



RECOVERYSKOLEN

2.halvår 2025

Et gratis tilbud til borgere,
pårørende og medarbejdere i
Frederikssund kommune

Indhold

Hvad er en RECOVERYSKOLE?	2
Cash Stuffing	3
Erhvervet hjerneskade.....	4
Ro og balance.....	5
BED – samtalegruppe.....	6
Hvad er Socialpsykiatri?	7
Depressionens ABC	8
Sund mad – let at lave, billigt	9
Dokumentation ”om” dig eller ”med” dig?.....	10
Stofrådgivningen	11

Hvad er en RECOVERYSKOLE?

- det er undervisningstilbud for alle og det er gratis (der kan forekomme egenbetaling af materialer)

Al undervisning i Recoveryskolen fokuserer på at skabe håb, forandring og nye handlemuligheder - kort sagt at blive klogere på sig selv og sit liv. Rammen for vores kurser er recovery. Recovery betyder at komme sig og handler om at skabe en meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse med de ressourcer, vi hver især har.

I Recoveryskolens undervisning bidrager alle med egne livserfaringer, og i erfaringsudvekslingen finder vi sammen ny inspiration og nye handlemuligheder.

Målet er at lave undervisning og etablere samvær, der er relevant og vedkommende for alle. De forskellige vinkler og perspektiver skaber rum for en mellemmenneskelig forståelse af alle livets processer.

Vi arbejder med recovery både som den personlige proces, og som fagligt og teoretisk fænomen. I undervisningen deltager borgere med og uden psykisk sårbarhed, fagprofessionelle og pårørende/netværk på lige fod – vi lærer sammen og skaber muligheder for forståelse, dialog og samarbejde i en ny og anderledes kontekst.

Undervisningen i Recoveryskolen bliver udviklet og varetaget i fællesskab. Undervisningen faciliteres af:

- **Peer;** som er en der har erfaring med det pågældende emne og kompetence i at formidle sine erfaringer.
- **Fagprofessionel;** som har faglige og personlige kompetencer.

På vegne af alle i Socialpsykiatrien

Tonie Hansen

Cash Stuffing

Har du svært ved at overskue, hvad du bruger dine penge på?

Er det svært at få pengene til at række?

Eller kunne du have lyst til, at spare op til noget, som du går og drømmer om?

Og så endda af penge du ellers ikke synes du har.

Så kan metoden Cash Stuffing, være lige det du søger.

Direkte oversat betyder "Cash Stuffing" at "putte penge i".

Cash Stuffing er en metode der kan hjælpe til at rammesætte ens økonomi og som kan hjælpe visuelt til, at man får overblik over sit rådighedsbeløb.

Ved rådighedsbeløb menes det beløb man har tilbage til sig selv/familien, til mad, tøj, sjov og fornøjelser når alle faste udgifter er betalt.

Holdet er for alle der ønsker overblik over deres økonomi, eller som støtter andre med at få det.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 20. aug.	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	senest den 6. august 2025 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 03. sep.	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag den 10. sep.	Kl. 13.00-15.00		

Undervisere: **Charlotte** (peer) og **Christa** (fagprofessionel)

Erhvervet hjerneskade

Er et kursus til dig som har en erhvervet hjerneskade, eller er pårørende til en person med erhvervet hjerneskade. På kurset får du mulighed for at møde andre mennesker i samme situation, få ny viden og ikke mindst få mulighed for at drøfte de problemstillinger du oplever.

Undervisningen vil indeholde følgende emner:

- ✓ *Viden om hjernens opbygning.*
- ✓ *Viden om skjulte handicaps efter hjerneskade.*
- ✓ *Gode råd til hvordan man bedst muligt støtter hinanden og samtidig passer på sig selv.*
- ✓ *Viden om og håndtering af psykiske reaktioner.*
- ✓ *Håndtering af forandret familiemønster og relation.*

Undervejs vil der være plads til spørgsmål og indlagte pauser, hvor samtale og sparring vil være mulig. Du er derfor med til at forme indholdet i den fælles drøftelse, samt med spørgsmål undervejs, at få information om netop det du har brug for.

Kurset udbydes i samarbejde mellem Socialpsykiatriens Recovery-skole og Frederikssund Kommunes hjerneskadekoordinater.

Bemærk: Tilmeldingen gælder alle tre gange.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 03. sep.	Kl. 10.00-12.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 20. august 2025 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 17. sep.	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag den 01. okt.	Kl. 10.00-12.00		

Undervisere: **Julie** og **Mette** (begge to er fagprofessionelle)

Ro og balance

Formålet med gruppen er at få nogle redskaber til at skabe indre ro og balance i livet.

På dette gruppeforløb, er der fokus på dit indre arbejde, hvor der ikke forventes så megen tale, men tilstedeværelse med sig selv og andre i ro og nærvær.

Vi guider dig nænsomt gennem teknikker til at træne den bevidste opmærksomhed, - blandt andet ved at have et særligt fokus på forskellige sanser samt vejrtrækningsøvelser.

Vi starter altid med fælles gåtur i stilhed. Her bringer vi naturen ind, og undervejs skærper vi vores opmærksomhed på vores åndedræt, samt det fokusområde vi sansemæssigt arbejder med. F.eks. hørelsen, synet, duften eller andet, og skaber dermed mulighed for at opleve omgivelserne på en anden måde.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 10. sep.	Kl. 10.00-12.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 27. august 2025 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 24. sep.	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag den 08. okt.	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag den 22. okt.	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag den 29. okt.	Kl. 10.00-12.00		

Undervisere: **Maria** og **Dorte** (begge er fagprofessionelle)

BED – samtalegruppe

Binge eating disorder og på dansk kaldet tvangs overspisning.

Det vurderes at ca. 50.000 mennesker i Danmark er ramt af BED. Denne spiseforstyrrelse er kendetegnet ved at man oplever hyppige og voldsomme overspisninger på ugentlig basis. Dette ledsaget af en følelse af kontroltab og efterfølgende skam og selvbefejdelse. Trods dette, formår dem der er ramt, ikke at ændre den negative spiral.

På dette hold vil vi kigge på spiseforstyrrelsens struktur. Hvordan den kommer til udtryk, - hvilke situationer den særligt gør sig gældende i, og hvilke situationer den måske ikke er tilstede i. Vi taler om de følelser den næres af, og hvordan vi kan give den lidt modstand.

Vi vil også kigge på konkrete værktøjer der kan hjælpe i dagligdagen, for måske at få lidt kontrol tilbage.

Vigtigt: Dette er IKKE et behandlingsforløb, og der garanteres ikke helbredelse for en eventuel aktiv spiseforstyrrelse.



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 17. sep.	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	senest den 3. september 2025 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 24. sep.	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag den 01. okt.	Kl. 13.00-15-00		

Underviser: **Tina** (peer og fagprofessionel)

Hvad er Socialpsykiatri?

Undrer du dig over hvad dette ord dækker over? Og kunne du tænke dig at vide noget om, hvordan vi "udfører" Socialpsykiatri i Frederikssund Kommune?

Er du nysgerrig? Så kom og hør mere om hvad vores forskellige tilbud indebærer, og hvordan du eller en du kender, evt. får mulighed for at gøre brug af dem.

Holdet henvender sig til borgere og deres pårørende der står i en situation, hvor man overvejer om der er hjælp at hente i forhold til hverdagens udfordringer.

Holdet er også for samarbejdspartnere, der er nysgerrige på hvilke tilbud der findes. Eller til dig som borger i Kommunen, der blot er nysgerrig og vil vide noget om socialpsykiatrien i din kommune. Alle er velkomne!



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 08. okt.	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 24. september på socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Undervisere: **Tonie** og **Tina** (begge fagprofessionelle)

Depressionens ABC

Depression er en af de mest almindelige psykiske sygdomme blandt danskerne. Depression kan vise sig i flere forskellige grader, men overordnet set viser depression sig ved, at man er nedtrykt igennem en længere periode, uden at der er en bestemt årsag til nedtryktheden.

Med udgangspunkt i ovenstående, vil vi på de tre kursusdage lave korte oplæg om;

- ✓ Viden om depression, både fysisk og psykisk.
- ✓ Høre om en personlig recovery fra en borger, som lever livet med depression.
- ✓ Gennemgå Bjarnes positive søjler.
- ✓ Få ideer til, hvordan du kan bygge egne søjler op af aktiviteter, så symptomerne, - bl.a. isoleringstendens, undgås.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 22. okt.	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 8. oktober 2025 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 29. okt.	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag den 05. nov.	Kl. 13.00-15.00		

Undervisere: **Bjarne** (peer) og **Karina** (fagprofessionel)

Sund mad – let at lave, billigt

Hvad skal jeg finde på?

Her finder vi sammen ud af hvordan man kan lave nemme, sunde og billige retter for under 30kr.

Første gang vi mødes finder vi sammen ud af hvilke måltider vi skal lave. De andre gange tilbereder vi et til to måltider sammen.

Der vil være udgifter til indkøb af mad.

Bemærk: Der er kun plads til 4 deltagere

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 12. nov.	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 29. oktober på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 19. nov.	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag den 26. nov.	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag den 03. dec.	Kl. 13.00-15.00		

Undervisere: **Charlotte** (peer) og **Christa** (fagprofessionel)

Dokumentation ”om” dig eller ”med” dig?

Når man er patient i sundhedsvæsenet dokumenteres diverse om vores behandlingsforløb. Vi ved det godt, og vi vil gerne læse hvad der skrives. Når vi oplever at blive involveret *direkte* i det som skrives om os, vil mange af os sandsynligvis opleve det trygt. Sundhedssektoren kalder det for ”patientnær dokumentation”. Det har til formål at øge patientinddragelse, patientsikkerhed og kvaliteten af sygeplejen.

Når man modtager støtte efter § 85 (serviceloven), handler dokumentationen om at beskrive og dokumentere den støtte, hjælp og omsorg der gives. Formålet er at sikre, at borgeren får den rette støtte, at der er gennemsigtighed i indsatsen, og at der kan ske en løbende evaluering og tilpasning af støtten. Dokumentationen skal også være med til at understøtte kvaliteten i det tværfaglige samarbejde omkring borgeren, og sikre at borgerens rettigheder overholdes. Dokumentation er med andre ord ”den røde tråd” i indsatsen.

Dokumentation skal afspejle borgerens perspektiv og inddrage borgeren aktivt i processen. På dette hold fortæller vi om, hvorfor det er vigtigt at din holdning og dit perspektiv fremgår af dokumentationen.



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 19. nov.	Kl. 10.00-12.00	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 5. november på socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Undervisere **Tonie** og **Tina** (begge fagprofessionelle)

Stofrådgivningen

Til dette oplæg, vil du få en grundig introduktion til Stofrådgivningen Frederikssund – hvem vi er, og hvordan vi arbejder. Vi gennemgår vores tilgang til stofbehandling og rådgivning, og hvordan vi møder borgerne med respekt, åbenhed og individuelt tilpasset støtte.

Du får indsigt i, hvordan borgere kan henvende sig og komme i behandling, hvilke konkrete muligheder og tilbud vi har i huset, og hvordan vores samarbejde med øvrige kommunale og sociale aktører sikrer en helhedsorienteret indsats.

Oplægget henvender sig både til borgere, som ønsker at vide mere om hjælp og behandling, og til medarbejdere, som ønsker faglig viden om samarbejdsmuligheder og visitationsprocesser.

Kom og bliv klogere på, hvordan Stofrådgivningen kan være en vigtig del af vejen til bedring i Frederikssund Kommune.



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 26. nov.	Kl. 10.00-11.30	Livskilden, Kilde Allé 9, Frederikssund	Senest den 12. november på socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Underviser **Monika** (fagprofessionel)