

Skole på Tværs

Veje til recovery

Kurser

Forår 2022

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.

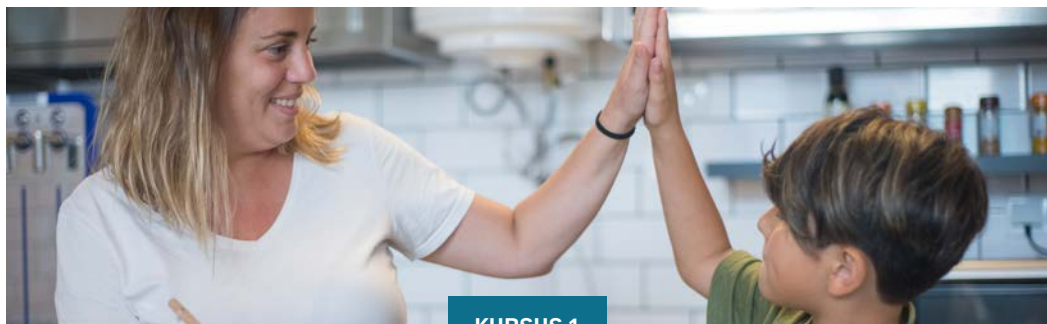
Hvad er recovery?

Recovery betyder at komme sig fra psykiske vanskeligheder og finde sin egen 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.

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.



KURSUS 1

Hverdagsliv

Gruppeforløb

I gruppen arbejder vi med daglige udfordringer i hverdagslivet.

Vi taler ind i det levede hverdagsliv set udefra, og hvordan det opleves indefra.

Vi undersøger, betydningen af hverdagsliv. Med forskellige oplæg og efterfølgende dialogiske øvelser, udforsker vi hverdagslivets udfordringer, forhåbninger, og begrænsninger. Vi lytter til hinandens forskellige opfattelser, og bliver måske inspireret til forandringer, og du bliver måske klogere på hvad der er et godt hverdagsliv for dig.

Vi arbejder indenfor en recovery orienteret ramme, og er inspireret af Åben dialog.

Eksempler på temaer vi arbejder med:

Håb og drømme, værdier, mening, sanser, mestring, relationer, forandringsprocesser og nærmiljø.

Vi ønsker at skabe et rum hvor der er tillid og trykthed, og hvor man som deltager kan dele sine erfaringer i det omfang man ønsker.

FORLØB: 8 gange / 2½ time

TIDSPUNKT: Kl. 13.00 – 15.30

DATOER:

Tirsdag 1. marts
Tirsdag 8. marts
Tirsdag 15. marts
Tirsdag 22. marts
Tirsdag 29. marts
Tirsdag 5. april
Tirsdag 19. april
Tirsdag 26. april

HVOR:

Jægersborgvej 19, 2800 Kgs. Lyngby

**For mere information om kurset
kontakt underviser:**

Lisbeth Filtenborg
Onsdage mellem kl. 10-16
24 48 75 65
lf@ltk.dk



KURSUS 2

Selvforståelse, identitet og værdier

Ny inspiration

Når man bliver ramt af en psykisk krise, kan det betyde store ændringer i ens liv. Man kan opleve, at der bliver stillet forskellige og modsatrettede forventninger til en fra mange kanter. Hvordan passer du på dig selv i den situation?

På dette kursus taler vi om de forventninger, som man kan opleve fra samfundet, pårørende og måske også sig selv? Hvordan påvirker disse forventninger én, når man er i en svær situation? Og hvordan spiller de sammen med de ønsker, drømme og værdier man selv har nu?

I en recoveryproces er disse værdier, ønsker og drømme fundamentet for at skabe en ny, stærkere og mere positiv identitet. Har du tænkt over hvilke værdier, der skal være bærende for dig og i dit liv fremover?

Kurset henvender sig til alle der er nysgerrige på hvordan forventninger, andres og dine egne, kan påvirke dig i din hverdag uanset om du er psykisk sårbar, pårørende eller medarbejder. Temaerne på kurset er:

- Selvforståelse
- Forventninger – egne og andres
- Værdier
- Ny identitet

FORLØB: 4 gange/2½ time

DATOER:

Fredag 18. marts
Fredag 25. marts
Fredag 1. april
Fredag 8. april

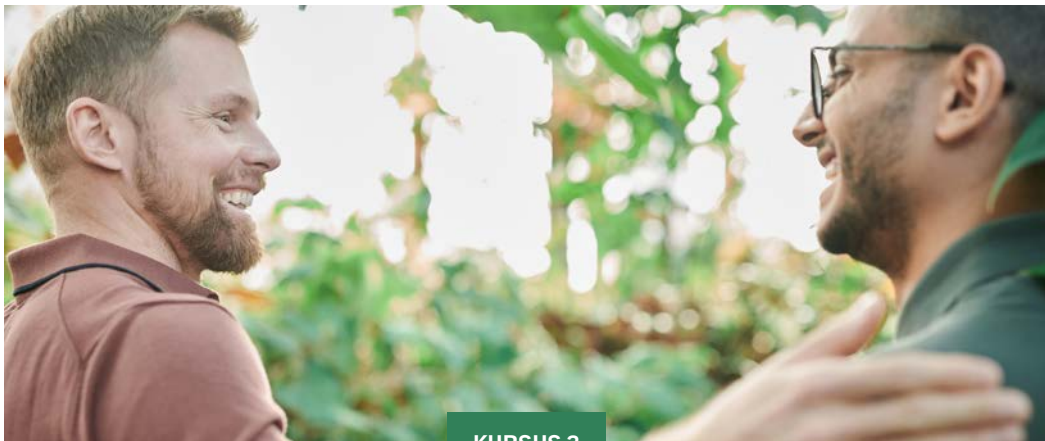
TIDSPUNKT: 9.30 – 12.00

HVOR:

Skolen for Recovery
Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19, 2750 Ballerup

**For mere information om kurset
kontakt underviser:**

Mynte Arnadottir
24 23 29 71, garn0003@regionh.dk



KURSUS 3

Temamøde

Åben Dialog

Hvad er et temamøde

Et temamøde i Skole på Tværs er lig med fælles kompetenceudvikling. Her har vi fokus på både personlige og professionelle kompetencer.

Temamødet fungerer som et kursus, men med plads til flere deltagere og det varer kun et par timer. Vi lægger vægt på at der er tid til både oplæg og dialog om recovery.

Vi håber med vores temamøde at kunne inspirere dig til hvordan personlig recovery kan styrkes.

Åben Dialog er en metode og en tilgang, som er udviklet til behandling af akutte psykoser, men har vist sig velegnet også til at understøtte menneskers recovery, trivsel og udvikling i andre sammenhænge.

På dette temamøde kan du høre om, hvad Åben Dialog er, hvad det kan og hvordan det konkret kan bruges. Kom og lyt og deltag i dialogen om erfaringer med Åben Dialog.

FORLØB: 1 gang/2 timer

DATOER:

Tirsdag 29. marts

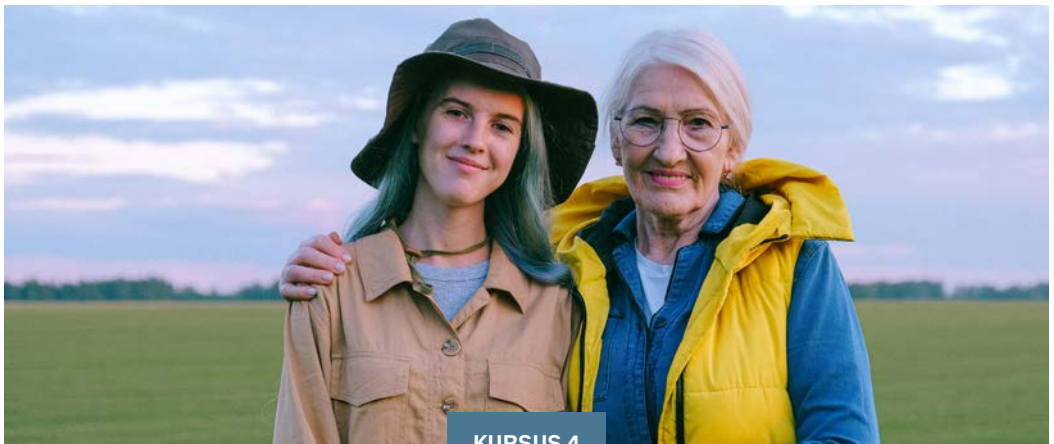
TIDSPUNKT: 14.00 – 16.00

HVOR:

Skolen for Recovery
Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19, 2750 Ballerup

For mere information kontakt:

Tonie Rasmussen
72 68 33 12, TORA@rudersdal.dk



KURSUS 4

Sund energi

Fysisk og psykisk sundhed

Sund energi – vil du blive klogere på din sundhed?

Har du lyst til at øge din sundhed inden for forskellige områder - både fysisk, psykisk og socialt? Så er dette kursus måske noget for dig.

Du får viden om, hvordan du øger din sundhed inden for forskellige områder og vi vil komme ind på forskellige emner, fx:

- Sund energi – hvordan hjælper eksempelvis kost, søvn og motion til at have det godt?
- Mental sundhed - hvad er det og hvorfor er det vigtigt?
- Hvad betyder fællesskab og netværk for vores sundhed?

FORLØB: 6 gange/2 timer

DATOER:

Onsdag 20. april
Onsdag 27. april
Onsdag 4. maj
Onsdag 11. maj
Onsdag 18. maj
Onsdag 25. maj

TIDSPUNKT: 10.00 – 12.00

HVOR:

Gentofte Socialpsykiatriske Center
Stolpegårdsvej 24., 1. sal,
2820 Gentofte

**For mere information om kurset
kontakt underviserne:**

Camilla Schmidt
21 64 26 98
d507@gentofte.dk



KURSUS 5

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 kursusedtagere via deres refleksion.

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

Der er forskellige temaer, så som:

- Mestring og mulige strategier i hverdagen
- Mod til at være aktør i eget liv samt omgivelsernes deltagelse
- Hvordan kan du styrke dit selvværd?
- Forskellige forståelser af psykiske udfordringer
- Nye roller og historier
- Levede erfaringer

FORLØB: 9 gange/2 timer

DATOER:

Tirsdag 26. april
Tirsdag 3. maj
Tirsdag 10. maj
Tirsdag 17. maj
Tirsdag 24. maj
Tirsdag 31. maj
Tirsdag 7. juni
Tirsdag 14. juni
Tirsdag 21. juni

TIDSPUNKT: 13.00 – 15.00

HVOR:

”På Sporet – Huset for fællesskaber og udvikling”
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

For mere information om kurset

kontakt underviserne:

Marianne Christoffersen
72 68 33 99
MAC@rudersdal.dk

Ingí Gardarsdóttir
72 68 34 29
Ing@rudersdal.dk



KURSUS 6

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 fem 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: 5 gange/2½ time

DATOER:

Tirsdag 3. maj
Tirsdag 10. maj
Tirsdag 17. maj
Tirsdag 24. maj
Tirsdag 31. maj

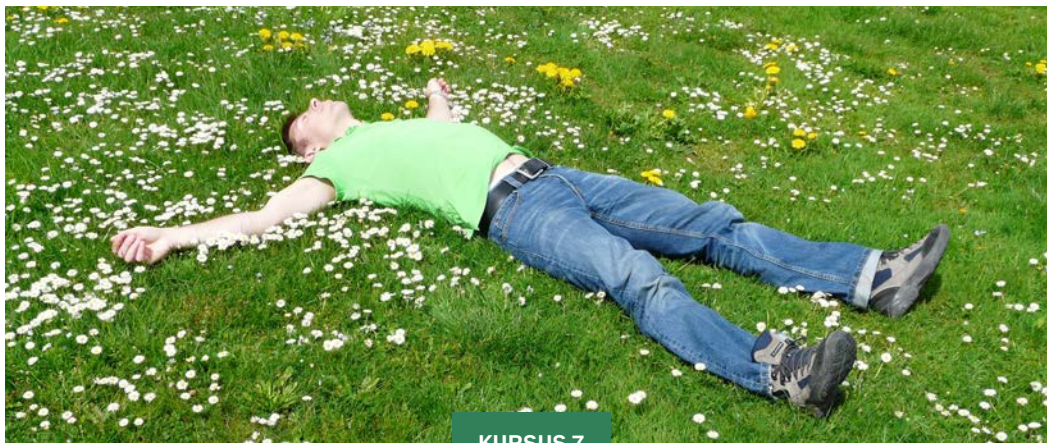
TIDSPUNKT: Kl. 9.30 – 12.00

HVOR:

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 7

Personlige drømme og mål

Redskaber og små skridt

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.

FORLØB: 2 gange/2½ time

DATOER:

Tirsdag 10. maj

Tirsdag 17. maj

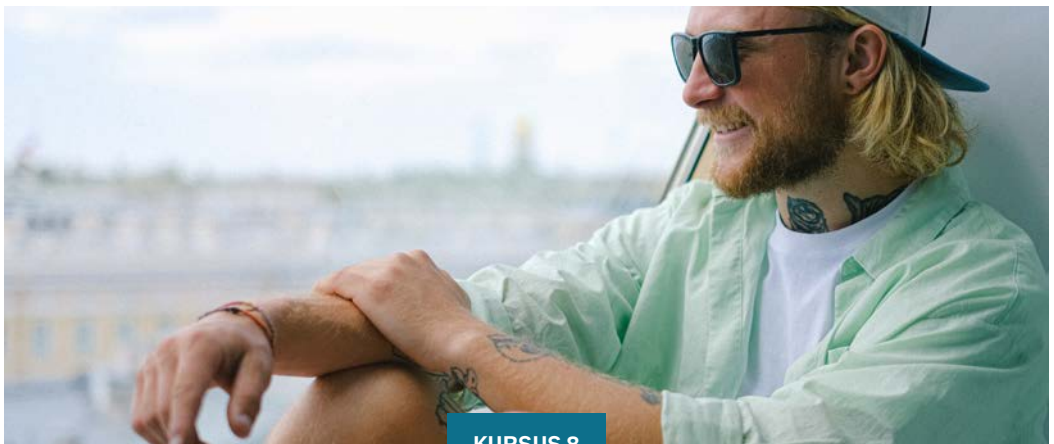
TIDSPUNKT: 13.00 – 15.30

HVOR:

Skolen for Recovery
Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19
2750 Ballerup

**For mere information om kurset
kontakt underviser:**

Mynte Arnardottir
24 23 29 71
garn0003@regionh.dk



KURSUS 8

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
- Konkrete redskaber og teknikker

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

FORLØB: 2 gange/3 timer

DATO:

Onsdag 11. maj
Onsdag 18. maj


TIDSPUNKT: 15.00 – 18.00

HVOR:

”På Sporet – Huset for fællesskaber og udvikling”
Rønnebærvej 19, 2840 Holte

**For mere information om kurset
kontakt underviserne:**

Rikke Thomsen
72 68 33 97, rikth@rudersdal.dk



**Gå foråret i møde
med et kursus**

Information om tilmelding
finder du på bagsiden eller
www.skolen-paa-tvaers.dk



Tilmelding

Send en mail til:

kontakt@skolepaatvaers.dk med følgende oplysninger:

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

Kontakt

Du kan kontakte os på:

Tlf.: 24 98 38 88

Email: kontakt@skolepaatvaers.dk

Eller læse mere om Skole på Tværs på www.skole-paa-tvaers.dk

Hvem kan deltage på kurserne?

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.



Psykiatri



RUDERSDAL
KOMMUNE



GLADSAXE



GENTOFTE KOMMUNE



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE