Skole på Tværs

Veje til recovery



Kurser Forår 2020

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

VELKOMMEN TIL SKOLE PÅ TVÆRS

Hvad er Skole på Tværs?

Skole på Tværs tilbyder recovery-kurser på tværs af Skolen for Recovery i Region Hovedstadens Psykiatri og de fire kommuner; Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Gentofte og Rudersdal. 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:

Borger, medarbejder, pårørende eller frivillig i enten Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Gentofte eller Rudersdal Kommune.

eller

Patient, pårørende eller medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri.

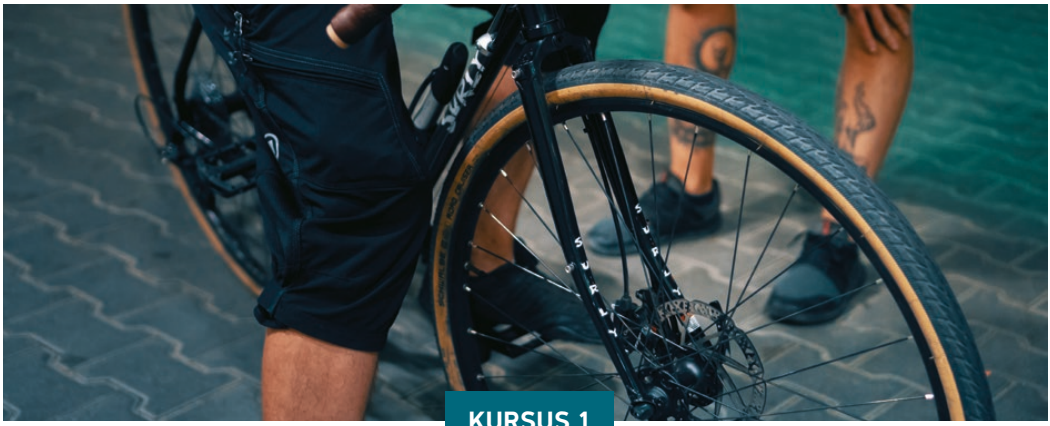
Kurserne er gratis.

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

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 med at få skabt overblik, balance og 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:

Mandag 17. februar
Mandag 24. februar
Mandag 2. marts
Mandag 9. marts
Mandag 16. marts
Mandag 23. marts

TIDSPUNKT:
12.30-15.00

STED:
Carlshuse
Carl Blochs Allé 7 -9, 2860 Søborg

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Eva Zeuthen Andersen • 40 12 99 59 • evzean@gladsaxe.dk



KURSUS 2

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 kursus-deltagerer 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 samt 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.

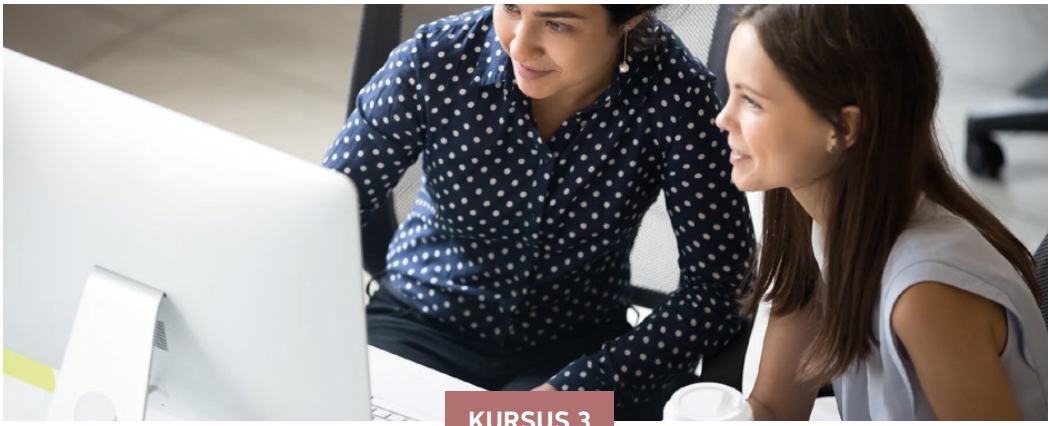
DATOER:

Tirsdag 18. februar
Tirsdag 25. februar
Tirsdag 3. marts
Tirsdag 10. marts
Tirsdag 17. marts
Tirsdag 24. marts
Tirsdag 31. marts
Tirsdag 14. april
Tirsdag 21. april

TIDSPUNKT:
13.00 - 15.00

STED:
Aktivitets- og Kompetencecentret
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Marianne Christoffersen • 72 68 33 99 • MAC@rudersdal.dk



KURSUS 3

Frivillig peer-støtte og recovery

Relationer der gør en forskel

På dette introduktionskursus arbejder vi med, hvad det vil sige at arbejde som frivillig peer-støtte, og hvad det er for en recovery- og menneskeforståelse, som præger vores arbejde. Peer-støtte betyder, at vi, der har oplevet at have det svært psykisk og/eller socialt, bruger vores erfaringer til at støtte andre, som går igennem noget svært.

På kurset dykker vi ned i definitionerne på peer-støtte og recovery, men vi arbejder også med konkrete værktøjer og perspektiver til arbejdet som frivillig peer-støtte.

Vi arbejder for eksempel med følgende emner:

- Definitioner og betydning af (frivillig) peer-støtte
- Recovery og CHIME
- Triggere og grænsesætning
- Compassion - at rumme egne og andres svære følelser
- Konkrete redskaber og teknikker

Underviserne på dette kursus er selv frivillige peer-støtter fra foreningen PEERS samt foreningens frivilligkoordinator.

Forløb: 2 gange/varighed 3 time pr. gang.

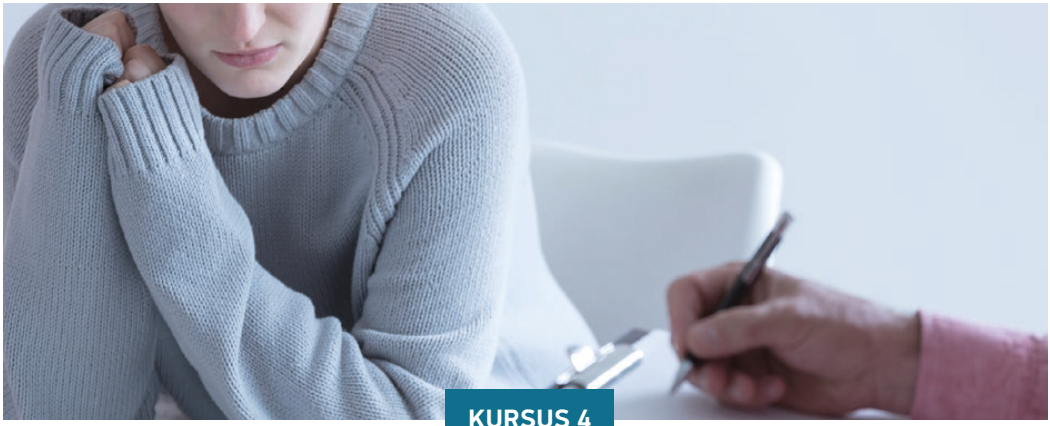
OBS: Dette kursus har en varighed på i alt 6 timer og er derfor et introduktionskursus mere end en egentlig peer-uddannelse.

DATOER:
Onsdag 11. martss
Onsdag 18. marts

TIDSPUNKT:
16.00-19.00

STED:
Aktivitets- og Kompetencecentret
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Rikke Thomsen • 72 68 33 97 • rikth@rudersdal.dk



KURSUS 4

Selvskade og mestring

Nye perspektiver

At et menneske bevidst skader sig selv, kan være rigtig svært at forstå, både for den der gør det og for dem der står ved siden af. Ikke desto mindre er selvskade og selvskadende handlinger noget vi forholder os til i hverdagen i større eller mindre grad.

Men hvordan kan vi forstå selvskade? Hvad kan selvskade være et udtryk for og hvilken betydning kan vores forståelse af selvskade have for muligheden for at komme sig - recovery?

Kom til en spændende dag, hvor du får sat tankerne i gang og får nye perspektiver på egen eller andres selvskade og mestringsstrategier.

Forløb: 1 gang/varighed 4 timer.

DATOER:
Torsdag 12. marts
eller
Torsdag 16. april

TIDSPUNKT:
11.00-15.00

STED:
Fuglevad Mølle
Møllevej 4, 2800 Lyngby

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Caroline Dannemann Strøjgaard • 24 44 16 89 • CAROS@ltk.dk



KURSUS 5

Er der recovery i gaming?

Opdag mulighederne

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 om gaming
- Debat og diskussion, der giver et bredere perspektiv på emnet

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

DATOER:
Onsdag 25. marts
Onsdag 1. april

TIDSPUNKT:
13.00-15.30

STED:
Skolen for Recovery, Psykiatrisk Center Ballerup, Maglevænget 19
2750 Ballerup

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Birgitte Kofod • 21 57 84 59 • birgitte.paaske.kofod-svendsen@regionh.dk



KURSUS 6

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 sundheds-perspektiv, 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 15. april
Onsdag 22. april
Onsdag 29. april
Onsdag 6. maj
Onsdag 13. maj
Onsdag 20. maj

TIDSPUNKT:
10.00-12.30

STED:
Sundhedscenter Hvide Hus,
Mitchellsstræde 3, 2820 Gentofte

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Simon Lindahl Andersen • 22 54 66 86 • slia@gentofte.dk



KURSUS 7

Kreativitet og livshistorie workshop

Personlig recovery i ord og billeder

Har du lyst til at prøve at arbejde med din livshistorie gennem forskellige kreative medier?

At arbejde med sin livshistorie-fortælling kan være et vigtigt og kraftfuldt værktøj i at komme videre med sin recovery-process.

Her arbejder man med at få flere facetter og nuancer på den fortælling, man fortæller sig selv og andre, om hvem man er, og om det liv man har levet.

På disse tre gange vil vi arbejde med livshistorie gennem det kreative udtryk i både ord og billeder.

Forløb: 3 gange/varighed 2 ½ time pr. gang.

DATOER:
Tirsdag 12. maj
Tirsdag 19. maj
Tirsdag 26. maj

TIDSPUNKT:
9.30-12.00

STED:
Carlshuse
Carl Blochs Allé 7 -9, 2860 Søborg

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Eva Zeuthen Andersen • 40 12 99 59 • evzean@gladsaxe.dk

Temamøder

To gange i løbet af foråret 2020 afholder vi Fælles Kompetenceudvikling. Det er temamøder med oplæg og dialog om recovery, som kan styrke både personlige og professionelle kompetencer.

Her kan du få og give inspiration til hvordan personlig recovery kan styrkes, så kom og lær noget nyt og del dine erfaringer. Vi har plads til ca. 40 deltagere pr. gang.

Temamøderne byder på:

- Viden, information og personlige fortællinger
- Mulighed for at udveksle erfaringer
- Inspiration til nye skridt - både personlige og professionelle

Se hvilke temaer: Kursus 8 og kursus 9.

KURSUS 8

Chime – personlig recovery

Fælles kompetenceudvikling

CHIME er en sammentrækning af følgende engelske bogstaver og beskriver fem områder, der har betydning for den personlige recovery:

- **C**onnectedness - Tilknytning og samhørighed
- **H**ope and optimism - Håb og optimisme
- **I**dentity - Identitet og selvværd
- **M**eaning in life - Mening og mestring
- **E**mpowerment - Empowerment og selvstændighed

Hør et oplæg om CHIME og deltag i dialog om, hvordan denne forståelsesramme kan bruges i praksis - ud fra både et personligt og et professionelt perspektiv.

Forløb: 1 gang/varighed 2 timer

DATOER:
Torsdag 27. februar

TIDSPUNKT:
16.00-18.00

STED:
Skolen for Recovery, Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19
2750 Ballerup

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Tonie Rasmussen • 46 11 33 12 • TORA@rudersdal.dk



KURSUS 9

Forskellige forståelser af psykiske udfordringer – hvilken betydning har det?

Fælles kompetenceudvikling

Bliver man ramt af psykiske vanskeligheder og har brug for hjælp, kommer man ofte i kontakt med mange dele af systemet og kan opleve mange forskellige måder at blive mødt på. Men hvilke forståelser af psykiske vanskeligheder ligger til grund for de måder vi bliver mødt eller møder hinanden på? Og hvilken betydning har det for den hjælp vi bliver tilbudt eller tilbyder?

Vi stiller på denne eftermiddag skarpt på forskellige syn på psykiske vanskeligheder og hvad de forskellige tilgange fører med sig. Kom og vær med til spændende oplæg og dialoger, og få nye perspektiver på dine egne forståelser og tilgange til psykiske vanskeligheder.

Forløb: 1 gang/varighed 2 timer

DATOER:
Onsdag 27. maj

TIDSPUNKT:
16.00-18.00

STED:
Lyngby Idrætsby, mødelokale 1 og 2
Lundtoftevej 53a
2800 Kgs. Lyngby

FOR MERE INFORMATION OM KURSET KONTAKT UNDERVISER:
Caroline Dannemann Strøjgaard • 24 44 16 89 • CAROS@ltk.dk

Region Hovedstaden Psykiatri



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:

Borger, medarbejder, pårørende eller frivillig i enten Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Gentofte eller Rudersdal Kommune.

eller

Patient, pårørende eller medarbejder 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

Skole på Tværs

GENTOFTE KOMMUNE · GLADSAXE · RUDERSDAL KOMMUNE · LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE