

**RECOVERY****SKOLEN**HERNING  
FORÅRSPROGRAM 2024



# Indholdsfortegnelse

Recoveryskolen Herning.....	5
Livsværdier og livsmestring .....	7
Spiseforstyrrelse.....	9
Mad, fællesskab og sansning .....	11
Skrivekursus.....	13
Praktiske oplysninger .....	15



# Recoveryskolen Herning

Recovery handler om, at det er muligt at komme sig efter psykisk sygdom og livskriser. Man kan komme sig helt, eller man kan komme sig sådan, at man kan leve et godt liv med sin sygdom og/eller sine udfordringer.

Recovery er processen, hvor der arbejdes med at genskabe håb og en positiv identitet. Recovery handler altså om at ændre sine følelser, holdninger, værdier, mål, færdigheder og roller. Det er en måde, hvorpå man kan skabe et mere tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv, hvor det at arbejde, lære og deltage i samfundet bliver muligt - selv med de begrænsninger, der kan følge af psykisk sygdom eller livskriser.

Undervisningen på Recoveryskolen i Herning har til formål at præsentere et udbud af "livsredskaber", som den enkelte kursist kan omsætte i sin hverdag. Et vigtigt element i recovery-tilgangen er, at individet selv sætter sine egne mål med processen. Der er derfor ikke tale om terapi men snarere almenyttige teorier og øvelser, som den enkelte selv kan vælge til. Kurserne henvender sig til alle der interesserer sig for recovery, uanset om du er psykisk sårbar, studerende eller pårørende.



# Livsværdier og livsmestring

Igennem livet oplever vi alle, hvordan dagligdagens gøremål og fremtidsdrømme kan blive udfordret af uventede hændelser og omstændigheder.

På kurset "Livsværdier og livsmestring" stiller vi skarpt på, hvilke livsværdier vi hver især har med i "rygsækken", og hvordan de kan hjælpe, når tingene ikke går, som vi havde planlagt.

Kurset vil dels tage afsæt i **ACT**-tilgangen (Acceptance Commitment Therapy), dels **filosofiske** ideer og ikke mindst vores personlige erfaringer.

Lektion	Dato	Undervisere
Lektion 1	Torsdag 18.01.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Joel Westen Cecilia Johansson
Lektion 2	Torsdag 25.01.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Joel Westen Cecilia Johansson
Lektion 3	Torsdag 01.02.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Joel Westen Cecilia Johansson
Lektion 4	Torsdag 08.02.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Joel Westen Cecilia Johansson





# Spiseforstyrrelse

Ønsker du at blive klogere på, hvordan det er at leve med en psykisk sygdom som spiseforstyrrelse?

På kurset vil der være to undervisere. En peer og en fagunderviser. Der vil være fokus på det personlige aspekt i at have en spiseforstyrrelse og det mere generelle.

Der vil hver gang være et fokusområde, og ud fra dette vil der være personlige fortællinger, øvelser og samtaler.

Lektion	Dato	Indhold	Undervisere
Lektion 1	Torsdag 22.02.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Diagnosen	Maria Laustsen Majken
Lektion 2	Torsdag 29.02.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Uddannelse og arbejde	Maria Laustsen Majken
Lektion 3	Torsdag 07.03.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Familie og netværk	Maria Laustsen Majken
Lektion 4	Torsdag 14.03.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Håb og fremtid	Maria Laustsen Majken



# Mad, fællesskab og sansning

Mange mennesker oplever madlavning og spisesituationer som noget negativt, der blot skal overstås i hverdagen.

På kurset "Mad, fællesskab og sansning" fokuserer vi på at være til stede i nuet, både når vi forbereder maden og efterfølgende spiser den sammen.

Ved hver lektion vil der indgå små øvelser og teoretiske indspark, som har til formål at skærpe fokus på det, der sker i køkkenet og ved spisebordet.

**NB.** Grundet tidspunktet på dagen vil der primært være tale om mindre måltider eller "hapsere".

**Pris:** 36 kr. pr. lektion (betales via Mobilepay ved den enkelte lektion)

Lektion	Dato	Underviser
Lektion 1	Onsdag 04.04.2024 kl. 13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	Joel Westen
Lektion 2	Onsdag 11.04.2024 kl. 13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	Joel Westen
Lektion 3	Onsdag 18.04.2024 kl. 13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	Joel Westen
Lektion 4	Onsdag 25.04.2024 kl. 13 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>	Joel Westen



# Skrivekursus

For dig, der gerne vil have inspiration til at skrive. Og til dig, der gerne vil have et skrivefællesskab, hvor ideer og ord får liv.

Undervisningen vil blive udviklet og afholdt af to undervisere, hvor underviserne deler ansvaret for både det faglige og det personlige. Der vil hver gang være et lille oplæg. Derudover vil der være god tid til øvelser, der alle har til formål at inspirere dig og give dig lysten til at udtrykke dig i ord.

Da vi bestræber os på det skal være et trygt rum, vil gruppen ikke være så stor, og der vil derfor være mere tid til god feedback på det skrevne i gruppen.

Lektion	Dato	Undervisere
Lektion 1	Torsdag 16.05.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 2	Torsdag 23.05.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 3	Torsdag 30.05.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 4	Torsdag 06.06.2024 kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen



# Praktiske oplysninger

## **Tilmelding:**

Skriv til **ml@minihøjskolen.dk**:

Skriv "Recovery" i mailens emnefelt.

Skriv i mailen kursets navn, dit navn, telefonnummer og e-mail.

Eller brug tilmeldingsformularen på:

[www.recoveryherning.dk/kursus-tilmelding/](http://www.recoveryherning.dk/kursus-tilmelding/)

Tilmelding skal ske senest en uge før kurset afholdes.

## **Afbud:**

Ved afbud bedes du hurtigst muligt skrive til

**ml@minihøjskolen.dk**

## **Pris:**

Alle kurserne er gratis på nær "Mad, fællesskab og sansning".

## **Sted:**

Dette semesters kurser finder sted på:

Minihøjskolen, Siøvej 3, 7400 Herning

**Adresse:**

MINIHØJSKOLEN

Siøvej 3

7400 Herning

Læs mere om Recoveryskolen Herning på:

[www.recoveryherning.dk](http://www.recoveryherning.dk)

Recoveryskolen Herning er en del af Minihøjskolens tilbud.

Hvis du ønsker at vide mere om Minihøjskolen, kan du finde os på

[www.minihøjskolen.dk](http://www.minihøjskolen.dk)