Recoveryskolen Aarhus

Et undervisningstilbud for alle

Kursuskatalog foråret 2025

Indholdsfortegnelse

Hvem & hvordan? - 5
Recovery - 7
Psykriatriens Hus - 9
Peeruddannelsen - 11
Recovery med vilje - 13
Livets bagage - 15
Pårørende – perspektiver og forandringer - 17
Blid yoga - 19
Erkendelse, accept, handling - 21
Dit liv, dine historier - 23
Min gode hverdag - 25
Når nogen sætter ord på - 27
Færdigheder til at fastholde forandringer - 29
Energiregnskabet - 31
33 - På talefod med mig selv
35 - Vær tro mod dig selv
37 - Mindfulness
39 - Compassion
41 - Øverum for mindfulness og compassion
43 - Håb
45 - Ophold i naturen
47 - Kunstens Liv
49 - Forbundethed
51 - Forstå din søvn
53 - Meningsfulde fællesskaber
55 - Åben dialog for pårørende
57 - Lydfiler fra mindfulness- og compassion-undervisning
59 - Tilmelding

Kontakt information findes på bagsiden.

Hvem og Hvordan

Kurserne er gratis, u-visiteret og åben for alle, der interesserer sig for recovery og livsudvikling.
Vi arbejder med recovery både som den personlige proces og som fagligt og teoretisk fænomen.

Al undervisning i Recoveryskolen Aarhus fokuserer på at flytte sig i livet og skabe håb, velbefindende og nye handlemuligheder. Kort sagt at blive klogere på sig selv og livets processer.
Rammen for undervisningen er recovery, hvor borgere med og uden psykisk sårbarhed, fagprofessionelle og pårørende/netværk deltager på lige fod, lærer sammen, skaber nye muligheder for forståelse, kommunikation og samarbejde. De forskellige vinkler og perspektiver skaber rum for en mellemmenneskelig forståelse af hinanden og af livets processer.

I undervisningen bidrager alle med egne livserfaringer og målet er at lave undervisning, der er relevant for alle.
Undervisningen bliver udviklet og afholdt af to undervisere. Det kan være peers, fagprofessionelle eller pårørende. De to undervisere indgår med ligeværdigt ansvar for både den faglige og personlige undervisning.

I Recoveryskolen ligestilles de levede erfaringer og den professionelle viden og både undervisernes og deltagernes erfaringer er en vigtig del af undervisningen. Dermed skabes der rum for ligeværdig erfaringsudveksling og læring om kursets tema.
Antallet af kursister på hvert hold varierer mellem fem og tolv deltagere.

Recovery

”Recovery er en dybt social, unik og fælles proces igennem hvilken vores livsbetingelser, materielle omgivelser, holdninger, værdier, følelser, kompetencer og/eller roller forandrer sig.
Det er en måde at leve tilfredsstillende, håbefulde og gensidige liv sammen med andre uanset vi måske stadig oplever bekymringer, svære erfaringer og problemfyldt adfærd.
Recovery betyder at engagere sig i konkrete og sociale sammenhænge og i åbne dialoger, hvor nye måder at forstå og håndtere situationer opstår i vores bevægelse ud af den psyko-sociale-materielle krise”.

Alain Topor, 2020

Psykiatriens Hus

Psykiatriens Hus Aarhus er et tværsektorielt samarbejde mellem Aarhus kommune og Region Midtjylland.

Vores intention er at understøtte din personlige recovery proces med udgangspunkt i de ønsker og behov du har, der hvor du er lige nu. Vores ambition er at skabe et mere sammenhængende forløb sammen med og for dig. Det gør vi blandt andet gennem forskellige aktiviteter, tilbud og indsatser.

I Psykiatriens Hus finder du Social- og psykiatrivagten, Enhed for unge med depression, Recoveryskolen, hjemmebehandlingen og 16 overnatningspladser for mennesker der har en brugerstyret kontrakt eller et hjemmebehandlingsforløb. Derudover tilbyder Psykiatriens Hus blandt andet også kreativt værksted, gåture, mandegruppe, åben dialog for pårørende, yoga og mindfulness.

Psykiatriens Hus afholder årligt to åbent hus-arrangementer. Du kan læse mere om Psykiatriens Hus og vores forskellige tilbud på www.Psykiatrienshus.aarhus.dk eller følge os på Instagram.

PSYKIATRIENSHUSAARHUS

Peeruddannelsen – En del af Recoveryskolen

Recoveryskolen Aarhus har siden 2015 afholdt peeruddannelse to gange årligt.

Peeruddannelserne har til formål at kvalificere og fagliggøre erfaringskompetencen hos mennesker, der har levede erfaringer med krise, psykiske vanskeligheder og recovery. Uddannelsen giver kompetencer til at understøtte andres personlig recovery, inddrage indefra-perspektivet i tværfagligt samarbejde samt bidrage til at fremme organisatorisk recovery orientering. Motivationen for at ansøge om optagelse på uddannelsen skal være at man ønsker at anvende sine erfaringskompetencer som peermedarbejder i kommune, region eller civilsamfund.

Peeruddannelsen i Aarhus er bygget op omkring elleve overordnede temaer, der danner baggrund for peerarbejdet. I alle moduler er der læringsmål i forhold til viden, færdigheder og kompetencer. Uddannelsen bygger på både forskningsbaseret og erfaringsbaseret viden om recovery og peer-støtte og skal bidrage til, at peermedarbejderen tager udgangspunkt i borgerens håb, selvbestemmelse og muligheder. Uddannelsen er løbende blevet tilpasset og opkvalificeret med baggrund i erfaringerne fra peermedarbejdernes daglige praksis.

Deltagerne forventes at tage aktivt del i undervisningen, ligesom det forventes, at deltagerne er villige til at sætte deres levede og/eller professionelle erfaringer med recovery i spil.

Hvert semester gennemfører otte personer peeruddannelsen. Den teoretiske del omfatter 13 ugers undervisning - i alt 78 timer. Herefter følger en praktik som ligeledes er 78 timer.

Du kan læse mere om peeruddannelsen på Psykiatriens Hus´ hjemmeside under Recoveryskolen/peer Aarhus.

Recovery med vilje

At komme sig og komme videre.

Recovery betyder at komme sig og leve det bedst mulige liv med både de ressourcer og begrænsninger, vi alle har. Der er mange processer i vores liv og ting man kan komme sig fra: psykisk sygdom, fysisk sygdom, ulykke, sorg...

Kurset er et forløb med indføring i recovery, empowerment, håb, vendepunkter og hvordan de hænger sammen med livsprocesser/livsudvikling.

På kurset arbejder vi både teoretisk og praktisk og alle bringer egne erfaringer og viden i spil i undervisningen. Der vil mellem undervisningsgangene være mindre opgaver, du skal arbejde med.

Kurset er et forløb med 4 undervisningsgange

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Tirsdag d. 18. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	350-35
Tirsdag d. 25. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 4. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 11. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Fredag d. 25. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	350-36
Fredag d. 2. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 9. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 16. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Livets Bagage

Vi bærer alle rundt på bagage. Det er en del af det at være menneske. Men måske er tiden inde til at stille noget af bagagen fra dig. Måske skal du have andet af bagagen med dig, i accept af at den har præget dit liv og fortsat gør det: Den er en del af din livshistorie.

På disse to kursusgange vil vi kaste et blik på livets bagage og forsøge at skabe proportioner i de følelser vi bærer med os. Vi arbejder med at nuancere synet på ansvar og indflydelse på eget liv og prøve at nå frem til et mere afbalanceret synspunkt og via fælles refleksioner og erfaringsudveksling forsøge at skabe et overblik over hvilke ting, du kan give slip på, og hvilke ting du tager med dig.

Kurset er et forløb med to undervisningsgange

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Mandag d. 27. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	364-19
Mandag d. 3. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Torsdag d. 24. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	364-20
Torsdag d. 1. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	

Pårørende – perspektiver og forandringer

Kurset henvender sig til dig, der er i familie med eller på anden måde er tæt på et menneske med psykisk sårbarhed.

Det kan være krævende på forskellig vis at stå et menneske nært, der lider over længere tid og måske har fået en diagnose, er i behandling eller mister socialt fodfæste. Det kan fremkalde fortvivlelse, man kan føle sig magtesløs og man kan miste sig selv.

Kurset har dig som pårørende i fokus og vi vil over de fire kursusgange kom ind på emner som recovery som perspektiv på kriser og lidelse, roller og relation, afmagt, håb og egenomsorg

Kurset vil med vægt på erfaringsudveksling have øje for nye perspektiver og handlemuligheder.

Kurset er et forløb med fire undervisningsgange.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Mandag d. 5. maj	12:30-15:15	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	370-11
Mandag d. 12. maj	12:30-15:15	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 19. maj	12:30-15:15	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 26. maj	12:30-15:15	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Blid yoga

Yoga hjælper dig med at komme i kontakt med dig selv og være til stede i nuet.

Når nervesystemet er i ubalance, kan vi opleve uro, muskelspændinger og søvnbesvær. Med blide yogaøvelser arbejder vi med at genskabe balancen.

Undervisningsformen er pædagogisk og helt nede på jorden. Vi laver lette øvelser. Der er tid til at være i stillingerne, mærke kroppen og lytte indad.

Er vejret godt om tirsdagen, kan det forekomme at vi går udenfor og bruger naturen.

Medbring: et lagen samt et tæppe.

Man tilmelder sig yogaholdene fra gang til gang og der er undervisning de fleste uger om året.

Dag	Tid	Sted	Kursusnummer
Tirsdage	10:30-11:45	Psykiatrien Hus Aarhus, lokale Bornholm	404-11

Dag	Tid	Sted	Kursusnummer
Onsdage	10:30-11:45	Psykiatrien Hus Aarhus, lokale Bornholm	405-14

Erkendelse, accept, handling

Vi bliver alle ramt af livet på forskellig vis. Når vi bliver ramt af noget, stort eller småt, må vi selv tage positivt ansvar for at komme videre eller skabe en forandring. Vi udforsker de processer der er tilknyttet det at erkende, der er noget på spil og acceptere, at noget er forandret.

Processen deles op i mere overskuelige dele og vi arbejder med redskaber, du kan bruge både til at forstå, hvordan du før har (re)ageret og til eventuelt at skabe handling fremadrettet.

Kurset er ét 3 timers kursus.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Mandag d. 31. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	306-30
Fredag d. 23. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	306-31

Dit liv, dine historier

Forstå dit liv gennem dine fortællinger

At se på sin historie, kan være med til at skabe sammenhæng og mening i ens liv. De fortællinger vi gør om os selv bidrager i høj grad til forståelse og oplevelse af egen identitet.

Ved at forholde dig nysgerrigt til centrale elementer i dine fortællinger, får du mulighed for at bryde mønstre af negative fortællinger om dig selv og få øje på andre mere konstruktive historier med mere balance mellem dine sårbarheder og styrker eller ved at fortælle ud fra en anden rolle, end du plejer.

Vi taler på kurset ud fra en model indeholdende elementer vores fortællinger ofte tager afsæt i. Baggrundsstoffet og øvelserne danner en ramme for at forholde dig til dine fortællinger og kan være et afsæt til at arbejde videre med dine historier.

Kurset er et forløb med fire undervisningsgange med følgende temaer:

FORMÅL/TEMAER: Hvad er formålet med at forholde sig til ens historie og de fortællinger jeg gør om mig selv?

IDENTITET/VENDEPUNKTER: Hvem er jeg og hvilke vendepunkter kan jeg se tilbage på?

ROLLER/VÆRDIER: Er jeg altid den samme og hvordan ses mine værdier ind i mine fortællinger?

MIN FORTÆLLING: Kort oplæg hvor vi sammen forholder os nysgerrigt på en af dine fortællinger?

Dato	Tid	Sted	Kursusnr.
Fredag d. 4. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	353-17
Fredag d. 11. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Fredag d. 25. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Fredag d. 2. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	

Min gode hverdag

Hverdagen er det vi har mest af og vi kender alle til betydningen af en god hverdag.

Alt efter hvor vi er i livet og hvilken situation vi befinder os i, kan det blive nødvendig at se på hvad ens hverdag består af og hvilke elementer i ens hverdag der kræver opbygning, fastholdes eller genetablering.

1. kursusgang giver inspiration til at indføre og fastholde gode vaner og skabe fokus på ting, relationer og daglige gøremål som alle bidrager til en god hverdag

2. kursusgang kigger vi på triggere og alarmsignaler og forsøger der i gennem at forstå egne reaktionsmønstre og hvordan vi håndtere hverdagens udfordringer.

I vil blive præsenteret for nogle konkrete redskaber og undervisningen ligger op til erfaringsudveksling mellem kursister og undervisere.

Kurset er et forløb med to undervisningsgange.

Dato	Tid	Sted	kursusnummer
Torsdag d. 27. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	370-20
Torsdag d. 3. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Mandag d. 26. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	370-21
Mandag d. 2. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Når nogen sætter ord på

Digte kan sige meget med få ord.

De kan trøste og lindre, begejstre og glæde, og de kan røre os og få os til at føle os lidt mindre alene.

På dette kursus skal vi læse digte, som bringer os vidt omkring: vi kommer ud i naturen, ud i ensomheden og lykken, kærligheden og fantasien. Vi skal flyve med vilde gæs, sige hej til et spøgelse, og drikke en kold øl i aftensolen.

Du behøver ikke at vide noget om digte i forvejen – bare du har lyst til at læse med!

Kurset er ét 3 timers kursus.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Torsdag d. 10. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	332-1

Færdigheder til at fastholde forandring

Kurset er et forløb med 4 undervisningsgange.

1. Forandring og forandringsmodstand.

Man kan have forskellige motiver for at opsøge forandring f.eks. ud fra en overskudsposition for at blive udfordret eller fordi man grundet indre eller ydre pres føler sig tvunget til forandring. Denne kursusgang tager vi udgangspunkt i de modstridende følelser der kan være i forhold til forandringer og arbejder for at åbne op for forandring i realistisk anerkendelse af, hvor vanskeligt dét kan være.

2. Motivation: modsætninger, tvetydigheder, desillusion.

Motivation er vigtig for forandring. Mange kan måske have en oplevelse af at tidligere personlige initiativer, og ønsker til forandring ikke har givet det ønskede resultat. Det kan medføre bevidst eller ubevidst modstand mod fornyede forsøg på forandring. Vi vil undersøge hvilket udgangspunkt vores erfaringer giver os og arbejde med at styrke vores motivation for forandring.

3. I et vadested: foreløbige mål, åben fremtid.

Alle mennesker vil komme til at stå overfor forandringer i deres liv, som kan ligge op til usikkerhed og ambivalens. I en sådan situation kan det give mening at acceptere, at man for en periode er i et vadested. Vi vil fokusere på foreløbige mål, der kan styrke din hverdag.

4. Hverdagen: nøglevaner og redskaber der virker for mig.

Mange af os ved godt, at vi har brug for at forandre ting i vores liv. Man hvordan gør man? Hvor finder man redskaber, der kan virke for én? Vi taler om at finde og afprøve redskaber og om at etablere gode vaner.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Mandag d. 17. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	356-15
Mandag d. 24. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 3. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 10. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 28. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	356-16
Mandag d. 5. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 12. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Mandag d. 19. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Energiregnskabet

Knæk din egen energikode

Ønsker du at forstå din egen energi-økonomi? Er der plus eller minus på energikontoen? Kom og arbejd med balancen i dit energiregnskab.

På kurset tager vi udgangspunkt i, hvilken betydning din personlige energifordeling har for din trivsel i hverdagen. Du får mulighed for at afprøve redskaber med fokus på, hvad der giver og tager din energi, at reflektere over dit energiregnskab samt at udveksle erfaringer med de andre kursister og underviserne.

Kurset er ét 3 timers kursus.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Fredag d. 21. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	303-45
Fredag d. 28. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 8. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	303-46
Torsdag d. 15. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	

På talefod med mig selv

Hvordan taler vi i grunden til, med og om os selv?

Mange kender til at tale til sig selv på en måde, som det aldrig ville falde dem ind at tale til andre mennesker på. Disse fire kurser giver dig mulighed for at arbejde med at komme på bedre talefod med dig selv og øge dit velbefindende.

Kurset er et forløb med fire undervisningsgange

1. Når tankerne kører i ring

Mange mennesker oplever at have de samme tilbagevendende tanker, som kører i ring. Vi arbejder med de negative følelser der kan være forbundet med tankerne og redskaber til at håndtere tankemylder.

2. Sammenligninger

Vi lever i en verden, hvor vi sammenligner os med andre på alle livets områder. På dette kursus har vi fokus på hverdagens uundgåelige sammenligninger og arbejder med redskaber til at håndtere sammenligninger.

3. Min indre samtale

Vi er i konstant samtale med os selv. Hvordan vi forklarer handlinger og begivenheder i vores liv, og hvordan vi ser på os selv, har stor betydning for vores indre velbefindende. På kurset undersøger vi, hvad der præger din indre samtale.

4. Slut fred med din indre kritiker

Lever du også med en indre kritiker, som til tider kommenterer dit liv i negative vendinger? Hvornår opstod den indre kritiker og hvad vil den? På dette kursus vil vi forsøge at udstrække vores selvaccept til også at rumme den indre kritiker – men uden at give den ret

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Onsdag d. 15. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	321-28
Onsdag d. 22. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 29. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 5. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 7. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	321-29
Onsdag d. 14. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 21. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 28. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Vær tro mod dig selv

Hvordan er du tro mod dig selv?

Egne leveregler og værdisæt er vigtige at holde fast i og ikke gå på kompromis med i bestræbelserne på at tilpasse sig omverden. I det øjeblik vi lever i uoverensstemmelse med os selv, kan det opleves ubehageligt og påvirke vores generelle trivsel.

På kurset kigger vi på betydningen af at være i nuet og være nærværende, samt komme i kontakt med dig selv, egne værdier og grænser. Vi taler om selvværd og selvtillid og om at finde styrke og handlekraft i eget liv, så du får oplevelsen af at kunne stå ved dig selv i beslutninger eller pressede situationer.

Der vil undervejs i kurset være små øvelser med fokus på centrering, grounding og afgrænsning. Øvelser som kan implementeres i din hverdag, som et bidrag til at 'være tro mod dig selv'.

Kurset ligger op til refleksion samt erfaringsudveksling.

Kurset er et forløb med to kursusgange.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Torsdag d. 23. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	366-18
Torsdag d. 30. januar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Tirsdag d. 22. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	366-19
Tirsdag d. 29. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	

Mindfulness

Mangler du ro i hverdagen?

Mindfulness handler om at være i det, der er. Det er en enkel metode til at øge nærvær og bevidsthed om, hvad der sker i krop og sind. Det handler om at skærpe bevidstheden på kropsindtryk og fremme venlighed og medfølelse i omgangen med os selv og andre.

På dette kursus vil du blive introduceret til nogle vigtige aspekter af mindfulness, du får lejlighed til hver gang at prøve grundlæggende øvelser, og vi taler om, hvordan man kan bringe indsigter og færdigheder fra mindfulness ind i hverdagen.

Kurset er et forløb med fire undervisningsgange.

1. Få hovedet med.

Vi prøver meditation, vi taler om, hvad psykologi og moderne hjerneforskning har at sige om mindfulness, og vi deler fælles erfaringer om nærvær i hverdagen

2. Få kroppen med.

Sansninger og kropsindtryk bidrager i høj grad til vores bevidste og ubevidste oplevelse af stress og ubehag og af glæde og velvære. Vi laver enkle øvelser, bl.a. yoga, der understøtter den proces.

3. Få sjælen med.

Frustration, kriser og sorger er en uundgåelig del af livet. Men vi kan arbejde med, hvordan vi omgås livets vanskeligheder. Og vi kan øve os i at holde opmærksomheden åben for de glæder, livet også tilbyder.

4. Få verden med.

Vi arbejder med den del af mindfulness, som søger at fremme følelser af forbindelse og tilhørsforhold til den verden, vi lever i. Undervejs inddrager vi viden fra vestlig psykologi i vores diskussion.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Onsdag d. 19. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	315-22
Onsdag d. 26. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 5. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 12. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 6. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	315-23
Fredag d. 13. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 20. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 27. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Compassion

Compassion handler om at fremme venlighed og medfølelse over for andre og en selv, om at kunne møde og rumme vanskelige følelser og situationer med åbenhed og accept, om at finde bedre veje til at støtte andre og en selv i udfordrende øjeblikke.

På flere af Recoveryskolens kurser kan du møde compassion-inspirerede tilgange. På dette fire-gangs-kursus får du en mere grundlæggende indføring i teori og praksis bag compassion. Hver undervisningsgang vil byde på meditationsøvelser, som nemt kan overføres til brug i din egen hverdag.

Både mindfulness og compassion er verdslige, ikke-religiøse tilgange inspireret af buddhistisk tænkning. De understøtter og forstærker hinanden. Det kan være en fordel, hvis du har et kendskab til mindfulness fra Recoveryskolens kursus eller andre steder, men det er ikke en nødvendighed for at tage kurset.

Kurset er et forløb med fire undervisningsgange.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Fredag d. 21. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	357-9
Fredag d. 28. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 4. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Fredag d. 11. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Øverum for Mindfulness og compassion

Mindfulness er noget, som mange mennesker har glæde af som en del af en bedre hverdag. Det kan være motiverende at være en del af et fællesskab omkring mindfulness og gøre det lettere at bringe meditation ind i ens liv. Derfor tilbyder vi nu muligheden for at deltage i fælles meditation i Recoveryskolen.

Indholdet vil være enkle mindfulnessøvelser efterfulgt af lidt samtale og erfaringsudveksling omkring øvelserne og brug af mindfulness i hverdagen.

Dag	Tid	Sted	Kursus nummer
Mandag d. 13. januar	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	406-6
Mandag d. 20. januar	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 27. januar	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 3. februar	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 17. marts	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	406-7
Mandag d. 24. marts	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 31. marts	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 7. april	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 26. maj	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	406-8
Mandag d. 2. juni	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 16. juni	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	
Mandag d. 23. juni	10:30-11:45	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Bornholm	

Håb

”Håbets grundlæggende betydning opdages måske først gennem dets fravær”

Håb er et stort begreb og essentielt i livet og dets processer.

Hvor finder vi håbet, hvordan bevarer vi håbet, hvad sker der når vi midlertidigt mister håbet og kan håbet stå i vejen for en udvikling?

Vi vil på dette kursus anskue håb fra forskellige vinkler og ligge op til en fælles undersøgelse og erfaringsudveksling af begrebet håb og hvad håbet betyder for os ud fra den situation vi hver især står i.

Kurset er ét 3 timers kursus.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Fredag d. 7. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	330-20
Mandag d. 7. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	330-21

Ophold i naturen

Forskning viser, at ophold og aktiviteter i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel og livskvalitet. Forklaringen er, at den friske luft, den reducerende mængde af indtryk, lyset og naturens lyde og farver bidrager til, at der sendes beroligende signaler til hjernen. Konsekvensen er en stigende følelse af velvære, ro, vitalitet og positivitet.

Kurset som udbydes i samarbejde med kultur og kontaktstedet Kragelund er bygget op omkring det at være i naturen. I forløbet afprøves der forskellige naturaktiviteter og teknikker med henblik på at træne din evne til at få ro i hjernen og nervesystemet. I forløbet arbejdes der blandt andet med basalt friluftsliv, mindfulness teknikker, åndedræt, gåture i stilhed, ro i kroppen, vild mad og bål skills. Vi er primært udendørs, enten ved basen, i skoven eller ved vandet og de fleste gange er der en gåtur på 1-4 km.

Målet er at du ved kursets afslutning har en håndfuld redskaber og praktiske færdigheder du kan tage ud i naturen og anvende.

Kurset er et forløb med otte undervisningsgange med opstart marts. Forløbet foregår tirsdage fra 11-14 og der er plads til 7 deltagere. Mødested er på ”basen” beliggende Moesgaard Allé 18

Du tilmelder dig ved at ringe eller skrive til Svend Hamann på mail svpe@aarhus.dk eller telefon 51576630

Kunstens liv

Hvad vækker det i dig, når du lytter til et stykke musik? - Når du kigger på et billede eller læser et digt?

Kunsten formidler følelser og tanker – livet på godt og ondt - og ofte vil man kunne genkende lidt af sig selv i et lille stykke kunst.

På dette kursus skal vi lytte til musik, kigge på billeder, læse digte og tale om, hvad de vækker i os hver især.

Måske har du selv et ynglings-billede, digt eller musiknummer, du har lyst til dele? Den tredje undervisningsgang vil der mulighed for at medbringe ens egen ynglings-kunst, hvis man har lyst.

Kurset er et forløb med fem undervisningsgange

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Torsdag d. 20. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	348-6
Torsdag d. 27. februar	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 6. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 13. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 20. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 27. maj	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	348-7
Tirsdag d. 3. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 10. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 17. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 24. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	

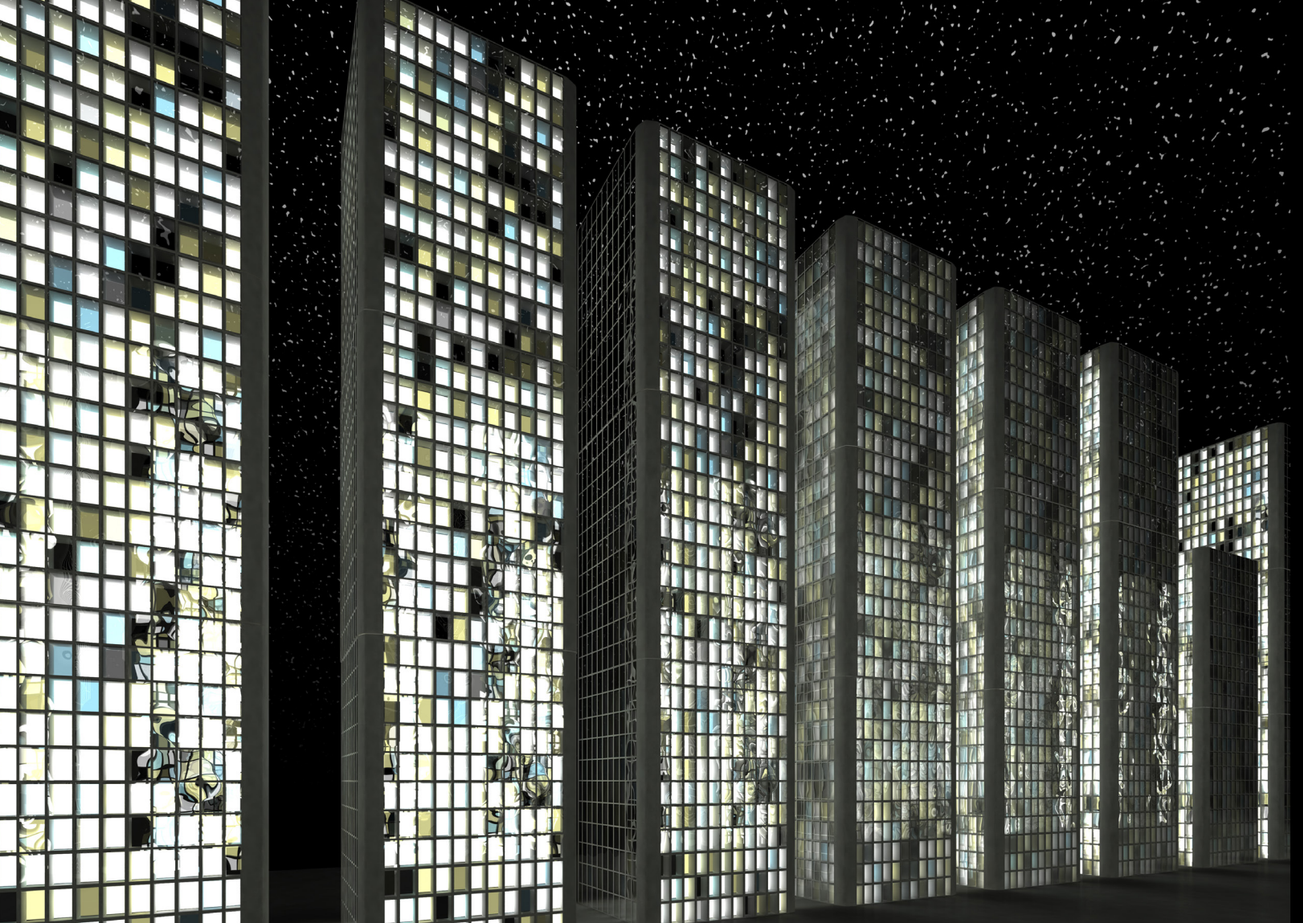
Forbundethed

”Forbundethed” er et kursus, der udforsker de følelser, som kan være forbundet med smerte i livet. Samtidig forsøger kurset at understøtte den proces det kan være at føle sig forbundet til sig selv og sin omverden.

”Forbundethed” udforsker nøje ni faktorer, der kan være medvirkende til at forårsage og fastholde indre smerte. På kurset vil vi sammen undersøge og inspirere hinanden til at understøtte håb og forbindelser til bl.a. fællesskab, fortid/fremtid og meningsfulde værdier.

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at undersøge meningsfulde forbindelser i deres liv, og er et forløb med 4 undervisningsgange bestående af oplæg, dialoger og erfaringsudveksling.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Tirsdag d. 18. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	372-4
Tirsdag d. 25. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 1. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Tirsdag d. 8. april	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 5. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	372-5
Torsdag d. 12. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 19. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	
Torsdag d. 26. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Hjelm	



Forstå din søvn

Alle kan opleve udfordringer med søvn i kortere eller længere perioder.

Dette kursus er for dig der ønsker både at forstå og ændre dit søvnmønster.

Hvad kan man gøre når indsovningen forstyrres af tanker, bekymringer eller kropslig uro, man har mange opvågninger, døgnrytmen er forskudt eller man oplever gennemgribende træthed i løbet af dagen?

Kurset tager udgangspunkt i konkret viden om søvn og ligger op til dialog og erfaringsudveksling. I vil undervejs blive introduceret til redskaber og metoder til at tackle kropslig uro, bekymringer, negative tanker og til at ændre uhensigtsmæssig adfærd.

Mellem undervisningsgangene opfordres I til at forholde jer nysgerrigt på egen søvn-, tanke- og handlemønstre og der i gennem få blik for egne vaner og områder at arbejde videre med.

Mange af os drømmer om en bedre søvn og som så mange andre ting man ønsker at blive bedre til, kræver det øvelse og prioritering.

Så kom og bliv klogere på dig selv og din søvn.

Kurset er et forløb med 3 undervisningsgange og udbydes i et samarbejde med behandlingspsykiatrien

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Onsdag d. 5. marts	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	501-9
Onsdag d. 12. marts	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 19. marts	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 4. juni	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	501-10
Onsdag d. 11. juni	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 18. juni	13:00-15:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Meningsfulde fællesskaber

Meningsfulde fællesskaber spiller en væsentlig rolle i vores selvopfattelse, identitet og vores individuelle processer. Det er gennem vores interaktioner med andre og vores deltagelse i fællesskaber, at vi spejles, får nye perspektiver og udvikler os.

Når vi i perioder af den ene eller anden grund, har været sat udenfor sociale fællesskaber, kan det syntes uoverkommeligt at vende tilbage, eller indtræde i nye fællesskaber.

Kurset henvender sig til dig som har tanker om de mange processer og veje der er hen imod at kunne træde ind i et forpligtende fællesskab igen, det være sig sport eller fritidsaktivitet, uddannelse eller job.

Gennem erfaringsudveksling forholder vi os til nysgerrigt til, hvad der kan opleves af forhindringer, men også forhåbentlig sammen få øje på flere perspektiver, muligheder og motivation.

Kurset er et forløb over to undervisningsgange og udbydes i et samarbejde med en jobkonsulent.

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Onsdag d. 19. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	375-3
Onsdag d. 26. marts	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	
Onsdag d. 11. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	375-4
Onsdag d. 18. juni	9:15-12:00	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Endelave	

Åben dialog for pårørende

Dette tilbud er for dig som er pårørende og nærtstående til personer med psykiske lidelser og sårbarheder.

At være tæt på, elske og holde af et menneske i betydelig lidelse, er somme tider udfordrende, forvirrende og ensomt. Bekymringer og frustrationer kan vokse, hvis de ikke bliver set på og bliver delt med andre. Derfor kan en gruppe og et rum med andre pårørende i lignende situationer være vigtigt.

Vi inviterer til dialoger om, hvad den enkelte er optaget af, både i rollen som pårørende og i bredere forstand som menneske.

Åben Dialog facilitatorer indleder og skaber møderne sammen med deltagerne. Det er alles møde og både sorger og glæder, tvivl og erfaringer og hvad der optager jer som pårørende er velkomment.

Du kan læse mere om Åben dialog på følgende hjemmeside

https://aarhus.dk/demokrati/projekter-og-samarbejder/metodeudvikling/aaben-dialog/om

Åben dialog for pårørende bliver tilbudt som et forløb, hvormed man tilmelder sig alle fire gange

Dato	Tid	Sted	Kursusnummer
Torsdag d. 27. februar	16:00-17:30	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Tunø	385-14
Torsdag d. 24. april	16:00-17:30	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Tunø	
Torsdag d. 22. maj	16:00-17:30	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Tunø	
Torsdag d. 26. juni	16:00-17:30	Psykiatriens Hus Aarhus, lokale Tunø	

Lydfiler fra mindfulness- og compassion-undervisning

Recoveryskolen har på opfordring fra flere af vores kursister fået indtalt de meditationer, der bruges i undervisningen på kurserne i 'Mindfulness' og 'Compassion'.

Vi kan nu tilbyde alle interesserede, at få glæde af deres meditationer og afspændingsøvelser, som ligger frit til gængelige på Psykiatriens Hus' hjemmeside under 'Recoveryskolen' – 'Lydfiler'.

Alle meditationerne er lagt op i to versioner, da den talendes ordvalg og stemmeføring gør en betydelig forskel for den lyttende. Derfor tilbyder Recoveryskolen forskellige underviseres bud på den samme øvelse/meditation. På hjemmesiden finder du følgende meditationer og øvelser:

Grundmeditationen er en ganske kort mindfulnessmeditation. De korte øvelser med "Mindful timeout" er beregnet til at bringe mindfulness ind i din hverdag.

Meditation på en positiv oplevelse hjælper dig til at få fokus på, og derved mere ud af, de positive øjeblikke i din hverdag.

Kropsscanning træner dig i større kropslig opmærksomhed. Det kan både øge din evne til at opdage fx stress tidligere og til at opleve ro og hvile, når den er til stede. Med større kropsopmærksomhed bliver du mere opmærksom på dine tanker, følelser og handlings-impulser.

At modtage og give compassion tilbyder en alternativ måde at arbejde med venlighed og medfølelse over for sig selv og andre.

Mit trygge Sted er en øvelse, der søger at fremme en oplevelse af ro og tryghed. Den anbefales også til personer med søvnproblemer.

Hold-slip-øvelsen fremmer afspænding og hjælper til at fornemme egen afgrænsning.

Tilmelding

Som noget nyt tilmelder du dig Recoveryskolens kurser via Psykiatriens Hus´ hjemmeside under fanen Recoveryskolen og *"skriv sikkert til os"* https://psykiatrienshus.aarhus.dk/vi-tilbyder/recoveryskolen

I din tilmelding bedes du skrive:

- Kursusnavn, kursusnummer samt dato for de kurser du ønsker at deltage i.
- Navn og telefonnummer (til påmindelse eller hvis kurset aflyses)
- Cpr nummer

Du vil i din E-Boks modtage svar om du har en plads på det/de ønskede kurser. Derudover vil du, ligeledes i E-Boks, modtage et standardbrev **til orientering** omkring hvordan vi i Aarhus kommune behandler dine oplysninger.

Der er et ønske om at registrere hvor mange der deltager på vores kurser i Recoveryskolen, så dine oplysninger vil kun blive brugt til statistiske undersøgelser.

Hvis du ikke ønsker at blive registreret med cpr-nummer, men gerne vil deltage i vores kurser, eller har brug for vejledning i forhold til tilmelding skal du være velkommen til at kontakte os på telefon 41872468 eller på mail ahoma@aarhus.dk

Hvis du har tilmeldt dig et kursus, men af en eller anden grund bliver forhindret i at deltage, bedes du hurtigst muligt give besked så din plads kan komme en anden til gode. Du vil et par dage før kurset afholdes modtage en sms med en påmindelse om kurset.

Kontakt Recoveryskolen Aarhus

Recoveryskolen Aarhus
Psykiatriens Hus
Evald Krogs Gade 13A
8000 Aarhus C

Marianne Honore Andersen
ahoma@aarhus.dk
41872468

Marianne Mortensen Nielsen
mamon@aarhus.dk
41864661

AARHUS KOMMUNE

Recoveryskolen Aarhus en del af Psykiatriens Hus