

RECOVERY
SKOLEN
PSYKIATRIENS HUS



KURSUSKATALOG EFTERÅR 2020

GRATIS UNDERVISNING FOR ALLE



**DER ER ÈN RO,
OG DEN BEROR PÅ,
AT DU ER TRO MOD DET, DU TROR PÅ.**

PIET HEIN

**Recovery er den enkeltes aktive proces
i skabelsen af et meningsfyldt
og tilfredsstillende liv!**

RECOVERY

Helt enkelt betyder recovery "at komme sig" – at få det bedre. At komme videre efter, og leve videre med, følgerne af livsomvæltende omstændigheder såsom psykisk sygdom/sårbarhed, stress, tab, sygemelding, sorg og krise mm. Recovery drejer sig om livsmestring med afsæt i egne erfaringer og udvikling af iboende ressourcer.

På Recoveryskolen Randers tager vi udgangspunkt i følgende definitioner:

"En dybt personlig, unik forandringsproces med hensyn til ens holdninger, værdier og mål, færdigheder og/eller roller. Det er en måde at leve et tilfredsstillende liv på præget af håb og aktiv medvirken selv med de begrænsninger, der er forårsaget af sygdom. Recovery indebærer udvikling af ny mening og nyt formål i ens liv".

(William Anthony, Boston University, 1993)

"Recovery handler om at skabe sig et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, sådan som personer selv definerer det, med eller uden symptomer og problemer, som kan komme og gå".

(Mike Slade m.fl., ImRoc, 2008)



Disse værdier bygger på
LIGEVÆRDIGHED - det sam-
me gør Recoveryskolen
- og det er helt centralt for
både skolens formål og
ophygning!

GRATIS og for alle

RECOVERYSKOLEN ER FOR ALLE!

Undervisningen henvender sig til alle der er nysgerrige på recovery. Det er for personer med eller uden psykisk sårbarhed, for fagprofessionelle, studerende, pårørende og for alle andre med personlig eller faglig interesse. Det er ikke nødvendigt at have forudgående kendskab til recovery for at deltage i og få udbytte af kurserne. **Alle kurser er gratis.** Hvis du bliver forhindret i at deltage, forventer vi, at du melder afbud.

DE 4 RECOVERY VÆRDIER

Recoverytanken er baseret på fire kerneværdier*, som danner grundlag for både den enkeltes recoveryproces og den organisatoriske tilgang til at bedre mulighederne for trivsel og aktiv inddragelse.

PERSONORIENTERING

Det enkelte menneske først - "... intet menneske kan reduceres til en diagnose, til symptomer eller funktionsnedsættelser, men ethvert menneske må mødes som en unik og særlig person med en livshistorie, konkrete problemer og også forhåbninger og drømme."

PERSONINVOLVERING

"Nothing about us without us" – man kan ikke tilrettelægge behandling eller støtte for mennesker. Det enkelte menneskes egne erfaringer og præferencer må inddrages. Dette gælder på individniveau, men også i forhold til planlægning, implementering og evaluering af indsatsen, hvor erfaringseksperterisen anerkendes på linje med professionelle kvalifikationer.

SELVBESTEMMELSE

Handler om valgmuligheder. At kunne træffe afgørelser i eget liv er en fundamental menneskeret, som mange mennesker med en psykiatrisk diagnose oplever sættes ud af kraft i deres møde med systemet. Værdien er et opgør med tanken om, at personer "visiteres" til tilbud og idéen om, at mennesker må affinde sig med valget mellem en behandling, de ikke ønsker eller ingenting.

POTENTIALE FOR UDVIKLING

Deri ligger håbet om, at alle har mulighed for at vokse og gro, og at ingen skal affinde sig med at være sat ud på et sidespor, kategoriseret som et håbløst tilfælde. Den er et opgør med de, nogle gange velmente, men altid undertrykkende, begrænsende forestillinger og lave forventninger, som mange psykiatribrugere oplever den dag i dag.

*Værdierne er udformet af William Anthonys - professor ved CPR, Boston University, Kilde: Recovery på dansk v/Pernille Jensen et al (2004), side 237

FORMÅL

FORMÅLET MED RECOVERYSKOLEN er at tilbyde undervisning, der understøtter den personlige recoveryproces, fremmer forståelse og ligeværd, og endvidere medvirker til at nedbryde stigmatisering af mennesker med psykisk sårbarhed.

Al undervisning bliver udviklet og afholdt af et hold på mindst to undervisere – en fagprofessionel og en peerprofessionel.

Peerunderviseren har selv gennemgået en recoveryproces efter et sygdomsforløb og er nu uddannet til at anvende sine levede erfaringer i undervisningen.

I undervisningen sidestilles den faglige viden og de levede erfaringer. Ligeledes sidestilles undervisernes og deltagernes erfaringer. Alle opfordres til at bidrage til det fælles læringsrum med deres egne unikke perspektiver, betragtninger og meninger. Netop samspil og samskabelse er det særlige og helt centrale ved Recoveryskolen. På den måde skabes der rum for ligeværdig erfaringsudveksling og gensidig læring.

**Peer betyder ligestillet.
I denne sammenhæng
henviser det til
peerunderviserens
baggrund med
psykisk sårbarhed**

KURSUS PROGRAM

ENDAGS KURSER

E20-101	VÆRDIER I RECOVERY	S. 8
E20-102	BEVIDSTHED OM EGNE VÆRDIER	S. 9
E20-103	TÆNK POSITIVT	S. 10
E20-105	KEND DIT SANSEMØNSTER	S. 12
E20-110	KOMMUNIKATIONSNIVEAUER	S. 14
E20-111	KOMMUNIKATIONS- OG ADFÆRDSFORMER	S. 15
E20-115	DIAGNOSEMESTRING	S. 16
E20-118	RECOVERY I NATUREN	S. 19
E20-121	RELATIONER - BARNDOMMENS BETYDNING	S. 21
E20-122	RELATIONER - ENSOMHED	S. 23
E20-123	RELATIONER I PROCES	S. 23
E20-124	RELATIONER - FORHOLD I UDVIKLING	S. 23
E20-125	EMPOWERMENT - RESSOURCEOPBYGNING Gennem kroppen	S. 25
E20-126	ACCEPT I RECOVERY	S. 27

FORLØB

E20-220	DET PERSONLIGE POTENTIALE	S. 28
E20-223	KOMMUNIKATION OG KONTAKT	S. 30
E20-227	ENERGIREGNSKAB	S. 33
E20-230	TAG MAGTEN OVER DIN MAD	S. 35
E20-231	PÅRØRENDE I RECOVERY	S. 36
E20-232	SELVVÆRD OG SELVTILLID	S. 39
E20-233	KREATIVITET I RECOVERY	S. 40
E20-234	MÅL OG MOTIVATION	S. 42
E20-236	MUSIKKEN I DIT LIV	S. 45
E20-237	SENSITIV KONTAKT - JEG MÆRKER MIG!	S. 46
E20-238	MINDFULNESS I DET MODERNE SAMFUND	S. 49



BEVIDSTHED OM EGNE VÆRDIER

Kursus nr. E20-102

Dette kursus har til formål at undersøge hvilke grundlæggende værdier og elementer, som er vigtige for os hver især ift. at skabe en meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse. Kursets centrale øvelse er et værdispil som danner udgangspunkt for dialog og erfaringsudveksling.

Ved at invitere andre ind i vores personlige opfattelse af værdier og begreber, kan vi mødes ud fra en ny forståelse, som kan fremme dialog og samarbejde. Hvad forstår vi f.eks. hver især ved "Frihed"? Og hvorfor er "Samhørighed" vigtigere for dig end "Selvstændighed"?

Kurset skaber således mulighed for ny forståelse og indsigt ift. at kunne arbejde videre med egen/andres recoveryproces.

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 20/10 kl. 10.00-13.00 (seneste tilmelding d. 13/10)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

HELLE RASMUSSEN / ZANDRA MØLLER

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 5197 9891

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

RECOVERY

VINKLER PÅ RECOVERY

RECOVERY – VÆRDIER I VIRKELIGHEDEN

Kursus nr. E20-101

I denne undervisning har vi fokus på begrebet Recovery – og hvordan vi i praksis kan styrke den recovery-orienterede tilgang til større selvstændighed, livsmestring, trivsel og medborgerskab. Kurset er en introduktion til de fire grundlæggende recoveryværdier: Personorientering, Personinvolvering, Selvbestemmelse og Potentiale for udvikling/håb.

Målet med kurset er at give forståelse for vigtigheden af disse værdier, og inspiration til hvordan de kan anvendes i praksis, både som retningslinjer og konkrete redskaber til at understøtte egen eller andres recovery. Kurset sigter også mod at øge bevidstheden om den recovery-orienterede tilgang på det organisatoriske niveau.

Dette er et endags kursus som udbydes af tre omgange.

Antal per hold 12 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 22/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 15/9)

Tirsdag d. 27/10 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 20/10)

Tirsdag d. 17/11 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 10/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

LOUISE PEHRSON / HELLE RASMUSSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2753 5157

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

POSITIVT

TÆNK POSITIVT

TÆNK POSITIVT Kursus nr. E20-103

Det betyder noget hvordan vi tænker - både om hverdagen, livet, hinanden og ikke mindst os selv!
Måske synes du, at der mangler farve og nuancer, måske har du for vane at tænke dårligt om dig selv.
På dette kursus vil vi fokusere på hvordan tænkningen påvirker vores opfattelse af os selv. Det vil vi gøre gennem erfaringsudveksling, simple redskaber, øvelser og vidensdeling.

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:
Mandag d. 28/9 kl. 13.30-16.30 (seneste tilmelding d. 21/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

HELLE RASMUSSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2449 6633
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



SANSE- MØNSTER



KEND DIT SANSEMØNSTER

Kursus nr. E20-105

Klipper du mærkesedler ud af dit tøj?

Holder du rullegardinerne nedrullede?

Foretrækker du at der er skruet højt op for musikken?

Nogen af os kan virkelig godt lide berøringer, mens andre hellere vil have at andre mennesker holder afstand. Nogle mennesker er kræsne med maden, mens andre spiser alt, hvad de kommer i nærheden af. Selvom vi måske ikke er bevidste om det, påvirker lyde, berøringer, smag, lugte og bevægelser os dagen igennem.

Dette endags kursus giver dig viden til at blive mere opmærksom på dit eget sansemønster, og blive bevidst om hvordan dit unikke mønster påvirker dig og dine omgivelser. Denne viden kan du bruge til at foretage tilpasninger, så dit liv bliver mere tilfredsstillende, og du kan få mulighed for at skabe mere rummelige relationer til andre ved, at se problemsituationer som en forhandling om forskellige behov, i stedet for en konflikt.

Antal 6 personer.

TIDSPUNKT:

Onsdag d. 9/9 kl. 9.30-12.30 (seneste tilmelding d. 3/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

JANNE FRAUSING ØSTERGAARD / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

KONTAKT

KONTAKT OG KOMMUNIKATION



KOMMUNIKATIONSNIVEAUER

Kursus nr. E20-110

Denne endags undervisning giver et bud på hvordan man kan anskue kommunikation mellem mennesker på forskellige niveauer.

Indledningsvist vil du blive præsenteret for en teoretisk og praktisk model over forskellige niveauer, vi alle bruger til at kommunikere på i vores hverdag - uden nødvendigvis at være klar over det. Fokus i undervisningen er, hvordan hver enkelt deltager kan bruge denne model til at opnå større bevidsthed om egen og andres kommunikation.

Gennem teori, øvelser og erfaringsudveksling søger vi på kurset, at åbne nye muligheder for hensigtsmæssig kommunikation og kontakt med andre mennesker. Herunder f.eks. at sætte grænser og sige til/fra på en respektfuld måde.

Indholdet i dette kursus indgår også i tredages forløbet "Kommunikation og kontakt".

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

Mandag d. 7/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 31/8)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

KOMMUNIKATIONS- OG ADFÆRDSFORMER

Kursus nr. E20-111

Denne endags undervisning giver et bud på hvordan man kan anskue kommunikation, ud fra bestemte former for kommunikationsadfærd. I kontakten med andre reagerer vi ofte med en form for adfærd, vi ikke rigtigt er bevidste om. Vores adfærd har som mål, at opfylde forskellige af vores behov. Af og til på måder som skaber en u hensigtsmæssig kontakt mellem os og andre – eller med os selv.

Formålet med denne undervisning er at skabe større bevidsthed om vores egne reaktioner og adfærdsformer – og hvordan vi påvirkes af andres adfærd. Målet med undervisningen er at åbne muligheder for, at vi får kommunikeret og dækket egne behov på en hensyntagende og respektfuld måde - både overfor andre og os selv. Indholdet i dette kursus indgår også i tredages forløbet "Kommunikation og kontakt".

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

Mandag d. 14/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 7/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

DIAGNOSE

DIAGNOSEMESTRING

DIAGNOSEMESTRING

Kursus nr. E20-115

- ERFARING OG BETYDNING FOR EGEN RECOVERY

Hvordan er det at få en diagnose koblet på den person man er? Hvordan påvirker det mit selvbillede, mine relationer, mine livsmuligheder? Vi vil på dette endags kursus sætte rammen for erfaringsudvekslingen omkring de individuelle oplevelser med diagnosemestring. Vi tager udgangspunkt i gennemgående temaer som sorg/krise, vrede, sårbarhed, lettelse, chok, forvirring, skyld/skam mm., som mange vil kunne genkende i relation til det, at have fået en diagnose. Fokus vil være på accept og anerkendelse – samt hvordan forståelsen af de forskellige aspekter omkring diagnosemestring kan understøtte egen/andres recovery.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Onsdag d. 2/12 kl. 9.30 – 12.30 (seneste tilmelding 25/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

JANNE FRAUSING ØSTERGAARD / ZANDRA MØLLER

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 5197 9891

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.





RECOVERY I NATUREN

RECOVERY I NATUREN

Kursus nr. E20-118

I naturen kan vi nemmere give slip på hverdagen, og få øje på os selv, livet og verdenen på nye måder.

På kurset undersøger vi forskellige måder at møde naturen på, fra den rationelle til den mere sanselige, berørende og hengivende tilgang.

Kurset afholdes i Fladbro Skov og kommer til at indebære forskellige øvelser. Vi går en tur i landskabet og oplever de forskellige elementer: Jord, Luft, Vand og slutter med Ild omkring et bål. Der bliver mulighed for tid til at søge indad, og reflektere men også god tid til erfaringsudveksling.

Da en del af kurset afholdes udendørs anbefaler vi påklædning efter vejret.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Onsdag d. 23/9 kl. 9.30-12.30 (seneste tilmelding d. 16/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

KIRA PHARSEN / JANNE FRAUSING ØSTERGAARD

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

RELATIONER



BARNDOMMENS BETYDNING

Kursus nr. E20-121

Samspelet med andre mennesker er af afgørende vigtighed for vores trivsel og livskvalitet. Helt fra vores spæde opvækst og livet igennem, former det os – og kan være årsag til både glæde, smerte og frustration. På dette kursus ser vi nærmere på de tidlige relationers betydning, og hvordan de kan have påvirkning på de relationer vi danner som voksne. Vi prøver at nærme os en større forståelse for hvilken påvirkning barndommen har på vores tilknytning til andre.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 1/9 kl. 9.30-12.30 (seneste tilmelding d. 25/8)

ENSOMHED – FRAVÆR I ELLER AF RELATIONER?

Kursus nr. E20-122

Ensomhed kan opleves både når vi er alene og sammen med andre, og kan være nedbrydende for vores livskvalitet. Vi vil på dette kursus dykke ned i hvorfor ensomhed opstår, og være nysgerrige på hvordan vi kan arbejde os ud af den igen. Kurset vil både have fokus på relationers forskellige funktioner/betydning for os, og manglen på relationer – eller hvad vi savner/søger i bestemte sociale kontekster.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 15/9 kl. 9.30-12.30 (seneste tilmelding d. 8/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

HELLE RASMUSSEN / ZANDRA MØLLER

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 5197 9891

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

RELATIONER

RELATIONER I PROCES

Kursus nr. E20-123

Når vi er i en recoveryproces (uanset om det er pga. psykisk sårbarhed/sygdom eller andre omstændigheder) bevæger vi os, og vi forandrer os. Dette har stor betydning for vores relationer, som også forandres og påvirkes af processen. Fokus på dette kursus vil være hvilke udfordringer, muligheder og potentialer der kan være når en relation ændrer sig. Gennem ny forståelse af relationers betydning og funktioner, styrkes muligheden for selv aktivt at påvirke de sociale sammenhænge vi indgår i - i berigende og hensigtsmæssig retning.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 29/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 22/9)

FORHOLD I UDVIKLING

Kursus nr. E20-124

Vi vil på dette kursus rette opmærksomheden mod parforholdet: de forventninger vi har til, og de forestillinger vi har om, denne relation. Et særligt fokus vil være på de udfordringer – samt muligheder for vækst og udvikling – der kan være, når vores forhold ændres eller påvirkes af vores egen eller vores partners recoveryproces. Vi vil skabe bevidsthed om vigtigheden af, at være nysgerrige på hinanden, således at vi bedre kan forstå hinanden – og give plads til hinandens behov og udviklingsprocesser.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Tirsdag d. 6/10 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 29/9)



UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

HELLE RASMUSSEN / FILIP BAUN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 3121 1432
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.
Oplys kursus nr. + dit telefonnummer ved tilmelding.

EMPOWERMENT



EMPOWERMENT

– RESSOURCEOPBYGNING GENNEM KROPPEN

Kursus nr. E20-125

Empowerment handler om den styrke der findes indeni os. Når vi bliver ramt eller udfordret af livet, kan det være svært både at finde vores ressourcer - og at mærke dem.

På dette kursus vil vi have fokus på at reetablere vores egen kraft og ressourcer, at mærke kontakten til os selv.

Kurset består i erfaringsudveksling samt vejtrækningsøvelser - og andre kropslige øvelser som understøtter oplevelsen af øget selvkontakt. Sammen vil vi finde vores styrke frem - og øve os i at mærke den, og os selv tydeligere.

Kurset er et endags kursus, der udbydes af to omgange.
Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 12/11 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 5/11)

Torsdag d. 19/11 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 12/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

LUAN HASKAJ / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



ACCEPT

ACCEPT I RECOVERY

Kursus nr. E20-126

Det er en udbredt erfaring blandt mange mennesker, som har befundet sig i recoveryprocesser, at accept har været et væsentligt og afgørende led til heling og nyorientering. Når man bliver optaget af hvordan man aktivt kan acceptere svære livs- og grundvilkår, betyder det ofte at man træder ud af kampen og i stedet kommer til stede i sig selv. Men hvad er accept? Betyder accept, at man bare skal bide i det sure æble, stikke piben ind og tage sig sammen? Nej, accept handler bl.a. om at give slip på selvkritik og mildne modstanden både imod sig selv og potentielt andre komplicerede relationer.

At acceptere det, som ikke kan ændres er altså ikke det samme som et opgive eller tilpasse sig. Accept kan være en måde at drage omsorg for sig selv. Med et bevidst fokus på hvordan vi forholder os accepterende til det ubehag, livet uundgåeligt byder på, kan vi give plads til nyorientering og skabe større psykisk fleksibilitet. Det lyder simpelt, men er det langt fra. På dette kursus vil vi gennem oplæg, personlige erfaringer og øvelser, bl.a. undersøge hvordan man kan møde sig selv, grundlæggende livsvilkår og nye omstændigheder med større grad af accept.

Dette endags kursus udbydes af to omgange.

Antal 8 personer.

TIDSPUNKT:

Fredag d. 4/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 28/8)

Fredag d. 20/11 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 13/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

LÆRKE SYLVESTERSEN / FILIP BAUN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 3121 1432

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

POTENTIALIALE

Det Personlige Potentiale

DET PERSONLIGE POTENTIALIALE

Kursus nr. E20-220

Dette tredages kursus er en introduktion til begrebet empowerment, positiv tænkning og recoveryværdierne. Det handler om at blive bevidst om de personlige styrker og ressourcer vi allerede har. Ved brug af forskellige arbejdsredskaber, har vi fokus på hvordan man i praksis kan understøtte udviklingen af empowerment, hos sig selv eller andre. Det gælder, uanset om man er pårørende, har en psykisk sårbarhed eller fagligt er optaget af andres/egen trivsel, livsmestring og recovery.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 26/11 + 3/12 + 10/12 kl. 9.30-12.30
(seneste tilmelding 19/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

PIA RODIL BACH / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoverykolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



KOMMUNIKATION

KOMMUNIKATION OG KONTAKT

Kursus nr. E20-223

Dette undervisningsforløb fører deltagerne igennem en både grundig og underholdende undersøgelse af egen og andre menneskers måder at være i kontakt med sig selv og sin omverden på. Kurset består både af teoretiske oplæg og konkrete øvelser, som øger bevidstheden om alt det som er i spil, i og imellem os, når vi er i kontakt med hinanden.

Kurset sigter mod både at udvikle deltagerens egne ressourcer og kompetencer, ift. at kommunikere hensigtsmæssigt og konstruktivt, og at forstå andre menneskers kommunikation. Samt at blive mere bevidste om behovet for, og evnen til, at sige fra og sætte grænser på en måde som både respekterer sig selv og andre.

Kurset er et sammenhængende tredages forløb.
Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

Mandag d. 2/11 + 9/11 + 16/11 kl. 9.00-12.00
(seneste tilmelding 26/10)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



ENERGIREGNSKAB

ENERGIREGNSKAB

Kursus nr. E20-227

Har du overblik over dit personlige energiregnskab?

Når det handler om din personlige energi og ressourcer, er det vigtigt at der er balance på kontoen. Faktisk er det mindst ligeså vigtigt som når det gælder din økonomi, at der ikke kommer underskud på budgettet. Mange mennesker kan have en tendens til at overtrække deres personlige energikonto, endda uden at være rigtig klar over det – og uden at være bevidste om konsekvenserne. Men på et tidspunkt skal regningen betales, med renter der kan mærkes!

Derfor kan det være en god idé at se på sit personlige energiregnskab – og få hjælp til at økonomisere med sin energi. På dette kursus vil vi præsentere dig for nogle simple redskaber til at prioritere brugen af dine ressourcer, og skabe mere balance i hverdagen, så der bliver overskud til det, som er vigtigst for dig.

Forløbet udbydes af to omgange.

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

FORLØB 1:

Torsdag d. 24/9 + 1/10 kl. 9.00-11.00

(seneste tilmelding d. 17/9)

FORLØB 2:

Mandag d. 23/11 + 30/11 kl. 9.00-11.00

(seneste tilmelding d. 16/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / KIRA PHARSEN

Tilmelding: recoverykolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2042 6191

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.





TAG MAGTEN OVER DIN MAD

TAG MAGTEN OVER DIN MAD

Kursus nr. E20-230

Hvordan får jeg magten tilbage over maden, så den ikke tager magten over mig? Har du lyst til at forstå og lære mere omkring mad og følelser?

Et kursus til dig der gerne vil forstå din eller andres relation til mad. Kurset er et skridt i forståelsen af, hvad der sker uanset om du er emotionel spiser, altså spiser på dine følelser, eller om du som pårørende eller fagprofessionel har interesse i at få viden om emnet med henblik på at støtte andre.

Vi arbejder med "mad og følelser" ud fra forskellige redskaber, værktøjer, øvelser og ikke mindst erfaringsudveksling.

BEMÆRK:

For dig som har en psykisk sårbarhed er der mulighed for at fortsætte på madskolen i Psykiatriens Hus og få en praktisk indføring til emnet!

For yderligere information kontakt:

Marlene Rohde Nielsen på tlf. 2174 0279.

Kurset er et sammenhængende fire-dages forløb.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Mandag d. 2/11 + 16/11 + 23/11 + 30/11 kl. 9.30-12.30
(seneste tilmelding d. 26/10)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

MARLENE ROHDE NIELSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2449 6633

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

PÅRØRENDE I RECOVERY

PÅRØRENDE I RECOVERY

Kursus nr. E20-231

Dette kursus sætter fokus på rollen som pårørende i en recovery-proces. Både fra et pårørendeperspektiv, og set fra dem som selv er i en recoveryproces.

Et liv med psykisk sårbarhed eller sygdom kan være udfordrende for alle involverede. Det kan måske af og til være svært at forstå hinandens virkeligheder eller at møde hinandens opfattelser, tilgodese hinandens behov, tage tiltrængte hensyn til sig selv eller hinanden etc. Ofte lægger det et pres på vores indbyrdes relationer, som er af så stor vigtighed ift. at understøtte hinandens recovery. Hvad skal vi stille op med det fælles vilkår – og de forskellige behov?

Dette kursus søger gennem en respektfuld dialog at skabe indsigt i, hvordan man som pårørende konstruktivt kan tage hånd om det at være pårørende, og hvordan man som et menneske i recovery der har pårørende, kan forstå pårørenderollen, og de udfordringer begge parter kan opleve i denne relation.

Kurset vil også byde på konkrete input og inspiration til handlemuligheder, måder man kan tage vare på sig selv og hinanden, samt styrke relationerne.

Kurset er et sammenhængende todages forløb.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Onsdag d. 18/11 + 25/11 kl. 9.00-12.00

(seneste tilmelding d. 11/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoverykolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2449 6633

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.





SELVVÆRD

SELVVÆRD OG SELVTILLID

SELVVÆRD OG SELVTILLID

Kursus nr. E20-232

Et kursus om selvfølelse og selvopfattelse – om hvordan man kan styrke tiltroen til sig selv, og øge følelsen af eget værd.

Er man udfordret på sit selvværd eller sin selvtillid, kan det have mange forskellige livsbegrænsende konsekvenser. En grundlæggende del af den personlige recoveryproces, kan derfor være fokus på udviklingen af en positiv og ressourceorienteret selvfølelse. Kurset byder på en række konkrete fokuspunkter man kan tage udgangspunkt i, ift. udvikling og opbygning af både selvværd og selvtillid. Herunder også betydningen af, og sammenhængen med, begrebet selvrespekt.

Kurset er et sammenhængende todages forløb.
Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

Onsdag d. 28/10 + 4/11 kl. 9.00-12.00
(seneste tilmelding d. 21/10)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2944 7512

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

KREATIVITET I RECOVERY

KREATIVITET I RECOVERY

Kursus nr. E20-233

– ET REDSKAB TIL AT OPDAGE UBEVIDSTE RESSOURCER

Den individuelle recoveryproces er om noget en personlig opdagelses- og erkendelsesrejse, hvor man bliver klogere på sig selv, sine vilkår, livsmål, frustrationer, behov, relationer mm. En proces hvori man ofte har brug for alle tænkelige tilgængelige indre ressourcer.

Men ikke alle vores ressourcer er umiddelbart tilgængelige eller til rådighed for os, og det kan være svært at få øje på dem. Simplethen fordi vi ikke er klar over hvad vi rummer, hvilken belastende eller mulig berigende bagage vi slæber rundt på – og dermed hvilket potentiale vi har med os.

På dette kursus vil du blive introduceret til forskellige kreative tilgange, som kan hjælpe dig til at tage et kig ned i din bagage, og måske finde noget af det du har brug for i din videre proces. Og måske også finde inspiration til selv fremadrettet, at bruge kreativitet som en værdifuld følgesvend på din videre rejse.

Kurset er et sammenhængende todages forløb.

Antal 10 personer.

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 10/9 + 17/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding 3/9)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / MAI-BRITT FLINDT

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2944 7512

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.



MOTIVATION

MÅL OG MOTIVATION

MÅL OG MÅLSÆTNING

Kursus nr. E20-234

Uanset hvor vi er i livet, vil vi ofte have mål vi ønsker at nå. Måske er vi godt på vej, måske er vi meget langt fra, eller mangler idé om hvilken retning vi ønsker at bevæge os i. Måske har vi en idé om det næste skridt – måske synes virkeliggørelsen af det uopnåeligt og uoverskueligt.

I bestræbelserne på at nå vores mål, eller måske bare lave en realistisk målsætning der gør, at vi tør tage første skridt, kan det være en god hjælp at vide noget om motivation, hvordan man styrker og understøtter den, og hvordan man gradvist lykkes i at nærme sig, eller opretholde, det mål man har sat sig.

Dette kursus byder på både teoretiske og praktiske redskaber, som kan være dig til hjælp i forskellige dele af recoveryprocessen - hvor mål og motivation spiller en grundlæggende rolle.

Kurset er et todages forløb som udbydes af to omgange.

Antal 12 personer.

TIDSPUNKT:

FORLØB 1:

Onsdag d. 23/9 + 30/9 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 16/9)

FORLØB 2:

Onsdag d. 2/12 + 9/12 kl. 9.00-12.00 (seneste tilmelding d. 25/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

DANIEL ANCHER ANDERSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoverykolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2944 7512

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.





MUSIKKEN I DIT LIV

MUSIKKEN I DIT LIV

Kursus nr. E20-236

Musik har en effekt på os alle sammen og kan påvirke på forskellige måder. Nogle former for musik taler særligt til kroppen og bringer os i kontakt med den. Vi kan f.eks. ikke lade være med at bevæge os, når vi hører det. Andre former for musik taler mest til følelserne og påvirker vores mentale tilstand. Derfor kan musikken også fungere som et mestringsværktøj til at håndtere livet og hverdagen.

Har du lyst til at vide noget mere om, hvad musik gør og kan gøre for os? Og har du lyst til at dele dine musikoplevelser og musikerfaringer med andre? Så er her en anledning, som deltager på dette forløb, med musikken i dit liv. Der skal desuden beregnes tid til en meget lille hjemmeopgave, som tager sit udgangspunkt i noget af dit eget yndlingsmusik.

Kurset er et sammenhængende tredages forløb.
Antal 8 personer.

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 12/11 + 26/11 + 10/12 kl. 9.00-11.00
(seneste tilmelding d. 5/11)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

TINA ARENT SØRENSEN / FILIP BAUN

Tilmelding: recoverykolen@randers.dk / Afbud tlf.: 3121 1432
Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.
Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

SENSITIV KONTAKT

SENSITIV KONTAKT - JEG MÆRKER MIG!

Kursus nr. E20-237

Kontakten til os selv og fornemmelsen for vores krop, kan være af stor betydning for vores individuelle recoveryproces. På dette kursus forløb vil vi over fire gange arbejde med forbindelse til kroppen. Det vil vi gøre gennem små oplæg, erfaringsudveksling og sensitiv yoga. Når vi er undersøgende overfor, og fortrolige med kroppens signaler, kan vi bruge det som en måde til at drage omsorg for os selv. Vi vil øve os i at mærke, tolerere og reagere på kroppens forskellige signaler, og øge følelsen af at kunne mærke os selv. Vi vil gennem kroppen arbejde med selvværd og empowerment – at finde styrke i os selv!
OBS – mød op i behageligt tøj, som du kan lide at bevæge dig i.

Kurset er et sammenhængende fire-dages forløb.
Antal 8 personer.

TIDSPUNKT:

DAG 1: (seneste tilmelding d. 9/11)

Mandag d. 16/11 kl. 10.00-12.30

DAG 2:

Mandag d. 23/11 kl. 10.00-12.30

DAG 3:

Mandag d. 30/11 kl. 10.00-12.30

DAG 4:

Mandag d. 7/12 kl. 10.00-12.30

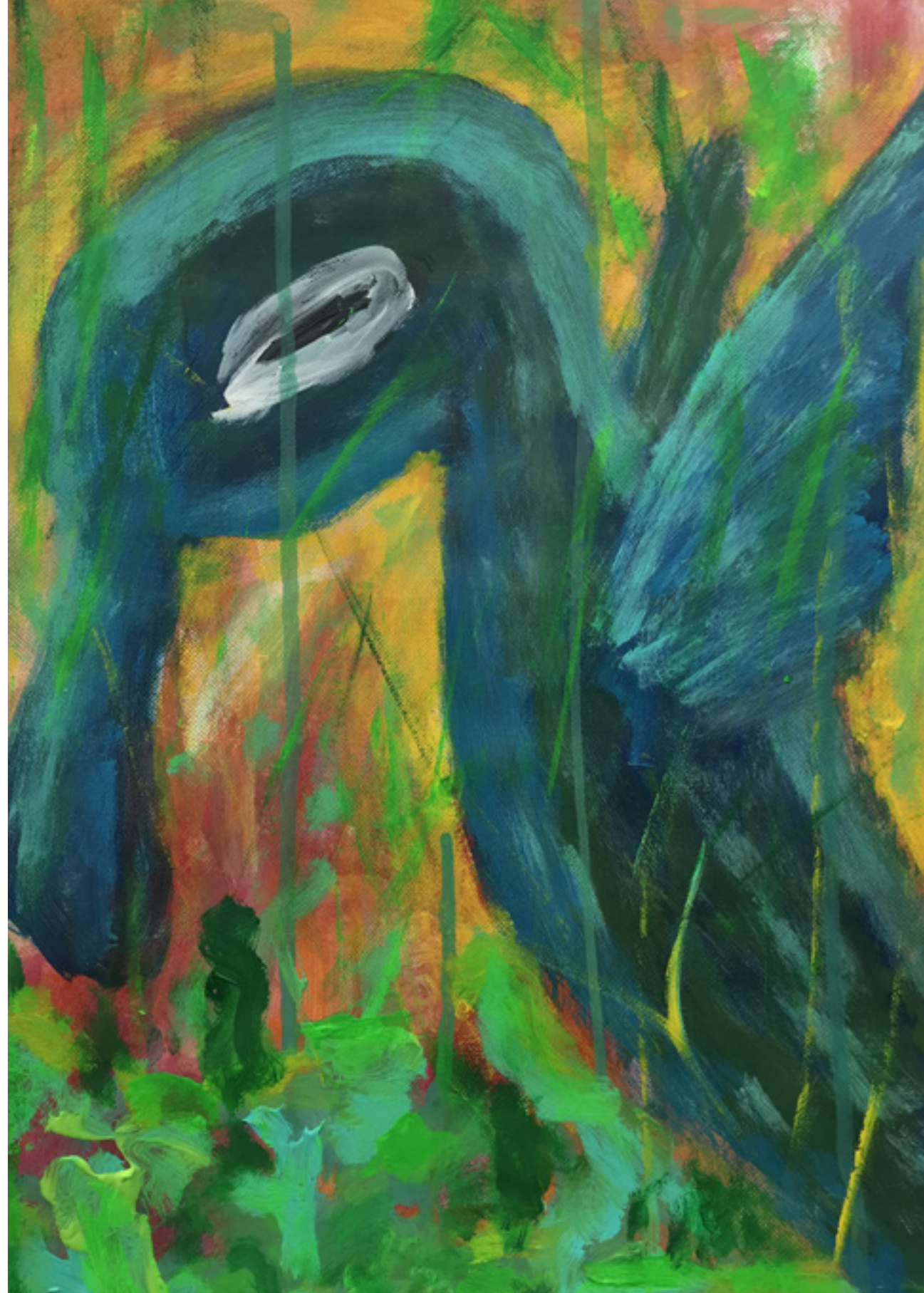
UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

JANNE FRAUSING ØSTERGAARD / ZANDRA MØLLER

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 5197 9891

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.





MINDFULNESS

MINDFULNESS I DET MODERNE SAMFUND

Kursus nr. E20-238

Et kursus for dig der gerne vil stifte bekendtskab med mindfulness. Hvor kommer det fra? og hvad er det godt for?

Mange mennesker mangler ro i sindet. Enten fordi en travl og krævende hverdag har spist sig ind på sjælefreden, eller fordi sygdom, fysisk eller psykisk, skaber ubalance, bekymring og en strøm af tanker, som løber af med en.

Mindfulness kan hjælpe med at være til stede i det liv vi har, så vi ikke bruger tiden på at undgå det, vi ikke kan lide, og på at hige efter det vi gerne vil have. På den måde får vi mulighed for at beskæftige os med det, som er vigtigt og værdifuldt.

Der vil være små korte øvelser du kan øve imellem de enkelte møde gange.

Finder du interesse for udøvelse af mindfulness, har du mulighed for at tilmelde dig et hold i Psykiatriens Hus.

Kurset er et sammenhængende tredages forløb.

Antal 8 personer.

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 3/9 + 17/9 + 1/10 kl. 13.30-15.00

(seneste tilmelding d. 27/8)

UNDERVISERE / TILMELDING / AFBUD

TINA ARENT SØRENSEN / INGE NIEWALD MIKKELSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk / Afbud tlf.: 2449 6633

Oplys kursus nr. + kursusdato samt telefonnummer ved tilmelding.

Øvrige henvendelser: se kontaktoplysninger bagerst i kataloget.

RECOVERY OPLÆG

Som et nyt tiltag dette efterår udbyder Recovery-skolen fire informations- og inspirationsoplæg om recovery, hvor vi vil give indblik i både Recovery-skolens praksis og begrebet recovery.

Oplæggene er baseret på indholdet i kurset "Værdier i Recovery" (se s. 8), men formen er anderledes, da der er plads til flere deltagere, og det i højere grad er oplæg end samskabende undervisning. Et par deltagerinvolverende øvelser kan dog forventes.

Oplæggene er, ligesom alle vores kurser, åbne for alle – og kan have interesse for både fagprofessionelle og pårørende, som er nysgerrige på Recovery-skolen og/eller interesserede i at lære mere om recovery-tilgangen.

OBS: Det er det samme oplæg der afholdes fire gange

TIDSPUNKT:

Mandag d. 7/9 kl. 15.30-18.00

Tirsdag d. 29/9 kl. 15.30-18.00

Onsdag d. 21/10 kl. 15.30-18.00

Torsdag d. 19/11 kl. 15.30-18.00

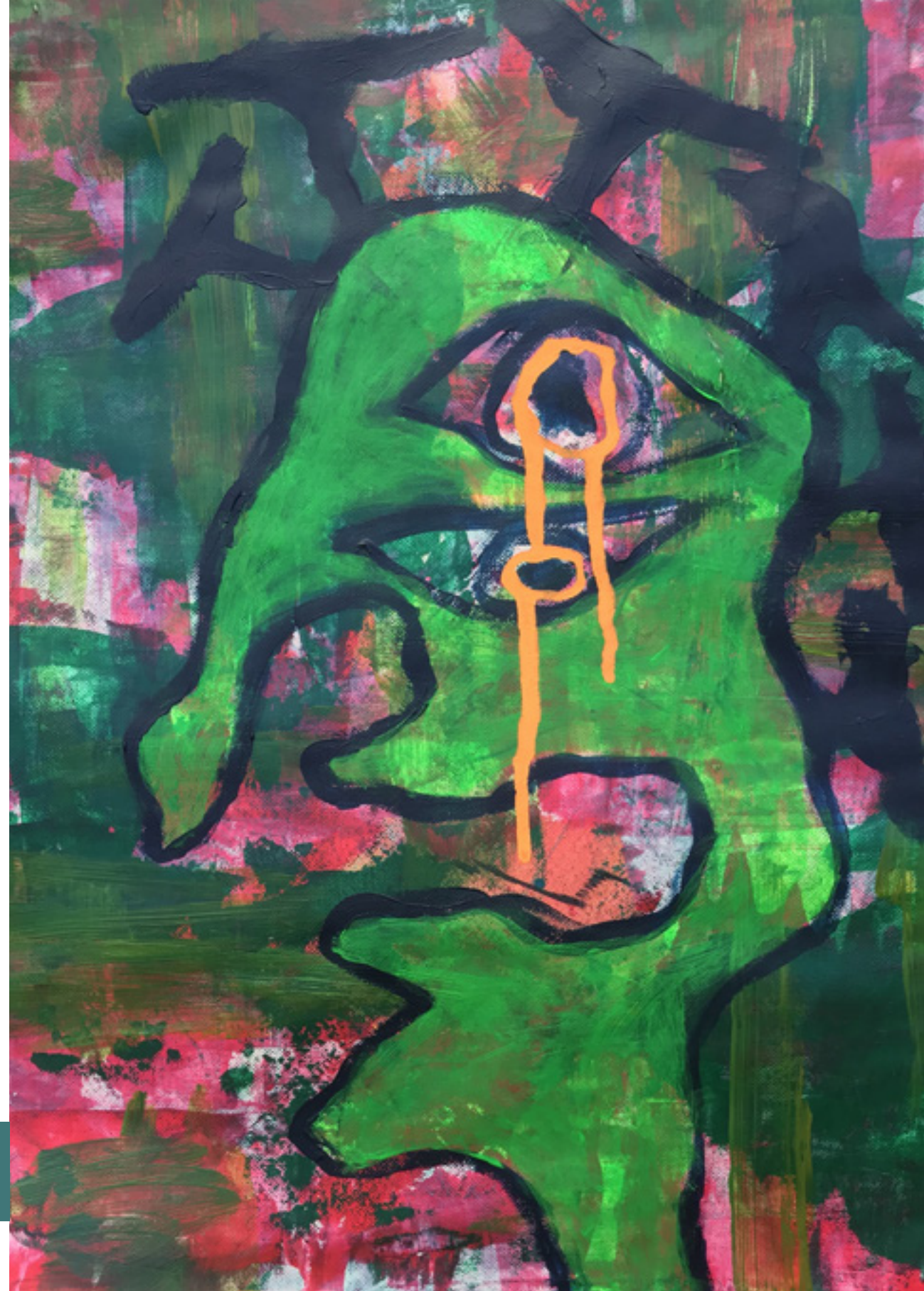
UNDERVISERE

ZANDRA MØLLER + DANIEL ANCHER ANDERSEN

KIRA PHARSEN + HELLE RASMUSSEN

Tilmelding: recoveryskolen@randers.dk

Oplys dato samt telefonnummer ved tilmelding.



DROP-IN-CAFE

DROP-IN-CAFÉ PÅ RECOVERYSKOLEN er en mulighed for, at du/l kan mødes i fordybelse og fællesskab med andre kursister fra recovery-skolen. Drop-in-Café har ikke et på forhånd fastlagt program, og formen er fri og spontan.

Fordybelsen er drevet af din nysgerrighed på recovery, og kunne handle om et personligt emne du er optaget af, eller være en anledning til at dykke dybere ned i et af temaerne fra Recovery-skolen, til inspiration for dig selv og andre.

Drop-in-Café faciliteres af to undervisere fra Recovery-skolen, der vil deltage i dialogen, dele egne erfaringer og besvare spørgsmål m.m. For deltagelse i Drop-in-Café kræves der ingen tilmelding. Vi ses!

TIDSPUNKT:

Torsdag d. 24/9 kl. 13.00-15.00

Onsdag d. 11/11 kl. 13.00-15.00

UNDERVISERE

FILIP BAUN / KIRA PHARSEN

FØLG OS PÅ FACEBOOK

<https://www.facebook.com/recoveryskoleniranders/>

eller benyt QR-koden



INFORMATION

**UNDERVISNINGEN AFHOLDES I PSYKIATRIENS HUS,
GL. HADSUNDVEJ 3, 8900 RANDERS C.**

Efter tilmelding vil du modtage en mail med informationer om lokalenummer mm.

BEMÆRK: Hvis du er forhindret i at komme, beder vi dig hurtigst muligt melde afbud, da vi ofte har venteliste!

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

VI VIL GERNE HAVE DINE INPUT!

Recovery-skolen er baseret på et princip om samskabelse – og som en naturlig del af vores grundlæggende recovery-orientering udvikles vores kursustilbud i et samspil med deltagerne.

Så har DU forslag til kurser, ris, ros eller andet, så skriv til os på recoveryskolen@randers.dk



Randers Kommune



midt
regionmidtjylland

TEAM UNDERVISERE



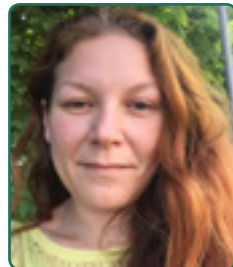
Koordinerende underviser
Daniel Ancher Andersen
daniel.ancher.andersen@randers.dk
2944 7512



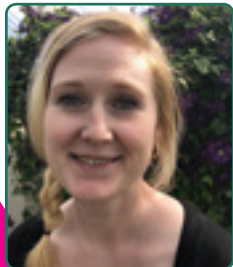
Filip Hove Rosendahl Baun
filip.baun@randers.dk
3121 1432



Koordinerende underviser
Inge Niewald Mikkelsen
inge.niewald.mikkelsen@randers.dk
2449 6633



Zandra Liv Schaadt Møller
zandra.moller@randers.dk
2096 5364



Kira Pharsen
kira.pharsen@randers.dk
2042 6191

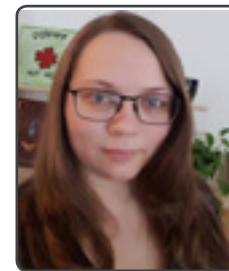


Marlene Rohde Nielsen
marlene.rohde.nielsen@
randers.dk
2174 0279



Helle Rasmussen
helle.rasmussen@randers.dk
2753 5157

TEAM UNDERVISERE



Camilla Fjeldsted Pape
camilla.fjeldsted.pape@randers.dk



Luan Haskaj
luan.haskaj@randers.dk
40 12 57 56



Pia Falk Rodil Bach
pia.rodil.bach@randers.dk
5197 9916



Mai-britt Flindt



Janne Frausing Østergaard



Lærke Sylvestersen
laerke.sylvestesen@randers.dk
5149 0975



Tina Arent Sørensen
tina.arent.sorensen@randers.dk
5197 9908



Louise Pehrson



ILLUSTRATIONERNE I KATALOGET ER UDARBEJDET AF LOKAL KUNSTNER

RONNI MØLLER
FACEBOOK/RONNIS UDTRYK
INSTAGRAM/RONNI MØLLER
WEB/RONNIMOLLER.DK

KONKURRENCE

HAR DU LYST TIL AT BIDRAGE KREATIVT TIL RECOVERY SKOLENS
FORÅRSKATALOG, SÅ DELTAG I ILLUSTRATIONSKONKURRENCEN.
INFO KAN SES PÅ VORES HJEMMESIDE OG FACEBOOKSIDE FRA 1. JULI 2020.

RECOVERYSKOLEN, Psykiatriens Hus, Gl. Hadsundvej 3, 8900 Randers

<https://psykiatri.randers.dk/psykiatriens-hus/>