



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

# RECOVERYSKOLEN

1. halvår 2025

## Indhold

Hvad er en RECOVERYSKOLE? .....	2
Cash stuffing .....	3
Erhvervet hjerneskade.....	4
Depressionens ABC .....	5
Samtalegruppe .....	5
Autisme – for pårørende.....	7
Ro og balance.....	8
Selvudvikling .....	9
Stoleyoga .....	9
Kompleks PTSD.....	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 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, 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:

- **Peer;** som er en der har erfaring med psykisk sårbarhed og kompetence i at formidle sine erfaringer.
- **Fagprofessionel;** som har faglige og personlige kompetencer.
- **Pårørende;** som har erfaring som familie, ven eller er fra netværket til en person med psykisk sårbarhed.

Vil du høre mere om de enkelte hold, er der en præsentation af dem

**onsdag d. 8. januar 2025 kl. 10.00**

På vegne af alle i Socialpsykiatrien

Tonie Hansen

# Cash Stuffing

Ved du, hvad du bruger dine penge på?

Har du svært ved 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 ville bruge på forbrug?

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.



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 08. januar	kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	senest d. 2. januar 2025 på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 15. januar	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag d. 29. januar	Kl. 13.00-15.00		

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

# Erhvervet hjerneskade

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 få information om netop det du har brug for.

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

Tilmeldingen gælder alle tre gange.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 15. januar	Kl. 10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 2. januar 2025 på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 29. januar	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag d. 19. februar	Kl. 10.00-12.00		

Undervisere: **Julie** og **Mette** (begge to er 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.
- ✓ Hvordan kan deltagerne blive inspireret fra mørke til lyset?
- ✓ Få ideer til, hvordan du kan bygge egne søjler op af aktiviteter, så symptomerne, - bl.a. isoleringstendens, undgås

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 05. februar	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 22. januar 2025 på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 19. februar	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag d. 26. februar	Kl. 13.00-15.00		

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

# Samtalegruppe

I samtalegruppen er en af tankerne, at alle indimellem har brug for at dyrke socialt samvær og tale sammen om det som fylder i livet på godt og ondt. Emnerne kan være mange og det er deltagerne selv der bestemmer samtalerens retning.

Det kan for eksempel være;

- ✓ Dit liv
- ✓ Dit udtryk
- ✓ Dine tanker
- ✓ Din lyst
- ✓ Din kunst
- ✓ Din sygdom *og meget mere.*

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



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 05. marts	Kl. 13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d.19. februar på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 12. marts	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag d. 19. marts	Kl. 13.00-15.00		
Onsdag d. 26. marts	Kl. 13.00-15.00		

Undervisere: **Lisa** (peer) og **Maria** (fagprofessionel)

## Autisme – for pårørende

Kurset er for pårørende til borgere med Autisme Spektrum Forstyrrelse (ASF) eller sammenlignelige kognitive og sociale udfordringer.

Socialpsykiatrien i Frederikssund Kommune har i en årrække tilbudt undervisning til borgere med Autisme Spektrum Forstyrrelse, så de kunne få større selvindsigt og passe bedre på sig selv. Gennem disse forløb er det blevet tydeligt, at de pårørende også har brug for viden om, hvordan man bedst kan støtte op om personen med autisme og passe på sig selv i processen.

Vi håber, med dette tilbud, at kunne give dig/Jer en øget viden og redskaber til at støtte sine nærmeste. Gruppen er også et sted, hvor man kan udveksle erfaringer og møde andre, der kender til samme typer af problematikker

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 26. marts	Kl. 9.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 12. marts på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>

Underviser: **Annette** (fagprofessionel)



# 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 vejtrækningsøvelser.

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 d. 02. april	Kl. 10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d.19. marts på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 09. april	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag d. 23. april	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag d. 30. april	Kl. 10.00-12.00		
Onsdag d. 07. maj	Kl. 10.00-12.00		

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

# Selvudvikling

Kurset henvender sig til dig der har brug for nye perspektiver på konkrete situationer og råd og vejledning til hvordan du bliver klogere på dine tankemønstre.

Vi arbejder ud fra 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 konkrete situationer i din hverdag, vil du lære at træne og styrke din evne til blandt andet at kunne sætte grænser, forvalte din energi og øge dit selvværd.

For at lykkes med, at alle får noget ud af holdet, er det vigtigt alle bidrager, både med udfordringer fra egen hverdag, og med perspektiver og løsninger til de andre deltageres udfordringer.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 02.april	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	senest d. 19. marts 2025 på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>
Onsdag d. 09. april	13.00-15.00		
Onsdag d. 23. april	13.00-15-00		
Onsdag d. 30. april	13.00-15.00		
Onsdag d. 07. maj	13.00-15.00		
Onsdag d. 14. maj	13.00-15.00		
Onsdag d. 21. maj	13.00-15.00		
Onsdag d. 04. juni	13.00-15.00		

Undervisere: **Vinni** og **Tina** (begge to er fagprofessionelle)

# 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.

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, akkompagneret af blid stoleyoga.

Vel mødt til et par timer i fuldt nærvær.

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 14. maj	10.00-11.30	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Dette hold kræver ingen tilmelding. Man møder op på dagen.
Onsdag d. 21. maj	10.00-11.30		
Onsdag d. 04. juni	10.00-11.30		
Onsdag d. 11. juni	10.00-11.30		

Undervisere: **Toni** (peer) og **Pia** (fagprofessionel)

# Kompleks PTSD

Kom og hør Pernille fortælle om hvordan hun lever og tackler sin hverdag med Kompleks PTSD.

*"Med diagnosen Kompleks PTSD, som er helt ny, faldt alle brikker på plads, og rejsen mod at lære mig selv at kende og leve livet på trods, startede med den. Jeg er ikke min PTSD, men den fylder hele mig"*

Du vil også høre om hvilken behandling Pernille har fået, og hvad det har gjort for hende, om symptomer og følgevirkninger, om livet før og efter diagnosen.

Dette oplæg henvender sig til personer med interesse for viden om kompleks PTSD, - både personer med PTSD, Kompleks PTSD, deres pårørende eller fagpersoner.



Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 11. juni	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 28. maj på <a href="mailto:socialpsykiatrien@frederikssund.dk">socialpsykiatrien@frederikssund.dk</a>

Underviser: **Pernille** (peer