



Skolen for Recovery

*Vi skaber rum for gensidig læring mellem patienter,
pårørende og personale*

Ansatte på Skolen for Recovery

Skolen for Recovery



- 5 faste undervisere – 3 med brugerbaggrund
- 9 eksterne undervisere

Praktiske oplysninger

- Kurserne er gratis
- Man skal have en tilknytning til Region Hovedstadens Psykiatri
- Længden af kurser
- Vi er to undervisere
- Patienter, pårørende og medarbejdere deltager sammen
- Mellem 4 og 15 deltagere på hvert hold
- Man skal ikke henvises, man tilmelder sig via **www.skolen-for-recovery.dk**

Formål med Skolen for Recovery

Undervisning udviklet i partnerskab mellem bruger og medarbejder

Patienter, pårørende personale udvikler i fællesskab kompetencer der understøtter mulighederne for at leve bedst muligt

Udvikle recovery orienterede kompetencer

At blive ekspert i egen recovery proces

Opstart af Skolen for Recovery

- Udvikling af alle kurser er lavet i samarbejde mellem undervisere med brugererfaring og undervisere med sundhedsfaglig baggrund
 - Værdigrundlag
 - Rammer og miljø for skolen
 - Didaktisk grundlag
 - Kursusbeskrivelse
 - Læreplaner
 - Kvalitetssikring

Vi gør det sammen!

- Altid to undervisere med de to baggrunde
- Vi har en bred vifte af forskellige eksterne undervisere, sundhedsprofessionelle og mennesker med egne erfaringer
- Advisory board med forskellige interesser
- Praktikanter fra RUC, MB uddannelsen, andre studerende
- Kontakter med andre der er ved at starte skoler op
- Hvordan evaluerer vi skolen?
- Fortæller om skolen til alle der gider at høre 😊

Brugerdeltagelse og inddragelse.

...i læringsrummet

- Kursisterne bringer egne temaer ind i øvelser og diskussioner
- Undervisningen er er tilrettelagt med mulighed for tilpasning til det enkelte hold afhængigt af hvad der fylder
- Egne erfaringer bliver anerkendt som vigtig viden på linje med det "der står bøgerne"
- Udviskning af en "Dem og os" tankegang

Pludselig er man kommet langt videre uden at opdage det. Kursusgangene og diskussionerne er med til at flytte ens forståelse: Prøv at høre, det problem du har der, det har jeg også haft.

Så kan man se en ende på det. Frem for at man kæmper alene med det, der er uoverskueligt, og så viser det sig, at det kan gå over, ved at man afleder tankerne.

Det ligger jo i den strukturerede model over håb i Recovery-tanken.

Den stærkeste kvalitet ved kurserne er helt klart, at der både er patienter, pårørende og personale med. Det giver en diversitet og en dynamik, som man ikke kan læse sig til.

Man kan ikke læse sig til den slags erfaringer, som de tre parter har tilsammen. [...]

På andre kurser er det professionelle, der taler til professionelle om at være syg. Det kan godt gå hen at blive en smule ensidigt og en smule læst. Her får man det fra forskellige perspektiver.

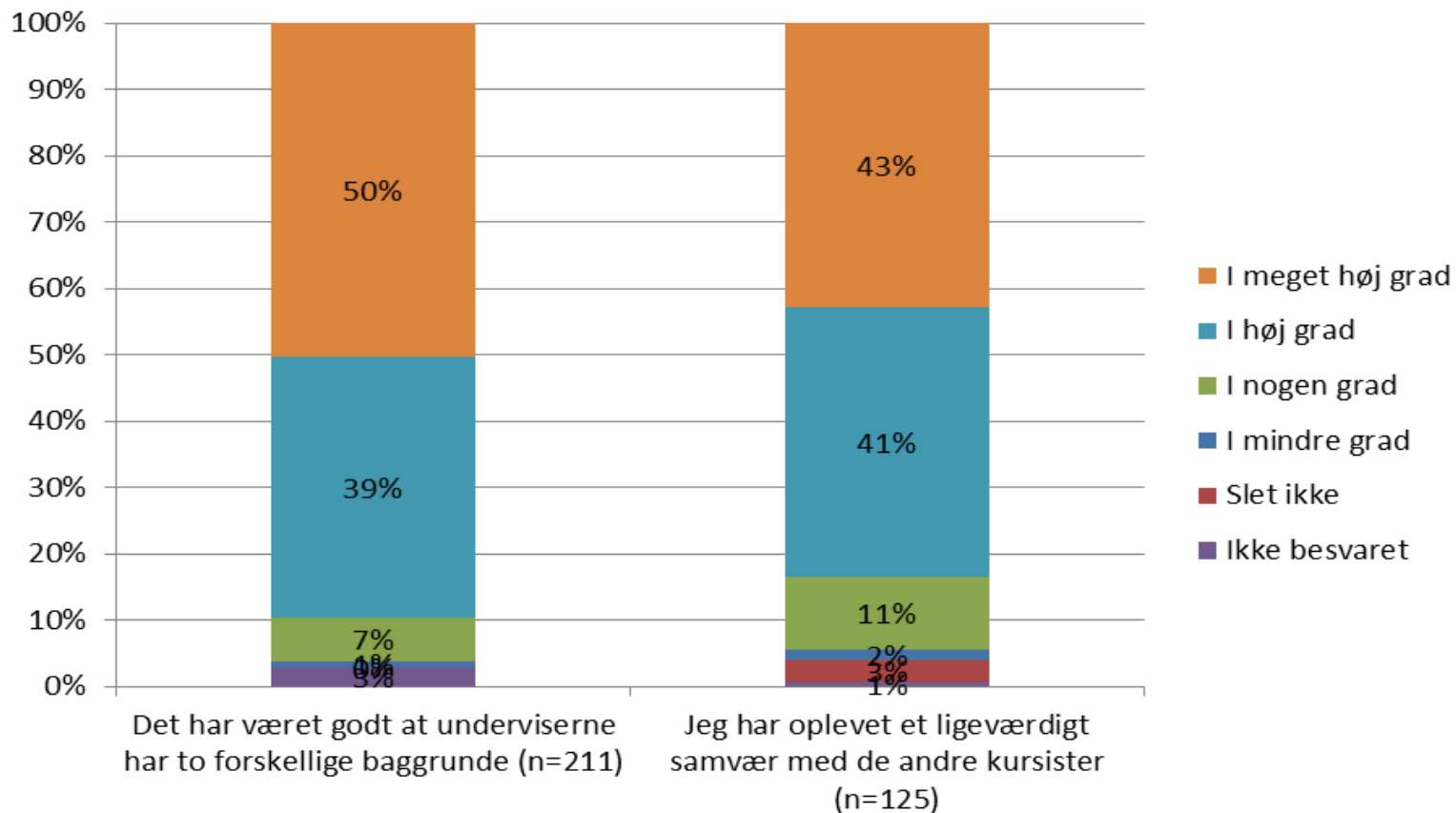
...

*Da jeg læste kursuskataloget, tænkte jeg:
Nej, det var da en spændende tanke, at
køre det sammen! Og det var
uproblematisk – ja, det var berigende.*

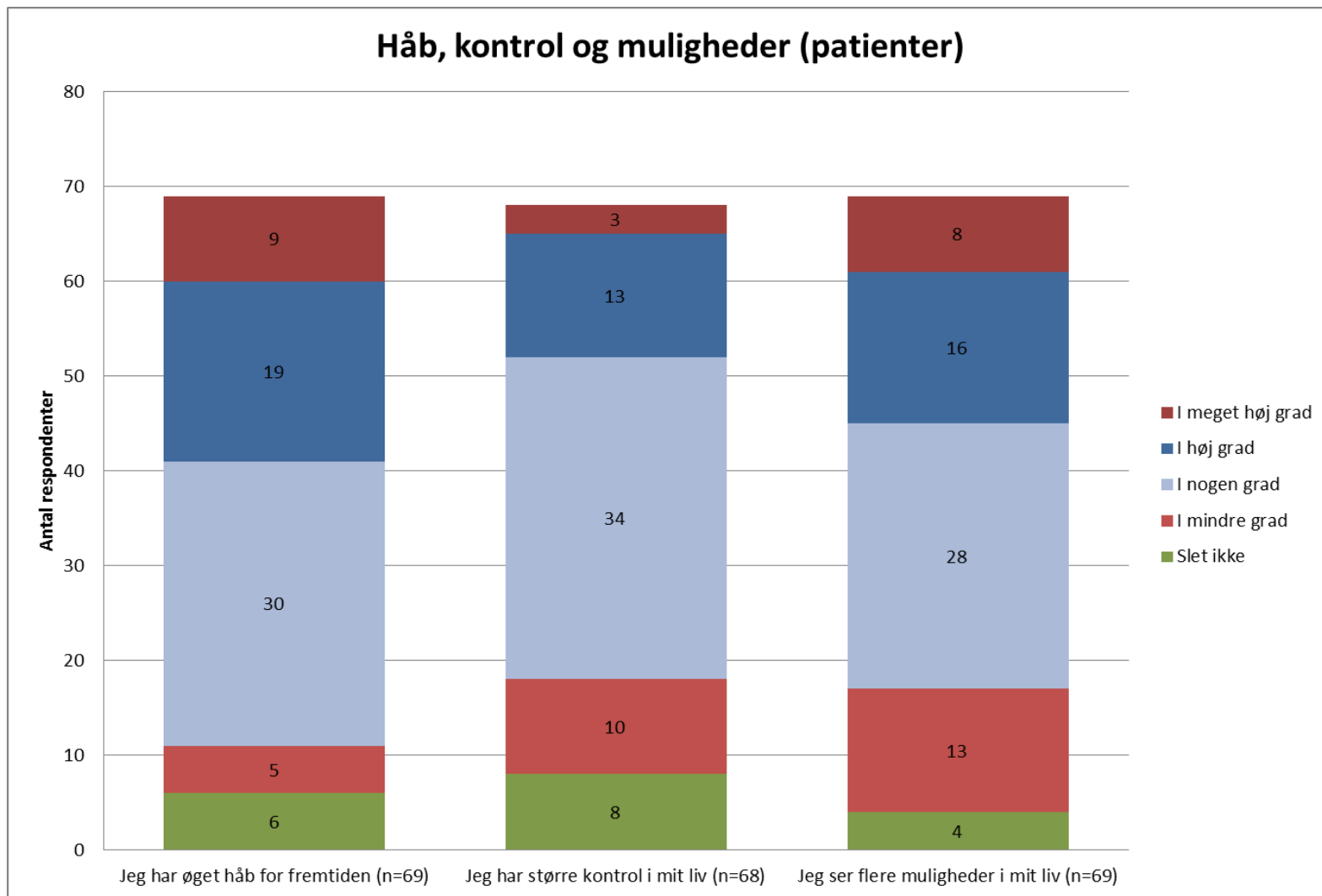
*Det var rart at slippe rollen med at have
ansvaret. Det var rart at være på lige fod
med de andre!*

Resultater fra evalueringen

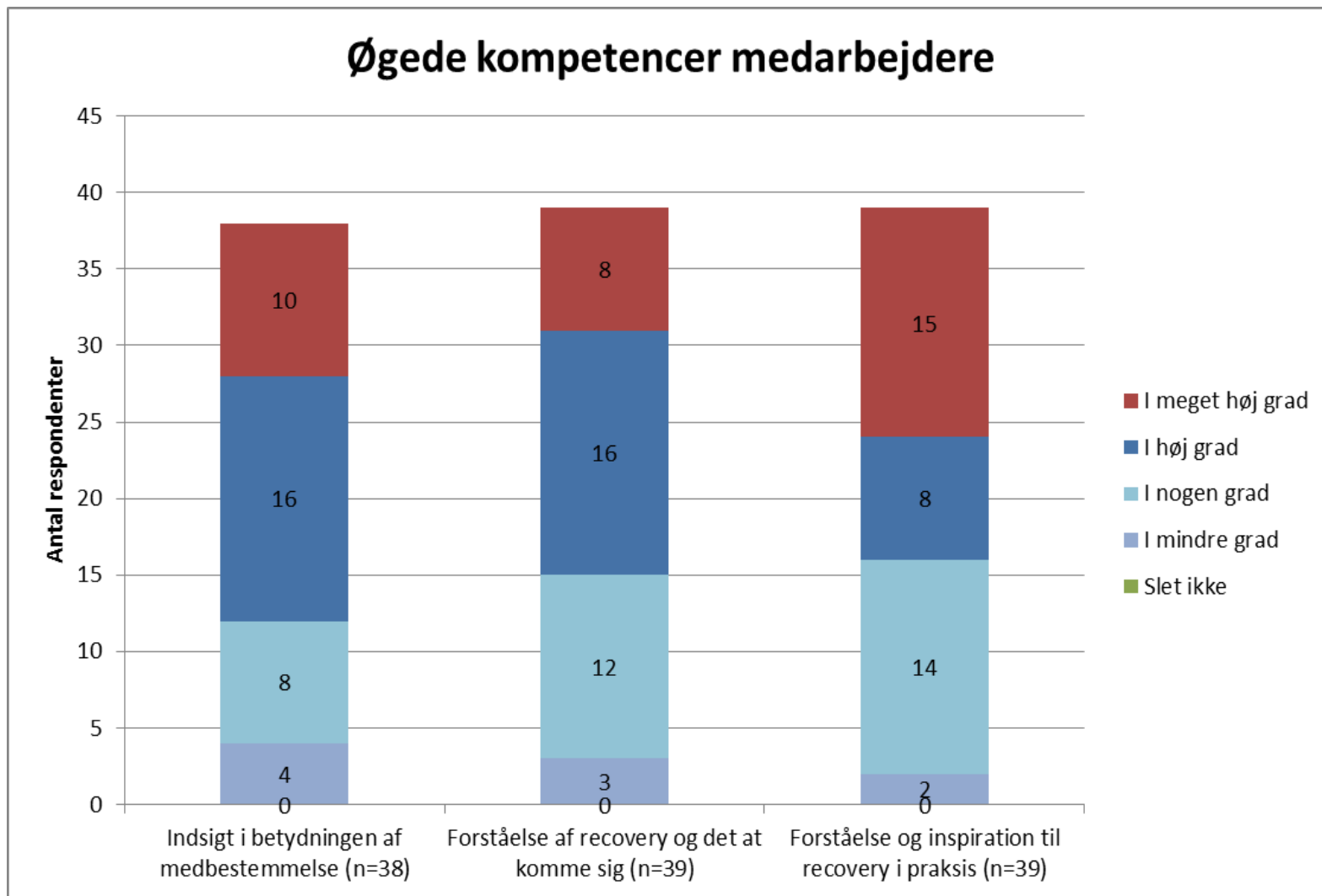
Undervisernes forskellige baggrunde og ligeværdigt samvær



Resultater fra evalueringen

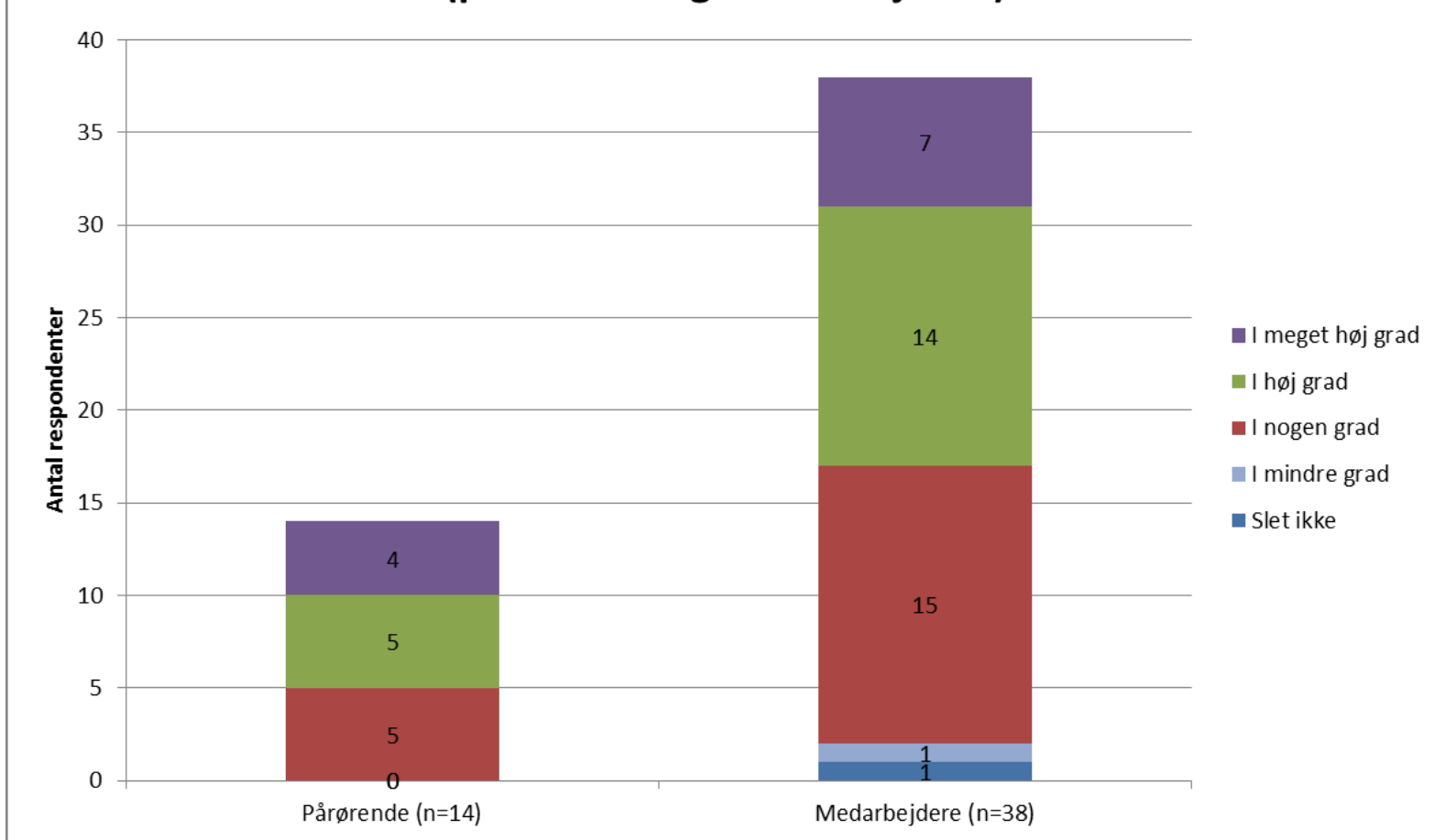


Resultater fra evalueringen



Resultater fra evalueringen

Jeg kan bedre støtte andre i deres recovery proces (pårørende og medarbejdere)



Kurser på Skolen for Recovery

Korte kurser

- Din individuelle læringsplan
- Den gode udskrivelse
- Personlige drømme og mål
- Er du nysgerrig på recovery

Lange kurser

- 5 veje til et godt liv
- At leve med bipolar affektiv lidelse
- At leve med psykose og skizofreni
- Børn som pårørende
- Guide til et godt hverdagsliv
- Gør brug af tilbud og aktiviteter
- Introduktion til mindfulness
- Recovery – et liv i forandring
- Styrk dit netværk og dine relationer
- Tag kontrollen i dit liv