

Recovery Højskole

Kunne du tænke dig

- ❖ 5 dage på en højskole
- ❖ Tid til fordybelse
- ❖ Mulighed for at arbejde med din egen historie
- ❖ Fællesskab/netværk
- ❖ God sund mad – kreativitet – bevægelse

Så kan vi tilbyde dig 5 inspirerende dage på Recovery Højskole. Opholdet er udviklet i samarbejde mellem PsykInfo, Psykiatrien i Region Sjælland og Ubberup Højskole.

Opholdet er et enestående tilbud til dig, som ønsker:

- ❖ At få rum til at orientere dig i dit eget liv
- ❖ At understøtte muligheden for at komme dig
- ❖ At øge din viden om personlig recovery og evne til at mestre eget liv



Hvor foregår det?

Ubberup højskole, Højskolevej 6, 4400 Kalundborg.

Flere informationer om Recovery Højskolen

Hvis du vil vide mere om opholdet, er du velkommen til at kontakte PsykInfo på tlf. 70 25 02 60.

Hvem er PsykInfo

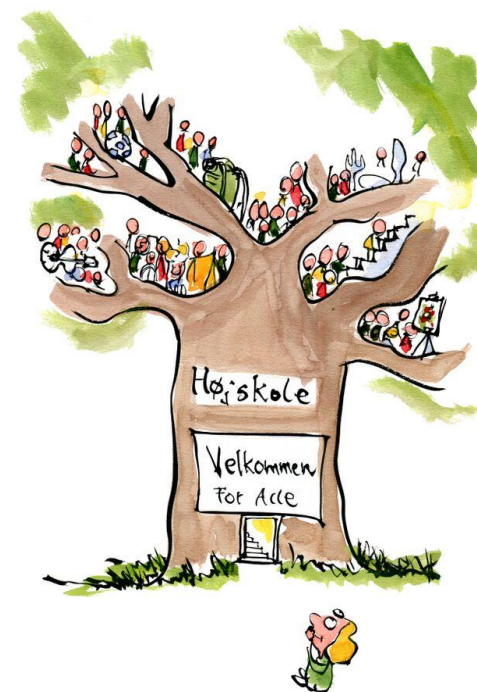
I PsykInfo arbejder vi for at øge viden og nedbryde tabu om Psykisk sygdom. Det gør vi via arrangementer, rådgivning, og en række udviklingsprojekter. PsykInfo er en del af Psykiatrien Region Sjælland.

www.regionsjaelland.dk/psykinfo

PSYKINFO

REGION SJÆLLAND
PSYKIATRIEN
- vi er til for dig

Recovery Højskole 2019



- Gør noget særligt
for dig selv



Dato og tema

I 2019 afholdes Recovery Højskole i flg. perioder:

3. april - 7. april

12. august – 16. august

Dag 1: Ankomst

Dag 2: Fortællingens styrke

Dag 3: Viden og redskaber

Dag 4: Krop og mental sundhed

Dag 5: Afslutning

Opfølgingsdag

Der afholdes opfølgingsdag, mhp. din recoveryrejse, hvor det også forventes at du deltager – dato følger.

Hvem underviser på højskoleopholdet?

På højskoleopholdet vil du blive undervist af personer med egne erfaringer fra psykiatrien, der bl.a. fortæller om deres vej til recovery, samt personale fra PsykInfo og Ubberup højskole.

Hvad betyder Recovery?

Alle der får en psykisk sygdom har mulighed for at komme sig. At komme sig kaldes også for 'Recovery'.

Det handler ikke kun om at få styr på symptomerne og føle sig rask. Men også om at genskabe en meningsfuld hverdag – og hvad du håber, der vil ske i dit liv.

" I alle de år jeg har været syg,
er det det her, jeg har fået
allermest ud af.
Jeg har fået ny viden, nyt mod!"

Tidligere kursist

Hvem kan deltage

Alle over 18 år, der har erfaring med psykisk sygdom, som har behov for ny inspiration.

Hvad kræver det af mig?

For at deltage på Recovery Højskolen skal du kunne:

- Tage aktivt del i et højskoleforløb
- Vælge til/fra, når du har behov for et "pusterum"
- Overholde højskolens almindelige opholdsregler
- Selv styre din evt. medicin

Praktiske oplysninger

- ❖ Du vil inden opholdet modtage et brev med forskellige praktiske oplysninger, pakkeliste mv.
- ❖ Du tilbydes fælles kørsel, både til højskoleophold + opsamlingsdag (opsamling i udvalgte byer)

Hvordan bliver jeg tilmeldt?

Du skal tilmeldes via din kommune, så tag kontakt til din sagsbehandler, mentor eller kontaktperson og hør om mulighederne.

Find flere informationer:

www.regionsjaelland.dk/recovery

Tilmeldingsfrist

Sidste frist for tilmelding er

28/2 til opholdet i april

29/5 til opholdet i august

Opholdet gennemføres ved 25 tilmeldte.

