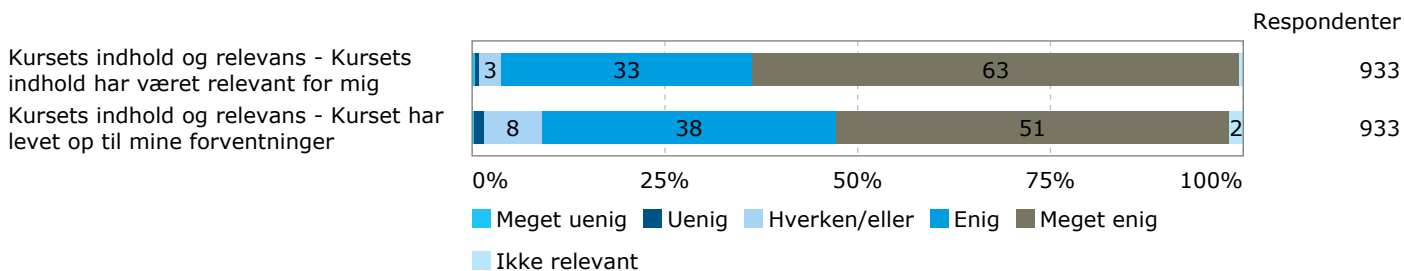
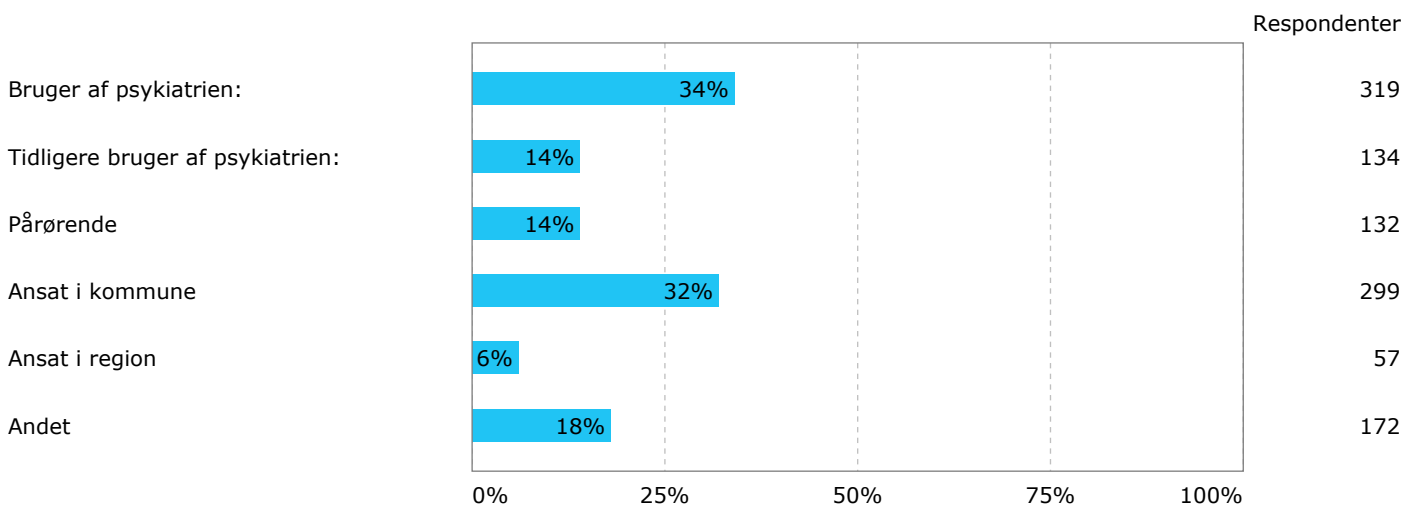
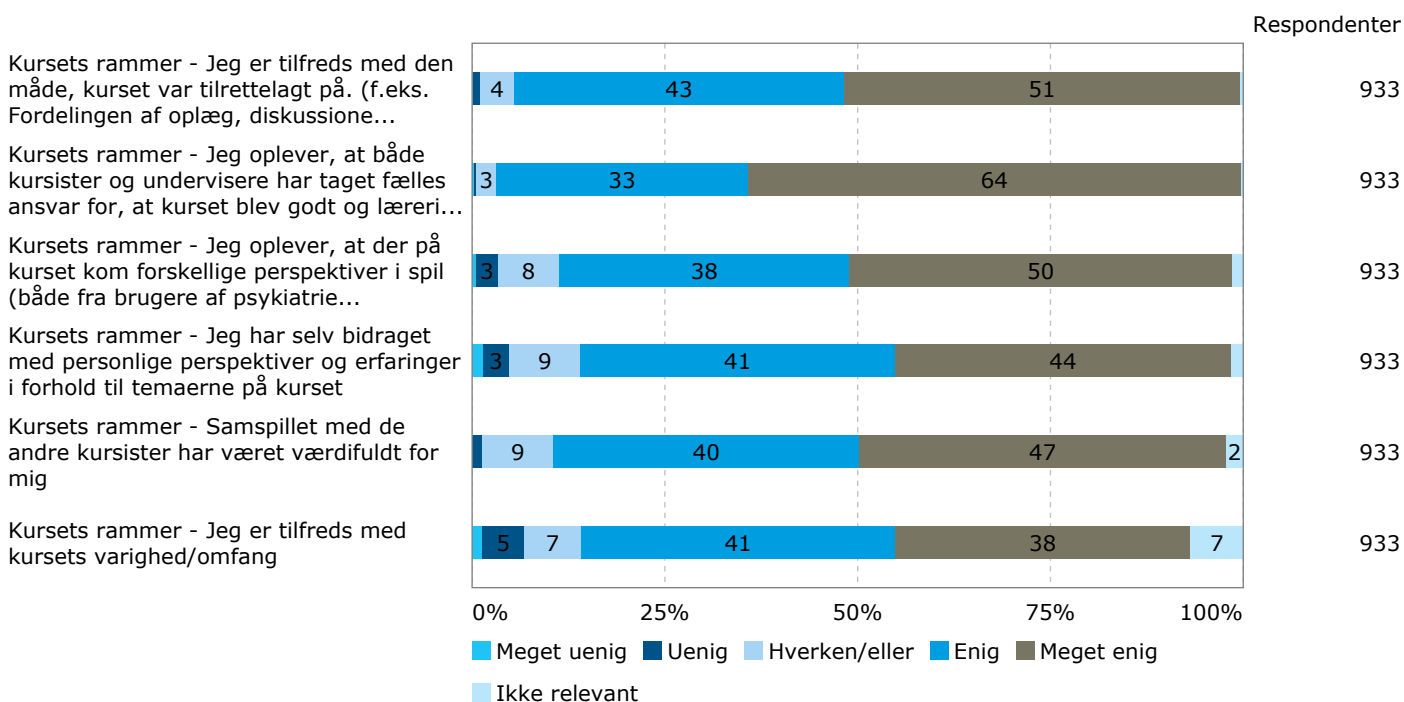


### Jeg er (sæt gerne flere krydser)



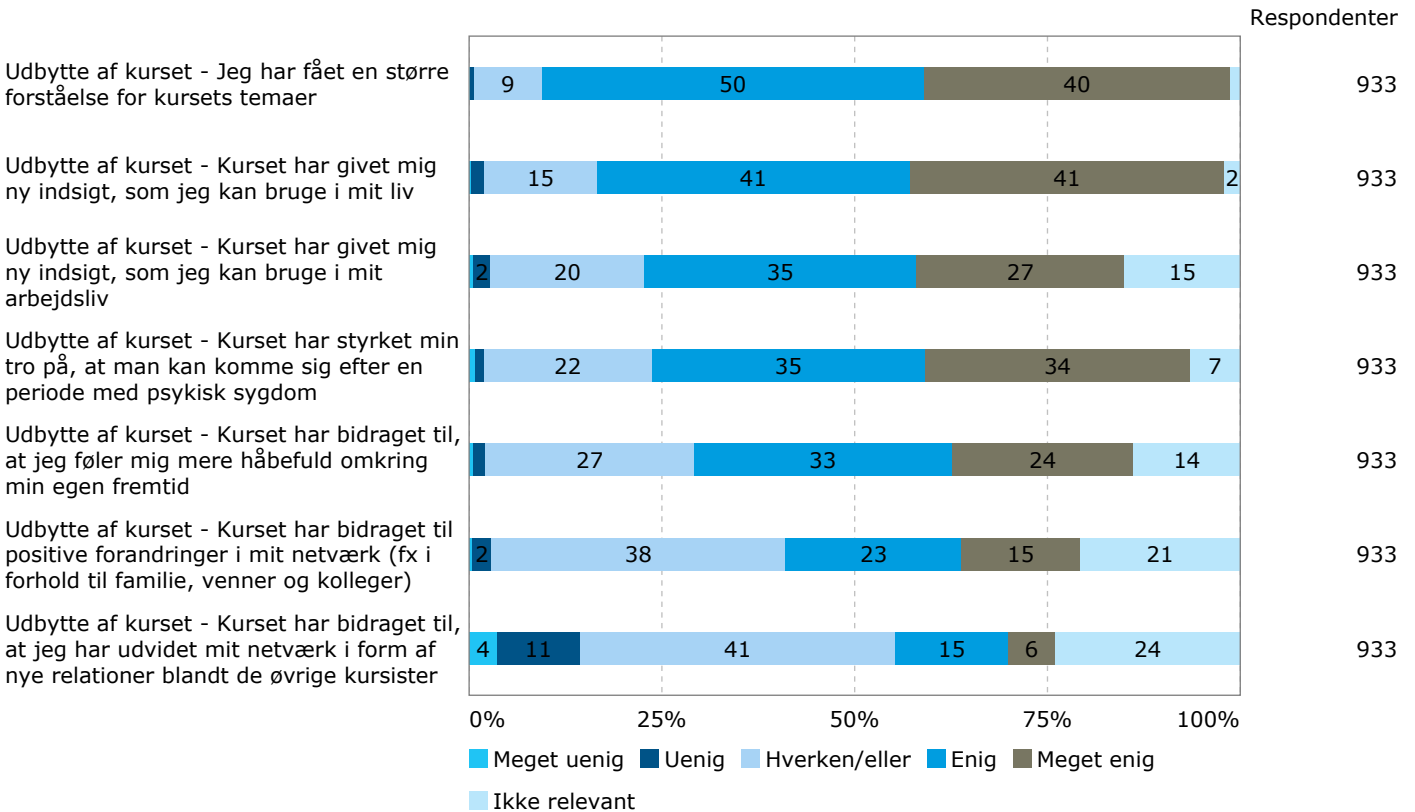
### Kommentarer til indhold og relevans

- Jeg havde ingen forventninger
- Jeg havde ingen forventninger



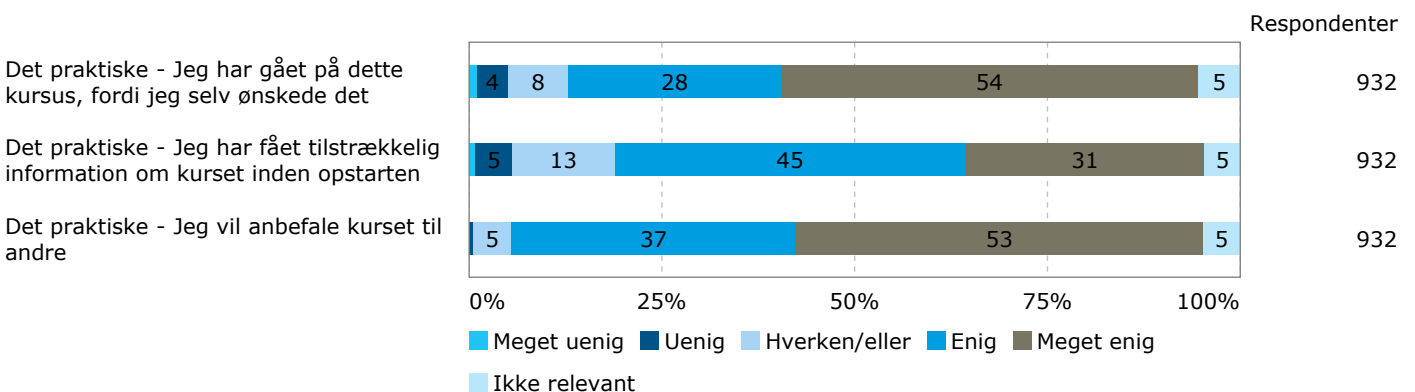
### Kommentarer til kursets rammer:

- Det var ikke et kursus, men en temaaften
- kun ansatte tilstede
- Længere tid
- Der var kun medarbejdere med
- Der var kun medarbejdere
- Der skulle have været mere tid
- gerne længere
- Gerne 3 timer mere
- Måtte godt have været længere.
- Det skal være flere timer
- Man kunne lave en del 2
- Gerne måtter til øvelser



### Kommentarer til udbytte af kurset

- De to "ved-ikke" kan jeg ikke svare på endnu
- Det var viden jeg havde i forvejen
- Jeg har ikke selv bryg for kurset, men er her sammen med vores netværksgruppe for ensomme
- Jeg kan ikke lave relationer efter bare en kursus dag
- Ang. 3 første spørgsmål: ikke noget nyt, god repetition
- Jeg mener allerede, at man kan komme sig efter en periode med psykisk sygdom



## Hvad har været det bedste ved kurset?

- At høre Peers historie
- Dialog på tværs
- At lære om peer-støtte og forstå meningen med det
- engagerede foredragsholdere, der brugte sig selv på en relevant måde, der relaterede til egne oplevelser
- h
- Udvekslinger af erfaring mellem kursister og undervisere
- At lære noget om hvad der er godt for mig og hør der er nogen der har det ligesom mig.
- Helheden
- At høre Birthes historie
- Det hele
- Den personlige historie
- At det har levet op til det forventede
- Øvelserne
- Redskaberne og de personlige fortællinger
- Ny viden og medkursisterne
- Strukturen!  
Levende og engagerede undervisere
- At høre Birtes historie - godt gået!
- Peers erfaringer og fortællinger  
Synes det fungerede godt med blandingen af kursusdeltager
- Personlige fortællinger
- At høre om erfaringer fra en borger selv, hvordan tingene har hjulpet og hvilke udfordringer vedkommende havde
- Fortællinger fra hverdagen
- Brugererfaringer og historier  
Eksempler på recovery og empowerment
- Dele erfaringer (lytte til andre sårbare)
- At kunne bruge viden både i forbindelse med mit eget liv og som faglig del i min uddannelse
- At få et indblik i hvad recovery handler om.  
At møde en peer-underviser
- At kunne tale frit om følelser og erfaringer uden at føle fordømmelse eller at noget er forkert - ligeværdighed  
Gode undervisere, ligeværdighed, miljø, relevant materiale
- Udveksle erfaringer, sætte tanker i gang - bevist om sit liv og relationer- familie - venner - netværk
- Undervisernes og kursisters åbenhed - at man kan være den man er
- Alt
- Det åben rum, med plads til alle og den umiddelbare gensidige tillid
- Ligeværdighed
- At tale om et svært tema, vores problemer
- Formen var løs, dejligt uforudsigeligt, spændende.  
Rigtig god plads til alle og alles meninger/holdninger
- De fire værdiers fremlæggelse
- Alle de gode input fra deltagerne
- At høre deltagernes egne fortællinger
- At der var plads til eksempler fra kursisterne
- Som studerende at høre praksiseksempler
- Ligeværdighed - gruppearbejdet
- Elever og underviser.  
At dele sin levede-erfaringer med hinanden ud fra egne oplevelser - gennem både sin opvækst og sit arbejde og ydere påvirkninger.  
Dialog-tale.
- Forskellige input og undervisernes erfaring
- Forskellige historier og situationen, både fra kursister og arrangører. Jeg personligt har fået ideer med, som giver mening i eget liv
- Få en forståelse af hvad recovery er.

- At høre andres vinkler på psykisk sygdom
- Dejlig stemning på kurset, rart at være i lokalet
- Få mere bruger viden omkring recovery i forhold til arbejdet med borgere
- oplægsholderne var gode
- at få udspecificerede de forskellige meninger (ydre, indre osv.)
- At være sammen med andre der har psykiske lidelser
- At lave praktiske øvelser, og specielt ude
- bruger inkludering
- Roen i samspillet mellem de andre kursister
- at mødes som ligeværdig og dele værdifulde erfaring med hinanden
- De levede erfaringer med at komme i gang med mindfulness med små skridt af gangen
- Trygt rum med lys, kaffe og sunde snacks.
- Kroplige øvelser.
- Engagement og varme undervisere, som var nærværende og anerkendende
- At man får en indsigt, samt nye metoder som man kan tage med ud i praksis
- Dialogen og delingen af egne erfaringer i forbindelse med recovery åbenhed
- Informationen og at folk deler deres erfaring om man er faglig eller ej
- Peer-underviser Filip
- Bruger inddragelse + undviserne
- Det har været rigtig godt at undviserne var en fagprofessionel og en peer
- At få fokus på min egen styrke gennem opmærksomhed på kroppen
- indsigt i hvad recovery er og hvad det kan bruges til og hvordan det kan bruges
- Faglighed + brugernes personlige erfaringer
- Åbenhed
- at lære hvad recovery er
- Åbenhed omkring situationer
- Ligeværdighed
- flere nye mindfulness metoder
- det hele
- Det fælles frie lige
- Det hele
- At kunne tale om følelserne og tankerne bag facaden og dele erfaringer med andre ligestillede mennesker
- At få åbnet op for egne erfaringer
- snak
- At vi har været delt ind i grupper, fint materiale
- Erfarings-deling
- Konkrete eksempler, der har givet gode snakke
- Mange gode eksempler, og alle bidrog med noget
- At udveksle vores erfaringer
- At jeg kunne dele min viden og snakke om det, det var rart, føler at alle medvirkede
- En god dynamik og ro
- Gode undvisere med empati og forståelse for problematikkerne, hver især har med sig
- At lære de andre kursister at kende
- God stemning
- At få viden om hvad kurset indeholder - således at det bliver lettere at sælge det til borgere/brugere
- De forskellige input fra kollegaer - gode undvisere
- Åbenheden og fortroligheden - følelsen af ligeværd
- Dialogen med de andre
- Den frie form
- Åbenhed
- Fællesskabet -at alle tog del i samtalen
- Opbygningen af kurset og givende samtaler og egne erfaringer
- At være tilstede
- At møde andre mennesker i nøjagtig samme situation, at Inge var meget oplysende og personlig og at der også var bostøtter og en fra lokal psykiatrien med
- At undviserne var henholdsvis tidligere patient og fagperson

- Trygheden i rummet, samt personalets styring af dagen
- Fokus på gruppedynamikken
- At jeg kunne dele min variation af mening
- Mange informationer, høre andres erfaringer
- Samspillet mellem kursister og undervisere.  
Erfaringsudveksling og gruppe opgaver.  
fornyet håb.
- Ny viden mm
- At tænke over noget så stort som mening
- Inddragelse af alle deltagere --> Dynamik
- At vi har taget fælles ansvar for at det skulle blive godt - fint tilrettelagt
- At vi snakkede om ting, som man ikke snakker om hverdag
- At få sat ord på accept.
- At få en fornemmelse af solidaritet og at min familie forhåbentlig har fået samme fornemmelse + større indsigt i hvordan jeg fungerer
- Udveksling af erfaring mellem pårørende
- At høre fra andre pårørende og blive lyttet til
- Høre om andres oplevelser
- Høre hvordan andre kan det/tackler det - god stemning
- At have min far med og han har fået mere viden
- At følges med min datter - gode dialoger
- Hele samspillet imellem undervisere og kursister
- Givet håb
- Det har været forståelsen af hvad recovery er og hvad det indeholder
- god viden
- Jeg kan nu bevare håbet om at jeg kan få et bedre liv med min sygdom
- Det store engagement
- Gensidig udveksling og læring af udtryk + læring af systemet + inspiration
- Åbenhed, velviljen til at alle deltager aktivt
- Gode med studerende, positive lærere, god struktur og mange pauser
- Ligeværdighed, dele erfaringer
- Den positive vinkel på at komme videre
- At få bevidstgjort, hvordan jeg kan reagere hensigtsmæssigt og hvor, jeg allerede gør det.  
Et øget fokus på en konstruktiv vej videre i livet
- ÅBENHED
- At vi deltager også talte  
At i (Lars og Jens) fortæller om jer selv
- Nye vinkler på tingene
- Udveksling af erfaringer/samvær
- At vi er ligeværdige
- Samtale/dynamikken med de andre deltagere
- At underviser og peer har suppleret hinanden og at peer har delt ud af egne erfaringer og oplevelser
- At der var en tidligere bruger af psykiatrien
- Det hele
- Bruger perspektivet: Lærerigt at høre Inger-Marie fortælle om hendes samarbejde med bostøtte som en handleplan.
- Den åbenhed og engagement der især var fra peer-kursistr/underviser  
De gode eksempler på hvordan handleplan kunne se ud
- Det at prøve målsætninger på egen krop.  
Pieks fortællinger om egne erfaringer
- At få et hverdagsperspektiv på handleplans arbejde  
At høre bruger perspektivet  
At mærke øvelser på "egen krop"
- eksempler/fortællinger fra Inger Marie
- Får et indblik i hvordan energiregnskab fungerer/påvirker min hverdag
- At det med få konkrete virkemidler kan gøre en vigtig forskel i min hverdag

- Hvordan kan jeg mere positivt opbygge min liv
- Nye perspektiver, nyt syn på min egen fordeling af plusser og minusser
- Hørt om andres problemer og deres måde at løse dem på
- At få delt erfaringer ift. de forskellige udfordringer, vi hver især kan have - personale som beboer
- Man lære de andre bedre at kende
- Det gode møde
- Åbenhed og oplevelse af fælleskab - ny indsigt i hverdagens oplevelser
- Samtalerne
- h, det var to timer, så der er ikke så meget?
- Den positive tilgang
- At få indsigt i hvordan andre har det.  
Vekslen mellem erfaringer, øvelser mv.
- Gode redskaber
- Deltagere der er forskellige steder i deres liv, både aldersmæssigt og ift blanding af fagpersoner, psykisk sårbare osv.
- Lidt mere får at vide
- Det har været stille og roligt  
Gode og ikke for svære opgaver  
At jeg har lært noget
- Samarbejde mellem borgere og faglærer - deling af erfaringer
- God dialog mellem kursister og underviser
- At jeg i begyndelsen var rystende nervøs for nu, fortid og fremtidige hændelser og jeg går herfra med konkrete redskaber til selv at tage ansvar for det gode møde, jeg skal til i morgen
- Den flade struktur.  
co-produktion - også mellem kursister  
Undervisernes dialog/undervisningsform
- At alle kan bidrage, konkrete metoder at tage afsæt i  
Åbenhed - passede fint med de to timer
- Bruger fortællinger
- Peer-underviserens beskrivelse af personlige erfaringer og åbenhed blandt kurssets deltagere
- Gode fortællinger
- Praksisøvelser, samt at lytte til levede erfaringer ift. behandlingspsykiatrien
- At høre andres erfaringer
- At høre peer-underviseren og åbenhed og interessen i hele rummet
- God blanding af fagligvid og personlig erfaring - gode praktiske øvelser.
- At være ligestillet
- Dialog brugerne/underviserne imellem
- Dialog og øvelser
- Samskabelse - erfaringsudveksling
- At vi fik lov at lave vores egne skemaer
- At møde ligestillet
- At høre om andres oplevelser iht. at acceptere noget
- At der ikke var mange kursister (seks stk.)  
Vekselvirkning mellem undervisning og øvelser
- At underviser selv var ærlig og havde personlige erfaringer med psykisk sygdom og turde stå frem.  
At hun viste sit eget energiregnskab.  
At se et eksempel på et skema
- Rosa
- Konkrete eksempler fra både undervisere og kursister
- Dialogen
- Plus/minus listen og at høre fra andre kursister
- pas
- Repation af værktøjer
- Arbejdet med samarbejdet.  
Vejledning om at arbejde med konkrete redskaber og mål - herunder hvorfor det er vigtigt at arbejde med mål
- Føle fællesskabet

- At arbejde kreativt med forskellige spændende opgaver
- Ligeværd, åbenhed og forståelse
- At jeg kommer lidt hjemmefra
- Andres meninger
- Spændende at høre andres elevers erfaringer
- Åbenhed om kursets indhold
- God ide at inddrage alle
- Teoretiske oplæg og andres erfaringer
- At både selv deltage aktivt og lutte til de andre. Det er et utrolig spændende tema, jeg også kan bruge privat og udenfor
- Det hele var super godt
- Høre om andres erfaringer
- Erfaringsudveksling med de andre og at høre om teori
- oplevelser med de andre
- At jeg har det godt fysisk og kommer lidt hjemme fra
- At arbejde med private relationer og høre hvordan andre kursister bearbejder deres relationer
- Have tid til at være tilstede og nærværende
- At høre om de andres liv og problematikker
- Refleksioner om mine egne relationer
- Fokuset på brugerinddragelse
- At alle fik taletid.  
At høre alle historierne  
Alle er ligeværdige
- Forståelse, respekt og ligeværd
- Erfaringsudveksling
- At møde andre mennesker med udfordringer i deres liv og dele erfaringer
- De andres historier
- De andres erfaringer
- omsorg
- At komme ud i grupperne og snakke samt, at grupperne blev fordelt på den måde, så vi fik mange forskellige perspektiver med
- God dialog. Øvelse med håndtryk til de andre kursister
- At der har været mennesker med meget forskellige tilgange
- Det gode gruppearbejde, den gode leg, fungerer godt at flere får budt ind
- At dele perspektiver med hinanden under gruppearbejdet
- At jeg kunne sige min ærlige mening og lytte til de andre
- Gruppearbejder (Grænser mellem de 3 p'er)
- Andres indsigt og erfaringer med psykisk sygdom
- Smart mål - kortsigtede og konkrete. Forståelse af hvorfor handleplaner kan være nødvendige
- Livsomviden, SMART
- udbyttet af erfaringer og redskaber
- Interaktionen
- Hvordan man tilrettelægger undervisningen
- Blev klogere på recovery-skolen og rollen som underviser
- Kvalitetssikring af kurser, et spændende emne og nyt
- Det flydende forløb
- Giver stor mening at mødes på tværs, . ligeværd
- Erfaringsudveksling ifht vores egen recovery, hvad enten det er en diagnose eller skilsmisse. Lars fordi han var en dygtig underviser. Han var god til at spørge ind og formulere problemstillinger som kan/skaber en god diskussion
- At forstå brugen af peers
- Stemningen på holder, og at lære nyt
- diskussionerne
- Plads til at udveksle stærke erfaringer. Gode oplæg - afslappet, trygt trods stort hold
- Selv om vi var et stort hold, så gik det rigtig godt alle deltog og var virkelig gode
- En blandet skare af mennesker med forskellige kriseerfaringer

- At vi alle er/var i samme båd
- At dele erfaringer med alle. At få koblet teori på
- At høre folks historier og informationer om emnet
- De gode lærer/undervisere og ikke mindst, god og givende ping-pong kursisterne imellem
- Ligesindede, åbenhede og erfaringsdeling. Opdage nye måder at arbejde med sig selv
- At jeg har deltaget i alle kurserne - givet en større sammenhæng-meningsfuldhed
- Ligeværd, respekt, åbenhed
- Erfaringsudveksling
- Sammenspillet med de andre
- godt at vi havde netværkssparring på holdet/hele gruppen
- ny viden, spændende undervisning
- Samspelet mellem undervisere og kursister
- at vi snakkede i grupper
- diskussionerne og eksempler
- dialogen på tværs
- dialog
- sparring
- Samspelet mellem kursister og underviser
- Ny viden omkring recovery
- Drøftelserne og at man selv kan deltage med sine erfaringer
- alle bød ind
- en rigtig god indsigt i begrebet recovery
- dialogen mellem alle deltagere
- inddragende undervisning
- Vidensdeling/erfaringsdeling fra deltagere og fagfolk.  
Rum og plads til følelser
- Godt at høre andres historier - lærigt
- Snak og mennesker
- At man kan dele ting og at man får lært lidt af hinanden
- At høre andres erfaringer. Et trygt rum at være i
- Forskellige input og undervisningsformen
- Privilegeret i at der var god tid til at have udgangspunkt i vores individuelle behov. God tid til at have fokus på hvordan man kan og vil omsætte de gode råd man får med sig.
- Kun bimbo og jeg
- snak om angst, m.m
- Jordnær og forstående - super godt med blandede kasketter.  
Dejlig vekslen mellem teori og praktisk (Kira er rigtig inspirerende)  
Go respekt - god kemi mellem de to undervisere
- Begrebet recovery blev foldet ud på en inspirerende og flot måde
- Engageret underviser. kombinationen af professionelle og brugere
- Det må være de to kursus undervisere - de var dygtige
- Samarbejdet i mellem undviserne
- At vi som personale var samme med borgerne på kursus
- God dialog og gode undervisere
- indsigt i begrebet recovery
- God simpel undervisning
- undviseren Daniel
- Dialog
- Inddragelse af andre kursisters erfaring
- Dialog, eksempler og tavleundervisning
- Dialogen om recovery
- At vi kommer med forskellige erfaringer som hjælper til at få en bedre viden
- God kombination af oplæg, dialog og gruppearbejde.
- Få en forståelse for hvad recovery er.
- Forskellige historier og situationer, både fra kursister og arrangører. Jeg personlig har fået ideer med, som giver mening i mit liv.



- At høre andres vinkler på psykisk sygdom
- At vide de andre har det på samme måde
- Plantet et spirende håb om at jeg kan komme videre
- Indsigt i egen og andres situation - tid til samtale
- Underviserne og kursisterne
- Jens er bare rigtig god
- dialog
- Indblik i brugernes oplevelser med at lave handleplaner
- Vi var få, både borgere og medarbejdere
- Klarlægning af målsætninger
- At komme af med noget
- Dialogen og de forskellige redskaber vi har fået til det videre arbejde
- Det give en god mulighed for at arbejde med det jeg gerne vil. bliver mere tydeligt på hvad jeg ønsker
- At beboere og medarbejdere er sammen om deling/spejling - opmærksomhed på det almenmenneskelige
- Nyt perspektiv på handleplan, samarbejde m. de borgere jeg er kontaktperson for og stor deltagelse
- Ny viden om handleplaner/delplaner og forskellen på mål og målsætninger
- Veksel mellem oplæg og øvelser
- Den del af undervisningen, som blev gennemført i en dialog og med øvelser og eksempler
- Gode oplæg, godt med opfriskning af viden om kommunikation, gode indlæg fra deltagerne og godt kursus
- Relevant samt godt. ping-pong henover bordet
- At få lov til at bidrage med egne erfaringer
- sidste del
- Kommunikationen mellem holddeltagerne og fakta i undervisningen.
- Drøftelserne på klassen og de personlige eksempler
- At der bliver undervist med humor og deltagende - ikke så meget oplæsning men lidt af rammen
- øvelserne
- Øvelser og oplæg omkring mindfulness
- Vekselvirkning af 2 foredragsholdere samt åben dialog med kursisterne - er blevet opmærksom på (igen) nærvær i dagligdagen
- Undervisernes og kursisters engagement og åbenhed
- Samværet med mine kollegaer og øvelser
- Teori/baggrund ift. mindfulness
- Dialogen - den uformelle dialogiske form i et ikke for stort forum
- Dialogen omkring besvarelserne (erfaringsdeling)
- Åbenhed
- Super godt kursus
- Fokus på positive ting i hverdagen - at uanset situationen, så er "den gode hverdag" en fælles ting
- Blive bevidst om hvor vigtigt det er at gøre noget for mig selv
- at underviserne begge to har egne erfaringer
- viden
- Opmærksom på hvor jeg lægger min energi. Nye redskaber og anden tankegang
- Dialogen
- At høre de andre kursister/læres liv og meninger
- Samtale
- Åbenhed og fortrolighed
- mere viden
- ifm peer-udd.
- Deltagernes erfaringer
- åbenhed
- De andre elevers udveksling
- dialogen
- At dele erfaringer/oplevelser
- Jeg har fået en bedre forståelse for hvad recovery er og går ud på
- Større selvforståelse
- Samspillet
- Dygtige undervisere og processholdere

- Samskabelse - værdi-udvekslingen  
Historier fra peers eget liv.
- Meget nærværende og italesættende
- Sparring og dialog
- egen inddragelse, samt balancegang i forhold til hvor meget man selv har lyst til at bidrage med
- Understregelsen af det at vi alle er ligeværdige
- Ligeværd, samarbejde, gruppeøvelser og teori
- Tale om værdier
- Peer-medarbejderen (fagligt dygtig)
- At blive mere bevidst om emnet
- Dialogen og emnet, glæder mig til de næste to kurser
- diskussionerne og sidste øvelse
- indsigt i emnet og egne overvejelser
- Egen indsigt og respons på delte erfaringer
- Fine hverdagsbeskrivelser fra alle deltagere
- En fin sammenhæng i det hele taget - hvor det hele har givet mening
- Få deltagere
- De kreative øvelser i alt og billeder og input fra de andre kursister så dejligt og livsgivende
- Billedsprog
- De tanker der sætter i gang
- Fået fokus på at jeg har lært at prioritere mig selv meget mere
- En super god balance mellem oplæg og tid til dialog
- God debat og samskabelse, interessant og brugbart emner
- samtaler og refleksion
- De andres historier og oplæg, lære nye mennesker at kende
- Undervisningsformen - rolig, trygt, god tid, indholdet, meningsfuldt
- Lære meget om kropssprog hos mig selv og andre
- øvelserne
- Mangfoldighed, genkendelse og opklaring
- Min personlige indsigt og viden om et emne, jeg ikke har tænkt meget over før
- Ligeværdigheden / ligestilling
- At her er plads til at være sig selv  
God gennemgang af temaet
- Indhold - drøftelser om min egen måde at kommunikere på
- Jeg har fået en forståelse for hvad kommunikation er og at det ikke er nemt at skelne kommunikations niveauerne
- At møde ligestillede - at høre eksempler som jeg kan relatere til
- Større forståelse og indblik i niveauerne
- At lytte og tale og reflektere
- At lære så mange dejlige mennesker at kende og deres historier og alle de niveauer kommunikation har
- Erfaringsdeling og de forskellige perspektiver der bliver præsenteret gennem de andre deltagere
- Redskaber til håndtering af energi
- Det hele
- At høre andres erfaringer - samspillet med de andre
- Fælles dialog om egne erfaringer (igangsat af underviserne)
- Stof til eftertanke, aka oplevelser, gode input
- Samspillet med de søde medkusister og de 2 vidunderlige undervisere, de var begge nybegyndere, det mærkede man ikke
- Spoon theory
- At vi alle bidrager aktivt, så vi kan lære af hinanden
- Refleksion og bevidsthed
- Jeg reflektere mere over min egen måde at håndterer problematikker
- Samspillet mellem undervisningen og egen deltagelse/grupper
- Vidensdeling, godt samvær. erfaringsveksling, netværk og teori
- dialog
- God kombination af teori og øvelser

- Kortvarigt med konkret indhold. God vekslen mellem undervisning og øvelser
- Kombinationen af oplæg og øvelser.  
Jeg blev gennem det opmærksom på hvor jeg kan lave forbedringer hos mig selv i min hverdag
- Den dialogiske form og det trygge forum, som ikke mindst underviserne skaber
- Godt engagement fra alle deltagere + undervisere
- øvelser/rollespil
- God undervisning - opdelt hold/kursisterne
- Øvelserne
- Sparringen med de andre, og at opleve at man generelt har mange af de samme tanker
- Dialogen og forskellige perspektiver.  
En forståelse/oplevelse af hvorfor det er vigtigt at gøre som vi gør i en samtale, samt hvad der kan gøres bedre
- Roen og dialogen på tværs
- Fordelingen af oplæg/inddragelse og spørgsmål.  
Varigheden af oplæg/øvelser/pauser
- Opfriskning af aktiv lytning.  
Indsigt i hvor ubehageligt det kan være ikke at være aktivt lyttende
- mest folks engagement
- At få ny viden - at høre de andre kursisters historier, at underviserne også har delt, fordi så føler jeg mig mere normal
- Åbenhed overfor temaerne
- Dialogen - den ligeværdige (og den har været ligeværdig)
- Åbenhed
- Åbenhed
- udveksling og refleksion
- Veltilrettelagt - åbenhed fra alle parter side
- Alle de udvekslinger - imellem kursister og personale
- Gode lærer og de andre kursister/fælles sparring
- Samvær og udveksling
- sammenspillet mellem kursister og undervisere
- Jeg er stoppet med at ryge
- At få andre ideer end hvad man selv har
- At høre de andre kursisters bedrings-bedrifter.
- Plads til fleksibilitet ift. hvad der er behov for at snakke om.
- Samtale
- At høre om livshistorierne uden for fastlagte rammer ift. tid. Det har åbnet op for mig at høre om de andres erfaringer og hvilke tiltag de har gjort for fremgang.
- At få forståelse for hvad psykisk robusthed er.
- alle bidrager
- Åben dialog - nyt syn på begrebet - høre de andres erfaring
- Dialog
- Nye vinkler på emnet
- At jeg ser psykisk robusthed mere bredt og positivt end før
- At høre erfaringer, få indblik i redskaber ifh. til at arbejde med stemmehøring
- Møde andre der høre stemmer
- At give til fremtiden
- Erfaringer direkte fra personer der selv er stemmehører.
- praktiske øvelser
- Opbygningen af timerne, fordelingen mellem information og øvelse
- Gode undervisere. Spændende mennesker
- Inddragelse af situationer fra praksis, egen erfaringer og de andres
- Gruppearbejde - snakke om følelser
- Høre andres liv/erfaringer
- Tryk atmosfære
- Dialog med andre kursister og hørt "deres historie"
- De andre deltagers erfaringer. dialogen, ømheden
- fokus på emnet

- Nye perspektiver, genopfriskning og mindset
- At vi kommer fra forskellige steder (pårørende, ansatte, psykisksårbare)
- andre personers erfaringer
- At høre de andres erfaringer/historier
- Gensyn med en kursist
- Tema og de faglige oplysninger
- Få nogle redskaber til hverdagen
- At få nogle konkrete handlingsplaner
- Fokus op filosofiske og psykologiske emner
- De refleksioner det har givet mig omkring min egen situation, og hvilken retning jeg ønsker for mit liv. Det har givet mig gode redskaber.
- Redskaber og feedback fra kursister
- At høre det fra forskellige perspektiver
- Ny viden.
- At høre undervisernes og de andres erfaringer.
- Lidt mere viden om, hvordan folk med ADHD er.
- At høre om, hvordan man bedre kan støtte som pårørende.
- Personlige beretninger
- At andre italesætter mine udfordringer over for min mand.
- Hørt om begge parter.
- Stor forståelse af hvad ADHD er
- Åbenheden, konkrete forslag
- Helle og Anne virker meget kompetente og et godt foredrag.
- At få større viden om emnet.
- Det ar høre en pårørende, og de sjove historier.
- At man ikke deltager som professionel, men som menneske. Fællesskabet ved at dele erfaringer med hinanden.
- Sammenspil mellem andre ligestillet og gode underviser
- Sammensætningen af kursister, dette giver god dynamik, og alle kurser er individuelle.
- Den opmærksomhed der har været gennemgående på kurset med kærlig egenomsorg og tilgang til emnet.
- God viden om et tema, jeg ikke tidligere kendte så godt til. Nye mennesker / netværk.
- Mødet med de andre kursister via gruppearbejde m.m.
- Gode snakke mellem kursisterne  
Folk har været meget villige til at dele personlige erfaringer / oplevelser.
- At jeg har fået et nyt syn på livet, og at jeg har fået håb og ideer til, hvordan jeg kan få det bedre med recovery i livet.
- At man mødes på lige vilkår og kan lære af hinanden.
- At det var et lille hold (4-5 personer)  
At vi var en god blanding af ansatte og brugere af psykiatrien.
- Bidrag, godt oplæg, kombination af teoretiske viden og praktisk erfaring, vidensdeling, erfaringsudveksling
- Sparringen og råd fra både deltagere og undervisere.
- At alle perspektiver tages i betragtning.
- Dialog
- Øvelser vedr. konkrete situationer
- Øget indsigt i recoverytanken. Samspil mellem fagpersoner og brugere. At alle er lige; ikke fokus på baggrund.
- At møde andre - networke.  
Høre borgeres perspektiver.  
Udfordre mine egne holdninger mv.
- Fokus på recoveryprocesser i eget liv
- At jeg deltog sammen med andre medarbejdere fra Aarhus kommune
- God tone og godt samvær
- At vi var en god blanding af brugere og ansatte i psykiatrien
- At få bedre kendskab til recovery som begreb og tilgang
- At alle byder ind med deres vinkler på emnerne.
- Erfaringsudveksling med slide-show
- Rammerne for dialogen, åben forum, styret fokus på "hjulet" erkendelse, accept, handling

- At lære mere omkring min sygdom og acceptere det.
- At det har været professionelt, vedrørende, nærværende, autentisk og kærligt
- De personlige beretninger fra underviserne og kursisterne
- Jeg er blevet opmærksom på, at jeg egentlig har det godt - vil påskønne de ting jeg har og ikke fokusere for meget på det, der måske kommer.
- Kursistinvolvering
- Belysning og italesættelse af det, man i bund og grund er klar over --> påmindelse
- Samspil mellem ligesindet og opgaver/redskaber
- At vi alle kan dele ud af personlige erfaringer
- Øvelserne. Det bedste kursus jeg har været på på Recovery Skolen - meget anvendeligt i mit personlige liv. Øvelserne var super gode.
- Fine øvelser
- Øvelser og overvejelser om, hvordan man kan finde ro / nærvær i hverdagen.
- Få fine input om recovery. Og så er sammensætningen af såvel brugere som medarbejdere i kommunalt regi både udfordrende/"pudsigt" (måske får jeg som pårørende behov for at være i samarbejde med nogle af Aarhus Kommunes deltagende medarbejdere!). Og samtidigt var det meget rammende: vi kan alle, hver og en, få brug for at tænke i recovery - både på job og som privatpersoner.
- De forskellige kursisters synspunkter og erfaringer
- Emnet har almenmenneskelig relevans
- Gode generelle oplysninger, hvordan det er at være menneske
- At høre om de andres erfaringer
- Eksemplerne
- Gode refleksioner
- Konkret, gode eksempler
- God undervisning, stor viden, erfaringsudveksling, god og tydelig formidling
- Øvelser og dialog
- At jeg bliver holdt lidt i gang
- Dialog. At materialet er letforståeligt og anvendeligt
- At der er meget dialog mellem oplægsholderne og kursisterne
- At man alle aktivt deltager i kurset og ud fra dette kommer et produkt, dvs. alle kurser er individuelle
- Vekselvirkningen mellem undervisere og kursister.  
At der er både bruger og fagprofessionel underviser.
- At vi kom hele vejen rundt, gode grundregler.
- Repetition, god stemning.
- Tid til at tænke. Udveksling af tanker og erfaringer
- Få en dybere forståelse for begrebet recovery og god sparring med de andre.
- Øvelsen om trædesten
- Eksempler fra hverdagen samt meditationsøvelser
- Vidensdeling, undervisning, øvelser, slides til at skrive på
- Vi berørte menneskets psykologi, hvilke redskaber man kan benytte for i nogle tilfælde at få det bedre.
- Fortællinger til at skabe autensitet
- Mulighed for involvering. Indspil fra andre på kurs.
- At få genopfrisket recovery-begrebet
- Den positive indgangsvinkel
- Der var et stort antal eksempler, der var gode, og som er lige til at anvende i hverdagen.
- Så enkelt og alligevel så hjælpsomt
- De delte erfaringer
- Borgernes egne erfaringer/perspektiver
- Høre de andre kursisters erfaring
- Forskellige baggrunde blandt kursisterne
- Godt sammenspil mellem de to undervisere
- Oplæg fra underviserne - fælles dialog, nye perspektiver, dybt interessant at være i kursistrollen og høre brugerne samt fagprofessionelle.
- Har fået flere emulige redskaber til at tilgiv/acceptere mig selv
- Mangefuldheden
- Alle deltagerne

- At få lov at fortælle og deltagernes input
- At få en masse forskellige redskaber, som jeg vil gøre brug af og se hvad der virker på mig.
- Udveksling af forskellige oplevelser og historier
- At lære nogle gode ting, de gode undervisere
- Vores undervisere
- Samværet/samtaler
- At alle deltager i snakken
- At de to undervisere var gode til at dele deres erfaringer og inddrage eller kursister
- De forskellige råd fra andre kursister
- Samspejlet mellem kursister og peers - deling af erfaringer og viden
- Dialogen og sparringen mellem kursisterne
- Har fået en masse input
- Alle blev hørt, fik selv noget ud af det - underviserne gør det godt
- humøret
- At alle deltager med noget
- De redskaber man har fået
- At høre fra nogle der selv har været meget syge, men som er kommet sig
- Den psykisk sårbare historie/fortælling om hvordan de lever med sygdommen/stemmerne - det giver mit arbejde en bedre forståelse.
- At høre andres erfaringer
- Høre om personlige oplevelser/muligheden for at stille spørgsmål
- Lige på / Praktisk erfaring  
Ping/pong - bruger- gæster
- indholdet.
- At det har været mennesker med sygdomme som har undervist
- At høre både fra Lene, Birthe og Louises vinkel
- Den åbne form - at der var en med underviser med levede erfaringer - da der ellers kun var 1 kursist
- At få større indblik i hvad det også kan gøre for ens netværk
- At snakke med/høre om andre i ligeværende livssituation
- Møde ligesindet i "fest samtale", når man præsenterer sig og folk spørger om hvad man laver og stå op
- Hvor vi snakkede sammen to og to
- Dele hele - og chokolade
- At vi var så få at jeg tude åbne mig op - at møde og høre andre "i samme båd"
- Samspejlet mellem underviserne og deltagerne
- Arbejdet med svar på "hvad laver du så?"
- Gode undervisere
- At der er håb for recovery
- Information indenfor de forskellige job muligheder
- Bruger såvel som professionelt perspektiv - samskabelse.  
Dialogbaseret undervisning.  
Øvelse.
- At der var en fagperson med relevant info
- Undervisere
- Dialogen mellem deltagere og undervisere
- At jeg har fået reflekteret over mit eget liv - familieforhold
- At man lærer af hinandens livserfaring. at underviserne bidrager med deres livserfaring
- Forskelligheden og dialogen, deltagerne og underviserne i mellem
- Åbenheden og følelsen af at være lige og fælles
- erfaringsudveksling
- vidensdeling og erfaringsveksling
- Åbenheden
- Høre andres synspunkter/tanker omkring hvad der bruger deres energi
- Zandra, at hun selv er psykisk sårbar og derfor har noget at give af mht at stå i samme situation
- erfaringsudveksling
- de andres erfaringer
- De personlige erfaringer + egen indsigt

- Erfaringsudveksling lærer/kursister
- God lærer
- Genopfriskning af viden
- Gode oplysninger, god forståelse, nyt fokus
- Praktisk information om, hvordan man inkorporerer den nye kostinformation i hverdagen. God mappe med nyttig information til senere brug.
- Information om maden
- Indsigten
- oplysning
- de kreative metoder var tilgængelige for alle. Der var ingen forventninger om evner.
- helheden - samtalerne om vores 'kunst' gjorde utrolig meget
- det har været super fedt i sin helhed
- åbenheden og læringsprocessen
- Emnet
- Erfaringsudveksling og fagstoffets påvirkning på eget liv
- dialog deltagerne imellem
- at være sammen med nye ligestillede
- at høre om at det er på lang sigt at være sund
- at have en fællesnævner sammen med både de andre kursister og undervisere
- at dele min egen historie med andre - at høre andres historie. Få koblet lidt teori på - nye tanker.
- Samtaler med andre kursister og visuelle øvelser
- Samtale og genkendelighed
- historier fra de andre. Zandra og Jannes personlige historier
- At høre underviserne fortælle deres oplevelser med kroppen. Og øvelser, især 'pick af picture'
- Ligeværdighed med plads til forskellighed og respekt overfor hinandens fortællinger. Det giver mening at blive bevidst om sin egen krop.
- Temaet
- Øvelser, høre om andre erfaringer og tanker/meninger, gruppesamarbejde. Godt planlagt.
- En god repræsentation af både fagprofessionelle og borgere
- rammerne og stemningen i rummet. At alle bidrog med noget. Blandingen mellem oplæg og øvelser.
- Der har været en afslappet og god stemning. Alle har bidraget. Sjovt med øvelser
- Blive mere bevidst ift. kropssprog og kommunikation
- Erfaringsudveksling
- Zandra. At hun selv er psykisk sårbar og derfor har noget at give af mht. at stå i samme situation
- Høre andres synspunkter/tanker omkring det
- Åbenheden
- Erfaringsudveksling
- Egen ny indsigt
- Måden emnet er blevet grebet an på
- Hygge/ gode snakke
- De gode råd
- Give inspiration og sætte motion i min hverdag
- Gode input og snak
- Bevægelsen
- Samværet om motionen
- Aktiviteter i gymnastiksalen og de gode råd om betydningen af hvad motion gør, uanset hvilken tid, man investerer i det
- at opleve at 4 minutters bevægelse skaber positiv forandring
- Det at få indsigt i hvor lidt man skal gøre for at få det bedre. Fundet ud af at være mere social.
- Erfaringsudveksling - at vi alle har været aktive. Et godt samspil.
- Åbenheden mellem kursister og "undervisere"
- At det var en god blanding mellem undervisning og dialog. Og at forummet var så åbent at det var trygt at tage udgangspunkt i sig selv.
- At kunne fortælle åbent og ærligt om ens historie
- Nogle gode redskaber til at arbejde recoveryorienteret. Godt med faglighed og eksempler.
- Gruppearbejde og oplæggene

- Mange gode input fra andre
- Være sammen med folk man ikke kender og alligevel kan dele
- God dialog
- Info
- Åbenhed, god dialog, tillid, ærlighed, god stemning
- Øvelsen og undervisernes deltagelse/styring
- At dele erfaringer med de andre kursister inkl. medarbejderne
- De mange perspektiver og indhold i undervisningen
- Erfaringsudvekslingen
- At høre de andres historier, min egen beretning om min mor, søster og lillesøster
- Deling af erfaringer
- Den teoretiske viden om vejrtrækningen som bandt de praktiske øvelser sammen
- Få sat teori på praksis, der har givet mening
- Vekslen mellem teori og øvelse. Få konkrete øvelser med sig, man kan gøre brug af med det samme
- Veksel mellem teori og øvelser- Få vinkler fra både fagprofessionelle og brugere.
- Gode gulvøvelser - gerne mere af det
- Vi ikke var så mange - intimt. Passende teori og øvelser
- øvelserne
- At jeg selv får mere fokus
- Øvelserne
- Bedre til at slappe af
- Alsidig form
- Det hele
- At alle kommer til orde og der er tid til at lytte til, hvad kursisterne har på hjertet
- Måske kan jeg bruge Mod Mig selv
- Info om hvorvidt at dårlig søvn - hvor meget der kan ødelægge af kroppens funktioner
- At opleve hvordan kursisterne selv bidrager
- At jeg følte mig velkommen lige fra start. God måde at præsentere sig på via billede. God struktur. relevant indhold.
- At være sammen med andre om emnet, så er det ikke tabu. At få de gratis guldkorn fra undervisere/medkursister.
- At jeg kunne dele egne erfaringer med de andre samt at introducere recovery-skolen for en anden
- At alle bidrager med et eller andet, der er relevant
- At opleve, at det også er andre, der kan føle, at forældreskabet er tungt
- Min peer har fået noget ud af kurset og vil gerne på flere kurser - hun har følt et fællesskab
- At jeg har fået en større forståelse for de "rammer" jeg bedste kan arbejde med
- At få sat ord på det jeg kan bidrage med på en arbejdsplads.
- At blive oplyst, dernæst værktøjer til at håndtere rumminering.
- Få opdateret mine værktøjer
- Fælles ping-pong af erfaringer og oplevelser - sammenhørighed
- Genopfriskning af "ting der virker"
- At man følte sig som en meddeltager i stedet for tilhøre
- At høre andre der har samme vanskeligheder. At få nogle gode tip til håndtering af sine vanskeligheder (Med at holde fast i sin gode hverdag)
- Toldmodighed fra undervisere (Anne)
- Konkrete redskaber
- Få tingene i perspektiv
- Det hele
- At vide at jeg ikke er alene
- At se recovery med vilje ud fra eget perspektiv og et organisatorisk/kommunalt perspektiv
- At recovery er en proces, hvor det både går op og ned
- At der både er faglig vejleder og en pårørende, så man får begge sider af problematikken
- Fint oplysende oplæg - behagelig fremlægning
- Andre kursisters erfaringer + forståelse og accept af hjælp
- At jeg kunne overlade beskrivelsen af min sygdom til professionelle ift familie
- Indsigt og nuancering af emnet



- viden
- Nye vinkler
- Dialog - at i delte personlige erfaringer
- Undervisernes viden og eksempler, måde at sætte det op på
- få informationer
- God dialog/snak hen over holdet
- 'Gode dialoger, at dele erfaringer med andre der oplever samme problemer/udfordringer i hverdagen
- dialog
- At kurset findes, jeg har altid troet jeg var alene om, at have problemer med fest m.m.
- At vi fik konkrete værktøjer til at arbejde med
- Tiden, at blive lyttet til
- Dialogen, roen og åbenheden
- At man deler sine udfordringer og synspunkter
- At møde op og møde andre i svære situationer
- Mere indsigt og redskaber til selvhjælp.
- At teori relateres til praktiske situationer i dagligdagen
- God dialog med min peer- Skemaerne var god grobund for en snak med ham ift. hans livssituation
- At høre noget nyt
- De andre deltageres informationsdeling.
- Fundet en måde at udfylde hullerne i mit CV
- Gennemgang af regler/muligheder. CV forslag.
- Mere viden om recovery. Flere værktøjer og inspiration til job og uddannelse. Ellers åbenhed og rummelighed.
- Birtes levede erfaringer
- At få indblik i regionspsykiatrien og peer-uddannelsen
- Sparring mellem forskellige fagpersoner/borgere
- At høre om levede erfaringer. Dem kan jeg bruge meget fremover
- vanskeligt at trække noget frem ift. noget andet, men den gode udskrivelse var rigtig oplysende for mig.
- Få andres erfaringer med, hvordan de oplever overgangen fra indlæggelse til udskrivelse  
- generelle fortællinger om hvordan det er at komme sig.

## Hvad kunne eventuelt have været bedre?

- ??
- Flere eksempler på hvordan undervisningen foregår hvis man tager uddannelsen
- mere konkret info om peeruddannelsen - opstartsdato, frist for søgning, hvordan skal ansøgningen udfyldes osv
- h
- Mere teori omkring emnerne. Evt. noget mere kropsligt/øvelser.
- Længere tid, flere timer, timer hvor man prøver eks. yoga eller svømmer sammen med dem man har været på hold med eller toget så man kan lære byen at kende.
- Tiden, eks. til at arbejde med mindfulness
- Flere der bidrog til ytringer i fælles forum
- Flere timer og flere dage
- Jeg synes ikke kurset er relevant for fagpersoner, er ikke professionelt.
- Ved ikke
- pas
- Måske knap så mange definitioner og mere fokus på redskaber
- Høre mere om Birtes historie
- Gruppensnakken skal være kortere
- sp. 5: måske mere fagprofessionelt, det kunne give nogle fede diskussioner med de to perspektiver (bruger og fagproff.) mere markant
- flere timer
- Lidt mere tid
- kage
- Flere timer, flere praktiske opgaver
- Kan ikke komme på noget
- Mere struktur i oplæg + Filip

- At der var flere der kom på banen
- Evt. en kort præsentationsrunde, hvor alle fortæller hvem og hvorfor de er her - tænker det kan øge ligestillingen
- At Helle bidrog med erfaringer
- ikke noget
- Måske lidt om skabelse af psykisk sårbarhed og angst som er i os alle mere eller mindre
- Flere på kurset, så der kom flere input
- ikke noget
- at der havde været borgere tilstede
- At der havde været nogle borgere
- psykisksårbare borgere med pårørende
- Måske mere tid, så brugere der har behov for at fortælle sin historie ikke føler sig stresset over tid
- Mere tid til dialogerne der opstår.  
Evt. mulighed for samtale i enerum efterfølgende, om ting der dukker op ifm kurset
- Lidt mere afgrænsning af præsentationsrunde
- Mere tid til fordybelse/øvelser
- flere borgere
- Ved jeg ikke
- En historie om recovery - levede erfaringer.  
Sammensætningen af kursister, der var en stor gruppe studerende, nogle fagprofessionelle og en enkelt psykisk sårbar, men de sagde ikke noget
- Sammensætning af deltagerne, som psykisksyg er det meget svært at dele erfaringer i et forum af professionelle
- At vi havde været mindre på kurset - vi var for mange
- At vi kunne have set film med eksempler på recovery
- Der var ingen fagprofessionelle/pårørende som kursister - det kunne have været godt
- Gruppensammensætningen
- Flere timer
- mere tid
- umiddelbart intet
- Umiddelbart intet
- En kursusdag mere om samme emne, måske hvor man får en artikel med hjem som forberedelse til næste gang
- Et mere skærpet blik på asymmetri og hvordan man som borger kan klædes på ifh til det
- Jeg synes at det er for få timer, kunne godt bruge mere tid
- Hvis der havde været borgere med
- At vi var blandet, borgere, medarbejdere og pårørende
- At der havde været borger/bruger deltagelse - ikke kun ansatte
- Der skulle have været borgere med psykisksårbarhed med
- At sårbare deltager
- Mere struktur og overblik fra starten, præsentation af undervisere
- Flere timer
- Lidt større tilslutning, men kun for flere indgangsvinkler
- Det kan jeg ikke lige så
- At med tiden, at der kommer en gruppe man kan tale og dele med - frivilligt
- At det havde taget meget længere tid, så vi kunne have gået i dybden med mange andre ting
- Fordelingen af fagprofessionelle og bruger - kun fagprofessionelle tilstede
- Her var kun fagprofessionelle, en bredere gruppe ville være positivt
- intet
- Intet
- Mere tid til diskussion og sammenligning med de andre tilstedeværende
- Godt som det er
- Bedre styr på tid og talerække
- Kurset kunne måske have haft gavn af lidt mere gruppe-arbejde, hvor man kunne klargøre sine handlinger til emnerne
- Tidsforløbet skulle være længere

- Større overblik over indholdet af recovery-kurset og hvad det skal give kursisterne. Jeg manglede større klarhed.
- Flere kursister kunne have været fedt - men omvendt var det ikke en hindring
- Evaluerings skemaet er alt for positivt, kurset var et skøn af regelret recovery, det var alt for diffust og selvfølgeligt.
- Tid til at løse den sidste del
- Kurset måtte godt have været længere
- At der havde været tid til at nå alt det planlagte - og mere tid til fælles refleksion i gruppen
- At der manglede en projekter
- Lidt flere kursister (vi var 3)
- Fysiske rammer, vi manglede en projekter og en laser
- Jeg ville gerne at flere beboere havde deltaget
- Kunne have været spændende at høre flere beboers perspektiver/tanker på kursets indhold
- Kursus på 3 timer var fint, men en opfølgning senere kunne være godt
- En opfølgning
- en opfølgning
- Mere info om dialogredskabet
- Gerne længere tid/flere aftner
- Anne snakkede måske lidt meget.
- Kortere intro, synes den var lidt for lang
- Struktureringen
- Flere redskaber og øvelser
- Længere kursus
- Lidt flere borgere til mødet
- Mange emner på kort tid
- Flere borgere som deltagere
- Lidt mere tid
- Der "manglede" pårørende i gruppen - ellers godt fordelt
- Presset i tid i forhold til emnets størrelse, så der var ikke plads til at nå meget andet end personlige fortællinger - eller rigtig godt og meget godt med personlige fortællinger
- Længere tid
- Jeg kunne godt tænke mig et mere overordnet perspektiv, som rammer konkret
- Undervisere var meget hurtigt talende
- At peer-medarbejderen havde være her
- Kurset burde strække sig over flere gange
- Jeg følte mig overset, da der ikke var tid/mulighed for at jeg blev hørt under øvelsen med mine lister
- flere kursusdage
- Flere øvelser
- Nogle flere værktøjer
- Teorien var super interessant, men for tungt i gruppen - kræver mere fordybning
- mere tid
- Mere tid sammen
- lidt mere styring og lidt mere input, fra os da der var stille i dag
- Mere fokus på hvad man selv kan gøre for at få/vedligeholde gode relationer
- Gerne længere tid
- længere varighed
- Vi kunne sagtens have mere tid i grupperne
- Flere kursusgange - mere dybdegående behandling af temaet
- Mere tid til at arbejde med grænser
- Kunne have været meget længere
- Evt. mere konkret fortælling af opgaver - formål
- Flere ledere og ansatte
- Spørgsmål 12, 13 og 14, som ikke har øget en i forvejen stor tro/håb/osv.
- Jeg havde forventet noget mere fagligt og teoretisk, men er blevet positivt overrasket selvom dette ikke var tilfældet. Den personlige erfaringsudveksling kan være grænseoverskridende, men også grundlæggende for forståelse af recovery teori, så det har været udbytte rigt

- Lokalet, dårligt indeklima
- Det er et varmt lokale, og stolene vipper
- Kurset måtte gerne være længere og dybere
- Det var irriterende at den første gang var uden slides
- Mindre antal kursister
- ved ikke
- Lidt mere tid
- Der kunne godt have været mere tid
- At peer-manden også havde været der
- mere gruppe arbejde og længere tid
- mere dialog
- mere fokus på eksempler
- lidt mere tid
- Flere på kurset, så der kom flere input
- Nogle kander vand i undervisningslokalet
- væske på bordene
- TID - der kunne være afsat mere til
- bedre struktur og mere tid - kunne godt have været brandøvelsen foruden
- mere tid
- Mere dialog i mindre grupper
- lidt mere tid til hver enkel gang
- for langt for mig
- 3\*2 timer istedet for 2\*2
- Set på flere eksempler
- Mere dialog fra starten og mere kursistinddragelse
- Manglede peer-underviser og brugerperspektiv
- Flere praksiseksempler
- Tidsplanen - måske en 10 min. pause kan ændre det
- mere tid
- At der var lidt mere tid til øvelserne og at der var for meget historisk/teoretisk stof, som ikke var relevant for lige den her sammenhæng
- Tidsplanlægning - der blev ikke tid til det, der blev lagt op til
- kunne faktisk godt være en smule længere
- evt. lidt mere tid
- flere deltagere
- Lidt mere i længeden
- Måske skulle kurset deles op i 2 x 2 timer - personligt er 3 timer meget i mit energiregnskab
- Lidt mere struktur/opbygning - så vi når hele programmet
- Tiden - flere emner - flere kurser
- mere tid
- for kort tid
- At få fokus på det svære i relationer
- mere tid
- mere tid
- mere tid
- Lidt mere struktur
- Ton ned for ligestillethed mellem undervisere (eksplicit) og vis ligestillethed i praksis (ligesom i også gør).  
Byd på en kop kaffe
- Mere tid
- Fokus på fagprofessionelles selvreflektion
- Jeg kunne personligt godt have tænkt mig lidt mere teori oplæg
- Kurset kunne godt være længere
- En præsentationsrunde blandt kursisterne
- Lidt mere tid til at snakke individuelt og lære hinanden bedre at kende
- 3 timer længere
- At kurset havde haft mange flere ting, så der var tid til fordybelse i emnet og hinanden

- længere tid
- At kurset varer længere
- 2. kursus med mere dybdegående arbejde.  
En præsentationsrunde
- Lidt mere fokus på hvad der bygger op (aktiviteter). synes det var et super godt kursus ros til begge undervisere
- Måske mere tid
- Mere tid til opgaverne og snak med de andre
- At kurset bestod af to kursusdage - dag 1 som i dag og dag 2 hvor man følger op og går i dybden
- længere tid
- uddybende
- Længere varighed - mere stof
- Mere tid til øvelserne
- Flere eksempler - Der var masse af eksempler, jeg kan altid bruge flere
- Der var meget snak og mange info at forholde sig til på kort tid
- Jeg synes 3 timer var lang tid - måske skyldes det tidspunktet på dagen
- Mere tid til hver enkelte øvelse
- have mere tid til øvelser og tid i øvrigt
- Jeg synes at det var godt planlagt - overskueligt og planen blev overholdt
- Måske ikke ugeskema, når der også laves dagsskema. så kan man evt. bruge tiden på ekstra fælles dialog eller andre øvelser
- Meget længere tid til det, efterevaluering om 14 dage
- Synes det har været godt kursus
- mere teoretisk viden og forskning
- Samlet info når man kommer fra basisuddannelsen.
- En lille smule mere teoretisk tilgang
- Lidt mere øvelser på hinanden og få respons
- Endnu flere øvelser i det konkrete, nemlig lytning ligesom øvelser med den dovne og aktive lytter
- Lidt mere teori: "det er vigtigt fordi..."  
Meget kort tid - måtte gerne være en time eller to længere
- Yderligere inddragelse/øvelser.  
Mere plads til at prøve sig selv af ifht lytning/respons - at kunne blive klogere
- Helt sikkert relevant for brugere af psykiatrien - måske knapt så udbytterigt for fagprofessionelle
- 3 mdr. længere kursus
- mere tid
- Et længere forløb, hvor vi kan have gavn af den fortrolighed som udvikles
- mere finger i vejret for alle
- Erfarings udveksling og refleksion
- mere tid til de store temaer
- at have mere tid
- lidt mere ordstyring
- Længere kursus - fx 6 mdr. kursus
- Nada med i 2-lektion
- Flere timer i længere perioder
- ingenting
- intet
- Tiden - meget længere tid.
- flere timer
- for kort tid
- Det måtte godt vare over længere tid.
- Lidt mere varighed
- Lidt længere varighed, evt. 2 dage med opf. på fokus/øvelser i egen livssituation.  
f.eks. Hvad skete der da du sagde fra? fik du sagt fra?
- længere tid (varighed)
- flere deltagere, mere tid
- evt. nærmere omkring stemmehøringsgrupper og hvad man gør hvis pårørende ikke acceptere stemmerne og at man er stemmehøre.

- Bedre rød tråd  
Mere faglighed
- at flere kursister bød ind
- Teorien  
Snakken om hvad de forskellige kropsholdninger mimik kan betyde/vis samt hvad man kan gøre for at fremstå mere hensigtsmæssig
- Ordstyring, taletid, moderation (så enkelte ikke fylder for meget)
- undervisere bør styre ordstyrer, så ikke få fylder for meget
- Mere kendskab til de andre og deres baggrund for kurset. Ide: Anerkendende evaluering: hvad har I med herfra når kurset er slut?
- Flere øvelser + en dag mere så man kommer til at kende de andre kursister bedre
- sms kontakt tidligere end 1 dag før kurset
- Mit energi niveau, mit drive
- Højere fagligt niveau.  
Mere styring af retning.
- Knap så "hverdagsagtige" eksempler på, hvordan man kan forbedre sig.
- Flere fotoer, billeder. Alt for mange ord.
- ?
- Det måtte gerne være længere.
- Mere tid til at dele erfaringer. Mange ville gerne dele, så vi nåede ikke det hele igennem.
- Stavefejl i slide nr. 5 "recovery", "engergiregnskab"  
gode ting med ADHD-folk! fx kreative
- Lidt mere tid.
- Mere fokus på de gode sider af at være sammen med en med ADHD, så det ikke bliver en skræmmekampagne.
- At få uddybet ADHD. At nå sliden med vanskeligheder.
- en opfølgning
- En sondring mellem "mig" og "min uopdragne hjerne"
- Mere sparring. At der var flere.
- Intet - rigtig godt kursus.
- Åh længere tid kan man jo altid drømme om, når man ikke er i job.
- Et tilbud om at mødes evt. efter 2-3 uger igen.
- At kurset havde været lidt længere.
- Vi nåede desværre ikke alt det planlagte.
- Det var lige som det skulle være
- Bedre administration af antallet af fagpersoner på holdene. Gerne blandet lidt mere, således at der ikke er for mange af de, som er her som en del af deres uddannelse i Aarhus Kommune.
- Flere brugere (for mange fagpersoner), ellers skal det deles op, så vi kun er fagpersoner.
- Brugere og fagpersoner er hvert sit sted, synes ikke at der skal holdes fælles kursus. Havde forventet et højere fagligt niveau.
- Større fokus på tilstedeværendes processer, fremfor faglige processer for borgere, som ikke er repræsenteret.
- Lidt mere til de som ikke er i professionelt arbejde, men kun en "alm. person"
- Holdet var lidt for stort - for mange mennesker.  
Vi nåede sjældent alt på dagens program.
- Fordeling af baggrund for deltagere. Afstemme formål hos deltagere uden "faglig" baggrund
- Mere rettet mod fagprofessionelle
- ?
- Ingen klagepunkter
- Flere brugere
- Der kunne have været mere undervisning end samtale.  
Kunne godt foregå over 2\*3 timer
- Evt. yderligere viden om baggrunden for mindfulness og hvordan det bruges i det eksisterende behandlingssystem
- Vil sige tak til underviserne, Lars og Jens
- Lidt mere styring fra undervisere
- Meget generelt, meget ordinært. Det hedder tænde af, gå kold, men det er langt mildere og slet ikke så dramatisk som beskrevet.

- Ikke sidde foran slides
- Flere fotoer og billeder, der var kun tekst.
- Lidt mere tid
- Vi måtte godt have været lidt flere.
- Stadig lidt usikker på, hvilken form for mindfulness, der er den bedste?
- Det var igen et skønmaleri, der blev malet. Der var alt for meget fokus på medaljens forside, alt for meget tekst, alt for mange ord.
- Tidligere tidspunkt??
- Lidt flere deltagere
- aner det ikke
- Kage.  
Serøst jeg har intet - jo måske at det skulle være over flere gange
- ?
- Sms kontakt tidligere end 2 timer før start fx fredag var sidste frist, så kan man jo skrive til deltagerne allerede om mandagen, som holdet begynder om onsdagen.
- længere tid
- Mange mennesker i et lille lokale, der er varmt
- Beskrivelsen i kursuskataloget.  
Kan denne gøres mere enkelt/tydelig - det har været svært at vælge
- Lidt mere tid
- lidt mere tid
- ved ikke
- Opfølgende kursuser
- Mere tid til at finde frem til redskaber til at skabe mere fokus
- Ikke noget
- Flere deltagere
- Længere kursus
- intet
- længere varighed
- Synes kurset har været lidt for kort - en varighed på tre timer ville være passende.
- Mere samspil med andre kursister
- Mere dialog om hvad man fortæller hvem / vil fortælle
- Over flere gange end 1 gang - men god tidsforløb pr. gang
- Jeg skulle finde en stol der passede mig pga. ryggen - men ellers fint nok
- Ved ikke
- Måske en fagperson, som kunne komme med sine input set udefra
- Mere fokus på veje til ordinær beskæftigelse  
Inddragelse af virksomheders perspektiver på ansøgning, samtale og ansættelse.
- Lidt længere tid
- flere timer
- Måske nogle mestringsstrategier til hvordan man passer på sig selv og hvordan man kan involvere ens netværk i den proces.
- 1 time ekstra
- Varigheden kunne godt være en time længere
- Grounding - meditation på det som er fokus
- Synes det var en god veksling mellem oplæg og øvelser
- Konkrete værktøjer
- Mere gruppearbejde
- Jeg vidste ikke nok om kurset, det er nok ikke det rigtige for mig
- Praktiske øvelser, fysisk se varer i butik
- Mere tid
- Kurset kunne sagtens udvides med flere timer. Evt. over flere gange, så det ikke bliver for tungt.
- At det havde været længere og lave mad sammen
- Sådan set ingenting
- Der var nogle gange lidt for meget snak og tolkning til min personlige smag
- Kurset kunne sagtens være 1 dag eller flere mere

- Gennemgang af fagordene
- bedre besked om lokale fra start
- ved ikke
- måske mere tid ift. den mappe jeg fik
- Bedre 'vejvisere' til lokale. Mere gruppesamtale.
- mere tid
- Tre timer er meget for mig. Måske kunne man opdele det i 2x2 timer
- I gjorde det rigtig godt. Det var meget spændende. Måske noget kaffe på bordet ville være lækkert
- Intet
- Vand på bordet, bedre skiltning til undervisningsrummet, Daniel snakkede mindre. Bordopsætning så man kan se hinanden/rundkreds?
- Konkrete værktøjer
- Synes det er en god veksling mellem oplæg og øvelser
- grounding-meditation på det som er fokus
- 10 minutter mere til de sidste slides
- det har været positivt
- ingen kommentar
- Intet
- Komme med muligheder til fælles motion, fortælle om hvad psykiatrihuset har
- Ved ikke
- Lidt instruktion til øvelser eller dansegående/trin
- En times undervisning mere.
- En mappe med store bogstaver om værdihat
- Flere borgere ift. fagprofessionelle
- Lidt mere tid til teori
- Færre slides eller mere tid
- At vi havde mere tid til det
- Mindre støv på gulv under øvelser
- Det kunne være fedt med måtter til øvelser i sammen lokale
- liggende øvelser
- At kunne ligge ned ifbm. øvelser
- At man kunne ligge ned
- Ikke noget
- Flere psykisk sårbare som deltagere - gerne også mænd
- Måtte gerne have været lidt længere. Evt. 2 kursus eftermiddage
- Det ved jeg ikke lige
- At der var lidt mere tid
- Flere deltagere.
- Jeg tænker at det kunne have været godt med 3 kursus gange i stedet for 2
- Mere tid til at gå igennem stoffet
- At kurset havde været længere, det er meget kompakt
- Mere dialog mellem deltagerne
- Tid får man aldrig nok af
- Mere fokus på den enkelte, mere diskussion.
- Det tog noget tid at få kursisterne i spil
- At man f.eks. kunne have mødtes om f.eks en måned og så se hvordan det rent faktisk er gået med at bruge det. Eller at have opfordret til at mødes.
- Flere fag-perspektiver, pårørende.
- intet
- ved ikke
- Tilføje relationskompetencer
- konkrete værktøjer
- Jeg vil meget gerne have haft mere tid, 2 timer er for lidt for ADHD er så komplekst, eller et rigtig godt oplæg
- Flere konkrete eksempler på pårørende hjælpemidler
- lidt mere tid
- lidt mere dynamik i indlæg



- en opfølgning
- Mere tid, lidt hurtigere/mere effektiv eller direkte til mere konkrete ting
- alt ok
- ca. 1 time mere
- mere end tre deltagere
- lidt flere kursister
- evt. mere tid til handlingspunktet
- At der havde været mere tid, kurset var meget kompakt
- Lidt mere dybdegående info, mere tid.
- mere tid
- mere tid
- For mit vedkommende ville jeg gerne have hørt noget mere om peer-guide uddannelsen første dag frem for sidste.