

Kursuskatalog

Efterår 2026

UNDERVISNING FOR ALLE



Indhold

| | | | |
|---|----|---|----|
| Undervisere..... | 3 | PEER-KURSER..... | 20 |
| Har du forslag til nye kurser? | 3 | Oversigt over Peer-kurser | 21 |
| Om Recovery-skolens kurser | 4 | Det hele er ikke løst med en pille | 22 |
| MESTRINGSKURSER | 8 | Bliv kaptajn i dit eget liv | 23 |
| Oversigt over Mestringskurser | 9 | Over- og understimulering – om at finde balancen..... | 24 |
| Oversigt over Mestringskurser - for pårørende | 9 | Træk vejret og mærk kroppen..... | 25 |
| Ryge- og nikotinstop | 10 | Når vi tager masken på..... | 26 |
| Egenomsorg i naturen..... | 11 | Hverdagsdisciplin | 27 |
| Bliv klogere på din autisme | 12 | Diagnose - og hvad så? | 28 |
| Dit liv – dine historier | 13 | SPECIALUNDERVISNING..... | 30 |
| Det farverige efterår..... | 14 | Oversigt over specialundervisning | 30 |
| Fra kaos til hverdagsstruktur | 15 | Bliv bedre til IT og digitale værktøjer..... | 31 |
| Historiske ture | 16 | Matematik..... | 32 |
| Hvem er jeg i dag?..... | 17 | DEN RULLENDE RECOVERY-SKOLE | 33 |
| Pas godt på dig selv – for pårørende | 18 | PEER-UDDANNELSEN..... | 34 |
| At være pårørende til en voksen med autisme | 19 | PSYKINFO VIBORG..... | 35 |

Scan og læs mere



Undervisere



Anette Romby
Kjær



Anja Bruun Drud
Meineche



Annamaria
Kristiansen



Charlotte
Maagaard



Gitte Korsholm
Strunge



Henrik Aabo
Christensen



Jan Pedersen



Joan Munch



Kirsten Aa.
Pedersen



Kirstine Gade



Lotte Borup
Jensen



Maria B.
Jørgensen



Martin Holzmann



Mette Bruun
Ludvigsen



Orla Jokumsen



Ricky Torstein
Villadsen



Tage Winther

Har du forslag til nye kurser?

Recovery-skolens vision er at tilbyde undervisning, som støtter mennesker med psykisk sårbarhed i deres recoveryproces. Derfor bliver kursustitlerne så vidt muligt udviklet i fællesskab med kursisterne. Det sker blandt andet gennem et halvårligt kursistrådsmøde, hvor kursister kan komme med idéer til nye kurser og forslag til forbedringer.

Derudover samarbejder Recovery-skolen med interne og eksterne samarbejdspartnere for at skabe bedre sammenhæng mellem de forskellige tilbud. Samarbejdspartnere, som har

idéer til kurser med livsnære emner, der kan styrke recovery-tilgangen inden for det psykiatriske område, er meget velkomne til at kontakte Recovery-skolen for en dialog om skræddersyede kurser.

Recovery-skolen opfordrer kursister, samarbejdspartnere og pårørende til at sende idéer og forslag til: recoveryskolen@viborg.dk

Om Recovery-skolens kurser

Recovery handler om, at man kan komme sig helt eller delvist fra psykisk sygdom og skabe en meningsfyldt og tilfredsstillende tilværelse. Nøgleordene er ligeværdighed, håb og livsmestring. Målet med recovery er at mestre sit liv med de personlige ressourcer og forudsætninger, den enkelte har. Formålet med Recovery-skolens kurser er at tilbyde undervisning, som understøtter processen hen imod dette mål.

Hvordan foregår undervisningen?

Alle kurser - med enkelte undtagelser - bliver udviklet og afholdt i et ligeværdigt samarbejde mellem to undervisere. Underviserne har alle en psykiatrifaglig viden, og nogle har egne levede erfaringer med psykiatri og psykisk sårbarhed.

Målet med undervisningen er, at den skal være engagerende og vedkommende for alle. De levede erfaringer, hos såvel undervisere som deltagere, er omdrejningspunktet på alle kurser.

Det betyder, at du som deltager bidrager aktivt til undervisningen og har rig mulighed for - i samspil med de andre kursister - at sætte dit præg på, hvad den skal indeholde.

Husk, at det er gratis at deltage på vores kurser. Vi glæder os til at se dig i Recovery-skolen.

Tilmelding

Tilmelding til alle kurser åbner 1. juni 2026 på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Sidste tilmeldingsfrist for det enkelte kursus fremgår af kursusoversigterne.

Der kan være rift om pladserne på kurserne. Husk derfor at melde afbud, hvis du er forhindret, så andre kan få glæde af din plads.

Adresse

Recovery-skolen Viborg - Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

**I efteråret 2026 flytter vi adresse til:
Vestervangsvej 4D, 8800 Viborg.**

Parkeringsmuligheder

Kom gerne i god tid og husk at bruge parkeringskort.

Oversigt over p-pladser og parkeringskort er i receptionen i Center for Mestring.

Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:
Underviserne på Recovery-skolen på
recoveryskolen@viborg.dk eller tlf. 87 87 71 01.

Anja Bruun Drud Meineche, amei@viborg.dk
Charlotte Maagaard, chm@viborg.dk
Joan Munch, jmun@viborg.dk
Kirsten Aa. Pedersen, kp3@viborg.dk
Kirstine Gade, kgad@viborg.dk
Mette Bruun Ludvigsen, met@viborg.dk

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:
mestring.viborg.dk/recovery-skolen



Recovery-skolen Viborg



► [Tilbage til indhold](#)

Forandring

I samråd med Recovery-skolens kursistråd, har underviserne besluttet, at temaet for efterårskataloget 2026 er ”forandring”. Frank Brandt Kristensen har taget forside-fotoet med temaet for øje, og har desuden taget de flotte fotos inde i kataloget. Fotografierne er således Franks fortolkning af tema og kursustitler.

Om forsidefotoet forklarer Frank:



I dette efterår er temaet forandring. Forsidebilledet fra Stanghede ved Dollerup viser naturens farver i sensommeren, hvor lyngen står smukt i lilla nuancer. Med byen i baggrunden illustrerer billedet, hvor fantastisk natur vi har tæt på byen, og hvordan landskabet mellem by og land forandrer sig over korte afstande.



Udtalelser fra kursister



”Recovery-skolen har været min bedste støtte til at komme videre, efter at psykisk sygdom blev en del af min hverdag. På kurserne øver vi strategier, der hjælper os til at håndtere vores psykiske vanskeligheder. Det er befriende at være sammen med ligesindede, hvor man føler sig forstået og kan tale åbent om sine tanker og følelser.

Kurserne hjælper mig med at mestre min sårbarhed, og jeg har fået redskaber til bedre at kunne håndtere de dårlige dage. Jeg har lært, hvor vigtig det er at erkende sit handicap og være åben omkring det. Det synliggør mine behov til omverdenen, og det bliver ofte gengældt med forståelse og accept i samfundet.

Der er stor fokus på at inddrage kursisterne i undervisningen, og jeg vil anbefale Recovery-skolens kurser til alle, der har psykisk sygdom inde på livet, som er klar til at arbejde med sig selv, og som ønsker at finde vejen til en bedre hverdag.”

Frank Brandt Kristensen



“ Recovery-skolen er et sted, hvor håb, fællesskab og udvikling går hånd i hånd. Her tilbydes kurser af mange forskellige slags - alle med det fælles formål at støtte mennesker med psykisk sårbarhed i deres personlige recovery-proces. Recovery handler ikke om at blive en anden – men om at finde hjem i sig selv.

Jeg har selv deltaget i mange af kurserne, og det har haft en afgørende betydning for mig. Gennem undervisningen, øvelserne og mødet med andre ligesindede har jeg rykket mig som menneske. Jeg står i dag stærkere og er blevet mere modstandsdygtig over for livets op- og nedture.

Recovery Skolen har ikke bare givet mig redskaber – den har givet mig livskvalitet. Noget af det mest værdifulde er fællesskabet. Her er man velkommen præcis, som man er. Der stilles ingen krav om at være “på en bestemt måde”. Det er et trygt rum og et pusterum for sjælen, hvor der er plads til både sårbarhed, grin, refleksion og udvikling. Jeg håber, at dette katalog vil inspirere dig til at tage det første skridt. Recovery er muligt – og du behøver ikke gå vejen alene. “

Milena Christensen

MESTRINGSKURSER

Vi hjælper dig med at hjælpe dig selv til et bedre liv

Er du bosat i Viborg Kommune, og har du psykiske vanskeligheder, så er mestringkurserne i Recovery-skolen sandsynligvis noget for dig.

Alle kurserne giver dig mulighed for at tilegne dig viden, redskaber og nye strategier, som kan øge din livskvalitet og give dig et bedre udgangspunkt for at kunne deltage i dine fællesskaber.

Emnerne er livsnære og valgt ud fra den efterspørgsel, vi oplever. Således kan også du få indflydelse på emner for fremtidige kurser.

På kurserne varierer vi undervisningen og veksler mellem tavleundervisning, fælles diskussioner, gruppearbejde, individuelle opgaver, øvelser, film m.m. Vi bruger også naturen og kulturen i lokalområdet. I forløbet er der mulighed for at inddrage egen viden, udveksle erfaringer og skabe fællesskaber på tværs.

For pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder har vi særlige pårørendekurser.

Øversigt over Mestringskurser - for borgere med psykisk sårbarhed

| | Periode | Titel | Tidspunkt | Tilmeldingsperiode | Undervisere |
|---|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| ▶ | 25. august - 20. oktober | Ryge- og nikotinstop | Tirsdage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 14. august | Charlotte Maagaard |
| ▶ | 1. september - 6. oktober | Egenomsorg i naturen | Tirsdage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 14. august | Joan Munch Kirstine Gade |
| ▶ | 9. september - 9. december | Bliv klogere på din autisme | Onsdage 13.00 - 14.45 | 1. juni - 9. august | Lotte Borup Jensen Orla Jokumsen |
| ▶ | 14. september - 19. oktober | Dit liv - dine historier | Mandage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 26. august | Joan Munch Anja B. Drud Meineche |
| ▶ | 2. november - 23. november | Det farverige efterår | Mandage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 16. oktober | Joan Munch Kirsten Aa. Pedersen |
| ▶ | 11. november - 9. december | Fra kaos til hverdagsstruktur | Onsdage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 19. oktober | Kirstine Gade Charlotte Maagaard |
| ▶ | 12. november - 3. december | Historiske ture | Torsdage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 21. oktober | Anja B. Drud Meineche Charlotte Maagaard |
| ▶ | 17. november - 8. december | Hvem er jeg i dag? | Tirsdage 9.00 - 10.45 | 1. juni - 2. november | Kirsten Aa Pedersen Joan Munch |

Øversigt over Mestringskurser - for pårørende

| | Periode | Titel | Tidspunkt | Tilmeldingsperiode | Undervisere |
|---|----------------------------|---|------------------------|-------------------------|--|
| ▶ | 19. august - 7. oktober | Pas godt på dig selv - for pårørende | Onsdage 13.00 - 14.45 | 1. juni - 4. august | Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen |
| ▶ | 22. oktober - 17. december | At være pårørende til en voksen med autisme | Torsdage 15.30 - 17.15 | 1. juni - 20. september | Kirsten Aa. Pedersen Orla Jokumsen |

Ryge- og nikotinstop



Ryge- og nikotinstopkurset støtter dig i din motivation for at stoppe med at ryge eller bruge andre nikotinprodukter. Du får hjælp til at bryde vaner og tackle trangen. Nikotinstoprådgiveren giver dig og resten af holdet viden og inspiration, der skal hjælpe dig til et ryge- og nikotinstop. Du bliver en del af et hold, hvor I alle har et ønske om at stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter, og hvor I kan støtte hinanden i den svære - men ikke umulige - kamp mod cigaretter, snus eller andre nikotinprodukter.

Mellem 2. og 3. kursusgang bliver der planlagt en fælles stopdato.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 14. august 2026

Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 8 gange

Første gang er 25. august

Sidste gang er 20. oktober

Der er ikke undervisning 13. oktober

Underviser

Charlotte Maagaard

Egenomsorg i naturen



Dette kursus er for dig, der ønsker at bruge naturen til at finde mere ro, nærvær og balance i livet. Kurset har fokus på, hvordan naturen kan bruges til refleksion, fordybelse og omsorg for dig selv. Gennem fælles oplevelser og enkle øvelser arbejder vi med at styrke din opmærksomhed på egne behov og skabe gode pauser fra hverdagens tempo. Målet er at støtte dig i at bruge naturen til større indre ro, balance og velvære. Kurset afholdes udenfor i naturen uanset vejret.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 14. august 2026

Tidspunkt

Tirsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 1. september

Sidste gang er 6. oktober

Opstartsmøde 25. august kl. 9.00 - 10.00

Der er ikke undervisning 22. september

Undervisere

Kirstine Gade

Joan Munch

Bliv klogere på din autisme



Dette kursus er for dig, der gerne vil lære mere om din autisme, for på den måde at blive bedre til at mestre hverdagen.

Du har en diagnose inden for Autisme Spektret og vil gerne lære noget om, hvad der kan ligge til grund for de vanskeligheder, du oplever i hverdagen. Måske har du oplevet, at du hurtigt bliver tappet for energi, at det er krævende, når du er sammen med andre, og at du har vanskeligt ved at overskue hverdagen.

Vi kommer blandt andet ind på: sårbarhed og stress. Redskaber og strategier til større trivsel, interesser og den gode hverdag

Du har lyst til at møde andre, som også har autisme og høre om deres erfaringer. Du er parat til at komme med eksempler fra dit eget liv.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 9. august 2026

Tidspunkt

Onsdage 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 12 gange

Første gang er 9. september / Sidste gang er 9. december

Der er ikke undervisning 14. oktober

Inden kursus-start vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter

Holdstørrelse

På dette kursus er der plads til 8 kursister

Undervisere

Lotte Borup Jensen

Orla Jokumsen

Dit liv – dine historier



Forstå dit liv gennem dine fortællinger.

Når du ser tilbage på din livshistorie, kan det være med til at skabe større sammenhæng og mening i dit liv. De fortællinger, vi har om os selv, bidrager til at forstå os selv bedre.

Ved nysgerrigt at undersøge dele af dine historier kan du blive opmærksom på negative fortællinger om dig selv. Samtidig får du mulighed for at arbejde med nye og mere konstruktive fortællinger, hvor der er bedre balance mellem dine sårbarheder og styrker – eller hvor du fortæller historien fra en anden vinkel, end du plejer. Kurset giver dig en tryk ramme til at arbejde med dine fortællinger både nu og fremover.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 28. august 2026

Tidspunkt

Mandage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 14. september

Sidste gang er 19. oktober

Opstartsmøde 7. september kl. 9.00 - 10.00

Der er ikke undervisning 21. september og 12. oktober

Undervisere

Anja Bruun Drud Meineche

Joan Munch

Det farverige efterår



Hvad gør det ved dig, når du ser, at bladene falder af træerne – sommetider langsomt dalende, andre gange i voldsomt stormvejr? Påvirkes du af, at dagene bliver kortere, og at der bliver færre lyse timer?

På dette kursus vil vi søge ud i alt det, der gør efteråret til noget særligt. Vi skal ud i naturen og sammen finde frem til, hvilke positive indtryk og oplevelser naturen kan give os på denne årstid.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 16. oktober 2026

Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 2. november

Sidste gang er 23. november

Opstartsmøde 26. oktober kl. 9.00 - 10.00

Undervisere

Kirsten Aakmand Pedersen

Joan Munch

Fra kaos til hverdagsstruktur



Dette kursus er for dig, der oplever, at hverdagen kan føles kaotisk og svær at overskue.

Kurset har fokus på at støtte dig i at skabe mere ro, sammenhæng og struktur i din hverdag. Vi arbejder med planlægning, overblik, rutiner og prioritering, og du får konkrete og enkle redskaber til at skabe mere struktur i din hverdag og mindske følelsen af kaos.

Gennem refleksion og fælles drøftelser arbejder vi med dine vaner, udfordringer og behov, så du kan få en hverdag med mere balance og overskud.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 19. oktober 2026

Tidspunkt

Onsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 11. november

Sidste gang er 9. december

Opstartsmøde 28. oktober kl. 9.00 - 10.00

Undervisere

Kirstine Gade

Charlotte Maagaard

Historiske ture



Viborg har en lang og interessant historie.

Har du en fornemmelse af byens historiske vingesus og sporene efter middelalderen, eller har du ofte tænkt, at det kunne være interessant at vide noget mere om Viborgs historie?

På dette kursus skal vi på små ture rundt i Viborg og dele kendskabet til byens historie. Fællesskabet med andre kursister og et fokus på et fælles tredje, kan måske hjælpe dig til at få det bedre og fjerne fokus fra det, der sommetider føles svært og tungt.

Vil du med på historiske ture sammen med os?

Tilmeldingsperiode

1. juni - 21. oktober 2026

Tidspunkt

Torsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 12. november

Sidste gang er 3. december

Opstartsmøde 29. oktober kl. 9.00 - 10.00

Undervisere

Anja Bruun Drud Meineche

Charlotte Maagaard

Hvem er jeg i dag?



Alle mennesker oplever større eller mindre kriser igennem livet. Livsændringer kan påvirke vores selvbillede, relationer og livsmuligheder. For nogen kan det føles som om, at man skal genfinde sig selv – for ”hvem er jeg så i dag”?

På dette kursus vil vi sammen udforske vores identitet og selvforståelse med den forandrede livssituation. Ved at beskæftige os med emner som selvopfattelse, personlige værdier og livsmål, vil vi arbejde os hen imod en stærkere og mere positiv selvforståelse.

Er du nysgerrig på ovenstående, så kom og vær med til at genfinde dig selv og måske også få en mere meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 2. november 2026

Tidspunkt

Tirsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 17. november

Sidste gang er 8. december

Opstartsmøde 10. november kl. 9.00 - 10.00.

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Joan Munch

Pas godt på dig selv – for pårørende



På dette kursus får du redskaber til at passe bedre på dig selv som pårørende til et menneske med psykiske vanskeligheder.

Hver tredje dansker er pårørende til et menneske med psykisk sygdom. Hvad enten du er ægtefælle, kæreste, forælder, søskende eller ven, bliver du berørt i større eller mindre grad. Det kan ofte være en stor belastning, - og samtidig en udfordring at passe på dig selv.

Vil du lære mere om, hvordan du mestrer at være pårørende, så er dette kursus for dig.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 4. august 2026

Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 19. august

Sidste gang er 7. oktober

Der er ikke undervisning 16. september

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard

Inden kursusstart vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter.

At være pårørende til en voksen med autisme



På dette kursus er der fokus på både diagnosen Autisme Spektrum Forstyrrelsen (ASF), og på hvordan det er at være tæt på en person med ASF.

Har du nogensinde følt dig frustreret, magtesløs eller utilstrækkelig, når personen med ASF ikke trives?

Erfaring viser, at viden om diagnosen, og det at møde andre i samme situation hjælper både dig og den med ASF.

Er du forælder, søskende, ægtefælle/kæreste eller nær ven med én, som har ASF, og ønsker du at:

- opdatere din viden om ASF
- udveksle erfaringer med andre i lignende situation
- udvikle mestringsstrategier for dig selv

så er dette kursus noget for dig.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 30. september 2026

Tidspunkt

Torsdage kl. 15.30 - 17.15

Kurset forløber over 8 gange

Første gang er 22. oktober / Sidste gang er 17. december

Der er ingen undervisning 5. november

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Orla Jokumsen

Inden kursusstart vil du blive inviteret til en indledende samtale på 20 minutter.

PEER-KURSER

Kurser for alle – både fagpersoner, pårørende og mennesker med psykisk sårbarhed

Peer-kurser er korte kurser, der afvikles over 1-2 kursusdage á 2,5 timers varighed.

Kurserne er for alle, uanset om man lever med psykisk sårbarhed eller sygdom, er pårørende, fagperson eller har en personlig eller faglig interesse for kursets emne.

Undervisningen tager udgangspunkt i relevante og livsnære emner med fokus på recovery og afstigmatisering. Der tages udgangspunkt i ligeværdig dialog og erfaringsudveksling, uanset hvilken baggrund og hvilke erfaringer man kommer med. Tanken bag kurserne er at få et bredt perspektiv på det pågældende emne, lære af hinanden og skabe en fælles forståelse.

Særligt for peer-kurserne er, at undervisningen varetages af to undervisere, og er et samarbejde mellem Recovery-skolen, Viborg kommune og Region Midt. Den ene underviser er uddannet peer-medarbejder, og har egne levede erfaringer med psykisk sårbarhed og recovery, og den anden er en fagprofessionel underviser. Således ligestilles de levede erfaringer og den professionelle viden.

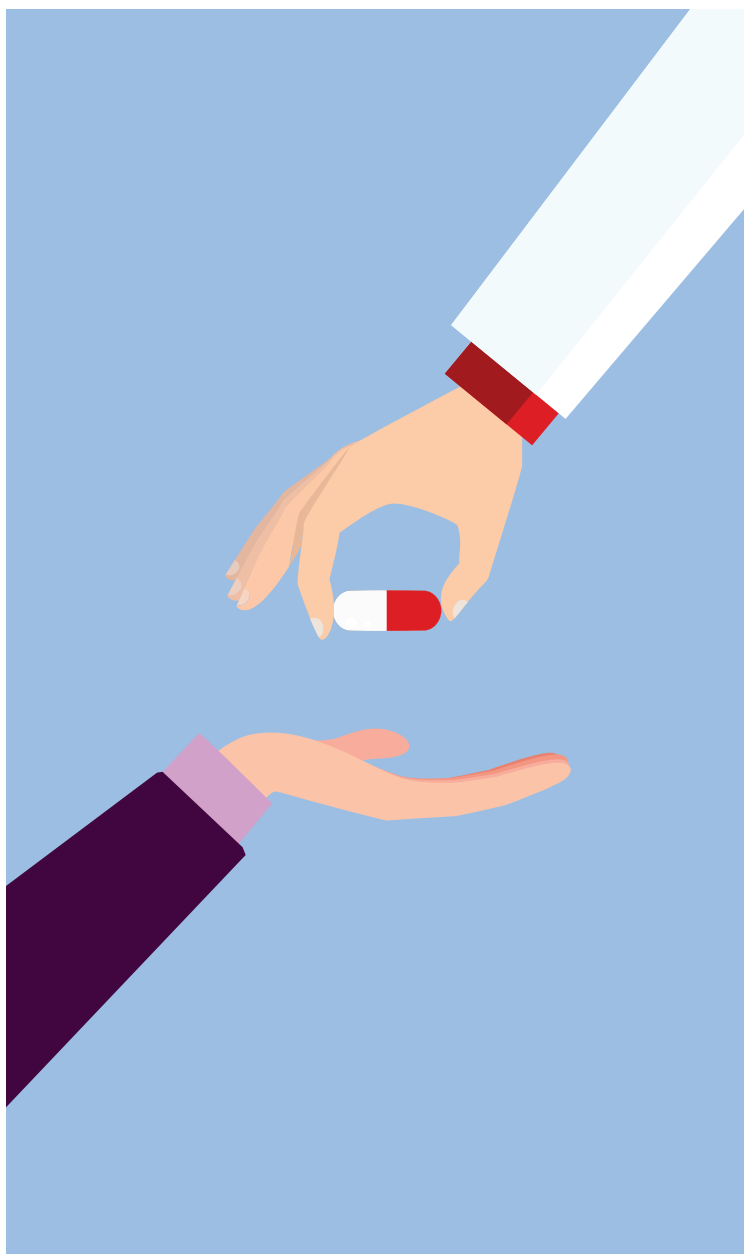


VIBORG
KOMMUNE

Overblik over Peer-kurser - for alle

| | Dato | Titel | Tidspunkt | Tilmeldingsperiode | Undervisere |
|---|----------------------|---|------------------------|-------------------------|---|
| ▶ | 13. og 20. august | Det hele er ikke løst med en pille | Torsdage 12.30 - 15.00 | 1. juni - 6. august | Ricky Torstein Villadsen Martin Holzmann |
| ▶ | 31. august | Bliv kaptajn i dit eget liv | Mandag 9.00 - 11.30 | 1. juni - 24. august | Mette Bruun Ludvigsen Fagprofessionel underviser |
| ▶ | 10. september | Over- og understimulering - om at finde balancen | Torsdag 9.00 - 11.30 | 1. juni - 3. september | Annamaria Kristiansen Anja B. Drud Meineche |
| ▶ | 14. og 21. september | Træk vejret og mærk kroppen | Mandage 12.30 - 15.00 | 1. juni - 7. september | Anette Kjær Gitte Korsholm Strunge |
| ▶ | 28. oktober | Når vi tager masken på | Onsdag 9.00 - 11.30 | 1. juni - 20. oktober | Jan Pedersen Kirsten Aa. Pedersen |
| ▶ | 3. og 10. november | Hverdagsdisciplin | Tirsdage 9.00 - 11.30 | 1. august - 27. oktober | Anja B. Drud Meineche Henrik Aabo Christensen |
| ▶ | 10. december | Diagnose - og hva' så? | Torsdag 9.00 - 11.30 | 1. juni - 3. december | Jan Pedersen Charlotte Maagaard |

Det hele er ikke løst med en pille



Kender du følelsen af, at hjælpen er sat i gang med diagnose, medicin og samtaler – men at hverdagen alligevel ikke ændrer sig som håbet?

Når forandringen udebliver, kan det skabe både forvirring og frustration. Det kan være svært at forstå, hvorfor problemerne ikke forsvinder, selv når den rette hjælp er givet. Gamle vaner og måder at klare sig på tager tid at ændre – også med medicinsk behandling.

På kurset deler vi erfaringer med denne frustration og sætter samtidig fokus på det, der kan gøre en forskel, også når udfordringerne fortsat er til stede.

Kurset er for alle med berøring med psykisk sårbarhed – enten i eget liv, som pårørende eller i en professionel rolle – og bygger på, at alle perspektiver bidrager til større forståelse.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 6. august 2026

Tidspunkt

Torsdage kl. 12.30 - 15.00

Kurset forløber over 2 gange

Første gang er torsdag 13. august

Anden gang er torsdag 20. august

Undervisere

Ricky Torstein Villadsen

Martin Holzmann

Bliv kaptajn i dit eget liv



Dette kursus er for dig, der vil stå stærkere i dit eget liv – og for dig, der ønsker at hjælpe andre med at finde deres styrke og retning. At være kaptajn i eget liv handler ikke om at have fuld kontrol hele tiden, men om at få øje på egne ressourcer, værdier og muligheder – også når livet er udfordrende.

Kurset giver inspiration og konkrete redskaber til at navigere i livet med større bevidsthed, mod og medfølelse -som kaptajnen i eget liv.

Kurset henvender sig til mennesker med psykiske sårbarheder, pårørende, der ønsker større forståelse og nye perspektiver og fagpersoner, som vil arbejde mere recovery- og empowerment-orienteret.

Mangfoldigheden i deltagergruppen ses som en styrke, hvor forskellige erfaringer kan berige hinanden.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 24. august 2026

Tidspunkt

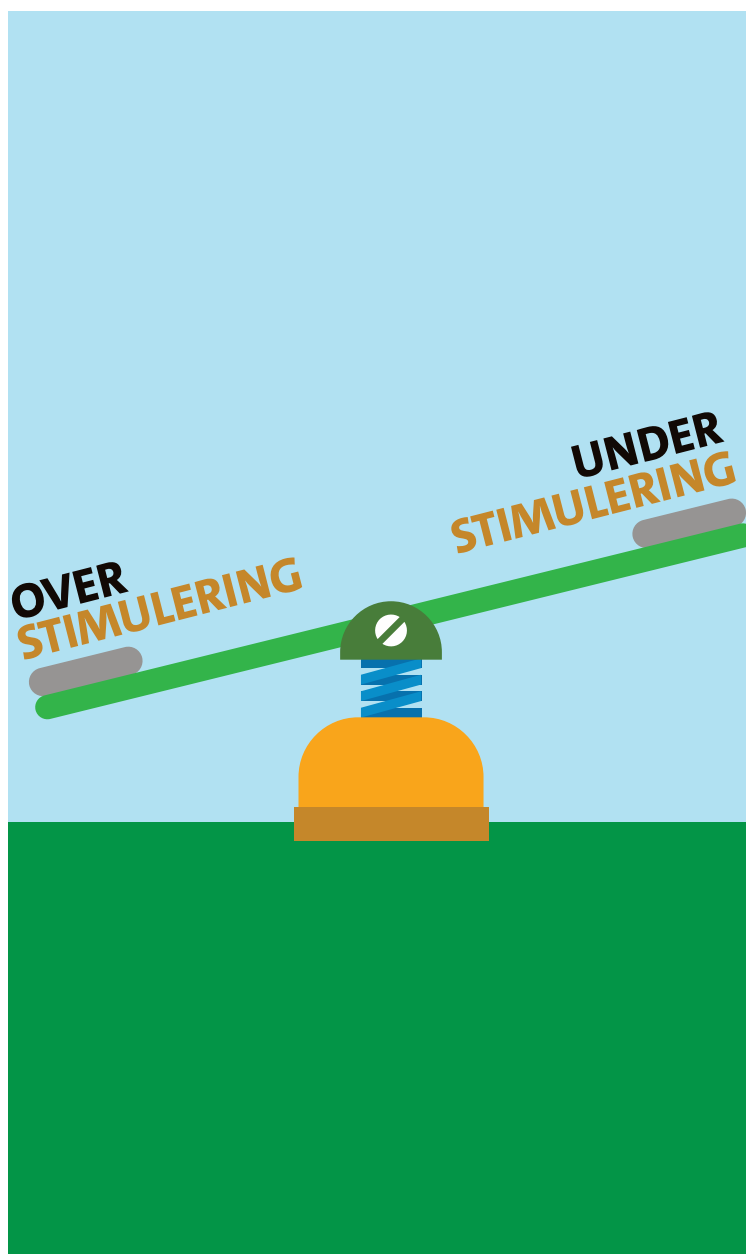
Mandag 31. august kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Fagprofessionel underviser

Mette Bruun Ludvigsen

Over- og understimulering – om at finde balancen



Alle mennesker har brug for balance. Nogle gange sker der for meget omkring os, og andre gange sker der for lidt. Begge dele kan være svære at være i.

På dette kursus taler vi om, hvad der sker, når man bliver overstimuleret, fx når der er mange indtryk, lyde, krav, forventninger eller understimuleret, hvor man mangler input, mening eller kontakt i hverdagen. Begge dele kan påvirke humør, energi, koncentration og overskud.

Kurset giver en enkel og forståelig viden om, hvordan man kan mærke sine egne grænser – og hvordan man kan støtte andre i at finde mere ro og balance i hverdagen. Der vil være plads til refleksion, dialog og erfaringsudveksling, og man deltager i det omfang, man har lyst og energi til.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 3. september 2026

Tidspunkt

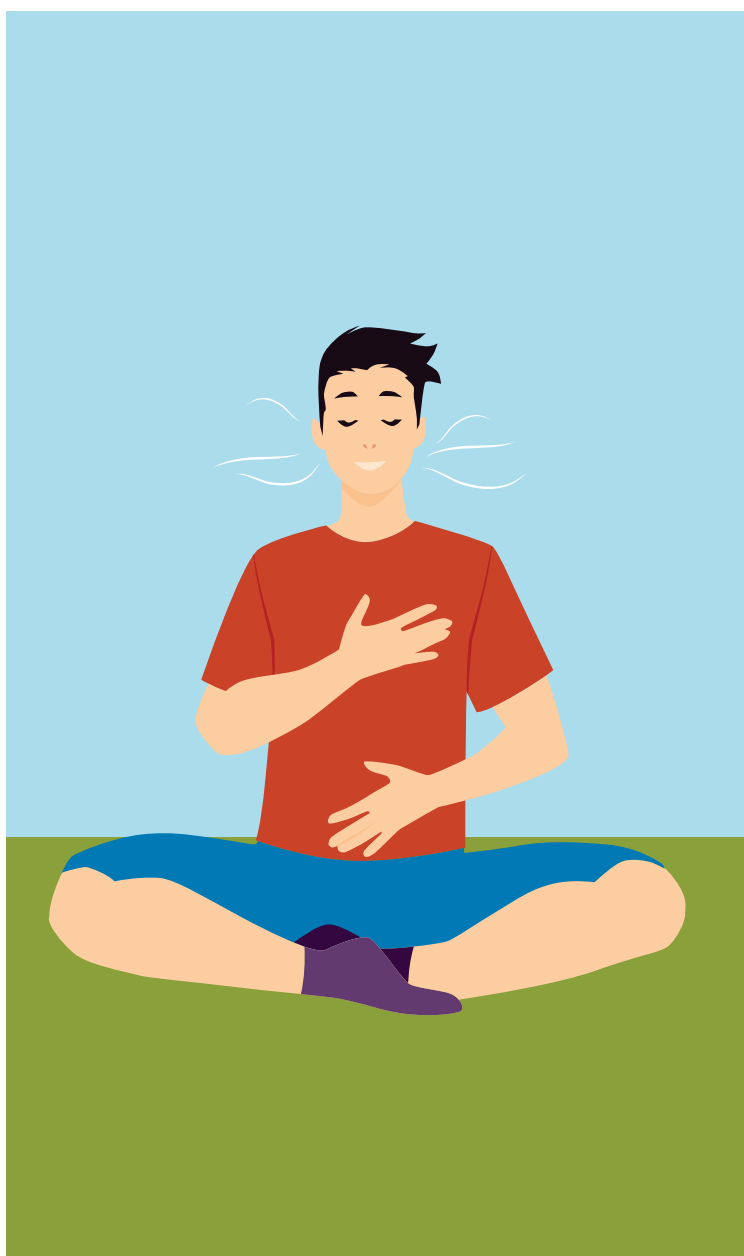
Torsdag 10. september kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Anja Bruun Drud Meineche

Annamaria Kristiansen

Træk vejret og mærk kroppen



Vi trækker alle vejret uden at tænke over det, men nogle gange kan det være hjælpsomt at stoppe op og trække vejret bevidst. Bevidst vejrtrækning kan give mere ro, energi og kropslig fornemmelse.

På kurset afprøver vi forskellige vejrtrækningsøvelser og mærker, hvordan de påvirker kroppen. Nogle skaber ro, andre giver energi – og alle kan bruges i situationer med uro, stress eller træthed.

Kurset giver enkle redskaber, som kan bruges i hverdagen – enten til dig selv eller i arbejdet med andre – når der er behov for at finde balance og komme mere i kontakt med kroppen.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 7. september 2026

Tidspunkt

Mandage kl. 12.30 - 15.00

Kurset forløber over 2 gange

Første gang er mandag 14. september

Anden gang er mandag 21. september

Undervisere

Anette Kjær

Gitte Korsholm Strunge

Når vi tager masken på



Vi bærer alle masker – nogle gange for at passe ind, nogle gange for at beskytte os selv eller leve op til andres forventninger.

På dette kursus ser vi på, hvilke masker vi tager på i hverdagen, og hvordan de påvirker os og vores relationer. Du får mulighed for at blive mere bevidst om dine egne roller og reaktioner, og samtidig blive klogere på, hvordan roller og masker kan påvirke vores relationer, trivsel og kommunikation.

Kurset er relevant for fagpersoner, pårørende og personer med psykisk sårbarhed, der ønsker at blive mere bevidst om egne behov, grænser og roller, forstå andres perspektiver bedre og skabe mere tryghed i samspil med andre.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 20. oktober 2026

Tidspunkt

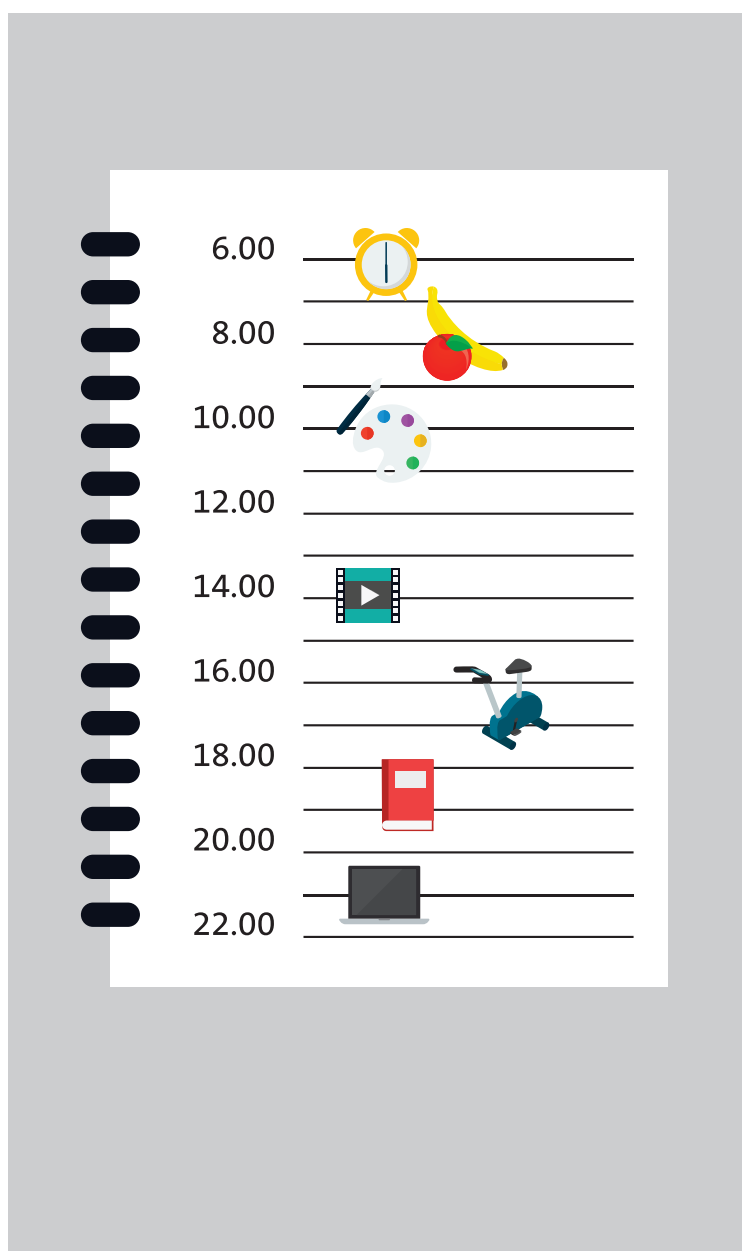
Onsdag 28. oktober kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Jan Pedersen

Kirsten Aa. Pedersen

Hverdagsdisciplin



Hverdagen kan være svær at få til at hænge sammen. Opgaver kan hobe sig op, energien svinger, og det kan være udfordrende både at komme i gang og at stoppe igen.

Hverdagsdisciplin handler ikke om at være streng, men om at støtte sig selv – og andre – på en venlig og realistisk måde. På kurset undersøger vi, hvad hverdagsdisciplin er, og hvad det ikke er. Vi ser på vaner, rutiner og valg, som kan gøre hverdagen mere overskuelig, også når motivationen mangler. Kurset giver enkle idéer til at skabe struktur uden pres og til at finde en balance mellem ansvar og pauser.

Kurset tager udgangspunkt i genkendelige hverdagsituationer og henvender sig til alle, der har berøring med psykisk sårbarhed – i eget liv, som pårørende eller som fagperson. Der er plads til forskellighed og forskellige måder at være i hverdagen på.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 27. oktober 2026

Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.00 - 11.30

Kurset forløber over 2 gange

Første gang er tirsdag 3. november

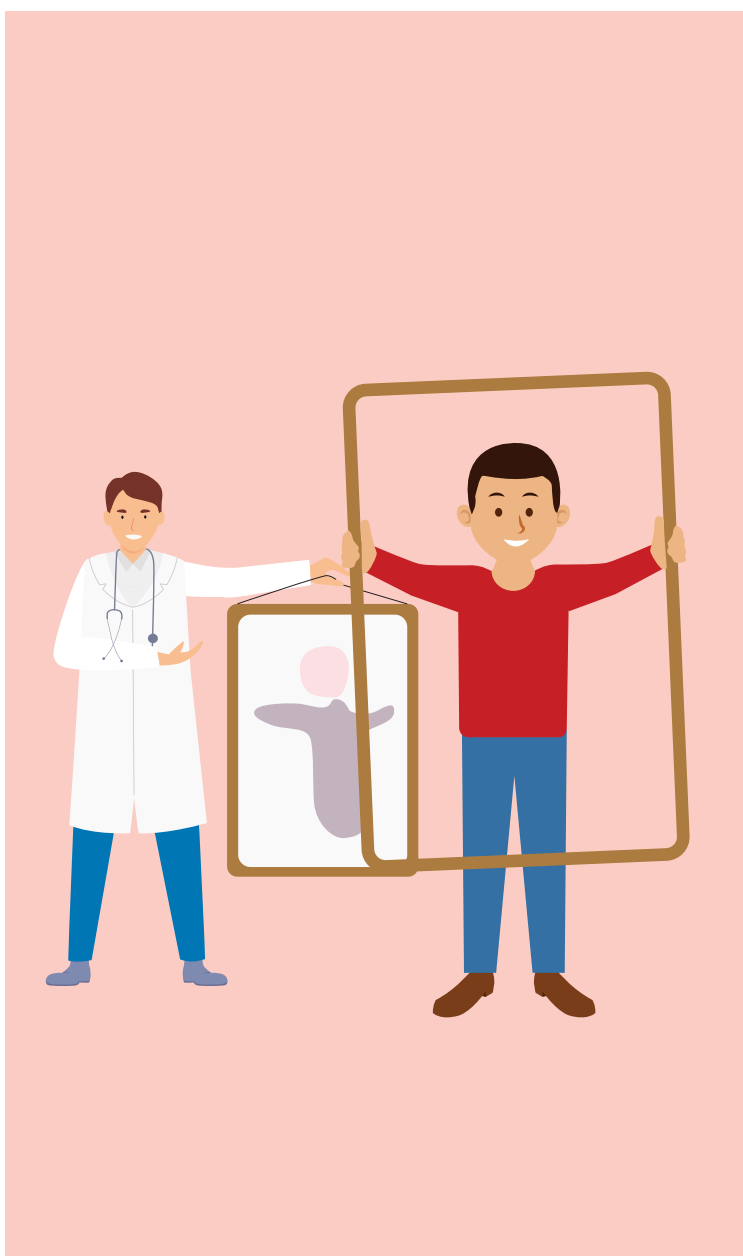
Anden gang er tirsdag 10. november

Undervisere

Anja Bruun Drud Meineche

Henrik Aabo Christensen

Diagnose - og hvá sá?



En diagnose kan forklare nogle af de udfordringer vi møder, men den fortæller ikke hele historien om, hvem vi er. På kurset arbejder vi med, hvordan vi kan forstå os selv og andre uden at lade diagnoser sætte grænser for livet.

Vi undersøger, hvordan en diagnose kan påvirke selvforståelse, relationer og hverdag, og vi reflekterer over, hvordan man kan fokusere på styrker, behov og ressourcer fremfor begrænsninger.

Gennem samtaler, øvelser og praksiseksempler får deltagerne redskaber til bedre at forstå sig selv og andre, sætte grænser, udtrykke behov og skabe tryghed og gensidig respekt i relationer.

Kurset henvender sig til alle, der har berøring med psykisk sårbarhed – i eget liv, som pårørende eller som fagperson – og lægger vægt på, at alle perspektiver bidrager til større forståelse.

Tilmeldingsperiode

1.juni - 3. december 2026

Tidspunkt

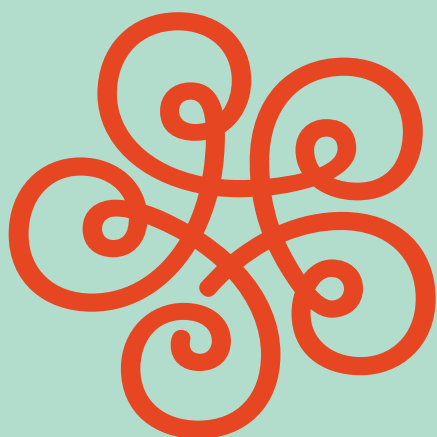
Torsdag 10. december kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Jan Pedersen

Charlotte Maagaard

**CENTER FOR MESTRING
ER RØG- OG NIKOTINFRIT
– TAK FORDI DU BAKKER OP**



**Røgfri
Fremtid**

SPECIALUNDERVISNING

Om specialundervisning

Recovery-skolen tilbyder i samarbejde med LOF Midtjylland specialundervisning for voksne med psykiske vanskeligheder. Tilbuddet hører under loven om ”hensyntagende kompenserende specialundervisning” hvilket vil sige, at undervisningen foregår på små hold.

Undervisningen er individuelt tilrettelagt, og du arbejder ud fra din egen plan og målsætning. Kurset starter med en individuel samtale, og herudfra udarbejdes undervisningsplanen.

Oversigt over specialundervisning

- for voksne med psykiske vanskeligheder

| | Periode | Titel | Tidspunkt | Tilmeldingsperiode | Undervisere |
|---|-----------------------------|---|------------------------|------------------------|--------------------|
| ▶ | 19. august - 18. november | Bliv bedre til IT og digitale værktøjer | Onsdage 13.00 - 15.00 | 1. juni - 11. august | Maria B. Jørgensen |
| ▶ | 15. september - 1. december | Matematik | Tirsdage 13.00 - 14.30 | 1. juni - 7. september | Tage Winther |

Bliv bedre til IT og digitale værktøjer



Dette er et gratis kursus for dig, der vil styrke dine færdigheder inden for håndtering af IT og digitale værktøjer, f.eks.:

- Lær at bruge computer, smartphone og tablet.
- Navigation på internettet: Informationssøgning.
- Styrk din digitale kommunikation.
- IT-værktøjer, der letter din digitale hverdag ved læsning og skrivning.
- Forstå kunstig intelligens og dens betydning for vores hverdag.
- Lær at håndtere digital post.
- Hvordan færdes du sikkert i den digitale verden.

Kurset er kategoriseret som "Forberedende Voksen Undervisning (FVU) og udbydes i et samarbejde med LOF Midtjylland. Du er velkommen, uanset om du har erfaring eller begrænset erfaring med IT. Medbring selv PC, tablet og/eller smartphone.

Vi glæder os til at hjælpe dig på din digitale rejse!

Tilmeldingsperiode

1. juni - 11. august 2026

Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 - 15.00

Undervisningen forløber over 13 gange

Første gang er 19. august

Sidste gang er 18. november

Der er ikke undervisning 14. oktober

Holdstørrelse max 8 kursister på holdet

Underviser

Maria B. Jørgensen

Matematik



Vil du gerne opfriske dine matematiske kompetencer fra din skoletid?

Har du lyst til at bruge dine matematiske evner, men svært ved at komme i gang?

Dette og meget mere kan du få hjælp til.

Der er tale om individuel undervisning og brug af PC, som stilles til rådighed.

Vi starter helt grundlæggende og bruger matematikken i hverdagen.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 7. september 2026

Tidspunkt

Tirsdage kl. 13.00 - 14.30

Undervisningen forløber over 11 gange

Første gang er 15. september

Sidste gang er 1. december

Der er ikke undervisning 13. oktober

Holdstørrelse max 6 kursister på holdet

Underviser

Tage Winther

DEN RULLENDE RECOVERY-SKOLE



Udover kurserne i Recovery-skolen, så tilbyder vi også at komme rundt i Viborg Kommune med Den rullende Recovery-skole og holde kurser lokalt - uanset om det er Ørum, Mønsted, Møltrup, Bjerringbro, Karup eller et andet skønt sted i Viborg Kommune.

Underviserne har alle et nuanceret kendskab til psykisk sårbarhed og udbyder kurser i relevante og livsnære emner med fokus på recovery.

Vi tilbyder desuden også at komme forbi og fortælle om vores tilbud til både borgere og fagpersoner.

Hvis I ønsker at få et besøg af Den rullende Recovery-skole, eller hvis I har en god idé til et kursus-emne, så er I meget velkomne til at kontakte os på tlf. 87 87 71 01 eller recoveryskolen@viborg.dk.

PEER-UDDANNELSEN

Peer-uddannelse



Om uddannelsen

På peer-uddannelsen tager vi udgangspunkt i deltagernes personlige erfaringer med recovery. Uddannelsens overordnede formål er at sætte deltagerne i stand til at omforme disse levede erfaringer til erfaringskompetencer, som de kan bruge i arbejdet som peer-støtte (ligestillet støtte) for andre med psykisk sårbarhed.

Uddannelsen varer 26 uger i alt og er fordelt på 13 ugers teoretisk undervisning og 13 ugers praktik. Uddannelsen er forankret i Viborg kommunes Recovery-skole og foregår i et tæt samarbejde med andre kommunale organisationer og regionspsykiatrien i Viborg.

Vigtige datoer

Informationsmøde: torsdag 18. juni 2026

Ansøgningsstart: onsdag 1. juli 2026

Spørgetime: torsdag 27. august 2026

Ansøgningsfrist: torsdag 10. september 2026 kl. 8.00

Uddannelsesstart: mandag 2. november 2026

Se mere

mestring.viborg.dk/recovery-skolen/peer-uddannelse

Scan koden
og læs mere



PSYKINFO VIBORG

Har du brug for viden om psykiske problemer/sygdomme eller information om, hvor du kan hente hjælp? – så kan du henvende dig i Psykinfo Viborg.

Tilbuddet er til alle.

Du vil i Psykinfo Viborg blive mødt af frivillige og medarbejdere fra Center for Mestring.

Sådan kontakter du Psykinfo Viborg

Åbningstid: mandage kl. 8.30 - 11.30

Tlf: 87877112

Mail: psykinfoviborg@gmail.com

Adresse: Søndersøparken 16, 8800 Viborg

(I efteråret 2026 flytter vi adresse til Vestervangsvej 4D, 8800 Viborg).



Se mere

mestring.viborg.dk/psykinfo

Scan koden
og læs mere





VIBORG
KOMMUNE

