

# 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

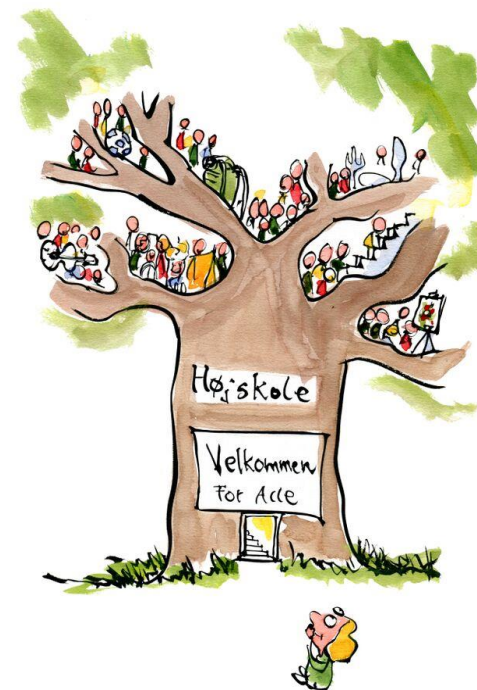
I PsykInfo arbejder vi for at øge viden og nedbryde tabu om Psykisk sygdom. Det gør vi via arrangementer, rådgivning, og en række udviklingsprojekter. PsykInfo er en del af Psykiatrien Region Sjælland.

[www.regionsjaelland.dk/psykinfo](http://www.regionsjaelland.dk/psykinfo)

PSYKINFO

REGION SJÆLLAND  
PSYKIATRIEN  
*- vi er til for dig*

# Recovery Højskole 2020



- Gør noget særligt  
for dig selv



### Dato og tema

Ring til PsykInfo og hør hvornår næste ophold afvikles tlf.

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.

Under opholdet er der samtidig mulighed for at benytte højskolens faciliteter: træningshal, udendørsarealer, kreativt værksted etc.

### 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 allermost 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
- Administrere egen eventuelle medicin

### Praktiske oplysninger

- ❖ Du vil inden opholdet modtage et brev med forskellige praktiske oplysninger, pakkedliste 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](http://www.regionsjaelland.dk/recovery)

Opholdet gennemføres ved 25 tilmeldte.

