

# Recovery Højskole

## Kunne du tænke dig

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

Så er et ophold på Recovery Højskole måske noget for dig. Opholdet er tilrettelagt med fokus på kerneelementerne i personlig recovery – også kaldet CHIME: Samhørighed, Håb, Identitet, Mening og Handlekraft.

Under hele opholdet lægges der vægt på at inspirere dig til, hvad du kan gøre for at komme videre fra, hvor du er nu – med fokus på at invitere til nye perspektiver på dig selv, din hverdag og dine muligheder fremover.

Opholdet er altså for dig, som ønsker:

- At få inspiration til nye måder at forstå dig selv og din proces.
- At møde andre med lignende erfaringer, i et fællesskab med plads til alle.
- At komme hjem med fornyet håb og ideer til, hvordan de næste skridt kan tages.

## Hvor foregår det?

Bosei Højskole  
Evensølundvej 5, 4750 Præstø

## 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 eller skrive til [psykinfo@regionsjaelland.dk](mailto:psykinfo@regionsjaelland.dk)

Recovery Højskolen er udviklet i samarbejde mellem PsykInfo – Kompetencecenter for Recovery, Psykiatrien, Region Sjælland og kommunerne i Region Sjælland.

## Hvem er PsykInfo?

I PsykInfo arbejder vi for at understøtte recoveryprocesser og brugerdeltagelse samt øge viden og nedbryde tabu om psykisk lidelse.



Tegninger af Frits Ahlefeldt

# Recovery Højskole 2025



**PSYKINFO**  
Kompetencecenter for Recovery

70 25 02 60

[psykinfo@regionsjaelland.dk](mailto:psykinfo@regionsjaelland.dk)



Næste ophold foregår:  
8. – 12. september 2025

Programmet er en kombination af oplæg, workshops og aktiviteter

### Hvem underviser på højskoleopholdet?

Du vil primært møde undervisere, oplægsholdere og tutorer, der selv har bearbejdede erfaringer med at være i recovery.

Under opholdet har du mulighed for at benytte højskolens faciliteter: træningshal, udendørsarealer, kreativt værksted etc.

Du kan også læse mere om Recovery Højskolen og interviews med tidligere kursister på:  
[www.psykiatrienregsj.dk/recoveryhøjskole](http://www.psykiatrienregsj.dk/recoveryhøjskole)

### Hvad betyder Recovery?

Langt de fleste, der rammes af psykisk lidelse kommer sig også – 'at komme sig' kaldes recovery.

Og recovery handler ikke udelukkende om færre symptomer og at blive "rask". Det handler i høj grad også om, at livet og hverdagen føles tilfredsstillende og meningsfuld.

"Jeg føler at jeg har fået mere forståelse for, hvad det vil sige at have livsglæde og redskaber til, hvordan man får det"  
*Kursist august 2024*

### Hvem kan deltage?

Alle over 18 år, hvor psykisk lidelse eller psykiske vanskeligheder er en barriere i hverdagen, og som har brug for og mod på 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 til/fra højskoleopholdet (opsamling i udvalgte byer)

### Hvordan bliver jeg tilmeldt?

Recovery Højskolen er et brobyggende tilbud mellem Psykiatrien og kommunerne i Region Sjælland, og det er Kommunen, der bestemmer, om du kan få et ophold bevilget.

Tal derfor med din sagsbehandler, mentor eller kontaktperson i din kommune for at høre om mulighederne for, at du kan komme afsted. Din kommune kan rekvirere yderligere materiale hos PsykInfo.

Find flere informationer:

[www.psykiatrienregsj.dk/recoveryhøjskole](http://www.psykiatrienregsj.dk/recoveryhøjskole)



### Tilmeldingsfrist

1. juli 2025

Opholdet gennemføres ved 30 tilmeldte.

