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.

HOPP, EGENMAKT, MÖJLIGHET

Så här anmäler du dig:

Du kam anmäla dig via mejl till recoverycollegejkpglan@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 kursubudet →
- gå in på www.kommunalutveckling.nu sök på Recovery College kursutbud

Har du frågor eller vill ha hjälp med anmälan kontakta oss på
telefon 0722-06 07 16, telefontid torsdag kl. 10.00–12.00.
Ringer du annan tid så tala in ett meddelande så ringer vi upp dig så snart vi kan.

När du anmäler dig till en aktivitet så ger du samtycke till att vi hanterar dina personuppgifter enligt regionens riktlinjer:
https://rjl.se/om-oss/kontakta-oss/personuppgifter-och-dataskyddsombud/

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

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

Förhinder att delta – meddela detta snarast möjligt!
Om du behöver lämna återbud till kursen kan du göra det via recoverycollegejkpglan@rjl.se eller telefon 0722-06 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_jkpg_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.komnunalutveckling.nu och sök på Recovery College kursutbud.

Digitalt

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.

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 – augusti 2026

Omfattning: informationen är 1 tillfälle
Datum: torsdag 14 januari 2027
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 – januari 2027

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).

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 – augusti 2026

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.

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).

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 – september 2026

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).

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) – september 2026

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).

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 – september 2026

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).

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 – september 2026

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).

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 – oktober 2026

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).

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 – oktober 2026

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).

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 – oktober 2026

Kurs: Sömn för bättre livskvalitet

Sömnen är ett grundläggande behov och är viktig för återhämtning, psykiskt välbefinnande och hälsa. När sömnen inte fungerar kan det påverka både ork, koncentration och livskvalitet i vardagen.

I den här kursen utforskar vi varför sömnsvårigheter kan uppstå och vilka strategier som kan hjälpa till att förbättra sömnen på egen hand. Vi belyser både yrkeserfarenheter och egenupplevda erfarenheter av sömn och återhämtning.

Kursen innehåller kunskap, reflektion och samtal där vi tillsammans delar tips, idéer och utforskar sömnrutiner och vanor som kan bidra till bättre sömn och ökad återhämtning.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om sömn och återhämtning, för egen del eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Torsdag 22 oktober
Torsdag 29 oktober
Tid: kl. 13.30–16.00
Plats: digitalt via Zoom
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till kursen Sömn för bättre livskvalitet -oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Kurs: Leva med OCD/Tvångssyndrom

Vad kan det innebära att leva med OCD/Tvångssyndrom? Vi lyfter orsaker, symtom och reflekterar över egna erfarenheter. Vi pratar om vad det går att göra själv och med stöd för att främja återhämtning och vi delar tips och idéer med varandra.

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

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Tisdag 10 november
Tisdag 17 november
Tid: kl. 13.30–16.00
Plats: digitalt via Zoom
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Leva med OCD/Tvångssyndrom
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Kurs: Leva med autism

Vad innebär det att leva med autism – och hur kan omgivningen skapa förståelse och stöd i vardagen?

I den här kursen får du en introduktion till vad autism är och hur det kan påverka vardagsliv, relationer och mående. Alla personer med autism är olika, även om vissa erfarenheter kan vara gemensamma. Vi utforskar strategier i vardagen och pratar om hur stöd och bemötande kan göra skillnad.

Kursen varvar kunskap, reflektion och erfarenhetsutbyte där vi tillsammans delar tankar, tips och idéer.

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

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2027:
Onsdag 20 januari
Onsdag 27 januari
Tid: kl. 13.30–16.00
Plats: digitalt via Zoom
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Leva med autism
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Fysiska kurser och föreläsningar

Aneby

Kurs: Sömn för bättre livskvalitet

Sömnen är ett grundläggande behov och är viktig för återhämtning, psykiskt välbefinnande och hälsa. När sömnen inte fungerar kan det påverka både ork, koncentration och livskvalitet i vardagen.

I den här kursen utforskar vi varför sömnsvårigheter kan uppstå och vilka strategier som kan hjälpa till att förbättra sömnen på egen hand. Vi belyser både yrkeserfarenheter och egenupplevda erfarenheter av sömn och återhämtning.

Kursen innehåller kunskap, reflektion och samtal där vi tillsammans delar tips, idéer och utforskar sömnrutiner och vanor som kan bidra till bättre sömn och ökad återhämtning.

Kursen riktar sig till dig som vill veta mer om sömn och återhämtning, för egen del eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Måndag 21 september
Måndag 28 september
Tid: kl. 13.00-15.30
Plats: Lokal meddelas senare
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Sömn för bättre livskvalitet – september 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Eksjö

Kurs: Leva med ADHD/ADD

I den här kursen tittar vi på vad det kan innebära att som vuxen leva med ADHD/ADD samt hur anhöriga, närstående och yrkesverksamma kan stödja. Vi kommer att varva såväl teoretiska inslag som möjlighet att diskutera och byta erfarenheter med varandra.

Tillsammans utforskar vi vad som går att göra själv och med stöd för att påverka det egna måendet.

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.

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Tisdag 6 oktober
Tisdag 13 oktober
Tid: kl. 13.00–16.00
Plats: Kaserngatan 14, Eksjö. Plan 2
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Leva med ADHD/ADD – oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Gnosjö

Föreläsning: 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 mår så bra vi kan. 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 föreläsningen tittar vi närmare på vad psykisk hälsa kan innebära och vad vi kan göra för att stärka den. Vi reflekterar tillsammans kring de fem huskurerna för psykisk hälsa som tagits fram inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa.

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

Omfattning: föreläsningen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Måndag 21 september
Måndag 28 september
Tid: kl. 13.00–15.00
Plats: Fabriken, Hembygdsvägen 4, Gnosjö
Anmälan: Ingen anmälan, bara att komma – välkommen!
Du kan välja att delta vid ett eller båda tillfällena. Vi rekommenderar att du deltar vid båda för att få ut så mycket som möjligt av föreläsningen.

Habo

Föreläsning: 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 mår så bra vi kan. 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 föreläsningen tittar vi närmare på vad psykisk hälsa kan innebära och vad vi kan göra för att stärka den. Vi reflekterar tillsammans kring de fem huskurerna för psykisk hälsa som tagits fram inom ramen för Kraftsamling för psykisk hälsa.

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

Omfattning: föreläsningen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Måndag 15 september
Måndag 22 september
Tid: kl. 13.30–15.30
Plats: Träffpunkt Habo, Jönköpingsvägen 6 A, Habo
Anmälan: Ingen anmälan, bara att komma – välkommen!
Du kan välja att delta vid ett eller båda tillfällena. Vi rekommenderar att du deltar vid båda för att få ut så mycket som möjligt av föreläsningen.

Jönköping

Kurs: Leva med autism

Vad innebär det att leva med autism – och hur kan omgivningen skapa förståelse och stöd i vardagen?

I den här kursen får du en introduktion till vad autism är och hur det kan påverka vardagsliv, relationer och mående. Alla personer med autism är olika, även om vissa erfarenheter kan vara gemensamma. Vi utforskar strategier i vardagen och pratar om hur stöd och bemötande kan göra skillnad.

Kursen varvar kunskap, reflektion och erfarenhetsutbyte där vi tillsammans delar tankar, tips och idéer.

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

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 Leva med autism – september 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8–12 deltagare.

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

Att få vardagen att fungera i ett samhälle som inte alltid är anpassat efter hur man själv fungerar kan vara utmanande. Samtidigt kan ökad förståelse och rätt strategier göra stor skillnad.

I den här föreläsningsserien får du kunskap, verktyg och konkreta strategier som kan underlätta vardagen. Vi utforskar olika delar av vuxenlivet med ADHD eller ADHD-liknande symtom och pratar om hur man kan skapa struktur, balans och fungerande strategier utifrån sina egna förutsättningar.

Varje tillfälle har ett eget tema och innehåller både föreläsning, reflektion och möjlighet till erfarenhetsutbyte. Du väljer själv hur aktiv du vill vara och kan delta vid ett enstaka tillfälle eller följa hela serien.

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

Innehållet är inspirerat av PEGASUS – en patient- och närståendeutbildning. *Här kan du läsa mer om PEGASUS*

Omfattning: föreläsningsserie 8 tillfällen
Datum 2026:
Måndag 5 oktober: Introduktion – ADHD, vad vi alla behöver veta
Måndag 12 oktober: Hälsa och livsstil – Hur tar jag hand om mig själv?
Måndag 19 oktober: Att få vardagen att fungera
Måndag 26 oktober: Relationer och känslor
Måndag 2 november: Arbete, sysselsättning och studier
Måndag 16 november: ADHD och stress
Måndag 23 november: Min ”ADHD-resa”
Måndag 30 november: Hälsa och livsstil – sammanhang och stöd
Tid: kl. 16.00–18.30
Plats: Aulan, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping
Anmälan: Ingen anmälan, bara att komma – välkommen!

Kurs: Återhämtning för psykisk hälsa

Vad betyder återhämtning vid psykisk ohälsa och vad kan ge stöd och hopp på vägen?

I den här kursen utforskar vi individuell återhämtning och tittar på hinder och stödjande faktorer. Vi pratar om betydelsen av stöd, bemötande, delaktighet och egna resurser i vardagen.

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

Omfattning: Kursen är 2 heldagar
Datum 2026:
Tisdag 20 oktober
Tisdag 27 oktober
Tid: kl. 09.00–15.00
Plats: Kommunal utveckling, Werket, Vallgatan 8, plan 5, Jönköping
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Återhämtning för psykisk hälsa – oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-14 deltagare.

Omfattning: Kursen är 2 heldagar
Datum 2026:
Tisdag 24 november
Tisdag 1 december
Tid: kl. 09.00–15.00
Plats: Kommunal utveckling, Werket, Vallgatan 8, plan 5, Jönköping
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Återhämtning för psykisk hälsa – november och december
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-14 deltagare.

Naturaktivitet: Häng med oss ut

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!

Aktiviteten 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.

Under hösten samverkar Hälsocenter och Recovery College vid tre tillfällen. Vid dessa tillfällen deltar en person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa (Peer) från Recovery College och förmedlar med sin berättelse vad naturen har betytt för återhämtning till psykisk hälsa.

Vi är utomhus oavsett väder.

Omfattning: 3 tillfällen under hösten där Peer från Recovery College medverkar
Datum 2026:
Fredag den 25 september Rosenlund
Fredag den 23 oktober Råslätt
Fredag den 6 november Rosenlund
Tid: kl. 10.00–12.00
Plats: Samling utanför respektive bads entré kl. 09:55
Anmälan: Ingen anmälan, bara att komma – välkommen!

Häng med oss ut ordnas under hela hösten. *Här kan du läsa mer och se övriga datum.*

Hälsocenter
Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan

Kurs: Digital vardag

Digitala tjänster är idag en del av vardagen – men det är inte alltid lätt att veta hur allt fungerar. Att känna sig trygg i digitala verktyg kan öka självständighet, delaktighet och underlätta vardagen.

I den här kursen får du lära dig att använda BankID, logga in på 1177 och bankappen samt hitta vanliga funktioner i apparna. Under kursen utgår vi från foldern från DigiGuiden och alla deltagare får ett eget exemplar att använda under kursen och ta med hem. Vid behov delas gruppen upp i en Androidgrupp och en iPhonegrupp.

Kursen innehåller praktiska övningar och möjlighet att ställa frågor i en trygg och tillåtande miljö där vi lär tillsammans.

Kursen riktar sig till dig som vill känna dig tryggare i den digitala vardagen, för egen del eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Onsdag 21 oktober
Onsdag 28 oktober
Tid: kl. 14.30–17.00
Plats: Ryhovs herrgård, Ryhovsområdet, Jönköping
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Digital vardag – oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 6-8 deltagare.

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.

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

Omfattning: föreläsningen är 1 tillfälle
Datum: måndag 9 november 2026
Tid: kl. 14.30–17.00
Plats: Aulan, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping
Anmälan: Ingen anmälan, bara att komma – välkommen!

Kurs: Suicidprevention – förståelse, stöd och hopp

När livet känns svårt kan tankar på att inte orka vidare väckas. Att möta någon som bär på självmordstankar kan väcka oro och osäkerhet, och det kan vara svårt att veta hur man ska fråga, lyssna och finnas som stöd.

I den här kursen utforskar vi hur självmordstankar och psykiskt lidande kan yttra sig och vilka faktorer som kan öka respektive minska risken för suicid. Vi pratar också om hopp, återhämtning och vad som kan vara hjälpsamt när livet känns som svårast.

Kursen innehåller kunskap, reflektion och samtal kring bemötande, stöd och hur vi kan våga närma oss svåra frågor på ett medmänskligt och hjälpsamt sätt.

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

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2027:
Onsdag 13 januari
Onsdag 20 januari
Tid: kl. 14.30–17.00
Plats:Hus N2 Ryhovsområdet Jönköping
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Suicidprevention – förståelse, stöd och hopp – januari 2027
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8 – 12 deltagare.

Nässjö

Kurs: Återhämtning för psykisk hälsa

Vad betyder återhämtning vid psykisk ohälsa och vad kan ge stöd och hopp på vägen?

I den här kursen utforskar vi individuell återhämtning och tittar på hinder och stödjande faktorer. Vi pratar om betydelsen av stöd, bemötande, delaktighet och egna resurser i vardagen.

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

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Onsdag 7 oktober
Onsdag 14 oktober
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 Återhämtning för psykisk hälsa – oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Naturaktivitet: Häng med oss ut

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!

Aktiviteten 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.

Omfattning: aktiviteten är 4 tillfällen
Datum 2026:
Onsdag 2 september – Handskerydsskogen
Onsdag 7 oktober – Målenplan
Onsdag 11 november – Bockängen
Onsdag 2 december – Hultet
Tid: kl. 12.00–15.00
Plats: Vi utgår alltid från Stöd- och återhämtningscenter i Nässjö, Esplanaden 7b, Nässjö.
Anmälan: Ingen anmälan behövs, bara att komma. Välkommen!

Vaggeryd

Kurs: Återhämtning för psykisk hälsa

Vad betyder återhämtning vid psykisk ohälsa och vad kan ge stöd och hopp på vägen?

I den här kursen utforskar vi individuell återhämtning och tittar på hinder och stödjande faktorer. Vi pratar om betydelsen av stöd, bemötande, delaktighet och egna resurser i vardagen.

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

Omfattning: kursen är 4 tillfällen
Datum 2026:
Torsdag 5 november
Torsdag 12 november
Torsdag 19 november
Torsdag 26 november
Tid: kl. 13.00–16.00
Plats: Vaggeryds vårdcentral, Lundavägen 25, Vaggeryd
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Återhämtning för psykisk hälsa – november 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid alla fyra tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Vetlanda

Kurs: Leva med bipolär sjukdom – en introduktion

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.

Omfattning: kursen är 1 tillfälle
Datum: onsdag 30 september 2026
Tid: kl. 13.00–16.00
Plats: Rum 1, över Biblioteket, Biblioteksgatan 5, Vetlanda
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Leva med bipolär sjukdom – en introduktion – september 2026

Plats för 8-12 deltagare.

Värnamo

Kurs: Ångest, 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 hur den kan 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 eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Omfattning: kursen är 3 tillfällen
Datum 2026:
Tisdag 6 oktober
Tisdag 13 oktober
Tisdag 20 oktober
Tid: kl. 13.00–15.30
Plats: Café Höjden, Gränsgatan 13, Värnamo
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Ångest, förstå och hantera – oktober 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid alla tre tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Kurs: Digital vardag

Digitala tjänster är idag en del av vardagen – men det är inte alltid lätt att veta hur allt fungerar. Att känna sig trygg i digitala verktyg kan öka självständighet, delaktighet och underlätta vardagen.

I den här kursen får du lära dig att använda BankID, logga in på 1177 och bankappen samt hitta vanliga funktioner i apparna. Under kursen utgår vi från foldern från DigiGuiden och alla deltagare får ett eget exemplar att använda under kursen och ta med hem. Vid behov delas gruppen upp i en Androidgrupp och en iPhonegrupp.

Kursen innehåller praktiska övningar och möjlighet att ställa frågor i en trygg och tillåtande miljö där vi lär tillsammans.

Kursen riktar sig till dig som vill känna dig tryggare i den digitala vardagen, för egen del eller för att kunna stödja någon i din omgivning.

Omfattning: kursen är 2 tillfällen
Datum 2026:
Onsdag 4 november
Onsdag 18 november
Tid: kl. 14.00–16.30
Plats: Café Höjden, Gränsgatan 13, Värnamo
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Digital vardag – november 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid båda tillfällena.

Plats för 6-8 deltagare.

Kurs: Mod, mening och livsglädje

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 dimensionerna 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.

Omfattning: kursen är 3 tillfällen
Datum 2026:
Måndag 16 november
Måndag 23 november
Måndag 30 november
Tid: kl. 13.00–15.30
Plats: Café Höjden, Gränsgatan 13, Värnamo
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Mod, mening och livsglädje – november 2026
Din anmälan innebär att du deltar vid alla tre tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.

Kurs: Jag vill, jag vågar, jag kan!

Självbestämmande – att känna att man vill vågar och kan är viktigt 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 är inspirerad av PERMA – en modell inom positiv psykologi med fokus på välbefinnande, livsglädje och det som hjälper oss att må bra.
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.

Omfattning: kursen är 4 tillfällen
Datum 2027:
Tisdag 19 januari
Tisdag 26 januari
Tisdag 2 februari
Tisdag 9 februari
Tid: kl. 18.00–20.30
Plats: Café Höjden, Gränsgatan 13, Värnamo
Anmälan: Du kommer till anmälningssidan genom att klicka på länken nedan:
Länk till Jag vill, jag vågar, jag kan! – januari och februari 2027
Din anmälan innebär att du deltar vid alla 4 tillfällena.

Plats för 8-12 deltagare.