

Tilmelding og information:

I det vedlagte indstik er der ud over de praktiske oplysning også en tilmeldingsblanket, som du bedes fremsende så hurtigt som muligt. Du kan også fremsende oplysningerne fra tilmeldingsblanketten på en mail som herefter vil blive besvaret.

Holdstørrelsen er på max.15 personer. Tilmelding er bindende for hele forløbet. Der forventes en fremmødeprocent på 100% under fase 1. Der forventes en fremmødeprocent på 80% på hele forløbet, for at der kan udstedes kursusbevis for deltagelsen.

Flere oplysninger om Projekt Vendepunkter og Mentoruddannelsen, kan fås ved henvendelse på telefon 3326 1623 eller via mail:

Vendepunkter@psykiatribrugere.dk

Se også LAP's hjemmeside: www.psykiatribrugere.dk

Deltageren:

Tilbuddet henvender sig mennesker, der har været igennem en psykisk sygdom og nu er parate til at lære at bruge denne erfaring, til at hjælpe andre, på en konstruktiv måde. Kurset er en måde at komme videre på for dig selv, men det er vigtigt at du er villig til at udvikle dine kompetencer. Du har overskud til at håndtere andres problemstillinger. Du har dine egne personlige behov opfyldt andre steder. Du evner at respekterer synsvinkler, forklaringer og mål, der er forskellige for dine egne.

LAP – København og Frederiksberg

Psykiatribrugernes egen interesseforening, der ud over at medvirke til afviklingen Recovery Kompetenceudviklingsforløb, også har kontakter til brugere over hele verden. Den viden og de erfaringer der indhentes her, bruges politisk, til at påvirke i retning af bedre behandlingstilbud og afstigmatisering af psykiatribrugere.

Indmelding i LAP kan ske via hjemmesiden: www.psykiatribrugere.dk

Projekt

Vendepunkter

VENDEPUNKT MENTOR

- **et undervisningsforløb med fokus på dine ressourcer og kompetencer**

ØNSKER DU:

- at bruge dine erfaringer på en konstruktiv måde.
- at udforske hvordan du kommer videre med dit liv
- at skabe afklaring omkring dine indre styrker
- at lære lidt om psykologi og samtaleteknik i et fællesskab af ligestillede.

ER DU VILLIG TIL:

- at bryde med vante forestillinger
- at investere en del af dig selv
- at tage ansvar for egne handlinger
- at bruge tre timer hver uge i 12 uger
- at investere energi i efterfølgende at opretholde et Mentornetværk

Vendepunktmentor – er et kompetenceudviklingsforløb med fokus på at du kan komme til at bruge dine erfaringer og ressourcer, til gavn for andre psykiatribrugere som ønsker at komme videre i livet.

Mentor er et undervisningsforløb som henvender sig til mennesker der har været igennem en psykisk sygdom. Ideen bag Mentor er, at psykisk sygdom ikke er en identitet – det er en omstændighed, og som alle andre omstændigheder, er det en omstændighed man kan påvirke og arbejde med. På et tidspunkt opstår lysten til at nyttiggøre sine erfaringer og evnen til at komme sig – således de kan komme både dig selv og andre til gode. At blive Vendepunktmentor kan give dig mulighed for at fortælle andre man ikke er overladt til en bestemt skæbne, fordi omstændighederne har ført til en psykiatrisk diagnose.

Hvad mere?

Vendepunkter afholder andre kurser, der handler om det ”at komme sig” fra en alvorlig sindslidelse.

1. Kurser der er struktureret som studiegrupper, hvor de grundbegreber omkring ”at komme sig” og det at tage skeen i egen hånd, anskueliggøres igennem erfaringsudveksling og dialog.
2. Kurser som arbejder målrettet med det ”at komme sig”. Her vendes forhold som stigmatisering og tillært hjælpeløshed og der præsenteres en række værktøjer og metoder, som kan hjælpe den enkelte til at opretholde en tilfredsstillende dagligdag.
3. Kurset Vendepunkt 2: Hvor man arbejder med hvad der skal ske, når du er kommet dig så meget at du ønsker at komme videre.

I øvrigt kan vi anbefale at du søger oplysninger om B-I-D, Brugerlærerne i Danmark.

Hjemmeside. www.B-I-D.dk

MBér er medarbejdere med brugerbaggrund. Se Hjemmesiden: www.nettetlyngby.dk



Projekt Vendepunkter

Kompetenceforløbet der uddanner dig til Vendepunktmentor, består af 4. faser. Fase 1. er et intensivt forløb over tre dag. Fase 2 til 4 afholdes fredage fra kl. 12.00 til 15.00. Alle faser afholdes i LAP's lokaler på Vesterbrogade 103, 1.sal.

Bus 6A og 3 lige til døren

Kursets fire faser

1. Fase: Et intensivt forløb på 16 timer, der afholdes over 3 dage. For dette forløb står LAP og Konsulentkompagninet. Her undervises i de kompetencer som en Vendepunktmentor skal have for at guide andres recoveryproces, på en måde så man kan fastholde mennesker med psykosociale problemer i en kompetenceudviklingsproces, på deres vej mod et bedre hverdagsliv.
2. Fase: Handler om konkrete teknikker og værktøjer, som man har fået viden om i fase 1. og om at udvikle egne mentorkompetencer. Denne undervisningsfase forløber over 3 undervisningsgange á 3 timer. Under forløbet indøves, ved hjælp af en række konkrete øvelser og gensidig erfaringsudveksling, det materiale du skal bruge som Vendepunktmentor.
3. Fase: 3 undervisningsgange á 3 timer. Handler om at finde din egen profil som Mentor og gøre dig selv klart, hvilke ressourcer og kompetencer du har, hvordan de kan bruges i din rolle som Mentor. At udvikle handleplaner sammen med Mentee, der samtidig bliver din rettesnor for hvad og hvordan, du selv siger til og fra.
4. Fase: 4 undervisningsgange á 3 timer. Handler om at klargøre hvordan og hvorfor du kan indgå i – og medvirke til opretholdelsen af et Mentor-netværk, som efterfølgende kan blive din base for tryghed, erfaringsudveksling og en fortsat udvikling.

Undervisere

Cand. Pæd. Merete Dobusz fra Konsulentkompagninet, som gennem mange år har arbejdet med vejlednings- udviklings- og træningsforløb for brugere og medarbejdere i socialpsykiatrien.

Claus Bech-Nielsen: Arkitekt og Psykoterapeut M.A. Gennem mange år projektkoordinator i Projekt Vendepunkter.