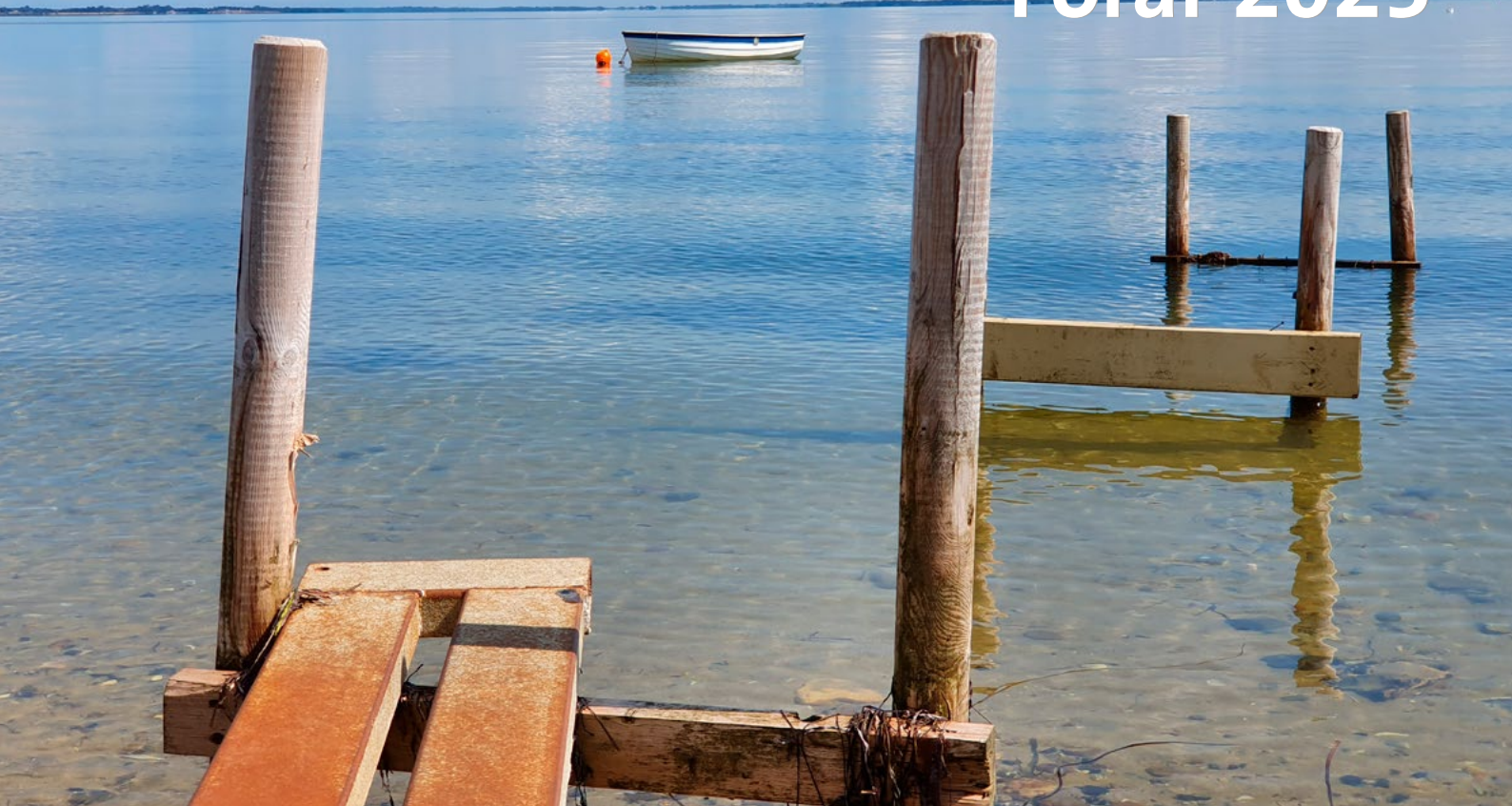


# Kursuskatalog

## Forår 2025



UNDERVISNING FOR ALLE

# Indhold

Undervisere.....	3	<b>PEER-KURSER .....</b>	<b>20</b>
Har du forslag til nye kurser? .....	3	Oversigt over Peer-kurser .....	21
Om Recovery-skolens kurser.....	4	Lev mere – tænk mindre .....	22
<b>MESTRINGSKURSER .....</b>	<b>8</b>	Sæt gang i forandringer .....	23
Oversigt over Mestringskurser .....	9	Det gode møde.....	24
Slip bekymringerne og vær i nu'et .....	10	Alenetid uden ensomhed.....	25
Den tydelige og gode kommunikation .....	11	Det hele er ikke løst med en pille .....	26
Bliv din egen bedste ven.....	12	Krop og natur .....	27
Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse .....	13	Fleksjob – og hva' så?.....	28
Kunst, kreativitet og recovery.....	14	BROK!.....	29
Boost din livskvalitet – ud fra CHIME-faktorerne .....	15	Sov godt – når vilje og viden ikke er nok.....	30
Rygestopkursus .....	16	Forbundethed – og dens betydning.....	31
Bevægelse i naturen .....	17	Har du hørt om ”Den rullende Recovery-skole”?.....	32
Historiske ture i Viborg.....	18	<b>SPECIALUNDERVISNING.....</b>	<b>34</b>
Pas godt på dig selv – for pårørende .....	19	Oversigt over specialundervisning.....	34
		Matematik.....	35
		<b>ANDRE TILBUD .....</b>	<b>36</b>
		Peer-uddannelsen.....	37
		Psykinfo Viborg.....	38

Scan og læs mere



# Undervisere



Anette Kjær



Anja Drud  
Meineche



Annamaria  
Kristiansen



Anne  
Bruhn-Houen



Charlotte  
Maagaard



Ditte Lund  
Frederiksen



Henrik Aabo  
Christensen



Jan Pedersen



Joan Munch



Kirsten Aa.  
Pedersen



Lotte Borup  
Jensen



Mads Kye Boje  
Thomsen



Mette Bruun  
Ludvigsen



Orla Jokumsen



Ricky Torstein  
Villadsen



Tage Winther



Thomas T.  
Nordmann

## Har du forslag til nye kurser?

Recovery-skolens vision er at lave undervisning, der understøtter recovery-processen for mennesker med psykisk sårbarhed. Derfor samskabes kursustitlerne så vidt muligt med kursisterne. Denne tilgang tilstræbes gennem afholdelse af et halvårligt kursistrådsmøde, hvor kursister kan byde ind med idéer til kursustitler og forbedringsforslag til kurserne generelt.

Recovery-skolen vil derfor gerne opfordre potentielle kursister, samarbejdspartnere og pårørende til at sende idéer og forslag ind på [recoverykolen@viborg.dk](mailto:recoverykolen@viborg.dk)

Recovery-skolen samskaber også meget gerne med andre tilbud og forvaltninger for at skabe mest mulig sammenhæng mellem de tilbud, der findes. Hvis nogle afdelinger har øje for, hvilke kurser med livsnære emner, der ville styrke recovery-tilgangen inden for det psykiatriske felt, kan de derfor også henvende sig til Recovery-skolen for at aftale nærmere om skræddersyede kurser.

# Om Recovery-skolens kurser

Recovery er et ord venligst udlånt fra det engelske sprog. Recovery handler i denne sammenhæng om, at man kan komme sig helt eller delvist fra psykisk sygdom. Recovery handler om at skabe en meningsfyldt og tilfredsstillende tilværelse.

Nøgleordene er ligeværdighed, håb og livsmestring.

Målet med recovery er at mestre sit liv med anvendelse af sine personlige ressourcer og forudsætninger.

Formålet med Recovery-skolens kurser er at tilbyde undervisning, som understøtter processen hen imod dette mål.

## Hvordan foregår undervisningen?

Alle kurser – med undtagelse af specialundervisningen og rygestop hvor der kun er én underviser - 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 til at skabe undervisningen og har rig mulighed for - i samspil med alle andre i rummet - at sætte dit præg på, hvad den skal indeholde.

Husk, at det er gratis at deltage på vores kurser.

## Adresse

Recovery-skolen Viborg - Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
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.

## Tilmelding

Fra 1. december 2024: [mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

Sidste tilmeldingsfrist for det enkelte kursus fremgår af kursusoversigterne. Der kan være rift om pladserne på kurserne. Derfor gør vi opmærksom på, at man som udgangspunkt kun tilmelder sig 4 kurser pr. halvår.

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret, så andre kan få glæde af din plads.

## Spørgsmål

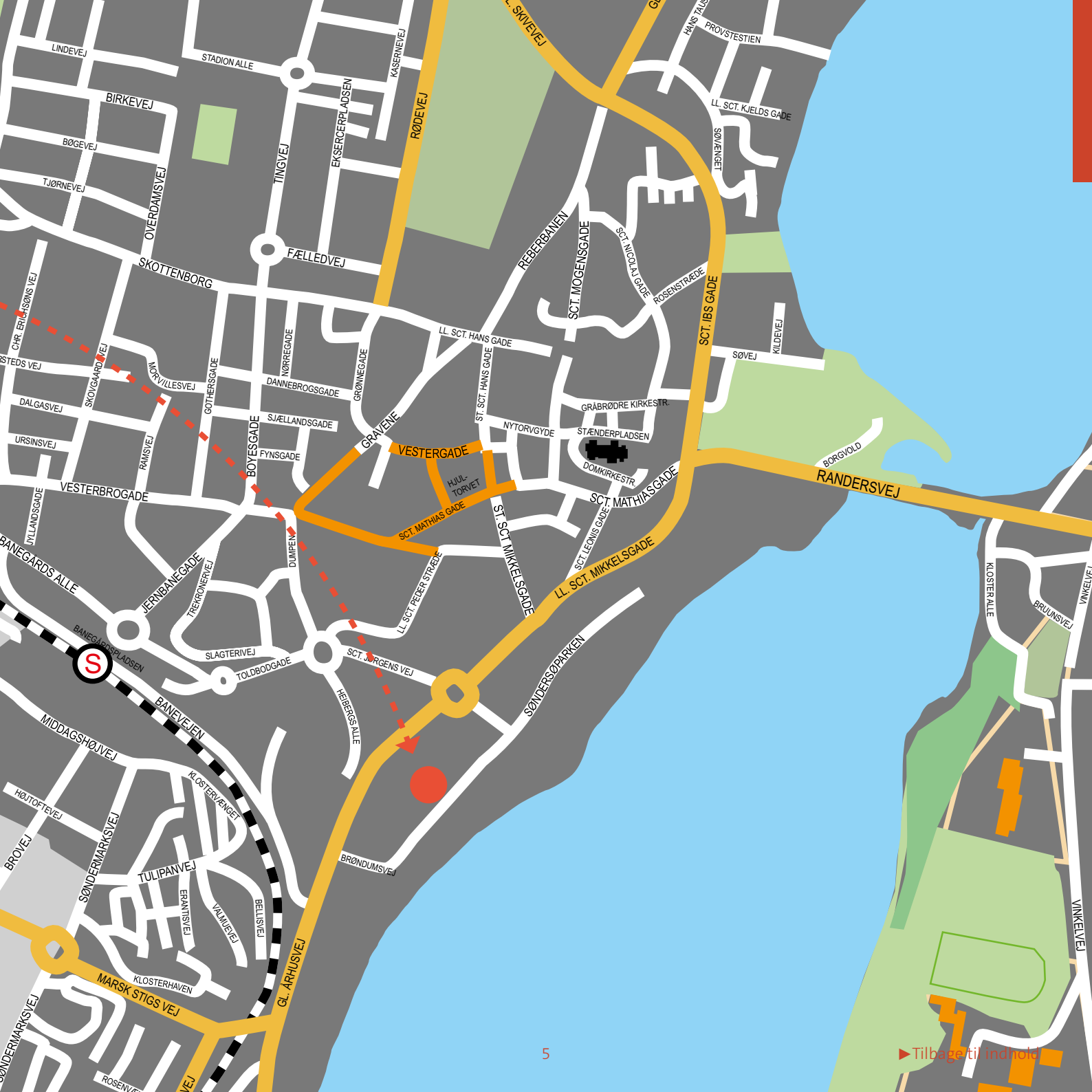
Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:  
[recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk) eller Tlf. 87 87 71 01

Charlotte Maagaard, [chm@viborg.dk](mailto:chm@viborg.dk)  
Mette Bruun Ludvigsen, [met@viborg.dk](mailto:met@viborg.dk)  
Anne Bruhn-Houen, [a1h@viborg.dk](mailto:a1h@viborg.dk)  
Joan Munch, [jmun@viborg.dk](mailto:jmun@viborg.dk)  
Anja Drud Meineche, [amei@viborg.dk](mailto:amei@viborg.dk)

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:  
[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)



Recovery-skolen Viborg



# At bygge bro

I samråd med Recovery-skolens kursistråd, har underviserne besluttet, at temaet for dette forårs katalog er "At bygge bro". Her i Recovery-skolen er vi nemlig meget bevidste om, at brobygning er en væsentlig forudsætning for recovery. Som menneske har vi brug for forbundethed med andre mennesker og med vores omgivelser for at føle, at vi har værdi i verden.

Som tilbud i den kommunale psykiatri er vi tilmed bevidste om, at brobygning til andre tilbud kan gøre en forskel, for det kan være svært at have overblik og finde vej, hvis man er ramt af psykisk sårbarhed. Endvidere har vi brug for at kende vores samarbejdspartnere bedst muligt, så vi kan lære af dem og erfaringsudveksle med dem og løfte i flok.

På forsiden af kataloget ses et smukt foto, som Annie Bjerglund har taget. Fotoet vandt i en konkurrence på Recovery-skolens facebook-side om motiver, der illustrerer "At bygge bro".

Annie forklarer, at for hende illustrerer båden hendes indre og stolperne hendes påbegyndte rejse i at bygge bro ind til sit indre. Hver stolpe på broen er et delmål i at slutte fred og komme fri og ubekymret frem til det indre. Først der føler hun sig fri til at sejle ud og leve og opleve livet, der venter ude i horisonten.

For Annie illustrerer billedet også, at naturen og menneskene vi møder, er de bropiller, vi skal stå solidt på, for at vi kan lukke verden ind og bygge bro fra sind til sind.

Om sin recovery-proces i øvrigt, siger Annie:



*"Jeg har været virkelig langt nede, og jeg havde brug for hjælp til at finde vej ind til mit indre, som båden for mig er et symbol på.*

*En kombination af de samtaler jeg har haft, og kurserne i Recovery-skolen har gjort mig klogere på mig selv og det ansvar, jeg selv har i min recovery-proces. De peer-medarbejdere, jeg har mødt på flere af kurserne, har givet mig håb om, at det også nok skal blive godt for mig.*

*Den dag i dag er min bro bygget, og freden er fundet. Jeg er landet et godt sted i livet nu. Jeg ved også, det er en livslang opgave at passe på mig selv, men jeg har fået mange gode redskaber nu, som støtter mig. At fotografere i naturen er også et redskab, for, når jeg finder motiver, kræver det, at jeg fordyber mig og tager naturen ind.*

*På kurserne har jeg også fået flere venskaber. Vi forstår hinanden og kan dele det, der er svært".*

# Har du lagt mærke til de flotte fotos i kataloget?

Vi er igen så heldige, at Frank Brandt Kristensen, som har deltaget på flere af Recovery-skolens kurser, har været ude med sit kamera og fotograferet til kataloget. Fotografierne er således Franks fortolkning af de titler, mestringskurserne har, og vi er så stolte af at præsentere dem.

Om sin deltagelse på kurserne, siger Frank:



*”Recovery-skolen har været min bedste støtte til at komme videre, efter 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 omkring 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.”*

# MESTRINGSKURSER

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

Er du bosat i Viborg Kommune, og har du psykiske vanskeligheder, som forhindrer dig i at bruge almindeligt udbudte kurser, så er mestringkurserne sandsynligvis noget for dig.

Obs.: For pårørende til mennesker med psykiske vanskeligheder har vi særlige pårørendekurser (se beskrivelsen i kataloget).

Alle kurserne vil give dig mulighed for at tilegne dig viden, redskaber og nye strategier, som kan forøge 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 har vi mulighed for at variere undervisningen. Vi kan veksle mellem tavleundervisning, fælles diskussioner, gruppearbejde, individuelle opgaver, øvelser, se film og tage på studiebesøg. I forløbet er der mulighed for at inddrage egen viden, udveksle erfaringer samt lære andre kursister at kende.



# Overblik over Mestringskurser - for borgere med psykisk sårbarhed

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	3. februar – 10. marts 2025	Slip bekymringer og vær i nu'et	Mandage 9.00 - 10.45	19. januar 2025	Charlotte Maagaard Anne Bruhn-Houen
▶	5. februar – 12. marts 2025	Den tydelige og gode kommunikation	Onsdage 9.00 - 10.45	22. januar 2025	Mette Bruun Ludvigsen Anne Bruhn-Houen
▶	25. februar – 1. april 2025	Bliv din egen bedste ven	Tirsdage 9.00 - 10.45	28. januar 2025	Anja Drud Meineche Joan Munch
▶	26. februar – 21. maj 2025	Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse	Onsdage 13.00 - 14.45	26. januar 2025	Orla Jokumsen Lotte Borup Jensen
▶	6. marts – 10. april 2025	Kunst, kreativitet og recovery	Torsdage 10.00 – 11.45	19. februar 2025	Anne Bruhn- Houen Joan Munch
▶	23. april – 11. juni 2025	Boost din livskvalitet ud fra CHIME-faktorerne	Onsdage 9.00 - 10.45	1. april 2025	Mette Bruun Ludvigsen Anne Bruhn-Houen
▶	29. april – 17. juni 2025	Rygestop	Tirsdage 9.00 – 10.45	7. april 2025	Charlotte Maagaard
▶	5. maj – 16. juni 2025	Bevægelse i naturen	Mandage 9.00 - 10.45	6. april 2025	Charlotte Maagaard Joan Munch
▶	15. maj – 19. juni 2025	Historiske ture i Viborg	Torsdage 9.00 - 10.45	24. april 2025	Anne Bruhn- Houen Anja Drud Meineche

# Overblik over Mestringskurser - for pårørende

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	6. marts – 24. april 2025	Pas godt på dig selv - for pårørende	Torsdage 19.00 - 20.45	4. februar 2025	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen

# Slip bekymringerne og vær i nu'et



## Kursusnummer 80

Er du tilbøjelig til at have hovedet fyldt med alverdens bekymringer og tankemylder? Bruger du for meget tid på at gruble over noget, du har svært ved at gøre noget ved? 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 tilstede lige her og nu. Vi vil lege og gå på opdagelse indenfor og udenfor og på den måde lade tankerne passere, så de fylder mindre - og du lever mere.

Dette kursus er inspireret af den metakognitive tilgang, og der vil derfor også være små oplæg omkring denne tilgang.

## Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er 3. februar 2025.

Sidste gang er 10. marts 2025.

Der er ingen undervisning i uge 7

Opstartsmøde 27. januar 2025 kl. 9.00 – 10.00

## Undervisere

Charlotte Maagaard

Anne Bruhn-Houen

# Den tydelige og gode kommunikation



## Kursusnummer 81

Kender du dét, at du mister styrke, når du står i en svær situation? Din stemme svinder hen, når du allerhelst vil være tydelig og stå fast. Eller kender du modsat også til, at du bliver så tydelig, at du på andre kan virke streng og sur? Det er en svær balancegang at kommunikere tydeligt og godt på samme tid.

Derfor tager vi temaet op på dette kursus. Sammen vil vi øve tydelig og god kommunikation, for det kan ofte give en god følelse og hjælpe til en lettere stemning. Måske kan tydelig og god kommunikation endda være en nøgle til nye bekendtskaber og gode fællesskaber.

## Tidspunkt

Onsdage 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange.

Første gang er 5. februar 2025.

Sidste gang er 12. marts 2025.

Der er ikke undervisning i uge 7

Opstartsmøde onsdag 29. januar 2025 kl. 9.00 – 10.00

## Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Anne Bruhn-Houen

# Bliv din egen bedste ven



## Kursusnummer 82

Mange kender til at tale til sig selv på en måde, de aldrig ville tale til andre mennesker på. Hvordan taler du i grunden til, med og om dig selv? Er du hård ved dig selv, og kender du til at sammenligne dig med, hvad andre kan, er og gør?

Så er dette kursus for dig.

Vi vil på dette kursus kigge på vores egen indre kritiker, på vores negative tanker om os selv og gå på opdagelse i, hvordan vi kan tale pænt til og om os selv.

I stedet for kulde og kritik vil vi sammen finde redskaber til at møde os selv med mere varme, venlighed og omsorg og blive gode venner med os selv.

## Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er 25. februar 2025

Sidste gang er 1. april 2025

Opstartsmøde 4. februar kl. 9.00 – 10.00

## Undervisere

Anja Drud Meineche

Joan Munch

# Bliv klogere på din Autisme Spektrum Forstyrrelse



## Kursusnummer 024

Dette er et kursus for dig, der gerne vil lære mere om din autisme, for 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 svært, når du er sammen med andre, og du har vanskeligt ved at overskue hverdagen.

Vi kommer blandt andet ind på:

- Sårbarhed, stress og søvn
- Redskaber og strategier til bedre 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.

## Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 – 14.45

Kurset forløber over 12 gange.

Første gang er 26. februar 2025

Sidste gang er 21. maj 2025.

Der er ingen undervisning den 16. april

## Holdstørrelse

På dette kursus er der plads til 8 kursister

## Undervisere

Lotte Borup Jensen

Orla Jokumsen

# Kunst, kreativitet og recovery



## Kursusnummer 83

Hvad vækker det i dig, når du lytter til et stykke musik? Eller når du kigger på et billede eller læser et digt? Kender du måske også til selv at udtrykke dig kunstnerisk og bruge din kreativitet?

Kunst og kreativitet formidler følelser og kan udtrykke livet på godt og ondt – og ofte kan man genkende noget af sig selv deri.

På dette kursus skal vi nørde lidt med kunst og kreativitet. Vi skal både selv udtrykke os kreativt og udforske andres kunst – for måske findes der i dette univers en nøgle til at flytte fokus i retning af recovery for dig, der har det psykisk svært – og måske kan du blive inspireret til nye strategier, der kan hjælpe dig på vej.

Her er ingen krav om kreativt niveau - alle er kreative på hver deres måde.

## Tidspunkt

Torsdage kl. 10.00 – 11.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er d. 6. marts 2025

Sidste gang er d. 10. april 2025

Opstartsmøde torsdag d. 27. februar kl. 9.00 -10.00

## Underviser

Joan Munch

Anne Bruhn-Houen

# Boost din livskvalitet – ud fra CHIME-faktorerne



## Kursusnummer 84

Trænger din livskvalitet til et boost? Så tilmeld dig dette kursus! Her vil vi nemlig arbejde med at fremme processen i at få en bedre livskvalitet efter sygdom, traumer og svære perioder.

Vi tager afsæt i CHIME-faktorerne, der handler om Forbundethed (Connectedness), Håb og optimisme (Hope), Identitet (Identity), Mening i tilværelsen (Meaning) og Selvstændighed og ejerskab (Empowerment). Netop disse faktorer kan nemlig gøre dig godt og booste din livskvalitet og recovery-proces.

På kurset vil vi dykke ned i betydningen af CHIME og inspirere hinanden til at få fokus på de faktorer, der med fordel kan skrues op for.

## Tidspunkt

Onsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 8 gange

Første gang er d. 23. april 2025

Sidste gang er d. 11. juni 2025

Opstartsmøde onsdag 9. april 2025 kl. 13.30 – 14.30

## Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Anne Bruhn-Houen

# Rygestop



## Kursusnummer 067

Rygestopkurset støtter dig i din motivation for rygestop. Du får hjælp til at bryde vaner og tackle rygetrangen. Rygestoprådgiveren giver dig og resten af holdet viden og inspiration, der skal hjælpe dig til et rygestop. Du bliver en del af et hold, hvor I alle har et ønske om at stoppe med at ryge, og hvor I kan støtte hinanden i den svære - men ikke umulige - kamp mod cigaretterne.

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

## Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.00-10.45

Kurset forløber over 8 gange

Første gang er d. 29. april 2025

Sidste gang er d. 17. juni 2025

## Rygestoprådgiver

Charlotte Maagaard



# Bevægelse i naturen



## Kursusnummer 85

Forskning viser, at ophold og aktiviteter i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel, livskvalitet og evne til problemløsning. En del af forklaringen er, at den friske luft, færre indtryk, lyset og naturens lyde og farver bidrager til, at der sendes beroligende signaler til hjernen.

På dette kursus vil vi sammen gå på opdagelse i, hvad der sker i kroppen, og hvad der sker med vores tanker, når vi fokuserer på kroppen i naturen. Måske opnår vi at få en følelse af mere velvære og ro.

Vi kommer sammen til at afprøve forskellige måder at være på og bevæge os på i naturen.

## Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er d. 5. maj 2025

Sidste gang er d. 16. juni 2025

Der er ikke undervisning d. 9. juni

Opstartsmøde d. 28. april kl. 9.00 – 10.00

## Undervisere

Charlotte Maagaard

Joan Munch

# Historiske ture i Viborg



## Kursusnummer 86

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?

## Tidspunkt

Torsdage 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er d. 15. maj 2025

Sidste gang er d. 19. juni 2025

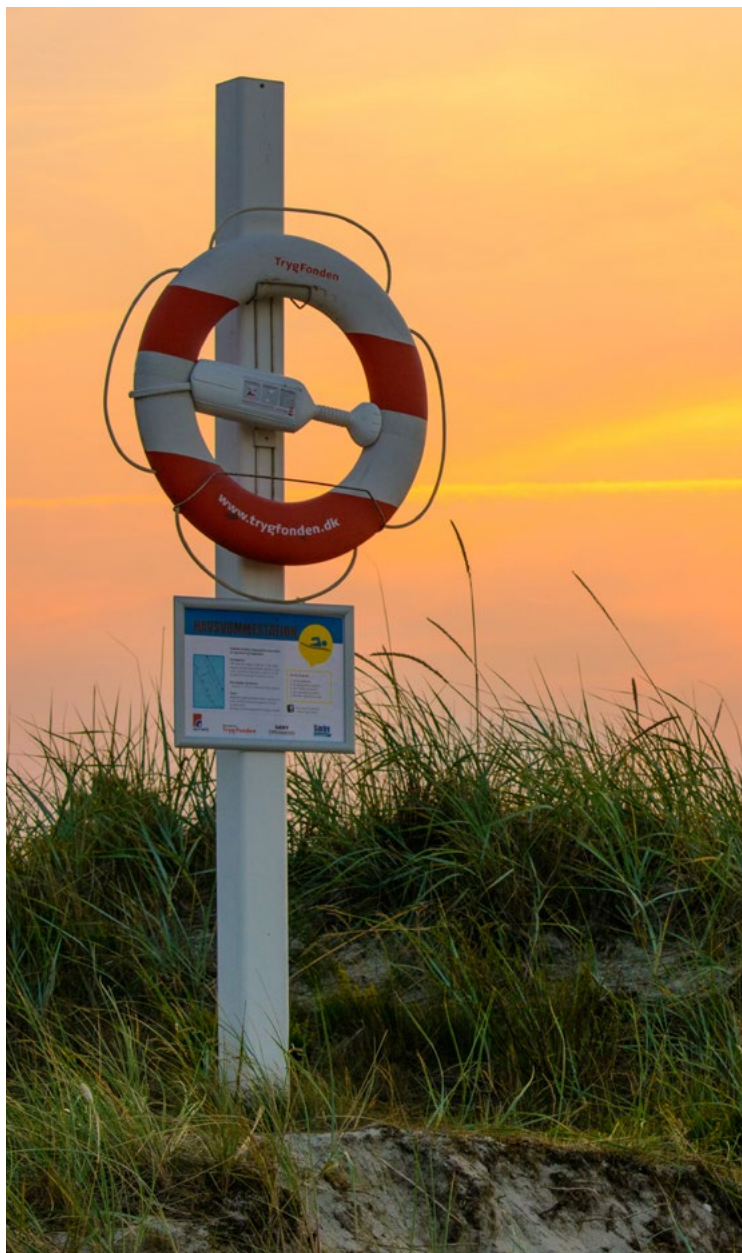
Opstartsmøde torsdag 8. maj kl. 9.00 – 10.00

## Undervisere

Anja Drud Meineche

Anne Bruhn-Houen

# Pas godt på dig selv – for pårørende



## Kursusnummer 019

Her er et kursus, hvor du får 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.

## Tidspunkt

Torsdage kl. 19.00 – 20.45

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 6. marts 2025

Sidste gang er 24. april 2025

Der er ikke undervisning 17. april 2025

## Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen

Charlotte Maagaard

Målgruppen er pårørende i Viborg kommune.

# PEER-KURSER

Peer-kurserne henvender sig til mennesker med psykisk sårbarhed, til fagpersoner, pårørende og til alle andre med personlig eller faglig interesse for recovery. Vi underviser i livsnære emner, som berører alle, og vi gør alt, hvad vi kan for, at undervisningen bliver relevant og interessant for alle kursister.

Et overordnet formål med peer-kurserne er at formidle, at alle mennesker er ligeværdige uanset diagnoser, roller og perspektiv på livet. Nedenstående tredeling er derfor egentlig lidt forenklet. Det samme menneske kan godt tilhøre alle 3 grupperinger på samme tid.

## Mennesker med psykisk sårbarhed

Har du erfaring med en belastet psyke - og kender du til kursets tema fra dit eget liv? Kom og del dine erfaringer med andre! Måske har andre kursister erfaringer, du kan lære af – og måske kan de lære af dine. Fra de kurser, vi har haft tidligere, ved vi, at brugbar erfaringsudveksling finder sted – og at kurser netop kan være et skridt henimod at få det bedre psykisk.

## Fagpersoner

Arbejder du med mennesker med psykisk sårbarhed – og kender du til kursets tema fra dit arbejde? Kom og del dine erfaringer med andre! Måske har de erfaringer, du har gennem dit arbejde, en masse relevans for de andre på kurset – og måske har andre på kurset, hvad enten de også arbejder indenfor samme felt, er pårørende eller selv har erfaring med psykisk sårbarhed, også input og erfaringer, du kan bruge.

## Pårørende

Er du i familie med, nabo til, kollega med, ven med – eller på anden måde nært knyttet til et menneske med psykisk sårbarhed? Det kan være en svær rolle at balancere i! Du vil jo gerne være en god pårørende og samtidig passe på dig selv. Kom og del dine erfaringer med andre! Måske møder du andre, som kender til de samme udfordringer – og måske kan dine erfaringer bruges af andre.

# Oversigt over Peer-kurser

	Dato	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
▶	21. januar 2025	Lev mere - tænk mindre	Tirsdag 9.00 - 11.30	14. januar 2025	Charlotte Maagaard Mette Bruun Ludvigsen
▶	23. januar og 30. januar 2025	Sæt gang i forandringer	Torsdage 13.00 - 15.30	16. januar 2025	Ditte Frederiksen Anja Drud Meineche
▶	6. februar 2025	Det gode møde	Torsdag 9.00 -11.30	30. januar 2025	Mads Kye Boje Thomsen Kirsten Aa. Pedersen
▶	20. februar 2025	Alenetid uden ensomhed	Torsdag 9.00 - 11.30	13. februar 2025	Henrik Aabo Christensen Mette Bruun Ludvigsen
▶	19. marts 2025	Det hele er ikke løst med en pille	Onsdag 9.00 - 11.30	12. marts 2025	Ricky Villadsen Mette Bruun Ludvigsen
▶	24. marts 2025	Krop og natur	Mandag 9.00 - 11.30	17. marts 2025	Joan Munch Mette Bruun Ludvigsen
▶	9. april 2025	Flexjob - og hva´så?	Onsdag 9.00 - 11.30	2. april 2025	Jan Pedersen Anne Bruhn-Houen
▶	6. maj 2025	BROK!	Tirsdag 9.00 - 11.30	29. april 2025	Annamaria Kristiansen Anja Drud Meineche
▶	20. maj 2025	Sov godt - når vilje og viden ikke er nok	Tirsdag 13.00 – 15.30	13. maj 2025	Thomas T. Normann Anja Drud Meineche
▶	19. juni 2025	Forbundethed – og dens betydning	Torsdag 12.30 - 15.00 (Bjerringbro)	12. juni 2025	Anette Kjær Kirsten Aa. Pedersen

# Lev mere – tænk mindre



## Kursusnummer 240

Er du tilbøjelig til at have hovedet fyldt med alverdens bekymringer og tankemylder? Så tilbyder vi dette kursus, hvor vi sammen finder strategier til at erstatte tankerne med sansning og oplevelse og øver os på at komme ud af hovedet. Vi skal inspirere hinanden til at tænke mindre og lade tankerne passere, så de fylder mindre - og du dermed kommer til at leve mere.

Dette kursus er inspireret af den metakognitive tilgang.

## Tidspunkt

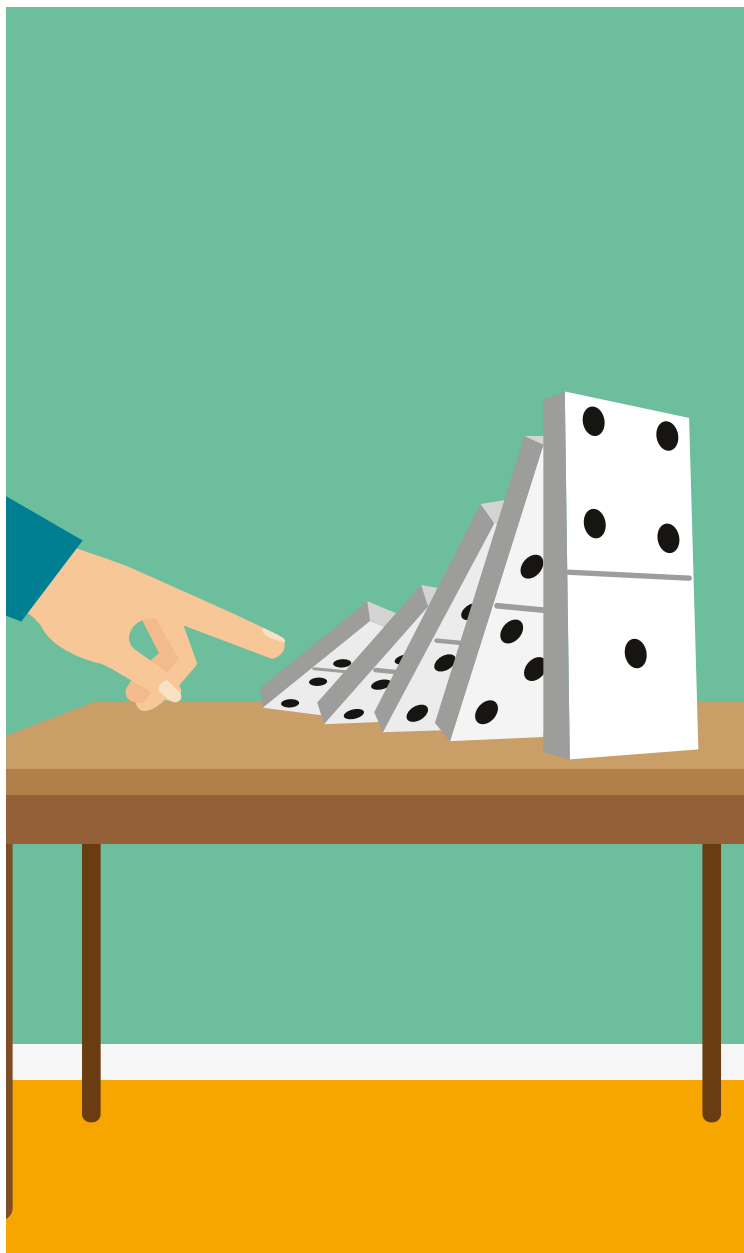
Tirsdag 21. januar kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Charlotte Maagaard

# Sæt gang i forandringer



## Kursusnummer 241

Har du alle de gode idéer til, hvad du gerne vil lave om på, men mangler lige det, der skal til for at komme fra tanke til handling? Eller vil du gerne blive skarpere på at støtte andre i at sætte gang i og holde fast i forandringer? Så kan dette kursus være noget for dig.

Vi vil sammen kigge på, hvad der skal til for, at ønsket om en forandring skal blive til virkelighed. Hvilke forhindringer kan opstå undervejs? Hvordan overvinder vi forhindringerne? Og så vil vi også være undersøgende på, hvordan vi kan holde fast i forandringen og gøre det til en ny god vane.

## Tidspunkt

Kurset forløber over 2 gange.

Torsdag 23. januar og

Torsdag 30. januar

Begge gange kl. 13.00 – 15.30

## Undervisere

Ditte Frederiksen

Anja Drud Meineche

# Det gode møde



## Kursusnummer 242

Vi kender alle til at være til møde. Det kan være møder med offentlige instanser, personalemøder, kurser, uddannelser eller møder i andre organisationer.

Alle har interesse i, at møder bliver gode, og samtidig har vi formentlig alle erfaringer med dårlige møder.

Hvordan afholder man så et godt møde, hvor alle føler sig hørt, trygge og betydningsfulde? Det sætter vi i fokus på dette kursus.

Vi vil sammen dykke ned i emner som: Hvad er et godt møde? Hvem har indflydelse på, at mødet bliver godt? Hvad kan vi hver især gøre for at øge forudsætningerne for et godt møde?

Så har du erfaringer med såvel gode som dårlige møder, så kom med på dette kursus, hvor vi kan lære noget af hinanden.

## Tidspunkt

Torsdag 6. februar kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Mads Kye Boje Thomsen

Kirsten Aa. Pedersen



# Alenetid uden ensomhed



## Kursusnummer 243

Kan man være alene uden at føle sig ensom? Og kan man føle sig ensom, selvom man er omgivet af andre mennesker? Svaret på begge spørgsmål er "ja". På samme tid kan vores behov for at være sammen med andre mennesker være meget forskellige. Og vi har alle brug for alenetid – nogle i høj grad og andre i mindre grad.

På dette kursus sætter vi fokus på, hvordan man skaber den gode alenetid for sig selv, og hvordan man kan forstå og respektere både sine egne og andres behov for alenetid.

Så uanset om du har brug for at blive klogere på dine egne behov for alenetid eller har brug for nye perspektiver for bedre at forstå andres behov, er dette kursus noget for dig.

## Tidspunkt

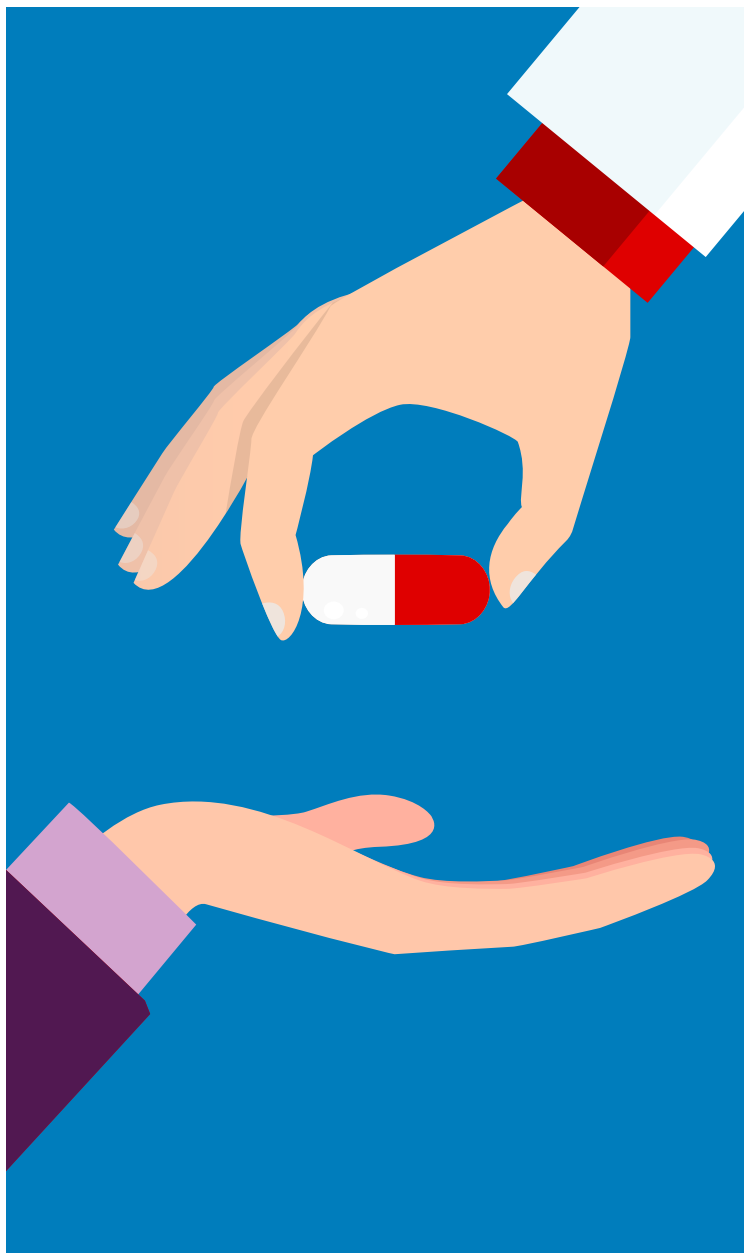
Torsdag 20. februar kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Henrik Aabo Christensen

Mette Bruun Ludvigsen

# Det hele er ikke løst med en pille



## Kursusnummer 244

Kender du frustrationen over, at diagnosen er stillet, medicinen ordineret og behandlingssamtalerne kører, men den helt store forandring udebliver? Både dig, der har psykiske udfordringer, dig som er pårørende eller professionel støtteperson, kan opleve at blive forvirret og frustreret over, at problemerne ikke er løst, når den rette hjælp er givet. De u hensigtsmæssige mestringsstrategier forsvinder ikke med et trylleslag, bare fordi man bliver medicineret og får en behandlingsplan.

På dette kursus belyser vi det, der kan lykkes trods udfordringerne. Så uanset om du selv har en psykisk sårbarhed, er pårørende eller fagprofessionel, så tilmeld dig dette kursus. Sammen kan vi blive klogere på emnet.

## Tidspunkt

Onsdag 19. marts, kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Ricky Villadsen

Mette Bruun Ludvigsen

# Krop og natur



## Kursusnummer 245

Vi lever i en tid, hvor hjernen bombarderes med mange forskellige indtryk, både via de sociale medier, men også af egne tanker og krav fra omgivelserne og en selv.

Samtidig med at hjernen er på overarbejde, er vi blevet mere stillesiddende og mindre aktive.

Forskning viser, at ophold, sansning og aktiviteter i naturen styrker menneskers sundhed og trivsel ved at sende beroligende signaler til hjernen. Kombinerer du samtidig natur og bevægelse, kan du opnå en større kropsbevidsthed og styrke evnen til balance i livet.

Kurset er for alle, der ønsker at blive klogere på, hvordan fokus på krop og natur kan have positiv effekt på livskvaliteten. Det foregår i naturen omkring Center for Mestring.

## Tidspunkt

Mandag 24. marts kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Joan Munch

# Fleksjob – og hva' så?



## Kursusnummer 246

Hvordan føles det at få tilkendt fleksjob? Er det en lettelse og en rigtig god løsning, eller er det en skelsættende ny tilværelse, der giver en ordentlig mavepuster og en identitetskriser? Måske er det både/og? Kan den nye tilværelse accepteres – eller kan den sommetider opleves skamfuld? Og hvilke spor har forløbet frem til afgørelsen sat?

Det er spørgsmål som disse, vi vil tage afsæt i på dette kursus – og så vil vi se fremad. For hva' så nu? Kan fremtiden bringe mere ro og højere livskvalitet i tilværelsen? Og hvordan nærer vi denne proces?

Kurset er selvfølgelig relevant for dig, der har fået tilkendt fleksjob eller står midt i processen, men også for fagpersoner og pårørende. Lad os sammen erfaringsudveksle og sammen se på, hvordan fleksjob kan blive en del af en positiv historie.

## Tidspunkt

Onsdag 9. april kl. 9.00 – 11.30

## Undervisere

Jan Pedersen

Anne Bruhn-Houen

# BROK!



## **Kursusnummer 247**

Vi kender det alle – BROK! – både når det kommer ud af vores egen mund, og når vi hører det fra andre. Brok er lusket, og den stjæler både tid, energi og dit gode humør. Ufiltreret brok smitter og fører kun sjældent til gode løsninger. Vi vil på kurset undersøge, hvad brok er, og hvad vi bruger det til, og om vi via en større forståelse af fænomenet kan opnå mindre brok eller i hvert fald mere konstruktiv brok.

Lad os sammen se på, hvad vi kan stille op overfor brok – både, når vi er afsendere og modtagere og derigennem skærpe vores redskaber til at håndtere brok på en bedre måde.

## **Tidspunkt**

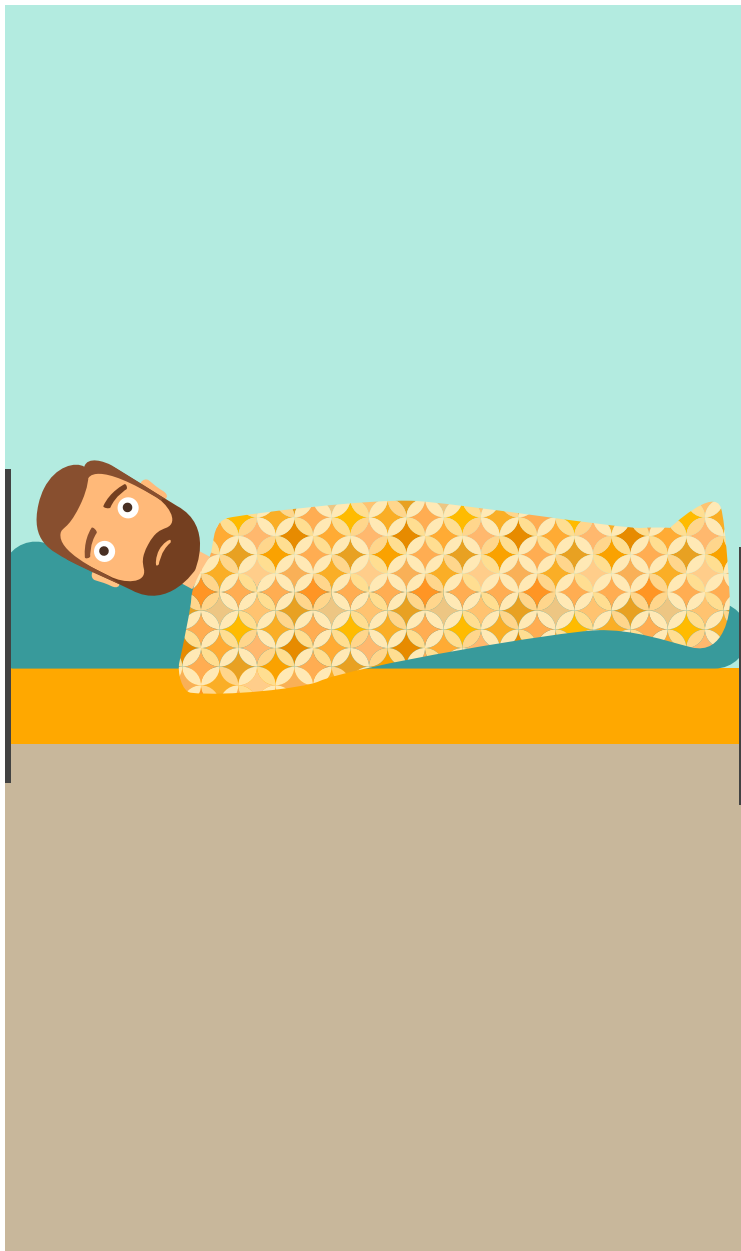
Tirsdag 6. maj kl. 9.00 – 11.30

## **Undervisere**

Annamaria Kristiansen

Anja Drud Meineche

# Sov godt – når vilje og viden ikke er nok



## Kursusnummer 157

Mange af os ved det godt: Nok og god søvn er rigtig vigtigt! Og selvfølgelig vil vi gerne sove de timer, vi behøver for at være udhvilede. Men ofte er det ikke nok at ville og at vide. Selv om vi godt ved, at vores hverdag bliver sundere, lettere og mere overskuelig, hvis vi har et godt søvnmønster, kan det bare være så svært!

Kæmper du selv med et dårligt søvnmønster eller mangel på søvn, eller løber du hovedet mod en mur, når du prøver at give gode råd til én, du kender, som sover for lidt eller for dårligt, så kan dette kursus være for dig.

Vi vil sammen stille skarpt på, hvordan vi kan skabe nogle sunde søvnvaner og tage kampen for en bedre søvn op.

## Tidspunkt

Tirsdag 20. maj kl. 13.00 – 15.30

## Undervisere

Thomas Normann Timmermann

Anja Drud Meineche

# Forbundethed – og dens betydning



## Kursusnummer 248

Forbundethed er en af faktorerne i CHIME. CHIME er faktorer, som har betydning for en recovery-proces og for livskvalitet.

Forbundethed handler om tilknytning og fællesskaber.

På kurset vil vi stille skarpt på: Hvad vil det sige at være forbundet og at være en del af noget? Hvorfor er det vigtigt? Hvor er - og kan - du være forbundet og opleve tilknytning?

Sammen vil vi dykke ned i betydningen af forbundethed og inspirere hinanden til at få fokus på, hvor vi hver især kan skrue op for forbundethed og vedligehold af gode fællesskaber.

Synes du, det kunne være spændende at fordybe dig i forbundethed og øget livskvalitet både på egne vegne eller, hvis du kender nogle, som har svært ved at føle forbundethed, så meld dig til dette kursus.

## Tidspunkt

Torsdag d. 19. juni kl. 12.30 – 15.00

## Sted

Multisalen

Sundhedssatellitten Bjerringbro,

Storegade 18, 8850 Bjerringbro

## Undervisere

Anette Kjær

Kirsten Aa. Pedersen

# Har du hørt om ”Den rullende Recovery-skole”?



## Kursusnummer 229

Vi tilbyder at komme rundt i Viborg Kommune med den rullende Recovery-skole og holde kurser for alle.

Er det Ørum, Mønsted, Møldrup, Bjerringbro eller Karup, vi skal besøge? Eller et andet skønt sted i Viborg Kommune? Vi er klar til at rulle afsted og lave undervisning der, hvor der er brug for det.

Med udgangspunkt i et nuanceret kendskab til psykisk sårbarhed kan vi komme ud til jer med kurser i livsnære emner eller tage en snak med jer om, hvad Recovery-skolen har af tilbud.

Vi har allerede været på besøg i Bjerringbro, Stoholm og Karup sundhedssatellitter – og dette forår bygger vi bro til FGU i Viborg.

Så - har I også lyst til at få et besøg, eller har I en god ide til et emne, så giv os et kald – 8787 7101 eller skriv til os på [recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk) - og lad os høre, hvad I har brug for.

## Tidspunkt

Lad os sammen finde et tidspunkt, der passer!

## Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen

Anne Bruhn-Houen

Joan Munch





# 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:

Undervisningen vil foregå på små hold med max. 6 deltagere.

Undervisningen er individuelt tilrettelagt – du arbejder ud fra din egen plan og målsætning.

Kurset starter med en individuel samtale, hvorudfra undervisningsplanen lægges.

## Oversigt over specialundervisning

Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsfrist	Undervisere
 18. februar – 6. maj 2025	Matematik	Tirsdage 13.00 - 14.30	28. januar 2025	Tage Winther

# 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.

## Tidspunkt

Tirsdage kl. 13 – 14.30

Undervisningen forløber over 11 gange

Første gang er 18. februar 2025

Sidste gang er 6. maj 2025

Der er ikke undervisning 15. april

## Underviser

Tage Winther

# ANDRE TILBUD



# Peer-uddannelsen

## Peer-uddannelse



### Om uddannelsen:

På peer-uddannelsen tager vi udgangspunkt i deltageres 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.

### Vigtige datoer:

Uddannelsesstart: Mandag 8. september 2025

Informationsmøde: Torsdag 12. juni 2025

Ansøgningsstart: Mandag 16. juni 2025

Spørgetime: Mandag 11. august 2025

Ansøgningsfrist: Mandag 18. august 2025 kl. 8.00

### Læs mere på:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen/peer-uddannelse](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen/peer-uddannelse)

Uddannelsen er forankret i Viborg kommunes Recovery-skole og foregår i et tæt samarbejde med andre kommunale organisationer og med regionspsykiatrien i Viborg.

# 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

Tlf.: 87 87 71 12

Mail: [psykinfoviborg@gmail.com](mailto:psykinfoviborg@gmail.com)

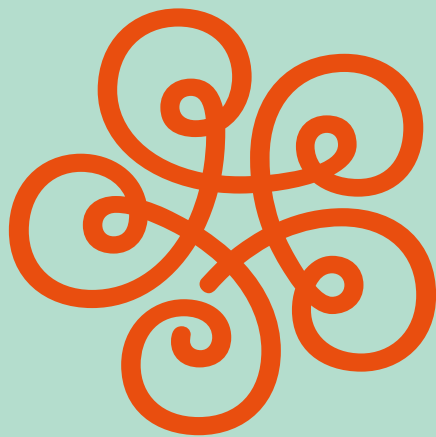
Adresse: Toldboden 1, 8800 Viborg

Åbningstider: Mandage og onsdage kl. 13.00 - 15.00

## Se mere

[mestring.viborg.dk/psykinfo](http://mestring.viborg.dk/psykinfo)

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



**Røgfri  
Fremtid**



**VIBORG**  
KOMMUNE

