



Veje til recovery

Kurser Efterår 2019

ET SAMARBEJDE MELLEM: Region Hovedstadens Psykiatri
og kommunerne Rudersdal, Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe.

VELKOMMEN TIL SKOLE PÅ TVÆRS

Hvad er Skole på Tværs

Undervisningens mål er at understøtte recovery-processer og skabe bedre muligheder for at komme sig. Kurserne er for både mennesker med psykisk sårbarhed, pårørende, medarbejdere og frivillige.

For at blive kursist skal du være:

Patient/borger, medarbejder, leder, pårørende eller frivillig i enten Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Gentofte eller Rudersdal Kommune eller i Region Hovedstadens Psykiatri.

Kurserne er gratis.

Hvad er recovery?

Recovery betyder ”at komme sig” fra psykiske vanskeligheder og finde sin vej til en god og meningsfyldt tilværelse. At opbygge et tilfredsstillende liv er en proces, der kræver tid og vedholdenhed.

I Skole på Tværs kommer du i gang med den proces i et støttende læringsmiljø, hvor du kan lære noget om, hvordan du tager hånd om dit fysiske og psykiske velbefindende. Pårørende og frivillige lærer om, hvad det vil sige at komme sig fra psykiske vanskeligheder og støtte et menneske, som er i gang med en recovery-proces. Medarbejdere reflekterer over, hvordan man kan arbejde recovery-orienteret.





KURSUS 1

Mentalt velvære fremmer recovery

Velvære i hverdagen

Få øget viden og indsigt, som kan give dig mulighed for at finde din egen vej til mentalt velvære - recovery.

Du får mulighed for aktivt at arbejde med refleksionsopgaver, så det både bliver en individuel opgave for dig som deltager, men også med mulighed for at få et bredere perspektiv fra de øvrige kursUSDeltagere via deres refleksion.

Kurset er en blanding af oplæg, øvelser, filmklip og små hjemmeopgaver.

Der er forskellige temaer, såsom:

- Mestring og mulige strategier i hverdagen.
- Mod til at være aktør i eget liv + omgivelsernes deltagelse.
- Hvordan kan du styrke dit selvværd?
- Livskvalitet - hvad er det for dig?
- Nye roller og historier

Forløb: 9 gange/varighed 2 timer pr. gang.

DATOER:

Tirsdag 22. oktober	Tirsdag 26. november
Tirsdag 29. oktober	Tirsdag 3. december
Tirsdag 5. november	Tirsdag 10. december
Tirsdag 12. november	Tirsdag 17. december
Tirsdag 19. november	

TIDSPUNKT:

13.00 - 15.00

STED:

Aktivitets- og Kompetencecentret
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:

Marianne Christoffersen – tlf. 72 68 33 99/e-mail. MAC@rudersdal.dk



KURSUS 2

Styr livet med personcentreret planlægning

Drømme og nye mål

På kurset arbejder du med dine egne ønsker, drømme og håb. Du får hjælp til at finde relationer og mening i eget liv. Vi giver dig konkrete planlægningsværktøjer til at sætte nye mål, og hvordan du når dem. Vi præsenterer redskaber, som kan bruges til at genvinde kontrollen over eget liv. Det gør vi med baggrund i vores viden om, hvordan recovery-processer understøttes. Vi kalder denne tilgang for personcentreret planlægning, PCP.

Målet med kurset er, at alle deltagerne finder deres egen vej, formulerer et mål og får lagt en plan for at arbejde med målsætningen. Du vil i løbet af kurset udarbejde en konkret plan for en selvvalgt målsætning.

Forløb: 8 gange/varighed 5 timer pr. gang. Vi står for kaffe og te. Medbring selv frokost.

DATOER:

Onsdag 21. august

Onsdag 28. august

Onsdag 4. september

Onsdag 11. september

Onsdag 18. september

Onsdag 2. oktober

Onsdag 23. oktober

Onsdag 30. oktober

TIDSPUNKT:

10.00 - 15.00

STED:

Fuglevad Mølle,
Møllevej 4, 2800 Lyngby

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:

Caroline Dannemann Strøgaard - tlf. 24 44 16 89/e-mail. CAROS@ltk.dk



KURSUS 3

High energy – med fokus på hele din sundhed

Fysisk og psykisk sundhed

Du får på dette kursus en større forståelse for kost og motionsformer, der er fordelagtige. Du får kendskab til et helhedsorienteret sundhedsperspektiv, og hver enkelt deltager bliver introduceret til redskaber, der kan være med til at øge den mentale balance.

Du får viden om, hvordan du øger din sundhed inden for både fysiske, psykiske og sociale områder.

Vi behandler forskellige emner, blandt andre:

- Sundhed i et helhedsperspektiv - hvad er det?
- Sund energi - hvordan hjælper eksempelvis vores kost og motion?
- Sund mad - vi laver og smager på sund og lækker mad, ud fra den nyeste forskning
- Sammen bliver vi klogere på at træne - hvor meget og hvad skal der til?
- Fællesskab og netværks betydning for vores sundhed

Forløb: 6 gange/varighed 2 ½ time pr. gang.

DATOER:

Onsdag 13. november	Onsdag 4. december
Onsdag 20. november	Onsdag 11. december
Onsdag 27. november	Onsdag 18. december

TIDSPUNKT:

10.00 - 12.30

STED:

Sundhedscenter Hvide Hus,
Mitchellsstræde 3, 2820 Gentofte

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:

Simon Lindahl Andersen – tlf. 22 54 66 86/e-mail. slia@gentofte.dk



KURSUS 4

I gang igen

Tilbage til studie eller arbejde

Dette kursus er for dig, der overvejer at skulle tilbage på studiet eller arbejdet efter en sygdomsperiode. Kom og få praktiske værktøjer og sparring med andre i forhold til at skulle i gang igen. Vi arbejder med tilrettelæggelse af hverdagen og at få skabt overblik. Med balance og med opladning.

Vi arbejder blandt andet med:

- Hvor er du nu?
- Hvad er dine erfaringer?
- Hvad er en god arbejdsplads for dig?
- Skal der skema til?
- Pauser?
- Hvordan kan man arbejde med forstyrrelser?
- Hvordan kan du håndtere eventuel stress eller nervøsitet?
- Hvordan kan du få skabt overblik?
- Logbog og andre værktøjer.
- På en arbejdsplads eller i et studie miljø - hvad vil du gerne fortælle om dig selv?
- Hvordan kan du passe på dine grænser og bruge dine ressourcer?

Forløb: 6 gange/varighed 2 ½ time pr. gang.

DATOER:

Torsdag 5. september	Torsdag 26. september
Torsdag 12. september	Torsdag 3. oktober
Torsdag 19. september	Torsdag 10. oktober

TIDSPUNKT:

16.30 – 19.00

STED:

Carlshuse
Carl Blochs Allé 7 -9, 2860 Søborg

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:

Eva Zeuthen Andersen – tlf. 40 12 99 59/e-mail. evzean@gladsaxe.dk



KURSUS 5

Guide til et godt hverdagsliv

Håb, selvbestemmelse og muligheder

På kurset får du kendskab til indholdet i bogen "Guide til et godt hverdagsliv", som du også får udleveret. Du vil få inspiration til, hvordan du kan få en god hverdag, tro på dine drømme og forfølge dine mål.

Guiden kan give dig nye indsigter, brugbare redskaber og fornyet energi til at håndtere hverdagens udfordringer.

Vi arbejder med forskellige temaer, såsom personlige strategier, mål, egen velvære og samarbejdet med andre.

Gennem erfaringsudveksling gives indsigt i hvordan pårørende, medarbejdere og frivillige kan bidrage til et godt samarbejde.

Formålet er at fokusere på selvbestemmelse, muligheder for at nå sine mål og hvad der giver håb i en recovery-proces.

Forløb: 4 gange/varighed 2 ½ time pr. gang.

DATOER:

Torsdag 31. oktober

Torsdag 7. november

Torsdag 14. november

Torsdag 21. november

TIDSPUNKT:

13.00-15.30

STED:

Skolen for Recovery, Psykiatrisk Center Ballerup,
Maglevænget 2, Bygning 2, 2750 Ballerup

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:

Birgitte Kofod – tlf. 21 57 84 59/e-mail. birgitte.paaske.kofod-svendsen@regionh.dk



Hvem er vi?

Alle undervisere i Skole på Tværs-tilbuddet har kendskab til recovery, enten gennem egne erfaringer eller som medarbejder med fagprofessionel baggrund.

Udvikling af kurserne er sket i et samarbejde mellem Region Hovedstadens Psykiatri, Skolen for Recovery og de fire kommuner Rudersdal, Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Gladsaxe. Ønsket er at kvalificere den samlede recovery-orienterede indsats i forhold til mennesker med psykiske vanskeligheder.

Du kan deltage på kurserne hos Skole på Tværs, hvis du er:

Patient/borger, medarbejder, leder, pårørende eller frivillig i enten Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Gentofte eller Rudersdal Kommune eller i Region Hovedstadens Psykiatri.

Det er gratis at gå på kurserne.

Vælg et kursus i kataloget eller på hjemmesiden hos de fem parter i samarbejdet der alle har link til kursusprogrammerne.

SEND EN MAIL TIL

kontakt@skolepaatvaers.dk

med følgende oplysninger:

- Kursusnummer og -navn
- Dit navn
- E-mail
- Telefonnummer
- Din kommune

DU KAN OGSÅ RINGE TIL OS PÅ:

Tlf. 24 98 38 88

