

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:

- 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, venner eller netværk til en person med psykisk sårbarhed og vanskeligheder.

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

I Recoveryskolen ligestilles de levede erfaringer og den professionelle viden, og både undervisernes og deltagerens 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 **2. halvår 2024**, - skynd dig med din tilmelding, da der er begrænsede pladser.

Vil du høre mere om de enkelte hold, er der en præsentation af dem **onsdag d. 14. august kl. 10.00 - 12.00 i Livskilden.**

Vi byder dig velkommen i vores RECOVERYSKOLE, som foregår hver onsdag, Kilde Alle 9, 3600 Frederikssund

På vegne af os alle, Tonie Hansen

Få viden om emotionel borderline og muligheder for at handle mere hensigtsmæssigt fremadrettet

Dette kursus er som udgangspunkt kun for Livskildens brugere.

Borderline er den hyppigst forekommende personlighedsforstyrrelse. Det har betydning for den måde vi er sammen på i fællesskaber, hvor vi møder borgere med borderline. Personer med borderline kan reagere på en måde som kan virke overdreven eller voldsom. Kom og få viden og værktøjer!

Tonie og Karina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 14. august	13.00 - 15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 1. august på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 21. august	13.00 - 15.00		

Plads til 15 personer

Autisme – for pårørende

Kurset er for pårørende til borgere med Autisme Spektrum Forstyrrelse 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 og udfordringer.

Tilmeldingen gælder alle tre gange.

Annette

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 21. august	10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 7. august på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 28. august	10.00-12.00		
Onsdag d. 4. september	10.00-12.00		

Plads til 8 personer

Erhvervet hjerneskade

Kursus til dig som har en erhvervet hjerneskade eller er pårørende til en person med erhvervet hjerneskade. Under 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.

Tilmeldingen gælder alle tre gange.

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

Mette og Julie

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 28. august	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 14. august på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 4. september	13.00-15.00		
Onsdag d. 11. september	13.00-15.00		

Plads til 10 personer

Stemmehøring

Nedenstående er for dig som hører stemmer eller er pårørende til en som hører stemmer. Og for dig som er professionel hjælper.

Kik forbi og lad dig inspirere af dette tilbud.

Dag 1.:

Vi møder Mette som viser os filmen; "Mettes stemme" sammen med instruktøren Katrine Borre. Efterfølgende vil Mette og Katrine fortælle om, hvordan det var dengang - og hvordan det går dem i dag. Der bliver mulighed for at stille spørgsmål og have dialog med Mette og Katrine.

Dag 2.:

Her får du mulighed for, at stifte bekendtskab med Landsforeningen Spor, som kommer og fortæller om, hvad de kan tilbyde mennesker som hører stemmer. Her kan der stilles spørgsmål samt have dialog med Landsforeningen Spor.

Dag 3.:

Afslutningsvis vil Dorte (støttekontaktperson) og Julie (Peer) fortælle om deres recovery-samarbejde omkring stemmehøring. Dorte og Julie vil samle "buketten" af de to første undervisningsdage og beskrive, hvad dette har gjort og vil betyde for deres samarbejde i fremtiden.

Ved tilmelding oplyses hvilke dage du ønsker at tilmelde dig.

Vi glæder os til at se dig.

Dorte og Julie

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Dag 1.: Mandag d. 16. september	13.00-15.00	Elværket, Ved kirken 6, Frederikssund	Senest d. 2. september på socialpsykiatrien@federikssund.dk
Dag 2.: Onsdag d. 2. oktober	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	
Dag 3.: Onsdag d. 23. oktober	13.00-15.00	Plads til 10-15 deltagere	

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 d. 11. september	10.00 - 12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 28. august på socialpsykiatrien@federikssund.dk
Onsdag d. 25. september	10.00 - 12.00		

Plads til 7 personer

Vinterbadning – spring ud i det

Det er cool at vinterbade og det har mange positive effekter og er tilmeld en gratis fornøjelse.

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, ved Lynæs eller det nye havnebad.

Den første gang vi mødes er der oplæg omkring de gode effekter, både fysisk og psykisk, ved vinterbadning.

De to næste gange kører vi samlet, i 9 personers bus ud for at bade.

Medbring: Badetøj, håndklæde og evt. badetøfler.

Thomas og Christina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 18. september	10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	senest d. 04. september 2024 på socialpsykiatrien@federikssund.dk
Onsdag d. 9. oktober	10.00-12.00		
Onsdag d. 30. oktober	10.00-12.00		

Plads til 7 deltagere

Selvudvikling

Kurset henvender sig til dig der er i begyndelsen, midten eller på vej ud af et sygdomsforløb.

Det kan være du har oplevet 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 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.

Tilmelding gælder for alle 8 dage. Bemærk; der er to datoer hvor vi mødes om formiddagen.

Vinni og Tina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 18. september	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	senest d. 4. september 2024 på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 25. september	13.00-15.00		
Onsdag d. 2. oktober	10.00-12.00		
Onsdag d. 9. oktober	13.00-15.00		
Onsdag d. 23. oktober	10.00-12.00		
Onsdag d. 30. oktober	13.00-15.00		
Onsdag d. 6. november	13.00-15.00		
Onsdag d. 13. november	13.00-15.00		

Plads til 8 deltagere

Stoleyoga – vejrtrækning

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.

Pia og Toni

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 06. november	10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 23. oktober på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 13. november	10.00-12.00		
Onsdag d. 20. november	10.00-12.00		
Onsdag d. 27. november	10.00-12.00		
Onsdag d. 4. december	10.00-12.00		

Plads til 8 deltagere

Sund mad, let at lave – og 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. Anden gang og tredje gang tilbereder vi et til to måltider sammen.

Der vil være udgifter til indkøb af mad.

Christa og Charlotte

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 20. november	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 23. oktober på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 27. november	13.00-15.00		
Onsdag d. 11. december	10.00-12.00		

Plads til 4 deltagere

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

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 den personlige 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

Karina og Bjarne

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Onsdag d. 4. december	13.00-15.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d 20. november på socialpsykiatrien@frederikssund.dk
Onsdag d. 11. december	13.00-15.00		
Onsdag d. 18. december	13.00-15.00		

Plads til 10 personer

Livet med B.E.D.

Oplægget henvender sig til personer der er ramt af spiseforstyrrelsen, deres pårørende og fagpersoner der møder spiseforstyrrelsen i deres arbejde.

"Binge eating disorder", som på dansk kaldes for **tvangsoverspisning**. Det er en spiseforstyrrelse som flest danskere er ramt af. Kom og hør en personlig fortælling fra en der har levet med tvangsoverspisning i flere år, og som har fundet vejen til et liv hvor der er fokus på andet end mad og vægt.

I løbet af oplægget kan du blive inspireret til simple metoder der kan anvendes i dagligdagen, til at gøre livet med tvangsoverspisning lidt lettere. Det kan hjælpe en bedre igennem julens fristelser, så kom og vær med.

Tina

Dato	Tid	Sted	Tilmelding
Torsdag d. 12. december	10.00-12.00	Livskilden, Kilde Alle 9, Frederikssund	Senest d. 4. december på socialpsykiatrien@frederikssund.dk

Plads til 20 personer

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 1. halvår 2025, forventes at være klar i løbet af november 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.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE



God fornøjelse