

Skole på Tværs

Veje til recovery

Kurser

Efterår 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.

Du kan melde dig til kurserne, 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.

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 har kendskab til recovery, enten gennem personlige erfaringer eller som medarbejder med fagprofessionel baggrund.

Udvikling af kurserne sker 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.

I efteråret 2022 tilbyder vi i Skole på Tværs:

**Temamøde
– Personlig
medicin**

**Slip
bekymringerne**

**Selvforståelse,
identitet og
værdier**

**Mentalt
velvære**

**Sund
Energi**

**Find balancen
i dit energi-
regnskab**

**Find information
om tilmelding
på side 11.**



**Vi glæder os til
at tage imod dig i
Skole på Tværs!**



KURSUS 1

Personlig medicin

Temamøde

Personlig medicin er en ældre og kulturel forståelse af medicin, som mere end noget vi indtager. Det er de ting vi gør, der skaber glæde og mening for os selv i vores hverdag. De store og små ting vi gør for at have det godt og fastholde at have det godt. Det er vigtigt at nævne, at personlig medicin ikke er et alternativ til anden medicin, tanken er at de to ting understøtter hinanden og skaber den balance, der fungerer for den enkelte. Eksempler på personlig medicin kan være: Madlavning, sex, strukturering, dagbogsskrivning, dialog eller hvad der ellers giver mening.

Tilgangen er udviklet og udbygget gennem levede erfaringer og tager udgangspunkt i livets udfordringer fremfor sygdom og diagnoser. Noget af det, der f.eks. arbejdes med er stemmehøring, stress, følelsen af vrede, følelsen af angst, tankemylder, selvværd/selvtillid osv.

Kurset vil bestå af en kort introduktion til personlig medicin, hvorefter vi tager fat på, at arbejde med at finde jeres egen personlige medicin gennem nogle små øvelser.

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.

FORLØB: 1 gang/2 timer

DATOER: Onsdag den 28. september

TIDSPUNKT: 13.00 – 15.00

HVOR:

Skolen for Recovery
Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19, 2750 Ballerup

For mere information kontakt:

Morten Hansen
morten.hansen.08@regionh.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 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 4. oktober
Tirsdag 11. oktober
Tirsdag 25. oktober
Tirsdag 1. november
Tirsdag 8. november
Tirsdag 15. november
Tirsdag 22. november
Tirsdag 29. november
Tirsdag 6. december

TIDSPUNKT: 15.00 – 17.00

HVOR:

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

For mere information om kurset kontakt:

Marianne Christoffersen
72 68 33 99
MAC@rudersdal.dk

Ingj Gardarsdóttir
72 68 34 29
Ing@rudersdal.dk



KURSUS 3

Slip bekymringerne

Træn nye strategier

På kurset tager vi udgangspunkt i recovery og den metakognitive tilgang til angst og bekymringstanker. Det vil sige, at vi taler om håb og ambivalens i forhold til at komme sig fra psykiske vanskeligheder, og vi deler erfaringer med hinanden. Vi introducerer og træner strategier til at lade tankerne være og flytte vores opmærksomhed til det, der for os er meningsfyldt at bruge tid på.

Kurset er bygget op så vi de første gange taler om, hvorfor vi egentlig ønsker at bekymre os mindre – hvad vi ville bruge tiden på, hvis vi ikke bekymrede os? Så går

vi mere i dybden med den metakognitive tilgang, der handler om:

1. At lære at genkende hvad der trigger vores bekymringstanker.
2. At genkende vores egne nuværende (mestrings)strategier til at håndtere angst og bekymring.
3. At træne afkoblet opmærksomhed, det vil sige det at kunne lade tankene være.

De sidste par gange taler vi om, hvordan vi kan få plads flere gode stunder i hverdagen og går i dybden med, hvordan det er at være i en recovery-proces og skulle gøre noget nyt.

FORLØB: 8 gange/2 timer

DATOER:

Onsdag 5. oktober
Onsdag 12. oktober
Onsdag 26. oktober
Onsdag 2. november
Onsdag 9. november
Onsdag 16. november
Onsdag 23. november
Onsdag 30. november

TIDSPUNKT: 15.00 – 17.00

HVOR:

Jægersborgvej 19,
2800 Kgs. Lyngby

For mere information om kurset kontakt:

Juliette Desmougin Clausen,
JULCL@ltk.dk eller på 29 84 55 53

Anne Bøgsted,
ANNBO@ltk.dk eller på 23 28 17 63

Signe Donsbæk Jørgensen,
SIGJO@ltk.dk eller på 51 77 20 41



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: 7 gange/2 timer

DATOER:

Torsdag 3. november
Torsdag 10. november
Torsdag 17. november
Torsdag 24. november
Torsdag 1. december
Torsdag 8. december
Torsdag 15. december

TIDSPUNKT: 14.30 – 16.30

HVOR:

Center for trivsel og netværk
Stolpegårdsvej 24., 1. sal,
2820 Gentofte

For mere information om kurset kontakt:

Camilla Schmidt
21 64 26 98
d507@gentofte.dk



KURSUS 5

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 4. november

Fredag 11. november

Fredag 18. november

Fredag 25. november

TIDSPUNKT: 9.30 – 12.00

HVOR:

Skolen for Recovery

Psykiatrisk Center Ballerup

Maglevænget 19

2750 Ballerup

For mere information om kurset kontakt:

Mynte Arnadottir

24 23 29 71

garn0003@regionh.dk



KURSUS 6

Har du balance i dit energiregnskab?

Hvad giver dig energi?

Har du plus eller minus på din personlige energikonto. Har du lyst til at arbejde med dit energiregnskab?

Hverdagens krav og pligter kan nemt komme til at fylde for meget i daglige. Måske er der for lidt fokus og tid til de sjove og nærende aktiviteter der giver glæde, velvære og overskud på den korte og den lange bane

Hvordan planlægger du en uge, så du bedre kan overkomme det, du skal nå? Så du både har tid til at få ladet op, få slappet af og passet på dig selv.

For at tage bedre vare på os selv, ser vi på:

- hvad der giver os energi?
- hvad der tapper os?
- hvordan vi prioriterer i vores hverdag, sociale liv og netværk?
- hvordan vi skaber luft i energiregnskabet til flere nærende aktiviteter

Kurset henvender sig til alle, som gerne vil have redskaber til at skabe overskud i dagligdagen.

FORLØB: 2 gange/2½ time

DATOER:

Tirsdag 22. november

Tirsdag 29. november

TIDSPUNKT: 13.00 – 15.30

HVOR:

Skolen for Recovery
Psykiatrisk Center Ballerup
Maglevænget 19
2750 Ballerup

For mere information om kurset kontakt:

Mynte Arnardottir
24 23 29 71
garn0003@regionh.dk



**Gå efteråret
i møde med
et kursus**

Information om tilmelding
finder du på side 11 eller på
www.skole-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.

Skole på Tværs



Psykiatri



RUDERSDAL
KOMMUNE



GLADSAXE



GENTOFTE KOMMUNE



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE