

Skolen for Recovery

Et tilbud til patienter, pårørende
og medarbejdere indenfor
det psykiatriske område 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 indenfor psykiatri i Region Hovedstaden	10

Forståelse af psykisk sårbarhed / psykisk sygdom

Diagnoser eller ej?	11
Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	12
At forstå angst	13
At leve med stemmer	14
At have en spiseforstyrrelse	15
ADHD og mestring af hverdagen	16

Få nye færdigheder

Håndværk – flow og psykologien bag	18
Personlige drømme og mål	19
Ensomhed, recovery og fællesskab	20
Sammen om læsning	21
Mindfulness og mental sundhed	22
Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret	23
Tilbage til arbejde eller uddannelse	24
Fri for fordomme	25
Sammen om indflydelse på egen behandling ..	26
Mindfulness – MBKT (Mindfulness-baseret kognitiv terapi)	27
At leve med traumer	28

Hverdag og velvære

Personlige statements	30
Forstå din søvn bedre	31
Guide til et godt hverdagsliv	32
Velvære i hverdagen	33
5 veje til et godt liv	34
Personlig medicin	35

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

Er du nysgerrig på seksualitet og recovery?	36
Sund hverdag og fællesskaber	37
Fysisk aktivitet, fællesskab og recovery	38

Pårørende og netværk

Pårørende gennem flere år	40
Ny som pårørende	41
Recovery, relationer og åbne dialoger	42
At være pårørende	43
De vanskelige følelser	44

Viden om recovery

Recovery – et liv i forandring	46
Mange veje til mental sundhed	47
Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	48

Courses in English

Approaches to mental health	50
-----------------------------------	----

Webinarer

Webinarer	51
-----------------	----

Andre arrangementer

Semesterafslutning	52
--------------------------	----

Her underviser vi

Samlet kursusoversigt efter sted	54
Her underviser vi i foråret 2026	62

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 psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- pårørende til en patient i psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- medarbejdere og ledere i Region Hovedstadens psykiatriske centre

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



Christine



Cindy



Lis



Mynte



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

Hvem kan deltage på kurserne?

For at blive kursist skal du være:

- patient i psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- pårørende til en patient i psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- medarbejder eller leder i Region Hovedstadens psykiatriske centre

Alle kurser er både for patienter, pårørende og medarbejdere. På kurserne om at være pårørende (kursus 42-46) kan du også deltage, hvis du er tidligere patient eller pårørende til en tidligere patient.

Hvad koster det?

Kurserne er gratis.

Tilmelding

Vælg kurser 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.



Til medarbejdere og ledere indenfor psykiatri 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 indenfor psykiatri 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!

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.

Du kan vælge imellem enten en kort eller lang version af kurset.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
1	Torsdag den 19. februar Torsdag den 5. marts Torsdag den 12. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lygten
2	Torsdag den 9. april Torsdag den 16. april Torsdag den 23. april Torsdag den 30. april Torsdag den 7. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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.

Webinar: 'At forstå angst'-kurset er også i en online version, hvor du kan deltage hjemmefra.

Det fysiske kursus består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

Webinaret består af 3 undervisningsgange hver på 2 timer.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
3	Tirsdag den 10. marts	13.00 – 15.30	PsyklInfo
	Tirsdag den 17. marts		
	Tirsdag den 24. marts		
4	Onsdag den 29. april	13.00 – 15.00	Webinar
	Onsdag den 6. maj		
	Onsdag den 13. maj		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
5	Mandag den 1. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Mandag den 8. juni		
	Mandag den 15. juni		
	Mandag den 22. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
6	Tirsdag den 10. marts	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Tirsdag den 24. marts		
	Tirsdag den 7. april		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
7	Onsdag den 8. april	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 15. april		
	Onsdag den 22. april		
8	Tirsdag den 12. maj	9.30 – 12.00	PsyInfo
	Tirsdag den 19. maj		
	Tirsdag den 26. maj		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



Håndværk – flow og psykologien bag

Måske har du lyst til at arbejde med hænderne eller måske gør du det allerede? Det kan være, at du fx:

- skriver digte
- laver mad
- strikker
- roder med din cykel
- arbejder med ler

Hvad enten du udøver et håndværk eller ej, så kan du måske tænke dig at blive klogere på, hvorfor det er dejligt og føles godt at udøve et håndværk, også når man har det svært. Ny forskning betoner en sammenhæng mellem craft-aktiviteter (håndværk) og sundhed og trivsel.

Kurset bygger på to ben:

- craft-psykologi
- håndværksmæssige oplevelser og øvelser

Vi præsenterer den psykologiske forståelse af, hvad der sker, når vi udøver et håndværk. Du får mulighed for at afprøve forskellige måder at udøve et håndværk på, og måske bliver du inspireret til, hvordan det kan inddrages i en recovery-proces.

Craft-psykologi bygger blandt andet på flow, nærvær og positive følelser.

Netop disse elementer kan være med til at fremme mental velvære og recovery.

Som patient, medarbejder og pårørende får du viden om crafts-psykologi og om hvordan og hvorfor, du kan bruge det i din praksis eller dit liv.

Kurset består af 2 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
9	Tirsdag den 17. februar Onsdag den 18. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
10	Tirsdag den 10. februar Tirsdag den 17. februar	13.00 – 15.30	PsyklInfo
11	Onsdag den 17. juni Onsdag den 24. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
12	Tirsdag den 14. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Amager, Digevej
13	Onsdag den 3. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
14	Tirsdag den 28. april Tirsdag den 5. maj Tirsdag den 12. maj	13.00 – 15.00	Psykiatrisk Center Glostrup, H. J. Holst Vej
15	Tirsdag den 26. maj Tirsdag den 2. juni Tirsdag den 9. juni	13.00 – 15.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
16	Onsdag den 6. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 13. maj		
	Onsdag den 20. maj		
	Onsdag den 27. maj		
17	Fredag den 5. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Fredag den 12. juni		
	Fredag den 19. juni		
	Fredag den 26. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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. 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
18	Tirsdag den 10. februar	9.30 – 12.00	PsykiInfo
19	Onsdag den 10. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej

Tilbage til arbejde eller uddannelse

Hvordan kommer jeg i gang med eller tilbage til uddannelse eller arbejde? Hvad fortæller jeg til studiekammerater eller kolleger? Hvad skal jeg fortælle om mig selv til jobsamtalen? Hvad siger jeg til chefen? Og hvad med mine huller i CV'et?

Vi deler viden og erfaringer med hinanden om at skabe sig et arbejdsliv og/eller et uddannelsesliv samtidig med, at man har en psykisk sårbarhed.

Underviserne bidrager også med deres viden om og erfaringer med recovery, arbejde og uddannelse.

Vigtige temaer er:

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

Kurset afholdes i samarbejde med Socialrådgiveruddannelsen på Københavns Professionshøjskole.

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
20	Torsdag den 30. april	13.00 – 15.30	Københavns
	Torsdag den 7. maj		Professionshøjskole,
	Torsdag den 21. maj		Campus Carlsberg
	Torsdag den 28. maj		
	Torsdag den 4. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
21	Torsdag den 11. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center København, Lygten
	Torsdag den 18. juni		
	Torsdag den 25. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Sammen om indflydelse på egen behandling

Hvordan får man som patient indflydelse på sit eget behandlingsforløb i psykiatrien? Vi ved, at det at have medbestemmelse og indflydelse på egen behandling er vigtigt for menneskers personlige recovery-proces. Men vi ved også, at det sommetider kan være udfordrende at skabe gode betingelser for dette i den psykiatriske praksis. Dette kursus samler patienter, pårørende og medarbejdere om et fælles mål:

At styrke samarbejdet og patienters empowerment gennem viden og dialog.

Vi sætter fokus på patienters rettigheder og muligheder for medbestemmelse og indflydelse på egen behandling – men også på de overvejelser og organisatoriske strukturer der ligger bag. Gennem oplæg, erfaringsudveksling og dialog undersøger vi muligheder for at skabe medbestemmelse i praksis. Samtidig ser vi på, hvordan både patienter, pårørende og fagpersoner kan bidrage til, at behandlingsforløbene bliver trygge, tydelige og meningsfulde for alle parter.

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

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
22	Tirsdag den 19. maj Tirsdag den 26. maj	13.00 – 15.30	PsykInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Mindfulness – MBKT

(Mindfulness-baseret kognitiv terapi)

Har du lyst til at:

- træne din mentale sundhed?
- arbejde med mindfulness, meditation og yoga?
- arbejde med at forebygge nye episoder af depression?
- holde opmærksomheden på nuet og på en accept af, at tingene er som de er i øjeblikket?

Så er MBKT mindfulness noget for dig!

Vi gør det ved hjælp af meditation, hvor du træner dig selv i at blive opmærksom på dine tanker og følelser, samt yoga hvor du træner din opmærksomhed på din egen krop.

Kurset er udviklet til at forebygge depression, og alle der har haft en depression eller triste perioder i deres liv, vil have gavn af at deltage på kurset, der både er for patienter, pårørende og medarbejdere. Du får størst udbytte af kurset, hvis du dagligt har mulighed for at arbejde i 30-60 minutter med mindfulness.

Intromøder:

Du er velkommen til at melde sig til kurset, men for at få en god idé om hvad kurset indeholder, holder vi to intromøder. Der er mulighed for at deltage online, men bedst med fysisk fremmøde. Du bliver kontaktet af underviserne via mail med information.

10. marts kl. 8.30-10.00 eller 20. marts kl. 9.30-11.00

Kurset består af 8 undervisningsgange hver på 2½ time og 1 hel dag, der er afsat til fordybelse.

Mindfulness kan være med til at styrke dig i din recovery-proces, og vi træner bevidst nærvær.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
23	Onsdag den 15. april	9.00 – 11.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 22. april	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 30. april	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 7. maj	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 21. maj	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 28. maj (hele dagen)	9.00 – 15.00	
	Torsdag den 4. juni	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 11. juni	9.00 – 11.30	
	Torsdag den 18. juni	9.00 – 11.30	

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
24	Onsdag den 27. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 3. juni		
	Onsdag den 10. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



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	datoer	tidspunkt	sted
25	Torsdag den 19. marts	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Glostrup, Nordstjernevej
26	Onsdag den 8. april	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Sct. Hans
27	Onsdag den 22. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center København, Strandboulevarden

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
28	Onsdag den 25. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center København, Bornholm
29	Tirsdag den 3. marts	13.00 – 15.30	Psykoterapeutisk Center Stolpegård
30	Fredag den 27. marts	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
31	Onsdag den 20. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Glostrup, Brøndbyøstervej

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
32	Torsdag den 5. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Digevej
	Torsdag den 12. marts		
	Torsdag den 19. marts		
33	Onsdag den 29. april	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 6. maj		
	Onsdag den 13. maj		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
34	Fredag den 20. februar Fredag den 27. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
35	Onsdag den 25. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Onsdag den 4. marts		
	Onsdag den 11. marts		
	Onsdag den 18. marts		
	Onsdag den 25. marts		

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.

Webinar: 'Personlig medicin'-kurset tilbydes også i en online version, hvor du kan deltage hjemmefra.

Det fysiske kursus består af 1 undervisningsgang på 2½ time og webinaret består af 1 undervisningsgang på 2 timer.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
36	Onsdag den 25. februar	13.00 – 15.00	Webinar
37	Torsdag den 26. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej
38	Fredag den 22. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Er du nysgerrig på seksualitet og recovery?

Vi skaber en tryk og fortrolig ramme, hvor vi kan stille vigtige spørgsmål og tale om det, som knytter sig til seksualitet, identitet, psykisk sygdom, behandling og personlig recovery. Kurset er for alle grupper: patienter, pårørende og medarbejdere.

Vi taler blandt andet om følgende emner:

- hvad er seksualitet egentlig, og hvilken betydning har seksualitet for ens identitet?
- hvilke seksuelle bivirkninger kan der opstå ved brug af psykofarmaka, og hvordan kan man tackle dem?
- hvordan skaber man et godt udgangspunkt for følsomme samtaler om seksualitet, sex, bivirkninger, identitet og psykisk sygdom?

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

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
39	Tirsdag den 24. februar	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Lersø Park Allé
	Tirsdag den 3. marts		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Sund hverdag og fællesskaber

Hvad er god og sund hverdag for dig? Er det gulerødder og motion eller er det også muligheden for at få nye oplevelser sammen med andre? Det skal vi undersøge nærmere:

- Hvad sundhed er for dig?
- Vi tager en tur i skoven, hvor vi har fokus på, hvad man kan bruge naturen til i en recovery-proces og får en god oplevelse sammen.
- Vi tager en tur til Statens Museum for Kunst (SMK), hvor vi fordyber os i en spændende udstilling og får mulighed for selv at prøve kræfter med at tegne under vejledning fra en af underviserne.
- Vi slutter kurset af med at tilberede et lækkert måltid mad, som vi spiser sammen.

Kurset henvender sig til alle, der har lyst til fællesskab og gode oplevelser.

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
40	Tirsdag den 7. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Tirsdag den 14. april		
	Tirsdag den 21. april		
	Tirsdag den 28. april		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Fysisk aktivitet, fællesskab og recovery

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.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
41	Torsdag den 9. april Torsdag den 16. april Torsdag den 23. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



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
42	Tirsdag den 17. februar	16.00 – 18.30	PsyklInfo
	Tirsdag den 24. februar		
	Tirsdag den 3. marts		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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
43	Torsdag den 12. marts	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup
	Torsdag den 19. marts		
	Torsdag den 26. marts		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Recovery, relationer og åbne dialoger

På kurset beskæftiger vi os med, hvordan vi kan indgå i og skabe relationer, der er kendetegnet af åbenhed og ligeværdighed. Vi taler desuden om hvilken rolle vores sociale samspil med andre kan have for at komme sig efter psykiske udfordringer og kriser.

Vi undersøger sammen spørgsmål som:

- hvad vil det sige at komme sig af psykisk sygdom og hvilken rolle spiller vores relationer til andre mennesker i denne proces?
- hvordan kan vi sammen tale om muligheder, håb og drømme?
- hvad menes med en dialogisk tilgang og hvordan kan vi blive bedre til at lytte og forstå andres situation.

Undervisningsformen er inspireret af tilgangen Åben Dialog. Vi lægger vægt på at skabe samtaler med plads til eftertænkning og med åbenhed over for hinandens synspunkter. Du vil derfor opleve at kursusformen er tilrettelagt med henblik på at skabe ro, ligeværdighed og dialog.

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
44	Onsdag den 3. juni Onsdag den 10. juni Onsdag den 17. juni Onsdag den 24. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

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.

Kurset består af 6 undervisningsgange hver på 2½ time.

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

kursus	datoer	tidspunkt	sted
45	Tirsdag den 7. april Tirsdag den 14. april Tirsdag den 21. april Tirsdag den 28. april Tirsdag den 5. maj Tirsdag den 12. maj	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

De vanskelige følelser

At være ramt af psykisk sygdom eller at være tæt på et menneske, der er ramt af psykisk sygdom, kan i perioder være udfordrende.

Det kan give følelser som fx skyld og skam. Kurset henvender sig til dig, der er nysgerrig efter at lære lidt mere om disse følelser i et trykt fællesskab på Skolen for Recovery.

Hospitalspræsten på Psykiatrisk Center Ballerup guider os gennem samtaler og refleksioner. En pårørende og en patient fortæller om sine egne erfaringer med at håndtere følelser, der "gnaver".

Vi kommer omkring temaer som fx:

- hvad er forskellen på skyld og skam?
- hvor langt rækker vores ansvar for hinanden?

Sammen bliver vi klogere på begreber, følelser og etiske dilemmaer.

Kurset henvender sig til dig, som er tæt på en med en psykisk sygdom og til patienter og medarbejdere.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
46	Torsdag den 4. juni	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup



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
47	Tirsdag den 24. februar	9.30 – 12.00	PsykiInfo
	Tirsdag den 3. marts		
	Tirsdag den 10. marts		
	Tirsdag den 17. marts		
48	Tirsdag den 2. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
	Tirsdag den 9. juni		
	Tirsdag den 16. juni		
	Tirsdag den 23. juni		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Mange veje til mental sundhed

Har du lyst til at deltage i et inspirerende og undersøgende fællesskab, hvor vi sammen bliver klogere på både nye og på eksisterende strømninger indenfor mental sundhed? Så er dette kursus noget for dig!

På dette korte, introducerende kursus undersøger vi blandt andet følgende:

- kan vi anskue psykiske udfordringer ud fra andre forståelser end den biomedicinske forståelse – altså diagnoser?
- kan fokus på det personlige ansvar gøre, at man får stress over ikke at kunne mestre recovery, og hvordan kan man undgå dette?
- hvordan styrker jeg min eller andres selvstændighed, handlerum og rettigheder?

For at udforske disse spørgsmål bruger vi undervisningsformer der engagerer, og sammen skaber vi ny brugbar viden, som kan være relevant, hvad enten du er patient, pårørende eller medarbejder.

Både hvis du ved noget om recovery i forvejen, og hvis du er nysgerrig på emnet, så er dette kursus noget for dig.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
49	Tirsdag den 10. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
50	Torsdag den 26. marts	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Glostrup, Nordstjernevej
51	Torsdag den 28. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

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.

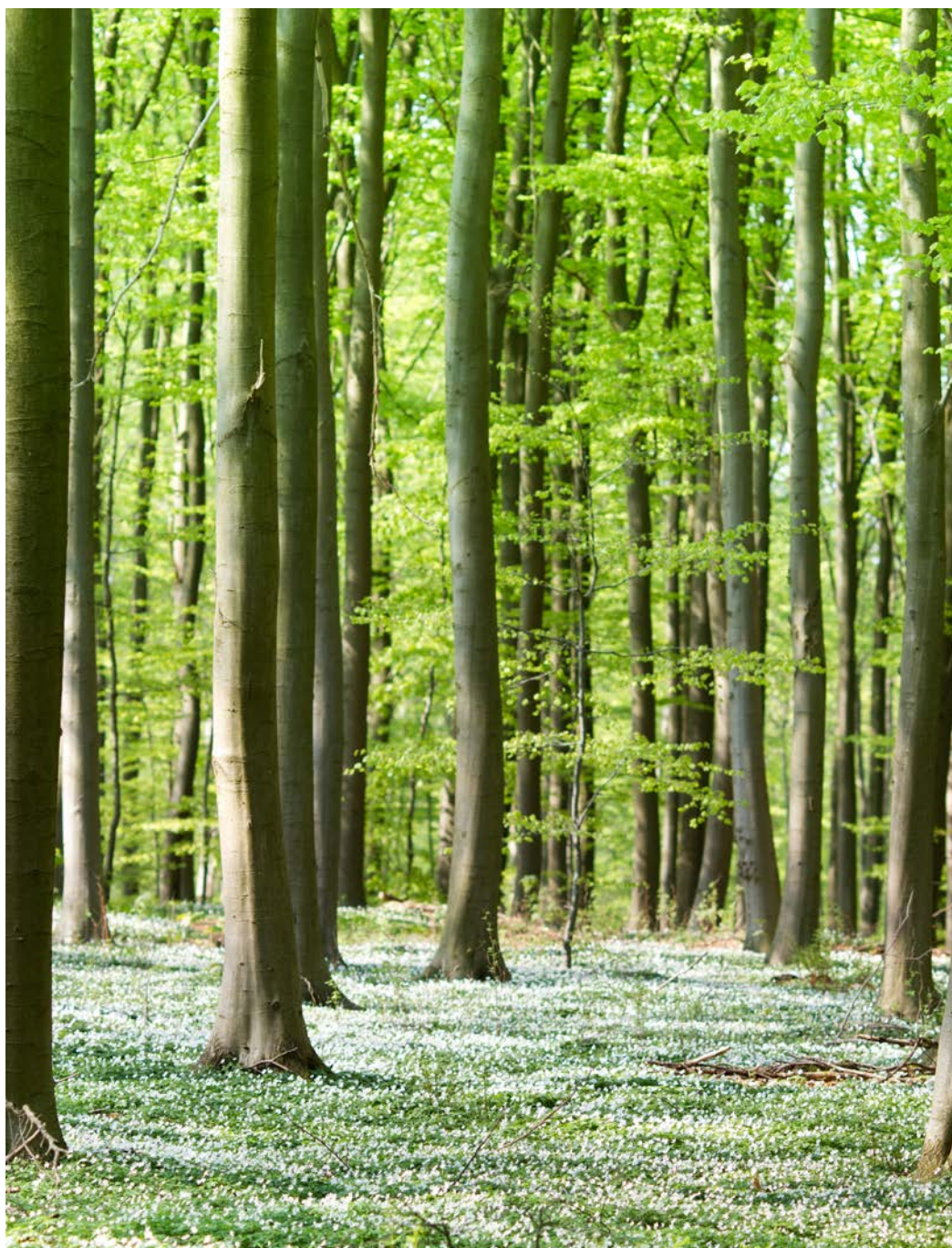
Kurset består af:

Bornholm: 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

PsyklInfo: 4 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
52	Tirsdag den 24. februar Onsdag den 25. februar	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Bornholm
53	Tirsdag den 7. april Tirsdag den 14. april Tirsdag den 21. april Tirsdag den 28. april	9.30 – 12.00	PsyklInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden



Approaches to mental health

Are you interested in joining an inspiring and exploratory class where we dive deeper into both new and established approaches to mental health? Then this course is for you!

In this short, introductory course, we will explore topics such as:

- can we view mental health challenges from perspectives other than the biomedical approach, i.e., beyond just diagnoses?
- can focus on personal responsibility and struggling with recovery lead to stress, and how can we avoid this?
- how can we strengthen our own or others' independence, means of action and rights?

To explore these questions, we use engaging teaching methods that promote active participation, creating practical new insights relevant to you, whether you are a patient, carer, or professional.

Whether you have prior knowledge of recovery or are simply curious about the topic, this course is designed for you.

The course consists of a single 2½-hour session.

Registration:

Select a course in the catalog or on the website: www.skolen-for-recovery.dk

Send an email to: skolen-for-recovery@regionh.dk with this information:

- name
- phone number
- course number
- course name
- email address

If you do not have access to email and internet, call us at 23 60 08 96 or come by the school.

course	date	time	place
54	Tuesday, April 21	13.00 – 15.30	PsyInfo

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Webinarer

Kurserne bliver afholdt online, og lige som på vores fysiske kurser er det bedst, at du deltager i hele tidsrummet.

Det foregår over internettet, og vi anbefaler, at du er med via en PC, men andre enheder, som du kommunikerer elektronisk med, kan også bruges.

På disse kurser lægger vi vægt på:

- erfaringsudveksling, så vi håber, du deltager aktivt
- at der er fortrolighed om det, der bliver sagt på kurserne
- at du har tændt for kameraet på din enhed
- at du så vidt muligt sidder alene foran din enhed

Fordelen ved et online kursus er, at du slipper for transport. Vi bruger en sikker forbindelse og sender dig vejledning og login-link inden kurset.

Der deltager 2 undervisere og maksimum 10 personer på vores webinarer

Personlig medicin

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
36	Onsdag den 25. februar	13.00 – 15.00	Webinar

At forstå angst

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
4	Onsdag den 29. april	13.00 – 15.00	Webinar
	Onsdag den 6. maj		
	Onsdag den 13. maj		

Se hvordan du tilmelder dig på bagsiden

Semesterafslutning

Vi siger tak for samarbejdet og semesteret inden vi tager på sommerferie. Formatet er Open Mic.

Har du et talent, du gerne vil vise frem, så tøv ikke med at kontakte Mynte på 24232971 eller garn0003@regionh.dk – om du er kursist, underviser eller har en god entertainer i maven og vil gerne være på.

Vi glæder os til at se dig!

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
55	Tirsdag den 16. juni	13.30 – 15.00	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 30. april Torsdag den 7. maj Torsdag den 21. maj Torsdag den 28. maj Torsdag den 4. juni	13.00 – 15.30	Side 24

Psykiatrisk Center Amager, Digevej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
12	Ensomhed, recovery og fællesskab	Tirsdag den 14. april	9.30 – 12.00	Side 20
32	Guide til et godt hverdagsliv	Torsdag den 5. marts Torsdag den 12. marts Torsdag den 19. marts	13.00 – 15.30	Side 32
45	At være pårørende	Tirsdag den 7. april Tirsdag den 14. april Tirsdag den 21. april Tirsdag den 28. april Tirsdag den 5. maj Tirsdag den 12. maj	16.00 – 18.30	Side 43
51	Mange veje til mental sundhed	Torsdag den 28. maj	9.30 – 12.00	Side 47

Psykiatrisk Center Amager, Gl. Kongevej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
19	Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret	Onsdag den 10. juni	13.00 – 15.30	Side 23
37	Personlig medicin	Torsdag den 26. marts	13.00 – 15.30	Side 35

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
2	Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	Torsdag den 9. april Torsdag den 16. april Torsdag den 23. april Torsdag den 30. april Torsdag den 7. maj	13.00 – 15.30	Side 12
5	At leve med stemmer	Mandag den 1. juni Mandag den 8. juni Mandag den 15. juni Mandag den 22. juni	13.00 – 15.30	Side 14
6	At have en spiseforstyrrelse	Tirsdag den 10. marts Tirsdag den 24. marts Tirsdag den 7. april	9.30 – 12.00	Side 15
7	ADHD og mestring af hverdagen	Onsdag den 8. april Onsdag den 15. april Onsdag den 22. april	13.00 – 15.30	Side 16
9	Håndværk – flow og psykologien bag	Tirsdag den 17. februar Onsdag den 18. februar	9.30 – 12.00	Side 18
11	Personlige drømme og mål	Onsdag den 17. juni Onsdag den 24. juni	13.00 – 15.30	Side 19
15	Sammen om læsning	Tirsdag den 26. maj Tirsdag den 2. juni Tirsdag den 9. juni	13.00 – 15.00	Side 21
16	Mindfulness og mental sundhed	Onsdag den 6. maj Onsdag den 13. maj Onsdag den 20. maj Onsdag den 27. maj	9.30 – 12.00	Side 22

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
17	Mindfulness og mental sundhed	Fredag den 5. juni Fredag den 12. juni Fredag den 19. juni Fredag den 26. juni	9.30 – 12.00	Side 22
23	Mindfulness – MBKT (Mindfulness-baseret kognitiv terapi)	Onsdag den 15. april Onsdag den 22. april Torsdag den 30. april Torsdag den 7. maj Torsdag den 21. maj Torsdag den 28. maj (hele dagen 9.00-15.00) Torsdag den 4. juni Torsdag den 11. juni Torsdag den 18. juni	9.00 – 11.30	Side 27
24	At leve med traumer	Onsdag den 27. maj Onsdag den 3. juni Onsdag den 10. juni	13.00 – 15.30	Side 28
30	Forstå din søvn bedre	Fredag den 27. marts	9.30 – 12.00	Side 31
33	Guide til et godt hverdagsliv	Onsdag den 29. april Onsdag den 6. maj Onsdag den 13. maj	13.00 – 15.30	Side 32
34	Velvære i hverdagen	Fredag den 20. februar Fredag den 27. februar	9.30 – 12.00	Side 33
35	5 veje til et godt liv	Onsdag den 25. februar Onsdag den 4. marts Onsdag den 11. marts Onsdag den 18. marts Onsdag den 25. marts	9.30 – 12.00	Side 34
40	Sund hverdag og fællesskaber	Tirsdag den 7. april Tirsdag den 14. april Tirsdag den 21. april Tirsdag den 28. april	9.30 – 12.00	Side 37

Psykiatrisk Center Ballerup

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
41	Fysisk aktivitet, fællesskab og recovery	Torsdag den 9. april Torsdag den 16. april Torsdag den 23. april	9.30 – 12.00	Side 38
43	Ny som pårørende	Torsdag den 12. marts Torsdag den 19. marts Torsdag den 26. marts	16.00 – 18.30	Side 41
44	Recovery, relationer og åbne dialoger	Onsdag den 3. juni Onsdag den 10. juni Onsdag den 17. juni Onsdag den 24. juni	9.30 – 12.00	Side 42
46	De vanskelige følelser	Torsdag den 4. juni	16.00 – 18.30	Side 44
48	Recovery – et liv i forandring	Tirsdag den 2. juni Tirsdag den 9. juni Tirsdag den 16. juni Tirsdag den 23. juni	9.30 – 12.00	Side 46
49	Mange veje til mental sundhed	Tirsdag den 10. marts	13.00 – 15.30	Side 47

Psykiatrisk Center Glostrup, Brøndbyøstervej

kursus	kurstitel	dato	tidspunkt	læs mere
31	Forstå din søvn bedre	Onsdag den 20. maj	13.00 – 15.30	Side 31

Psykiatrisk Center Glostrup, H. J. Holst Vej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
14	Sammen om læsning	Tirsdag den 28. april Tirsdag den 5. maj Tirsdag den 12. maj	13.00 – 15.00	Side 21

Psykiatrisk Center Glostrup, Nordstjernevej

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
25	Personlige statements	Torsdag den 19. marts	9.30 – 12.00	Side 30
50	Mange veje til mental sundhed	Torsdag den 26. marts	9.30 – 12.00	Side 47

Psykiatrisk Center København, Bornholm

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
28	Forstå din søvn bedre	Onsdag den 25. februar	9.30 – 12.00	Side 31
52	Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	Tirsdag den 24. februar Onsdag den 25. februar	13.00 – 15.30	Side 48

Psykiatrisk Center København, Lersø Park Allé

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
39	Er du nysgerrig på seksualitet og recovery?	Tirsdag den 24. februar Tirsdag den 3. marts	13.00 – 15.30	Side 36

Psykiatrisk Center København, Lygten

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
1	Sammen bliver vi klogere på psykose og skizofreni	Torsdag den 19. februar Torsdag den 5. marts Torsdag den 12. marts	13.00 – 15.30	Side 12
21	Fri for fordomme	Torsdag den 11. juni Torsdag den 18. juni Torsdag den 25. juni	9.30 – 12.00	Side 25

Psykiatrisk Center København, Strandboulevarden

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
27	Personlige statements	Onsdag den 22. april	9.30 – 12.00	Side 30

Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
13	Ensomhed, recovery og fællesskab	Onsdag den 3. juni	9.30 – 12.00	Side 20
38	Personlig medicin	Fredag den 22. maj	9.30 – 12.00	Side 35

Psykiatrisk Center Sct. Hans

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
26	Personlige statements	Onsdag den 8. april	13.00 – 15.30	Side 30

PsyklInfo

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
3	At forstå angst	Tirsdag den 10. marts Tirsdag den 17. marts Tirsdag den 24. marts	13.00 – 15.30	Side 13
8	ADHD og mestring af hverdagen	Tirsdag den 12. maj Tirsdag den 19. maj Tirsdag den 26. maj	9.30 – 12.00	Side 16
10	Personlige drømme og mål	Tirsdag den 10. februar Tirsdag den 17. februar	13.00 – 15.30	Side 19
18	Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret	Tirsdag den 10. februar	9.30 – 12.00	Side 23
22	Sammen om indflydelse på egen behandling	Tirsdag den 19. maj Tirsdag den 26. maj	13.00 – 15.30	Side 26
42	Pårørende gennem flere år	Tirsdag den 17. februar Tirsdag den 24. februar Tirsdag den 3. marts	16.00 – 18.30	Side 40
47	Recovery – et liv i forandring	Tirsdag den 24. februar Tirsdag den 3. marts Tirsdag den 10. marts Tirsdag den 17. marts	9.30 – 12.00	Side 46
53	Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	Tirsdag den 7. april Tirsdag den 14. april Tirsdag den 21. april Tirsdag den 28. april	9.30 – 12.00	Side 48
54	Approaches to mental health	Tuesday, April 21	13.00 – 15.30	Side 50

Psykoterapeutisk Center Stolpegård

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
29	Forstå din søvn bedre	Tirsdag den 3. marts	13.00 – 15.30	Side 31



Her underviser vi i foråret 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 Glostrup

H. J. Holst Vej 3B
2605 Brøndby

Psykiatrisk Center Glostrup

Nordstjernevej 8
2600 Glostrup

Psykiatrisk Center København

Bornholm
Helsevej 3
3700 Rønne

Psykiatrisk Center København

Lersø Park Allé 112
2100 København Ø

Psykiatrisk Center København

Lygten 37
2400 København NV

Psykiatrisk Center København

Strandboulevarden 94-96
2100 København Ø

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Dyrehavevej 48
3400 Hillerød

Psykiatrisk Center Sct. Hans

Kirsebærhus, Boserupvej 2
4000 Roskilde

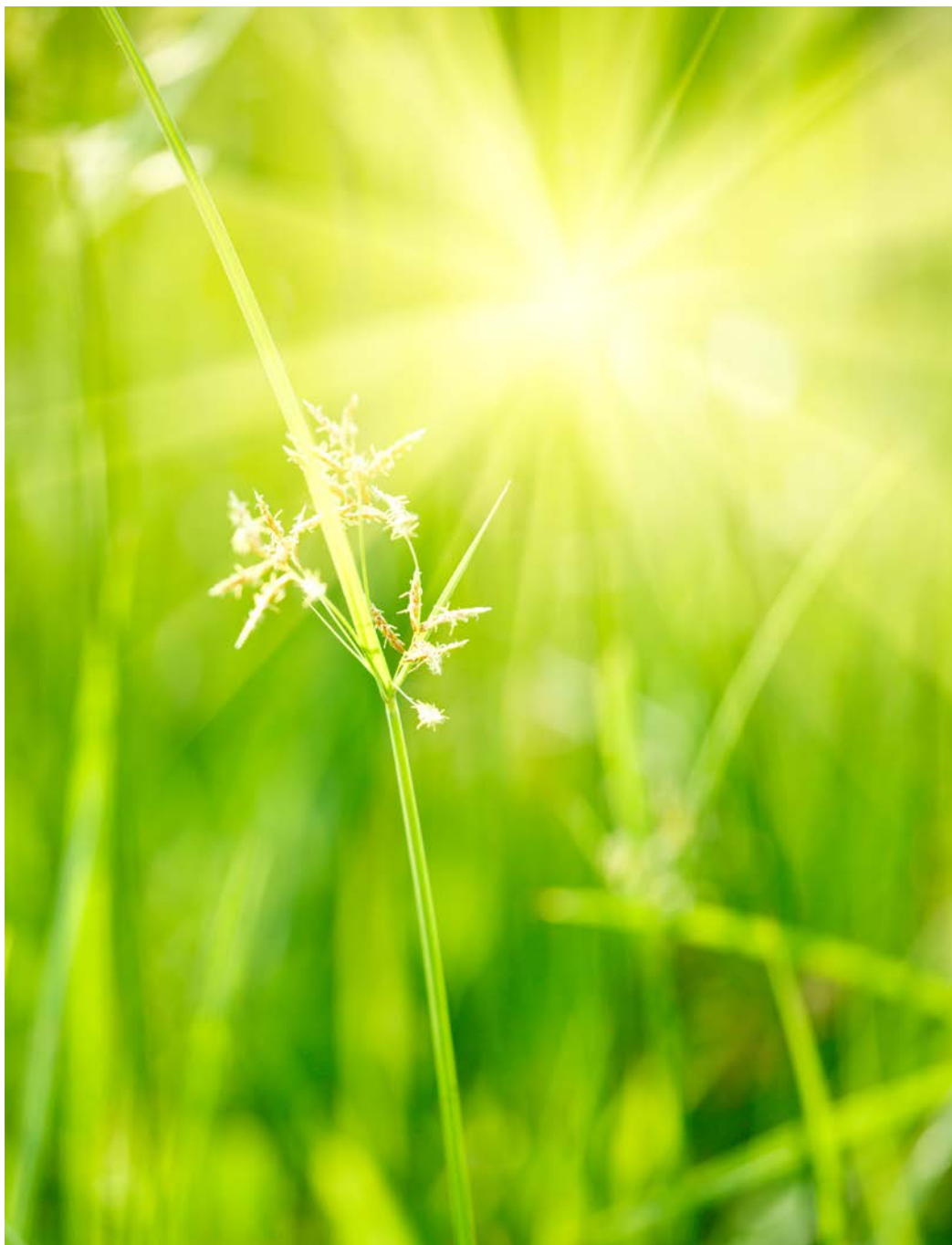
PsykiInfo

Rosengården 14
1174 København K

Psykoteraeutisk 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 psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- pårørende til en patient i psykiatrisk behandling i Region Hovedstaden
- medarbejder eller leder i Region Hovedstadens psykiatriske centre

Alle kurser er både for patienter, pårørende og medarbejdere.

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.

