

# 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 Empowerment.

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?

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

Recovery Højskolen er udviklet i samarbejde mellem PsykInfo, Psykiatrien, Region Sjælland og Ubberup Højskole.

## Hvem er PsykInfo?

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

PsykInfo er en del af Psykiatrien Region Sjælland.



Tegninger af Frits Ahlefeldt

# Recovery Højskole 2025



**PSYKINFO**

70 25 02 60

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



Næste ophold foregår:  
18. – 22. august 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. Du vil også møde lærere fra Ubberup Højskole.

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.

"Højskoleturen har givet mig håb.  
Mindet mig om evner og tanker,  
jeg havde glemt"  
*Kursist marts 2022*

### 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, pakkeliste 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. juni 2025

Opholdet gennemføres ved 30 tilmeldte.

