

Kursuskatalog

Efterår 2025



UNDERVISNING FOR ALLE

Indhold

Undervisere	3
Har du forslag til nye kurser?	3
Om Recovery-skolens kurser	4
MESTRINGSKURSER	8
Oversigt over Mestringskurser	9
Slip bekymringerne og vær i nu'et	10
Hvem er jeg i dag?	11
Recovery i naturen	12
Rygestopkursus	13
Bliv klogere på din Autisme	14
ADHD – og mestring af hverdagen	15
Bliv din egen bedste ven	16
Lys i vintermørket	17
Pas godt på dig selv – for pårørende	18
At være tæt på en voksen med Autisme	19

Scan og læs mere



Forsidefoto: Frank Brandt Kristensen

PEER-KURSER	20
Oversigt over Peer-kurser	21
Træk vejret	22
Vælg de sunde løsninger - også når overskuddet svigter	23
Fra kaos til kontrol	24
Fra meningsløst til meningsfuldt	25
Find din energibalance	26
Vælg den positive sti	27
Hvad kan frivillighed?	28
Håb	29
Sæt dig selv fri	30
Acceptér dig selv	31
Har du hørt om "Den rullende Recovery-skole"?	32
SPECIALUNDERVISNING.	34
Oversigt over specialundervisning	34
Bliv bedre til IT og digitale værktøjer	35
Matematik	36
ANDRE TILBUD	38
Peer-uddannelsen	39
Psykinfo Viborg	40

Undervisere



Anette Kjær



Anja Drud
Meineche



Annamaria
Kristiansen



Charlotte
Maagaard



Hanne Gaarde
Nørgaard



Henrik Aabo
Christensen



Jan Pedersen



Joan Munch



Kirsten Aa.
Pedersen



Lotte Borup
Jensen



Maria B.
Jørgensen



Martin Hozmann



Mette Bruun
Ludvigsen



Mette Hanrath



Orla Jokumsen



Ricky Torstein
Villadsen



Tage Winther



Thomas N.
Timmermann

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 blandt andet gennem afholdelse af et halvårligt kursistrådsmøde, hvor kursister kan byde ind med idéer til kursustitler og forbedringsforslag til kurserne generelt.

Recovery-skolen vil også gerne opfordre potentielle kursister, samarbejdspartnere og pårørende til at sende idéer og forslag ind på recoveryskolen@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. Vi glæder os til at se dig i Recovery-skolen.

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

Ny procedure: Fra 10 uger inden kursusstart 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.

Spørgsmål

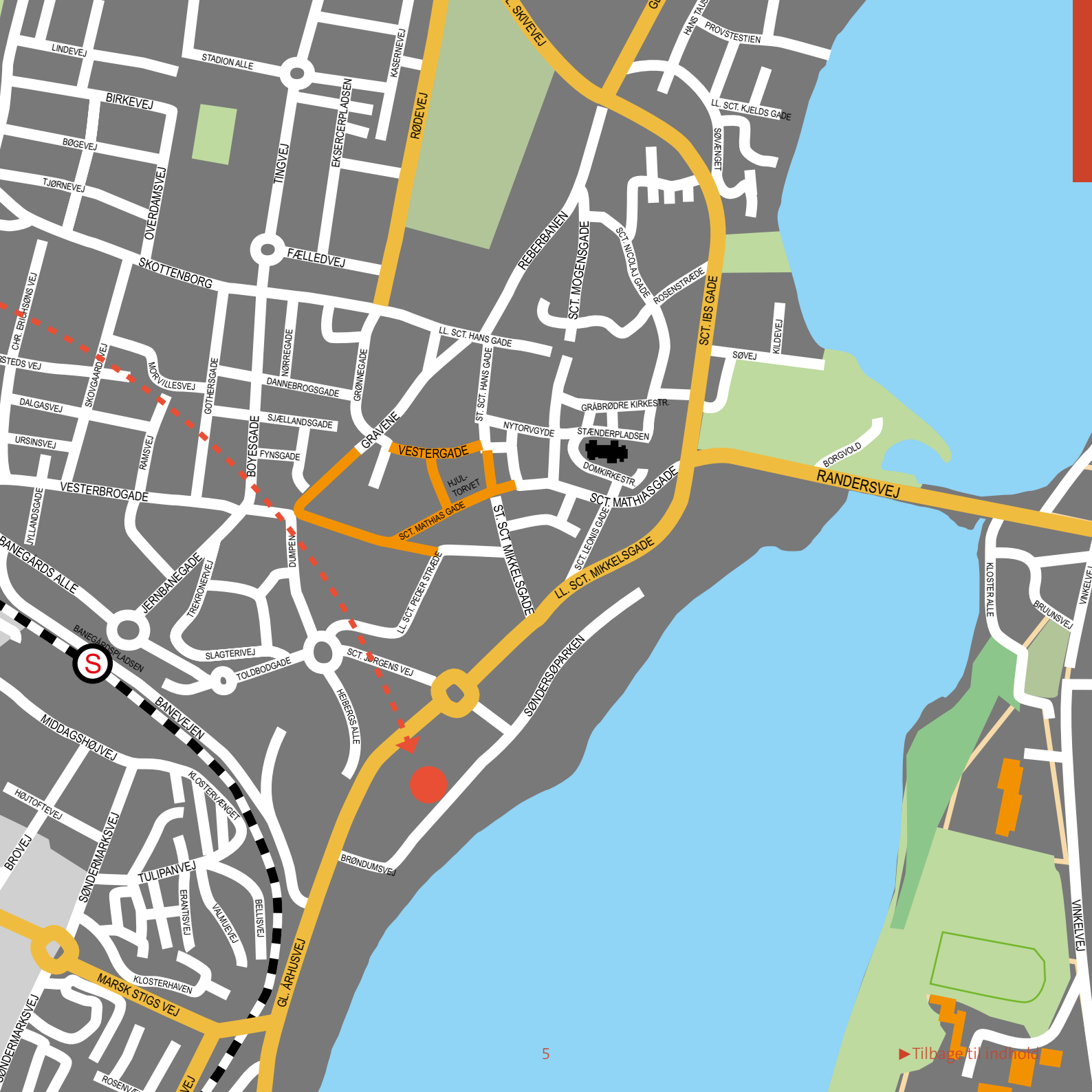
Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:
recoveryskolen@viborg.dk eller Tlf. 87 87 71 01

Charlotte Maagaard, chm@viborg.dk
Mette Bruun Ludvigsen, met@viborg.dk
Joan Munch, jmun@viborg.dk
Anja Drud Meineche, amei@viborg.dk

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



Recovery-skolen Viborg



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 flere fotos 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."



"Fotoet af tårnfalken symboliserer for mig indre frihed, hvilket jeg oplever som en følelse af at kunne sætte mig selv fri af negative tanker og overbevisninger, eller når jeg har evnen til at se dem oppefra og blot lade dem passere. Tanker kan være dagligdagens plager, men nok endnu mere fortidens dramaer, som dukker op fra tid til anden. Indre frihed handler også om at tage ansvar for eget liv. Det ved tårnfalken, da den kun får noget at spise, når dens øjne fanger den næste mus".

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 mestringskurserne 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.

Oversigt over Mestringskurser - for borgere med psykisk sårbarhed

Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶ 25. august - 6. oktober	Slip bekymringerne og vær i nu'et	Mandage 9.00 - 10.45	9. juni - 10. august	Charlotte Maagaard Joan Munch
▶ 4. september - 23. oktober	Hvem er jeg i dag?	Torsdage 9.00 - 10.45	19. juni - 20. august	Mette Bruun Ludvigsen Kirsten Aa. Pedersen
▶ 9. september - 21. oktober	Recovery i naturen	Tirsdage 9.00 - 10.45	24. juni - 25. august	Joan Munch Fagprofessionel underviser
▶ 9. september - 28. oktober	Rygestop	Tirsdage 9.00 - 10.45	24. juni - 1. september	Charlotte Maagaard
▶ 10. september - 3. december	Bliv klogere på din Autisme	Onsdage 13.00 - 14.45	1. juni - 19. august	Orla Jokumsen Lotte Borup Jensen
▶ 5. november - 3. december	ADHD – og mestring af hverdagen	Onsdage 10.00 - 11.45	20. august - 21. oktober	Mette Bruun Ludvigsen Fagprofessionel underviser
▶ 10. november - 15. december	Bliv din egen bedste ven	Mandage 9.00 – 10.45	25. august - 26. oktober	Mette Bruun Ludvigsen Joan Munch
▶ 20. november - 11. december	Lys i vintermørket	Torsdage 9.00 - 10.45	28. august - 29. oktober	Charlotte Maagaard Joan Munch

Oversigt over Mestringskurser - for pårørende

Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶ 27. august - 22. oktober	Pas godt på dig selv - for pårørende	Onsdage 13.00 - 14.45	1. juni - 5. august	Charlotte Maagaard Kirsten Aa. Pedersen
▶ 23. oktober - 11. december	At være tæt på en voksen med Autisme	Torsdage 15.30 - 17.15	24. juli - 1. oktober	Kirsten Aa. Pedersen Orla Jokumsen

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 til stede 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 tankegang, og der vil derfor også være små oplæg omkring denne tilgang.

Tilmeldingsperiode

9. juni – 10. august 2025

Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 25. august 2025

Sidste gang er 6. oktober 2025

Der er ingen undervisning 1. september og 15. september

Der er opstartsmøde 18. august kl. 9.00 – 10.00

Undervisere

Charlotte Maagaard / Joan Munch

Hvem er jeg i dag?



Kursusnummer 87

Har du fået en diagnose, har du traumer med i bagagen – eller har du været i andre livsomvæltende situationer? Så kender du måske til, at selvbillede, relationer og livsmuligheder er påvirket af det, du har oplevet? For nogle kan det føles som om, man skal genfinde sig selv – for ”hvem er jeg så i dag”?

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

Har du mod på at være nysgerrig på ovenstående - så kom og vær med til at genfinde dig selv og måske også få en mere meningsfuld og tilfredsstillende tilværelse.

Tilmeldingsperiode

19. juni – 20. august 2025

Tidspunkt

Torsdage 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er 4. september 2025

Sidste gang er 23. oktober 2025

Opstartsmøde 28. august kl. 10.30-11.30

Der er ikke undervisning 25. september og 16. oktober

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen / Mette Bruun Ludvigsen

Recovery i naturen



Kursusnummer 88

Recovery handler om at opnå mere livskvalitet og velvære efter – eller mens - man kommer sig efter en psykisk svær tilstand eller periode.

På kurset vil vi arbejde med at styrke det sociale netværk, finde håb og mening i hverdagen og styrke identits- og ejerskabsfølelsen – for det er alt sammen vigtige faktorer i recovery-processen.

Med undtagelse af opstartsmødet, vil kurset foregå udendørs – for her har vi naturens ro og mange muligheder til rådighed. Her er der masser af plads til at udfolde os og være kreative i processen.

Kunne ovenstående være relevant for dig? – Så kom og vær med!

Tilmeldingsperiode

24. juni – 25. august 2025

Tidspunkt

Tirsdage 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er 9. september 2025

Sidste gang er 21. oktober 2025

Opstartsmøde 2. september kl. 9.00 - 10.00

Der er ikke undervisning 23. september og 14. oktober

Undervisere

Joan Munch / Fagprofessionel underviser

Rygestopkursus



Kursusnummer 67

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.

Tilmeldingsperiode

24. juni – 1. september 2025

Tidspunkt

Tirsdage kl. 9.00-10.45

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 9. september 2025

Sidste gang er 28. oktober 2025

Der er ikke undervisning 14. oktober 2025

Rygestoprådgiver

Charlotte Maagaard

Bliv klogere på din Autisme



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 krævende, 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.

Tilmeldingsperiode

Fra 1. juni - 19. august 2025

Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 12 gange

Første gang er 10. september 2025

Sidste gang er 3. december 2025

Der er ikke undervisning d. 15. oktober

Undervisere

Lotte Borup Jensen / Orla Jokumsen

Holdstørrelse

På dette kursus er der plads til 8 kursister

ADHD – og mestring af hverdagen



Kursusnummer 89

Kender du til, at det kan være svært at holde fast i de gøremål, du sætter dig for? At hverdagen er svær at strukturere? De aftaler, du laver, ikke mindst dem med dig selv, kan være svære at overholde. Tankerne myldrer, og du når et stressniveau, der er højt meget hurtigt.

Du er ikke alene med at opleve udfordringer med opmærksomhed, koncentration og ydre eller indre uro, for sådan er der rigtig mange, der har det.

Dette kursus er for dig, der vil arbejde med strategier til at mestre hverdagen henimod mere livskvalitet.

Skynd dig at blive tilmeldt kurset – så sætter vi sammen fokus på at finde strategier, der virker og på at holde fast i de aftaler, du laver med dig selv.

Tilmeldingsperiode

20. august - 21. oktober 2025

Tidspunkt

Onsdage 10.00 – 11.45

Kurset forløber over 5 gange

Første gang er d. 5. november 2025

Sidste gang er d. 3. december 2025

Opstartsmøde 29. oktober kl. 10.00 - 11.00

Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen / Fagprofessionel underviser

Bliv din egen bedste ven



Kursusnummer 82

Mange kender til at tale til sig selv på en måde, som det aldrig ville falde dem ind at tale til andre mennesker på. Hvordan taler du i grunden til, med og om dig selv?

Er du hård ved dig selv? Og sammenligner du dig ofte 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 selvomsorg og blive gode venner med os selv.

Tilmeldingsperiode

25. august – 26. oktober 2025

Tidspunkt

Mandage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 6 gange

Første gang er 10. november 2025

Sidste gang er 15. december 2025

Opstartsmøde 3. november kl. 9.00 – 10.00

Undervisere

Joan Munch / Mette Bruun Ludvigsen

Lys i vintermørket



Kursusnummer 90

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 inden for i undervisningslokalet og uden for i naturen.

Tilmeldingsperiode

28. august – 29. oktober 2025

Tidspunkt

Torsdage kl. 9.00 – 10.45

Kurset forløber over 4 gange

Første gang er 20. november 2025

Sidste gang er 11. december 2025

Opstartsmøde 13. november 2025 kl. 9.00 – 10.00

Undervisere

Joan Munch / Charlotte Maagaard

Pas godt på dig selv – for pårørende



Kursusnummer 19

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 være en betydelig belastning og udfordrende at passe på sig selv.

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

Tilmeldingsperiode

1. juni – 5. august 2025

Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 - 14.45

Kurset forløber over 7 gange

Første gang er 27. august 2025

Sidste gang er 22. oktober 2025

Der er ikke undervisning 24. september og 15. oktober 2025

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen / Charlotte Maagaard

Målgruppen er pårørende i Viborg kommune.

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

At være tæt på en voksen med Autisme – styrk din rolle



Kursusnummer 23

Her er et kursusforløb, hvor der er 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 en, 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

24. juli – 1. oktober 2025

Tidspunkt

Torsdage kl. 15.30 – 17.15

Kurset forløber over 8 gange

Første gang er 23. oktober

Sidste gang er 11. december

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen / Orla Jokumsen

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

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	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	19. august 2025	Træk vejret	Tirsdag 9.00 - 11.30	1. juni - 12. august	Charlotte Maagaard Anette Kjær
▶	10. september 2025	Vælg de sunde løsninger	Onsdag 9.00 -11.30	2. juli - 3. september	Mette Bruun Ludvigsen Mette Hanrath
▶	24. september 2025	Fra kaos til kontrol	Onsdag 9.00 - 11.30	16. juli - 17. september	Henrik Aabo Christensen Mette Bruun Ludvigsen
▶	8. oktober 2025	Fra meningsløst til meningsfuldt	Onsdag 9.00 - 11.30	30. juli - 1. oktober	Hanne Gaarde Nørgaard Mette Bruun Ludvigsen
▶	27. oktober 2025	Find din energibalance	Mandag 13.00 – 15.30	18. august - 20. oktober	Anette Kjær Annamaria Kristiansen
▶	29. oktober 2025	Vælg den positive sti	Onsdag 9.00 - 11.30	20. august - 22. oktober	Jan Pedersen Joan Munch
▶	3. november 2025	Hvad kan frivillighed?	Mandag 13.00 - 15.30	25. august - 27. oktober	Martin Holzmänn Ricky Torstein Villadsen
▶	20. november 2025	HÅB	Torsdag 9.00 – 11.30 (Viborg)	11. september - 13. november	Thomas N. Timmermann Mette Bruun Ludvigsen
▶	27. november 2025	HÅB	Torsdag 13.00 - 15.30 (Bjerringbro)	11. september – 13. november	Thomas N. Timmermann Mette Bruun Ludvigsen
▶	9. december 2025	Sæt dig selv fri	Tirsdag 9.00 – 11.30	30. september – 2. december	Jan Pedersen Charlotte Maagaard
▶	18. december 2025	Acceptér dig selv	Torsdag 9.00 – 11.30	9. oktober – 11. december	Martin Holzmänn Kirsten Aa. Pedersen

Træk vejret



Kursusnummer 235

De fleste af os trækker vejret ganske uden at tænke over det!

Der er altid en grund til, at vi trækker vejret, som vi gør, for kroppen passer på os.

Men ved du, at det kan være et værktøj at trække vejret bevidst? Det kan gøre noget ret fantastisk for vores nervesystem – og vores velvære generelt.

Der findes forskellige måder at trække vejret på – og de forskellige måder gør noget forskelligt for os.

På dette kursus bliver vi sammen klogere på, hvordan vi kan bruge vejtrækningen som værktøj, og i hvilke situationer det kan benyttes.

Dette kursus vil foregå udenfor.

Tilmeldingsperiode

1. juni - 12. august

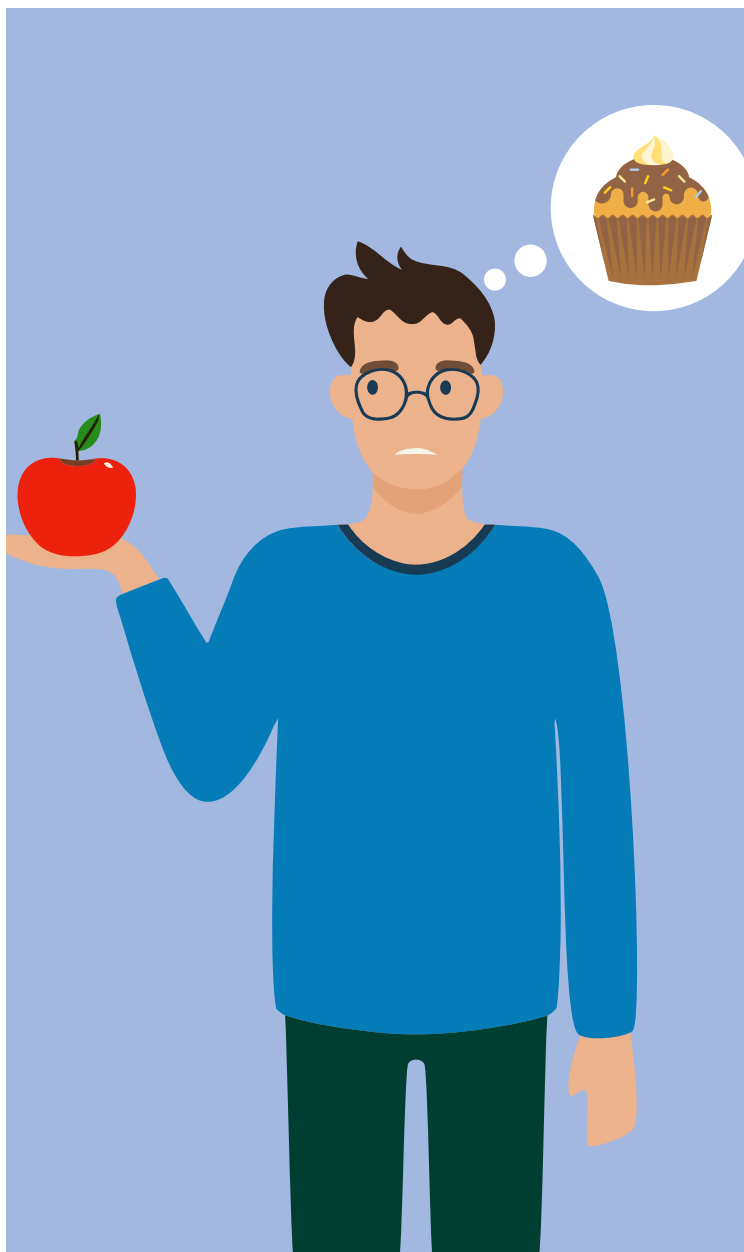
Tidspunkt

Tirsdag 19. august kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Anette Kjær / Charlotte Maagaard

Vælg de sunde løsninger – også når overskuddet svigter



Kursusnummer 250

Det kan være svært at holde sig til sunde vaner, når energien slipper op, men det er netop dér, det er vigtigst. På dette kursus vil vi inspirere hinanden med enkle tips og tricks til at vælge de sunde løsninger, selv på de dage, hvor overskuddet svigter.

Sammen finder vi inspiration til små ændringer, der kan gøre en stor forskel uden at kræve den store indsats. Meld dig til og bliv motiveret til at passe på dig selv, uanset hvor meget overskud du har.

Kurset er for alle.

Tilmeldingsperiode

2. Juli – 3. september

Tidspunkt

Onsdag 10. september kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen / Mette Hanrath

Fra kaos til kontrol



Kursusnummer 251

Kender du til en følelse af altid at forlade et sted i kaos? Det kan både handle om rod i køkkenet, på skrivebordet og i hovedet! Ønsker du at genvinde kontrol over rodet – eller vil du hjælpe andre til at få skabt struktur i en kaotisk hverdag?

Så er der her et kursus for dig – her vil vi sammen tale ind i, hvordan vi hver især kan skabe struktur og handlekraft, så vi kan tage styringen over hverdagen. Vi vil dele erfaringer omkring prioritering af tid og opgaver, og drøfte hvad vi hver især gør og kan gøre for at skabe overblik.

Tilmeldingsperiode

16. juli - 17. september

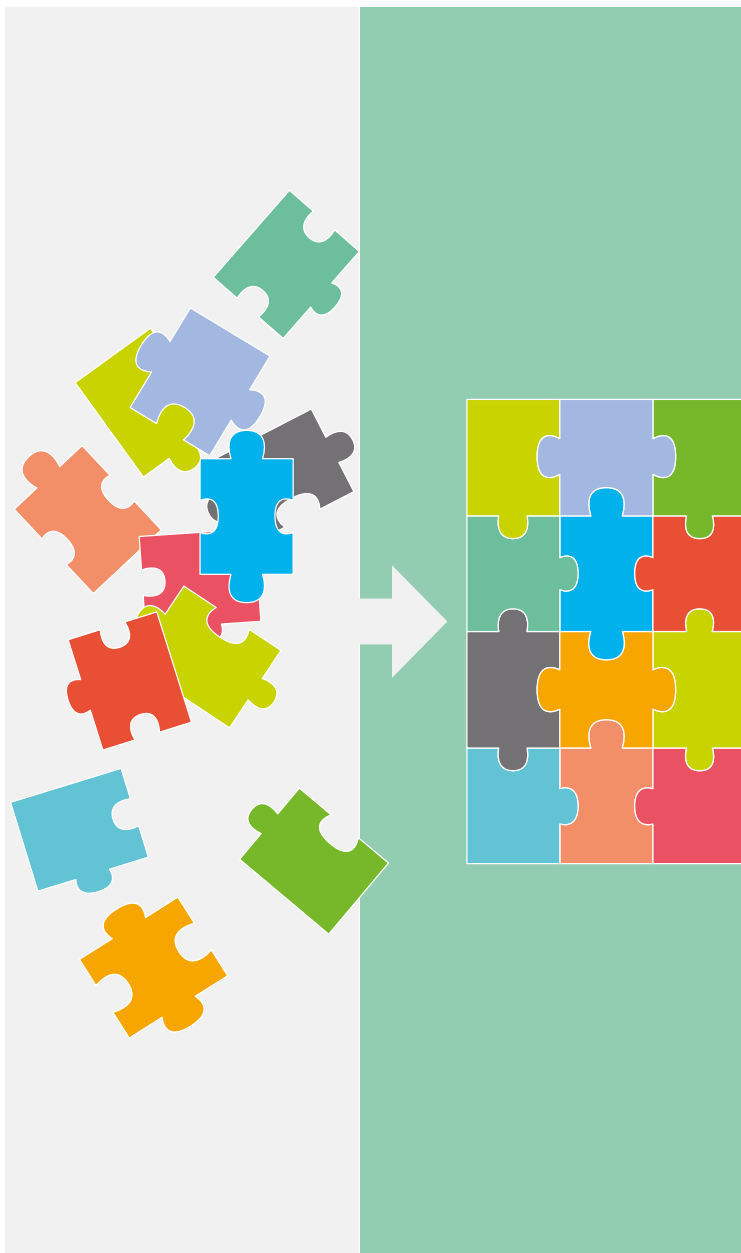
Tidspunkt

Onsdag 24. september kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Mette Bruun Ludvigsen / Henrik Aabo Christensen

Fra meningsløst til meningsfuldt



Kursusnummer 252

Kender du til oplevelsen af meningsløshed? Eller kender du til at være i nærheden af et menneske, der har det på dén måde? Det kan være rigtig hårdt og opslidende.

På dette kursus fokuserer vi på at finde mere mening og formål i livet. Vi skal udforske, om og hvordan vi kan transformere følelser af meningsløshed til en dybere forståelse af egen værdi og potentiale.

Vi kigger på, om vi kan finde strategier til at identificere og forfølge mål og drømme. Vi skal udveksle erfaringer og lære af hinanden. Målet med kurset er at inspirere og motivere hinanden til at tage aktive skridt mod et mere meningsfuldt og tilfredsstillende liv.

Tilmeldingsperiode

30. juli - 1. oktober

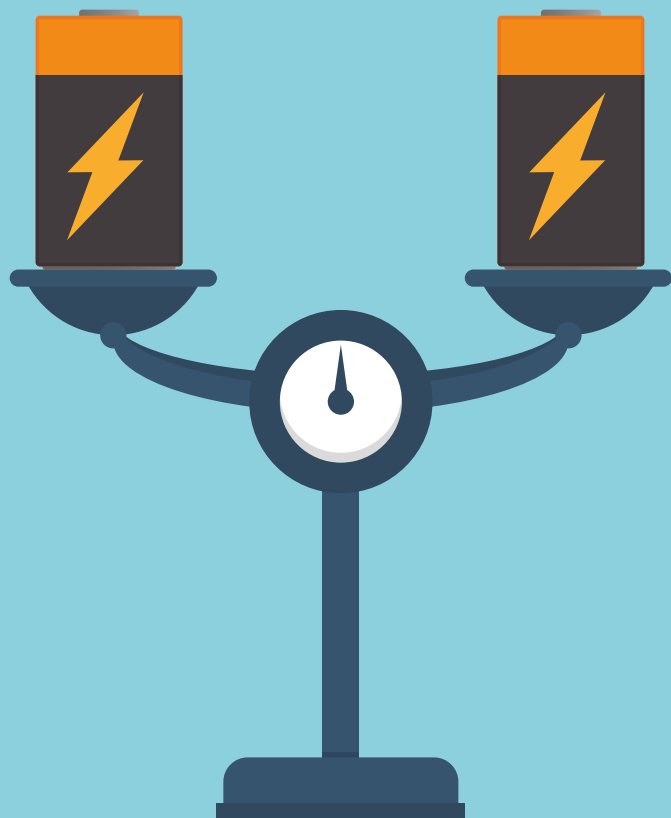
Tidspunkt

Onsdag 8. oktober kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Hanne Gaarde Nørgaard / Mette Bruun Ludvigsen

Find din energibalance



Kursusnummer 249

Er du god til at forvalte den energi, du har? Matcher dine aktiviteter den energi, du har til rådighed? Over- eller underforbruger du dig selv? Hvordan mærker du det, hvis du kommer til det, og hvad gør du ved det?

Hvis du kan genkende dig selv eller andre i nogle af disse spørgsmål, så kom på dette kursus. Sammen vil vi kigge på, hvordan du kan strukturere din uge ved brug af små konkrete redskaber, så du får en bedre balance mellem det, som giver energi og tager energi.

Tænk, hvis vi kan opnå en hverdag, hvor der er lidt mere overskud til det, der er det vigtigste i dit liv. Kurset foregår udenfor, og måske kan naturen være et af de steder, hvor du kan tanke energi.

Tilmeldingsperiode

18. august - 20. oktober

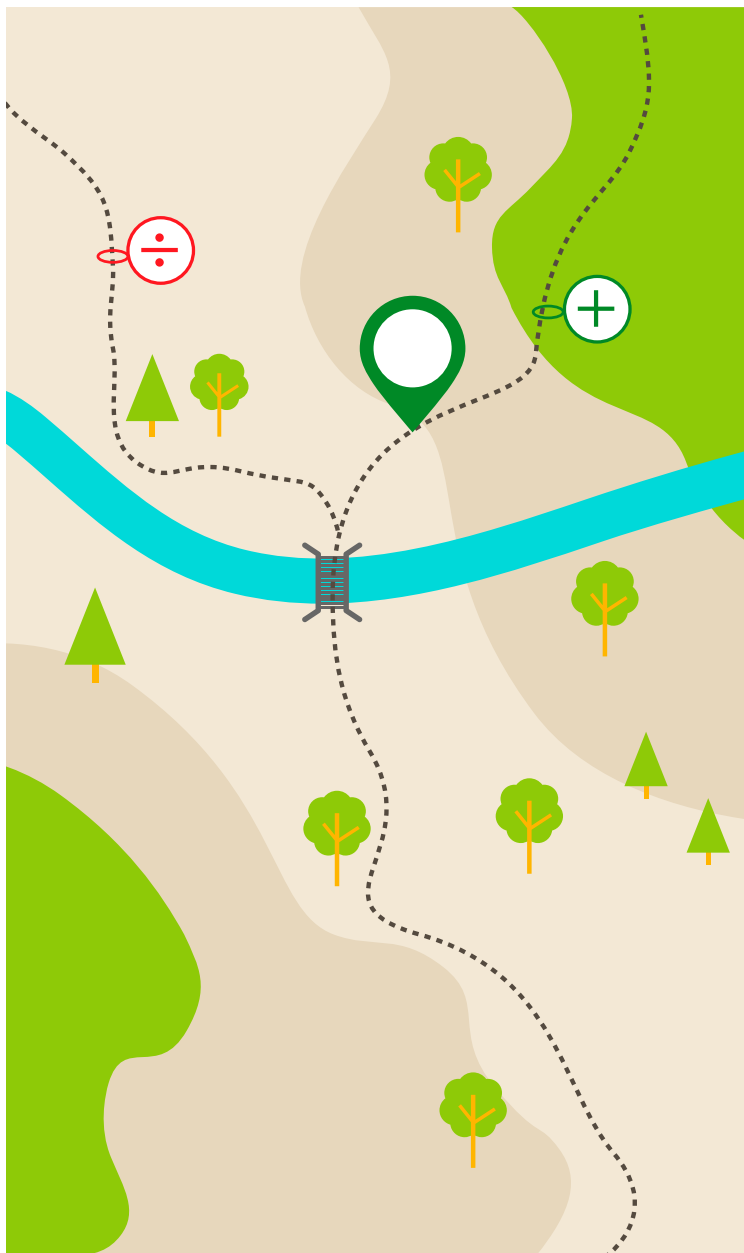
Tidspunkt

Mandag 27. oktober kl. 13.00 - 15.30

Undervisere

Anette Kjær / Annamaria Kristiansen

Vælg den positive sti



Kursusnummer 253

I en tid, hvor hjernen konstant bombarderes med indtryk fra sociale medier, egne tanker og krav fra omgivelserne, er det vigtigere end nogensinde at vælge en positiv sti. Ved at fokusere på det positive kan man reducere stress, øge livskvaliteten og opnå en bedre balance i livet. For positiv tænkning sender beroligende signaler til hjernen, hvilket kan styrke ens trivsel og sundhed.

Vi vil sammen undersøge, hvordan vi kan ændre de negative tankemønstre og skabe en mere støttende indre dialog.

På kurset introduceres forskellige teknikker og øvelser, der kan hjælpe dig med at tage det første lille skridt på din egen positive sti.

Tilmeldingsperiode

20. august - 22. oktober

Tidspunkt

Onsdag 29. oktober kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Jan Pedersen / Joan Munch

Hvad kan frivillighed?



Kursusnummer 254

Tænker du sommetider på at blive frivillig? Måske har du mødt frivillige hænder i foreninger, i butikker eller andre steder, hvor de gør en forskel?

Frivillighed kan være meningsfuldt. Både for den, som giver sin tid og sine kræfter, men jo i særlig grad også for modtageren af indsatsen.

Frivillighed kan give glæde og energi. Det, at andre, har brug for dig, kan ofte lønne sig. Måske er lønnen ikke penge, men en vished om at gøre en forskel.

Måske har du 2 timer til overs om måneden, eller måske har du overskud til 10 timer hver uge, hvor du har lyst til at prøve kræfter med en frivillig indsats?

På kurset vil vi snakke ind i, hvad frivillighed kan give, og hvilke muligheder der er for interessant og frivilligt arbejde.

Tilmeldingsperiode

25. august - 27. oktober

Tidspunkt

Mandag 3. november kl. 13.00 - 15.30

Undervisere

Martin Holzmänn / Ricky Torstein Villadsen

Håb



Kursusnummer 255

Håb spiller en afgørende rolle i en recovery-proces, da det giver mennesker en følelse af retning og mening. Gennem håb øjner vi muligheder og vi begynder at tro på, at det kan betale sig at kæmpe for det, vi vil opnå. Det hjælper med at opbygge modstandskraft og motivation til at overvinde vanskeligheder og forfølge personlige mål. I håbet kan styrken til at skabe positive forandringer i livet opstå.

Gennem en kombination af oplæg, refleksion og gruppediskussioner vil vi sammen udforske betydningen af håb i livet. På kurset vil vi drage nytte af hinandens erfaringer og søge at samle dem til en fælles pulje af erfaringer, som vi alle kan trække læring ud af.

Vi vægter et trygt og støttende miljø, hvor alle kan dele deres erfaringer og opbygge en positiv fremtidsstro.

Du kan vælge at komme på kurset i Viborg eller Bjerringbro.

Tilmeldingsperiode

11. september - 13. november

Tidspunkt

Torsdag 20. november kl. 9.00 - 11.30

i Recovery-skolen Viborg

Eller Torsdag 27. november kl. 13.00 - 15.30

Sundhedssatellitten i Bjerringbro, Storegade 18,
8850 Bjerringbro, Multisalen

Undervisere

Thomas N. Timmermann / Mette Bruun Ludvigsen

Sæt dig selv fri



Kursusnummer 256

På dette kursus skal vi sammen kigge ind i at sætte os selv fri – måske af offerrollen. Det kan handle om at give slip på det, der holder dig tilbage, og tage kontrol over dit eget liv: Tænke over, hvad du vil opnå, og slippe frygten for at fejle. Lade dig inspirere af dine drømme og tage små skridt mod dit mål hver dag.

Når du sætter dig selv fri, åbner du døren til nye muligheder og oplevelser. Det kan være skræmmende, men belønningen kan være frihed og selvstændighed.

Pårørende, fagpersoner, mennesker, der selv har oplevet psykiske udfordringer, og alle, der synes, det kunne være interessant at deltage, er velkomne på dette kursus.

Tilmeldingsperiode

30. september - 2. december

Tidspunkt

Tirsdag 9. december kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Jan Pedersen / Charlotte Maagaard

Acceptér dig selv



Kursusnummer 238

Søger du anerkendelse fra andre, og mangler du samtidig at anerkende dig selv? Og længes du efter en hverdag, hvor du sætter grænser, tager ansvar og respekterer dig selv? Ligesom mange andre føler du dig måske forkert og har svært ved at synes om den, du er?

På dette kursus vil vi sammen fokusere på at finde de gode værdier, vi hver især har, og stille skarpt på, hvordan disse kan styrkes. Når vi finder frem til, hvad vi gerne vil stå for, bliver det måske lettere at sætte grænser og acceptere os selv og de behov, vi har.

Skal vi sammen tage et skridt ud i at acceptere dem, vi er?

Tilmeldingsperiode

9. oktober - 11. december

Tidspunkt

Torsdag 18. december kl. 9.00 - 11.30

Undervisere

Kirsten Aa. Pedersen / Martin Holzmann

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 dér, 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 blandt andet været på besøg i Bjerringbro, Stoholm, Kølvrå og Karup sundhedssatellit.

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 - og lad os høre, hvad I har brug for.

Tidspunkt

Lad os sammen finde et tidspunkt, der passer!

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.

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

Oversigt over specialundervisning

	Periode	Titel	Tidspunkt	Tilmeldingsperiode	Undervisere
▶	10. september - 10. december	Bliv bedre til IT og digitale værktøjer	Onsdage 13.00 - 14.30	25. juni - 2. september	Maria B. Jørgensen
▶	16. september – 2. december	Matematik	Tirsdage 13.00 - 14.30	1. juli - 8. september	Tage Winther

Bliv bedre til IT og digitale værktøjer



Dette er et 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

25. juni - 2. september 2025

Tidspunkt

Onsdage kl. 13.00 - 14.30

Undervisningen forløber over 13 gange

Første gang er 10. september 2025

Sidste gang er 10. december 2025

Der er ikke undervisning i uge 42

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. juli - 8. september

Tidspunkt

Tirsdage kl. 13.00 - 14.30

Undervisningen forløber over 11 gange

Første gang er 16. september 2025

Sidste gang er 2. december 2025

Der er ikke undervisning i uge 42

Holdstørrelse

Max 6 kursister på holdet

Underviser

Tage Winther

ANDRE TILBUD



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.

Vigtige datoer:

Uddannelsesstart: Mandag 3. november 2025

Informationsmøde: Torsdag 12. juni 2025

Ansøgningsstart: Mandag 4. august 2025

Spørgetime: Torsdag 14. august 2025

Ansøgningsfrist: Torsdag 11. september 2025 kl. 8.00

Læs mere på:

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

Åbningstider:

Mandag kl. 9.00 - 12.00

Center for Mestring, Søndersøparken 16, 8800 Viborg

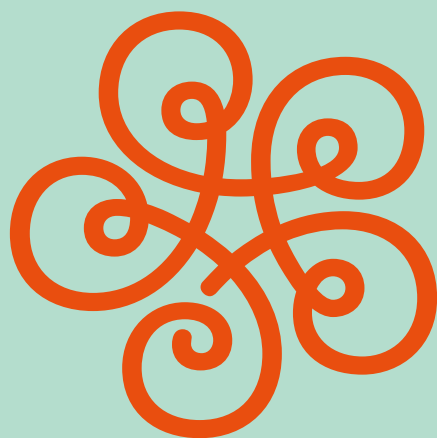
Onsdag kl. 13.00 - 15.00

Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, 8800 Viborg

Se mere

mestring.viborg.dk/psykinfo

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



**Røgfri
Fremtid**



VIBORG
KOMMUNE

