

RECOVERYSKOLEN HERNING

FORÅR/SOMMER 2025





Indholdsfortegnelse

Recoveryskolen Herning	5
Bål & Snak	7
Resonerende rum.....	9
Malekursus	11
Psykoedukation	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. 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.



Bål & Snak

Vi tager skolens bus ud til en hytte i Skærbæk, hvor der er en fin bålplads med shelter og flot udsigt udover åen.

Her tænder vi op i bålet og finder kaffen frem.

Rundt om bålet vil der altid være en lille øvelse, der enten sætter snak, tanker eller følelser i gang.

Der vil være plads til at åbne op, dele erfaringer og snak om livets store og små spørgsmål, der alle har til formål at vi bliver klogere på os selv og hinanden.

Da vi har nøgle til hytten, er det også muligt at komme på toilet og få vand herfra.

Sørg for at være der til tiden, da bussen kører kl. 13, så vi har tid nok derude.

Vi er tilbage på skolen kl. 15.

Hvis man selv har bil eller bor i nærheden, kan man også selv køre derud.

Lektion	Dato	Tid	Underviser
Lektion 1	Torsdag 24.04.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 2	Torsdag 01.05.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 3	Torsdag 08.05.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 4	Torsdag 15.05.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 5	Torsdag 22.05.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 6	Torsdag 12.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 7	Torsdag 19.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 8	Torsdag 26.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen



Resonerende rum

Vær med i et trygt og afslappende musikfællesskab, hvor vi skal prøve et hav af forskellige, anderledes instrumenter, (som alle kan håndtere), synge sange fra Højskolesangbogen, frembringe beroligende og stemningsfulde lydlandskaber og i det hele taget være sammen i og omkring musikken.

Undervejs i forløbet indsamler vi lyd, musik og optagelser, som skal indgå i et storstilet lydværk i Angligården i Birk.

Forløbet afrundes med en tur til Angligården i Birk, hvor vi får mulighed for at høre første "beta test" af lydværket på det omfattende, udendørs lydssystem.

Bemærk der både er et formiddagshold og et eftermiddagshold.

Lektion	Dato	Tid	Undervisere
Lektion 1	Tirsdag 29.04.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve
Lektion 2	Tirsdag 06.05.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve
Lektion 3	Tirsdag 13.05.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve
Lektion 4	Tirsdag 20.05.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve
Lektion 5	Tirsdag 27.05.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve
Lektion 6	Tirsdag 03.06.2025	kl. 10 ⁴⁰ - 12 ²⁰ eller kl. 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Lis Raabjerg Kruse Lars Greve



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
Lektion 1	Tirsdag 06.05.2025	kl. 13 ³⁰ - 15 ³⁰	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
Lektion 2	Tirsdag 13.05.2025	kl. 13 ³⁰ - 15 ³⁰	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
Lektion 3	Tirsdag 20.05.2025	kl. 13 ³⁰ - 15 ³⁰	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen
Lektion 4	Tirsdag 27.05.2025	kl. 13 ³⁰ - 15 ³⁰	Maria Laustsen Kathrine Bank Nielsen



Psykoedukation

Ordet psykoedukation betyder undervisning i psykiske sygdomme, og de problemer som kan følge med.

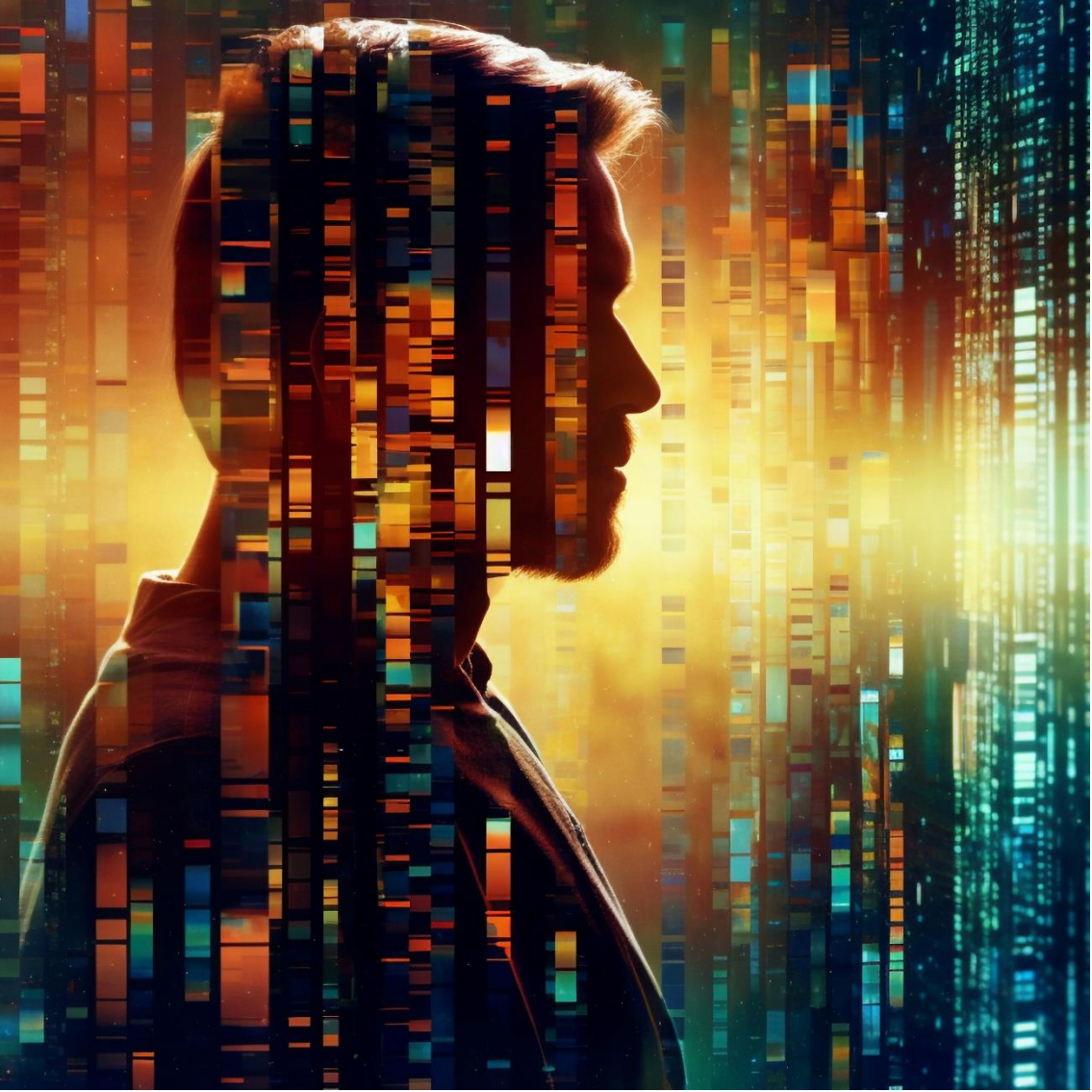
I løbet af fire gange, kommer vi ind på fire kendte psykiske sygdomme, som du enten kender fra dig selv, andre eller som du blot har hørt om.

Vi dykker ned i dem og bliver klogere på, hvad det vil sige at have disse diagnoser, hvordan det er at leve med dem og hvad der adskiller dem fra at være normalt.

Der vil hver gang være en kombination af oplæg, filmklip og erfaringsdeling. Deltagernes erfaringsdeling er en vigtig del af disse fire gange, da det faglige gerne skal ud at leve. Og det sker bedst ved at vi deler erfaringer og får endnu flere vikler på teorien.

Vi vil komme omkring depression/bipolar, angst, skizofreni og ADHD eller autisme. Deltagerne på holdet kan have medindflydelse på diagnoseemner. Hvis du har mod på at dele og er nysgerrig, så kom og bliv klogere på dig selv og din omverden.

Lektion	Dato	Tid	Underviser
Lektion 1	Tirsdag 03.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 2	Tirsdag 10.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 3	Tirsdag 17.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen
Lektion 4	Tirsdag 24.06.2025	kl. 13 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Maria Laustsen



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/

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.recovery herning.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