



Recovery Højskole



Et brobygningstilbud til borgere, som lever med psykisk lidelse og mistrivsel som en barriere i hverdagen.

Recovery Højskolen er målrettet borgere i Region Sjælland med tilknytning til socialområdet og/eller arbejdsmarkedsområdet i kommunalt regi

Denne folder indeholder information om, hvad man som kommune kan forvente, at en borger kan tage med fra et ophold på Recovery Højskolen.

Recovery Højskolen udvikles, drives og virkeliggøres i samarbejde mellem PsykiInfo, Psykiatrien Region Sjælland, Ubberup Højskole og Kommuner i Region Sjælland.

PSYKINFO

Psykiatrisk Enhed for Information |

Brugerstyring | Recovery

www.regionsjælland.dk/psykiinfo

psykiinfo@regionsjælland.dk

70 250 260

Hvis du opgiver håbet, opgiver du vel også livet?¹

Når man som menneske er i krise kan troen på, at man kan noget, at man er noget værd, og at man er i stand til at udvikle sig og få det bedre fremover, virke som en utopi, der kun er forbeholdt andre mennesker.

For mange mennesker i sådanne livssituationer er der brug for nye, positive erfaringer af *værdighed*, *samhørighed* samt *håb* om og *tro på en bedre fremtid*, hvis nye døre skal åbnes og muligheder for udvikling skal være til stede.

Recovery Højskolen er et tilbud, der er centreret omkring at skabe rammerne for, at denne type erfaringer kan ske.

Hvad betyder Recovery og hvorfor vælge Recovery Højskolen?

Recovery er en betegnelse for den forandringsproces mennesker gennemgår, når man kommer sig under og efter psykisk lidelse. Denne proces kan ikke blot inddeles i, om man er 'syg' eller 'rask', men involverer flere udviklingsprocesser mod at leve en hverdag, som er både meningsfuld og tilfredsstillende for den enkelte selv.

Fra forskning² i netop det at være i bedring – eller i recovery – ved man, at nogle særlige erfaringer er afgørende for, om man får det bedre. Det er erfaringer, som alle mennesker behøver, men som man i særlig grad kan mangle i sin hverdag og gennem lang tid, når man er ramt af psykisk lidelse.

- Man må i sin hverdag erfare *samhørighed og forbundethed* gennem opbyggende relationer og ligeværdige fællesskaber.
- Man må bevæge sig mod at tro på, at fremtiden bliver god og turde *have drømme* for, hvad fremtiden bringer.
- Man må få mulighed for at (gen)opbygge en *positiv identitet*, hvor man har en opbyggende fortælling om, hvem man er og hvad man kan bidrage med her i livet.
- Man må have en grundlæggende erfaring af, at det er *meningsfuldt* at stå op om morgenen og gå gennem hverdagen med en følelse af, at det giver mening at fortsætte.
- Og man må erfare, at man er i stand til at leve livet, at håndtere dét, som livet byder en og *tage ejerskab* over eget liv – med en grundlæggende erfaring af, at det er man både stærk nok til, kompetent til og i sin ret til.

Som et menneske i krise, udenfor arbejdsmarkedet og/eller i et psykiatrisk forløb, kan det være længe siden, man har haft denne type opbyggende og helende erfaringer. Man har måske primært erfaret 'nederlag' gennem livet. Samtidig bruger man en masse energi på psykiske

1. Sælør, Knut Tore & Bank, Rose Marie (2021): Hvis du opgiver håbet, opgiver du vel også livet? Håb, recovery og alt andet end trivialiteter.

2. Leamy, Victoria Bird, Clair Le Boutillier, Julie Williams and Mike Slade (2011): Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis

udfordringer, på at gå i behandling eller bruge andre former for støtte. For nogen er det ikke en livslang erfaring, men noget, der præger livet periodevis – uanset hvad, har man med sådanne erfaringer i rygsækken brug for andre, mere opbyggende erfaringer, hvis forandring skal ske.

På Recovery Højskolen oplever mange kursister f.eks. at blive mindet om aktiviteter, de havde glemt de kunne lide og finde ud af. Nogle bliver mindet om evner de har, men ikke har brugt længe, eller om

måder at tale og tænke om sig selv, som de enten har glemt eller ikke længere tænker er korrekt. Derfor er Recovery Højskolens program designet til at give de bedste forudsætninger for, at kursisterne får så mange erfaringer med hjem som muligt af at være kompetente, vellidte, velkomne som de er og værdige til at ville noget i livet og drømme om et godt liv som alle andre.

Programmet på højskolen er sammensat af workshops, kreative og fysiske aktiviteter samt oplæg fra mennesker med levet erfaring med at være i recovery, der fortæller deres historier om, hvordan de er kommet dertil, hvor de er i dag. Under hele opholdet er man som kursist delt ind i grupper, der alle ledes af tutorer med egne erfaringer med at være i recovery. Under selve opholdet er man altså primært sammen med mennesker med erfaringer i livet, der på mange

måder ligner dem, man selv har med sig. Det skaber rammerne for erfaringer af ligeværdige og opbyggende relationer, uden at skulle være 'noget andet end sig selv'. Mange kursister beskriver, at de endelig *kan smide masken*.

"Højskolekulturen har givet mig håb. Mindet mig om evner og tanker, jeg havde glemt"

Tidligere kursist

De alment menneskelige temaer: *relationer, håb og drømme, identitet, meningsfuldhed og ejerskab i eget liv* er gennemgående for ugen, fordi de er afgørende for at trives og samtidig er områder i livet, man rammes særligt hårdt på, når man lever med psykisk lidelse. Derudover er der fokus på sund mad, bevægelse og fælles aktiviteter, såsom boldspil, gåture, dans, malerværksted, lege, hækling og broderi o.a.

Højskolen bliver for de fleste et frirum, hvor muligheder lægges frem – muligheder, man måske ikke kendte til før, med nye spørgsmål til livet og sig selv, man ikke tidligere havde overvejet, man kunne stille, men som for mange kursister åbner døre videre i livet.

Ofte stillede spørgsmål

Kan jeg som sagsbehandler være sikker på, at borgeren kan mere efter fem dage på højskole, end da vedkommende tog afsted?

Det korte svar er nej, fordi man aldrig på forhånd kan love, at personlig udvikling finder sted. Det rigtige svar er dog, at langt de fleste kommer hjem med fornyet håb, motivation og engagement i eget liv. Hvis man som kommune griber denne fornyede energi, gennem opfølgingsforløb, enten i grupper med flere kursister eller med enkeltpersoner, er der langt bedre muligheder for, at højskoleopholdet for alvor kan sætte gang i processen mod at komme videre fra dér, hvor borgeren er nu – både i forhold til beskæftigelse og trivsel.

Er Recovery Højskolen et psykoedukationstilbud?

Programmet på Recovery Højskolen indeholder ikke psykoedukation, som man normalt forstår dette i psykiatrisk behandling. Der undervises ikke i specifikke diagnoser, behandlingsmetoder eller medicinske forhold på højskolen. Derimod er indholdet centreret omkring almenmenneskelige spørgsmål og problemstillinger samt afgørende tematikker for at få det bedre; samhørighed og fællesskab, håb og drømme, identitet, mening og ejerskab i eget liv.

Er det nødvendigt at tage på højskole for at få de erfaringer, I beskriver her?

Fordelen ved et højskoleophold er, at de gode erfaringer sker over flere dage og får mulighed for at gentage sig og fylde så meget i de dage, man er afsted, at de når at sætte sig som reelle oplevelser af kompetence, samhørighed og værdighed. Hvis sådanne erfaringer kun sker i kort tid eller med lange mellemrum, er der ikke samme mulighed for, at de når at manifestere sig i en grad, hvor der for alvor er noget at bygge videre på. Man kan se højskoleopholdet som en mulighed for at 'kickstarte' en proces – der skal gribes og arbejdes videre med efter opholdet, når borgeren vender hjem og møder frem i kommunalt regi igen.

Hvordan er det økonomiske ansvar for højskoleopholdene fordelt mellem Kommuner og Psykiatrien, Region Sjælland?

Det er PsykInfo, Psykiatrien, Region Sjælland, som driver Recovery Højskolen for at tilbyde basisviden om og erfaring med de centrale elementer, der er afgørende for at komme i recovery. PsykInfo står for at udvikle program og indhold sammen med tutorerne, kompetenceudvikle workshopholdere og oplægsholdere samt koordinere tilmeldinger fra alle kommuner i Region Sjælland. Den kommunale udgift på 10.990 kr. pr. borger dækker selve opholdet på højskolen. Derudover vil der i kommunalt regi skulle medregnes tid til opfølgning for borgere efter opholdet. PsykInfo bidrager årligt med et årsværk til drift af Recovery Højskolen. Det er således et samfinansieret tilbud, som potentielt muliggør højskoleophold for op til 90 borgere om året.