



Kursutbud januari – oktober 2026

Välkommen till Recovery College

Vi erbjuder kurser, föreläsningar och informationstillfällen som är kostnadsfria. Du behöver anmäla dig till kurserna men inte till föreläsningar och informationstillfällen.

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.

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 ämnen.



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.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-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.

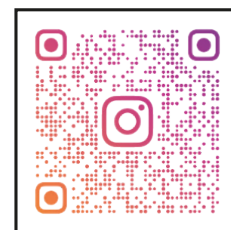
Om du hamnar som reserv på en kurs

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_jkgp_lan](https://www.instagram.com/recovery_college_jkgp_lan) →



KURSUTBUD Recovery College

Det kan eventuellt bli ändringar i kursutbudet – på vår hemsida finns alltid ett uppdaterat kursutbud: [Recovery College kursutbud](#)

Eller gå in på www.kommunalutveckling.nu och sök på Recovery College kursutbud.

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 att klicka på länken nedan:

[Länk till informationstillfälle Nyfiken på Recovery College](#)

Informationstillfälle: Nyfiken på Recovery College

Omfattning: informationen är 1 tillfälle

Datum: onsdag 26 augusti 2026

Tid: kl. 08.00-09.30

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till informationstillfälle Nyfiken på Recovery College](#)

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: Depression

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 2 februari 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Depression](#)

Föreläsning: Depression

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 31 augusti 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Depression](#)

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. Du 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 9 februari 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Ångest](#)

Föreläsning: Ångest

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 7 september 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Ångest](#)

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. Du 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 16 februari 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Trauma \(PTSD\)](#)

Föreläsning: Trauma (PTSD)

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 14 september 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Trauma \(PTSD\)](#)

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 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. Du 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: måndag 23 februari 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Stress](#)

Föreläsning: Stress

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 21 september 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Stress](#)

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

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

Digitalt

Föreläsning: Oro och ältande

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 2 mars 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Oro och ältande](#)

Föreläsning: Oro och ältande

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 28 september 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Oro och ältande](#)

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. Du 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 9 mars 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Känslohantering](#)

Föreläsning: Känslohantering

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 5 oktober 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Känslohantering](#)

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Det går bra att delta flera personer vid samma dator, surfplatta eller via storbilds-TV. Du 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 16 mars 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Sömn](#)

Föreläsning: Sömn

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 12 oktober 2026

Tid: kl.13.30 – 16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Sömn](#)

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

Föreläsning som 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. Du 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: måndag 23 mars 2026

Tid: kl. 13.30-16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Självmedkänsla](#)

Föreläsning: Självmedkänsla

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 19 oktober 2026

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Självmedkänsla](#)

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. Du kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

Digitalt

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

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: torsdag 26 mars 2026

Tid: kl. 13.30-15.00

Plats: digitalt via Zoom

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

[Länk till föreläsning Fysisk och psykisk hälsa -hur hänger det ihop?](#)

Har du funderat på hur psykisk och fysisk hälsa kan påverkas av varandra? Kanske har hört att psykisk ohälsa kan öka risken för fysisk ohälsa. Varför är det så? Vad kan vi göra för att motverka ojämlikhet i hälsa i befolkningen?

Varför är det ibland så motigt att göra det man vet är bra för sin hälsa? I föreläsningen belyser vi vilka faktorer som kan främja hälsosamma val.

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. Du kan välja att ha kameran på (synas i bild) eller låta den vara avstängd (inte synas i bild).

Digitalt

Kurs: Korta pass om återhämtning

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum 2026:

Onsdag 6 maj

Onsdag 13 maj

Onsdag 20 maj

Onsdag 27 maj

Tid: kl. 13.00 -14.30

Plats: digitalt via Zoom

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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. Deltar man i grupp från verksamhet är det samtalsledaren som är aktiv i det digitala rummet. Om ni anmäler er som grupp behöver en person vara samtalsledare och synas i bild. Vid anmälan av grupp, ange namn på samtalsledare samt ungefär hur många som deltar.

FYSISKA KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR

Eksjö

Kurs: Leva med OCD - Tvångssyndrom

Omfattning: kursen är 3 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 10 februari

Tisdag 17 februari

Tisdag 24 februari

Tid: kl. 13.00-16.00

Plats: Kaserngatan 14, Eksjö

Anmälan:

Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena.

Vad kan det innebära att leva med OCD - Tvångssyndrom? Vi lyfter orsaker, symtom och reflekterar över egna erfarenheter. 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.

Gnosjö

Kurs: Fördjupningskurs i Mindfulness och Yoga

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: torsdag 26 mars 2026

Tid: kl. 13.30-15.30

Plats: Rosendal, stora samlingsalen, Rosendalsgatan 8, Gnosjö

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Denna fördjupningskurs riktar sig till dig som tidigare gått vår grundkurs eller som redan har viss erfarenhet av mindfulness och yoga. Kursen ger dig möjlighet att fördjupa din närvaro – att ha full uppmärksamhet på det du sysslar med just här och nu. Vi kommer varva teori och forskning med praktiska övningar. 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. Fokus ligger på att stärka din inre balans, öka självmedkänslan och fördjupa din återhämtningsprocess och hitta ditt sätt att skapa utrymme för övningar i vardagen.

Kursen passar dig som vill ta nästa steg i din personliga utveckling och skapa en mer hållbar och närvarande livsstil.

Plats för 8 – 12 deltagare.

Jönköping

Kurs: Leva med autism

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 20 januari

Tisdag 27 januari

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Kurs: Leva med autism

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 8 september

Tisdag 15 september

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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

Jönköping

Föreläsning: En föreläsningsserie om vuxenlivet med ADHD eller ADHD-liknande symtom – Att få vardagen att fungera på spekrat

Omfattning: föreläsningsserie 8 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 10 mars: Introduktion – ADHD, vad vi alla behöver veta....

Tisdag 17 mars: Min "ADHD-resa"

Tisdag 24 mars: Hälsa och livsstil – Hur tar jag hand om mig själv?

Tisdag 31 mars: Att få vardagen att fungera

Tisdag 14 april: Relationer & känslor

Tisdag 21 april: Arbete, sysselsättning & studier

Tisdag 28 april: Hälsa och Livsstil – Sammanhang & stöd

Tisdag 5 maj: ADHD och stress

Tid: kl. 17.30–19.30

Plats: Aulan Ryhov, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping

Anmälan: Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

Att leva och få ihop vardagen i ett samhälle som inte alltid är anpassat efter hur man själv fungerar kan vara utmanande.

I den här föreläsningsserien får du kunskap, verktyg och strategier som kan göra vardagen lite lättare. Genom att lära dig mer om dig själv och/eller din närstående kan du få nya insikter, ökad förståelse för olikheter och hitta sätt att tillsammans skapa en mer fungerande vardag.

Varje tillfälle har ett eget tema och består av både föreläsning och samtal. Deltagarna får möjlighet att dela erfarenheter och lära av varandra – och du väljer själv hur aktiv du vill vara. Varje föreläsning är fristående så du kan gå på en, flera eller alla föreläsningarna.

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

Innehållet är inspirerat av PEGASUS – en patient- och närståendebildning. [Här kan du läsa mer om PEGASUS](#)

Jönköping

Föreläsning: Depression

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 23 mars 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, Länssjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Ångest

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 30 mars 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, 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.

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

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Trauma (PTSD)

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 13 april 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, 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 ett trauma. Vi belyser såväl yrkeserfarenhet som den egenupplevda erfarenheten 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Stress

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 20 april 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, Länsjukhuset 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.

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

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Oro och ältande

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 27 april 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, 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.

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

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Känslohantering

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 4 maj 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, Länsjukhuset 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.

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

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Sömn

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 11 maj 2026

Tid: kl. 13.30 – 16.00

Plats: Lokal Rocksjön, 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 egen upplevda erfarenheten.

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

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Föreläsning: Självmedkänsla

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 18 maj 2026

Tid: kl. 13.30-16.00

Plats: Lokal Rocksjön, Länsjukhuset Ryhov Jönköping

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

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.

Du har möjlighet att ställa frågor till föreläsarna – i övrigt krävs inget aktivt deltagande

Jönköping

Naturaktivitet: Häng med oss ut

Omfattning: 12 öppna tillfällen, valfritt deltagande

Datum 2026:

Fredag 30 januari Råslätt

Fredag 6 februari Rosenlund

Fredag 27 februari Rosenlund

Fredag 6 mars Råslätt

Fredag 20 mars Rosenlund

Fredag 27 mars Råslätt

Fredag 10 april Rosenlund

Fredag 24 april Råslätt

Fredag 8 maj Rosenlund

Fredag 15 maj Råslätt

Fredag 29 maj Rosenlund

Fredag 5 juni Råslätt

Tid: kl. 10.00–12.00

Plats: Samling utanför entrén till respektive badhus

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 på ett tillfälle eller flera!

Häng med oss ut i naturen 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.

Vi är utomhus oavsett väder.

Person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa (Peer) från Recovery College medverkar den 27 februari, 24 april och 29 maj med sin berättelse om vad naturen har betytt för återhämtning till psykisk hälsa.

De här tillfällena görs i samverkan med Hälsocenter och Recovery College. Mer information finner du på [Hälsocenter Jönköping](#)



Hälsocenter

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

Jönköping

Kurs: Återhämtning från psykisk ohälsa

Omfattning: kursen är 2 heldagar

Datum 2026:

Onsdag 25 februari

Onsdag 11 mars

Tid: kl. 09.00 – 15.00

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

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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 2026:

Onsdag 11 mars

Onsdag 25 mars

Tid: kl. 15.00–17.30

Plats: Hus N2 Ryhovsområdet, Jönköping

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Att förstå och reglera sina känslor är en viktig färdighet. Känslor ger oss viktig information och driver våra handlingar – men ibland kan de bli överväldigande och svåra att handskas med vilket kan leda till mindre hjälpsamma beslut. I kursen utforskar vi känslornas roll i våra tankar och beteenden genom teori, samtal och övningar. Mellan träffarna får du möjlighet att pröva det du lärt dig i din vardag.

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

Plats för 8 – 12 deltagare

Jönköping

Kurs: Jag vill - Jag vågar - Jag kan

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 14 april

Tisdag 21 april

Tisdag 5 maj

Tisdag 12 maj

Tid: kl. 13.30–16.00

Plats: Fontänhuset, Kompanigatan 7, Jönköping

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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 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 och 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: Prova på Kreativa verktyg – frigörande dans

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: onsdag 29 april

Tid: kl. 17.30 – 19.00

Plats: Medborgarskolan Jönköping

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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 provar vi på hur frigörande dans kan vara ett verktyg i en återhämtningsprocess. Tillsammans provar vi dans som ett konstnärligt uttryck i en stunds kravlöst skapande.

Kursen riktar sig till dig som vill prova på kreativitet – frigörande dans som återhämtning – för din egen hälsa eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8–12 deltagare



Nässjö

Kurs: Leva med bipolär sjukdom – en introduktion

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 3 mars 2026

Tid: kl. 13.00–16.00

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

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

I den här kursen pratar vi om hur det kan vara att leva med bipolär sjukdom. Vi går igenom varför sjukdomen kan uppstå, vanliga symtom och vilka behandlingsalternativ som finns. Vi tar också upp vad man själv kan göra och hur anhöriga kan ge stöd, för att hantera svängningar i måendet. Dessutom delar vi erfarenheter och tips 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

Nässjö

Kurs: Återhämtning från psykisk ohälsa

Omfattning: kursen är 2 heldagar

Datum 2026:

Onsdag 22 april

Onsdag 29 april

Tid: kl. 09.00-15.00

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

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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 8-12 deltagare

Nässjö

Föreläsning: Fem huskurer för psykisk hälsa

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 19 maj 2026

Tid: kl. 13.00-15.30

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

Ingen anmälan, bara att komma - välkommen!

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 upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri.

Vetlanda

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

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle

Datum: måndag 16 mars 2026

Tid: kl. 13.00 -16.00

Plats: Biblioteket, Hörsalen, Biblioteksgatan 5, Vetlanda

Ingen anmälan – bara att komma. Välkommen!

Har du funderat på hur psykisk och fysisk hälsa kan påverkas av varandra? Kanske har hört att psykisk ohälsa kan öka risken för fysisk ohälsa. Varför är det så? Vad kan vi göra för att motverka ojämlikhet i hälsa i befolkningen?

Varför är det ibland så motigt att göra det man vet är bra för sin hälsa? I föreläsningen belyser vi vilka faktorer som kan främja hälsosamma val.

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

Värnamo

Kurs: Leva med ADHD/ADD

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum 2026:

Torsdag 12 mars

Torsdag 19 mars

Tid: kl. 13.30-16.00

Plats: Västers vårdcentral, Saxgatan 2, Värnamo

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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 anhöriga/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 och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Plats för 8 – 12 deltagare.

Värnamo

Kurs: Levnadsvanor - val som påverkar hälsan

Omfattning: kursen är 2 tillfällen

Datum 2026:

Måndag 13 april

Måndag 20 april

Tid: kl. 13.00-16.00

Plats: Träffpunkt Höjden, Gränsgatan 13, Värnamo

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

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.

Värnamo

Kurs: Kreativt skapande - Keramik

Omfattning: kursen är 3 tillfällen

Datum 2026:

Tisdag 14 april

Tisdag 21 april

Tisdag 26 maj

Tid: kl.16.30-19.30

Plats: Medborgarskolan, Växjövägen 26 D, Värnamo

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 3 tillfällena.

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 6-8 deltagare.



Värnamo

Kurs: Mindful outdoor

Omfattning: kursen är 1 tillfälle

Datum: tisdag 12 maj 2026

Tid: kl. 16.00 -18.00

Plats: samlingsplats IFK gården, Ljuseveka, Värnamo

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Vi vill inspirera dig – följ med oss ut! Att vistas ute i naturen kan ha positiv effekt på välbefinnandet. Det kan minska stresshormon i kroppen samt gynna vårt lugn och ro-system. I den här kursen kommer vi att belysa några av naturens hälsoeffekter. Du får också chans att prova på vad naturen kan ge dig i återhämtning och energi. Vi avslutar aktiviteten med en varm kopp te.

Plats för 8 – 12 deltagare.

Värnamo

Kurs: Återhämtning från psykisk ohälsa

Omfattning: kursen är 4 tillfällen

Datum 2026:

Måndag 18 maj

Måndag 25 maj

Måndag 1 juni

Måndag 8 juni

Tid: kl. 13.00-16.00

Plats: Träffpunkt Höjden, Grängsgatan 13, Värnamo

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

[LÄNK TILL ANMÄLAN](#)

Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 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 – 12 deltagare.