

Kursuskatalog

Forår 2024



UNDERVISNING FOR ALLE

Indhold

Undervisere og forslag til nye kurser	3
Om Recovery-skolens kurser	4
MESTRINGSKURSER	7
Oversigt over Mestringskurser	8
De 4 årstider - Lys i vintermørket	10
Stemmehøring.....	11
Førtidspension – og hva' så?.....	12
Hverdagsøkonomi	13
De 4 årstider - Det spirende forår	14
Skyggesider	15
Rygestopkursus	16
Hvorfor er C.H.I.M.E vigtigt?	17
Genfind troen på dig selv.....	18
Pas godt på dig selv – for pårørende	19

Scan og læs mere



PEER-KURSER	20
Oversigt over Peer-kurser	21
Vi har alle traumer	22
Fra at eksistere til at leve	23
Bryd mønsteret	24
Glæden ved at være uperfekt.....	25
Natur og livskvalitet.....	26
At turde at sige til og fra – for pårørende	27
Identitetskrise - når livet tager en drejning	28
Er recovery også dit ansvar?	29
Er vejen brolagt med dårlige undskyldninger?	30
Den rullende Recovery-skole.....	31
SPECIALUNDERVISNING.....	32
Oversigt over specialundervisning.....	33
Matematik.....	34
Dansk for ordblinde	35
ANDRE TILBUD	36
Peer-uddannelsen.....	37
Netværksfamilietilbud	38
Psykinfo Viborg.....	39

Undervisere



Anette Kjær



Anja Drud
Meineche



Annamaria
Kristiansen



Anne
Bruhn-Houen



Charlotte
Maagaard



Christina S.
Hyldig



Ditte Lund
Frederiksen



Jan Pedersen



Jette Clausen



Joan Munch



Kirsten Aa.
Pedersen



Kirsten Krage-
lund Olesen



Lotte Borup
Jensen



Mads Kye Boje
Thomsen



Maria B.
Jørgensen



Mette Bruun
Ludvigsen



Orla Jokumsen



Susanne
Tylvad-Boesen



Tage Winther



Thyra Maiken
Schlicher

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 kursistrådsmøde, hvor kursister kan byde ind med idéer til kursustitler og forbedringsforslag til kurserne generelt.

Recovery-skolen vil gerne opfordre potentielle kursister, samarbejdspartnere og pårørende til at sende idéer og forslag ind.

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 psykiatrisfaglig 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. december 2023: mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Sidste tilmeldingsfrist for det enkelte kursus fremgår af kursusoversigterne.

Spørgsmål

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

Charlotte Maagaard, chm@viborg.dk
Mette Bruun Ludvigsen, met@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen, a1h@viborg.dk
Joan Munch, jmun@viborg.dk
Anja Drud Meineche, amei@viborg.dk

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:
mestring.viborg.dk/recovery-skolen



Recovery-skolen Viborg

Har du lagt mærke til de flotte fotos i kataloget?

Vi er så heldige, at Frank Brandt Kristensen, som har deltaget på flere af Recovery-skolens kurser, har været ude med sit kamera og fotograferet til kataloget. 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 også du 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
▶	29. januar – 18. marts 2024	De 4 årstider - Lys i vintermørket	Mandage 9.00 - 10.45	12. januar 2024	Charlotte Maagaard Joan Munch
▶	20. februar – 14. maj 2024	Stemmehøring	Tirsdage 12.30 - 14.15	30. januar 2024	Thyra Maiken Schlicher Christina S. Hyldig
▶	11. marts – 29. april 2024	Førtidspension - og hva' så	Mandage 9.00 - 10.45	19. februar 2024	Anja Drud Meineche Anne Bruhn-Houen
▶	9. april – 14. maj 2024	Hverdagsøkonomi	Tirsdage 9.00 - 10.45	18. marts 2024	Kirsten Kragelund Olesen Charlotte Maagaard
▶	16. april – 4. juni 2024	De 4 årstider - det spirende forår	Tirsdage 9.00 - 10.45	2. april 2024	Anne Bruhn-Houen Joan Munch
▶	17. april – 22. maj 2024	Skyggesider	Onsdage 9.00 - 10.45	2. april 2024	Mette Bruun Ludvigsen Joan Munch
▶	16. maj – 27. juni 2024	Rygestop	Torsdage 9.00 - 10.45	1. maj 2024	Charlotte Maagaard
▶	23. maj – 4. juli 2024	C.H.I.M.E	Torsdage 9.00 - 10.45	2. maj 2024	Kirsten Aa. Pedersen Anne Bruhn-Houen
▶	27. maj – 1. juli 2024	Genfind troen på dig selv	Mandage 9.00 - 10.45	6. maj 2024	Anja Drud Meineche Mette Bruun Ludvigsen

Overblik over Mestringskurser - for pårørende

Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
 1. februar – 11. april 2024	Pas godt på dig selv - for pårørende	Torsdage 19.00 – 20.45	3. januar 2024	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen

De 4 årstider - Lys i vintermørket



Spoileralert! Dette er 1. kursus ud af 4 - ét for hver årstid. Derfor vil der i dette katalog udbydes et vinter og et forårskursus, og så kan du også glæde dig til et sommer- og efterårskursus, når efterårskataloget udkommer.

Kursusnummer 069

Kender du til at være trist og uoplagt, når det er mørkt og koldt udenfor?

Får du mest lyst til at gemme dig derhjemme? Og får de negative tanker frit løb i vintermørket? Mange oplever vintertristhed, men måske kan naturen hjælpe dig med at få mere lys og energi i hverdagen.

På dette kursus skal vi ud i naturen og sanse vinterens særlige magi.

Vi vil tage ud i naturen omkring Sønder sø og har også mulighed for at køre længere væk i vores bus.

Lad os sammen udforske naturen og se, om den kan være med til at give lys i vinterperioden.

Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er 29. januar 2024.

Sidste gang er 18. marts 2024.

Der er ikke undervisning 5. og 12. februar, og 4. marts.

Opstartsmøde onsdag 24. januar kl. 10.00 - 11.00

Undervisere

Charlotte Maagaard

Joan Munch

Stemmehøring



Kursusnummer 070

Hører du stemmer og plages du af, hvordan de taler til eller om dig? Er dit humør sommetider forpint af, at stemmerne sætter retningen for, hvad du skal foretage dig, og hvordan din hverdag skal fungere?

På dette kursus arbejder vi i fællesskab med at håndtere stemmerne og give dem mening. For måske kan nye strategier hjælpe dig til en følelse af mere mod og styring - og en lettere hverdag.

Begge undervisere på kurset er uddannet stemmehører-facilitatorer og har megen erfaring i arbejdet med stemmer ud fra hver deres perspektiv.

Tidspunkt

Tirsdage kl. 12.30 – 14.15

Kurset forløber over 12 gange.

Første gang er 20. februar 2024.

Sidste gang er 14. maj 2024.

Der er ingen undervisning 26. marts.

Undervisere

Thyra Maiken Schlicher Nielsen

Christina S. Hyldig

Førtidspension – og hva' så?



Kursusnummer 071

Hvilke tanker gør du dig, når du har fået tilkendt en førtidspension? Hvordan reagerer du på din nye rolle, og hvad skal hverdagen fyldes ud med, så den giver mening? Det er spørgsmål som disse, vi vil sætte under lup på dette kursus.

For det ER skelsættende at få en pension, og derfor kan det påvirke din selvopfattelse og dagligdag.

På kurset arbejder vi med at styrke selvopfattelse og identitet samt inspirere hinanden til, hvad der giver mening at fylde ind i dagligdagen, så pensionen kan blive en del af din positive historie.

Tidspunkt

Mandage kl. 09.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange.

Første gang er 11. marts 2024.

Sidste gang er 29. april 2024.

Der er ingen undervisning 25. marts og 1. april.

Opstartsmøde 4. marts kl. 9.00-10.00

Undervisere

Anja Drud Meineche

Anne Bruhn-Houen

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

Tirsdage kl. 9.00-10.45.

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er 9. april 2024.

Sidste gang er 14. maj 2024.

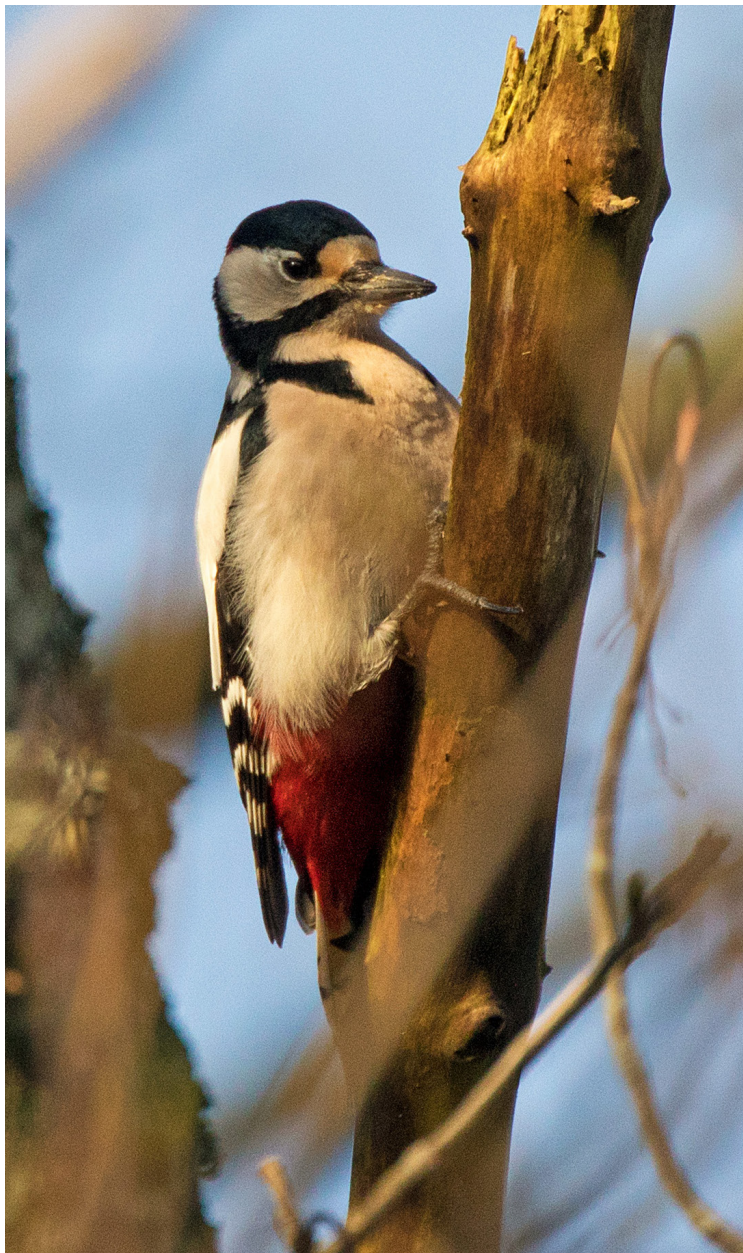
Der er ikke undervisning 30. april.

Undervisere

Kirsten Kragelund Olesen

Charlotte Maagaard

De 4 årstider - Det spirende forår



Spoileralert! Dette er 2. kursus ud af 4 - ét for hver årstid. Derfor vil der i dette katalog udbydes et vinter og et forårskursus, og så kan du også glæde dig til et sommer- og efterårskursus, når efterårskataloget udkommer.

Kursusnummer 072

Efter vinter kommer vår.....

Naturen vågner efter vinterens dvale. Træerne får blade, blomsterne titter frem, og dyrene bliver aktive. Kender du den spirende fornemmelse, der kan opstå, når vejret bliver varmere, og dagene bliver længere.

Naturen kan bruges på mange måder og være et læringsrum, hvor vi kan finde nærvær og velvære, og hvor strategier til bedre livskvalitet kan opstå.

Her på kurset skal vi ud i naturen og mærke forårets spirende kræfter.

Vi vil tage 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 7 gange.

Første gang er 16. april 2024.

Sidste gang er 4. juni 2024.

Der er ikke undervisning 30. april.

Opstartsmøde mandag 9. april kl. 9.00 - 10.00

Underviser

Anne Bruhn-Houen

Joan Munch

Skyggesider



Kursusnummer 073

Kender du til at blive irriteret på dem, der kommer for sent? Eller på dem, du synes, fylder for meget til arrangementer? Dømmer du ofte dig selv eller andre? Føler du dig ikke værdsat og respekteret af dine nære relationer? I sådanne situationer kunne der stå en skygge i vejen for dig. En skygge er en del af din egen personlighed, som du måske ikke er bevidst om, og derfor kan komme til at kaste over på andre.

På kurset vil vi undersøge, hvad vi hver især kan gøre for at få øje på vores skygger, når de dukker frem, og øve os i at acceptere og integrere dem i os selv. Hvis vi lykkes med at integrere vores skygger, kan det give mere ro og overskud i hverdagen.

Tidspunkt

Onsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange.

Første gang er 17. april 2024.

Sidste gang er 22. maj 2024.

Opstartsmøde 10. april kl. 9.00 - 10.00

Undervisere

Joan Munch

Mette Bruun Ludvigsen

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

Torsdage kl. 9.00-10.45

Kurset forløber over 7 gange.

Første gang er 16. maj 2024

Sidste gang er 27. juni 2024

Underviser

Charlotte Maagaard

Hvorfor er C.H.I.M.E vigtigt?



Kursusnummer 074

C.H.I.M.E er vigtigt, fordi det handler om livskvalitet og recovery – og her kommer et kursus for dig, der netop gerne vil stille skarpt på det!

C.H.I.M.E står for Connectedness – Forbundethed, Hope – Håb, Identity – Identitet, Meaning – Mening, Empowerment – Selvstændighed.

Ved at arbejde med disse faktorer, kan du fremme processen i at få det bedre efter sygdom, traumer og svære perioder.

På kurset vil vi dykke ned i betydningen af C.H.I.M.E og inspirere hinanden til at få fokus på de faktorer, der med fordel kan optimeres.

Tidspunkt

Torsdage kl. 09.00 – 10.45

Kurset forløber over 7 gange.

Første gang er 23. maj 2024.

Sidste gang er 4. juli 2024.

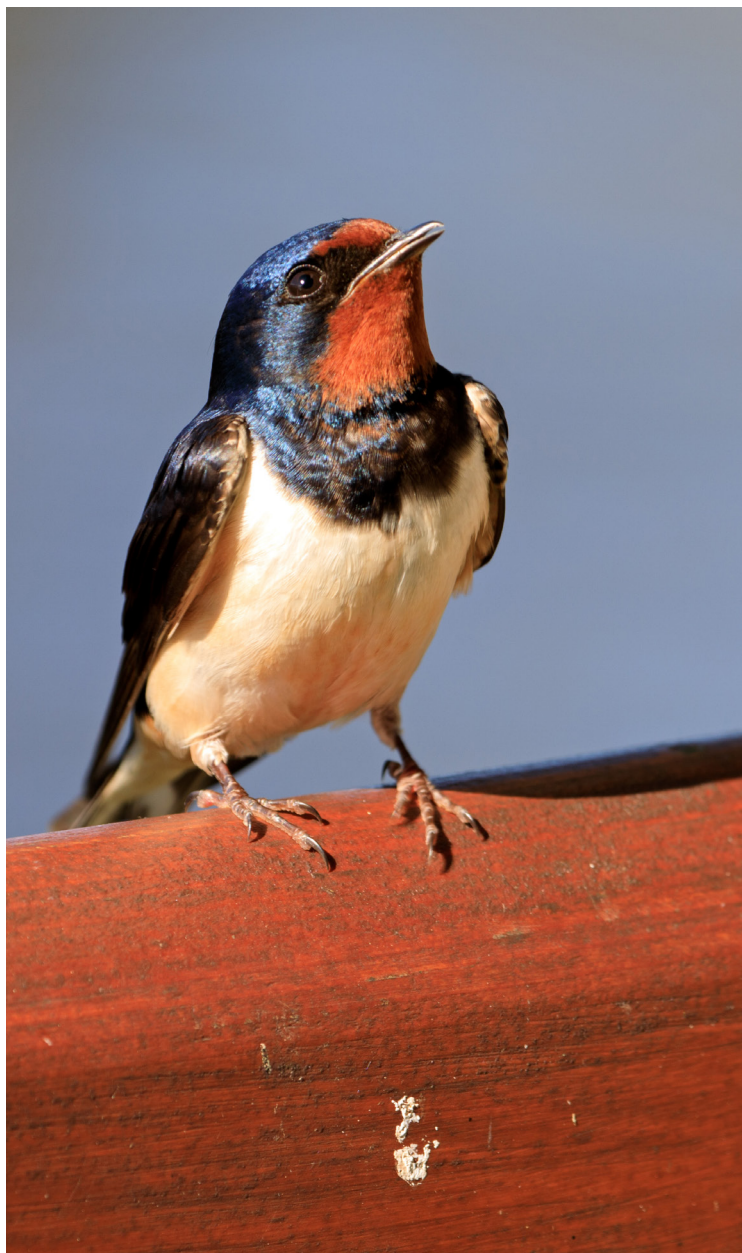
Opstartsmøde 16. maj kl. 9.00-10.00

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Anne Bruhn-Houen

Genfind troen på dig selv



Kursusnummer 075

Nogle gange kan vi som mennesker komme til at miste troen på, hvad vi kan, og hvem vi er.

Det kan for eksempel skyldes, at man har oplevet en skilsmisse, mistet sit job, fået en diagnose, fået tilkendt flexjob eller førtidspension - og pludselig føles det som om, at livet spænder ben.

Uanset hvad - så har du stadig værdi.

På dette kursus vil vi sammen forsøge at stille skarpt på, hvad vi stadig kan, og hvem vi er nu. Vi arbejder hen imod at genfinde troen på os selv, så vi kan ranke ryggen og tage vores plads i verden.

Tidspunkt

Mandage kl. 09.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange.

Første gang er 27. maj 2024.

Sidste gang er 1. juli 2024.

Opstartsmøde mandag 13. maj kl. 9.00-10.00

Undervisere

Anja Drud Meineche

Mette Bruun Ludvigsen

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 tredje 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

Torsdage kl. 19 – 20.45

Kurset forløber over 7 gange.

Første gang er d. 1. februar 2024.

Sidste gang er d. 11. april 2024.

Der er ikke undervisning 15. februar, 22. februar, 28. marts og 4. april.

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

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard

Målgruppen er pårørende i Viborg Kommune.

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.



VIBORG
KOMMUNE

Oversigt over Peer-kurser

	Dato	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	25. januar 2024	Vi har alle traumer	Torsdag 9.00 - 11.30	18. januar 2024	Anja Drud Meineche Susanne Tylvad-Boesen
▶	7. februar 2024	Fra at eksistere til at leve	Onsdag 9.00 - 11.30	31. januar 2024	Mads Kye Boje Thomsen Annamaria Kristiansen
▶	29. februar 2024	Bryd mønsteret (Bjerringbro)	Torsdag 13.00 - 15.30	22. februar 2024	Jette Clausen Anja Drud Meineche
▶	14. marts og 21. marts 2024	Glæden ved at være uperfekt	Torsdage 9.00 - 11.30	7. marts 2024	Anette Kjær Joan Munch
▶	4. april 2024	Natur og livskvalitet	Torsdag 9.00 - 11.30	27. marts 2024	Anja Drud Meneche Anne Bruhn-Houen
▶	23. april 2024	At turde sige til og fra – for pårørende	Tirsdag 18.30 - 21.00	16 april 2024	Kirsten Aa. Pedersen Mette Bruun Ludvigsen
▶	14. maj og 21. maj 2024	Identitetskrise - når livet tager en drejning	Tirsdage 9.00 - 11.30	7. maj 2024	Ditte Lund Frederiksen Mette Bruun Ludvigsen
▶	4. juni 2024	Er recovery også dit ansvar?	Tirsdag 9.00 - 11.30	28. maj 2024	Mette Bruun Ludvigsen Kirsten Aa. Pedersen
▶	25. juni 2024	Er vejen brolagt med dårlige undskyldninger?	Tirsdag 9.00 - 11.30	18. juni 2024	Jan Pedersen Charlotte Maagaard

Vi har alle traumer



Kursusnummer 220

Vi udsættes alle for traumer i livet. Det er en del af det at være menneske. Problemet opstår, når vi ikke får bearbejdet vores traume, og traumet fortsat lever i os. Derved påvirkes vores dagligdag i forhold til den måde, vi tænker, føler og handler på.

Her på kurset vil vi inspirere hinanden til, hvad vi hver især kan gøre for at lære os selv og vores traumer bedre at kende. Vi vil se på de kropslige reaktioner ved traumer, og på hvordan vi kan arbejde med disse – både i nuet og forebyggende. Derved kommer vores traumer ikke til at diktere os hele livet.

Tidspunkt

Torsdag 25. januar 2024 kl. 09.00 – 11.30

Undervisere

Anja Drud Meineche

Susanne Tylvad-Boesen

Fra at eksistere til at leve



Kursusnummer 221

Har du nogle gange oplevelsen af, at dage kan føles som en endeløs tur i hamsterhjulet og livet er sat på pause?

Har du lyst til at tage springet ud af hjulet og finde nye veje samt muligheder til at leve fremfor blot at eksistere?

Så kom med på kurset.

Kom og lad os sammen udforske, hvordan vi kan bruge hjulet og stoppe det, når vi har brug for det.

Tidspunkt

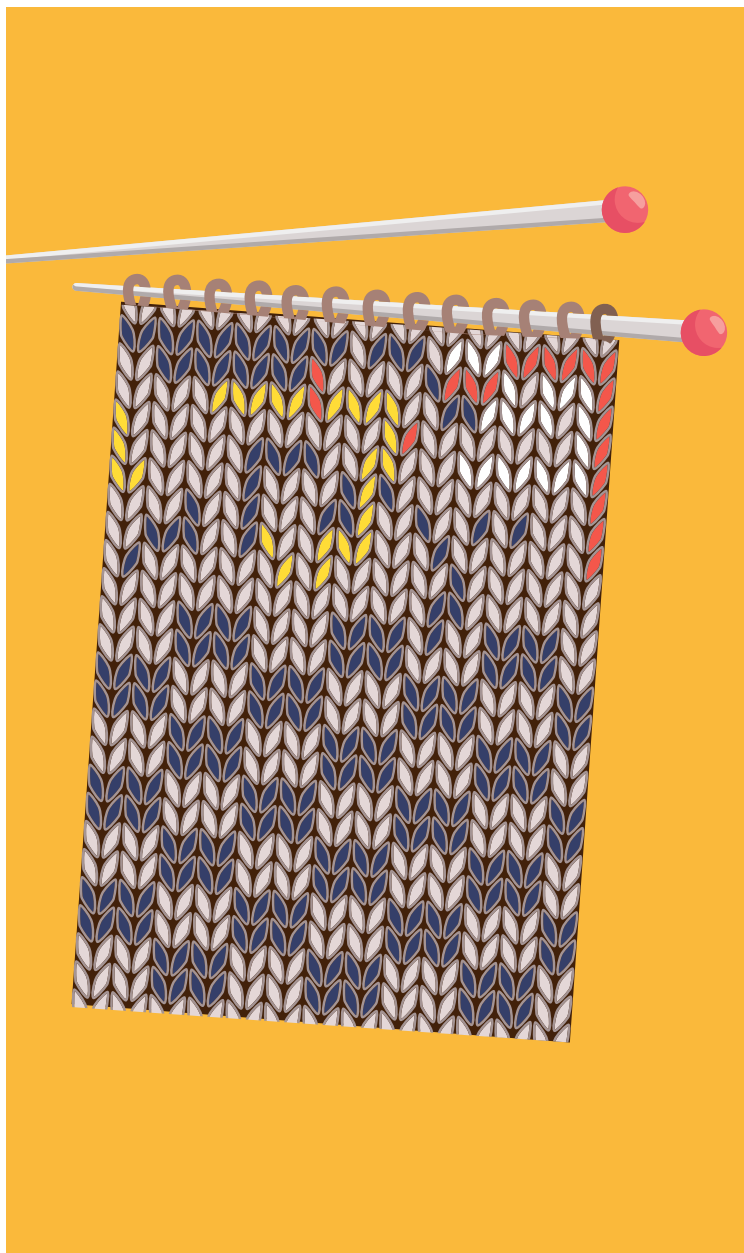
Onsdag 7. februar 2024 kl. 09.00-11.30

Undervisere

Mads Kye Boye Thomsen

Annamaria Kristiansen

Bryd mønsteret



Kursusnummer 222

Kender du det med at stå i de samme uønskede situationer gang på gang? Det kan både være i mødet med andre mennesker og gentagelser af u hensigtsmæssige mønstre.

Vi kan sammenligne vores mønstre med isbjerge. Vi kan kun se toppen, mens størstedelen er gemt under vandet. Ligeledes er nogle af vores mønstre velkendte, mens andre er skjulte eller ubevidste.

Kunne du tænke dig at arbejde med mulighederne for at navigere rundt om dine isbjerge?

Så er dette kursus noget for dig. For her på kurset vil vi udveksle erfaringer og gensidigt inspirere hinanden til at arbejde med at bryde de mønstre, vi gerne vil ændre på.

Tidspunkt

Torsdag 29. februar 2024 kl.13.00-15.30

Sted

Multisalén,
Sundhedssatelitten Bjerringbro
Storegade 18, 8850 Bjerringbro

Undervisere

Jette Clausen
Anja Drud Meineche

Glæden ved at være uperfekt



Kursusnummer 223

Sammenligner du ofte dig selv med andre, og forsøger du at leve op til andres idealer og krav?

Synes du, det er svært at anerkende dig selv, lige som du er, og slår du dig selv i hovedet over dine sårbarheder?

På dette kursus vil vi sammen undersøge, hvad det vil sige både at være perfekt og uperfekt. Sammen vil vi finde redskaber til, hvordan vi kan slippe nogle af kravene til os selv, og i stedet anerkende dem vi er, og måske endda finde en lille glæde ved at være uperfekt.

Peer-kurset forløber over to gange.

Tidspunkt

Torsdag 14. marts 2024 kl. 09.00 – 11.30 og

Torsdag 21. marts 2024 kl. 09.00 - 11.30

Undervisere

Anette Kjær

Joan Munch

Natur og livskvalitet



Kursusnummer 224

Vi kender vist alle til, at frisk luft og bevægelse er godt for krop og sind. Naturen er lige uden for døren. Men får du brugt naturen?

Her på kurset vil vi inspirere hinanden til, hvad vi kan bruge naturen til og se nærmere på, hvordan naturen også kan skabe små åndehuller for os og derved højne vores livskvalitet.

Vi vil også komme ind på, hvordan naturen kan få en større plads i dagligdagen, og hvordan sådan et tiltag kan fastholdes.

Tidspunkt

Torsdag 4. april 2024 kl. 09.00 – 11.30

Undervisere

Anja Drud Meineche

Anne Bruhn-Houen

At turde at sige til og fra – for pårørende



Kursusnummer 225

Som pårørende kan du have mange forskellige roller og kasketter. Disse kan fylde så meget, at det ofte kan være svært at få plads til dig selv og dine behov.

Det er en strategi at kunne sige til og fra, og det er vigtigt for at kunne højne egen livskvalitet. Kender du til, at det kan være svært at få meldt klart ud? For hvad nu hvis nogen bliver kedede af det? Det kan være en udfordring at passe på sig selv.

Hvad ER dit behov? Og kan du lykkes med at få sagt til eller fra, så der også er plads til dig?

Kender du ovenstående problematik? Hvad enten du er ægtefælle, søskende, kæreste, forældre, ven, kollega, så er kurset for dig. For på dette kursus vil vi sammen kigge nærmere på, hvordan du kan huske at prioritere dig selv midt i det hele. .

Tidspunkt

Tirsdag 23.april 2024 kl. 18.30-21.00

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Mette Bruun Ludvigsen

Identitetskriser - når livet tager en drejning



Kursusnummer 226

Nogle gange tager livet selvsagt en drejning i en retning, man ikke havde forestillet sig – eller drømt om.

Der kan ske mange hændelser, der gør, at man pludselig befinder sig i en ny kontekst. Man kan komme helt i tvivl om, hvilken rolle man har nu, hvad man så skal, og hvem man egentlig er.

Det kan føles som om, man har mistet fodfæstet for en stund.

Svaret findes indeni – men hvordan kommer det frem?

På dette kursus vil vi sammen spore os ind på og inspirere hinanden til, hvad der kan føles godt at gøre i sådan en situation.

Tidspunkt

Tirsdag 14. maj 2024 kl. 09.00-11.30 og

Tirsdag 21. maj 2024 kl. 09.00-11.30

Undervisere

Ditte Lund Frederiksen

Mette Bruun Ludvigsen

Er recovery også dit ansvar?



Kursusnummer 227

Recovery betyder kort sagt "at komme sig", men hvordan gør man så det?

På kurset, som er for alle interesserede i recovery – uanset om du er psykisk sårbar, fagperson eller pårørende, vil vi forholde os nysgerrigt til den proces, recovery er.

Gennem teori og erfaringsudveksling kigger vi nærmere på de faktorer, som er vigtige for en recovery-proces, og på den måde kan vi blive klogere på, hvor ansvaret ligger.

Tidspunkt

Tirsdag 4. juni 2024 kl. 09.00-11.30

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Mette Bruun Ludvigsen

Er vejen brolagt med dårlige undskyldninger?



Kursusnummer 228

Kender du til, at du gerne vil gøre noget anderledes i din hverdag, men det bliver ikke rigtig til noget? Der er rigtig tit en undskyldning for ikke at gøre det, du gerne vil. Der kommer alle mulige sten på vejen, som forhindrer dig i at gøre det, du egentlig gerne vil. På dette kursus vil vi sammen kigge på, om vi kan hoppe over stenene, flytte dem, kravle under dem eller måske smide dem væk. Sådan kan du måske komme til at opleve små sejre i hverdagen og dermed skabe mere energi og ejerskab i dit liv.

Lad os sammen på dette kursus kigge på de dårlige undskyldninger, kigge forbi dem og skabe en hverdag med mere af det, du gerne vil.

Tidspunkt

Tirsdag 25. juni 2024 kl. 9.00 – 11.30

Undervisere

Jan Pedersen

Charlotte Maagaard

Den rullende Recovery-skole



Kursusnummer 229

Er det Ørum, Mønsted, Møldrup, Bjerringbro eller Karup, vi skal besøge? Eller et andet skønt sted i Viborg Kommune? Vi er klar til at rulle afsted og lave undervisning der, hvor der er brug for det.

Med udgangspunkt i et nuanceret kendskab til psykisk sårbarhed kan vi komme ud til jer med kurser i livsnære emner eller tage en snak med jer om, hvad Recovery-skolen har af tilbud.

Har I lyst til at få et besøg, eller har I en god ide til et emne, så giv os et kald – 8787 7101 eller skriv til os på recoveryskolen@viborg.dk - og lad os høre, hvad I har brug for.

Vi glæder os til at møde jer.

Tidspunkt

Lad os sammen finde et tidspunkt, der passer!

Undervisere

Joan Munch

Anne Bruhn-Houen

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
▶	20. februar – 14. Maj 2024	Matematik	Tirsdage 13.00 - 14.45	30. januar 2024	Tage Winther
▶	21. februar – 22. Maj 2024	Dansk for ordblinde	Onsdage 13.00 - 14.45	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 - 14.45

Undervisningen forløber over 12 gange.

Første gang er 20. februar 2024

Sidste gang er 14. maj 2024

Der er ikke undervisning d. 26. marts.

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 – 14.45

Undervisningen forløber over 12 gange.

Første gang er 21. februar 2024

Sidste gang er 22. maj 2024

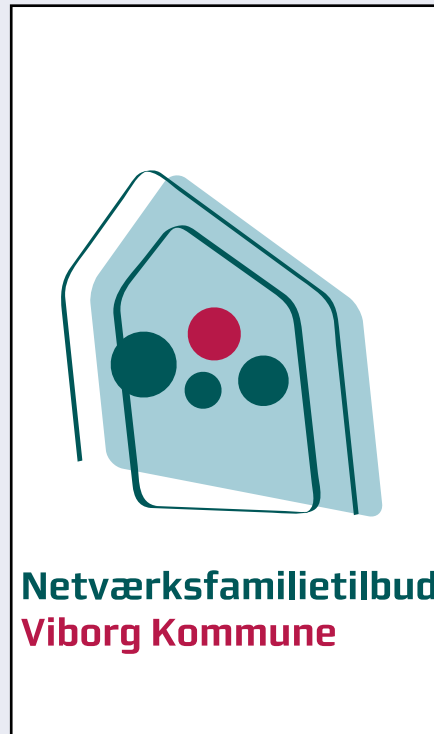
Der er ikke undervisning d. 27. marts og d 1. maj.

Der er løbende optag på kurset.

Underviser

Maria B. Jørgensen

ANDRE TILBUD



Peer-uddannelsen

Peer-uddannelse



Fra levede erfaringer til erfaringskompetencer

Peer-uddannelsen er for mennesker, som har personlig erfaring med:

- Psykisk sårbarhed
- Livet som bruger af social- og/eller behandlingspsykiatrien
- Recovery

Målet med uddannelsen:

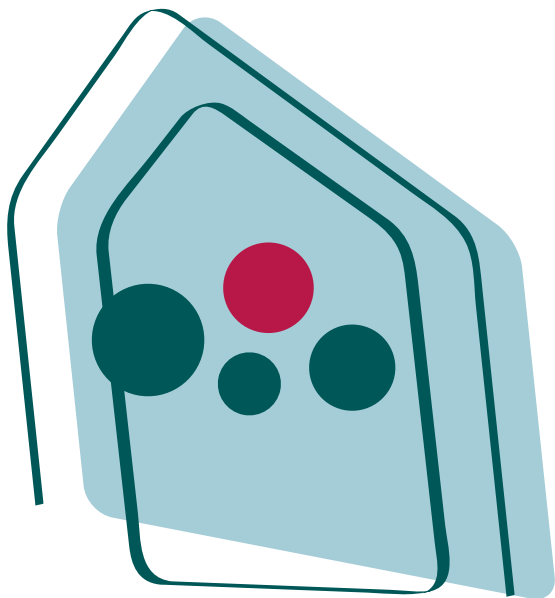
På peer-uddannelsen tager vi udgangspunkt i deltagerens personlige erfaringer. Uddannelsens overordnede formål er at sætte deltagerne i stand til at omforme disse levede erfaringer til erfaringskompetencer, som de kan bruge i arbejdet som peer-støtte (ligestillet støtte) for andre med psykisk sårbarhed.

Peer-uddannelsen starter op til efteråret 2024, læs mere på:

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.

Netværksfamilietilbud



Netværksfamilietilbud Viborg Kommune

Afhjælp ensomhed

Ensomhed kan være en af konsekvenserne af psykisk sårbarhed – og det kan være et problem, der er meget svært selv at komme ud af.

I netværksfamilietilbud matcher Viborg Kommune psykisk sårbare mennesker med frivillige og skaber mulighed for hyggeligt samvær via fælles interesser.

Er du/I interesseret

Kontakt koordinator Charlotte Maagaard:

mail chm@viborg.dk eller telefon 87 87 71 01.

Se mere

mestring.viborg.dk/psykinfo

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

Adresse: Toldboden 1, 8800 Viborg

Åbningstider: Mandage og onsdage kl. 13.00 - 15.00

Se mere

mestring.viborg.dk/psykinfo



VIBORG
KOMMUNE

