



# Verktyg för existentiell och psykisk hälsa i arbetet med barn och unga

*Kurs för dig som möter barn och unga*

*Stiftsgården Rättvik 20-21 oktober 2021*



Foto: Privat

Det är oroande att ungdomar i det sekulära och individualistiska samhället lider av psykisk ohälsa och ensamhet. Vår uppgift som kyrka är att kunna bemöta barn och unga med stöd för bättre psykisk hälsa. Det finns konkreta verktyg för den som vill öka sin kompetens att samtala och stödja unga. Därför anordnar Stiftsgården Rättvik ännu en ny kurs i ämnet psykisk hälsa med fokus på verktyg och strategier.

*Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer och reserverar oss för ändringar p g a pandemin.*

Välkommen!



## Program

### Onsdag

09.30 Fika

10.00 Start intro

**Inledning** - Välkommen till Stiftsgården  
Att utveckla kompetenser för arbete med psykisk hälsa för unga.

11.00 Pass 1

**Lägesrapport om tillståndet för psykisk hälsa.** Fakta och forskning bakom materialet  
”Meningen med mig!” till ledare för samtalsgrupper för unga 13-18 år.

Christina Lloyd

12.00

Bön mitt på dagen

12.15 Lunch

13.00 Pass 2

**”Meningen med mig!”** – samtalsgrupper för unga 13-18 år. Presentation av materialet

15.00

**Gruppsamtal med fika**

15.30 Pass 3

**”Meningen med mig!”** - Praktiska övningar

17.00 Middag

18.00 Kvällspass 4

**Mindfulness och avslappningsövningar**

20.00

Kvällsandakt

## Torsdag

- 8.00 Morgonbön
- 8.15 Frukost
- 9.00 Pass 5 **“Första hjälpen till psykisk hälsa”** - Lotta Lundberg-Ericsson
- 10.15 Gruppsamtal med fika
- 10.45 Pass 6 **Egen kartläggning - möjligheter och hinder?**  
Valbart pass  
**A: Stöd, nätverk och strukturer** - med fokus på samverkan inom kyrkan i en kristen kontext  
**B: Stöd, samverkan och partnerskap** - med fokus på samverkan med skola eller organisation
- 12.00 Bön mitt på dagen
- 12.15 Lunch
- 13.00 Pass 7 **Verktyg för samtalsteknik**
- 14.00 Pass 8 **Handlingsplan - “Walk & talk”**
- 14.30 Fika **Avslutning och fika och en bok.**
- 15.00 Sluttid

I början av 2022 erbjuder vi en uppföljningsdag digitalt för de som vill följa upp sitt arbete och se vägar vidare.

### **Kurs- och processledare**

**Maria Jäder Tietäväinen**, församlingspedagog i Sura-Ramnäs församling, föreläsare på Utbildningsinstitutet i Uppsala och utvecklare av “Meningen med mig”.

**Nathalie Holmström**, diakon i Sura-Ramnäs församling, med uppdrag i ungdomsdiakoni och föreläsare på Utbildningsinstitutet i Uppsala.

### **Föreläsare på kursen är**

**Christina Lloyd**, leg psykoterapeut, PhD, institutet för Unga och Meningsskapande. Forskare i klinisk religionspsykologi och existentiell hälsa. Forskare om ungas hälsa, existentiell hälsa och känslan av meningsfullhet i livet.

**Lotta Lundberg-Ericsson**, Verksamhetsutvecklare på Sensus med erfarenhet från Svenska kyrkans olika nivåer där hon arbetat med arbetslag, organisation och ledarskap. Certifierad MHFA-instruktör och utbildar i Första hjälpen till psykisk hälsa.

<b>Kursavgift:</b>	1 635 kr
<b>Kostnad för kost &amp; logi tillkommer:</b>	
Enkelrum med dusch & wc	2 235 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	1980 kr
Dubbelrum med dusch & wc	1 980 kr/person
<b>För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)</b>	1 425 kr

### Upplysningar:

Stiftsgården, tel 010-160 80 00 vxl,  
E-post: [program@stiftsgardenrattvik.se](mailto: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](mailto: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](mailto:info@stiftsgardenrattvik.se) • [www.stiftsgardenrattvik.se](http://www.stiftsgardenrattvik.se)