

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

RECOVERYSKOLEN

Frederikssund

Et undervisningstilbud for alle

Livskilden, Kilde Alle 9



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 flytte sig i livet og skabe håb, velbefindende, forandring og nye handlemuligheder - kort sagt at blive klogere på sig selv og livets processer. Rammen for vores kurser er recovery. Recovery handler om at komme sig og 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/rejse 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. Det kan være at undervisningen faciliteres af:

- En bruger (Peers), som har erfaring med psykisk sårbarhed og kompetence i at formidle sine erfaringer.
- Fagprofessionelle, som har faglige og personlige kompetencer.
- Pårørende, som har erfaring som familie, venner eller netværk.

Der kan være en eller to som underviser / facilitere kursets indhold. Når der er to, vil det ofte være to med forskellige perspektiver, som f.eks. en fagprofessionel sammen med en Peers.

I Recoveryskolen ligestilles de levede erfaringer og den professionelle viden, og både undervisernes og deltagernes erfaringer er en vigtig del af undervisningen. Alle kursister deltager på lige fod. Det betyder, at alle arbejder med redskaberne, og alle deler erfaringer med forskellige livssituationer.

Du sidder her med vores kursuskatalog som gælder for 1. halvår 2024, - skynd dig med din tilmelding, da der er begrænsede pladser. BEMÆRK: at der pga. renovering af Livskildens lokaler, vil være forskellige lokationer for kurserne. Efter sommer 2024, vil alt blive afholdt i Livskilden, Kilde Alle 9.

Vi byder dig velkommen i vores nye RECOVERYSKOLE, som åbner onsdag den 31. januar 2024!

På vegne af os alle, Tonie Hansen

Kursuskatalog: Januar til juni 2024



Vinterbadning – skønhed på den naturlige måde – spring ud i det....

Det er cool at vinterbade og det har mange positive effekter og er tilmed en gratis fornøjelse....
Det er der nogen som siger!

Vi er to som gerne vil introducere dig til vinterbadning. Kom og hør en personlig beretning, fra en borger med psykiske udfordringer, om hvordan det har hjulpet på hendes velbefindende, at hun er begyndt at vinterbade. Vi fortæller kort om hvad vinterbadning er og de mange gode effekter. - Og så kører vi sammen afsted for at hoppe i fjorden. Enten fra Marbæk Strand eller ved Lynæs.

Formål: Hvad gør vinterbadning for kroppen og psyken? (første gang vi mødes)

Medbring: Badetøj og håndklæde nr. 2+3 gang vi mødes. Vi kører i fælles 9 personers bus.

Thomas og Christina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 31. januar	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 7
Onsdag den 7. februar	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding:
Onsdag den 21. februar	10.00 – 12.00	Kilde Alle 7	socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Mandeklubben, 1.

I mandeklubben er en af tankerne at mænd indimellem har brug for at dyrke socialt samvær og tale sammen om det som fylder i livet på godt og ondt, uden kvinder i rummet. Noget andet opstår og det "andet" vil vi gerne finde mellem os.

Dit liv – dit udtryk - dine tanker – din lyst – din kunst – din sygdom – din.....?:

Vi forholder os til lige præcis det vi sammen ønsker at folde ud. *Kom som du er, kom og vær med.*

Henrik

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 31. januar	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 7. februar	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding:
Onsdag den 21. februar	13.00 – 15.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 28. februar	13.00 – 15.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	



MANDE KLUBBEN

Selvudvikling

Kurset henvender sig til borgere i begyndelsen, midten eller på vej ud af et sygdomsforløb. Det kan være du har haft en fysisk sygdom, depression, angst, stress eller andre vanskeligheder, som har haft afgørende betydning for dit praktiske hverdagsliv. Du vil blive undervist i at anvende den kognitive grundmodel som en metode, til at håndtere udfordringer i din hverdag.

Metoden vil styrke din evne til at være i kontakt med dine tanker, følelser, krop og din adfærd. Ud fra situationer i din hverdag, vil du konkret træne og styrke din evne til blandt andet grænsesætning, energiforvaltning og bedre selvværd.

Vinni og Tina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 28. februar	10.00 – 12.00	Parkvej 8, Jægerspris	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 6. marts	10.00 – 12.00	Parkvej 8, Jægerspris	Tilmelding:
Onsdag den 13. marts	10.00 – 12.00	Parkvej 8, Jægerspris	socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 20. marts	10.00 – 12.00	Parkvej 8, Jægerspris	
Onsdag den 3. april	13.00 – 15.00	Parkvej 8, Jægerspris	



Energiregnskabet

Knæk din energikode!

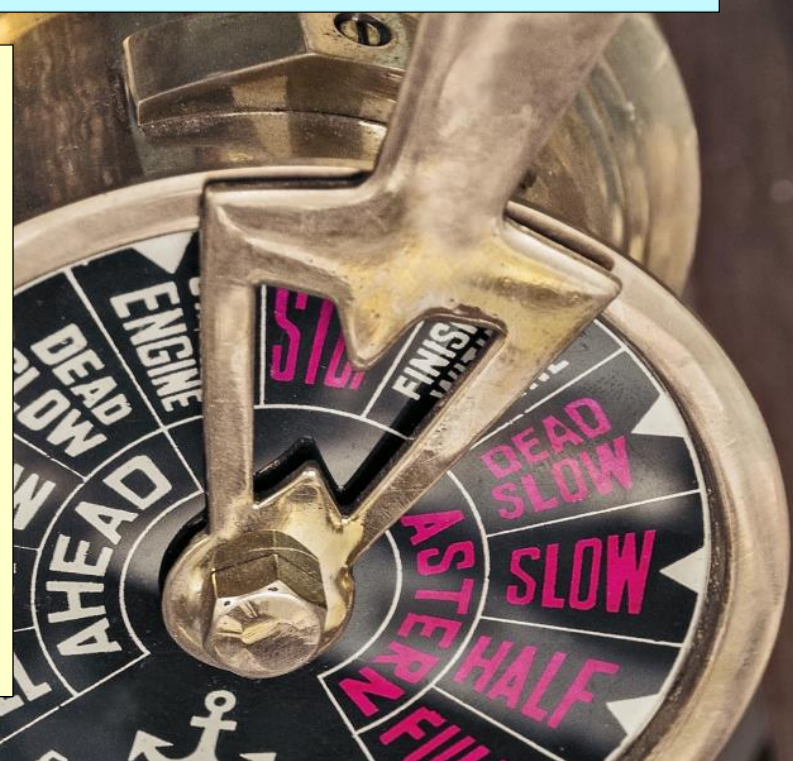
Ønsker du at forstå din egen energi-økonomi? Er der plus eller minus på energikontoen?

Kom og arbejd med balancen i dit energiregnskab.

På kurset tager vi udgangspunkt i, hvilken betydning din personlige energifordeling har for din trivsel i hverdagen. Du får mulighed for at afprøve redskaber med fokus på, hvad der giver og tager din energi, at reflektere over dit energiregnskab samt at udveksle erfaringer med de andre kursister og undervisere.

Jeanette og Elva

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 6. marts	13.00 – 15.00	Kilde Alle 7	Max antal deltagere: 6
Onsdag den 13. marts	13.00 – 15.00	Kilde Alle 7	Tilmelding:
			socialpsykiatrien@frederikssund.dk



Kursuskatalog: Januar til juni 2024

Stoleyoga – vejrtrækning

Hvordan udnytter vi det stærkeste værktøj vi fra naturen er givet – nemlig vores vejrtrækning? Det vil vi sammen tale om på denne workshop, samt hvordan vi sammen med vores vejrtrækning kan hjælpe vores krop og tanker til at finde ro. I vil blidt blive guidet gennem nogle vejrtrækningsøvelser, komponeret af blid stoleyoga.

Workshoppen er for alle der har lyst til at arbejde med sit åndedrag og bruge kroppen til at få løsnet stagnerede energier, for derigennem at finde eller genfinde den ro, som bor i os alle. Vel mødt til et par timer i fuldt nærvær.

Pia og Peers

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 3. april	10.00 – 12.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 10. april	10.00 – 12.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	Tilmelding:
Onsdag den 1. maj	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 15. maj	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	



Sanser

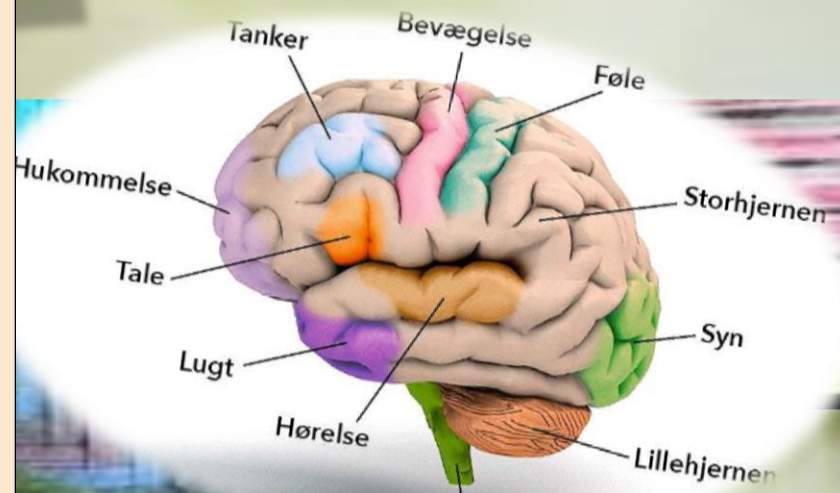
Bliv klog på dine sanser og deres betydning for dit velvære. Ved bevidsthed om dine sanser kan du bedre passe på dig selv, og få dine sansebehov dækket.

Når dine sansebehov er i balance, kan du opnå mere energi i hverdagen.

Kurset præsenterer dig for et oplæg om sanser, og du vil arbejde med, hvordan du selv bliver opmærksom på dine sansers betydning.

Jeanette og Annette

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 17. april	10.00 – 12.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 24. april	10.00 – 12.00	Parkvej 4-6, Jægerspris	Tilmelding: socialpsykiatrien@frederikssund.dk



OCD

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) er en psykisk lidelse med tilbagevendende tvangstanke og/eller tvangshandlinger. OCD er en kronisk lidelse. En del oplever at blive helt fri for deres symptomer i lange perioder af deres liv og andre, de fleste, kan få reduceret symptomerne så meget, at de kan leve et helt normalt liv. En borger vil fortælle om hans erfaringer og hvordan han gør brug af forskellige mestringsstrategier, der har hjulpet ham. Der vil også være tid til erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Vinni og Peers

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 8. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 15. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding:
Onsdag den 22. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Vi læser uddrag fra Patient til Menneske af My

My skriver om at tage magten tilbage i eget liv. Hun skriver f.eks. *”Den forvrængede virkelighed er ikke længere min. Der er dage, hvor jeg tænker om den nogensinde har været det? Kald mig blot skizofren. Men hvad hvis jeg altid blot har været et tydeligt spejl, på det uklare, det udflydende, og det uforvarende forvrængede, der foregår i rigtig mange mennesker?”*

Bogen handler også om: Hvem er jeg, hvad vil jeg, og har jeg overhovedet frihed til selv at bestemme? Vi læser om Mys erfaringer med indlæggelser, at bo på botilbud og miste sig selv. Måske kan du som læser genkende dig selv i Mys beretninger, fordi de i bund og grund handler om menneskelige udfordringer.

På dette kursus vil vi læse små uddrag af Mys bog, som du vil få udleveret. Vi forholder os sammen til det skrevne og prøver at forholde os til Mys beretninger i relation til om vi genkender noget i os selv. Du behøver altså ikke at have læst bogen eller tekster heraf på forhånd.

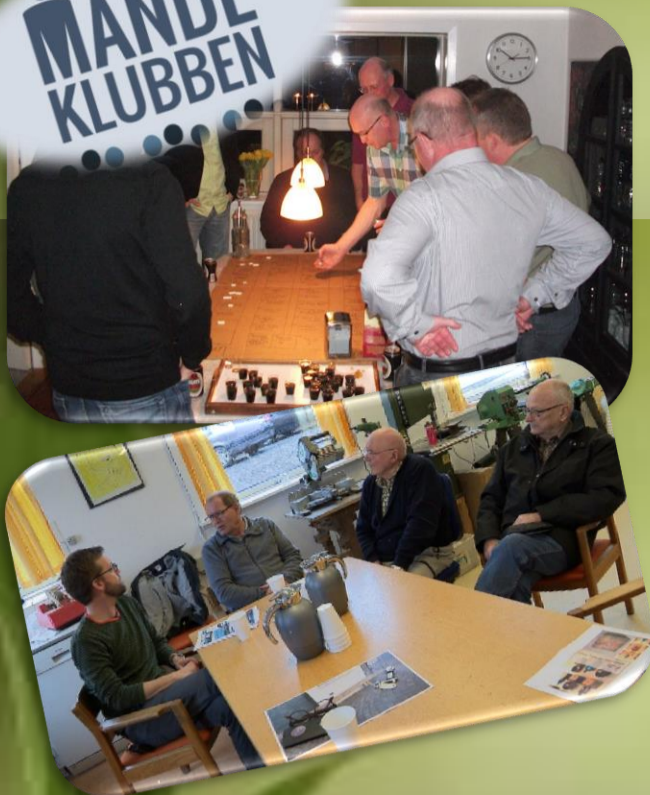
Tonie og Peers

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 17. april	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 1. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding:
Onsdag den 22. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 29. maj	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	



Kursuskatalog: Januar til juni 2024

MANDE KLUBBEN



Mandeklubben, 2

I mandeklubben er en af tankerne at mænd indimellem har brug for at dyrke socialt samvær og tale sammen om det som fylder i livet på godt og ondt, uden kvinder i rummet. Noget andet opstår og det "andet" vil vi gerne finde mellem os. Vi kan også spille spil, hvis det er det vi har lyst til.

Dit liv – dit udtryk - dine tanker – din lyst – din kunst – din sygdom – din.....?:

Vi forholder os til lige præcis det vi sammen ønsker at folde ud.

Kom som du er, kom og vær med.

Thomas

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 22. maj	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 29. maj	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding: socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag den 12. juni	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	
Onsdag den 19. juni	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	
Onsdag den 26. juni	10.00 – 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9	

Når livet kører derudad, og vi har det godt, og lever livet, så tænker vi ikke dybere over meningen med livet...

Men hvis livet slår knuder, hvis dine drømme og ønsker ikke bliver opfyldt, hvis du har brugt din tid på at være der for andre i alt for mange år uden selv at få dine energi depoter fyldt op...

Det er der vi begynder at stille spørgsmål til livet...
Det er der vi spørger, hvad er meningen..

Depressionens ABC fra et fagprofessionelt og personligt perspektiv

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 de tre kursusdage have korte oplæg om;

- Viden om depression, både fysisk og psykisk.
- Hør den personlige recovery fra en borger, som lever livet med depression. Mine positive søjler - hvordan kan deltagere blive inspireret til fra mørke til lyset.
- Få ideer til, hvordan du kan bygge egne søjler op af aktiviteter, så symptomerne bl.a. isoleringstildens undgås.

Alle 3 dage, vil være en blanding af oplæg og dialog i plenum.

Karina og Peers

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 12. juni	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Max antal deltagere: 8
Onsdag den 19. juni	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	Tilmelding:
Onsdag den 26. juni	13.00 – 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9	socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Tilmeld dig et enestående oplæg – kom og hør Vicky fra OPUS Panelet fortælle

Vicky vil ud fra hendes egen fortælling, give et nuanceret billede på hvad psykisk sygdom OGSÅ kan være! Vicky vil give et indblik i hvordan det er at leve med en psykisk sygdom og vigtigst af alt give lys i mørket – give håb. *Ingen historier er ens!*

Deltagerne vil igennem Vickys personlige beretning, få en dybere indsigt i hvordan psykoser og symptomer kan føles, og på hvilke værktøjer der hjalp hende, og hvordan de blev brugt.

Vicky kommer sandsynligvis også ind på hendes erfaringer med hvad medicin gør og *især ikke gør*.

Uanset, hvor mange deltagere som kommer, så vil vi bestræbe os på, at skabe et trygt og åbent forum, hvor man kan stille de spørgsmål man har undervejs, og hvor vi forhåbentlig alle sammen kan få nogle gode snakke og måske nogle nye indsigter.

Vicky

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag den 10. april	13.00 – 15.00	Elværket, Ved Kirken 6	Max antal deltagere: 50
			Tilmelding: socialpsykiatrien@frederikssund.dk

**Den bedste medicin for et menneske,
- er et andet menneske!**



FREDERIKSSUND
KOMMUNE



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Du er først tilmeldt, når du har modtaget en bekræftende mail herom.

- Hvis du ikke har fået en plads på det ønskede hold, vil du blive skrevet op til næste gang vi udbyder kurset.

Nyt kursuskatalog for 2. halvår 2024, vil være klar i løbet af maj måned.

Hvis du har brug for at spørge til et hold, komme med forslag til nye kursushold eller lign. så kan du enten ringe til Tonie Hansen på tlf.: 51771976 eller skrive til socialpsykiatrien@frederikssund.dk.



God fornøjelse