

HÖSTEN 2023
(augusti-januari)



Välkommen till

Recovery College

Jönköpings län



Vi är ingen vanlig skola!

Välkommen till en ny termin på Recovery College!

Vi har alla en psykisk hälsa som påverkar vårt välbefinnande och vår livskvalitet. Att må dåligt, genomgå en kris eller drabbas av psykisk ohälsa kan påverka olika delar i livet. Ibland behöver vi stöd för att komma vidare.

Recovery College är ett lärandecenter. Genom utbildning och erfarenhetsutbyte stödjer vi återhämtning från psykisk ohälsa. Inspiration hämtar vi från Recovery Colleges runt om i världen. Vi som arbetar här har egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa och/eller yrkeserfarenhet från psykiatri.

Recovery - återhämtning

Återhämtning kan handla om att skapa ett liv som du, i det stora hela, trivs med. Ett liv där du har kontrollen även om symtom kan finnas kvar. Återhämtning kan handla om att finna hopp, mening och möjligheter – att hitta vägar som kan leda dig vidare.

Ett varierat kursutbud

Recovery College är ett komplement till vård och omsorg. Under höstterminen (augusti – januari) erbjuder vi ett varierat utbud av kurser som samtliga syftar till att stödja återhämtning. Kurserna är kostnadsfria och du väljer själv vilken eller vilka som kan vara till nytta för dig. Vi har inga prov eller betyg – vi är ingen vanlig skola. Däremot ingår hemuppgifter på kurser som är längre än ett tillfälle och i samband med avslutning får du ett kursintyg.

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

Det är kombon som är grejen!

På Recovery College arbetar yrkesverksamma inom psykiatri och personer med egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa tillsammans. Vi driver och utvecklar verksamheten gemensamt. En kurs skapas och leds av två kursledare – en som har egen erfarenhet av ämnet och en som har teoretisk kunskap samt yrkeserfarenhet av ämnet. Det är kombon – egen erfarenhet och yrkeserfarenhet som är grejen!

Vi rekryterar yrkesverksamma kursledare från region- och kommunpsykiatri och lokalsamhället. Under höstterminen erbjuder vi bland annat kurser tillsammans med Sjukhuskyrkan, Hälsocenter i Värnamo och Vaggeryd.

Kursledare med egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa rekryteras från peernätverket på Kommunal utveckling. En Peer har gått utbildning inom ämnet återhämtning och använder sina erfarenheter av psykisk ohälsa i olika sammanhang.

För vem?

Hos oss går deltagare från olika målgrupper kurs tillsammans. Det innebär att alla kurser är öppna för såväl privatpersoner som yrkesverksamma. Du kan gå kurs i syfte att lära mer om ett ämne för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning – som anhörig/närstående och/eller i din yrkesroll. Kursledare och deltagare har ett gemensamt ansvar att lära av varandra och tillsammans.

Var finns vi?

Recovery College har inga egna lokaler utan kurser genomförs på olika platser i länet. Ett antal kurser ges även digitalt. Du är välkommen att gå kurs varhelst du vill i länet.



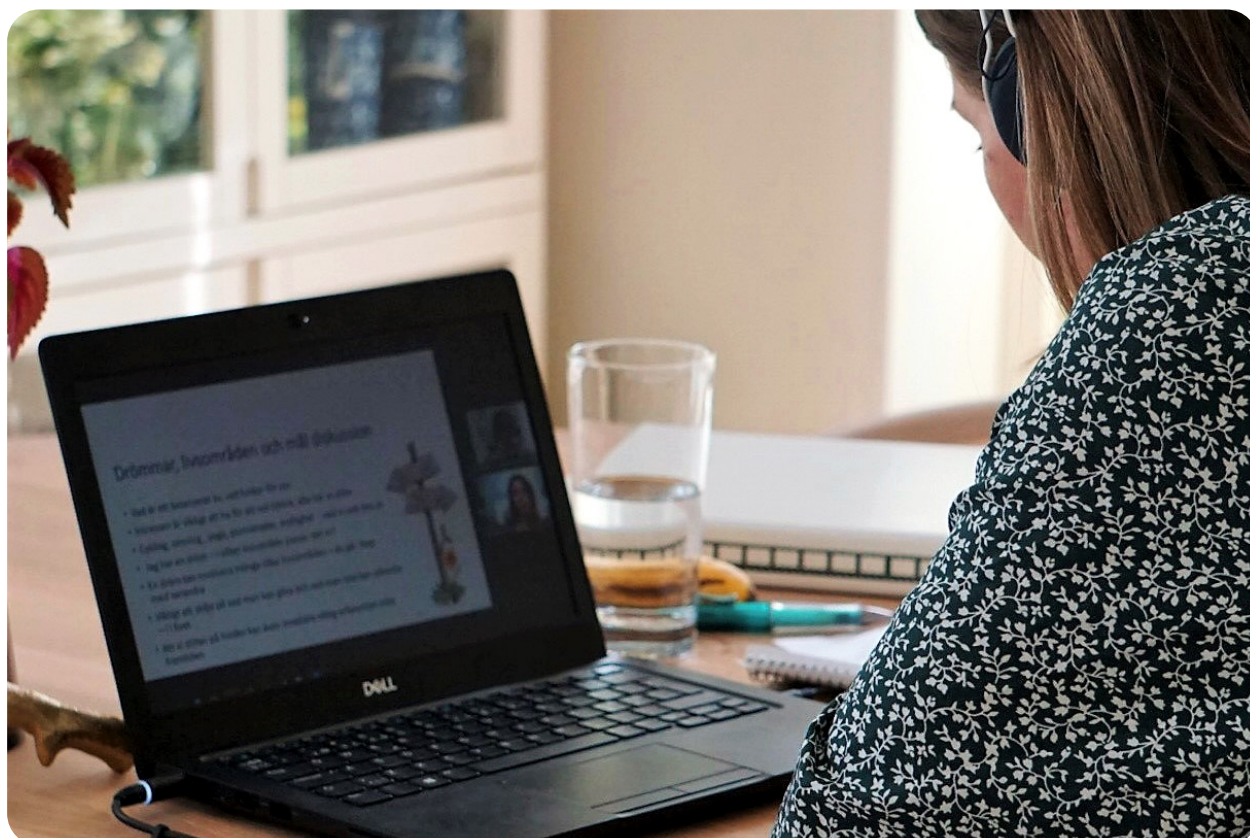
Höstens kurser

På sista sidan finns information om hur du anmäler dig.

Nyfiken på Recovery College Jönköpings län? (Digitalt via zoom)

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.

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
1	torsdag 17 augusti	1 tillfälle	Kl. 16.30 - 18.00	Digitalt via Zoom
2	torsdag 11 januari	1 tillfälle	Kl. 10.00 - 11.30	Digitalt via Zoom



Kurser som är 1 tillfälle

Fem huskurer för vår psykiska hälsa (Digitalt via zoom, Vetlanda)

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 kan stärka vår psykiska hälsa.

I den här kursen tittar vi närmare på vad psykisk hälsa kan innebära och vad vi kan göra för att stärka den. Vi reflekterar tillsammans kring de fem huskurer för psykisk hälsa som tagits fram inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa.

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

Vid den digitala kursen så rekommenderar vi att du deltar via dator eller Ipad och att du använder headset, hörlurar eller hörsnäckor om du har tillgång till detta.

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
3	tisdag 22 augusti	1 tillfälle	Kl. 14.00 - 16.30	Digitalt via Zoom
4	måndag 4 september	1 tillfälle	Kl. 18.00 - 20.00	Bangårdsgatan 6C, Vetlanda



Mindfulness – prova på (Digitalt via zoom)

Är du nyfiken på om mindfulness kan vara något för dig? I den här korta kursen går vi igenom grunderna i mindfulness. Vi provar på några övningar och reflekterar tillsammans över kring hur de känns.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om ämnet - för din egen hälsa. För att få ut så mycket som möjligt av kursen så rekommenderar vi att du deltar via dator eller Ipad och att du använder headset, hörlurar eller hörsnäckor om du har tillgång till detta.

12 – 15 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
5	måndag 4 september	1 tillfälle	Kl. 15.00 - 16.30	Digitalt via Zoom



Tvångssyndrom – en introduktion (Eksjö)

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att leva med OCD/tvångssyndrom. Vi belyser orsaker, symtom samt vad det går att göra själv och med stöd för att främja återhämtning. Vi delar tips och idéer.

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
6	torsdag 28 september	1 tillfälle	Kl. 13.00 - 16.00	Eksjö, Stöd- och återhämningscenter



Bipolär sjukdom – en introduktion (Värnamo)

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att leva med en bipolär sjukdom. Vi belyser orsaker, symtom samt vad det går att göra på egen hand och med stöd från omgivningen för att hantera upp- och nedgångar i måendet. Vi delar tips och idéer.

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
7	måndag 23 oktober	1 tillfälle	Kl. 16.00 - 19.00	Värnamo, Mötesplats EXPO



Kreativa verktyg - bildskapande (Nässjö)

Att vara kreativ kan vara ett sätt att få ut sina känslor och tankar - att aktivt bearbeta dem. För andra kan det fungera tvärtom - att det ger en stunds vila från tankarna att få fokusera på skapande.

I den här kursen utforskar vi hur kreativitet vara stöttande och ett användbart verktyg i en återhämtningsprocess. Vi fördjupar oss i bildskapande och får möjlighet att pröva på en stunds kravlöst skapande.

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

6 - 8 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
8	tisdag 28 november	1 tillfälle	Kl. 13.00 - 16.00	Nässjö, Stöd- och återhämtningscenter



Kurser som är 2 tillfällen

Leva med ADHD/ADD (Eksjö, Jönköping)

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 teoretiska inslag med möjlighet att diskutera och byta erfarenheter med varandra. Tillsammans utforskar vi vad det går att göra själv och med stöd för att påverka sitt eget mående.

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
9	onsdag 6 september onsdag 13 september	2 tillfällen	Kl. 13.00 - 15:30	Eksjö, Stöd - och återhämtningscenter
10	torsdag 28 september torsdag 5 oktober	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Jönköping, Ryhovsområdet, Hus N2



Suicidprevention – att välja livet (Skillingaryd)

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 en 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 ämnet - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
11	torsdag 21 september torsdag 28 september	2 tillfällen	Kl. 09.30 - 12:00	Skillingaryd, Skillingehus



Sömn för bättre livskvalitet (Värnamo)

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
12	måndag 2 oktober måndag 16 oktober	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Värnamo, Mötesplats EXPO



Mindfulness – fördjupning (Digitalt via zoom)

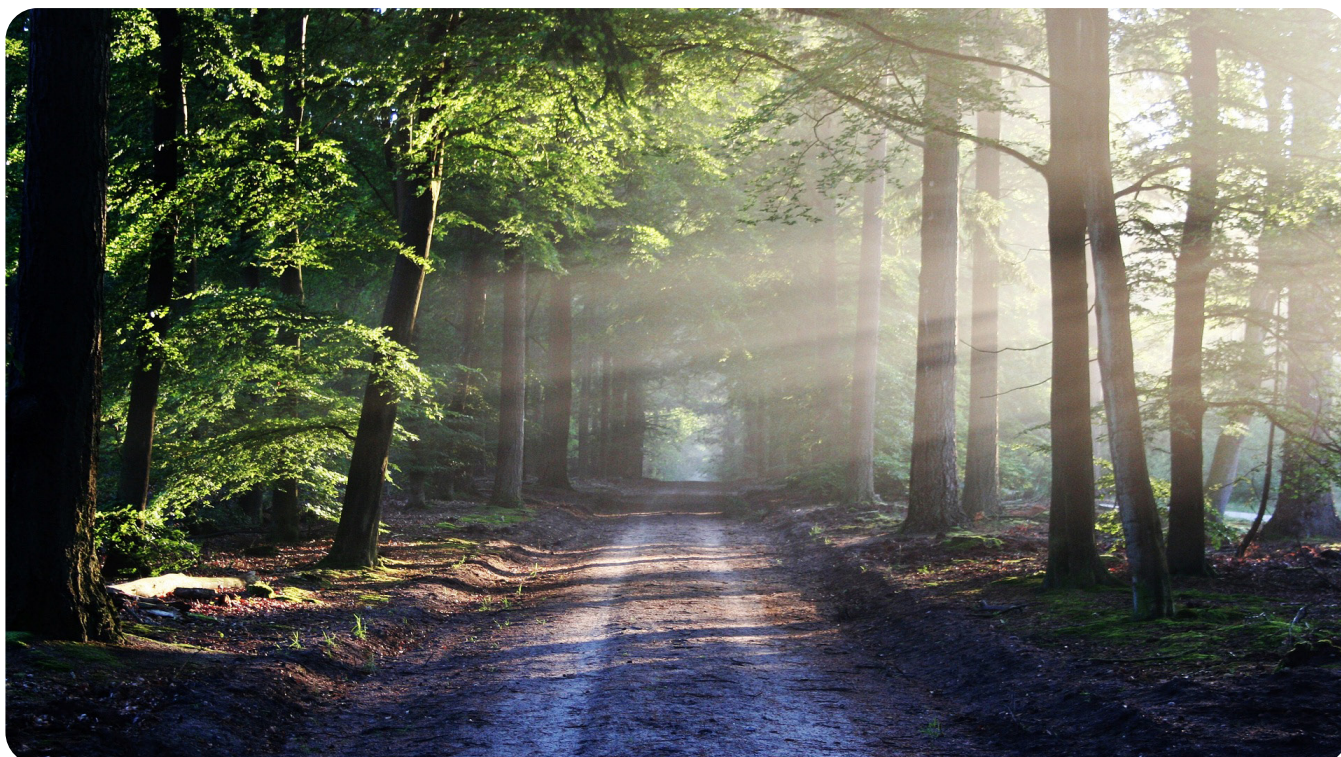
Har du grundkunskap i mindfulness och vill fördjupa dig i utövandet? Har du till exempel gått vår kurs Mindfulness – prova på och vill lära mer?

I den här kursen kommer du att få träna på att vara närvarande – 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.

Kursen riktar sig till dig som vill fördjupa dig i ämnet - för din egen hälsa. Kursen förutsätter att du har grundkunskap i mindfulness. För att få ut så mycket som möjligt av kursen så rekommenderar vi att du deltar via dator eller Ipad och att du använder headset, hörlurar eller hörsnäckor om du har tillgång till detta.

12 – 15 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
13	tisdag 28 november tisdag 5 december	2 tillfällen	Kl. 15.00 - 17:00	Digitalt via Zoom



Levnadsvanor – val som påverkar hälsan (Jönköping, Värnamo)

I den här kursen utforskar vi sambanden mellan hälsa och levnadsvanor. Vi tittar närmare på hur vanor kopplat till kost, sömn 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 och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
14	måndag 9 oktober måndag 16 oktober	2 tillfällen	Kl. 14.00 - 16:30	Jönköping, Rosenlunds Herrgård
15	tisdag 23 januari tisdag 30 januari	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Värnamo, Mötesplats EXPO



Stress och sårbarhet (Värnamo)

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 belyser vi möjliga orsaker till ökad sårbarhet för psykisk ohälsa. Vi har fokus på hur vi kan agera stärkande och förebyggande för att hantera stress och belastning.

Vi tittar närmare på 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. 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 vill veta mer om hur vi kan balansera stress och sårbarhet - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

8-12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
16	tisdag 21 november tisdag 28 november	2 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Värnamo, Mötesplats EXPO



Kurser som är 3 tillfällen

I samverkan med Sjukhuskyrkan

Mod, livsglädje och mening (Jönköping)

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

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

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

8 -10 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
17	måndag 23 oktober måndag 6 november måndag 20 november	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Jönköping, Hus M7 Ryhovsområdet



Ångest – att förstå och hantera (Digitalt via zoom, Nässjö)

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

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

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

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
18	onsdag 29 november onsdag 6 december onsdag 13 december	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Digitalt via Zoom
19	onsdag 24 januari onsdag 31 januari onsdag 7 februari	3 tillfällen	Kl. 13.30 - 16:00	Nässjö, Stöd- och återhämtningscenter

” Värdefullt att höra andras perspektiv och få ”
insyn i hur andra har och har haft det.
Det hjälper för att inte känna sig ensam.

Kurser som är 4 tillfällen

Återhämtning från psykisk ohälsa (Jönköping, Vetlanda)

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.

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.

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

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
20	onsdag 30 augusti onsdag 6 september onsdag 13 september onsdag 20 september	4 tillfällen	Kl. 13.00 - 16:00	Jönköping, Hus N2 Ryhovsområdet
21	torsdag 5 oktober torsdag 12 oktober torsdag 19 oktober torsdag 26 oktober	4 tillfällen	Kl. 13.00 - 16:00	Vetlanda, Vuxenskolan
22	onsdag 11 oktober onsdag 18 oktober onsdag 25 oktober onsdag 1 november	4 tillfällen	Kl. 13.00 - 16:00	Nässjö, Stöd- och återhämtningscenter

**” 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.**

Återhämningsguiden – hopp, egenmakt och möjligheter (Jönköping)

Återhämtning kan handla om att hantera och bearbeta svåra delar i livet. Det kan handla om att få eller återfå kontroll över livet när det stormar. Återhämtning kan också handla om att identifiera sina styrkor, vad man mår bra av, finna hopp om förändring och våga drömma.

I den här kursen utgår vi från återhämningsguiden som är skriven av personer med egen erfarenhet av återhämtning från psykisk ohälsa och framtagen i dialog med anhöriga och yrkesverksamma inom psykiatri. Vi kommer att fördjupa oss i och diskutera teman som återhämtning, drömmar samt verktyg för att må bra och få kontroll.

Guiden är riktad till personer som är i återhämtning från psykisk ohälsa. Den kan också användas som ett verktyg av den som stödjer någon i sin omgivning – som anhörig/närstående eller yrkesverksam. I grunden handlar guiden om att stärka hälsa och att reflektera kring frågor som rör oss alla. Därför kommer vi alla, under kursen, att personligen arbeta med materialet.

Kursen riktar sig till dig som vill fördjupa dig i ämnet - för din egen hälsa och/eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

8 - 12 deltagare

Kurs	Datum	Omfattning	Tid	Plats
23	torsdag 11 januari torsdag 18 januari torsdag 25 januari torsdag 1 februari	4 tillfällen	Kl. 15.00 - 17:30	Jönköping, Hus N2 Ryhovsområdet



Hur anmäler jag mig till en kurs?

Sista anmälningsdag är 7 dagar innan kursstart.

Du anmäler dig via länken

→ [Anmälan kurser Recovery College](#)

→ eller scannar QR-koden för att komma till anmälan



Har du frågor eller vill ha hjälp med anmälan, kontakta oss via mejl recoverycollegejkgpglan@rjl.se eller på telefonnummer 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.

Om du är ny på Recovery College så börja gärna med att anmäla dig till 1 kurs för att pröva om detta är ett koncept som passar dig.

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/>

Läs mer om Recovery College:

kommunalutveckling.nu/recovery-college/

Vi finns även på 1177: [Recovery College Jönköpings län - 1177.se](https://1177.se/recovery-college-jonkopings-lan-1177-se)

Följ oss gärna på Instagram: [recovery_college_jkpg_lan](https://www.instagram.com/recovery_college_jkpg_lan)

VÄLKOMMEN TILL OSS!



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

Foto: Gunilla Rejler

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

