



Välkommen till
Recovery College
Jönköpings län

Vi är ingen vanlig skola!

Välkommen till Recovery College våren 2023!

Vi har alla en psykisk hälsa som påverkar välbefinnande och livskvalité. Att må dåligt, genomgå en kris eller drabbas av psykisk ohälsa kan påverka olika delar i livet. Recovery College är ett lärandecenter. Genom utbildning och erfarenhetsutbyte stödjer vi återhämtning från psykisk ohälsa. Inspiration hämtar vi från andra etablerade Recovery Colleges runt om i världen.

Vad menar vi med Recovery?

Recovery översätts till *återhämtning* på svenska. För oss på Recovery College handlar återhämtning om att leva ett liv en trivs med – om att känna hopp, mening och kunna se möjligheter i livet. Uppleva att en själv har kontrollen även om symtom kan finnas kvar.

Ett varierat kursutbud

Recovery College erbjuder utbildning inte behandling och är därigenom ett komplement till vård och omsorg. Vi erbjuder ett varierat utbud av kurser där samtliga syftar till att stödja återhämtning. Du väljer själv vilken eller vilka kurser som kan vara till nytta för just dig. Recovery College är ingen vanlig skola. Prov eller betyg förekommer inte, men däremot ingår hemuppgifter ibland. Kurserna innehåller såväl teoretiska inslag som strategier för att hantera symtom och vardagsliv.

Erfarenhets- och kunskapsutbyte är en bärande del av Recovery College. Vår strävan är att du, med stöd av kursledare, ska känna att dina erfarenheter och kunskaper tillvaratas.

För vem?

Kurserna är kostnadsfria och öppna för såväl privatpersoner som yrkesverksamma. Innehållet riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, är anhörig eller står nära någon som mår dåligt. Är du yrkesverksam, till exempel inom kommun- eller regionpsykiatri kan du gå kurs både för din egen hälsa och som en del i din kompetensutveckling. Det kan vara ett sätt att lära mer om hur du kan stödja återhämtning. Unikt med Recovery College är att deltagare från olika målgrupper går kurserna tillsammans. Vi tar gemensamt ansvar för att lära av varandra och tillsammans!

Vilka är vi?

Vi som arbetar på Recovery College har egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa och/eller yrkeserfarenhet från psykiatri. Kurserna skapas och leds av två kursledare - en som har egen erfarenhet av ämnet och en som har yrkeserfarenhet av ämnet. Båda har livskunskap! I vår erbjuder vi också några kurser tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan Nässjö, Sjukhuskyrkan och Hälsocenter Värnamo.

Var finns vi?

Vi har inga egna lokaler utan kurserna genomförs på olika platser i länet. Några ges även digitalt. Du väljer själv var du vill gå. Går du en digital kurs och vill pröva hur det funkar innan start så kontakta oss så prövar vi tillsammans



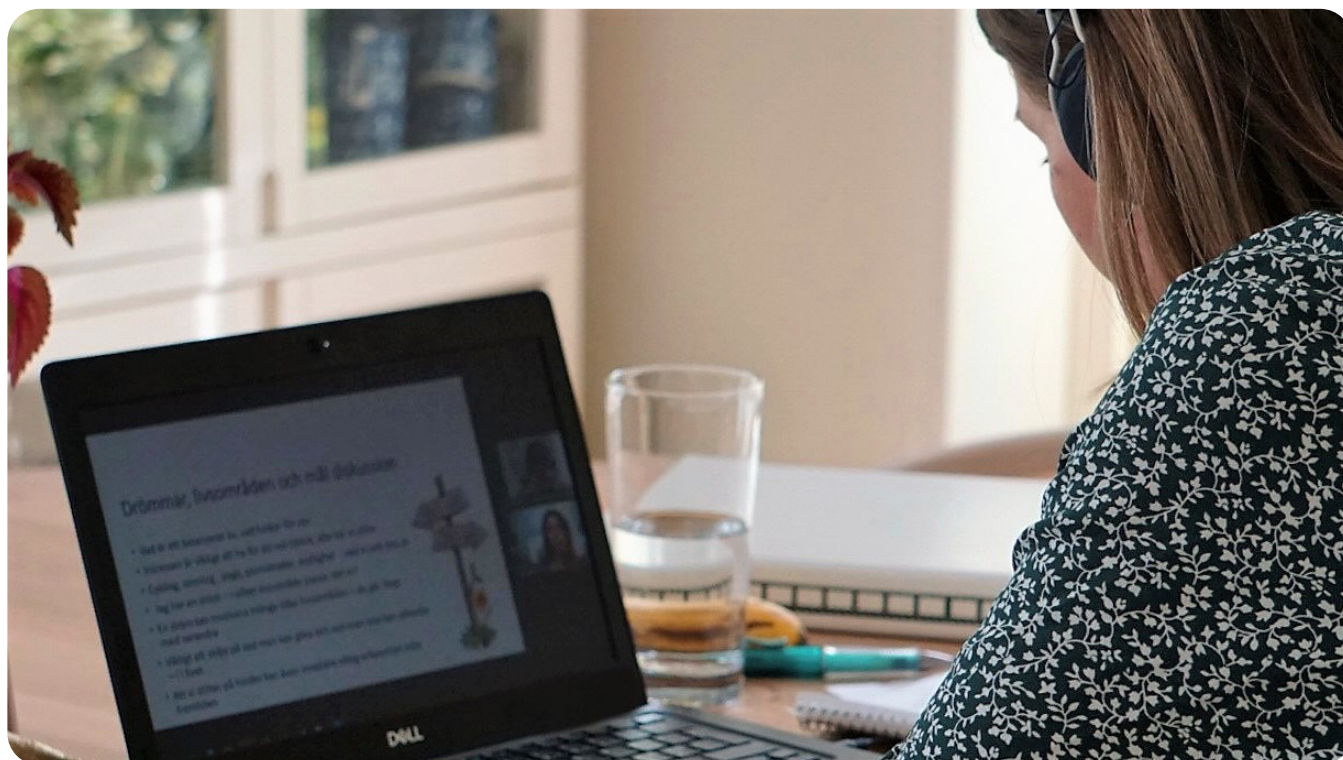
Vårens kurser

På sista sidan finns information om hur du anmäler dig.

Nyfiken på Recovery College Jönköpings län?

Kanske har du hört begreppet återhämtning förut och funderat kring vad som menas med det i förhållande till psykisk ohälsa? Är du intresserad av att veta mer? Varmt välkommen att lyssna på oss när vi berättar om Recovery College och hur våra kurser på olika sätt kan stödja återhämtning.

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
1	torsdag 12 januari	1 tillfälle	Kl. 13.30 - 15.00	Digital
2	måndag 13 mars	1 tillfälle	Kl. 10.30 - 12.00	Digital
3	onsdag 7 juni	1 tillfälle	Kl. 10.30 - 12.00	Digital



Kurser med 1 eller 2 tillfällen

Mindfulness – prova på

Har du provat mindfulness – eller är nyfiken på om det kan vara något för dig?
I den här introduktionskursen går vi igenom grunderna i mindfulness. Vi provar på några övningar och reflekterar över kring hur de känns.

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

8 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
4	tisdag 7 februari	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 16.30	Digital
5	tisdag 4 april	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 16.30	Eksjö, Vuxenskolan
6	tisdag 16 maj	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 16.30	Jönköping, Hus N2 Ryhovsområdet



Levnadsvanor – val som påverkar hälsan

Hur vi mår och upplever vår hälsa påverkas av många faktorer. Levnadsvanor är vanor som har stor betydelse för vår hälsa. Hur vi äter, dricker och rör på oss spelar roll för hur vi mår både fysiskt och psykiskt. Det positiva med levnadsvanor är att de går att påverka.

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och levnadsvanor. Vi tittar närmare på hur vanor kopplat till 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.

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
7	tisdag 21 februari tisdag 28 februari	2 tillfällen	Kl. 14.30 - 17.00	Habo, biblioteket
8	tisdag 25 april tisdag 2 maj	2 tillfällen	Kl. 13.00 - 15.30	Nässjö, Storgatan 46
9	tisdag 2 maj tisdag 9 maj	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16.00	Skillingaryd, Skolgatan 8



Sömn för bättre livskvalitet

Sömnen är viktig för vår hälsa och ett grundläggande behov för oss människor. 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 strategier för att sova bättre. Vi reflekterar tillsammans, delar tips och idéer.

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

10 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
10	måndag 27 februari	1 tillfälle	Kl. 13.30 - 16.00	Värnamo, Mötesplats EXPO

” Kunskap är alltid bra. Framförallt att få
dela andras upplevelser och erfarenheter
gav mig användbar kunskap. ”

Shared reading – läsa tillsammans

Kan litteratur påverka vårt mående? Är du nyfiken på att veta mer om och pröva Shared Reading?

I den här kursen kommer vi tillsammans närma oss dikter och noveller på ett lite annorlunda sätt. Vi läser texter högt och pauser för att diskutera och tala om det vi hört, tänkt, tycker och tror. Du väljer själv om du vill läsa högt och delge tankar. Här finns inga tvång, bara läslust!

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri. Den riktar sig både till dig som tycker om att läsa och är van vid det, som till dig som känner tvärtemot!

8 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
11	Måndag 6 mars Måndag 13 mars	2 tillfällen	Kl. 13.00 - 15.00	Nässjö, Vuxenskolan



Stress och sårbarhet

Hur kan vi balansera stress och sårbarhet för öka vår psykiska hälsa? Vill du utforska ämnet närmare är detta kursen för dig.

Alla människor är sårbara. Vi är sårbara för olika saker, reagerar olika och är olika känsliga. I kursen tittar vi närmare på möjliga orsaker till ökad sårbarhet för psykisk ohälsa. Vi belyser hur stress och belastning kan påverka sårbarhet negativt och hur vi kan agera förebyggande och stärkande.

Under kursen kartlägger vi sådant som kan trigga och utlösa besvär samt tidiga tecken på försämrat mående. Vi kommer titta närmare på olika strategier som kan vara till hjälp för få mer kontroll över det egna måendet. Tillsammans diskuterar vi vad det går att göra på egen hand och med stöd, vi delar erfarenheter, tips och idéer.

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri. Vi är alla sårbara för olika saker.

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
12	tisdag 4 april tisdag 18 april	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16.00	Jönköping, Träffpunkt Kålgården



Vardag i balans

Att finna en livsrytm en trivs med och mår bra av är inte alltid lätt. För vissa kan det bli för mycket i vardagen och för andra kan det vara precis tvärtom.

I den här kursen kommer vi tillsammans, såväl teoretiskt som praktiskt, utforska begreppen livsrytm och aktivitetsbalans. Vad de innebär och hur de kan se ut för var och en. Vi kommer att reflektera över aktivitet, vila, återhämtning samt krav och gränser. Vi ställer oss frågor som "vad behöver jag mer eller mindre av i mitt liv för att uppleva hälsa?". Tillsammans försöker vi lägga livspusslet, delar med oss av erfarenheter och strategier.

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

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
13	måndag 17 april måndag 24 april	2 tillfällen	Kl. 13.00 - 15:30	Nässjö, Vårdcentrum



Fem huskurer för psykisk hälsa

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.

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
14	tisdag 18 april	1 tillfälle	Kl. 16.00 - 18.30	Nässjö, Storgatan 46



Hur får man pengarna att räcka längre i vardagen?

Att leva med en begränsad ekonomi är en utmaning. Det är inte helt lätt att få pengarna att räcka till, vare sig till det man behöver eller vill göra.

I den här kursen tittar vi på hur man kan att planera sin vardagsekonomi och vad det finns för möjligheter att dryga sin budget genom tex. rabatter. Tillsammans utforskar vi vad det kan finnas för kostnadsfria aktiviteter. Vi delar tips och idéer för hur man kan göra för att få pengarna att räcka längre i vardagen.

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri och vill lära dig mer om detta ämne.

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
15	tisdag 18 april tisdag 25 april	2 tillfällen	Kl. 13.00 - 15.30	Värnamo, Mötesplats EXPO



Mindful Outdoor – prova på

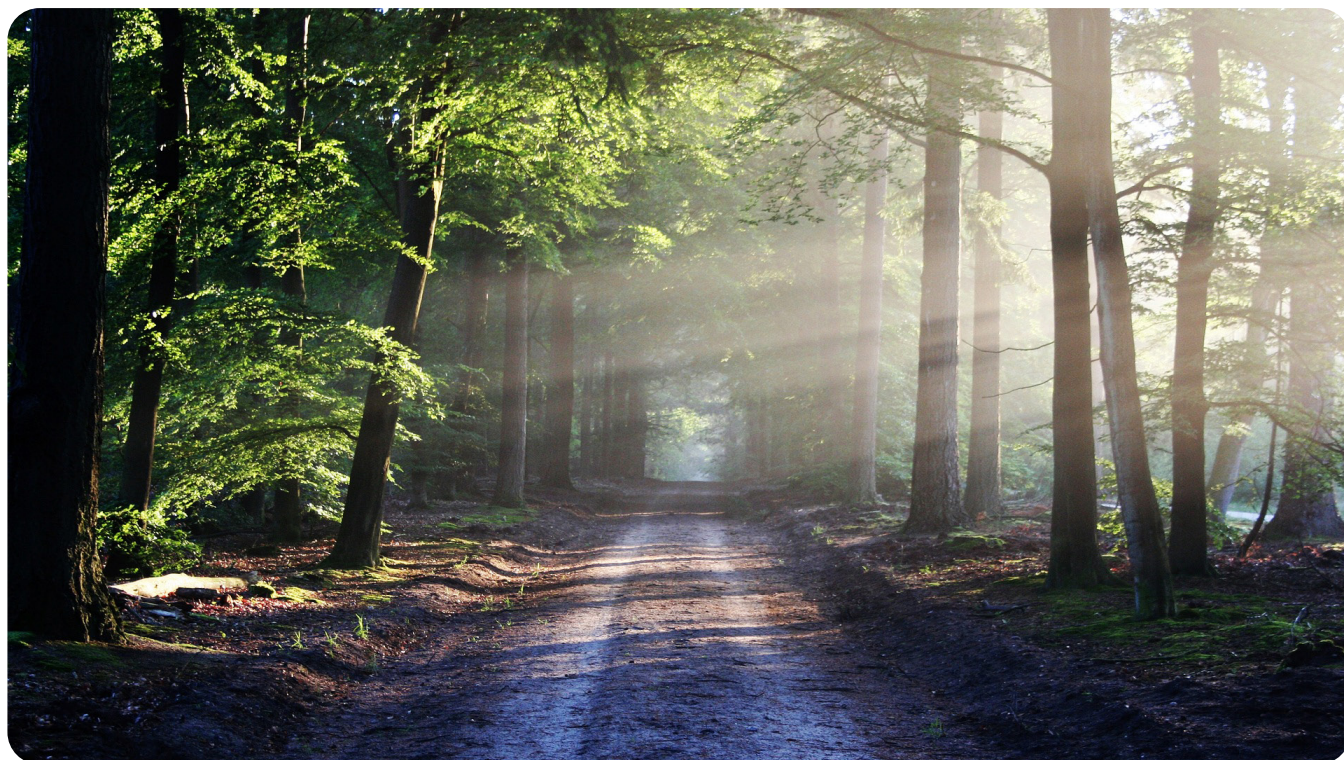
Vi vill inspirera dig! Att vara ute i naturen kan vara fantastiskt för välbefinnandet. Att vistas i naturen kan minska stresshormonerna i kroppen och kan gynna vårt lugn och ro-system.

I den här introduktionskursen kommer vi att belysa några av naturens hälsoeffekter. Du får också en chans att prova på vad naturen kan ge dig i återhämtning och energi.

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri och vill veta mer om hur naturen kan främja återhämtning.

10 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
16	måndag 24 april	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 16.30	Värnamo, vid IFK gården



Utmattning – en introduktion

Ibland är de enklaste sakerna de svåraste. Mindre uppgifter som att gå upp ur sängen, svara i telefon eller fatta tillsynes små vardagliga beslut kan kräva stora ansträngningar. Vad som vanligtvis är lätt kan bli komplicerat och vardagen blir utmattande.

I den här kursen tittar vi på vad utmattning kan innebära - orsaker, symtom och strategier för att främja återhämtning. Vi delar tips och idéer.

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

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
17	måndag 8 maj	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 17.30	Jönköping Hus N2, Ryhovsområdet

” Det jag kände gav mycket var
just att få höra hur det är med
andra, vad andra vill göra och
inte göra, hur de når dit och
vad som funkar för dem. ”

Depression – en introduktion

Att känna sig ledsen och nedstämd är vanligt och händer alla. Det är reaktioner som oftast går över av sig självt. Men att känna sig nedstämd under en längre period och uppleva att det som tidigare var roligt, inte längre är det – kan vara tecken på depression.

I den här kursen tittar vi på vad depression kan innebära - orsaker, symtom och strategier för att främja återhämtning. Vi delar tips och idéer.

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

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
18	tisdag 9 maj	1 tillfälle	Kl. 15.00 – 17.30	Jönköping, Hus N2, Ryhovsområdet



„ ... jag insåg att jag inte är ensam och att jag kommit en bit på vägen. ”

Stödja återhämtning – fördjupning

Vill du veta mer om vad som kan stödja och hjälpa återhämtningsprocesser framåt? Här ger vi utrymme för erfarenhetsutbyte och gemensam reflektion kring återhämtning och verktyg som introducerats i kurserna "Återhämtning från psykisk ohälsa och tidigare Återhämtningsinriktat förhållningssätt". Det kommer även finnas möjlighet att titta på ytterligare verktyg som används för att stödja återhämtning.

För att få ut så mycket som möjligt av denna kurs är det en fördel att ha gått kursen *Återhämtning från psykisk ohälsa* eller tidigare benämnd *Återhämtningsinriktat förhållningssätt*

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
19	onsdag 31 maj	1 tillfälle	Kl. 13.00 - 16.00	Jönköping Rosenlunds Herrgård



Kurser med 3 eller fler tillfällen

Återhämtning från psykisk ohälsa

Återhämtning kopplat till psykisk ohälsa - vad menas med det egentligen? Vad innebär det att som till exempel anhörig och yrkesverksam stödja någon som mår dåligt utifrån ett återhämtningsinriktat förhållningssätt?

I den här kursen utforskar vi vad återhämtning innebär för var och en av oss. Vi belyser själva processen, återhämtningsresan. Tillsammans tittar vi på vad det kan finnas för hinder och svårigheter, samt vilka faktorer som kan möjliggöra och stödja den. Vi delar tankar, tips och idéer. I kursen knyter vi teori och forskning till praktik och reflekterande samtal.

Kursen riktar sig till dig som upplever psykisk ohälsa, står någon nära som mår dåligt och/eller är yrkesverksam till exempel inom psykiatri. Under kursen kommer du, som ett sätt att förstå vad som kan hindra och stödja återhämtning, ha möjlighet att reflektera kring egna erfarenheter av livets med – och motgångar.

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
20	onsdag 1 februari onsdag 8 februari onsdag 22 februari torsdag 2 mars	4 tillfällen	Kl. 13.00 - 16.00	Digital
21	tisdag 2 maj tisdag 9 maj tisdag 16 maj tisdag 23 maj	4 tillfällen	Kl. 13.00 - 16.00	Gislaved, Gislöw

„ Det är så sällan man pratar om återhämtning, „
man låter ofta ohälsan ta större plats. Kursen
har gett mig ett nytt sätt att se på min
ohälsa, men framförallt på min hälsa.

Ångest - att förstå och hantera

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

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
22	tisdag 21 februari tisdag 28 februari tisdag 7 mars	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16.00	Gnosjö, Järnvägsgatan 75
23	tisdag 7 mars tisdag 14 mars tisdag 28 mars	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16.00	Nässjö, Storgatan 46

” Genom kursen fick jag mer ”
förståelse för hur olika
allas återhämtningsresa
kan se ut!

Mod, livsglädje och mening – när livet utmanar!

Att känna mening, förundran, tillit och hopp är betydelsefulla frågor vi människor bär på och som kan kännas utmanande när vi drabbas av sjukdom eller andra livsutmaningar.

I denna kurs utforskar vi tillsammans grundläggande dimensioner inom existentiell hälsa identifierade av WHO (Världshälsoorganisationen) och vilka visat sig viktiga för människor runt hela världen - oavsett kultur, land eller religion.

Vi delar erfarenheter och prövar att sätta ord på vad som är viktigt i våra liv just nu.

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

12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
24	måndag 6 mars tisdag 21 mars fredag 31 mars	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16.00	Jönköping, Hus M7 Ryhovsområdet



Hur anmäler jag mig till en kurs?

Sista anmälningssdag är 7 dagar innan kursstart.

→ Du anmäler dig via länken:

<https://esmaker.net/nx2/s.aspx?id=3a6b52f96d61>

eller scannar QR-koden för att komma till anmälan



Har du frågor eller vill ha hjälp med anmälan, kontakta oss via mejl recoverycollegejkgplan@rjl.se eller på telefonnummer 072-206 07 16, **telefontid kl. 10.00-12.00**.

Kurserna är kostnadsfria.

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

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

VÄLKOMMEN TILL OSS!



Vi som jobbar på Recovery College: Nadia Melkstam, Laila Korsberg, Mia Nordlund, Malin Forslund, Markus Högberg och Sofia Ringvall. Fredrik Vesterlund och Carina Lejderud saknas på bilden.

Foto: Jessica Jonsson

Läs mer om Recovery College:

Vi finns på 1177: [Recovery college - kurser om psykisk hälsa - Jönköpings län - 1177](#)

Följ oss gärna på Instagram: recovery_college_jkpg_lan

Vårens samverkanspartner:



Tillsammans för psykisk hälsa

Recovery College är ett lärandecenter till stöd för återhämtning. Det görs i samverkan mellan Region Jönköpings län och länets 13 kommuner. Det är ett komplement till region- och kommunpsykiatri samt erbjuder kompetensutveckling. Recovery College är öppet för såväl privatpersoner som yrkesverksamma.

Recovery College

Jönköpings län



**KOMMUNAL UTVECKLING
JÖNKÖPINGS LÄN**