

# Kursuskatalog

## Efterår 2024



UNDERVISNING FOR ALLE

# Indhold

Undervisere .....	3
Har du forslag til nye kurser? .....	3
Om Recovery-skolens kurser .....	4
<b>MESTRINGSKURSER .....</b>	<b>7</b>
Oversigt over Mestringskurser .....	8
De 4 årstider – sommerens skønhed .....	10
Glad udenpå – trist indeni .....	11
Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse .....	12
De 4 årstider – det farverige efterår .....	13
Skru op for selvværd og selvtillid .....	14
Rygestopkursus .....	15
Få ændret dine dårlige vaner .....	16
Hverdagsøkonomi .....	17
Pas godt på dig selv – for pårørende .....	18
At være pårørende til en voksen med Autisme .....	19

Scan og læs mere



<b>PEER-KURSER .....</b>	<b>20</b>
Oversigt over Peer-kurser .....	21
Bevidsthed om dine mestringsstrategier .....	22
Selvskade .....	23
Visionboard .....	24
Adspredelse og afledning – brug tiden rigtigt .....	25
Ryd op i dit rod .....	26
Træk vejret .....	27
Stil skarpt på dig selv .....	28
Energiforvaltning .....	29
Acceptér dig selv .....	30
Du er ikke alene med din angst .....	31
<b>SPECIALUNDERVISNING .....</b>	<b>32</b>
Oversigt over specialundervisning .....	33
Matematik .....	34
Dansk for ordblinde .....	35
<b>ANDRE TILBUD .....</b>	<b>36</b>
Peer-uddannelsen .....	37
Psykinfo Viborg .....	38

# Undervisere



Anette Kjær



Anja Drud  
Meineche



Annamaria  
Kristiansen



Anne  
Bruhn-Houen



Charlotte  
Maagaard



Ditte Lund  
Frederiksen



Jan Pedersen



Joan Munch



Kirsten Aa.  
Pedersen



Kirsten Kragelund  
Olesen



Lotte Borup  
Jensen



Mads Kye Boje  
Thomsen



Maria B.  
Jørgensen



Mette Bruun  
Ludvigsen



Orla Jokumsen



Susanne Tylvad-  
Boesen



Tage Winther

## Har du forslag til nye kurser?

Recovery-skolens vision er at lave undervisning, der understøtter recovery-processen for mennesker med psykisk sårbarhed. Derfor samskabes kursustitlerne så vidt muligt med kursisterne. Denne tilgang tilstræbes gennem afholdelse af et halvårligt kursistrådmøde, hvor kursister kan byde ind med idéer til kursustitler og forbedringsforslag til kurserne generelt.

Recovery-skolen vil derfor gerne opfordre potentielle kursister, samarbejdspartnere og pårørende til at sende idéer og forslag ind på [recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk).

Recovery-skolen samskaber også meget gerne med andre tilbud og forvaltninger for at skabe mest mulig sammenhæng mellem de tilbud, der findes. Hvis nogle afdelinger har øje for, hvilke kurser med livsnære emner, der ville styrke recovery-tilgangen inden for det psykiatriske felt, kan de derfor også henvende sig til Recovery-skolen for at aftale nærmere om skræddersyede kurser.

# Om Recovery-skolens kurser

Recovery er et ord venligst udlånt fra det engelske sprog. Recovery handler i denne sammenhæng om, at man kan komme sig helt eller delvist fra psykisk sygdom. Recovery handler om at skabe en meningsfyldt og tilfredsstillende tilværelse.

Nøgleordene er ligeværdighed, håb og livsmestring.

Målet med recovery er at mestre sit liv med anvendelse af sine personlige ressourcer og forudsætninger.

Formålet med Recovery-skolens kurser er at tilbyde undervisning, som understøtter processen hen imod dette mål.

## Hvordan foregår undervisningen?

Alle kurser – med undtagelse af specialundervisningen og rygestop hvor der kun er én underviser - bliver udviklet og afholdt i et ligeværdigt samarbejde mellem to undervisere. Underviserne har alle en psykiatrifaglig viden, og nogle har egne levede erfaringer med psykiatri og psykisk sårbarhed.

Målet med undervisningen er, at den skal være engagerende og vedkommende for alle. De levede erfaringer hos såvel undervisere som deltagere er omdrejningspunktet på alle kurser.

Det betyder, at du som deltager bidrager til at skabe undervisningen og har rig mulighed for - i samspil med alle andre i rummet - at sætte dit præg på, hvad den skal indeholde.

Husk, at det er gratis at deltage på vores kurser. Vi glæder os til at se dig i Recovery-skolen.

## Adresse

Recovery-skolen Viborg - Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

## Parkeringsmuligheder

Kom gerne i god tid og husk at bruge parkeringskort. Oversigt over p-pladser og parkeringskort er i receptionen i Center for Mestring.

## Tilmelding

Fra 1. juni 2024: [mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

Sidste tilmeldingsfrist for det enkelte kursus fremgår af kursusoversigterne. Der kan være rift om plads på kurserne. Derfor gør vi opmærksom på, at du som udgangspunkt kun kan tilmelde dig 4 kurser pr. halvår.

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret, så andre kan få glæde af din plads.

## Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:  
Underviserne på Recovery-skolen på [recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk)  
eller Tlf. 87 87 71 01

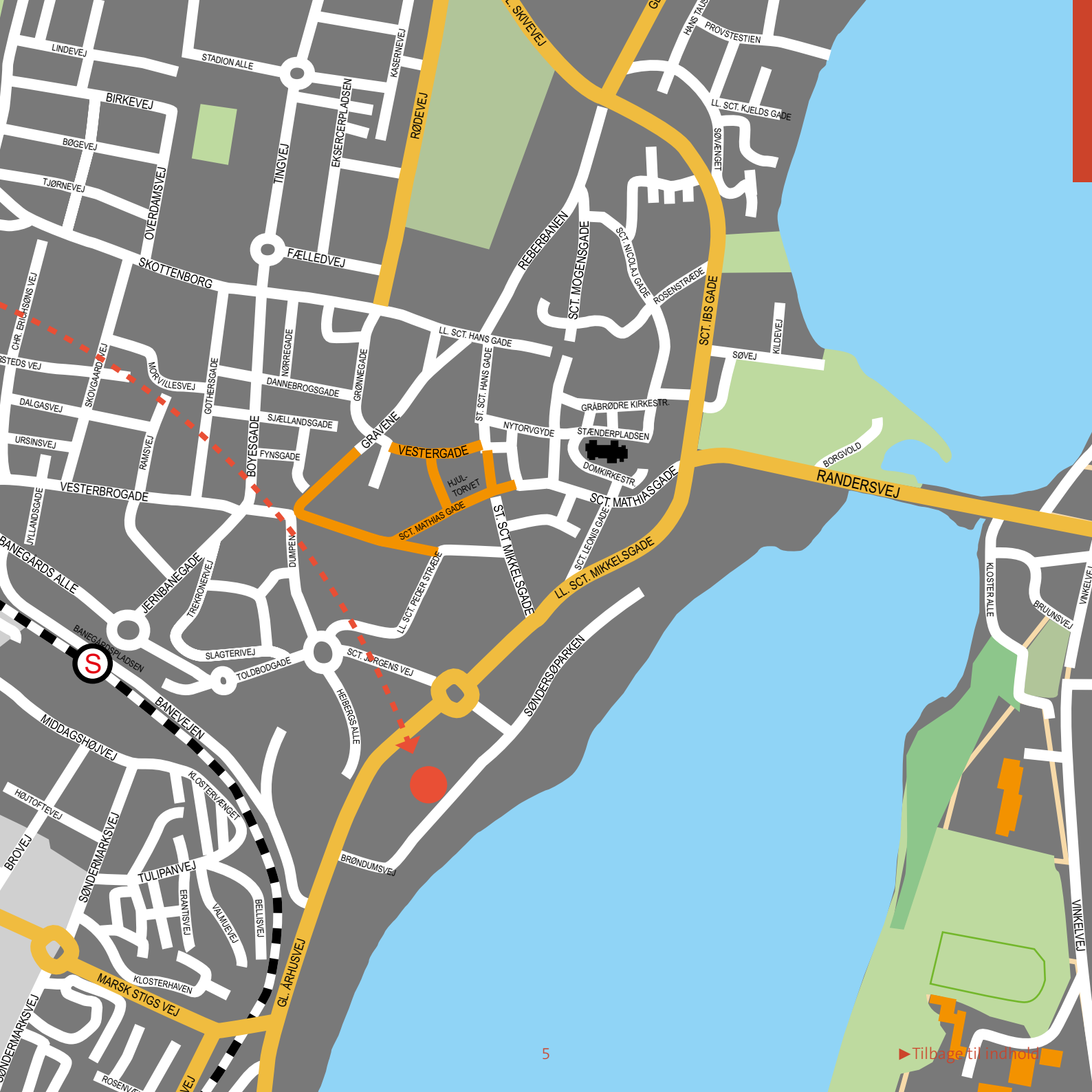
Charlotte Maagaard, [chm@viborg.dk](mailto:chm@viborg.dk)  
Mette Bruun Ludvigsen, [met@viborg.dk](mailto:met@viborg.dk)  
Anne Bruhn-Houen, [a1h@viborg.dk](mailto:a1h@viborg.dk)  
Joan Munch, [jmun@viborg.dk](mailto:jmun@viborg.dk)  
Kirsten Aa. Pedersen, [kp3@viborg.dk](mailto:kp3@viborg.dk)  
Anja Drud Meineche, [amei@viborg.dk](mailto:amei@viborg.dk)

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:  
[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)



Recovery-skolen Viborg





# Har du lagt mærke til de flotte fotos i kataloget?

På forsiden af kataloget ses et smukt foto, som Annie Bjerglund har taget. Fotoet vandt i en konkurrence på Recovery-skolens facebook-side om motiver, der illustrerer indre ro og balance.

Annie forklarer, at fotoet illustrerer indre ro og balance, fordi stenen i forgrunden står roligt og skarpt, mens vandet omkring bølger uroligt. Fotoet beskriver ifølge Annie hendes egen recovery-proces, hvor et springende punkt for hende var at få øje på, at hun selv måtte finde ro, nærvær og balance midt i al virvaret. Bølgerne illustrerer det kaos, hun var i – og sommetider stadig er i. Når Annie mærker den varme og stilhed, der udspringer af balance, så giver det ro.

Om sin recovery-proces i øvrigt, siger Annie:



*”Jeg har været virkelig langt nede, og jeg havde brug for hjælp til at få øje på, at jeg selv kan stå skarpt og hvile i mig selv lige som stenen.*

*En kombination af de samtaler jeg har haft, og kurserne i Recovery-skolen har gjort mig klogere på mig selv og det ansvar, jeg selv har i min recovery-proces. De peer-medarbejdere, jeg har mødt på flere af kurserne, har givet mig håb om, at det også nok skal blive bedre for mig.*

*Jeg ved, det er en livslang opgave at passe på mig selv, og jeg er ikke i mål, men jeg har mange gode redskaber nu, som støtter mig. At fotografere i naturen er også et redskab, for, når jeg finder motiver, kræver det, at jeg fordyber mig og tager naturen ind.*

*På kurserne har jeg også fået flere venskaber. Vi forstår hinanden og kan dele det, der er svært”.*

Vi er igen også heldige, at Frank Brandt Kristensen, som har deltaget på flere af Recovery-skolens kurser, har været ude med sit kamera og fotograferet til kataloget. Nogle fotos har Annie og Frank taget i fællesskab. Fotografierne er således Franks fortolkning af de titler, mestringskurserne har, og vi er så stolte af at præsentere dem.

Om sin deltagelse på kurserne, siger Frank:



*”Recovery-skolen har været min bedste støtte til at komme videre, efter psykisk sygdom blev en del af min hverdag. På kurserne øver vi strategier, der hjælper os til at håndtere vores psykiske vanskeligheder. Det er befriende at være sammen med ligesindede, hvor man føler sig forstået og kan tale åbent omkring sine tanker og følelser.*

*Kurserne hjælper mig med at mestre min sårbarhed, og jeg har fået redskaber til bedre at kunne håndtere de dårlige dage. Jeg har lært, hvor vigtig det er at erkende sit handicap og være åben omkring det. Det synliggør mine behov til omverdenen, og det bliver ofte gengældt med forståelse og accept i samfundet.*

*Der er stor fokus på at inddrage kursisterne i undervisningen, og jeg vil anbefale Recovery-skolens kurser til alle, der har psykisk sygdom inde på livet, som er klar til at arbejde med sig selv, og som ønsker at finde vejen til en bedre hverdag.”*

# MESTRINGSKURSER

## Vi hjælper dig med at hjælpe dig selv til et bedre liv

Er du bosat i Viborg Kommune, og har du psykiske vanskeligheder, som forhindrer dig i at bruge almindeligt udbudte kurser, så er mestringkurserne sandsynligvis noget for dig.

Obs.: For pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder har vi særlige pårørendekurser (se beskrivelsen i kataloget).

Alle kurserne vil give dig mulighed for at tilegne dig viden, redskaber og nye strategier, som kan forøge din livskvalitet og give dig et bedre udgangspunkt for at kunne deltage i dine fællesskaber.

Emnerne er livsnære og valgt ud fra den efterspørgsel, vi oplever. Således kan du også få indflydelse på emner for fremtidige kurser.

På kurserne har vi mulighed for at variere undervisningen. Vi kan veksle mellem tavleundervisning, fælles diskussioner, gruppearbejde, individuelle opgaver, øvelser, se film og tage på studiebesøg. I forløbet er der mulighed for at inddrage egen viden, udveksle erfaringer samt lære andre kursister at kende.

# Overblik over Mestringskurser - for borgere med psykisk sårbarhed

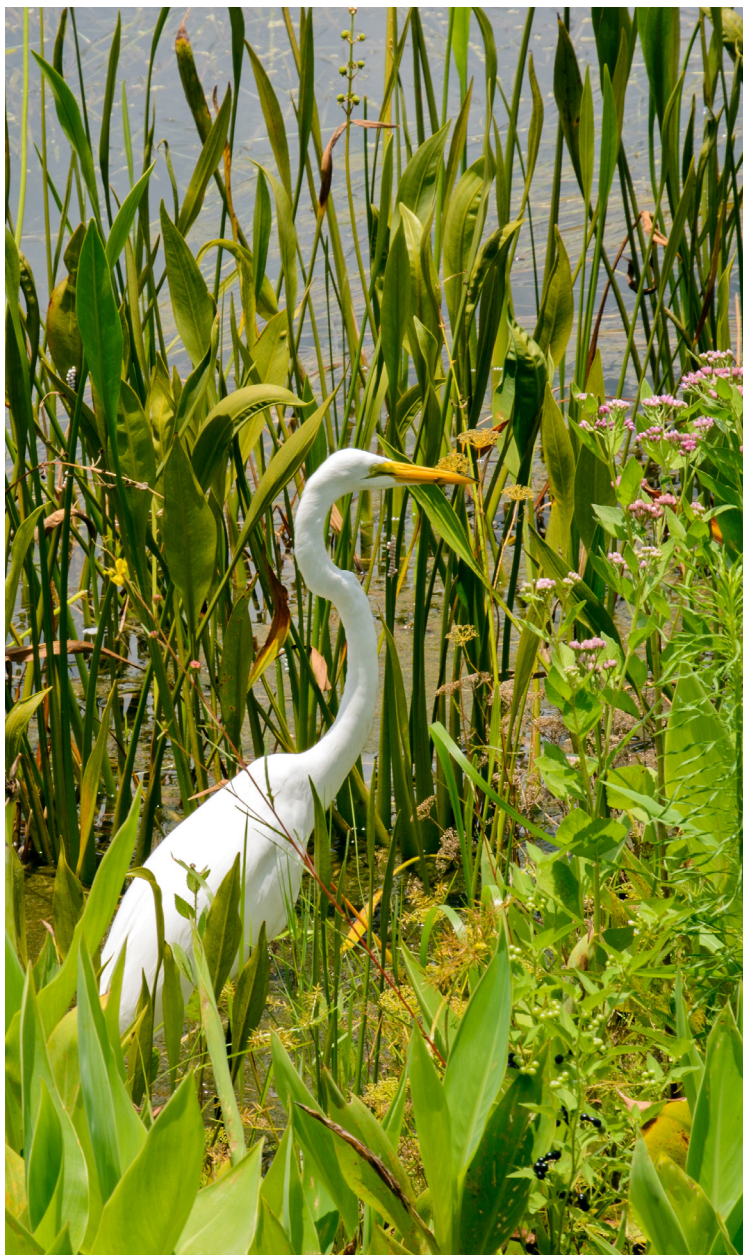
	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	27. august - 24. september 2024	De 4 årstider - sommerens skønhed	Tirsdage 9.00 - 10.45	5. august 2024	Charlotte Maagaard Anne Bruhn-Houen
▶	2. september – 30. september 2024	Glad udenpå - trist indeni	Mandage 13.00 - 14.45	12. August 2024	Anja Drud Meineche Anne Bruhn-Houen
▶	4. september – 27. november 2024	Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse	Onsdage 13.00 – 14.45	14. august 2024	Lotte Borup Jensen Orla Jokumsen
▶	22. oktober – 19. november 2024	De 4 årstider - det farverige efterår	Tirsdage 9.00 - 10.45	1. oktober 2024	Kirsten Aa. Pedersen Anne Bruhn-Houen
▶	23. oktober – 20. november 2024	Skru op for selvværd og selvtillid	Onsdage 9.00 – 10.45	2. oktober 2024	Anne Bruhn-Houen Mette Bruun Ludvigsen
▶	29. oktober – 10. december 2024	Rygestop	Tirsdage 9.00 – 10.45	1. oktober 2024	Charlotte Maagaard
▶	31. oktober – 21. november 2024	Få ændret dine dårlige vaner	Torsdage 9.00 - 10.45	10. oktober 2024	Anne Bruhn-Houen Anja Drud Meineche
▶	11. november – 9. december 2024	Hverdagsøkonomi	Mandage 9.00 – 10.45	21. oktober 2024	Kirsten Kragelund Olesen Charlotte Maagaard



# Overblik over Mestringskurser - for pårørende

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	28. august – 9. oktober 2024	Pas godt på dig selv - for pårørende	Onsdage 13.00 – 14.45	7. august 2024	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen
▶	3. oktober - 12. december 2024	At være pårørende til en voksen med autisme	Torsdage 15.30 - 17.15	11. september 2024	Kirsten Aa. Pedersen Orla Jokumsen

# De 4 årstider – sommerens skønhed



*Dette er 3. kursus ud af 4 – ét for hver årstid. I dette katalog er både udbudt et sommer- og et efterårskursus. I foråret blev der udbudt et vinter- og et forårskursus. Du kan sagtens deltage i dette sommerkursus, selv om du ikke har deltaget i de øvrige årstidskurser.*

## **Kursusnummer 076**

Solens varme stråler, grønne og blomstrende træer og buske, badeture og kolde is. Dette er bare nogle bud på, hvad sommeren står for. Men hvad er sommeren for dig? Kommer du ud i naturen og får del i al den skønhed, der er at finde om sommeren?

På dette kursus vil vi sammen tage ud i naturen og undersøge, hvad sommeren kan byde på af oplevelser og indtryk. Måske ligger der heri nogle strategier til at få opladet batterierne, inden sommeren går på hæld, og måske kan naturens skattekammer hjælpe til mere overskud og energi i din dagligdag.

På kurset tager vi ud i naturen omkring Sønderø, og vi har også mulighed for at tage længere væk fra Recovery-skolen.

## **Tidspunkt**

Tirsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er 27. august 2024

Sidste gang er 24. september 2024

Opstartsmøde 13. august kl. 9.00-10.00

## **Undervisere**

Charlotte Maagaard

Anne Bruhn-Houen

# Glad udenpå – trist indeni



## Kursusnummer 068

Kender du til, at følelsen indeni ikke altid stemmer overens med det, du viser udad til? Måske oplever du, at der er følelser, der er mere velsete end andre? Det kan måske være svært at udtrykke den tristhed, du kan mærke – og så møder du i stedet omverdenen med et smil, fordi det er mere socialt acceptabelt.

På dette kursus vil vi sammen få nuanceret grundfølelserne, vi alle rummer, og arbejde henimod en afklaring af, hvordan vi hver især ønsker, at vores individuelle følelser skal komme til udtryk i forskellige situationer.

Så – har du lyst til at lære dine egne følelser bedre at kende og samtidig blive mere bevidst om de følelser, du viser andre – så skynd dig at tilmelde dig dette kursus.

## Tidspunkt

Mandag kl. 13.00-14.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 2. september 2024

Sidste gang er 30. september 2024

Opstartsmøde 26. august 2024 kl. 13.00-14.00

## Undervisere

Anne Bruhn-Houen

Anja Drud Meineche



# Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse



## Kursusnummer 024

Et kursus for dig, der gerne vil lære mere om din autisme, for at blive bedre til at mestre hverdagen.

Du har en diagnose inden for Autisme Spektret og vil gerne lære noget om, hvad der kan ligge til grund for de vanskeligheder, du oplever i hverdagen. Måske har du oplevet, at du hurtigt bliver tappet for energi, at det er svært, når du er sammen med andre, og du har vanskeligt ved at overskue hverdagen.

Vi kommer blandt andet ind på:

- Sårbarhed, stress og søvn
- Redskaber og strategier til større trivsel
- Interesser og den gode hverdag

Du har lyst til at møde andre, som også har autisme, og høre om deres erfaringer. Du er parat til at komme med eksempler fra dit eget liv.

## Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 – 14.45. Kurset forløber over 12 gange

Første gang er d. 4. september 2024

Sidste gang er d. 27. november 2024

Der er ingen undervisning d. 16. oktober.

Inden kursus-start vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter.

## Holdstørrelse

På dette kursus er der plads til 8 kursister

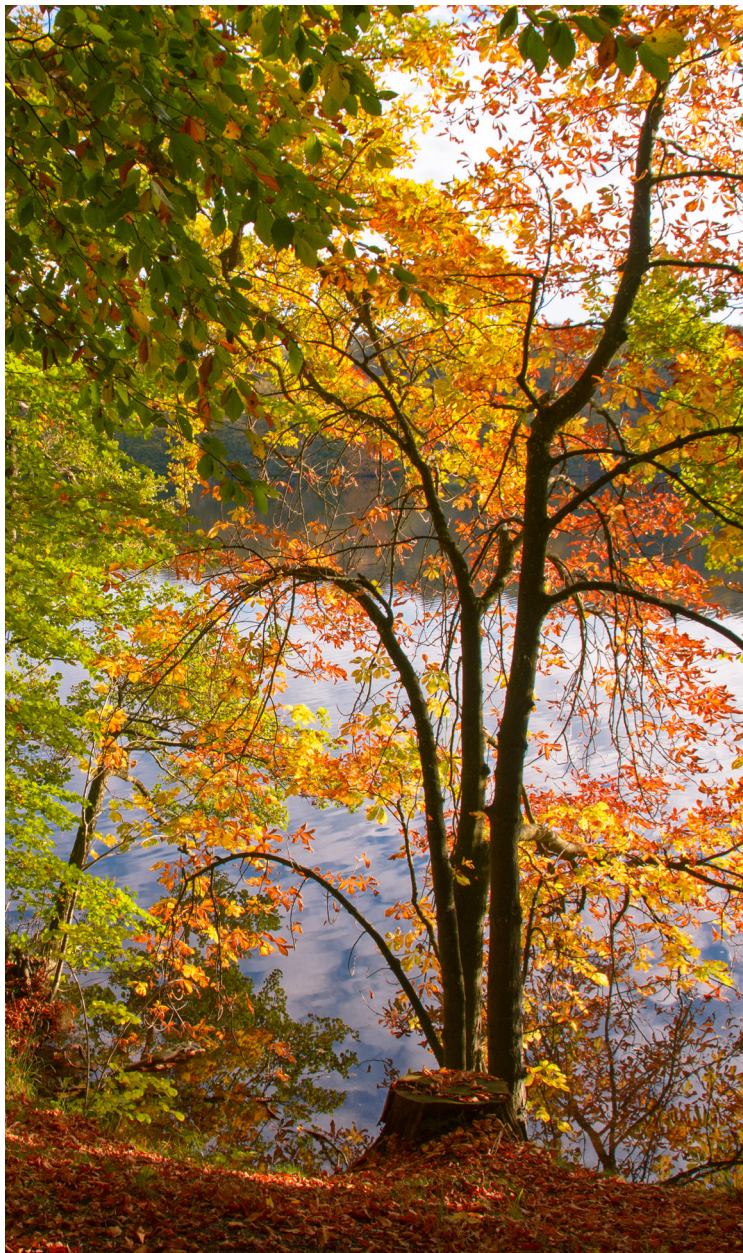
## Undervisere

Lotte Borup Jensen

Orla Jokumsen



# De 4 årstider – det farverige efterår



*Dette er 4. kursus ud af 4 – ét for hver årstid. I dette katalog er både udbudt et sommer- og et efterårskursus. I foråret blev der udbudt et vinter- og et forårskursus. Du kan sagtens deltage i dette efterårskursus, selv om du ikke har deltaget i de foregående årstidskurser.*

## **Kursusnummer 077**

Hvad gør det ved dig, når du ser, at bladene begynder at falde af træerne – sommetider langsomt dalende, andre gange i voldsomt stormvejr? Påvirkes du af, at dagene bliver kortere, og der bliver færre lyse timer?

På dette kursus vil vi søge ud i alt det, der gør efteråret til noget særligt. Vi skal ud i naturen og sammen finde frem til, hvilke positive indtryk og oplevelser naturen kan give os på denne årstid.

## **Tidspunkt**

Tirsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 22. oktober 2024

Sidste gang er 19. november 2024

Opstartsmøde 8. oktober kl. 9.00-10.00

## **Undervisere**

Kirsten Aa. Pedersen

Anne Bruhn-Houen



# Skru op for selvværd og selvtillid



## **Kursusnummer 078**

Hvilke forventninger har du til dig selv – og hvordan lever du op til dem? Er du tilbøjelig til at underkende dig selv?

Kommer du ofte til at sammenligne dig med andre, og kommer du også til at lade dig styre af andres ståsted og mening?

På dette kursus vil vi sammen dykke ned i, hvordan vi mærker, hvad vi kan gå med til, og hvad vi har lyst til i samspillet med andre mennesker. Der kan nemlig være en stor gevinst forbundet med at kunne sætte grænser i bestræbelserne på at være tro mod sig selv.

Samtidig kan det være et skridt på vejen til at være mere anerkendende overfor dig selv – og skru op for selvværdet og selvtilliden.

## **Tidspunkt**

Onsdage fra kl. 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 23. oktober 2024

Sidste gang er 20. november 2024

Opstartsmøde d. 9. oktober kl. 9.00-10.00

## **Underviser**

Mette Bruun Ludvigsen

Anne Bruhn-Houen

# Rygestopkursus



## **Kursusnummer 067**

Rygestopkurset støtter dig i din motivation for rygestop. Du får hjælp til at bryde vaner og tackle rygetrangen. Rygestoprådgiveren giver dig og resten af holdet viden og inspiration, der skal hjælpe dig til et rygestop. Du bliver en del af et hold, hvor I alle har et ønske om at stoppe med at ryge, og hvor I kan støtte hinanden i den svære - men ikke umulige - kamp mod cigaretterne.

Mellem 2. og 3. kursusgang er der en fælles planlagt rygestopdag.

Ved deltagelse på kurset har du mulighed for at få gratis nikotinprodukter i op til 12 uger.

## **Tidspunkt**

Tirsdage kl. 9.00-10.45

Kurset forløber over 7 gange.

Første gang er d. 29. oktober 2024

Sidste gang er d. 10. december 2024

## **Undervisere**

Charlotte Maagaard



# Få ændret dine dårlige vaner



## Kursusnummer 079

Kender du til igen og igen at gøre noget, du egentlig synes, er en dårlig vane? Det kan være så svært at træde nye stier. Sommetider kører din hverdag måske i et hamsterhjul, så du slet ikke opfatter, at du har dårlige vaner.

På dette kursus sætter vi vanerne under lup og stiller skarpt på, hvilke vaner der er gode og hvilke, der trænger til en justering.

Vi vil sammen finde strategier til at få ændret de vaner, du gerne vil lægge på hylden.

Er du frisk på det? Så skynd dig at tilmelde dig kurset!

## Tidspunkt

Torsdage kl. 9.00-10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 31. oktober 2024

Sidste gang er 21. november 2024

Opstartsmøde 24. oktober 2024 kl. 9.00-10.00

## Underviser

Anne Bruhn-Houen

Anja Drud Meineche



# Hverdagsøkonomi



## Kursusnummer 054

Har du mistet overblikket over dine indtægter og udgifter? Slipper pengene op, inden måneden er gået? Oplever du, at økonomi kan være en jungle af uoverskuelige tal? Selv om økonomi kan virke uoverskuelig og frustrerende, er det en del af hverdagslivet.

Dette kursus er for dig, der finder det nødvendigt og har lyst til at skabe dig et bedre overblik over din hverdagsøkonomi. På dette kursus kan vi sammen gøre økonomi og regnskab spændende, og du lærer noget om selv at håndtere dine indtægter og udgifter.

## Tidspunkt

Mandage kl. 9.00-10.45.

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er d. 11. november 2024.

Sidste gang er d. 9. december 2024.

## Undervisere

Kirsten Kragelund Olesen

Charlotte Maagaard

# Pas godt på dig selv – for pårørende



## Kursusnummer 019

Her er et kursus, hvor du får redskaber til at passe bedre på dig selv som pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder.

Hver 3. dansker er pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Hvad enten du er ægtefælle, kæreste, forælder, søskende eller ven, bliver du berørt i større eller mindre grad. Det kan ofte være en stor belastning og samtidig en udfordring at passe på dig selv.

Vil du lære mere om, hvordan du mestrer at være pårørende, så er dette kursus for dig.

## Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 – 14.45

Kurset forløber over 7 gange.

Første gang er d. 28. august 2024.

Sidste gang er d. 9. oktober 2024

Inden kursusstart vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter.

## Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard



# At være pårørende til en voksen med Autisme



## Kursusnummer 023

Et kursusforløb, hvor der er fokus på både diagnosen Autisme Spektrum Forstyrrelsen (ASF), og det at være pårørende.

Måske har du oplevet at blive frustreret og følt, at du ikke slår til, når din pårørende med ASF ikke trives.

Erfaring viser, at viden om diagnosen og det at møde andre i lignende situation, hjælper både dig og din pårørende med ASF.

Hvis du er forælder, søskende, ægtefælle/kæreste eller nær ven med en, som har ASF, og du gerne vil:

- have opdateret din viden om ASF
  - udveksle erfaringer med andre i lignende situation
  - udvikle mestringsstrategier for dig selv
- så er dette kursus noget for dig.

## Tidspunkt

Torsdage kl. 15.30 – 17.15

Kurset forløber over 8 gange.

Første gang er d. 3. oktober 2024

Sidste gang er d. 12. december 2024

Der er ingen undervisning d. 17. oktober, d. 7. november og d. 28. november

Inden kursusstart vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter.

## Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Orla Jokumsen

# PEER-KURSER

Peer-kurserne henvender sig til mennesker med psykisk sårbarhed, til fagpersoner, pårørende og til alle andre med personlig eller faglig interesse for recovery. Vi underviser i livsnære emner, som berører alle, og vi gør alt, hvad vi kan for, at undervisningen bliver relevant og interessant for alle kursister.

Et overordnet formål med peer-kurserne er at formidle, at alle mennesker er ligeværdige uanset diagnoser, roller og perspektiv på livet. Nedenstående tredeling er derfor egentlig lidt forenklet. Det samme menneske kan godt tilhøre alle 3 grupperinger på samme tid.

## **Mennesker med psykisk sårbarhed:**

Har du erfaring med en belastet psyke - og kender du til kursets tema fra dit eget liv? Kom og del dine erfaringer med andre! Måske har andre kursister erfaringer, du kan lære af – og måske kan de lære af dine. Fra de kurser, vi har haft tidligere, ved vi, at brugbar erfaringsudveksling finder sted – og at kurser netop kan være et skridt henimod at få det bedre psykisk.

## **Fagpersoner:**

Arbejder du med mennesker med psykisk sårbarhed – og kender du til kursets tema fra dit arbejde? Kom og del dine erfaringer med andre! Måske har de erfaringer, du har gennem dit arbejde, en masse relevans for de andre på kurset – og måske har andre på kurset, hvad enten de også arbejder indenfor samme felt, er pårørende eller selv har erfaring med psykisk sårbarhed, også input og erfaringer, du kan bruge.

## **Pårørende:**

Er du i familie med, nabo til, kollega med, ven med – eller på anden måde nært knyttet til et menneske med psykisk sårbarhed? Det kan være en svær rolle at balancere i! Du vil jo gerne være en god pårørende og samtidig passe på dig selv. Kom og del dine erfaringer med andre! Måske møder du andre, som kender til de samme udfordringer – og måske kan dine erfaringer bruges af andre.

# Oversigt over Peer-kurser

	Dato	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	15. august 2024	Bevidsthed om dine mestringsstrategier (Bjerringbro)	Torsdag 13.00 - 15.30	8. august 2024	Annamaria Kristiansen Mette Bruun Ludvigsen
▶	22. august 2024	Selvskade	Torsdag 9.00 - 11.30	15. august 2024	Ditte Frederiksen Anja Drud Meineche
▶	26. september 2024	Visionboard	Torsdag 13.00 - 15.30	19. september 2024	Ditte Frederiksen Anja Drud Meineche
▶	17. september 2024	Adspredelse og afledning – brug tiden rigtigt	Tirsdag 9.00 - 11.30	10. september 2024	Kirsten Aa. Pedersen Mads Kye Boje Thomsen
▶	1. oktober 2024	Ryd op i dit rod	Tirsdag 9.00 – 11.30	24. september 2024	Anette Kjær Medunderviser
▶	22. oktober 2024	Træk vejret	Tirsdag 9.00 – 11.30	15. oktober 2024	Anette Kjær Susanne Tylvad-Boesen
▶	4. november 2024	Stil skarpt på dig selv	Mandag 9.00 – 11.30	28. oktober 2024	Anja Drud Meineche Medunderviser
▶	27. november 2024	Energiforvaltning	Onsdag 9.00 – 11.30	20. november 2024	Mads Kye Boje Thomsen Joan Munch
▶	4. december 2024	Acceptér dig selv	Onsdag 9.00 – 11.30	27. november 2024	Jan Pedersen Anne Bruhn-Houen
▶	11. december 2024	Du er ikke alene med din angst	Onsdag 9.00 – 11.30	4. december 2024	Jan Pedersen Charlotte Maagaard

# Bevidsthed om dine mestringsstrategier



## Kursusnummer 230

Meget af det vi gør, gør vi ofte uden at overveje hvorfor. Vi gør, som vi plejer. Det kører lidt på "autopilot".

Der er som regel altid en god grund til, at vi startede med at gøre, som vi gør – men er der stadig det?

Nogle gange er det sundt at stoppe lidt op – og kigge på sine mestringsstrategier i sit liv. Hvorfor var det dét, som gav mening i sin tid – og giver det stadig mening?

Hvis du skal lave nye mestringsstrategier, hvordan skal de så se ud? Og hvordan laver du nye?

På dette kursus dykker vi sammen ned i de mestringsstrategier, vi har, og kigger lidt på, hvilke der er sunde, og hvordan vi kan få lavet nogle nye.

## Tidspunkt

Torsdag 15. august 2024 kl. 13.00-15.30

## Sted

Sundhedssatellitten Bjerringbro

Storegade 18, 8850 Bjerringbro

Multisalen

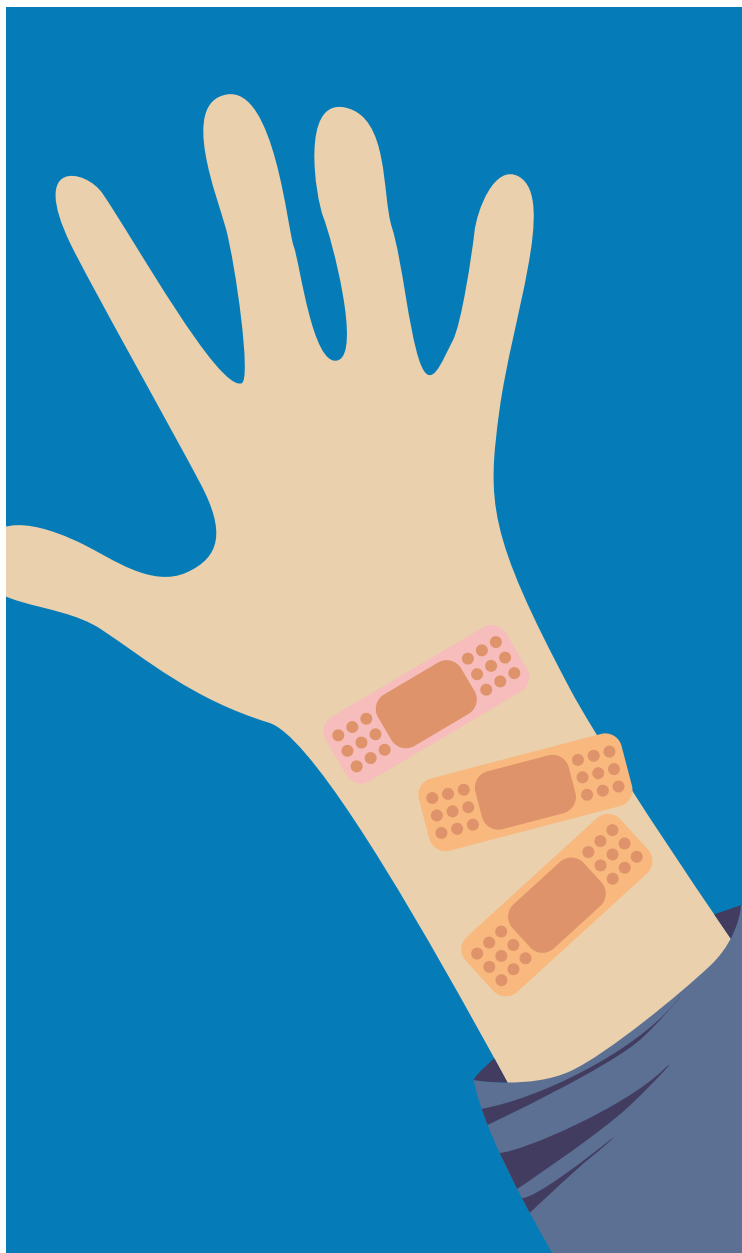
## Undervisere

Annamaria Kristiansen

Mette Bruun Ludvigsen



# Selvskade



## Kursusnummer 231

Nogle har selvskade som mestringsstrategi. Det kan som udenforstående være svært at forstå, så derfor er selvskade ofte forbundet med meget skyld, skam og frustration.

På dette kursus vil vi sammen have en dialog om, hvad der kan ligge til grund for selvskade. Sammen vil vi tale ind i, om der kunne være andre og mere hensigtsmæssige strategier end selvskade, der kan fungere for den enkelte.

Så har du selvskade tæt inde på livet - enten det er dig selv, en i dit netværk, eller arbejder du med mennesker, der selvskader - så er kurset netop for dig.

## Tidspunkt

Torsdag 22. august 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Ditte Frederiksen

Anja Drud Meineche

# Visionboard – en konkret måde at visualisere dine drømme på



## Kursusnummer 232

Kunne du tænke dig at arbejde med dine mål og drømme på en kreativ måde? Så er dette kursus lige noget for dig!

På kurset vil vi tale ind i, hvordan konkrete billeder kan styrke og motivere os til at nå vores mål. Det at få visualiseret vores mål gør, at vores mål kan være nemmere at gå til og derved få indfriet. Meget af tiden på kurset kommer til at foregå med blade, saks og lim.

Som deltager på kurset er du velkommen til at tage blade med hjemmefra, som vi vil bruge i fremstillingen af vores helt eget visionboard.

## Tidspunkt

Torsdag 26. september 2024 kl. 13.00-15.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Ditte Frederiksen

Anja Drud Meineche

# Adspredelse og afledning – brug tiden rigtigt



## Kursusnummer 233

Sidder du af og til fast i bestemte tankemønstre? Kommer du til at stirre dig blind på de negative tanker? Ser du dig til tider overvundet af forhindringer, du ubevidst stiller op?

Det at være fanget af sine tanker kan være smertefuldt. Her kan det være fordelagtigt at fjerne fokus fra det, der gør mest ondt. Dette kan give pause, som sandsynligvis vækker fornyet energi.

Kom og vær med på kurset, hvor vi sammen vil finde strategier og redskaber til at bryde mønstrene og give inspiration til at mindske oplevelsen af at være fastlåst og dermed bane vejen for en positiv udvikling!

## Tidspunkt

Tirsdag 17. september 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Mads Kye Boje Thomsen

Kirsten Aa. Pedersen



# Ryd op i dit rod



## Kursusnummer 234

Roder det ind imellem hos dig?

Vil du egentlig gerne rodet til livs men kan ikke rigtig få startet?

På dette kursus kigger vi sammen på, hvad rod egentlig er. Ser vi mon forskelligt på det? Og er der måske en bagvedliggende grund til, at det opstår?

Vi kigger på, om der er gevinster ved at få ryddet op. Og sammen finder vi ud af, hvordan vi kan få startet på oprydningen – og hvad vi kan gøre for at forhindre, det vender tilbage.

## Tidspunkt

Tirsdag 1. oktober 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Anette Kjær

Medunderviser

# Træk vejret



## Kursusnummer 235

De fleste af os trækker vejret ganske uden at tænke over det.

Der er altid en grund til, at vi trækker vejret, som vi gør, for kroppen passer på os.

Men ved du, at det kan være et værktøj at trække vejret bevidst? Det kan gøre noget ret fantastisk for vores nervesystem – og vores velvære generelt.

Der findes forskellige måder at trække vejret på – og de forskellige måder gør noget forskelligt for os.

På dette kursus bliver vi sammen klogere på, hvordan vi kan bruge vejrtrækningen som værktøj, og i hvilke situationer det kan benyttes.

## Tidspunkt

Tirsdag 22. oktober 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Anette Kjær

Susanne Tylvad-Boesen

# Stil skarpt på dig selv



## Kursusnummer 236

Trænger du til et eftersyn af dig selv? Så er dette kursus som skræddersyet til dig. For på kurset vil vi dykke ned i vores styrker og i vores udfordringer. Når vi får en bevidsthed om, hvilke udfordringer vi har, bliver det meget nemmere at arbejde med dem.

Vi vil fokusere på, hvordan vi har det lige nu, og hvordan vi har det, når vi har det bedst muligt. Hvad kan vi hver især gøre for at arbejde henimod at få det bedst muligt?

På kurset vil vi inspirere hinanden til at tage action på vores egen handleplan.

## Tidspunkt

Mandag 4. november 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

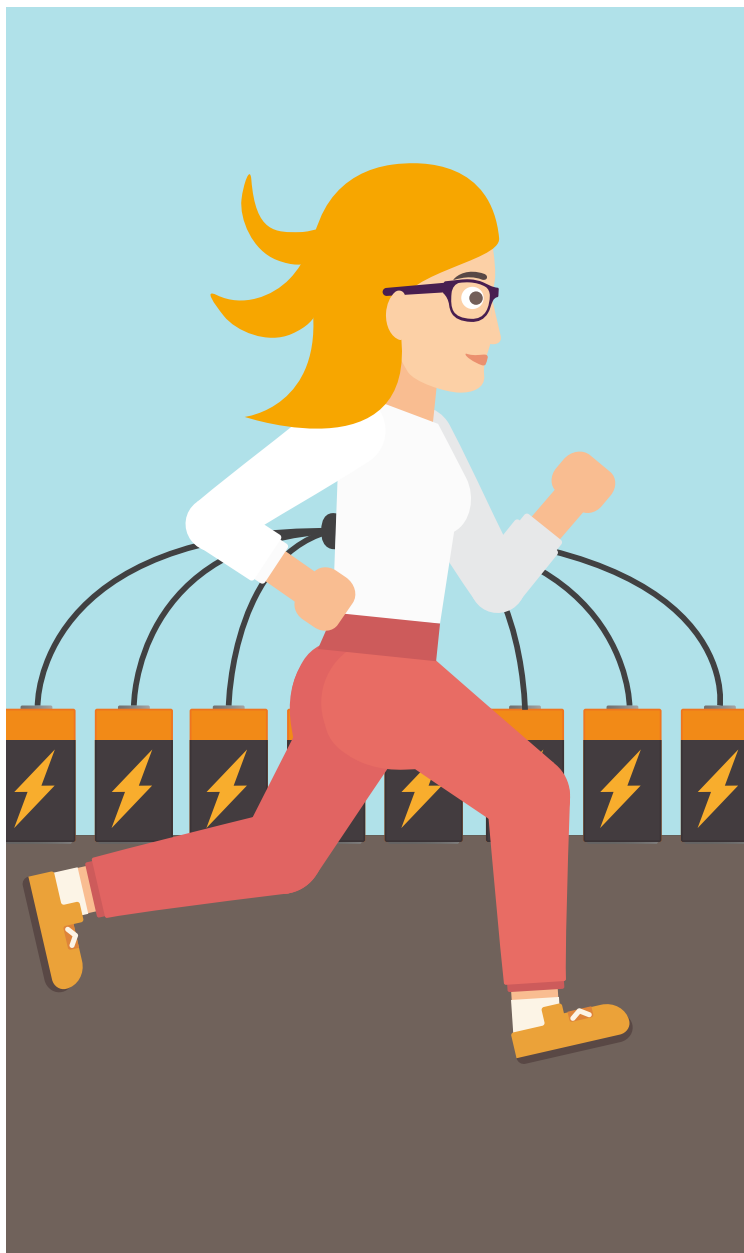
Lokale 1.1

## Undervisere

Anja Drud Meineche

Medunderviser

# Energiforvaltning



## Kursusnummer 237

Er du god til at forvalte den energi, du har?

Matcher dine aktiviteter den energi, du har til rådighed?  
Over- eller underforbruger du dig selv?

Hvordan mærker du, hvis du kommer til at over - eller underforbruge dig? Findes der steder, hvor du kan "tanke" energi?

Hvis du kan genkende dig selv i nogle af disse spørgsmål, så kom på dette kursus. Sammen vil vi kigge på, hvordan du kan strukturere din uge ved brug af små konkrete redskaber. Du kan lære at finde balance mellem det, som giver energi og tager energi.

Tænk, hvis vi kan opnå en hverdag, hvor der er lidt mere overskud til det, der er det vigtigste i livet.

## Tidspunkt

Onsdag 27. november 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Joan Munch

Mads Kye Boye Thomsen



# Acceptér dig selv



## Kursusnummer 238

Søger du anerkendelse fra andre, og mangler du samtidig at anerkende dig selv? Og længes du efter en hverdag, hvor du sætter grænser, tager ansvar og respekterer dig selv? Ligesom mange andre føler du dig måske forkert og har svært ved at synes om den, du er?

På dette kursus vil vi sammen fokusere på at finde de gode værdier, vi hver især har og stille skarpt på, hvordan disse kan styrkes. Når vi finder frem til, hvad vi gerne vil stå for, bliver det måske lettere at sætte grænser og acceptere os selv og de behov, vi har.

Skal vi sammen tage et skridt ud i at acceptere dem, vi er? Skynd dig at tilmelde dig kurset!

## Tidspunkt

Onsdag 4. december 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Jan Pedersen

Anne Bruhn-Houen

# Du er ikke alene med din angst



## Kursusnummer 239

Alle mennesker kender til angst, og for nogle mennesker er angsten så gennemgribende i hverdagen, at det bliver svært at udfolde det, man gerne vil i livet.

Føler du, at angsten fylder for meget i din hverdag? Og kender du til, at angst for angsten dukker op? Og kender du også til følelsen af, at angsten har kontrol over dig fremfor det modsatte? I så fald er du ikke alene.

Her på kurset vil vi udveksle erfaringer med angst og sætte fokus på strategier, der kan hjælpe til at genvinde kontrol og reducere angst.

Det kræver mod at tage et skridt i retning af mere livsudfoldelse, men sammen bliver vi stærkere.

Kom med på kurset, og lad os sammen træde nye stier.

## Tidspunkt

Onsdag 11. december 2024 kl. 9.00-11.30

## Sted

Lokale 1.1

## Undervisere

Jan Pedersen

Charlotte Maagaard

# SPECIALUNDERVISNING



## **Om specialundervisning**

Recovery-skolen tilbyder i samarbejde med LOF Midtjylland specialundervisning for voksne med psykiske vanskeligheder.

Tilbuddet hører under loven om “hensyntagende kompenserende specialundervisning”, hvilket vil sige:

Undervisningen vil foregå på små hold med max. 6 deltagere.

Undervisningen er individuelt tilrettelagt – du arbejder ud fra din egen plan og målsætning.

Kurset starter med en individuel samtale, hvorudfra undervisningsplanen lægges.

# Oversigt over specialundervisning

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	10. september – 3. december	Matematik	Tirsdage 13.00 - 14.30	20. august	Tage Winther
▶	11. september – 4. december	Dansk for ordblinde	Onsdage 13.00 - 14.30	Løbende optag	Maria B. Jørgensen



# Matematik



Vil du gerne opfriske dine matematiske kompetencer fra din skoletid?

Har du lyst til at bruge dine matematiske evner men svært ved at komme i gang?

Dette og meget mere kan du få hjælp til.

Der er tale om individuel undervisning og brug af PC, som stilles til rådighed.

Vi starter helt grundlæggende og bruger matematikken i hverdagen.

## Tidspunkt

Tirsdage kl. 13.00 - 14.30

Undervisningen forløber over 12 gange.

Første gang er 10. september 2024

Sidste gang er 3. december 2024

Der er ikke undervisning i uge 42

## Underviser

Tage Winther

# Dansk for ordblinde



Har du svært ved at stave, skrive og læse? Måske er du ordblind. Du kan blive testet for ordblindhed, og herefter har du mulighed for at deltage i “Dansk for ordblinde” for voksne.

I undervisningen er der tid til hver enkelt deltager, og forløbet er tilrettelagt ud fra dine behov. Du lærer at bruge IT-hjælpe midler til læsning og stavning på computer, tablet og smartphone.

Som ordblind kan du opleve

- at du læser langsomt – især fagtekster
- at du har svært ved at læse nye ord
- at du har svært ved at stave – især lange ord og fremmedord
- at du er usikker, når du skal formulere dig på skrift

Meld dig til “Dansk for ordblinde” og bliv bedre til at klare hverdagens læse – og skriveopgaver.

## Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 – 14.30

Første gang er 11. september 2024

Sidste gang er 4. december 2024

Der er ikke undervisning i uge 42

Der er løbende optag på kurset.

## Underviser

Maria B. Jørgensen

# ANDRE TILBUD



# Peer-uddannelsen

## Peer-uddannelse



### Om uddannelsen:

På peer-uddannelsen tager vi udgangspunkt i deltageres personlige erfaringer med recovery. Uddannelsens overordnede formål er at sætte deltagerne i stand til at omforme disse levede erfaringer til erfaringskompetencer, som de kan bruge i arbejdet som peer-støtte (ligestillet støtte) for andre med psykisk sårbarhed.

### Vigtige datoer:

Uddannelsesstart: Mandag 9. september 2024

Informationsmøde: Torsdag 13. juni 2024 kl. 13-15 i Recovery-skolen.

Ansøgningsstart: Mandag 17. juni 2024.

Spørgetime: Mandag d 12. august 2024 kl. 13-15 i Recovery-skolen.

Ansøgningsfrist: Mandag 19. august 2024 kl. 8.00.

### Læs mere på:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen/peer-uddannelse](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen/peer-uddannelse)

Uddannelsen er forankret i Viborg kommunes Recovery-skole og foregår i et tæt samarbejde med andre kommunale organisationer og med regionspsykiatrien i Viborg.



# Psykinfo Viborg



Har du brug for viden om psykiske problemer/sygdomme eller information om, hvor du kan hente hjælp? – så kan du henvende dig i Psykinfo Viborg.

Tilbuddet er til alle.

Du vil i Psykinfo Viborg blive mødt af frivillige og medarbejdere fra Center for Mestring.

## Sådan kontakter du Psykinfo Viborg

Tlf.: 87 87 71 12

Mail: [psykinfoviborg@gmail.com](mailto:psykinfoviborg@gmail.com)

Adresse: Toldboden 1, 8800 Viborg

Åbningstider: Mandage og onsdage kl. 13.00 - 15.00

## Se mere

[mestring.viborg.dk/psykinfo](http://mestring.viborg.dk/psykinfo)





VIBORG  
KOMMUNE

