

A person is seen from behind, standing in a vast green field with their arms raised towards a dramatic sunset sky filled with colorful clouds. The sun is low on the horizon, casting a warm glow.

# RECOVERY-SKOLEN VESTSJÆLLAND

Et tværkommunalt og regionalt partnerskab

F@F

ACF

Sorø

Slagelse

Ringsted

Region Sjælland

**Recovery-skole Vestsjælland**

AOF og FOF

Holbæk

Kalundborg

Odsherred

# STATUS FOR ETABLERING AF RECOVERYSKOLE VESTSJÆLLAND

Fra 22. juni 2016 – 7. december 2018

## STYREGRUPPE – ansvar og opgaver (ledere fra alle 6 kommuner og region)

- ✓ Udarbejdelse af sagsfremstilling ift. politiske udvalg
- ✓ Sikre Recoveryskolens udbredelse gennem bla TSP/KSP, Rammeforfølgelsen...
- ✓ Sikre aftaler med FOF/ AOF ift. hver enkelt kommunes samarbejde og betaling
- ≠ Planlægning af visions- og samskabelsesprocesser i samarbejde med Absalon

## MÅL

- En skole der bringer undervisning og læring i recovery og livsmestring ud til borgere/patienter, pårørende og medarbejdere i hele Vestsjælland, der har psykisk sårbarhed tæt inde på livet.
- Kontinuerlige og tilgængelige kursustilbud lokalt.
- Bred partnerskabsplatform med drift-ben i FOF/AOF på tværs af de implicerede kommuner
- Aktiv involvering af bruger- og pårørendeorganisationer i skolens bestyrelse.
- Peer- og professionelle går hånd i hånd om udviklingen og varetagelsen af undervisningen.

### Kommuner og Regions deltager

- ✓ Sorø
- ✓ Slagelse
- ✓ Ringsted
- ✓ Holbæk
- ≠ Odsherred
- ✓ Kalundborg
- ✓ Psyk Info

### Forår 2017

Samspil – Ringsted

Kærlighed, seksualitet og psykisk sårbarhed – Odsherred

Vendepunkter - Sorø

Lær at takle angst og depression - Holbæk

Fra Kaos til Kunst - Holbæk og Slagelse

Bevægelse, krop og sind - Holbæk, Slagelse og Ringsted

5 veje til et godt liv – Slagelse

Pårørendecafé - Kalundborg

### Efterår 2017

Sorø Vendepunkter II

Kalundborg Et godt hverdagsliv med psykisk sygdom, styrk dit netværk og dine relationer

Slagelse 5 veje til styrket trivsel, bevægelse krop og sind

Ringsted Musik og recovery

Holbæk Angst og recovery, kunst og recovery

### Forår 2018

Ringsted: "Hvad kan musik gøre for dig"

Sorø: "Snak, lyt og hyg", samtalsaloner

Holbæk: "Kunst-pause"

Slagelse: "Bevægelse, krop og sind", "5 veje til styrket trivsel", "Identitet og recovery".

### Efterår 2018

Sorø: Mindfulness og Recovery

Slagelse: Sæt fokus på din mentale sundhed og brug ABC / Læsegruppe / Gamificering af livets store spørgsmål

Holbæk: Livshistorier – om drømme der blev til virkelighed.

”Skal man lære noget om at komme sig – eller kommer man sig ved at lære noget (om alt muligt andet)?”

”Vi arbejder alle på at få vores liv til at hænge sammen og give det mening. Vores personlige kompetencer udvikler og træner vi gennem vores samtaler om f.eks recovery, filosofi, mod, tro og alt mulig andet”

At genbesøge og gå op opdagelse i sit liv ” hvorfor ” sammen med andre - sender alle på recovery-rejse .

”Vi er alle blevet opkvalificeret i at øge vores tolerance over for tvivl, uvished og sårbarhed”

” Ordet ”underviser” er ikke længere dækkende. Når jeg kigger tilbage på kurset, tænker jeg mere, at jeg (underviser) har været facilitator af en proces, tovholder for en tænketank eller formand for en række laboratorier.”

”Vores perspektiv på egen livssituation er alt-afgørende for, hvordan man kan hjælpe sig selv og andre.  
**Indefra-perspektivet** er oversat og bør fylde mere i praksis. Det gør det i høj grad på disse kurser. Og det er god medicin uanset hvem man er!”

**TRO**

At blive et fællesskab, hvor vi ikke er ”medarbejdere”, ”brugere”, ”de frivillige” ”lederne” og ”underviseren” men en gruppe mennesker, der sammen forsøger at blive klogere på, hvordan vi bedst og ved fælles hjælp finder vej i livet, er måske det bedste billede af, hvordan holdene udvikler sig”

**HÅB**

**MOD**

”Vi startede de her kurser som medarbejdere og brugere på kursus sammen. Men vi sluttede som en gruppe mennesker, som havde oplevet nogle ting og lært noget vigtigt sammen.”

<https://www.youtube.com/watch?v=0WzbVQSk0Nc&t=2>

**Det mangfoldige undringsfællesskab,  
vi bliver en del af hinanden på Recovery-skolens kurser,  
styrker deltageres erfaringer med og  
forståelse af recovery, liv og håb  
på hver sin måde.**

**Dette fællesskab giver mere mod,  
stærkere stemme og fornemmelse for  
indefra-perspektivet i os alle.**

**Vi mærker hvilket potentiale for recovery  
der bor heri og alt, det vi deler.**

**deltager på kurset " Mindfulness og recovery"**