

Skolen for Recovery

Vi har fået

**NYT
TILMELDINGS-
SYSTEM!**

Det er nemt - læs mere
på sidste side

Sommer 2026

Sommerkursus 1

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	Dato	Tidspunkt	Sted
1	Mandag den 29. juni Tirsdag den 30. juni	13.00 - 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 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 hjørnesten 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	Dato	Tidspunkt	Sted
2	Onsdag den 1. juli	13.00 - 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 3

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 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
3	Mandag den 3. august Torsdag den 6. august	10.00 - 12.30	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 4

Giv sproget et eftersyn—gør det mere recovery-orienteret

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.

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

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

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
4	Tirsdag den 11. august	13.00 - 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 5

Omsorg på Statens Museum for Kunst

Tag med på Statens Museum for Kunst.

Statens Museum for Kunst viser aktuelt en spændende udstilling om omsorg, lavet i samarbejde med Social- og sundhedsuddannelserne SOSU H.

Vi ser udstillingen sammen og reflekterer over, hvordan vi forstår omsorg og hvad omsorg betyder for os. Vi slutter af med en kop medbragt kaffe på græsset udenfor museet.

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
5	Onsdag den 12. august	10.00 - 12.30	Statens Museum for Kunst Sølvgade 48 - 50 1307 København K

Sommerkursus 6

Skriveværksted

En workshop for patienter, pårørende og medarbejdere, der har lyst til at være sammen om noget andet end sygdom. Her kan vi sammen prøve kræfter med at skrive på en ligefrem og uhøjtidelig måde.

Vi veksler mellem oplæsning af små litterære tekster, korte skriveøvelser og fælles samtale. Hvis du har lyst, vil der være mulighed for, at du kan læse de tekster, du skriver på workshoppen, højt for de andre deltagere og modtage deres umiddelbare feedback.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage, og du er velkommen – uanset om du er vant til at skrive. Du skal bare have lyst til at prøve det.

Vi trækker på metoderne kreativ skrivning og guidet fælleslæsning og glæder os til en hyggelig eftermiddag sammen.

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
6	Onsdag den 12. august	13.00 - 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 7

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.

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
7	Tirsdag den 18. august	9.30 - 13.00	Psykiatrisk Center Ballerup Maglevænget 19 2750 Ballerup

Sommerkursus 8

Samtalesalon i det grønne

Velkommen til en sanselig og nærværende sommer-samtalesalon under åben himmel.

I naturens rolige rammer inviteres du til at reflektere over mental helset, håb og det at være menneske.

Gennem åbne og respektfulde samtaler skaber vi et trygt rum, hvor vi kan være nysgerrige på både os selv og hinanden – og styrke forbindelsen til fællesskabet og omgivelserne.

Vi mødes foran lågen til Byggelegepladsen Midgård i Ballerup, og går sammen derfra over i det grønne område Haraldsminde hvor samtalesalonen vil finde sted.

Vær påklædt efter vejret.

Vi mødes ved adressen: Magleparken 218, 2750 Ballerup

Kursus	Dato	Tidspunkt	Sted
8	Onsdag den 19. august	13.00 - 15.30	Byggelegepladsen Midgård Magleparken 218 2750 Ballerup

Hvem kan deltage på kurserne?

Du kan deltage på vores kurser hvis du er:

- Patient i psykiatrien i Region Hovedstaden
- Pårørende til en patient i psykiatrien i Region Hovedstaden
- Medarbejder i psykiatrien i Region Hovedstaden

Pris

Alle vores kurser er gratis.

Tilmelding

Vi har fået et nyt elektronisk tilmeldingssystem. Derfor foregår tilmeldingen til sommerens kurser lidt anderledes, end du er vant til.

Systemet er nemt at bruge og kræver kun få klik. Du skal som sædvanligt oplyse navn, mailadresse og telefonnummer.

Sådan tilmelder du dig

Gå direkte til tilmeldingssiden: skolenforrecovery.nemtilmeld.dk

Du kan også benytte QR-koden her:



Derudover finder du linket til tilmeldingen på vores hjemmeside:

www.skolen-for-recovery.dk

Har du ikke en mailadresse, oplever du problemer med tilmeldingen, eller har du spørgsmål, er du som altid velkommen til at kontakte os på telefon eller mail.

Kontakt

Skolen for Recovery

Kompetencecenter for Recovery
Maglevænget 19
2750 Ballerup

Telefonnummer

23 60 08 96

Mail

skolen-for-recovery@regionh.dk

Hjemmeside

www.skolen-for-recovery.dk

Tilmelding

skolenforrecovery.nemtilmeld.dk