

## Workshops



### Forælderskab og Recovery

Tilgang: Oplæg øvelser, narrativt reflekterende team  
Torsdag den 20/6 fra 15:30 - 20.  
GRO - Toftebakken 12

### Livshistoriefortælling

Tilgang: Narrative redskaber  
Torsdag den 18/4 fra 15:30 - 20.  
GRO - Toftebakken 12

## Frivillige Peers Bygger Bro

### LYD PÅ:

Sangfællesskab: Arbejde med Stemme, udtryk/det at træde frem  
Faciliteres af Recoveryskolen sammen med frivillige peers.  
Onsdag d. 10/1 - 26/6 fra 13 -14:30  
Makers Corner, Penselstrøget 66.



### Beats and Breakfast:

Dansemeditation: udtryk, empowerment, eksponering, forbundethed og brobygning til INSP. Morgenmad køber man selv.  
Faciliteres af Recoveryskolen sammen med frivillige peers  
Fredag d. 12/1 - 28/6 fra 8:45-10:45  
INSP - Slagteristræde 9  
(Udendørs Musicon: Mandage fra uge 24 - 27 & fra 31- 34: 12-14)

### Sangskriverværkstedet:

Flowskrivning, skabe musik, udtrykke sig håb, identitet og mening, brobygning til INSP  
Faciliteres af Recoveryskolen sammen med frivillige peers  
Ulige fredage fra den 30/2-26/6 fra 11-13 INSP, Slagteristræde 9

## Kursuskatalog forår/sommer 2024

Roskilde kommune



RECOVERYSKOLEN I

# GRO

# Velkommen til Recoveryskolen i GRO

Recoveryskolen i GRO tilbyder kursusforløb og workshops med udgangspunkt i Recovery.

Recovery betyder at komme sig fra psykisk lidelse, og formålet med vores kurser er at give dig som kursist ny viden og redskaber, som du kan bruge i relation til din recoveryproces.

Som kursist på Recoveryskolen indgår du i et læringsfællesskab, hvor fokus er at lære dig selv at kende, få øje på dine ressourcer og styrke disse.

Vi skaber rum for udvikling, guider og støtter, men det er dig, der er ekspert i dit eget liv.

Alle kurser faciliteres af mindst en medarbejder med peerkompetence, dvs. levet erfaring med Recovery.

## HVEM KAN DELTAGE I VORES KURSUSFORLØB?

Kurser, gruppeforløb og workshops henvender sig til dig, der:

- Har eller har haft personlige erfaringer med psykisk lidelse
- Er medarbejder i psykiatrien i Roskilde Kommune.
- Er pårørende til borgere med psykisk lidelse .

Det er GRATIS at deltage og kræver ingen visitation.



## TILMELD DIG:

For tilmelding send en mail til [recoveryskolen@roskilde.dk](mailto:recoveryskolen@roskilde.dk)

HUSK navn, email, telefonnummer + kursets titel

Hvis du vil høre nærmere om et af vores kurser / workshops, er du velkommen til at sende en sms, vi vil du blive ringet op.

61 24 67 92  
61 24 67 79

Du kan derudover læse mere på [www.recoveryskole-i-gro.dk](http://www.recoveryskole-i-gro.dk)

## Kursusforløb forår 2024:

### Recovery for alle:

Viden om Recovery, triggere, krisetegn, strategier, velvære  
Tilgang: Oplæg, individuelle opgaver, samtale og erfaringsudveksling,  
Mandag 29/1 - 18/3 fra 11-13:30.  
GRO - Toftebakken 12

### Mine mål og drømme

Fokus på drømme, redskaber til at realisere mål (fx udd./job)  
Tilgang: Oplæg, individuelle opgaver, samtale, erfaringsudveksling,  
Mandag: 15/4 - 3/6 fra 11-13:30.  
GRO - Toftebakken 12

### Relationer

Relationer, netværk, integritet, samarbejde, konfliktløsning, mentalisering,  
Tilgang: DAT/Narrativ samtale, krop OG sanser  
Mandag 26/2 - 3/6 fra 11-14  
Lo Specchio - Eriksvej 40

### Kroppen som ressource

Forbindelse mellem vores krop og psyke.  
Tilgang: Sansning, bevægelse, åndedræt, yoga, mindfulness  
Tirsdag: 30/1-14/3 fra 10:30-13,  
Toftebakken 11

TILMELD DIG::  
[recoveryskolen@roskilde.dk](mailto:recoveryskolen@roskilde.dk)  
HUSK navn, email, telefonnummer + kursets titel

### Mindfulness i Skoven

Grounding, Regulering af nervesystemet, åndedræts teknik.  
Tilgang: Mindfulnesspraksis, elementer af naturterapi  
Tirsdag: 19/3-25/6 fra 10:30-14  
1. P-plads Boserup

### Følelser, kontrol og balance

Følelshåndtering, krise/hold ud færdigheder,  
Dialektisk Adfærds Terapi (DAT) opgaver, erfaringsudveksling  
Onsdag lige uger 9:30-12:30  
/Ulige 15:30-18:30  
- Løbende optag  
GRO - Toftebakken 12

### Identitet og selvforståelse

Identitet, selvværd, styrker, livsværdier, historier  
Tilgang: Narrative samtaler, reflekterende team, livshistorie  
Torsdag 29/2 - 27/6 fra 10-12:30  
Løbende optag  
GRO - Toftebakken 12

### B-Bat

Mindske uro, stress, smerte, muskelspændinger  
Tilgang: Basic Body Awareness Therapy  
Torsdag 18/4-30/5 fra 12-13:45

