



**RECOVERYSKOLEN**<sub>HERNING</sub>  
**FORÅRSPROGRAM 2025**



# Indholdsfortegnelse

Recoveryskolen Herning .....	5
Teatersport.....	7
Skriveværksted .....	9
Malekursus.....	11
Praktiske oplysninger .....	13



# 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. Der er 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.



# Teatersport

Teatersport handler ikke om at lave et teaterstykke, men om hvordan vi via forskellige øvelser og lege kan stimulere fantasien, spontaniteten og kreativiteten. Du bliver bedre til at samarbejde og udveksle ideer med andre, for teatersport handler i høj grad om at turde sige "Ja" til både de ideer man selv har, og som andre bringer.

Du lærer stille og roligt at lade være med at analysere og vurdere alting. Teatersport forebygger derfor præstationsangst og selvcensur. Det handler om at få det bedste ud af enhver situation med de forhåndenværende midler. Derfor kan du også anvende teknikkerne i dit ganske almindelige hverdagsliv.

Lektion	Dato	Tid	Undervisere
Lektion 1	Torsdag 16.01.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Jonny Wistisen
Lektion 2	Torsdag 23.01.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Jonny Wistisen
Lektion 3	Torsdag 30.01.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Jonny Wistisen
Lektion 4	Torsdag 06.02.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Jonny Wistisen





# Skriveværksted

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	Tid	Undervisere
Lektion 1	Tirsdag 18.02.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 2	Tirsdag 25.02.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 3	Tirsdag 04.03.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 4	Tirsdag 11.03.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 5	Tirsdag 18.03.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 6	Tirsdag 25.03.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 7	Tirsdag 01.04.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen
Lektion 8	Tirsdag 08.04.2025	Kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Anita Sørensen



# Malekursus

Kom med i malerværkstedet og giv dig i kast med at overføre dine tanker, følelser og oplevelser til papir og lærred. Du behøver ikke at have erfaring med at tegne eller at male for at deltage på kurset. Dog er det vigtigt, at du er villig til at udfordre dig selv og dele de tanker, som ligger bag det, du skaber på kurset.

Undervejs vil der blive givet små fifs og teknikker, som kan hjælpe dig i gang med at tegne og male.

Lektion	Dato	Tid	Undervisere
<b>Lektion 1</b>	Tirsdag 06.05.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
<b>Lektion 2</b>	Tirsdag 13.05.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
<b>Lektion 3</b>	Tirsdag 20.05.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
<b>Lektion 4</b>	Tirsdag 27.05.2025	kl. 13 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen



# Praktiske oplysninger

## **Tilmelding:**

Skriv til **ml@minihojskolen.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@minihojskolen.dk**

## **Pris:**

Alle kurserne er gratis.

## **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)