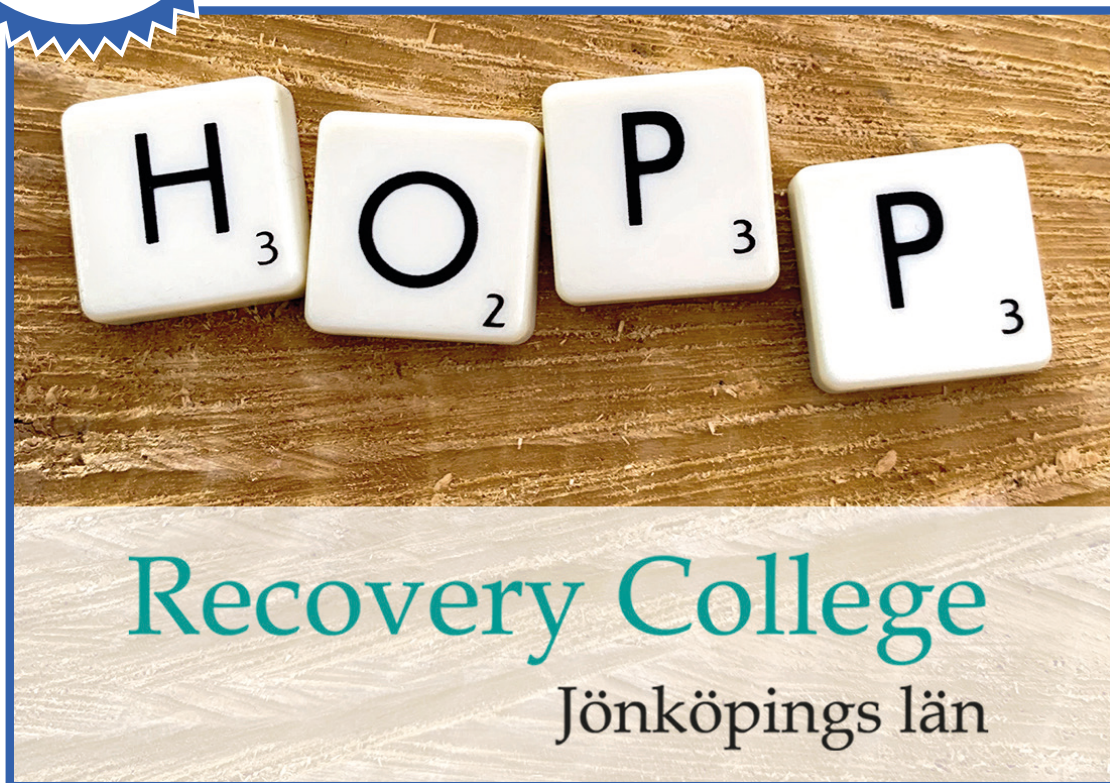


Välkommen till  
en ny termin på  
Recovery College!



## Kursutbud januari - juni 2025

**Varmt välkommen att anmäla dig! Hoppas vi ses!**

*Recovery College är ett lärandecenter till stöd för återhämtning från psykisk ohälsa. Det är en samverkan mellan länets 13 kommuner och Region Jönköpings län. Verksamheten drivs i samskapande, där personer med egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa och yrkesverksamma inom psykiatri arbetar tillsammans.*



HOPP, EGENMAKT, MÖJLIGHET

# Välkommen till Recovery College

– ett lärandecenter till stöd för återhämtning från psykisk ohälsa

*Psykisk ohälsa kan påverka livet på flera sätt – ibland behöver vi stöd för att komma vidare. Återhämtning kan handla om att skapa ett liv som du, i det stora hela, trivs med. Ett liv där du, inte den psykiska ohälsan, har kontrollen. Återhämtning kan handla om att finna hopp, skapa mening och utforska möjligheter – vägar som kan leda dig vidare.*

Recovery College är ett lärandecenter. Genom utbildning och erfarenhetsutbyte vill vi stödja återhämtning från psykisk ohälsa. Inspiration hämtar vi från Recovery Colleges runt om i världen.

Vi som driver verksamheten har egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa och/eller yrkeserfarenhet från psykiatri.

## Ett varierat kursutbud

Recovery College erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter - samtliga kurser och föreläsningar är kostnadsfria. Du väljer själv vilken eller vilka som kan vara till nytta för dig. Kunskaps- och erfarenhetsutbyte är viktigt inom Recovery College. Vår strävan är att du ska känna att dina kunskaper och erfarenheter tillvaratas.

## Kombon är grejen!

På Recovery College skapas och leds kurser eller föreläsningar av två kursledare - en som har egen erfarenhet av ämnet och en som har yrkeserfarenhet av ämnet. Det är kombon - egen erfarenhet och yrkeserfarenhet som är grejen!

## Öppet för privatpersoner och yrkesverksamma

Samtliga aktiviteter är öppna för alla från 18 år och uppåt. Du kan delta för att lära om ett ämne - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

## Var finns vi?

Kurser och föreläsningar genomförs på olika platser i länet och vissa ges även digitalt. Du är välkommen att anmäla dig varhelst du vill i länet och/eller digitalt.

## Vi är ingen vanlig skola!



HOPP, EGENMAKT, MÖJLIGHET

# Så här anmäler du dig till vårens aktiviteter:

---

Du anmäler dig via mejl till [recoverycollegejkgplan@rjl.se](mailto:recoverycollegejkgplan@rjl.se)

Du anger:

- aktivitetens namn och var i länet du vill delta
- ditt för- och efternamn
- mejl
- telefon
- eventuell allergi/specialkost (inte vid anmälan till digital aktivitet)
- eventuellt behov av tillgänglighetsanpassning/stöd

Vänligen, observera att vid anmälan till en kurs som är längre än ett tillfälle så behöver du kunna delta vid första kurstillfället för att få fullfölja kursen.

Du kan också anmäla dig på vår hemsida. Scanna QR-koden →

eller klicka på länken för att komma till hemsida och kursutbud:

[Recovery College kursutbud 2025](#)

Eller gå in på [www.kommunalutveckling.nu](http://www.kommunalutveckling.nu) (sök på Recovery College kursutbud)



Har du frågor eller vill ha hjälp med anmälan kontakta oss på telefon 072-206 07 16, telefontid torsdag kl. 10.00–12.00.

Ringer du annan tid så tala in ett meddelande så ringer vi upp dig så snart vi kan.

När du anmäler dig till en aktivitet så ger du samtycke till att vi hanterar dina personuppgifter enligt regionens riktlinjer:

<https://rjl.se/om-oss/kontakta-oss/personuppgifter-och-dataskyddsombud/>

---

## Efter anmälan

Du får en svarsbekräftelse på att du är anmäld skickas via mejl. Du kan då kontrollera att de uppgifter du lämnat stämmer. 7 dagar innan kursstart får du ett välkomstbrev via mejl/sms/post.

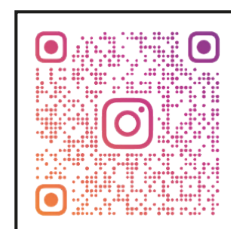
## Om du hamnar som reserv på en kurs

Du hamnar på en reservlista om kursen är fullbokad när du anmäler dig. Om en plats blir ledig kommer du automatiskt att anmälas och får då en bekräftelse via mejl/sms/post.

## Förhinder att delta – meddela detta snarast möjligt!

Om du behöver lämna återbud till kursen kan du göra det via [recoverycollegejkgplan@rjl.se](mailto:recoverycollegejkgplan@rjl.se) eller telefon 072-206 07 16. Det är viktigt att du anger ditt för- och efternamn samt vilken kurs du lämnar återbud till.

**Följ oss gärna på Instagram:** [recovery\\_college\\_jkgp\\_lan](https://www.instagram.com/recovery_college_jkgp_lan) →



Det kan eventuellt bli ändringar i kursutbudet – på webben finns alltid ett uppdaterat kursutbud: [kommunalutveckling.nu](http://kommunalutveckling.nu) sök på Recovery College kursutbud eller klicka på länken: [Recovery College kursutbud 2025 - Kommunal utveckling](#)

## Digitalt

**Informationstillfälle:** Nyfiken på Recovery College

**Omfattning:** informationen är 1 tillfälle

**Datum:** onsdag 15 januari

**Tid:** kl.17.00 - 18.30

**Plats:** Digitalt via zoom

Ingen anmälan, du ansluter till informationstillfället genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/89999259766?pwd=yt8QemLfoMTizWpnQJgVL30ZhBAIvi.1>

Mötes-ID: 899 9925 9766

Lösenkod: 823532

**Informationstillfälle:** Nyfiken på Recovery College

**Omfattning:** informationen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 17 juni

**Tid:** kl. 14.00 - 15.30

**Plats:** Digitalt via zoom

Ingen anmälan, du ansluter till informationstillfället genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81279630210?pwd=5OrD2GHn1xASAYad6vaM8FunLaS9Oz.1>

Mötes-ID: 812 7963 0210

Lösenkod: 785282

### Beskrivning

Vill du veta mer om vår verksamhet och våra kurser? Varmt välkommen att lyssna på oss när vi berättar om Recovery College – vad vi erbjuder och hur vi arbetar för att stödja återhämtning från psykisk ohälsa.

## Digitalt

**Föreläsning:** Oro och ältande

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 13 januari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81159562357?pwd=t5CzaYCE5qbhzZS0W6Y2ps5jqneBz>

U.1

Mötes-ID: 811 5956 2357

Lösenkod: 868629

### Beskrivning

Vad är oro och ältande, och varför uppstår det? Vi går igenom strategier för att hantera och bryta oro och ältande. Vi belyser perspektiven ur yrkeserfarenhet och egenupplevd erfarenhet.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

# Digitalt

**Föreläsning:** Depression

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 20 januari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/83805135683?pwd=TOzhF666zJ6qCWwqaz7S8LjxqopErG.1>

Mötes-ID: 838 0513 5683

Lösenkod: 042872

## Beskrivning

Vad är depression och hur kan det uppstå? Vi går igenom strategier för att förebygga och bryta depression och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

# Digitalt

**Föreläsning:** Sömn

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 27 januari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/86179589583?pwd=Gi1ATiYAw3RM5ipRVz24kIPvw7K7Y4.1>

Mötes-ID: 861 7958 9583

Lösenkod: 926220

## Beskrivning

Varför uppstår sömnsvårigheter? Vi går igenom strategier för att förbättra sin sömn på egen hand och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

# Digitalt

**Föreläsning:** Trauma PTSD

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 3 februari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/88536033125?pwd=UEmVg1U3lpblSptdqFkyeeGN9GTWYa.1>

Mötes-ID: 885 3603 3125

Lösenkod: 951875

## Beskrivning

Vad är trauma och PTSD egentligen? Vi går igenom vanliga reaktioner på svåra livshändelser och vad man kan göra för att ta hand om sig själv eller andra som upplevt ett trauma och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).



## Digitalt

**Föreläsning:** Ångest

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 10 februari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/86567575445?pwd=E4Rg1ajEUnpYrsiJeLOly0DiVmLbDj.1>

Mötes-ID: 865 6757 5445

Lösenkod: 192451

### Beskrivning

Vad är ångest egentligen och hur uppstår det? Vi går igenom strategier för att hantera och stå ut med ångest och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

## Digitalt

**Föreläsning:** Stress och utmattning

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 17 februari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81203698792?pwd=0yKB1vHnJ2n8IARYrRCgZYcsLhvhj0.1>

Mötes-ID: 812 0369 8792

Lösenkod: 616340

### Beskrivning

Vad är stress och varför blir vi utmattade? Vi går igenom strategier för att förebygga och hantera stressproblematik och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

## Digitalt

**Föreläsning:** Impulsivt beteende

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 24 februari

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/86999939197?pwd=AmlzrO9GI7z227XGAa3dUdvtcecnqE.1>

Mötes-ID: 869 9993 9197

Lösenkod: 134318

### Beskrivning

Vad menas med impulsivitet och varför agerar vi impulsivt? Vi går igenom strategier för att förebygga impulsivitet och hantera dess konsekvenser och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/Ipad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

## Digitalt

**Föreläsning:** Känslohantering

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** måndag 3 mars

**Tid:** kl. 14.00 - 16.30

**Plats:** Digitalt via Zoom

**Anmälan:** Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/88556499631?pwd=NPN1BHWNS5UyHXyB9gM6NS3nYJbrvqd.1>

Mötes-ID: 885 5649 9631

Lösenkod: 737389

### Beskrivning

Vad är känslor och varför har vi dem? Vi går igenom strategier för att reglera hantera dem och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

## Digitalt

**Kurs:** Nyfiken på återhämtning?

**Omfattning:** kursen är 4 tillfällen

**Datum:**

onsdag 29 januari

onsdag 5 februari

onsdag 12 februari

onsdag 19 februari

**Tid:** kl. 13.30 - 15.00

**Plats:** Digitalt via Zoom

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=ffc6ae5ca9d1>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena.

### **Beskrivning:**

Denna kurs är utformad för dig som har behov av kortare kurstillfällen för att kunna fokusera. Vill du veta mer om återhämtning från psykisk ohälsa, vad det betyder och hur man kan stötta? Vi utforskar individuell återhämtning, vad som kan hindra och vad som kan vara stödjande. Vi kombinerar teori med praktiska exempel och delar tankar och erfarenheter.

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

På kursen kan du delta antingen som enskild person eller som en del av en grupp eller verksamhet. Om ni anmäler er som grupp behöver en person vara samtalsledare och synas i bild. Kursledarna önskar att både enskilda deltagare och samtalsledare för grupper är aktiva i det digitala rummet och delar tankar från gruppens diskussioner.

# Digital

**Föreläsning:** Självmedkänsla

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 18 februari

**Tid:** kl. 15.00 - 17.00

**Plats:** Digital via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/83140025054?pwd=xaH9cKv0QZxbLNabutz4Re4Ei0XnuW.1>

Mötes-ID: 831 4002 5054

Lösenkod: 989644

## **Beskrivning:**

Självmedkänsla handlar om att bemöta sig själv med samma vänlighet och medkänsla som man skulle göra med någon man tycker om. Självmedkänsla kan ändra ditt sätt att se på dig själv och gynna din hälsa – både fysiskt och mentalt.

Föreläsningen riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator/lpad eller som grupp via storbilds-TV. Du/ni kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

## Digitalt

**Föreläsning:** "Autister om autism"

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** torsdag 20 mars

**Tid:** kl. 16.00 - 18.00

**Plats:** Digitalt via Zoom - föreläsningen är livestreamad från Aulan på Länssjukhuset Ryhov, Jönköping.

Om du vill du vara med på plats så hittar du information lite längre ner i dokumentet under rubriken Jönköping.

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom att klicka på länken nedan:

Länk kommer inom kort på webben.

### **Beskrivning:**

En föreläsning och ett panelsamtal om hur det kan vara att leva med autism, sett ur olika perspektiv.

Fokus ligger på att belysa erfarenheter kring att få en diagnos – vad som har varit till hjälp och vilka förbättringar som kan göras för att underlätta i framtiden.

## Digitalt

**Kurs:** Ut i studier, sysselsättning och arbete

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

torsdag 8 maj

torsdag 22 maj

**Tid:** kl. 16.30 - 19.00

**Plats:** Digitalt via Zoom

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=42f3c3619b34>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning

I den här kursen tittar vi på hur du kan gå tillväga för att komma ut i sysselsättning, arbete, studier samt hur anhöriga/närstående, yrkesverksamma och arbetsgivare kan stödja. Vad du behöver för anpassningar. Vi kommer varva föreläsning, berättelse och möjlighet att byta erfarenheter med varandra. Tillsammans utforskar vi vad man kan göra själv och hur man med stöd kan påverka sin situation.

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8-12 deltagare.



## Aneby

**Kurs:** Fem huskurer för psykisk hälsa

**Omfattning:** kursen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 4 mars

**Tid:** kl. 13.00 - 16.00

**Plats:** Storgatan 50, Aneby, vid Thimons (Öppenvården och boendestödets lokal)

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=0cbc7a032b3d>

### Beskrivning

Vi kan alla stärka såväl vår fysiska som psykiska hälsa genom att försöka välja vanor och tankar som gör att vi håller oss friskare och når vår fulla potential. Det är allmänt känt att träning, frukt och grönt stärker vår fysiska hälsa. Det är däremot inte lika känt hur vi stärker vår psykiska hälsa. I den här kursen tittar vi närmare på vad psykisk hälsa kan innebära och vad vi kan göra för att stärka den. Vi reflekterar tillsammans kring de fem huskurer för psykisk hälsa som tagits fram inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om hur man kan stärka sin psykiska hälsa – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

## Gislaved

**Kurs:** Ångest - att förstå och hantera

**Omfattning:** kursen är 3 tillfällen

**Datum:**

onsdag 7 maj

onsdag 14 maj

onsdag 21 maj

**Tid:** kl. 13:30 - 16:00

**Plats:** Återhämningscenter Borgen, Köpmangatan 12, Gislaved

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=55d014238422>

Din anmälan innebär att du deltar alla 3 tillfällena.

### Beskrivning

Alla kan vi under perioder i livet uppleva ökad oro och rädsla. För en del av oss är dessa känslor överväldigande och har betydande inverkan på måendet och det dagliga livet.

I den här kursen belyser vi vad ångest är, hur den kan yttra sig och påverka välbefinnande och vardagsliv. Vi diskuterar vad det går att göra för att hantera ångest, på kort och på lång sikt samt hur omgivningen kan stödja. Under kursen reflekterar vi tillsammans, delar erfarenheter, tips och idéer.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om ångest och ångesthantering - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8-12 deltagare.

## Huskvarna

**Kurs:** Häng med oss ut i naturen

**Omfattning:** kursen är 1 tillfälle

**Datum:** torsdag 15 maj

**Tid:** kl. 14.00 - 17.00

**Plats:** Öxnegården, Oxhagsgatan 115, Huskvarna

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=03f6518db3ea>

### **Beskrivning:**

Kom och prova på friluftsliv! Vi tittar närmare på hur naturen kan påverka vår hälsa – både psykiskt och fysiskt. Vi provar på att göra upp eld med tändstål, testar att ligga i hängmatta under trädkronorna, bakar något gott under öppen eld och avslutar med en gemensam fikastund. Under kursen får du veta mer om friluftsgruppen Häng med oss ut i Jönköping samt om föreningen Friluftsfrämjandet.

Kursen passar dig som vill veta mer om naturen och friluftslivets hälsoeffekter, vill gå med i en friluftsgrupp eller arbeta med grön rehabilitering.

Plats för 12-15 deltagare.

## Jönköping

**Kurs:** Mod, livsglädje och mening – när livet utmanar

**Omfattning:** kursen är 3 tillfällen

**Datum:**

tisdag 18 februari

tisdag 25 februari

tisdag 4 mars

**Tid:** kl. 13.30 - 15.30

**Plats:** Hus N2, Ryhovsområdet, Jönköping

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=c4b2e6f1f401>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena.

### Beskrivning

Känna mening, tillit och hopp kan vara utmanande när vi drabbas av ohälsa eller andra livsutmaningar. I den här kursen tittar vi på vad existentiell hälsa kan innebära. Vi utforskar några av de dimensioner inom existentiell hälsa som WHO (Världshälsoorganisationen) har identifierat som viktiga för människor världen över. Vi provar att sätta ord på vad som är viktigt i våra liv just nu.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om existentiell hälsa - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

## Jönköping

**Kurs:** Återhämtning från psykisk ohälsa

**Omfattning:** kursen är 2 dagar

**Datum:**

tisdag 11 mars

tisdag 18 mars

**Tid:** kl. 09.00 - 15.00

**Plats:** Kommunal utveckling, Vallgatan 8, Jönköping, plan 5

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=e280ed758260>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

**Kurs:** Återhämtning från psykisk ohälsa

**Omfattning:** kursen är 2 dagar

**Datum:**

tisdag 22 april

tisdag 29 april

**Tid:** kl. 09.00 - 15.00

**Plats:** Kommunal utveckling, Vallgatan 8, Jönköping, plan 5

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=ec8e3141f067>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning

Vad betyder återhämtning vid psykisk ohälsa och hur kan man stödja någon som mår dåligt?

I den här kursen utforskar vi individuell återhämtning och tittar på hinder och stödjande faktorer. Vi kombinerar teori med praktiska exempel och delar tankar och erfarenheter. Kursen ger dig möjlighet att reflektera över dina egna livserfarenheter.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om återhämtning från psykisk ohälsa - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 - 12 deltagare.

## Jönköping

**Föreläsning:** "Autister om autism"

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** torsdag 20 mars

**Tid:** 16.00 -18.00

**Plats:** Aulan Länssjukhuset Ryhov, Jönköping

Ingen anmälan, bara att komma!

Det går även att vara med digitalt, du hittar information lite längre upp i dokumentet under rubriken Digitalt.

### **Beskrivning:**

En föreläsning och ett panelsamtal om hur det kan vara att leva med autism, sett ur olika perspektiv. Fokus ligger på att belysa erfarenheter kring att få en diagnos – vad som har varit till hjälp och vilka förbättringar som kan göras för att underlätta i framtiden.

## Jönköping

**Kurs:** Digital vardag - grundkurs smartmobil/smartphone

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

tisdag 8 april

tisdag 15 april

**Tid:** kl. 13.30 - 16.00

**Plats:** Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=6840d90f21d3>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### **Beskrivning:**

Vill du känna dig säkrare på att använda din smartphones olika funktioner och bli tryggare med teknologin i din vardagliga rutin? Denna baskurs hjälper dig att förstå och använda din smartphones grundläggande funktioner utöver att ringa samtal. Vi går igenom de viktigaste funktionerna och hur de kan förenkla din vardag. Efter kursen kommer du ha bättre kunskap om din smartphone och kunna använda den till mer än bara samtal.

Kursen lämpar sig särskilt för dig som är ny användare av smartphone.

Plats för 8-12 deltagare.

## Jönköping

**Kurs:** Prova på kreativa verktyg - bildskapande

**Omfattning:** kursen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 29 april

**Tid:** kl. 17.00 - 19.30

**Plats:** Medborgarskolan, Kämpevägen 35, Jönköping

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=1a7fc05d63c8>

### Beskrivning

Att vara kreativ kan för många vara ett sätt att få ut sina känslor och tankar – att aktivt bearbeta dem. För andra kan det fungera tvärt om – att det ger en stunds vila från tankar att få fokusera på skapandet.

I den här kursen utforskar vi hur kreativitet kan vara stöttande och ett användbart verktyg i en återhämtningsprocess. Vi fördjupar oss i bildkonst såsom t ex att måla med akryl, akvarell, teckna och skulptera - och får möjlighet att prova på en stunds kravlöst skapande.

Plats för 8-12 deltagare.



## Jönköping

**Kurs:** Suicidprevention - Att välja livet

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

tisdag 6 maj

tisdag 20 maj

**Tid:** kl.14.00 - 16.30

**Plats:** hus N2, Ryhovsområdet, Jönköping

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=aaa4ae07a68e>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### **Beskrivning:**

Psykisk ohälsa kan medföra att livet känns svårt. Det kan leda till tankar och funderingar kring livet i stort. Att stå nära någon som har tankar på att ta sitt liv kan göra en rädd och det kan vara svårt att veta hur man ska ställa frågor och bemöta dessa tankar.

I den här kursen belyser vi hur självmordstankar kan yttra sig. Vi tittar på faktorer som kan öka risken för självmord och faktorer som kan förhindra. Vi kommer att samtala om hur självmordstankar och lidande går att förändra – vad som kan vara hjälpsamt.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om suicidprevention – för din egenhälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8-12 deltagare.

## Nässjö

**Kurs:** Levnadsvanor – val som påverkar hälsan

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

onsdag 19 februari

onsdag 26 februari

**Tid:** kl. 13.00 - 16.00

**Plats:** Stöd- och Återhämtningscenter, Esplanaden 7B, Nässjö

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=08fcd433925d>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och levnadsvanor. Vi tittar närmare på hur vanor kopplat till exempel kost och fysisk aktivitet påverkar såväl kropp som knopp. Vi belyser hälsovinster som vi får redan vid små förändringar. Tillsammans diskuterar vi vad det går att göra, på egen hand och med stöd, för att påverka sin hälsa i positiv riktning. Vi delar tips och idéer med fokus på de små förändringar vi vill och kan göra.

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam, till exempel inom psykiatri. Till dig som vill veta mer om levnadsvanors betydelse – för din egen hälsa och/eller för att kunna ge ett bra stöd till någon i din omgivning.

Plats för 8 - 12 deltagare.

## Nässjö

**Föreläsning:** Självmedkänsla

**Omfattning:** föreläsningen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 20 maj

**Tid:** kl. 13.00 - 16.00

**Plats:** Stöd- och Återhämningscenter, Esplanaden 7B, Nässjö (där det finns en porttelefon)

**Ingen anmälan, bara att komma**

Självmedkänsla handlar om att bemöta sig själv med samma vänlighet och medkänsla som man skulle göra med någon man tycker om. Självmedkänsla kan ändra ditt sätt att se på dig själv och gynna din hälsa – både fysiskt och mentalt.

Föreläsning som riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

## Nässjö

**Kurs:** Tvångssyndrom - en introduktion

**Omfattning:** kursen är 1 tillfälle

**Datum:** onsdag 28 maj

**Tid:** kl. 13.00 - 16.00

**Plats:** Stöd- och Återhämningscenter, Esplanaden 7B, Nässjö

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=c9c12fb5fd52>

### Beskrivning

Vad kan det innebära att leva med OCD/ tvångssyndrom? Vi belyser orsaker, symtom, egna erfarenheter samt vad det går att göra själv och med stöd för att främja återhämtning. Vi delar tips och idéer med varandra.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet- för din egen skull och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 - 12 deltagare.

## Vaggeryd

**Kurs:** Mod, livsglädje och mening - när livet utmanar

**Omfattning:** kursen är 3 tillfällen

**Datum:**

onsdag 5 mars

onsdag 12 mars

onsdag 19 mars

**Tid:** kl. 13.30 - 15.30

**Plats:** Waggeryds Museiförening, Magnisa stuga på Stationsgatan 2, Vaggeryd

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=304acffd427b>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena.

### Beskrivning

Känna mening, tillit och hopp kan vara utmanande när vi drabbas av ohälsa eller andra livsutmaningar.

I den här kursen tittar vi på vad existentiell hälsa kan innebära. Vi utforskar de dimensioner inom existentiell hälsa som WHO (Världshälsoorganisationen) har identifierat som viktiga för människor världen över. Vi provar att sätta ord på vad som är viktigt i våra liv just nu.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

## Vaggeryd

**Kurs:** Levnadsvanor – val som påverkar hälsan

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

torsdag 8 maj

torsdag 15 maj

**Tid:** kl. 13.30 - 16.00

**Plats:** Vaggeryds Vårdcentral, Lundavägen 23, Vaggeryd

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=01eeaaba0c2d>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och levnadsvanor. Vi tittar närmare på hur vanor kopplat till exempel kost och fysisk aktivitet påverkar såväl kropp som knopp. Vi belyser hälsovinster som vi får redan vid små förändringar. Tillsammans diskuterar vi vad det går att göra, på egen hand och med stöd, för att påverka sin hälsa i positiv riktning. Vi delar tips och idéer med fokus på de små förändringar vi vill och kan göra.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om levnadsvanors betydelse – för din egen hälsa och/eller för att kunna ge ett bra stöd till någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

## Vetlanda

**Kurs:** Prova på idrott

**Omfattning:** kursen är 3 tillfällen

**Datum:**

måndag 10 april: Cirkelpass soft på Friskis & Svettis, Bangårdsgatan 9A, Vetlanda

måndag 17 april: Vattengympa på Bad & Gym, Norra Esplanaden 18, Vetlanda.

måndag 24 april: Jujutsu på Fabriksgatan, gamla Stickanfabriken. Kör in mot och förbi Lidl infarten.

Tag höger in mot och förbi Friskvårdscenter. Du hittar oss en trappa upp längst in.

**Tid:** kl. 14.30 – 16.30 samtliga tillfällena

**Anmälan:** Du kommer till anmälingssidan genom att klicka på länken nedan:

[PROVA PÅ IDROTTER våren 2025](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena.

Vi kan alla stärka såväl vår fysiska som psykiska hälsa genom att försöka välja vanor och tankar som gör att vi håller oss friskare. Syfte med aktiviteterna i den här kursen är att få en känsla av sammanhang. Att vi tillsammans vågar prova något nytt och kanske hitta ett nytt intresse. Att göra saker tillsammans gör ofta att saker blir lättare och genom att träffa andra som vi kan dela upplevelser med så ger vi oss även möjligheten att våga utvecklas. Vi har alla olika förutsättningar men vi kan alla komma över det som är svårt och på sikt lyckas att ta oss förbi våra hinder, både inom träning och i samhället.

Denna kurs syftar till att stärka hela vår person genom fysisk aktivitet och gemenskap.

Plats för 8 – 12 deltagare.

# Värnamo

**Kurs:** Återhämtning från psykisk ohälsa

**Omfattning:** kursen är 4 tillfällen

**Datum:**

torsdag 20 februari

torsdag 27 februari

torsdag 6 mars

torsdag 13 mars

**Tid:** kl. 13.00 - 16.00

**Plats:** Apladalens vårdcentral, Pilgatan 10, Värnamo

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=528d4a6802fd>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla tillfällena.

## Beskrivning

Vad betyder återhämtning vid psykisk ohälsa och hur kan man stödja någon som mår dåligt?

I den här kursen utforskar vi individuell återhämtning och tittar på hinder och stödjande faktorer. Vi kombinerar teori med praktiska exempel och delar tankar och erfarenheter. Kursen ger dig möjlighet att reflektera över dina egna livserfarenheter.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om återhämtning från psykisk ohälsa – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.



## Värnamo

**Kurs:** Ut i studier, sysselsättning och arbete

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

tisdag 4 mars

tisdag 11mars

**Tid:** kl. 17.30 - 20.00

**Plats:** Café höjden, Gränsgatan 13, Värnamo

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=abdaec0ae2a8>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning:

I den här kursen tittar vi på hur du kan gå tillväga för att komma ut i sysselsättning, arbete, studier samt hur anhöriga/närstående, yrkesverksamma och arbetsgivare kan stödja. Vad du behöver för anpassningar. Vi kommer varva föreläsning, berättelse och möjlighet att byta erfarenheter med varandra. Tillsammans utforskar vi vad man kan göra själv och hur man med stöd kan påverka sin situation.

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mer om ämnet – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8-12 deltagare.

## Värnamo

**Kurs:** Prova på kreativa verktyg - keramik

**Omfattning:** kursen är 1 tillfälle

**Datum:** tisdag 25 mars

**Tid:** kl. 17:00 - 19:30

**Plats:** Medborgarskolan, Växjövägen 26D, Värnamo

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=0317ba066fd9>

### Beskrivning

Att vara kreativ kan för många vara ett sätt att få ut sina känslor och tankar – att aktivt bearbeta dem. För andra kan det fungera tvärt om – att det ger en stunds vila från tankar att få fokusera på skapandet.

I den här kursen utforskar vi hur kreativitet kan vara stöttande och ett användbart verktyg i en återhämtningsprocess. Upptäck glädjen i att skapa med lera! Vi kommer att kavla, ringla och skulptera för att tillsammans skapa fantastiska konstverk. Kom och låt din kreativitet flöda och får möjlighet att prova på en stunds kravlöst skapande.

Plats för 6-10 deltagare.

# Värnamo

**Kurs:** Mindfulness - prova på och vill lära mer

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

tisdag 1 april

tisdag 15 april

**Tid:** kl.17.30 - 19.30

**Plats:** Café höjden, Gränsgatan 13, Värnamo

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=03e6f74cf8a6>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

## Beskrivning

Vad man menas med mindfulness? På vilket sätt kan avspänning och andningstekniker främja den psykiska hälsan? Vi blandar teori forskning och praktiska moment. Vi provar på några övningar från global Yoga som är religiöst obunden och utformad för den moderna människan. Vi reflekterar tillsammans kring hur övningarna upplevs. Syftet är att du ska få mer kunskap om vad mindfulness är och hur du kan använda dig av det som ett stödande verktyg i din återhämtningsprocess.

Kursen riktar sig till dig som är nyfiken på ämnet och hur det kan påverka din hälsa positivt, från nybörjare till avancerad nivå.

Plats för 8-12 deltagare.

## Värnamo

**Kurs:** Leva med autism

**Omfattning:** kursen är 2 tillfällen

**Datum:**

måndag 28 april

måndag 5 maj

**Tid:** kl. 13.30 - 16.00

**Lokal:** Café Höjden, Grängsgatan 13, Värnamo

**Anmälan:** Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=c12638276f39>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

### Beskrivning

Kursen syftar till att ge en inblick i vad autism är och vad det kan innebära att leva med autism. Alla personer med autism är olika, även om vissa saker är gemensamma. I kursen belyser vi strategier i vardagen och hur omgivningen kan stödja en person med autism. Vi delar erfarenheter, tips och idéer.

Kursen riktar sig till den som vill veta mer om ämnet – för egen del och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8-12 deltagare.