

Tilmelding

Før hvert nyt hold der påbegyndes, vil der blive fremsendt tilmeldingsblanket til alle de, som har deltaget på "Vendepunkter 1" samt de, der er interesserede og står på venteliste.

Der vil være angivet tid og sted for afvikling af kurset.

Når vi har modtaget din tilmelding, får du en bekræftelse og evt. praktiske oplysninger.

Tilmelding til "Vendepunkter II" kan ske enten via hjemmesiden

www.psykiatribrugere.dk eller ved at udfylde nedenstående slip og sende den til

LAP – København, Vesterbrogade 103, 1, 1620 København V

LAP København/Frederiksberg er psykiatribrugernes egen interesseforening, der udover at lave recovery-kompetenceforløb, også har kontakt til brugere over hele verden. LAP har mange års erfaring og viden om psykiatrien og bruger denne viden til at påvirke i retning af bedre behandlingstilbud og afsigmatisering af psykiatribrugere.

Tilmelding til "Vendepunkter II"

Navn : _____

Vej/gade: _____

Postnummer _____ By _____

Telefon: _____ mobil _____

Email _____

Vendepunkter II

Recovery-rejsen forsætter med :

- Fokus på min personlige medicin
- Mig som styrket ekspert og samarbejdspartner
- Fra negativ til positiv selv-snak
- At overkomme selv-stigmatisering
- At udforske hvordan jeg får støtte
- Træning i nye relationer
- fokus på mine styrker
- At holde tale

Er du igen villig til at :

- Bruge 3 timer hver uge i 4 måneder
- At lave hjemme-arbejde og bruge dig selv

Kompetenceudviklingsforløbet ” Vendepunkter II ” består af i alt 12 moduler der holdes i LAP Københavns lokaler Vesterbrogade 103, 1 1620 København V. Bus 6A og 3 går lige til døren

Programmet for de 12 gange på Vendepunkter II ser således ud :

1. møde	Introduktion, Værdsættende samvær og kommunikation/dialog Aktiv lytning Møde min nye makker
2.møde	Min teori om min psykiske krise Opmærksomhed på min personlige medicin Møde min nye studiegruppe
3.møde	<i>Studiegruppe –møde Arbejde med min recovery-portfølje</i>
4.møde	Mit samarbejde med det psykiatriske system Hvordan jeg kan styrke mig selv som ekspert
5.møde	<i>Studiegruppe – møde Arbejde med min recovery-portefølje</i>
6.møde	Positiv selv-snak Hvordan jeg overkommer selv-stigmatisering
7.møde	<i>Studiegruppe-møde Arbejde med min recovery-portefølje</i>
8.møde	Mit sociale netværk Udforskning af støtte og nye relationer
9.møde	<i>Studiegruppe-møde Arbejde med min recovery-portfølje</i>
10.møde	Hvordan jeg bruger mine styrker på recovery-rejsen
11.møde	<i>Studiegruppe-møde Arbejde med min recovery-portfølje</i>
12.mød	Afslutnings ceremoni med taler

Hvorfor melde sig til Vendepunkter II?

Fordi Vendepunkter II vil føre dig til endnu flere nye opdagelser om dig selv, dine styrker og dine iboende ubrugte talenter – som Vendepunkter 1 ikke kom omkring.

Fordi du med Vendepunkter II igen tager chancen og rækker ud efter at blive den, du var ment til at være og virkelig gerne vil være.

Undervisningsform og undervisere

Vi starter igen med at deltagerne laver tryghedsaftaler om kommunikation, samvær så den gensidige respekt opretholdes mellem deltagerne. Derudover vil vi denne gang også lægge vægt på at I arbejder sammen i makkerpar og nogle studiegrupper – som I mødes i hver anden uge. På modulerne, som varetages af undervisere med brugererfaringer, sygeplejerske Olga Runciman og sygeplejerske Lillian Valentino, vil der skiftevis være oplæg, efterfulgt af gruppearbejde og/eller arbejde i makkerpar / samt individuelle opgaver. Der vil derefter blive fulgt op i plenum med fælles erfaringsudvekslinger og refleksioner.

Meget af undervisningen vil tage udgangspunkt i ” **Pathways to Recovery**” fra Kansas School of Social Welfare, som har været brugt med succes siden 2001. Desuden bruges materiale fra Patricia Deegans nyeste arbejdsbog ” **CommonGround – using medications in our Recovery-proces** ”

Recovery-portfølje ?

Undervejs i Vendepunkter II vil der være hjemmearbejde – som du deler med din studiegruppe og på modulerne. Disse individuelle opgaver samler du i din recovery-portfølje. Den vil blive en slags personlige dokumentmappe – som vil fortælle dele af din livshistorie, dine drømme, vise din kreativitet, spiritualitet, og tiltag med at komme videre i din recovery-proces. Denne samling af personlige manifestationer – skal du bruge når du slutter forløbet af med en tale.

Kursusstørrelse, pris, fremmøde og kursusbevis

Kurset henvender sig først og fremmest til mennesker der har egen erfaring med psykiatrien og har gennemført kurset ” Vendepunkter I ”.

Kurset er **GRATIS**, idet der er ydet forskellige offentlige tilskud.

Tilmelding er bindende for hele kurset. Der forventes en fremmødeprocent på 80 % for at der udstedes kursusbevis. Holdstørrelse er max 14.

Flere oplysninger om ” Vendepunkter II” kan fås ved henvendelse på telefon 33 26 16 23 eller på email : vendepunkter@psykiatribrugere.dk se også www.psykiatribrugere.dk