Skole på Tværs

Veje til recovery

Kurser Efterår 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

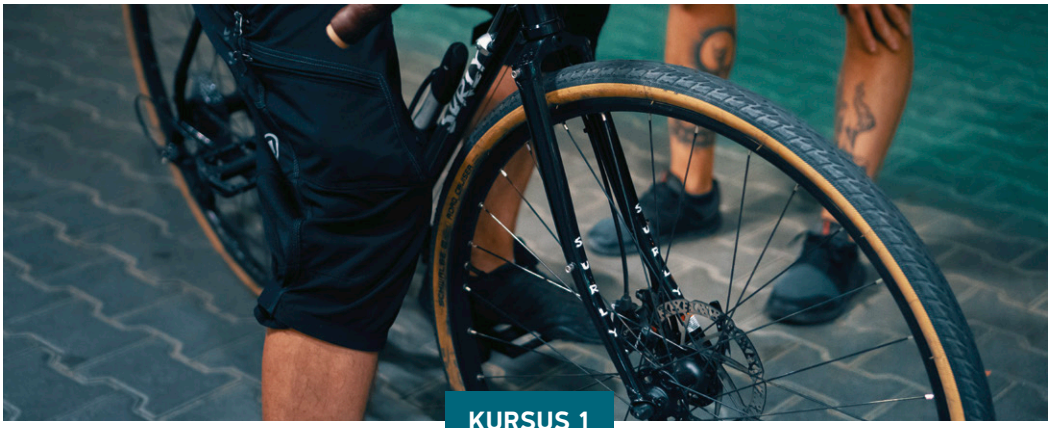
Patient, pårørende eller medarbejder i Region Hovedstadens Psykiatri.

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.

Covid-19

På alle kurser hos Skole på Tværs følger vi retningslinjerne for forebyggelse af smitte med Covid-19 i forhold til hygiejne og antal deltagere på holdene. Hvis du har symptomer på smitte med Covid-19, skal du blive hjemme fra kurset.



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.

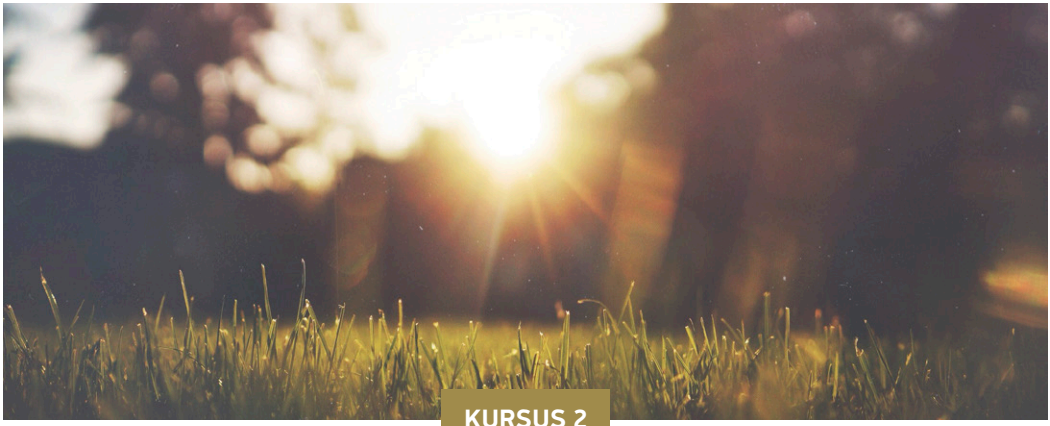
DATOER:

Fredag 2. oktober	Fredag 6. november
Fredag 9. oktober	Fredag 13. november
Fredag 23. oktober	Fredag 20. november

TIDSPUNKT: 10.00-12.30

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

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 en mulighed for at få et bredere perspektiv fra de øvrige kursus-deltagere 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 i livet
- Hvordan kan du styrke dit selvværd?
- Livskvalitet - hvad er det for dig?
- Nye roller og historier

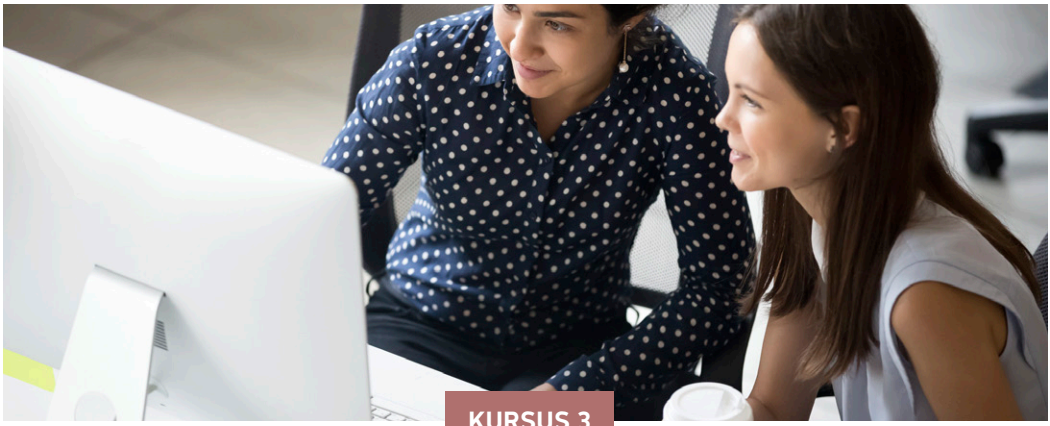
FORLØB: 9 gange/varighed 2 timer pr. gang.

DATOER:
Tirsdag 20. oktober
Tirsdag 27. oktober
Tirsdag 3. november
Tirsdag 10. november
Tirsdag 17. november
Tirsdag 24. november
Tirsdag 1. december
Tirsdag 8. december
Tirsdag 15. december

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 timer 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 18. november
Onsdag 25. november

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 de 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.

Vi sætter for eksempel fokus på:

- Hvordan kan man forstå selvskade?
- Hvad kan selvskade være et udtryk for?
- Hvilken betydning kan selvskade have for recovery?

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

FORLØB: 1 gang/varighed 3 timer.

DATOER:
Torsdag 29. oktober

TIDSPUNKT:
12.00-15.00

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:
Tirsdag 15. september
Tirsdag 22. september

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

På dette kursus får du en større forståelse for kost og de 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 lavet med baggrund i 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 2. september
Onsdag 9. september
Onsdag 16. september
Onsdag 23. september
Onsdag 30.september
Onsdag 7.oktober

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 til at komme videre i sin recovery-proces.

Her arbejder vi 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.

Vi arbejder kreativt med for eksempel:

- Erindring
- Identitet
- Fremtidsdrømme

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

DATOER:
Tirsdag 29. september
Tirsdag 6. oktober
Tirsdag 13. oktober

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

Temamøde

Som noget nyt i 2020 tilbyder vi fælles kompetenceudvikling.

Det er et kort temamøde 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!

Vores temamøde byder på:

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

På temamødet har vi plads til ca. 40 deltagere.

KURSUS 8

Forskellige forståelser af psykiske udfordringer

Temamøde - 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:
Torsdag 26. november

TIDSPUNKT:
16.00-18.00

STED:
Lyngby Idrætsby, lokale 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 eller flere kurser i kataloget eller på hjemmesiden.

SEND EN MAIL TIL:
kontakt@skolepaatvaers.dk
med følgende oplysninger:

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

Du kan ringe til os på tlf. 24 98 38 88 eller læse mere om Skole på Tværs på www.skole-paa-tvaers.dk

Skole på Tværs

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