

Kursuskatalog

Forår 2027

UNDERVISNING FOR ALLE

Recovery-skolen Viborg

Indhold

Undervisere . . . 3

Har du forslag til nye kurser? . . . 3

Om Recovery-skolens kurser . . . 4

MESTRINGSKURSER . . . 8

Oversigt over Mestringskurser . . . 9

Oversigt over Mestringskurser - for pårørende . . . 9

Fod på gulv . . . 10

Lys i vintermørket . . . 11

Kreativitet, skrivning og recovery . . . 12

Bliv klogere på din autisme . . . 13

Det spirende forår . . . 14

Slip bekymringerne og vær i nuet . . . 15

Sundhed og psyke . . . 16

Skygger – de sider, vi ikke altid ser . . . 17

Dit liv – dine historier . . . 18

Værdikompasset . . . 19

Pas godt på dig selv – for pårørende . . . 20

PEER-KURSER . . . 22

Oversigt over Peer-kurser . . . 23

Energi med omtanke . . . 24

Traumer – hvad betyder det levede liv? . . . 25

Hvem er jeg i dag? . . . 26

Believe it – achieve it . . . 27

Du er ikke alene med din angst . . . 28

Brug naturen, når tankerne fylder . . . 29

Styrk din selvtillid og dit selvværd . . . 30

Forbundethed – og dens betydning . . . 31

SPECIALUNDERVISNING . . . 32

Oversigt over specialundervisning . . . 32

Matematik . . . 33

Bliv bedre til IT og digitale værktøjer . . . 34

DEN RULLENDE RECOVERY-SKOLE . . . 35

PEER-UDDANNELSEN . . . 36

PSYKINFO VIBORG . . . 37

Scan og læs mere

Forsidefoto: Frank Brandt Kristensen

Undervisere


Anette Romby Kjær


Anja Bruun Drud Meineche


Annamaria Kristiansen


Britta Jakobsen


Charlotte Maagaard


Christina Sørensen


Henrik Aabo Christensen


Jan Pedersen


Joan Munch


Kirsten Aa. Pedersen


Kirstine Gade


Lis Dahl Pedersen


Maria B. Jørgensen


Martin Holzmann


Mette Bruun Ludvigsen


Orla Jokumsen


Randi Dalgaard


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 kommende 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. december 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
Vestervangsvej 4D
8800 Viborg

Parkeringsmuligheder

Der er fri parkering på p-pladserne udenfor Center for Mestring.

Spørgsmål

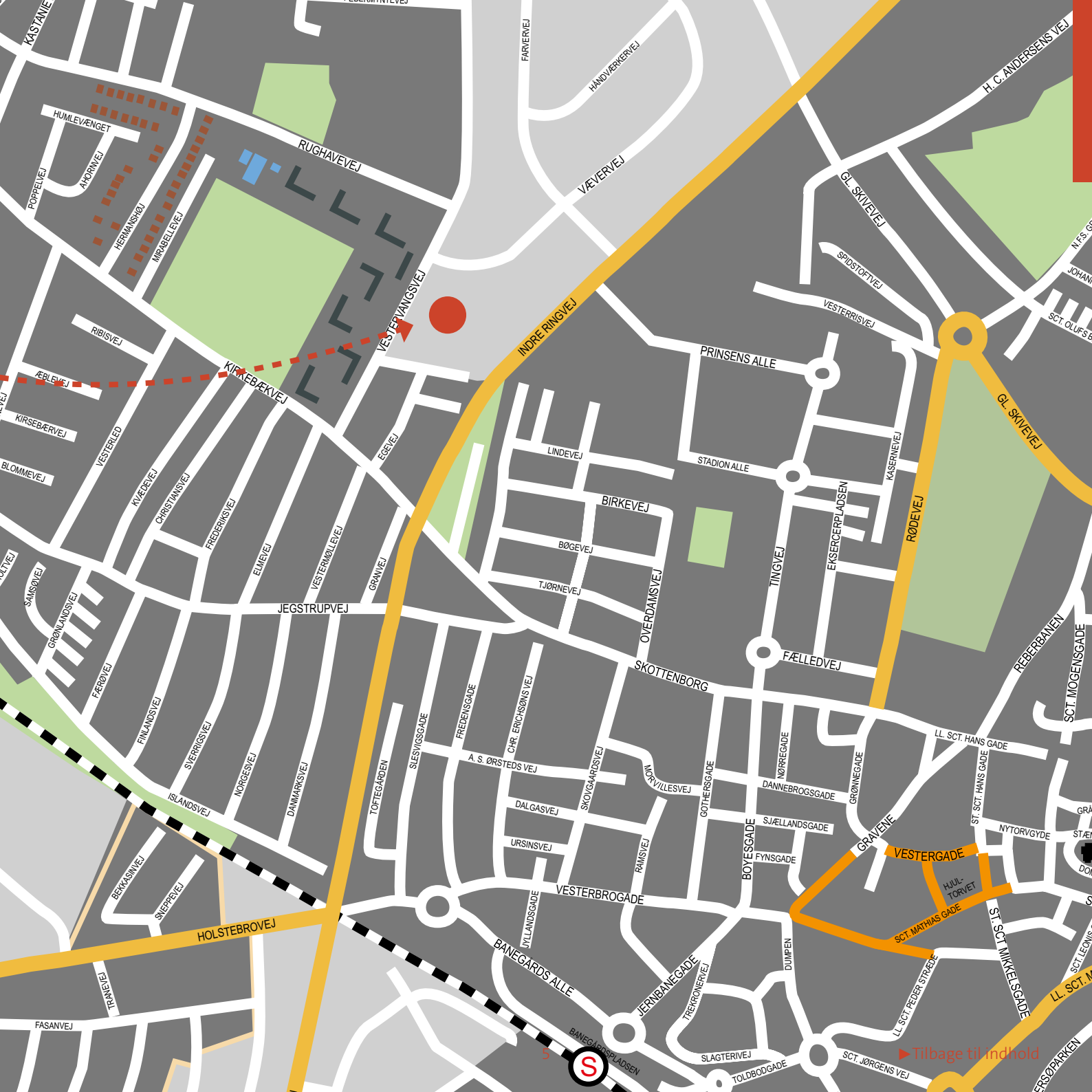
Har du spørgsmål vedrørende kurser og tilmelding kan du kontakte underviserne på Recovery-skolen på: **recoveryskolen@viborg.dk** eller tlf. 87 87 71 01.

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


KASTANIEVEJ
HUMLEVÆNGET
POPPELVEJ
AHORNVEJ
HERMANSHØJ
MIRABELLEVEJ
RUGHAVEVEJ
FARVERVEJ
HÅNDVÆRKERVEJ
VÆVERVEJ
H. C. ANDERSENS VEJ
GL. SKIVEVEJ
SPIDSTOFTVEJ
VESTERRISVEJ
RIBISVEJ
ÆBLEVEJ
KIRSEBÆRVEJ
BLOMMEVEJ
VESTERLED
KVÆDEVEJ
CHRISTIANSVEJ
FREDERIKSVEJ
ELMEVEJ
VESTERMØLLEVEJ
GRANVEJ
EGEVEJ
VESTERVANGSVEJ
KIRKEBÆKVEJ
INDRE RINGVEJ
PRINSENS ALLE
LINDEVEJ
STADION ALLE
KASERNEVEJ
BIRKEVEJ
BØGEVEJ
TJØRNEVEJ
OVERDAMSVEJ
TINGVEJ
EKSERCERPLADSEN
RØDEVEJ
GL. SKIVEVEJ
JEGSTRUPVEJ
FÆLLEDVEJ
SKOTTENBORG
REBERBANEN
SCT. MOGENSGADE
LL. SCT. HANS GADE
SAMSØVEJ
GRØNLANDSVEJ
FÆRØVEJ
FINLANDSVEJ
SVERRIGSVEJ
NORGESVEJ
DANMARKSVEJ
ISLANDSVEJ
TOFTEGÅRDEN
SLESVIGSGADE
FREDENSGADE
CHR. ERICHSØNS VEJ
A. S. ØRSTEDS VEJ
SKOVGAARDSVEJ
MORVILLESVEJ
GOTHERSGADE
NØRREGADE
GRØNNEGADE
DANNEBROGSGADE
ST. SCT. HANS GADE
NYTORVGYDE
DALGASVEJ
URSINSVEJ
RAMSVEJ
SJÆLLANDSGADE
FYNSGADE
BOYESGADE
GRÅBRØDRE
VESTERGADE
KJUL-TORVET
SCT. MATHIAS GADE
ST. SCT. MIKKELSGADE
VESTERBROGADE
JYLLANDSGADE
BANEGÅRDS ALLE
JERNBANEGADE
TREKRONERVEJ
DUMPEN
LL. SCT. PEDER STRÆDE
LL. SCT.
BEKKASINVEJ
SNEPPEVEJ
HOLSTEBROVEJ
TRÆNEVEJ
FASANVEJ
BANEGÅRDSPLADSEN
SLAGTERIVEJ
TOLDBODGADE
SCT. JØRGENS VEJ
S
5
▶Tilbage til indhold

Nye muligheder

I samråd med Recovery-skolens kursistråd, har underviserne besluttet, at temaet for forårskataloget 2027 er "Nye muligheder". 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:

> *"Nogle gange krydser vi broer, fordi vi selv har valgt at søge nye horisonter. Andre gange er krydsningen et vilkår – en forandring, vi skal lære at finde os til rette i.*
>
> *Selvom vi har taget afsked med det kendte og de grønne rammer, vi holdt af, vælger vi at rette blikket mod lyset på den anden side. For i enhver forandring bor der nye rum, nye møder og nye veje at gå. Når vi giver slip på det, der var, åbner vi døren for det, der kan blive."*



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 mestringskurserne 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.

På kurserne varierer vi undervisningen og veksler mellem tavle undervisning, 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.

Oversigt over Mestringskurser - for borgere med psykisk sårbarhed

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	7. januar - 4. marts	Fod på gulv	Torsdage 9.30 - 11.00	4. januar	Team Fod på gulv Joan Munch
▶	3. februar - 17. marts	Lys i vintermørket	Onsdage 9.00 - 10.45	26. januar	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen
▶	23. februar - 6. april	Kreativitet, skrivning og recovery	Tirsdage 9.00 - 10.45	8. februar	Kirstine Gade Joan Munch
▶	3. marts - 26. maj	Bliv klogere på din autisme	Onsdage 13.00 - 14.45	31. januar	Orla Jokumsen Britta Jakobsen
▶	1. april - 13. maj	Det spirende forår	Torsdage 9.00 - 10.45	10. marts	Joan Munch Kirstine Gade
▶	6. april - 18. maj	Slip bekymringerne og vær i nuet	Tirsdage 9.00 - 10.45	29. marts	Mette Bruun Ludvigsen Charlotte Maagaard
▶	21. april - 16. juni	Sundhed og psyke	Onsdage 9.00 - 10.45	13. april	Kirstine Gade Charlotte Maagaard
▶	26. april - 10. maj	Skygger - de sider, vi ikke altid ser	Mandage 9.00 - 10.45	14. april	Christina Sørensen Joan Munch
▶	10. maj - 21. juni	Dit liv - dine historier	Mandage 13.00 - 14.45	28. april	Kirsten Aa. Pedersen Anja B. Drud Meineche
▶	25. maj - 6. juli	Værdikompasset	Torsdage 9.00 - 10.45	19. maj	Kirsten Aa. Pedersen Mette Bruun Ludvigsen

Oversigt over Mestringskurser - for pårørende

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	28. januar - 18. marts	Pas godt på dig selv - for pårørende	Torsdage 15.30 - 17.15	6. januar	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen

Fod på gulv



Forskning viser, at folkedans kan hjælpe til større mental og fysisk trivsel samt skabe glæde via dansens fysiske fællesskab. Fod på gulv kommer igen til Viborg og glæder sig til danse med dig. Kom og oplev, hvad folkedans kan gøre for dig, der oplever psykisk sårbarhed. Alle kan være med uanset erfaring - også hvis du har brug for at se det hele lidt an først.

Dansen i Fod på gulv ledes af en erfaren danseinstruktør og med levende musikere, og dansen tilpasses altid til jer på gulvet. I pausen får du en mini-koncert, historie eller fællessang plus en forfriskning. Med på gulvet er Joan fra Recovery-skolen.

Tidspunkt

Opstartsmøde 7. januar 9.30 - 11.00

Torsdage 9.30 - 11.00

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 14. januar

Sidste gang er 4. marts

Der er ikke undervisning 18. februar

Undervisere

Team Fod på gulv

Joan Munch

Lys i vintermørket



Vintermånederne kan være en udfordrende tid for mange, idet mørket og kulden kan påvirke humøret og energiniveauet. Dagene er korte, og der er kun lidt mulighed for sollys. På dette kursus vil vi sammen afprøve strategier til at skabe en lysere og mere positiv hverdag, selv når dagene er korte og mørke.

Kurset vil foregå både indenfor i undervisningslokalet og udenfor i naturen.

Tidspunkt

Opstartsmøde 3. februar 9.00 - 10.00

Onsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 10. februar

Sidste gang er 17. marts

Der er ikke undervisning 17. februar

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard

Kreativitet, skrivning og recovery



Dette kursus er for dig, der ønsker at bruge kreativitet og skrivning som en vej til trivsel, styrke og til at undersøge nye perspektiver. På kurset vil vi afprøve forskellige øvelser indenfor skrivning og tegning til at udtrykke os, finde ro, styrke vores identitet og opdage nye sider af os selv. Du behøver ikke være kreativ eller god til at skrive for at deltage. Det handler ikke om at lave noget perfekt, men om at være nysgerrig, prøve sig frem og mærke, hvad det gør ved dig. Kurset foregår i et trygt og rummeligt fællesskab. Sammen undersøger vi, hvordan kreativitet og skrivning kan give mere mening, glæde og mestring i hverdagen og støtte dig på din vej i livet.

Har du lyst til at prøve noget nyt og udforske dig selv gennem ord og kreativitet, så er dette kursus noget for dig.

Tidspunkt

Opstartsmøde 23. februar 9.00 - 10.00

Tirsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 9. marts

Sidste gang er 6. april

Der er ikke undervisning 23. marts

Undervisere

Joan Munch

Kirstine Gade

Bliv klogere på din autisme



Dette kursus er for dig, der gerne vil lære mere om din autisme og på den måde 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 udfordringer, 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, energiforvaltning og strategier til større trivsel 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.

Tidspunkt

Onsdage 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 12 gange

Første gang er 3. marts

Sidste gang er 26. maj

Der er ingen undervisning 24. marts

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

Holdstørrelse

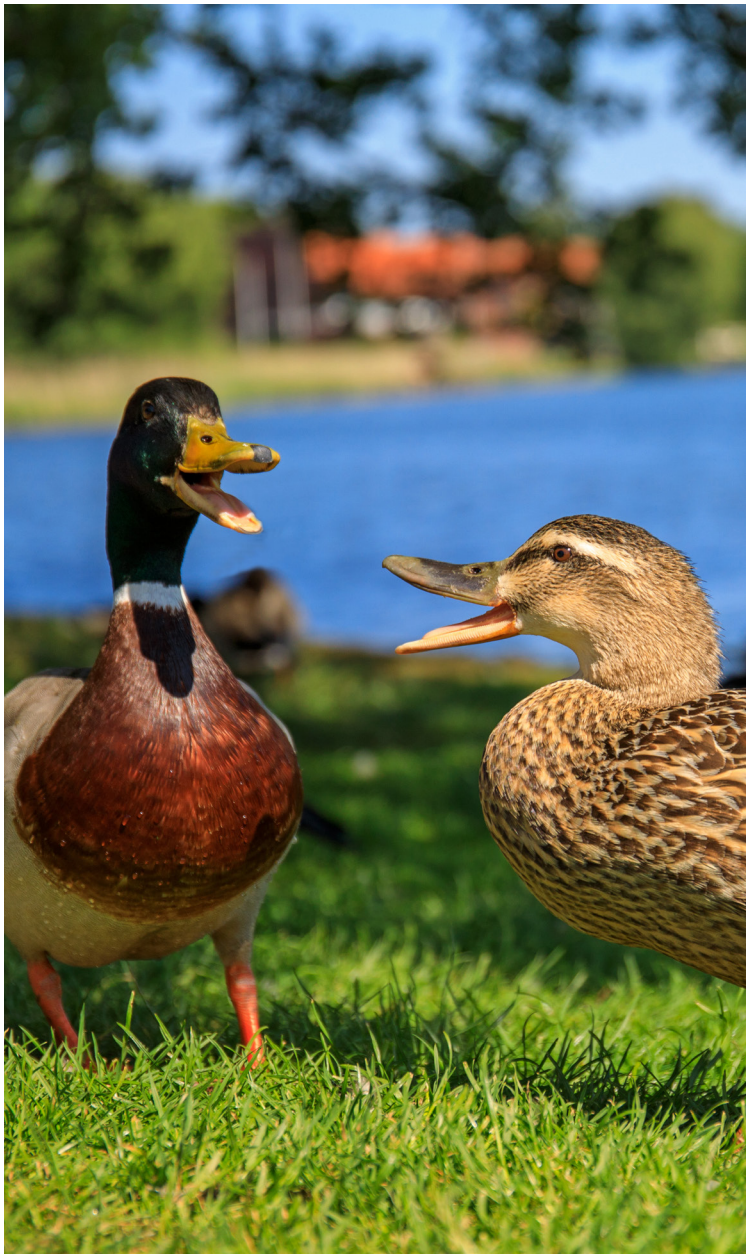
På dette kursus er der plads til 8 kursister

Undervisere

Britta Jakobsen

Orla Jokumsen

Det spirende forår



Efter vinter kommer vår, og naturen vågner efter vinterens dvale. Kender du den spirende fornemmelse, der kan opstå, når vejret bliver varmere, og dagene bliver længere? Naturen kan bruges på mange måder og være et læringsrum, hvor vi kan finde nærvær og velvære, og hvor strategier til bedre livskvalitet kan opstå. Her på kurset skal vi ud i naturen og mærke forårets spirende kræfter, når træerne får blade, blomsterne titter frem, og dyrene bliver aktive.

Kurset afholdes i kolonihaven i Haveforeningen Skovly, Kirkebækvej 111. Du skal selv kunne komme frem og tilbage.

Tidspunkt

Opstartsmøde 1. april 9.00 - 10.00

Torsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 8. april

Sidste gang er 13. maj

Der er ikke undervisning 6. maj

Undervisere

Joan Munch

Kirstine Gade

Slip bekymringerne og vær i nuet



Er du tilbøjelig til at have hovedet fyldt med alverdens bekymringer og tankemylder?

Så tilbyder vi dette kursus, hvor vi sammen udvikler og afprøver strategier til at erstatte tankerne med sansning og oplevelse. Lad os komme ud af hovedet og være mere til stede i nuet. Vi vil gå på opdagelse indenfor og udenfor og på den måde lade tankerne passere, så de fylder mindre, og der bliver mere plads til det liv, du gerne vil leve. Dette kursus er inspireret af den metakognitive tankegang.

Tidspunkt

Opstartsmøde 6. april 9.00 - 10.00

Tirsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 13. april

Sidste gang er 18. maj

Der er ikke undervisning 4. maj

Undervisere

Charlotte Maagaard

Mette Bruun Ludvigsen

Sundhed og psyke



Vil du gerne blive bedre til at få krop og sind til at hænge sammen og blive klogere på, hvordan små ændringer i livsstil kan styrke både krop og psyke?

På dette kursus dykker vi ned i samspillet mellem fysisk og psykisk sundhed. Vi undersøger, hvordan motion, kost, søvn og livsstilsvalg kan have indflydelse på humør, stressniveau og mental sundhed. Gennem små oplæg, fælles refleksioner og praktiske øvelser får du indsigt i, hvordan du kan styrke din mentale sundhed gennem kroppen. Kurset henvender sig til dig, der ønsker en forståelse af, hvordan fysisk sundhed kan være en nøgle til bedre psykisk trivsel – og som gerne vil omsætte viden til konkrete handlinger i hverdagen.

Tidspunkt

Opstartsmøde 21. april 9.00 - 10.00

Onsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er 28. april

Sidste gang er 16. juni

Der er ikke undervisning 5. maj og 19. maj

Undervisere

Charlotte Maagaard

Kirstine Gade

Skygger – de sider, vi ikke altid ser



Nogle gange kan vi blive meget irriterede på andre. Det kan være på dem, der kommer for sent, fylder meget eller gør ting på en anden måde, end vi selv ville gøre. Vi kan også være hårde ved os selv eller have en følelse af ikke at blive set, værdsat eller respekteret.

I sådanne situationer kan vores skygger være på spil. Skygger er sider af os selv, som vi ikke altid er bevidste om. Nogle gange kan vi komme til at se disse sider hos andre uden at opdage, at de også findes i os selv. På kurset lærer du, hvad skygger er, og hvad de ikke er. Vi ser på, hvorfor vi reagerer, som vi gør, og hvordan vi kan få øje på vores egne skygger.

Du får mulighed for at arbejde med at rumme flere sider af dig selv. Det kan give større forståelse for dig selv og andre og mere frihed til at være den, du er.

Tidspunkt

Mandage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 3 gange

Første gang er 26. april

Sidste gang er 10. maj

Undervisere

Christina Sørensen

Joan Munch

Dit liv – dine historier



Forstå dit liv gennem dine fortællinger.

Når du bliver mere bevidst om dit liv og de historier, du fortæller om dig selv, kan du få en større forståelse af, hvem du er, og hvad der har formet dig. Ved nysgerrigt at undersøge dele af din livshistorie kan du blive opmærksom på negative fortællinger om dig selv og få øje på ressourcer og styrker, som måske er blevet overset. Du får mulighed for at se dine erfaringer fra nye vinkler og skabe fortællinger, hvor der er en bedre balance mellem dine sårbarheder og dine styrker. Kurset giver dig en tryg ramme til at undersøge dine fortællinger og arbejde videre med dem – både nu og fremover.

Tidspunkt

Opstartsmøde 10. maj 13.00 - 14.00

Mandage 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 24. maj

Sidste gang er 21. juni

Undervisere

Anja Bruun Drud Meineche

Kirsten Aa. Pedersen

Værdikompasset



Dette kursus inviterer dig til at stoppe op og reflektere over, hvad der virkelig betyder noget for dig. Kurset giver dig mulighed for at undersøge dine personlige værdier og få indsigt i, hvordan dine værdier kan styrke din livsretning og din trivsel.

Gennem refleksion, øvelser og erfaringsudveksling får du mulighed for at styrke dit indre kompas. Hvis du har lyst til at blive klogere på dig selv og dine værdier, så er dette kursus noget for dig.

Tidspunkt

Opstartsmøde 25. maj 9.00 - 10.00

Torsdage 9.00 - 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 8. juni

Sidste gang er 6. juli

Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Kirsten Aa. Pedersen

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 både være en stor belastning at være pårørende, og samtidig kan det være en udfordring at passe på sig selv.

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

Tidspunkt

Torsdage 15.30 - 17.15

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 28. januar

Sidste gang er 18. marts

Der er ikke undervisning 18. februar

Inden kursusstart vil du blive tilbudt en indledende samtale på 20 minutter

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard

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.

midt regionmidtjylland

Recovery-skolen Viborg

VIBORG KOMMUNE

Oversigt over Peer-kurser - for alle

	Dato	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	18. januar og 25. januar	Energi med omtanke	Mandage 9.00 - 11.30	11. januar	Randi Dalgaard Anja B. Drud Meineche
▶	22. februar	Traumer - hvad betyder det levede liv?	Mandag 9.00 - 11.30	15. februar	Annamaria Kristiansen Anja B. Drud Meineche
▶	11. marts	Hvem er jeg i dag?	Torsdag 9.00 -11.30	4. marts	Lis Dahl Pedersen Anja B. Drud Meineche
▶	19. april	Believe it - achieve it	Mandag 9.00 - 11.30	12. april	Ricky Torstein Villadsen Anja B. Drud Meineche
▶	19. maj	Du er ikke alene med din angst	Onsdag 9.00 - 11.30	12. maj	Jan Pedersen Charlotte Maagaard
▶	27. maj	Brug naturen, når tankerne fylder	Torsdag 9.00 - 11.30	20. maj	Martin Holzmann Joan Munch
▶	3. juni og 10. juni	Styrk din selvtillid og dit selvværd	Torsdage 9.00 - 11.30	27. maj	Henrik Aabo Christensen Anja B. Drud Meineche
▶	24. juni	Forbundethed - og dens betydning	Torsdag 9.00 - 11.30	17. juni	Anette Kjær Kirsten Aa. Pedersen

Energi med omtanke



Det kan være en udfordring at få hverdagen til at hænge sammen, hvis energien er begrænset. Nogle gange kommer vi til at bruge mere energi, end vi har til rådighed, mens vi andre gange holder os tilbage fra det, der faktisk giver os energi og glæde.

På dette kursus ser vi sammen på, hvordan du kan blive mere bevidst om din energi og skabe en bedre balance mellem det, der giver og tager energi. Du får små, konkrete redskaber, som kan hjælpe dig med at strukturere din hverdag, og tilpasse dine aktiviteter til den energi, du har til rådighed.

Målet er at skabe en hverdag med mere balance og overskud – så der bliver mere energi til det, der er vigtigt for dig.

Tidspunkt

Mandage 9.00-11.30

Kurset forløber over 2 gange

Første gang er mandag 18. januar

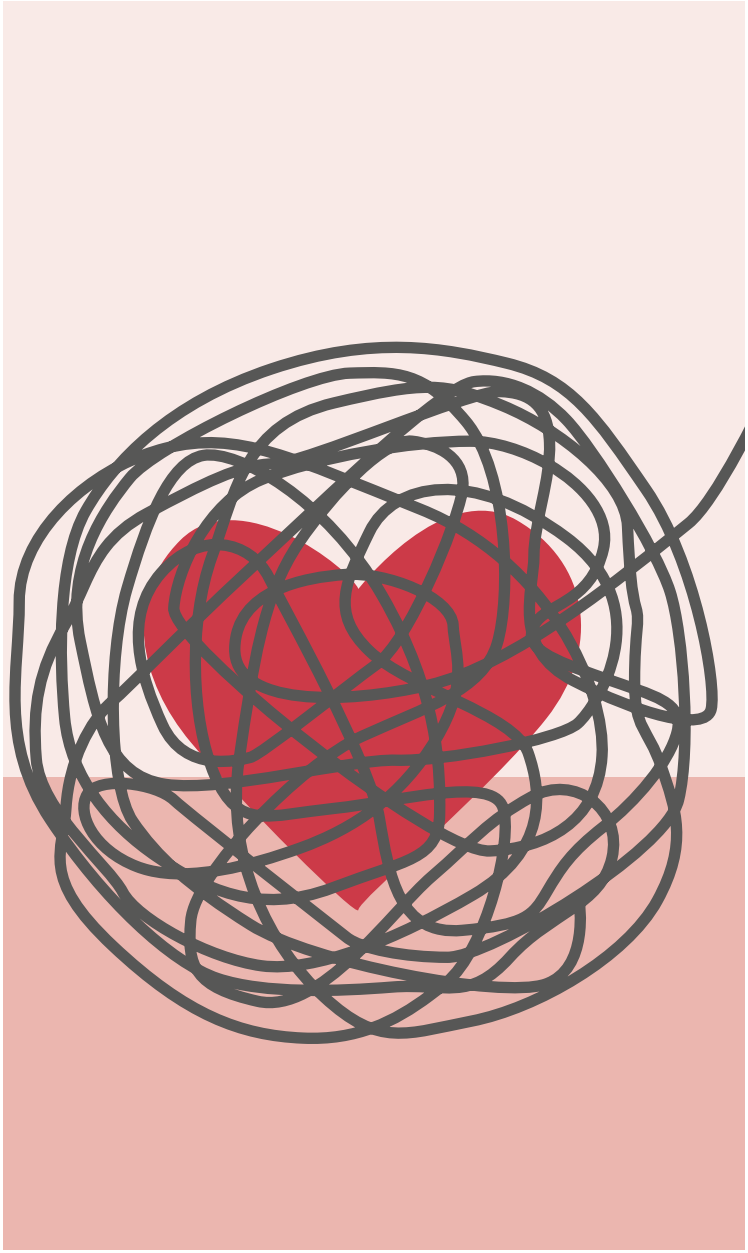
Anden gang er mandag 25. januar

Undervisere

Randi Dalgaard

Anja Bruun Drud Meineche

Traumer – hvad betyder det levede liv?



Det, vi oplever gennem livet, kan sætte spor i os og påvirke, hvordan vi har det, reagerer og indgår i relationer. Nogle oplevelser kan være svære at forstå, og det kan være hjælpsomt at se på, hvad vi har med os fra vores livshistorie.

På dette kursus ser vi nærmere på, hvad traumer er, og hvordan vores livshistorie og levede erfaringer kan have betydning for den måde, vi oplever os selv og vores hverdag på. Vi undersøger, hvordan tidligere oplevelser kan påvirke os i dag, og hvordan større forståelse og bevidsthed kan åbne for nye muligheder og forandring. Du bestemmer selv, hvad du ønsker at dele. På kurset tager vi udgangspunkt i, at du er ekspert på dit eget liv og dine egne erfaringer.

Tidspunkt

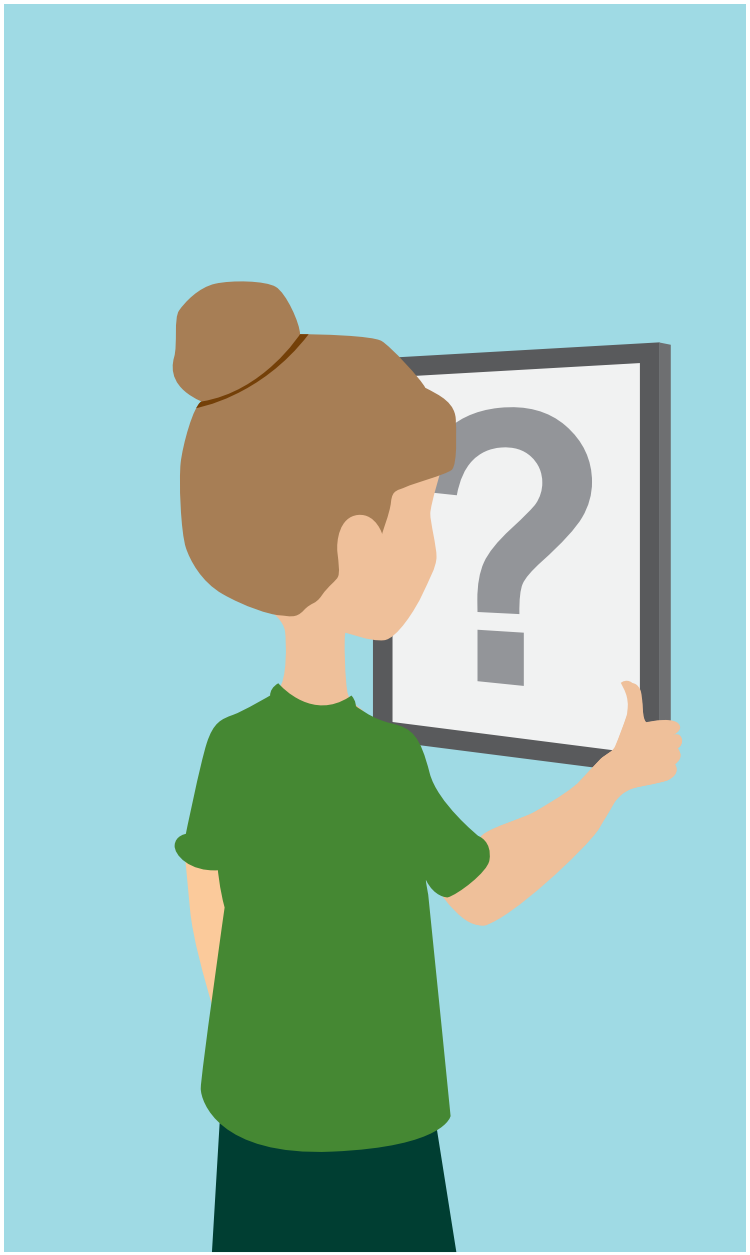
Mandag 22. februar 9.00 - 11.30

Undervisere

Annamaria Kristiansen

Anja Bruun Drud Meineche

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.

Tidspunkt

Torsdag 11. marts 9.00 - 11.30

Undervisere

Lis Dahl Pedersen

Anja Bruun Drud Meineche

Believe it – achieve it



Hvad ville du gøre, hvis du troede lidt mere på dig selv og dine muligheder?

På dette kursus undersøger vi, hvad der kan hjælpe dig med at tro på, at forandring er mulig – også når tvivl, frygt eller gamle vaner står i vejen. Vi arbejder med dine styrker, drømme og mål og ser på, hvordan små skridt kan skabe større forandringer.

Du får mulighed for at blive klogere på, hvad der holder dig tilbage, hvad der motiverer dig, og hvordan du kan bruge dine egne tanker og ressourcer til at komme tættere på det, du gerne vil.

Det handler ikke om at kunne alt, men om at tro på, at du kan tage det næste skridt.

Tidspunkt

Mandag 19. april 9.00 - 11.30

Undervisere

Ricky Torstein Villadsen

Anja Bruun Drud Meineche

Du er ikke alene med din angst



De fleste mennesker kender til angst, og for nogle mennesker er angsten så gennemgribende i hverdagen, at det bliver svært at udleve dét, man gerne vil i livet.

Angst kan fylde meget i hverdagen og påvirke både tanker, følelser og handlinger. Måske kender du følelsen af at være bange for angsten eller oplevelsen af, at angsten har mere kontrol over dig, end du ønsker. Du er ikke alene.

På kurset vil vi udveksle erfaringer med angst og sætte fokus på strategier, der kan hjælpe til at genvinde kontrollen og reducere angsten.

Det kræver mod at tage et skridt i retning af mere livsudfoldelse, men sammen bliver vi stærkere. Kom med på kurset, og lad os sammen træde nye stier.

Tidspunkt

Onsdag 19. maj 9.00 - 11.30

Undervisere

Jan Pedersen

Charlotte Maagaard

Brug naturen, når tankerne fylder



Hvis du har mange tanker, der fylder, så kan naturen være et sted, hvor du kan finde ro og få en pause.

På dette kursus undersøger vi, hvordan naturen kan bruges som en vej til mere ro og trivsel. Vi går ture, laver små øvelser og bruger vores sanser til at være mere til stede i nuet.

Vi ser på, hvordan naturen kan hjælpe dig med at få en pause fra tanker og bekymringer, og du får mulighed for at blive klogere på, hvad der virker for dig, når tankerne fylder. Kurset foregår ude i naturen og i et trygt fællesskab. Sammen undersøger vi, hvordan naturen kan give ro, nærvær og nye perspektiver.

Tidspunkt

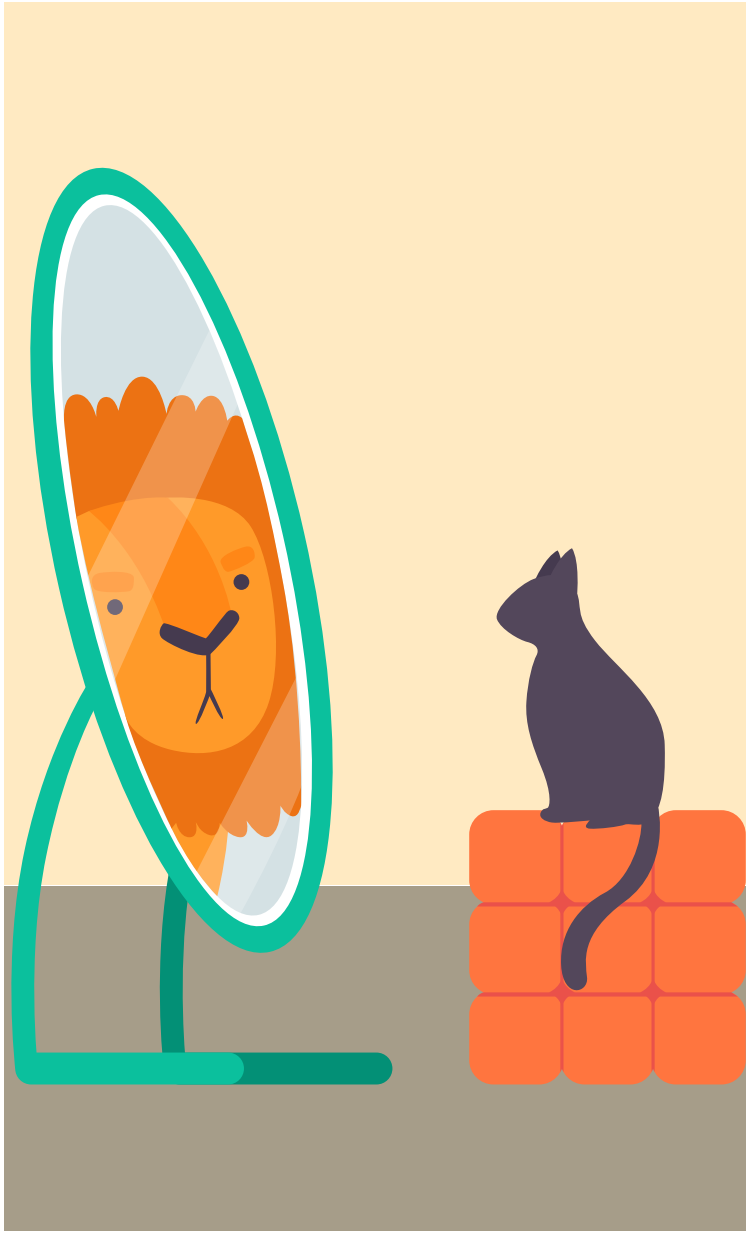
Torsdag 27. maj 9.00 - 11.30

Undervisere

Joan Munch

Martin Holzmann

Styrk din selvtillid og dit selvværd



Dette kursus er for dig, der ønsker at stå stærkere i dig selv – både i tanke og handling. Gennem refleksion, dialog og praktiske øvelser arbejder vi med at forstå og styrke både selvtillid og selvværd, så du kan leve et liv med større indre ro og balance. Der vil være plads til både eftertanke og fællesskab – og du bestemmer selv, hvor meget du vil dele. Du vil gå fra kurset med en øget forståelse for selvtillid og selvværd – klar til at du kan arbejde videre med din egen personlige udvikling.

Tidspunkt

Torsdage 9.00 - 11.30

Kurset forløber over 2 gange

Første gang er torsdag 3. juni

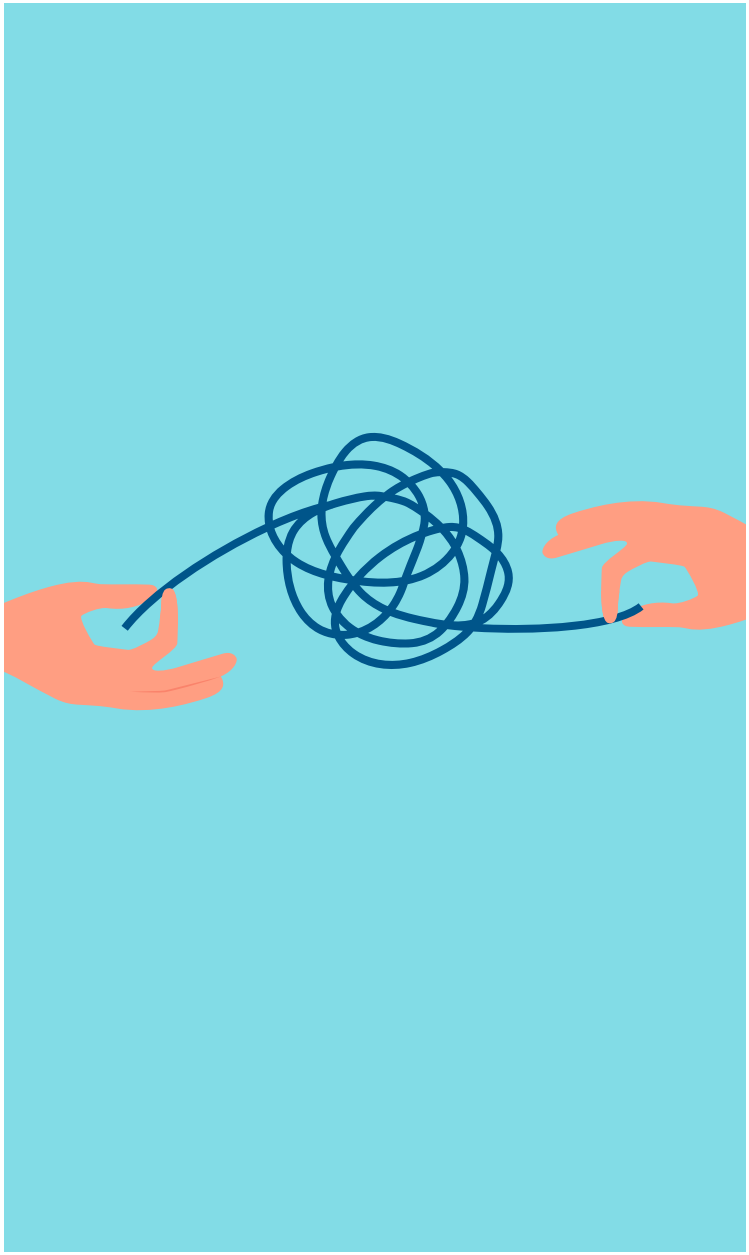
Sidste gang er torsdag 10. juni

Undervisere

Henrik Aabo Christensen

Anja Bruun Drud Meineche

Forbundethed – og dens betydning Om tilknytning og fællesskaber



Forbundethed er en af faktorerne i CHIME og har betydning for vores recoveryproces og livskvalitet. At føle sig forbundet med andre og opleve, at man hører til, kan give både støtte, mening og glæde i hverdagen.

På kurset sætter vi fokus på, hvad forbundethed betyder, og hvordan vi kan opleve at være en del af noget. Vi ser på forskellige former for fællesskaber og tilknytning og undersøger, hvor forbundethed allerede findes i vores liv, og hvor der måske er mulighed for mere. Kurset er for dig, der ønsker at fordybe dig i forbundethed og undersøge, hvordan stærkere forbindelser til andre kan bidrage til øget livskvalitet.

Tidspunkt

Torsdag 24. juni 9.00 - 11.30

Undervisere

Anette Kjær

Kirsten Aa. Pedersen

SPECIALUNDERVISNING

Om specialundervisning

Recovery-skolen tilbyder i samarbejde med LOF Midtjylland specialundervisning for voksne med psykiske vanskeligheder.

Tilbuddene hører henholdsvis under loven om "hensyntagende kompenserende specialundervisning" samt "Forberedende Voksen Undervisning (FVU). Undervisningen foregår på små hold og er individuelt tilrettelagt.

Oversigt over specialundervisning

- for voksne med psykiske vanskeligheder

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	23. februar -25. maj	Matematik	Tirsdage 13.00 - 14.30	9. februar	Tage Winther
▶	24. februar -26. maj	Bliv bedre til IT og digitale værktøjer	Onsdage 13.00 - 15.00	10. februar	Maria B. Jørgensen

Matematik



Har du brug for at genopfriske dine matematiske evner fra din skoletid eller få mere sikkerhed i at bruge matematik i hverdagen, så er dette kursus for dig. Undervisningen er individuelt tilrettelagt, og du arbejder ud fra din egen plan og målsætning. Vi starter helt grundlæggende og bruger matematikken i hverdagen. Kurset starter med en individuel samtale, og herudfra udarbejdes undervisningsplanen. PC stilles til rådighed.

Tidspunkt

Tirsdage 13.00 - 14.30

Undervisningen forløber over 11 gange

Første gang er 23. februar

Sidste gang er 11. maj

Der er ikke undervisning 23. marts

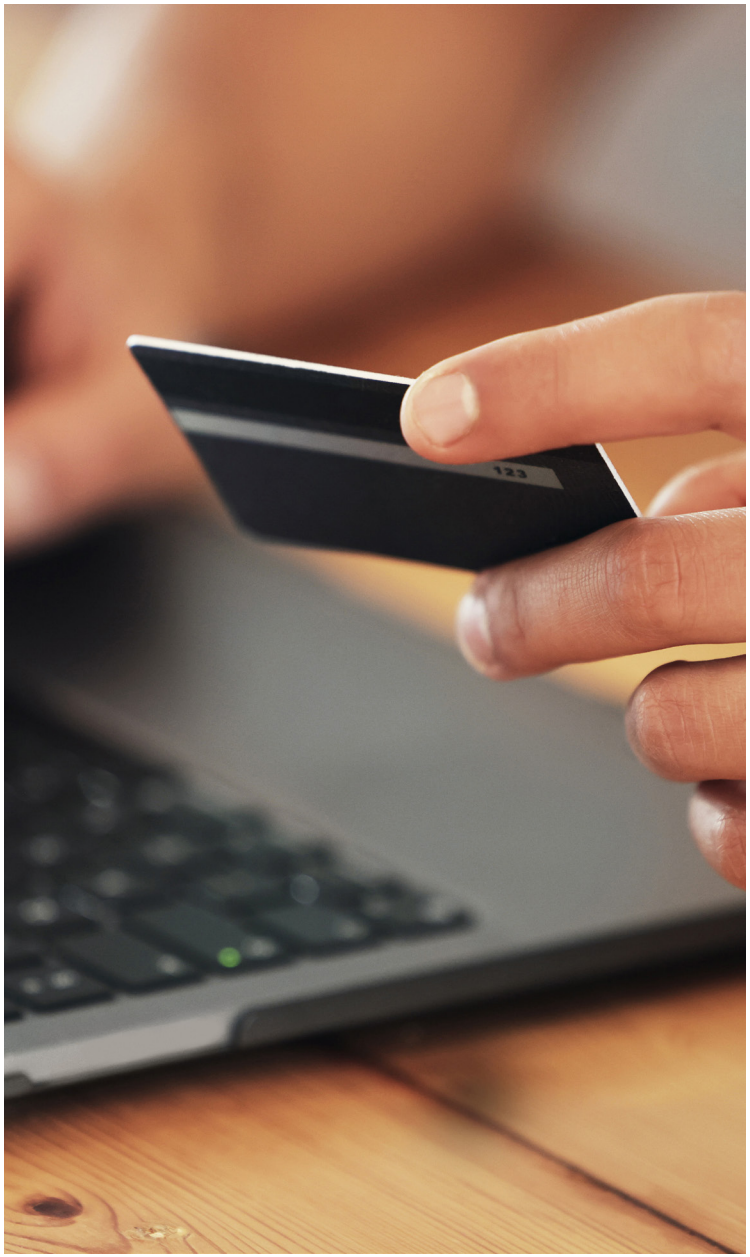
Holdstørrelse

På dette hold er der plads til 6 kursister

Underviser

Tage Winther

Bliv bedre til IT og digitale værktøjer



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

- Lære at bruge computer, smartphone og tablet
- Navigerepåinternettetherunderinformationssøgning
- Styrke din digitale kommunikation
- Bruge IT-værktøjer, der letter din digitale hverdag ved læsning og skrivning
- Forstå kunstig intelligens og dens betydning for vores hverdag
- Lære at håndtere digital post
- Lære at færdes sikkert i den digitale verden

Du er velkommen på kurset, uanset om du har erfaring eller begrænset erfaring med IT. Medbring selv PC, tablet og/eller smartphone.

Tidspunkt

Onsdage 13.00 - 15.00

Undervisningen forløber over 13 gange

Første gang er 24. februar

Sidste gang er 26. maj

Der er ikke undervisning 24. marts

Holdstørrelse

På dette hold er der plads til 8 kursister

Underviser

Maria B. Jørgensen

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, Møldrup, 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. 87877101 eller **recoveryskolen@viborg.dk**

PEER-UDDANNELSEN



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 Recovery-skolen Viborg og foregår i et tæt samarbejde med andre kommunale organisationer og regionspsykiatrien i Viborg.

Vigtige datoer

Informationsmøde: 17. juni

Ansøgningsstart: 17. juni

Spørgetime: 16. august

Ansøgningsfrist: 1. september

Uddannelsesstart: 1. november

Se mere

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

Scan koden
og læs mere

PSYKINFO VIBORG - informationscenter



Viden og vejledning om psykisk trivsel og psykisk sygdom

Hos Psykinfo Viborg kan du få viden, råd og vejledning om psykisk sygdom, trivsel og muligheder for hjælp og støtte. Alle er velkomne, uanset om du selv oplever psykiske udfordringer, er pårørende til eller er i kontakt med en, der gør.

Psykinfo tilbyder også oplæg og arrangementer om psykisk sundhed og psykiatri for borgere, grupper og fagprofessionelle.

Sådan kontakter du Psykinfo Viborg

Åbningstid: mandage kl. 8.30 - 11.30

Tlf: 87 87 71 12

Mail: psykinfoviborg@gmail.com

Adresse: Vestervangsvej 4D, 8800 Viborg

Se mere

mestring.viborg.dk/psykinfo

Scan koden
og læs mere

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

Røgfri Fremtid

VIBORG
KOMMUNE

