

# Skolen for Recovery

Forår 2023

Gratis kurser for

- patienter
- pårørende
- medarbejdere

# Kontakt til Skolen for Recovery

---

**Telefonnummer**

23 60 08 96

**Mail**

Skolen-for-recovery@regionh.dk

**Hjemmeside**

[www.skolen-for-recovery.dk](http://www.skolen-for-recovery.dk)

**Du kan også følge os på**

Facebook

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

**Vi glæder os til at se dig.**

**Adresse**

Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery  
Psykiatrisk Center Ballerup  
Maglevænget 19  
(indgang via Ballerup Boulevard 2)  
2750 Ballerup  
Region Hovedstadens Psykiatri



# Indhold

Kontakt til Skolen for Recovery.....	2
Velkommen til Skolen for Recovery.....	4
Hvad får jeg ud af at gå på kurserne?.....	5
Hvor store er holdene?.....	5

## Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery

Skræddersyede kurser.....	6
---------------------------	---

## Kom godt i gang på Skolen for Recovery

Aftal tid til en introduktionssamtale.....	7
--	---

## Forståelse af psykisk sårbarhed / psykisk sygdom

At have en spiseforstyrrelse.....	8
At leve med bipolar affektiv lidelse.....	9
At leve med psykose og skizofreni.....	10
At leve med stemmer.....	11

## Få nye færdigheder

Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret.....	12
Introduktion til mindfulness.....	13
Personlige drømme og mål.....	14
Sammen om læsning.....	15
Tilbage til arbejde eller uddannelse.....	16

## Hverdag og velvære

5 veje til et god liv.....	17
Er der recovery i gaming?.....	18
Find balancen i dit energiregnskab.....	19
Forstå din søvn bedre.....	20
Få øje på dine styrker og lav en kriseplan.....	21
Guide til et godt hverdagsliv.....	22
Personlig medicin.....	23
Seksualitet – mere end kun sex!.....	24
Skjold-Brødrene – fodbold med et twist.....	25
Stress og sårbarhed – find balancen.....	26
Sund hverdag og fælles oplevelser.....	27

## Kurser til særlige målgrupper

At være pårørende.....	28
Den erfarne pårørende.....	29
Den pårørendes mange roller.....	30
Ny som pårørende.....	31
Når børn er pårørende.....	32
Recovery for unge.....	33

## Viden om recovery

Er du nysgerrig på recovery?.....	34
Lad os tale om fordomme og bryde dem.....	35
Recovery – et liv i forandring.....	36
Recovery i kreativ praksis.....	37
Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen.....	38
Sammen om beslutninger.....	39

## Webinarer

Webinarer.....	40
----------------	----

## Samlet kursusoversigt efter sted

Fodboldklubben BK Skjold.....	41
Huset for Psykisk Sundhed.....	41
Københavns Professionshøjskole.....	41
Psykiatrisk Center Amager.....	41
Psykiatrisk Center Ballerup.....	42
Psykiatrisk Center Bornholm.....	44
Psykiatrisk Center København.....	44
Psykiatrisk Center Nordsjælland.....	44
PsykInfo.....	44
SydhavnsCompagniet.....	44

## Her underviser vi

Her underviser vi i foråret 2023.....	45
---------------------------------------	----

## Samarbejde om kurser

Bliv læseguide – Projekt med Læseforeningen.....	46
--	----

Tilmelding.....	48
-----------------	----

# 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 kræver både tålmodighed og vedholdenhed. Hvis du er patient, kan du have stor glæde af at få støtte fra andre fx fra pårørende og medarbejdere. For at yde den bedste støtte har både pårørende og medarbejdere gavn af at deltage i kurser på Skolen for Recovery.

## Hvad er Skolen for Recovery?

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

## Hvem er vi?

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

## Hvem kan deltage på kurserne?

### Gælder alle kurser

For at blive kursist skal du tilhøre en af følgende grupper:

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

Alle kurser er åbne både for patienter, pårørende og personale.

### Gælder for pårørendekurser

Du kan deltage i kurserne, hvis du tilhører en af følgende grupper:

- tidligere eller nuværende pårørende
- tidligere eller nuværende patient
- nuværende medarbejder

## Hvad koster det?

Kurserne er gratis

# Hvad får jeg ud af at gå på kurserne?

---

## Som patient

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

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

## Som pårørende

Kurserne bidrager med viden om:

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

## Som medarbejder

Kurserne giver mulighed for, at du kan:

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

## Hvor store er holdene?

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

På et webinar er der plads til 10 deltagere.

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

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

Følg også med på skolens hjemmeside [www.skolen-for-recovery.dk](http://www.skolen-for-recovery.dk).

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

## Skræddersyede kurser

---

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

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

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

Oplagte emner til sådant et kursus kunne være:

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

Vi foreslår, at I inviterer patienter og pårørende med.

Hvis I er interesserede, så send en mail til [skolen-for-recovery@regionh.dk](mailto:skolen-for-recovery@regionh.dk) – så beslutter Kompetencecenter for Rehabilitering og Recovery, hvem der bedst kan løse opgaven.



## Aftal tid til en introduktionssamtale

---

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

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

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

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

- dit navn
- dit telefonnummer

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

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



## 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
1	fredag den 26. maj fredag den 2. juni fredag den 9. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”Få håb og indsigt i hvad man som pårørende skal gøre. At der er en tidligere patient”



## At leve med bipolar affektiv lidelse

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

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

Temaerne er fx:

- din personlige historie
- et meningsfuldt liv
- netværk og mestringsstrategier

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
2	onsdag den 19. april onsdag den 26. april onsdag den 3. maj onsdag den 10. maj onsdag den 17. maj	14.30 – 17.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”At høre andres historier. Dele erfaringer.  
Føle sig som en del af en gruppe”

## At leve med psykose og skizofreni

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

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

Kurset er både for patienter, pårørende og medarbejdere og for pårørende og medarbejdere er der fokus på at udvikle kompetencer i at støtte andre i deres personlige recovery-proces.

Kurset består af enten 3 eller 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
3	torsdag den 2. februar torsdag den 9. februar torsdag den 16. februar	9.30 – 12.00	Huset for Psykisk Sundhed
4	onsdag den 22. marts onsdag den 29. marts onsdag den 12. april onsdag den 19. april onsdag den 26. april	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
5	tirsdag den 13. juni tirsdag den 20. juni tirsdag den 27. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”At møde mennesker som kunne fortælle om sygdommen indefra og at møde pårørende i samme situation”

## 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 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
6	mandag den 12. juni mandag den 19. juni mandag den 26. juni	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup



## 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.

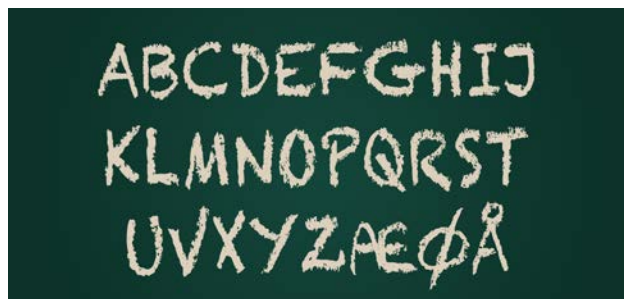
Sammen finder vi sproglige eksempler på, hvilke ord vi bruger om psykiske vanskeligheder fx: bøvnl, problemer, kaos, lidelse, sygdom, udfordringer.

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
7	torsdag den 23. februar	9.30 – 12.00	Huset for Psykisk Sundhed
8	tirsdag den 25. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## Introduktion til mindfulness

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

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

Du får mulighed for at:

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

Kurset består af 3 eller 4 undervisningsgange hver på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
9	torsdag den 16. marts torsdag den 23. marts torsdag den 30. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup
10	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni onsdag den 21. juni onsdag den 28. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”Ugentlig sikkerhed i mindfulness.  
Overraskende indsigt. Indsigtsfulde,  
kærlige undervisere. Omsorgsfuldt rum”

## 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
11	fredag den 27. januar fredag den 3. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
12	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød



## 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.laeseforeningen.dk](http://www.laeseforeningen.dk)

Læs om at blive læseguide på side 46-47.

Kurset består af 6 undervisningsgange hver på 2 timer.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
13	tirsdag den 7. marts tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts tirsdag den 11. april tirsdag den 18. april	13.00 – 15.00	Psykiatrisk Center Ballerup
14	tirsdag den 9. maj tirsdag den 16. maj tirsdag den 23. maj tirsdag den 30. maj tirsdag den 6. juni tirsdag den 13. juni	13.00 – 15.00	Psykinfo

**læse**  
foreningen



## 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 altså:

- 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 hed tidligere "Tilbage til arbejdet eller studiet" og afholdes i samarbejde med Socialrådgiveruddannelsen på Københavns Professionshøjskole.

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
15	onsdag den 15. marts onsdag den 22. marts onsdag den 29. marts onsdag den 12. april onsdag den 19. april	13.00 – 15.30	Københavns Professionshøjskole, Kronprinsesse Sofies Vej



KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE **KP**



## 5 veje til et god 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
16	onsdag den 25. januar onsdag den 1. februar onsdag den 8. februar onsdag den 15. februar onsdag den 22. februar	9.30 – 12.00	Psykinfo



## Er der recovery i gaming?

---

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

Har du lyst til at bryde barrieren og forstå emnet?

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

Du bliver præsenteret for:

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

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
17	onsdag den 26. april onsdag den 3. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Hans Bogbinders Allé



## Find balancen i dit energiregnskab

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

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

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

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

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

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
18	torsdag den 2.februar	10.00 – 12.00	Webinar se side 40
19	fredag den 26. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## 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 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
20	onsdag den 8. februar	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Psykiatrisk Ambulatorium OPUS
21	torsdag den 25. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## Få øje på dine styrker og lav en kriseplan

På dette kursus arbejder du med dine styrker og dit potentiale. Med afsæt i det, har du mulighed for at udarbejde en personlig kriseplan. Det handler om at se, når krisen er ved at dukke op og prøve at få styr på den.

Kriseplanen kan støtte dig i, hvordan du holder dig i balance eller støtter andre i at gøre det.

Emnerne er:

- hvor er jeg nu, og hvad glæder jeg mig til?
- få øje på dine styrker
- hvad er stressende og opbyggende for mig?
- advarselstegn også kaldet triggere
- personlig kriseplan

Kurset hed tidligere "Tag kontrollen i dit liv"

Kurset består af 2 kursusgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
22	tirsdag den 7. februar tirsdag den 14. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
23	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni	10.00 – 12.00	Webinar læs mere side 40



## Guide til et godt hverdagsliv

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

Vi bruger pejlemærkerne håb, selvbestemmelse og muligheder.

På kurset har du blandt andet mulighed for at:

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

Kurset består af 2 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
24	fredag den 24. marts fredag den 31. marts	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød
25	torsdag den 20. april torsdag den 27. april	13.30 – 16.00	SydhavnsCompagniet, Kongens Enghave
26	tirsdag den 9. maj onsdag den 10. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Bornholm



Hvad var det bedste ved kurset?  
"Det er et trygt rum. Hvor man kan  
ytte sig og får brugbar viden"

## 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
27	onsdag den 8. februar	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## Seksualitet – mere end kun sex!

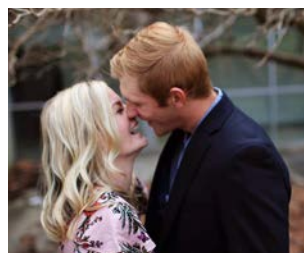
Vi sætter fokus på, hvad det er, som i forhold til seksualitet kan være svært, når man har en psykisk sygdom. Vi taler også om, at forståelsen af seksualitet er forskellig fra person til person, og at seksualitet kan forstås bredt og er mere end kun sex.

Du har mulighed for at:

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

Kurset består af 3 undervisningsgange hvor 2 undervisningsgange hver er på 2½ time, og den sidste undervisningsgang er på 1½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
28	torsdag den 4. maj	14.30 – 17.00	Psykiatrisk Center København, Sexologisk Klinik
	torsdag den 11. maj	14.30 – 17.00	
	torsdag den 8. juni	13.00 – 14.30	





## Skjold-Brødrene – fodbold med et twist

Vi træner hver tirsdag kl. 15.00 – 17.00 i fodboldklubben BK Skjold på Østerbro.

Tilbuddet er for mænd fra 18 år og opefter, og som enten har tilknytning til Region Hovedstadens Psykiatri eller til Socialpsykiatri København. Der er løbende tilmelding.

Ud over skarpe driblinger på banen, har vi en 3. halvleg med noget koldt at drikke og gode snakke om forskellige emner, som deltagerne vælger. Det kan være, at der bliver talt om motion på hyggeplan eller om fællesskaber. Stemningen er god med en løs struktur i faste rammer.

Holdet trænes af en fodboldtræner fra BK Skjold, og 3. halvleg guides af en underviser fra Skolen for Recovery, som har brugererfaring.

Det er gratis at deltage, og du behøver ikke at have spillet fodbold før.

Læs mere her: [www.psykiatri-regionh.dk/skjoldbrødrene](http://www.psykiatri-regionh.dk/skjoldbrødrene)

kursus	dage	tidspunkt	sted
29	tirsdage	15.00 – 17.00	Fodboldklubben BK Skjold P. H. Lings Allé 10 2100 København Ø

Holdet og projektet er et samarbejde mellem Skolen for Recovery, fodboldklubben BK Skjold, idrætsforeningen IFK98 Kæmperne samt Grib København!



## Stress og sårbarhed – find balancen

---

Vi ser på, hvilke signaler der kan være gode at holde øje med, hvis man er ved at komme i ubalance.

Udgangspunktet er stress-sårbarhedsmodellen, og vi fokuserer på, hvordan man kan bruge modellen til at holde en god balance i hverdagen.

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
30	fredag den 21. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## Sund hverdag og fælles oplevelser

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

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

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

Kurset består af 5 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
31	torsdag den 1. juni torsdag den 8. juni torsdag den 15. juni torsdag den 22. juni torsdag den 29. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## At være pårørende

Her har vi mulighed for at gå i dybden med, hvad det vil sige at være pårørende.

Vi drøfter, hvordan man kan håndtere rollen som pårørende, og du får viden om recovery-begrebet og om hvordan begrebet kan være med til at du kan støtte og forstå din nærmeste.

Som pårørende kan du have mange opgaver og roller, og vi arbejder fx med, hvordan du kan håndtere de forskellige roller og med hvordan du under vilkår, der kan være vanskelige, kan passe på dig selv og styrke dit netværk.

Kommunikation er vigtig både i forhold til din nærmeste og i forhold til samarbejdet med psykiatrien. I den forbindelse ser vi fx på, hvad der kan være med til at skabe gode møder og et godt samarbejde.

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

Du kan deltage i kurset, hvis du er tidligere eller nuværende pårørende eller patient, eller hvis du er nuværende medarbejder.

Kurset er skabt i et samarbejde mellem SIND, Bedre Psykiatri og Skolen for Recovery.

Kurset består af 6 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
32	torsdag den 11. maj torsdag den 25. maj torsdag den 1. juni torsdag den 8. juni torsdag den 15. juni torsdag den 22. juni	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup

Hvad var det bedste ved kurset?

”Gruppen af åbne og imødekommende mennesker. Meget kompetente undervisere”

## Den erfarne pårørende

For dig der gennem længere tid har været pårørende til en, der har en psykisk sygdom, eller hvis du er interesseret i at vide mere om, hvad det indebærer at stå i sådan en situation, så er dette kursus noget for dig.

Du får mulighed for at arbejde med at forstå hvordan det kan være at være pårørende og se på, hvad recovery-tankegangen kan bidrage med.

Du får mulighed for fx at arbejde med følgende:

- hvordan skaber du plads til dig selv i hverdagen?
- din personlige historie som pårørende

Gennem dialog og øvelser får du mulighed for at bidrage med dine egne erfaringer og høre om andres erfaringer med at finde støtte og danne netværk. Via de øvrige kursisters erfaringer, kan du forhåbentlig få inspiration til at håndtere din egen situation.

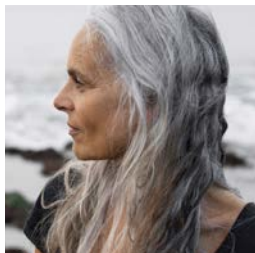
Kurset er for dig, der er pårørende til en med psykisk sygdom eller for patienter og medarbejdere, som har interesse for at forstå den pårørendes situation.

Du kan deltage i kurset, hvis du er tidligere eller nuværende pårørende eller patient, eller hvis du er nuværende medarbejder.

Kurset er skabt i et samarbejde mellem SIND, Bedre Psykiatri og Skolen for Recovery.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
33	tirsdag den 18. april tirsdag den 25. april tirsdag den 2. maj	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup



## Den pårørendes mange roller

---

Her har vi især fokus på samarbejde, kommunikation og netværk.

Gennem oplæg, øvelser og dialog arbejder vi fx med følgende temaer:

- de mange opgaver og roller som den pårørende kan have
- god kommunikation mellem den pårørende og dennes nærmeste – også i vanskelige situationer
- møder og samarbejde med psykiatrien
- hvordan kan du styrke dit netværk?

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

Du kan deltage i kurset, hvis du er tidligere eller nuværende pårørende eller patient, eller hvis du er nuværende medarbejder.

Webinaret er skabt i et samarbejde mellem SIND, Bedre Psykiatri og Skolen for Recovery og hed tidligere "Kommunikation og samarbejde – som pårørende".

Webinaret består af 3 undervisningsgange hver på 2 timer.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
34	torsdag den 9. februar torsdag den 16. februar torsdag den 23. februar	16.00 – 18.00	Webinar – læs mere side 40



## Ny som pårørende

Kurset handler om det at være pårørende til en, der inden for den seneste tid har fået en psykisk sygdom, og målgruppen er pårørende der står i præcis den situation samt medarbejdere og patienter, der ønsker at forstå den pårørendes situation.

Vi fokuserer på, hvordan man kan forstå og håndtere den nye og måske vanskelige livssituation.

Gennem oplæg, øvelser og dialog arbejder vi fx med disse temaer:

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

Du kan deltage i kurset, hvis du er tidligere eller nuværende pårørende eller patient, eller hvis du er nuværende medarbejder.

Kurset er skabt i et samarbejde mellem SIND, Bedre Psykiatri og Skolen for Recovery.

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
35	tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts	16.00 – 18.30	Psykiatrisk Center Ballerup



## Når børn er pårørende

---

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

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

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

Undervisningen tager udgangspunkt i, hvordan du som:

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

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
36	tirsdag den 6. juni tirsdag den 13. juni tirsdag den 20. juni	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup





## Recovery for unge

---

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

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

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

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

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

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
37	onsdag den 19. april onsdag den 26. april onsdag den 3. maj	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center København, Psykiatrisk Ambulatorium OPUS



## Er du nysgerrig på recovery?

---

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

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

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

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
38	torsdag den 13. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
39	onsdag den 10. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Bornholm
40	onsdag den 31. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## Lad os tale om fordomme og bryde dem

På dette kursus kigger vi sammen på hvad stigmatisering og selvstigmatisering er og ser på, hvordan det kan påvirke en recovery-proces.

Hvordan har samfundet indflydelse på fordomme, stigmatisering og selvstigmatisering?

Hvordan kan vi passe på os selv og hinanden, når vi møder fordomme i dagligdagen?

Dette er bare 2 eksempler på, hvad kurset indeholder. Vi dykker ned i forskellige øvelser, der kan være med til styrke selvværd og identitet, og vi præsenterer forskellige redskaber, som vi i fællesskab prøver af.

Vi har udviklet kurset ud fra et kursusmateriale om personlig historie og selvstigmatisering, som "Landsindsatsen EN AF OS" har udarbejdet.

Kurset hed tidligere "Fri af fordomme"

Kurset består af 3 undervisningsgange hver på 2½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
41	torsdag den 2. marts torsdag den 9. marts torsdag den 16. marts	9.30 – 12.00	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 (som er et nyt tema på kurset)

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

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

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
42	tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts tirsdag den 11. april	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup
43	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni onsdag den 21. juni onsdag den 28. juni	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

Hvad var det bedste ved kurset?

”Lærerne. Dygtige til at lære fra sig samt favne forskelligheden af kursister”

## Recovery i kreativ praksis

Hvad kan kreativ praksis i en recovery-proces bidrage med og bruges til? Det beskæftiger vi os med på dette kursus.

Første kursusdag er i delt op i 2.

På den 1. del præsenterer vi viden om recovery ud fra CHIME-modellen, som fx beskæftiger sig med håb og identitet.

På den 2. del introducerer vi 2 værksteder hos Maskine Maskine Amager:

- Det grafiske trykværksted, hvor du kan lave et tryk med maskiner, hvor du fx kan bruge linoleum
- Et Virtuel Reality værksted, hvor du har mulighed for at rejse rundt i verden, eller du kan udtrykke dig kreativt i et virtuelt rum

Den 2. kursusdag bruger vi på at fremlægge vores arbejde fra værkstederne, og vi deler både vores tanker om recovery, og vores tanker om hvordan recovery kommer til udtryk i det kreative arbejde, vi laver.

Alle kursister får inspiration til at arbejde med deres egen kreative praksis, og deres ideer i relation til recovery.

Kurset består af en hel undervisningsdag og en undervisningsgang på 2½ time.

Kurset er lavet i et samarbejde mellem Maskine Maskine Amager og Skolen for Recovery.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
44	tirsdag den 28. februar	9.30 – 15.30 frokostpause 12.00 – 13.00	Maskine Maskine Amager, Hans Bogbinders Allé
	torsdag den 2. marts	13.00 – 15.30	



## Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen

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

Vi berører fx:

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

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

Kurset består af 4 undervisningsgange hver på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
45	tirsdag den 28. februar tirsdag den 7. marts tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts	13.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Amager, Digevej

Hvad var det bedste ved kurset?

”Deling af deltagernes baggrund. Jeg har udviklet mig markant”

## Sammen om beslutninger

---

I samarbejdet mellem patient og behandler er fælles beslutningstagning essentielt. Behandleren er ekspert i forhold der handler om sygdom og behandling. Som patient er du ekspert i dit eget liv!

På kurset finder vi ud af, hvordan man kan etablere gode møder, hvor der er ligeværdighed mellem deltagerne. Du får en introduktion til, hvordan man kan træffe beslutninger i et tæt samarbejde.

Vi kommer blandt andet ind på:

- hvad der menes med fælles beslutningstagning
- hvad formålet med fælles beslutningstagning er
- hvordan fælles beslutningstagning kan styrke samarbejdet mellem patient og behandler
- hvordan fælles beslutningstagning kan udøves i praksis

Hvis du er pårørende, kan du gennem kurset få en bedre forståelse for, hvordan du støtter i eller deltager i den fælles beslutningstagning.

Kurset hed tidligere "Fælles beslutninger"

Kurset består af 1 undervisningsgang på 2 ½ time.

kursus	datoer	tidspunkt	sted
46	tirsdag den 23. maj	9.30 – 12.00	Psykiatrisk Center Ballerup



## 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 kan være, at det ikke er nødvendigt, at du skal transportere dig til et undervisningssted.

Vi bruger en sikker online forbindelse. Hvis du tilmelder dig et webinar, så sender vi dig inden kurset en vejledning til, hvordan det foregår.

Når online-kurset skal starte, logger du på via et link, som underviserne har sendt dig.

Der deltager maksimum 10 personer og 2 undervisere.

### Vi tilbyder følgende webinarer:

#### Den pårørendes mange roller

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
34	torsdag den 9. februar torsdag den 16. februar torsdag den 23. februar	16.00 – 18.00	side 30

#### Find balancen i dit energiregnskab

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
18	torsdag den 2. februar	10.00 – 12.00	side 19

#### Få øje på dine styrker og lav en kriseplan

kursus	datoer	tidspunkt	læs mere
23	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni	10.00 – 12.00	side 21



# Samlet kursusoversigt efter sted og dato januar 2023 – juni 2023

Fodboldklubben BK Skjold				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
29	Skjold-Brødrene – fodbold med et twist	tirsdage	15.00 – 17.00	side 25

Huset for Psykisk Sundhed				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
3	At leve med psykose og skizofreni	torsdag den 2. februar torsdag den 9. februar torsdag den 16. februar	9.30 – 12.00	side 10
7	Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret	torsdag den 23. februar	9.30 – 12.00	side 12

Københavns Professionshøjskole, Kronprinsesse Sofies Vej				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
15	Tilbage til arbejde eller uddannelse	onsdag den 15. marts onsdag den 22. marts onsdag den 29. marts onsdag den 12. april onsdag den 19. april	13.00 – 15.30	side 16

Psykiatrisk Center Amager, Digevej				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
45	Recovery-fortællinger – styrk din recovery gennem fortællingen	tirsdag den 28. februar tirsdag den 7. marts tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts	13.00 – 15.30	side 38
43	Recovery – et liv i forandring	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni onsdag den 21. juni onsdag den 28. juni	9.30 – 12.00	side 36

Psykiatrisk Center Amager, Hans Bogbinders Alle				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
44	Recovery i kreativ praksis	tirsdag den 28. februar	9.30 – 15.30 frokostpause 12.00 – 13.00	side 37
17	Er der recovery i gaming?	torsdag den 2. marts onsdag den 26. april onsdag den 3. maj	13.00 – 15.30	side 18

Psykiatrisk Center Ballerup				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
11	Personlige drømme og mål	fredag den 27. januar fredag den 3. februar	9.30 – 12.00	side 14
18	Find balancen i dit energiregnskab	torsdag den 2. februar	10.00 – 12.00	webinar side 19 og side 40
27	Personlig medicin	onsdag den 8. februar	9.30 – 12.00	side 23
22	Få øje på dine styrker og lav en kriseplan	tirsdag den 7. februar tirsdag den 14. februar	9.30 – 12.00	side 21
34	Den pårørendes mange roller	torsdag den 9. februar torsdag den 16. februar torsdag den 23. februar	16.00 – 18.00	webinar side 30 og side 40
41	Lad os tale om fordomme og bryde dem	torsdag den 2. marts torsdag den 9. marts torsdag den 16. marts	9.30 – 12.00	side 35
13	Sammen om læsning	tirsdag den 7. marts tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts tirsdag den 11. april tirsdag den 18. april	13.00 – 15.00	side 15
42	Recovery – et liv i forandring I	tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts tirsdag den 11. april	9.30 – 12.00	side 36
35	Ny som pårørende	tirsdag den 14. marts tirsdag den 21. marts tirsdag den 28. marts	16.00 – 18.30	side 31
9	Introduktion til mindfulness	torsdag den 16. marts torsdag den 23. marts torsdag den 30. marts	13.00 – 15.30	side 13
4	At leve med psykose og skizofreni	onsdag den 22. marts onsdag den 29. marts onsdag den 12. april onsdag den 19. april onsdag den 26. april	13.00 – 15.30	side 10
38	Er du nysgerrig på recovery?	torsdag den 13. april	9.30 – 12.00	side 34
33	Den erfarne pårørende	tirsdag den 18. april tirsdag den 25. april tirsdag den 2. maj	16.00 – 18.30	side 29
2	At leve med bipolar affektiv lidelse	onsdag den 19. april onsdag den 26. april onsdag den 3. maj onsdag den 10. maj onsdag den 17. maj	14.30 – 17.00	side 9

Psykiatrisk Center Ballerup				
kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
3	Stress og sårbarhed – find balancen	fredag den 21. april	9.30 – 12.00	side 10
8	Giv sproget et eftersyn – gør det mere recovery-orienteret	tirsdag den 25. april	9.30 – 12.00	side 12
32	At være pårørende	torsdag den 11. maj torsdag den 25. maj torsdag den 1. juni torsdag den 8. juni torsdag den 15. juni torsdag den 22. juni	16.00 – 18.30	side 28
46	Sammen om beslutninger	tirsdag den 23. maj	9.30 – 12.00	side 39
21	Forstå din søvn bedre	torsdag den 25. maj	9.30 – 12.00	side 20
19	Find balancen i dit energiregnskab	fredag den 26. maj	9.30 – 12.00	side 19
1	At have en spiseforstyrrelse	fredag den 26. maj fredag den 2. juni fredag den 9. juni	9.30 – 12.00	side 8
40	Er du nysgerrig på recovery?	onsdag den 31. maj	9.30 – 12.00	side 34
31	Sund hverdag og fælles oplevelser	torsdag den 1. juni torsdag den 8. juni torsdag den 15. juni torsdag den 22. juni torsdag den 29. juni	9.30 – 12.00	side 27
1	At have en spiseforstyrrelse	tirsdag den 26. maj tirsdag den 2. juni tirsdag den 9. juni	9.30 – 12.00	side 8
36	Når børn er pårørende	tirsdag den 6. juni tirsdag den 13. juni tirsdag den 20. juni	13.00 – 15.30	side 32
10	Introduktion til mindfulness	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni onsdag den 21. juni onsdag den 28. juni	9.30 – 12.00	side 13
23	Få øje på dine styrker og lav en kriseplan	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni	10.00 – 12.00	webinar side 21 og side 40
6	At leve med stemmer	mandag den 12. juni mandag den 19. juni mandag den 26. juni	16.00 – 18.30	side 11
5	At leve med psykose og skizofreni	tirsdag den 13. juni tirsdag den 20. juni tirsdag den 27. juni	9.30 – 12.00	side 10

**Psykiatrisk Center Bornholm**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
26	Guide til et godt hverdagsliv	tirsdag den 9. maj onsdag den 10. maj	13.00 – 15.30	side 22
39	Er du nysgerrig på recovery?	onsdag den 10. maj	9.30 – 12.00	side 34

**Psykiatrisk Center København, Sexologisk Klinik**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
28	Seksualitet – mere end kun sex!	torsdag den 4. maj torsdag den 11. maj torsdag den 8. juni	14.30 – 17.00 14.30 – 17.00 13.00 – 14.30	side 24

**Psykiatrisk Center København, Psykiatrisk Ambulatorium OPUS**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
20	Forstå din søvn bedre	onsdag den 8. februar	13.00 – 15.30	side 20
37	Recovery for unge	onsdag den 19. april onsdag den 26. april onsdag den 3. maj	13.00 – 15.30	side 33

**Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
24	Guide til et godt hverdagsliv	fredag den 24. marts fredag den 31. marts	9.30 – 12.00	side 22
12	Personlige drømme og mål	onsdag den 7. juni onsdag den 14. juni	13.00 – 15.30	side 14

**PsyInfo**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
16	5 veje til et godt liv	onsdag den 25. januar onsdag den 1. februar onsdag den 8. februar onsdag den 15. februar onsdag den 22. februar	9.30 – 12.00	side 17
14	Sammen om læsning	tirsdag den 9. maj tirsdag den 16. maj tirsdag den 23. maj tirsdag den 30. maj tirsdag den 6. juni tirsdag den 13. juni	13.00 – 15.00	side 15

**SydhavnsCompagniet, Kongens Enghave**

kursus	kurstitel	datoer	tidspunkt	læs mere
25	Guide til et godt hverdagsliv	torsdag den 20. april torsdag den 27. april	13.30 – 16.00	side 22

## Her underviser vi i foråret 2023

---

### **Psykiatrisk Center Amager**

Digevej 110  
2300 København S

### **Fodboldklubben BK Skjold**

P. H. Lings Allé 10  
2100 København Ø

### **Psykiatrisk Center Amager**

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

### **Huset for Psykisk Sundhed**

Griffenfeldsgade 44  
2200 København N

### **Psykiatrisk Center Ballerup**

Skolen for Recovery  
Maglevænget 19  
2750 Ballerup

### **Københavns Professionshøjskole**

Socialrådgiveruddannelsen  
Kronprinsesse Sofies Vej 35  
2000 Frederiksberg

### **Psykiatrisk Center Bornholm**

Helsevej 3  
3700 Rønne

### **Maskine Maskine Amager**

Hans Bogbinders Allé 3  
2300 København S

### **Psykiatrisk Center København**

Psykiatrisk Ambulatorium OPUS  
Lersø Parkalle 112, st.  
2100 København

### **PsyInfo**

Rosengården 14  
1174 København

### **Psykiatrisk Center København**

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

### **SydhavnsCompagniet**

Det Gamle Posthus,  
Borgbjergsvej 26  
2450 København SV

### **Psykiatrisk Center Nordsjælland**

Dyrehavevej 48  
3400 Hillerød

## Bliv læseguide – Projekt med Læseforeningen

---

På tværs af psykiatri og civilsamfund kan fælles læseoplevelser af skønlitteratur og poesi skabe åndehuller og fællesskaber.

”Skønlitterær brobygning og medskabelse” er et projekt, som Skolen for Recovery, Læseforeningen og patienter i Region Hovedstadens Psykiatri samarbejder om.

Omdrejningspunktet er guidet fælleslæsning, og for mennesker med kontakt til psykiatrien bliver det muligt at være med enten som deltager, læseguide eller som ambassadør for den indsats vi her gør på det skønlitterære område.

### **Aktiviteter i foråret 2023:**

#### **Læseforløb på Skolen for Recovery – kurset ”Sammen om læsning”**

Kurset er for de patienter, pårørende og medarbejdere i Region Hovedstadens Psykiatri. Psykiatri som er nysgerrige på, hvad guidet fælleslæsning er.

Læs mere på side 15



## Uddannelse til læseguide

Hvis du har deltaget i et læseforløb enten på Skolen for Recovery eller i andre af Læseforeningens læsegrupper og har fået lyst til selv at blive læseguide. Læs mere her.

## Læseguideuddannelse

På uddannelsen bliver du trænet i metoden ”guidet fælleslæsning” og får redskaber til at skabe læsegrupper i praksis. I forløbet er vi optaget af at skabe fælles læseoplevelser og rum for refleksion, samtale og observation. Det er denne læsepraksis, som danner baggrund for din rolle som læseguide. Du får mulighed for at øve dig i at læse højt, lærer om valg af tekster og om forskellige typer af spørgsmål, der kan skabe samtale om teksterne.

Uddannelsen er inspireret af peer-to-peer principper og kan fx kobles med arbejdet som recovery-mentor.

Du bliver klædt på til at facilitere læsegrupper, som Læseforeningen har mange af, og der starter hele tiden nye. Derfor kan du blive en del af et større netværk af læseguides og læsefællesskaber.

Når du har gennemført læseguideuddannelsen, kan du virke som læseguide i Læseforeningens læsegrupper i eller udenfor psykiatrien. Hvis du er interesseret i at blive læseguide så send en kort, motiveret ansøgning til [helene@laeseforeningen.dk](mailto:helene@laeseforeningen.dk)

kursus	datoer	tidspunkt	sted
Bliv læseguide	tirsdag den 9. maj tirsdag den 16. maj tirsdag den 23. maj tirsdag den 30. maj	10.00 – 15.30	Psykiatrisk Center Ballerup

# Tilmelding

---

## Hvem kan deltage på kurserne?

For at blive kursist skal du være:

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

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

## Hvad koster det?

Kurserne er gratis.

### Tilmelding

Vælg kursus i kursuskataloget eller på hjemmesiden:  
[www.skolen-for-recovery.dk](http://www.skolen-for-recovery.dk)

### Send en mail til:

[skolen-for-recovery@regionh.dk](mailto: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.