



Psykisk (o)hälsa bland barn och unga

Kurs för dig som möter barn och unga

Stiftsgården Rättvik 20-21 oktober 2020



Foto: Moa Sundström

Psykisk ohälsa är vår tids snabbast växande hälsoproblem, inte minst hos unga. Vår uppgift, att som kyrka och samhälle kunna bemöta människor som lider av psykisk ohälsa på ett bra sätt, växer i samma takt. Därför anordnar Stiftsgården i Rättvik nu kurs nr 3 kring ämnet psykisk ohälsa.

Kursen siktar på att öka förståelsen kring orsakerna till psykisk ohälsa, vad som händer i hjärnan och kroppen vid psykisk ohälsa som oro, ångest och depression, hur personer som lider av det känner sig och hur du kan tänka, samtala och handla när du bemöter dem.

Vår förhoppning är att kunna genomföra kursen på Stiftsgården i Rättvik, men om de möjligheterna inte finns har vi även beredskap för att genomföra huvuddelarna av den på distans.

Varmt välkommen!

Tisdag 20 oktober

9.30 – 10.00 Kaffe/té och smörgås

10.00 – 10.15 **Inledning**

10.15 – 14.30 **Ungas psykiska (o)hälsa**

Rosita Bergkvist, Mind & behavior

12.00 – 13.00 Avbrott för lunch

14.30 -15.00 Fika

15.00 – 17.00 **Vilket bidrag kan du vara till de barn du möter?"**

Andrea Nilsson, Soulroom

17.00 – 18.00 Middag

18.30 **Lugn kvällsyoga med Andrea Nilsson, Soulroom**

20.15 Kvällsfika

Onsdag 21 oktober

8.00 – 9.00 Frukosten står framdukad

9.00 – 11.50 **Psykisk hälsa & balans** *Marie Hillner, Mireya*

10.00 – 10.30 Avbrott för fika

12.00 Lunch

13.00 **Walk and talk** – vi delar erfarenheter, tips och tankar

14.00 **Sammanfattning, utvärdering och avslutning**

14.30 Fika och hemresa

I Enhetens kapell på Stiftsgården hålls andakter kl 8, 12 och 20 varje dag. Mässa tisdag kväll, torsdag morgon och lördag kväll. Alla som önskar närvara är varmt välkomna!

Rosita Bergkvist är utbildad beteendevetare med en master i psykologi och över 20 års erfarenhet av utbildning. Hennes största passion är hälsa, välmående och vår fantastiska hjärna. Denna passion lyser igenom när hon med humor och glimten i ögat föreläser och utbildar, och sprider såväl konkret kunskap som glädje.



Foto: Privat

Syftet med föreläsningen är att först ge kunskap om hur psykisk ohälsa uttrycker sig, och vilka orsaker som är vanligt bakomliggande hos unga. För att sedan knyta kunskapen till konkreta förslag om hur ni kan hjälpa unga till ett bättre mående via aktiviteter, bemötande och samtal.



Foto: Privat

Andrea Nilsson har arbetat med människor hela sitt yrkesliv och delar nu sina erfarenheter i föreläsningar. Hon är själv ett vuxet barn som vuxit upp i en dysfunktionell familj. Hon har i sitt yrke mött barn, ungdomar, vuxna och hela familjer i kris och trauma. För att kunna bidra med läkning och förändring har hon utbildat sig till socionom och beteendevetare med magister i psykologi och andra utbildningar inom djup självkännet och personlig utveckling. Hon har arbetat inom socialtjänst, kriminalvård, behandlingshem och med familjehem och har kunskap om vilken hjälp som finns att få samt hur barnet kan få den.

Marie Hillner är föreläsare, coach och rådgivare inom anhörigproblematik vid missbruk och beroendeproblematik. Marie har egen erfarenhet och stor kunskap när det kommer till psykisk hälsa och vad som orsakar obalanser i livet som gör att vi mår dåligt – Som trettonåring utvecklade hon ett alkoholmissbruk som blev värre med åren, men såklart började det inte med alkohol utan det fanns tecken långt tidigare. Det hon hade behövt fanns inte där och idag tror hon sig veta vad som skulle kunna fått henne att ändra riktning tidigare i livet.



Foto: Andreas Widell

Kursavgift:	3 150 kr
Kostnad för kost & logi tillkommer:	
Enkelrum med dusch & wc	2 060 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	1 810 kr
Dubbelrum med dusch & wc	1 810 kr/person
För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)	1 275 kr

Upplysningar:

Stiftsgården, tel 010-160 80 00 vxl,
E-post: program@stiftsgardenrattvik.se

Anmälan senast 20 september (i mån av plats anmälan senare)

via hemsidan: <https://stiftsgardenrattvik.se/kurser/> (klicka på önskad kurs), eller till bokningen, tel 010-160 80 01, bokningen@stiftsgardenrattvik.se

Kom ihåg att uppge korrekt fakturaadress när du anmäler dig till våra kurser!

Bekräftelse:

får du en månad före din planerade vistelse hos oss.

Med reservation för ändringar.

Avbokningsregler

Anmälan är bindande men ej personbunden. Vid avbokning debiterar vi enligt nedanstående såvida Ni inte skickar en ersättare. Vid uppvisande av läkarintyg debiteras endast kursavgift.

	Kursavgift	Kost/logi
28-15 dagar före kursstart	50 %	--
14-0 dagar före kursstart	100 %	50 %

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurs vid för få deltagare.

Avvikelse från ovanstående villkor kan förekomma vid vissa arrangemang.

Betala gärna i förskott till vårt **Bg 470-0050**.

Svenska kyrkan 
VÄSTERÅS STIFT

sensus

Stiftsgården Rättvik

Kyrkvägen 2, 795 32 RÄTTVIK
Tel: 010-160 80 00, Bokning: 010-160 80 01
info@stiftsgardenrattvik.se • www.stiftsgardenrattvik.se