



Kursutbud
augusti 2025 – januari 2026

Välkommen till Recovery College

Recovery College erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter – kurser, föreläsningar och informationstillfällen som syftar till att stödja återhämtning och ge kompetensutveckling.

Samtliga aktiviteter är öppna för alla från 18 år och uppåt. Både privatpersoner och yrkesverksamma är välkomna. Du kan delta för att lära dig om ett ämne – för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning. Om du är ny på Recovery College så börja gärna med att anmäla dig till en aktivitet för att pröva om detta är ett koncept som passar dig.

Grundläggande inom Recovery College är erfarenhets- och kunskapsutbyte. Vi eftersträvar en miljö där allas erfarenhet och kunskap är viktig och där vi har möjlighet att lära av varandra och tillsammans. Detta genom personliga, inte privata, samtal kring ämnena.

Denna termin samverkar vi med Friluftsförbundet och Medborgarskolan.



Så här anmäler du dig:

Du kan anmäla dig via mejl till 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 anmäla dig på vår hemsida:

- scanna QR-koden och du kommer till kursbudet
- gå in på www.kommunalutveckling.se, sök på Recovery College kursbud



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-dataskyddsbud/>

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.

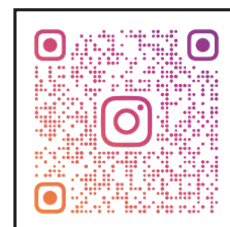
Om du hamnar som reserv på en kurs

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 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_jkgplan](https://www.instagram.com/recovery_college_jkgplan)



Det kan eventuellt bli ändringar i kursutbudet – på vår hemsida finns alltid ett uppdaterat kursutbud: www.kommunalutveckling.nu sök på Recovery College kursutbud.

Digitalt

Informationstillfälle: Nyfiken på Recovery College

Omfattning: informationen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 19 augusti

Tid: kl. 15.00–16.30

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81463326470>

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

Informationstillfälle: Nyfiken på Recovery College

Omfattning: informationen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 27 januari - 2026

Tid: kl. 15.00–16.30

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/86972213600>

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: tisdag 26 augusti

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/85291238950>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 2 september

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/86077208405>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 9 september

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/83856000220>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

Digitalt

Föreläsning: Stress

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 16 september

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/85397485477>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 23 september

Tid: kl.13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/82950543461>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 30 september

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81373643358>

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. Vi belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 7 oktober

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/81265953915>

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.

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En 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: tisdag 14 oktober

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/85107508050>

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

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

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

Digitalt

Föreläsning: Självmedkänsla

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: torsdag 16 oktober

Tid: kl. 15.00–17.00

Plats: digitalt via Zoom

Ingen anmälan, du ansluter till föreläsningen genom länken nedan:

<https://us02web.zoom.us/j/87177025959?pwd=FE0m4Ai6y9p1GYlOvPsMb60XbeapeX.1>

Självmedkänsla handlar om att bemöta sig själv med samma vänlighet och medkänsla som en 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. En kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

Digitalt

Kurs: Kort om återhämtning

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

Onsdag 22 oktober

Onsdag 29 oktober

Onsdag 5 november

Onsdag 12 november

Tid: kl. 13.30–15.00

Plats: digitalt via zoom

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=137b727fcd7d>

Din anmälan innebär att du/ni deltar vid alla 4 tillfällena.

Denna kurs är utformad för dig som har behov av kortare kurstillfällen för att kunna fokusera.

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 stödja? 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 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.

På plats

Aneby

Kurs: Mod, Mening och Livsglädje

Omfattning: kursen är 3 tillfällen

Datum:

Tisdag 23 september

Tisdag 30 september

Tisdag 7 oktober

Tid: kl. 13.30–15.30

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

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=cbd992fef5f6>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena

Att uppleva mening, förundran, tillit och hopp är betydelsefullt och viktigt för vårt välbefinnande. Dessa känslor kan vara svåra att hitta när vi drabbas av sjukdom eller andra livsutmaningar.

Vi utforskar de grundläggande dimensioner av existentiell hälsa som identifierats av Världshälsoorganisationen (WHO). Genom att dela erfarenheter och reflektera tillsammans provar vi att sätta ord på vad som är viktigt i våra liv just nu.

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

Plats för 8–12 deltagare

Eksjö

Kurs/Föreläsning: Leva med bipolär sjukdom - en introduktion

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: onsdag 29 oktober

Tid: kl. 13.00–15.30

Plats: Kaserngatan 14, Eksjö

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=1436a7d0f303>

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att leva med bipolär sjukdom. Vi belyser orsaker, symptom, behandling samt vad det går att göra på egen hand och med stöd av anhöriga för att hantera upp och nedgångar i måendet. Vi delar också erfarenheter med varandra.

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

Plats för 8–12 deltagare.

Gislaved

Kurs: Suicidprevention - att välja livet

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Onsdag 1 oktober

Onsdag 8 oktober

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Återhämningscentrum Borgen, Gislaved

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=bbd3b70eb0b7>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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 egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare.

Gislaved

Kurs: Levnadsvanor - val som påverkar hälsan

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Onsdag 12 november

Onsdag 19 november

Tid: kl. 13.00–16.00

Plats: Återhämningscentrum Borgen, Gislaved

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=3d8ac6d8c4b0>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och levnadsvanor. Vi tittar närmare på hur vanor kopplade 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare.

Gnosjö

Kurs: Återhämtning från psykisk ohälsa

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

Onsdag 1 oktober

Onsdag 8 oktober

Onsdag 15 oktober

Onsdag 22 oktober

Tid: kl. 13.00–16.00

Plats: Töllstorpshallen, Fritidsvägen 6, Gnosjö

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=25e231dc8764>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena

Vad innebär 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare.

Gnosjö

Kurs: Mindfulness och Yoga – prova på

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Torsdag 4 december

Torsdag 11 december

Tid: kl. 13.30–15.30

Plats: Rosendal, stora samlingssalen, Rosendalsgatan 8, Gnosjö

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=7028c4dba355>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

Att vara mindful innebär att vara närvarande i nuet – i din kropp, dina känslor och din omgivning. Denna kurs kombinerar teori, forskning, egen erfarenhet och praktiska övningar för att ge dig verktyg att stärka din psykiska hälsa och stödja din återhämtningsprocess

Vi provar rörelser, avspänning och andningstekniker inom mindfulness och global Yoga.

Kursen riktar sig till dig som är nyfiken på ämnet och hur det kan påverka din hälsa positivt, Alla är välkomna - från nybörjare till erfarna.

Plats för 8–12 deltagare

Jönköping

Föreläsning: Oro och ältande

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 21 oktober

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

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

Jönköping

Föreläsning: Ångest

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 28 oktober

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

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

Jönköping

Föreläsning: Impulsivt beteende

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 4 november

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

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

Jönköping

Föreläsning: Stress

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 11 november

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

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

Jönköping

Föreläsning: Depression

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 18 november

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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

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

Jönköping

Föreläsning: Trauma (PTSD)

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 25 november

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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 trauma och belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten.

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

Jönköping

Föreläsning: Känslohantering

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 2 december

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

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

Jönköping

Föreläsning: Sömn

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 9 december

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Lokal Munksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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

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

Jönköping

Kurs: Jag vill - Jag vågar - Jag kan

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

Tisdag 16 september

Tisdag 23 september

Tisdag 7 oktober

Tisdag 14 oktober

Tid: kl. 16.30–19.00

Plats: Sannarhuset, Huskvarnavägen 77, Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=1518485129ef>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena

Självbestämmande, att känna att man kan, vill och vågar, är viktig för vårt välbefinnande och vår psykiska hälsa. Kom med på en kurs där vi utforskar vad som kan ge oss glädje, vilka aktiviteter som engagerar och fångar vår uppmärksamhet, vad som känns meningsfullt i tillvaron samt vilka relationer som är värdefulla att vårda. Tillsammans diskuterar vi vad det går att göra, på egen hand och med stöd, för att påverka välbefinnande och psykiska hälsa i positiv riktning. Vi delar tips och idéer med fokus på de små förändringar vi vill, vågar och kan göra. Under kursen provar vi tillsammans olika enkla aktiviteter.

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

Plats för 8–12 deltagare

Jönköping

Kurs: Digital vardag – grundkurs smartmobil/smartphone

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Torsdag 18 september

Torsdag 25 september

Tid: 13.30–16.00

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=97e3d418c59d>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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

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

Kursens innehåll

- Android – iPhone: Skillnader och likheter
- Symboler (bilder) på hemskärmen (startskärmen)
- Hur fungerar hemskärmen
- Navigationsknappar (Android mobil)
- Telefon-appen
- Lägga till kontakt i kontaktboken
- Skicka ett SMS (text)
- Skicka MMS (bilder, ljud)
- Ta bilder med kameran och enkelt redigera bilden.
- Undvika bedrägeri (svårlurad)
- Blocka nummer + info om NIX portalen
- Skapa eller ändra lösenkod på din mobil (om du vill).

Extra om vi hinner

- Googla på mobilen
- Skapa konto för att kunna ladda hem appar
- Playbutiken eller Appstore
- SIRI eller Google-assistent
- Bra appar

Plats för 6 personer plus eventuell stödperson.

Jönköping

Kurs: Kreativa verktyg – skapande

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

Torsdag 2 oktober

Torsdag 9 oktober

Torsdag 16 oktober

Torsdag 23 oktober

Tid: kl. 17.00–19.30

Plats: Medborgarskolan Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=61f6bb33ea77>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena

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

I den här kursen utforskar vi hur kreativitet kan vara stödjande och ett användbart verktyg i en återhämtningsprocess. Vi provar olika kreativa konstnärliga uttryck och där erbjuds möjlighet att prova på en stunds kravlöst skapande.

Kursen riktar sig till dig som vill prova på kreativitet som återhämtning – för din egen hälsa 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: OBS! 2 kursomgångar, okt-nov eller december

Kurs 1

Tisdag 28 oktober - kursomgång 1

Tisdag 4 november - kursomgång 1

Tid: kl. 09.00–15.00

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

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=9fc0a85d670c>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

Kurs 2

Onsdag 3 december - kursomgång 2

Onsdag 10 december - kursomgång 2

Tid: kl. 09.00–15.00

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

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=069d4834478f>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–14 deltagare

Jönköping

Kurs: Känslor som kraft eller hinder

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Onsdag 5 november

Onsdag 19 november

Tid: kl. 15.00–17.30

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=37bcc1095e0c>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 2 tillfällen

Känslor berättar viktiga saker för oss och motiverar oss till olika handlingar. När känslorna blir för intensiva kan vi ta beslut som inte alltid är så hjälpsamma för oss. I denna kurs utforskar vi känslor och dess kraft, hur de kan forma tankar och handlingar. Kursen kombinerar teori, gruppdiskussioner och praktiska övningar. Mellan tillfällena får du möjlighet att testa/tillämpa det du lärt dig.

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

Plats för 8–12 deltagare

Jönköping

Kurs: Levnadsvanor – val som påverkar hälsan

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Torsdag 27 november

Torsdag 4 december

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=9721de7fa484>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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 eller för att kunna ge ett bra stöd till någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare.

Jönköping

Kurs: Leva med autism

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Tisdag 20 januari 2026

Tisdag 27 januari 2026

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=627581162bfe>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Nässjö

Föreläsning: Fysisk och psykisk hälsa – hur hänger det ihop?

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: onsdag 10 september

Tid: 14.30–16.00

Plats: Stöd- och återhämtningscenter Esplanaden 7B, Nässjö.

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

Har du funderat på hur psykisk och fysisk hälsa kan påverka varandra? Kanske har du hört att psykisk ohälsa kan öka risken för fysisk ohälsa. Varför är det så? Vad kan vi göra för att motverka hälsomässig ojämlikhet i befolkningen? Varför kan det vara så svårt att ta hand om sin kropp, att stärka sin fysiska hälsa – trots att man ofta vet vad man borde göra? Det här är frågor vi åskådliggör i föreläsningen.

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

Nässjö

Kurs/föreläsning: Leva med ADHD/ADD

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Torsdag 16 oktober

Torsdag 23 oktober

Tid: kl. 13.00–16.00

Plats: Stöd- och återhämtningscenter, Esplanaden 7B, Nässjö

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=5c9435bc7435>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att som vuxen leva med ADHD/ADD samt hur närstående, yrkesverksamma kan stödja. Vi kommer varva såväl teoretiska inslag som möjlighet att diskutera och byta erfarenheter med varandra. Tillsammans utforskar vi vad en kan göra själv och med stöd för att påverka sitt eget mående.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om hur det kan vara att leva med ADHD/ADD – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Nässjö

Kurs: Ångest – att förstå och hantera

Omfattning: kursen är 3 tillfällen

Datum:

Torsdag 6 november

Torsdag 13 november

Torsdag 20 november

Tid: kl. 13.00–15.30

Plats: Stöd- och återhämtningscenter Esplanaden 7B, Nässjö

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=3f1843bcf4fd>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena

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 ämnet – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Nässjö

Kurs: Leva med autism

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Onsdag 12 november

Onsdag 19 november

Tid: kl. 13.00–15.30

Plats: Stöd- och återhämtningscenter Esplanaden 7B, Nässjö.

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=0f7f7c582a44>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

Alla personer med autism är olika, även om vissa saker är gemensamma. I den här kursen tittar vi på hur det kan vara att leva med autism och olika verktyg som kan underlätta i vardagslivet och i kommunikation med andra.

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

Plats för 8–12 deltagare

Vetlanda

Kurs: Prova på idrott

Omfattning: kursen är 3 tillfällen

Datum och plats:

Onsdag 17 september: **Cirkel pass soft på Friskis & Sveltis**, Bangårdsgatan 9A, Vetlanda

Onsdag 24 september: **Vattengympa på Bad & Gym**, Norra Esplanaden 18, Vetlanda.

Onsdag 1 oktober: **Jujutsu**, Fabriksgatan, gamla Stickanfabriken.

Tid: kl. 14.30–16.30 samtliga tillfällen

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=ebce8d172e2c>

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och rörelse. Vi tittar närmare på hur vanor kopplat till exempel 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 eller är yrkesverksam, till exempel inom psykiatri.

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

Plats för 8–12 deltagare

Vetlanda

Kurs: Levnadsvanor – val som påverkar hälsan

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Tisdag 16 september

Tisdag 23 september

Tid: kl. 13.00–16.00

Plats: Korskyrkan i Vetlanda, Kyrkogatan 49, Vetlanda

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=56dd3f37aa2e>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

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 ämnet – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Värnamo

Kurs: Häng med oss ut

Omfattning: 9 öppna tillfällen, valfritt deltagande

Datum:

Tisdag 2 september

Tisdag 9 september

Tisdag 16 september

Tisdag 23 september

Tisdag 30 september

Tisdag 7 oktober

Tisdag 14 oktober

Tisdag 21 oktober

Tisdag 28 oktober

Tid: kl. 13.15–16.00

Plats: Entrén Värnamo simhall

Anmälan: Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

Få ny energi i naturen – utan krav, i gemenskap med andra.

Vill du komma ut i naturen och prova på friluftsliv. Då är det här något för dig. Vi ses utomhus för en kravlös gemenskap. Du deltar på dina egna villkor – kom en gång eller flera!

Kursen riktar sig till dig som behöver återhämtning och vill veta mer om naturen och friluftslivets hälsoeffekter – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa (Peer) från Recovery College medverkar den 9 september samt den 7 och 21 oktober med sin berättelse om vad naturen har betytt för återhämtning till psykisk hälsa.

Vi är utomhus oavsett väder.

De här tillfällena görs i samverkan med Hälsocenter och Värnamo kommun. Mer information finner du på <https://kommun.varnamo.se/omsorg-stod-och-hjalp/aldre/traffpunkt-hojden.html>

Värnamo

Kurs: Sömn för bättre livskvalitet

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Måndag 22 september

Måndag 29 september

Tid: kl. 13.00–15:30

Plats: Träffpunkt Höjden, Grängsgatan 13, Värnamo

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=7eb30c80033c>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

Sömnen är ett grundläggande behov och viktig för vår hälsa. Vill du veta mer om vad du kan göra för att förbättra din sömn?

I den här kursen belyser vi sömnens betydelse för återhämtning. Vi tittar närmare på och provar strategier för att sova bättre. Vi reflekterar tillsammans, delar tips och idéer.

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

Plats för 8–12 deltagare

Värnamo

Kurs: Stress och sårbarhet

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Måndag 13 oktober

Måndag 20 oktober

Tid: kl. 13.00–15.30

Plats: Träffpunkt Höjden, Grängsgatan 13, Värnamo

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=b82d097c7225>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

Alla människor är sårbara. Vi är sårbara för olika saker, reagerar olika och är olika känsliga. Hur kan vi stärka vår psykiska hälsa genom att balansera stress och sårbarhet?

I den här kursen tittar vi närmare på begreppen sårbarhet och stress. Vi har fokus på hur vi kan agera stärkande och förebyggande för att hantera stress och belastning. Vi belyser olika strategier som kan vara till hjälp för få mer kontroll över det egna måendet. Under kursen kartlägger vi sådant som kan trigga och utlösa besvär samt tidiga tecken på försämrat mående. Vi diskuterar vad det går att göra på egen hand och med stöd – delar erfarenhet, tips och idéer.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om hur vi kan balansera stress och sårbarhet – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Värnamo

Kurs: Leva med ADHD/ADD

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum:

Tisdag 4 november

Tisdag 11 november

Tid: kl. 13.00–16.00

Plats: Västers vårdcentral, Saxgatan 2, Värnamo

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=c7dd5d2d27b6>

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att som vuxen leva med ADHD/ADD samt hur närstående, yrkesverksamma kan stödja. Vi kommer varva såväl teoretiska inslag som möjlighet att diskutera och byta erfarenheter med varandra. Tillsammans utforskar vi vad man kan göra själv och med stöd för att påverka sitt eget mående.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om hur det kan vara att leva med ADHD/ADD – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare

Värnamo

Kurs: Kreativa verktyg – skapande

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum:

Torsdag 6 november

Torsdag 13 november

Torsdag 20 november

Torsdag 18 december

Tid: kl. 13.00–15.30

Plats: Träffpunkt Höjden, Grängsgatan 13, Värnamo

Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom länken nedan:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=9df897f79090>

Din anmälan innebär att du deltar på alla 4 tillfällen

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

I den här kursen utforskar vi hur kreativitet kan vara stödjande och ett användbart verktyg i en återhämtningsprocess. Vi provar olika kreativa konstnärliga uttryck och där erbjuds möjlighet att prova på en stunds kravlöst skapande.

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

Plats för 6–8 deltagare