



Alle kan udvikle sig, lære nyt og dermed få et bedre liv

## Center for Mestring

Recovery-skolen

Psykiatrisk Rehabilitering

Psykiatrisk Fysioterapi

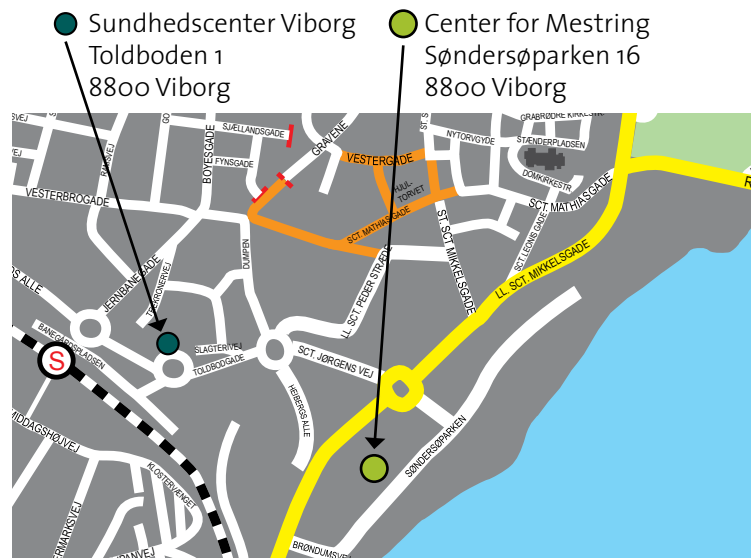
## Visitation

Tilbuddene i Psykiatrisk Rehabilitering og Psykiatrisk Fysioterapi kræver visitation fra sagsbehandler.



Jeg er kommet frem til at acceptere mig selv, som jeg er – og fundet ud af at der også er håb for mig.

## Her finder du os



## Kontakt

Recovery-skolen 87 87 71 01

Psykiatrisk Rehabilitering 87 87 71 02

Psykiatrisk Fysioterapi 87 87 71 04

Afdelingsleder  
Heidi Kristensen 87 87 71 03

Mail: [centerformestring@viborg.dk](mailto:centerformestring@viborg.dk)



**VIBORG**  
KOMMUNE

Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg  
Tlf. 87 87 71 00  
[mestring.viborg.dk](http://mestring.viborg.dk)

2019

# Vil du mestre dit liv



Rehabilitering, undervisning og aktiviteter for voksne med psykiske vanskeligheder





**Mestringskurser** er 12-ugers kurser, 2 lektioner én gang om ugen, der henvender sig til mennesker med psykisk sårbarhed. Derudover tilbydes kurser til pårørende. Målet er, at kursisterne sammen udvikler og tilegner sig mestringsstrategier, der kan gøre hverdagslivet lettere.

**Peer-undervisning** er kortere kurser, der afvikles over 1-2 kursusdage á 2-3 timers varighed. Målgruppen er mennesker med psykisk sygdom eller sårbarhed, pårørende, fagprofessionelle eller andre med interesse for at deltage. Målet med denne kursusform er i særlig grad at øge fokus på recovery og afstigmatisering.

**Specialundervisning** er 12- ugers kurser, 2 lektioner én gang om ugen, i traditionelle skolefag.

**Peer-uddannelsen** er en uddannelse for mennesker med egne erfaringer med psykisk sygdom, som på denne uddannelse lærer at omsætte disse erfaringer til en kompetence i at yde støtte til andre.

Læs mere og tilmeld dig på:

[www.recoveryskolen.viborg.dk](http://www.recoveryskolen.viborg.dk)

Peer-uddannelsen opslås også her.

#### Kontakt

Recovery-skolen Tlf: 87 97 71 01

Følg desuden Recovery-skolen Viborg på facebook.



**Psykinfo Viborg** er et psykiatrisk informationscenter, der formidler information om psykiatri og psykisk sygdom. Kontakt Psykinfo Tlf: 87 87 71 12

Læs mere på: [www.mestring.viborg.dk/psykinfo](http://www.mestring.viborg.dk/psykinfo)



**Psykiatrisk Rehabilitering** foregår i grupper. Grupperne henvender sig til borgere, der er henvist via sagsbehandler. Med udgangspunkt i en afklarende samtale udarbejdes i fællesskab individuelle mål og en plan for det rehabiliterende forløb.

Grupperne varierer i indhold, længde og form. Vi tilbyder grupper med fokus på:

- udvikling og vedligeholdelse af sociale og personlige færdigheder
- udvikling af kompetencer i et arbejdsmarkedsrettet perspektiv

Grupperne kan indeholde aktiviteter, der er praktiske, kreative, rekreative eller samtalebaserede. Se de nuværende aktiviteter på hjemmesiden.

Læs mere på: [www.mestring.viborg.dk](http://www.mestring.viborg.dk)

Via arbejdet i grupperne får man mulighed for at opnå større indsigt i egne ressourcer, begrænsninger og handlemønstre. I en tryk ramme kan man udfordre egne problemstillinger, arbejde med nye mestringsstrategier og skabe basis for et mere tilfredsstillende og meningsfyldt hverdagsliv.

#### Kontakt

Psykiatrisk Rehabilitering: Tlf.: 87 87 71 02



**- en kropslig tilgang til psykiske problemstillinger.**

Formålet er at øge forståelsen af kroppen og dens signaler. Vi arbejder med at håndtere fysiske symptomer og psykiske ubalancer ved at kombinere kropslige øvelser med samtale.

Forløbet er individuelt med en fast tilknyttet fysioterapeut og en fast ugentlig mødetid. Vi udarbejder individuelle mål efter en indledende samtale og undersøgelse. Formålet med forløbet er at støtte den enkelte til at mestre eget hverdagsliv bedre.

Psykiatrisk Fysioterapi er recovery- og ressourceorienteret. Med udgangspunkt i kroppen arbejder vi med øvelser, der er individuelt tilpasset. Det kan f.eks. være træning af daglige funktioner, balance og kropsbevidsthed. Der er mulighed for at deltage på hold sideløbende med eller efter det individuelle forløb i fysioterapien.

#### Kontakt

Psykiatrisk Fysioterapi:

Sundhedscentret, Toldboden 1, 1.sal,  
8800 Viborg

Tlf.: 87 87 71 04 / 87 87 71 05.

**Lærings- og mestringsforløb** er en tidlig forebyggende indsats, som tager udgangspunkt i to grupper: Livsmestringsgruppen og Kropsbevidsthedsgruppen. I Livsmestringsgruppen handler det om at blive klogere og bedre til at håndtere forskellige udfordringer i dagligdagen og i livet. I Kropsbevidsthedsgruppen handler det om at skabe sammenhæng mellem krop og psyke.

Forløbet er tidsbegrænset og de to grupper kan suppleres med andre grupper i Center for Mestring, praktik e.lign.