vi samles til en hyggelig juleafslutning, hvor der bliver mulighed for at mødes på tværs, nyde samværet og ønske hinanden en glædelig jul.

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen

Skolen for Recovery

kursus	datoer	tidspunkt	sted
38	Mandag den 14. december	13.30 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup



Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Samlet kursusoversigt efter sted

Københavns Professionshøjskole, Campus Carlsberg

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
20	Tilbage til arbejde eller uddannelse	Torsdag den 22. oktober Torsdag den 29. oktober Torsdag den 5. november Torsdag den 12. november Torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	Side 32

Psykiatrisk Center Glostrup, Brøndbyøstervej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
1	ADHD og mestring af hverdagen	tirsdag den 15. september tirsdag den 22. september tirsdag den 6. oktober	13.00 – 15.30	Side 12

Psykiatrisk Center Amager, Digevej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
8	Ny som pårørende	Onsdag den 23. september Onsdag den 30. september Onsdag den 7. oktober	16.00-18.30	Side 19
23	Personlige drømme og mål	Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november	13.00 – 15.30	Side 35

Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
9	Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	Onsdag den 23. september Onsdag den 30. september Onsdag den 7. oktober	13.00 – 15.30	Side 20

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
2	Personlige statements	Onsdag den 16. september	9.30 – 12.00	Side 13
4	Recovery – et liv i forandring	Fredag den 18. september Fredag den 25. september Fredag den 2. oktober Fredag den 9. oktober	9.30 – 12.00	Side 15
6	De vanskelige følelser	Tirsdag den 22. september Tirsdag den 29. september	13.00 – 15.30	Side 17
7	Recovery og motion	Tirsdag den 23. september Tirsdag den 30. september Tirsdag den 7. oktober	9.30 – 12.00	Side 18
12	Giv sproget et eftersyn	Torsdag den 8. oktober	13.00 – 15.30	Side 24
14	Personlig medicin	Tirsdag den 20. oktober	13.00 – 15.30	Side 26
16	At være pårørende	Tirsdag den 20. oktober Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november Tirsdag den 10. november Tirsdag den 17. november Tirsdag den 24. november	16.00 – 18.30	Side 28
17	Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	Onsdag den 21. oktober Onsdag den 28. oktober Onsdag den 4. november Onsdag den 11. november Onsdag den 18. november	13.00 – 15.30	Side 29
19	Er du nysgerrig på recovery?	Torsdag den 22. oktober	9.30 – 12.00	Side 31
21	Mindfulness og mental sundhed	Fredag den 23. oktober Fredag den 30. oktober Fredag den 6. november	9.30 - 12.00	Side 33
22	At leve med stemmer	Mandag den 26. oktober Mandag den 2. november Mandag den 9. november mandag den 16. november	13.00 – 15.30	Side 34

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
24	Recovery, relationer og åbne dialoger	Onsdag den 4. november Onsdag den 11. november Onsdag den 18. november Onsdag den 25. november	9.30 – 12.00	Side 36
29	Er du nysgerrig på recovery?	Torsdag den 19. november	9.30 – 12.00	Side 41
31	Fri for fordomme	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december Torsdag den 17. december	9.30 – 12.00	Side 43
27	At leve med traumer	Fredag den 13. november Fredag den 27. november Fredag den 11. december	9.30 – 12.00	Side 39
35	Velvære i hverdagen	Onsdag den 9. december Onsdag den 16. december	9.30 – 12.00	Side 48
36	Ensomhed, recovery og fællesskaber	Tirsdag den 15. december	9.30 – 12.00	Side 49

Psykiatrisk Center København, Lersø Park Allé

kursus	kurstitel	dato	tidspunkt	læs mere
18	Forstå din søvn bedre	Onsdag den 21. oktober	13.00 – 15.30	Side 30

Psykiatrisk Center København, Lygten

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
3	Personlige drømme og mål	Torsdag den 17. september Torsdag den 24. september	13.00 – 15.30	Side 14
11	Ensomhed, recovery og fællesskab	Torsdag den 1. oktober	13.00 – 15.30	Side 23
25	Recovery – et liv i forandring	Torsdag den 5. november Torsdag den 12. november Torsdag den 19. november	13.00 – 15.30	Side 37
32	Guide til et godt hverdagsliv	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december	13.00 – 15.30	Side 44

Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
26	Personlige statements	Torsdag den 12. november	13.00 – 15.30	Side 38
37	Forstå din søvn bedre	Onsdag den 16. december	13.00 – 15.30	Side 50

PsyInfo

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
5	Sammen om læsning	Tirsdag den 22. september Tirsdag den 29. september Tirsdag den 6. oktober	13.00 – 15.00	Side 16
13	Recovery-fortællinger	Tirsdag den 20. oktober Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november Tirsdag den 10. november	9.30 – 12.00	Side 25
15	5 veje til et godt liv	Tirsdag den 20. oktober Tirsdag den 27. oktober Tirsdag den 3. november Tirsdag den 10. november Tirsdag den 17. november	13.00 – 15.30	Side 27
28	At blive hørt – også når det er svært	Tirsdag den 17. november Tirsdag den 24. november	9.30 – 12.00	Side 40

PsyklInfo

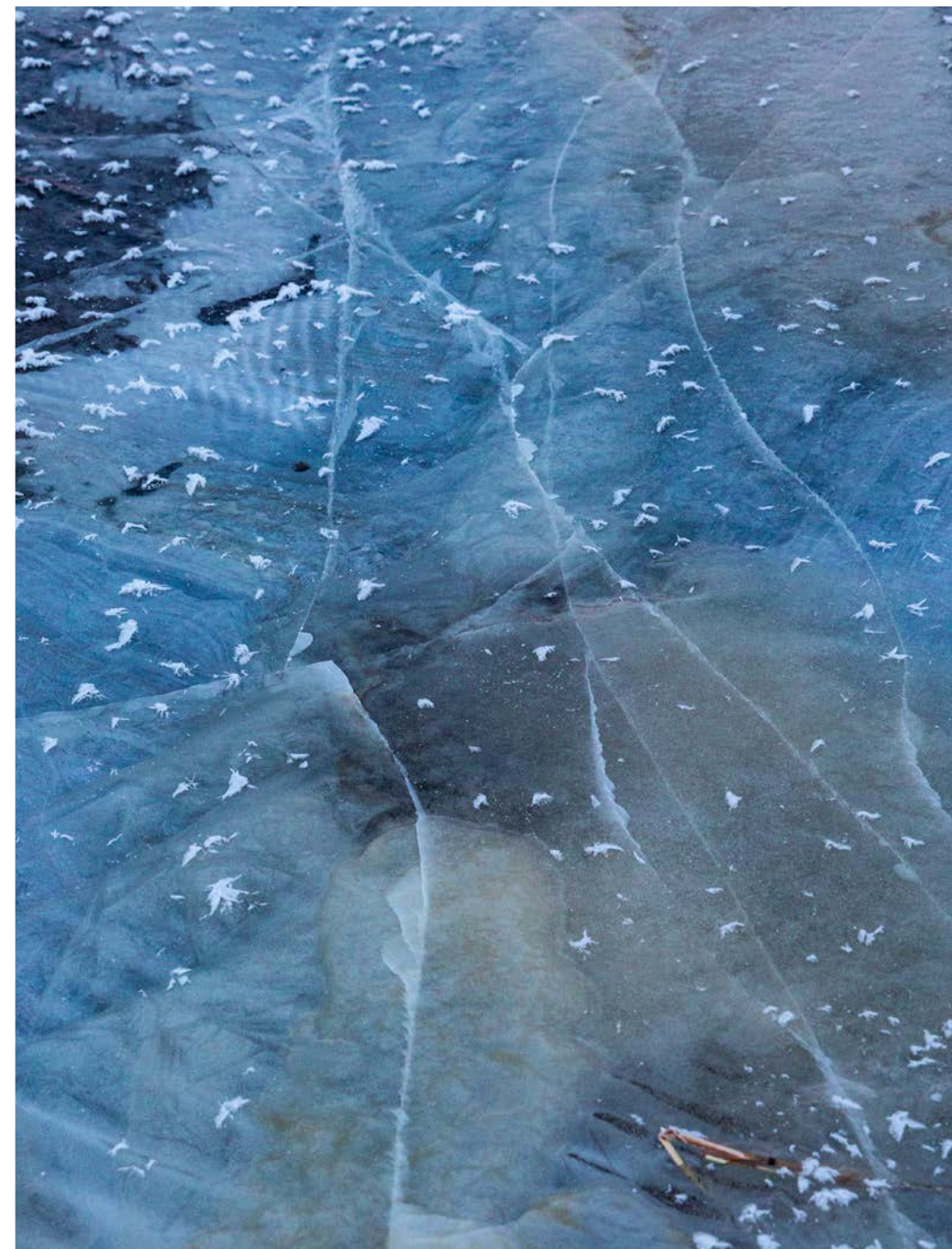
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
30	ADHD og mestring af hverdagen	Tirsdag den 24. november Tirsdag den 8. december Tirsdag den 15. december	13.00 – 15.30	Side 42
34	Pårørende gennem flere år	Tirsdag den 1. december Tirsdag den 8. december Tirsdag den 15. december	16.00 – 18.30	Side 46

Psykoterapeutisk Center Stolpegård

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
33	At forstå angst	Torsdag den 26. november Torsdag den 10. december Torsdag den 17. december	13.00 – 15.30	Side 45

Skodsborg, Bøllemosen

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
10	Recovery i naturen	Torsdag den 1. oktober Torsdag den 8. oktober	9.30 – 12.00	Side 22



Her underviser vi i efteråret 2026

Københavns Professionshøjskole

Campus Carlsberg, Humletorvet 3
1799 København V

Psykiatrisk Center Amager

Digevej 110
2300 København S

Psykiatrisk Center Amager

Gl. Kongevej 33
1610 København V

Psykiatrisk Center Ballerup

Maglevænget 19
2750 Ballerup

Psykiatrisk Center Glostrup

Brøndbyøstervej 160
2600 Glostrup

Psykiatrisk Center København

Lersø Park Allé 112
2100 København Ø

Psykiatrisk Center København

Lygten 37
2400 København NV

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Dyrehavevej 48
3400 Hillerød

PsyInfo

Rosengården 14
1174 København K

Psykoaterapeutisk Center Stolpegård

Stolpegårdsvej 20
2820 Gentofte



Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Tilmelding

Hvem kan deltage på kurserne?

For at blive kursist skal du være:

- patient i psykiatrien i Region Hovedstaden
- pårørende til en patient i psykiatrien i Region Hovedstaden
- medarbejder eller leder i psykiatrien i Region Hovedstaden

Alle kurser er både for patienter, pårørende og medarbejdere.

Hvad koster det?

Kurserne er gratis.

Tilmelding

Vi har fået nyt tilmeldingssystem!

Når du skal tilmelde dig vores kurser, foregår det nu online via:

skolenforrecovery.nemtilmeld.dk

Det nye system er enkelt at bruge og giver et godt overblik over vores kurser, datoer og ledige pladser.

Her kan du:

- tilmelde dig kurser
- afmelde dig igen, hvis du fortryder
- skrive dig på venteliste, hvis et kursus er fyldt op

Du finder også linket til tilmelding på vores hjemmeside,

www.skolen-for-recovery.dk, eller ved at benytte QR-koden nederst på siden her.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp til tilmelding, er du som altid velkommen til at kontakte os på telefon eller mail.

Telefon: 23 60 08 96

Mail: **skolen-for-recovery@regionh.dk**

