



Ledarutbildning i det nya materialet ”Meningen med mig”

*Kurs för dig som möter unga 13-19 år och vill stärka
ungas psykiska hälsa.*

Stiftsgården i Rättvik 26-27 april 2023



Bild: Johanna Karlsson

Meningen med mig handlar om att stärka ungas identitet och psykiska hälsa. Det är ett material som är tänkt att användas i en serie träffar. Materialet består av bilder, ledarhandledning och ljudfiler. Det är fritt att ladda ned och använda.

Materialet **Meningen med mig** har publicerats på Svenska kyrkans webb 2023. <https://www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig>

Meningen med mig vänder sig till ungdomar i åldern 13–19 år. I en serie ledarledda träffar får ungdomarna möjlighet att reflektera och samtala om känslor och mening. Materialet är baserat på forskning och innehåller praktiska övningar, miniföreläsningar och teman för samtal i grupp.

“En känsla av meningsfullhet i livet, är en stark hälsofaktor som främjar både fysisk och psykisk hälsa. Den kan förebygga depression, självmord och missbruk, och bidrar till förmågan att hantera utmanande livshändelser. Meningsfaktorn verkar också vara central för religionens och andlighetens positiva effekter på vårt välmående och vår psykiska hälsa. Upplevelsen av tillhörighet och mening är dessutom avgörande för en positiv ungdomsutveckling.”

Lloyd (2019), artikeln i Sv kyrkotidning, nr 2, 2019.



Bild: Johanna Karlsson

Meningen med mig är utformat av doktor Christina Lloyd i samarbete med pedagoger och unga i Svenska kyrkan. Bakom materialet finns Västerås Stift i samverkan med Kyrkokansliet, Stockholms Stift, Svenska Kyrkans Unga, Studieförbundet Sensus och Stiftsgården Rättvik.

Kursen är en utbildning där du rustas att utveckla ditt arbete med unga i vår samtid. Materialet **Meningen med mig** syftar till att öka motståndskraften (resiliensen) och den grundläggande tryggheten hos unga, både i ungdomarna själva och i relation till varandra och deras omvärld. Det sker genom att stärka ungdomarnas känsla av sammanhang och mening. Vi lägger särskilt vikt vid att lära känna materialets metoder och innehåll, dess nivå och utgångspunkter för att du ska kunna navigera och använda det på ett tryggt och genomtänkt sätt för unga.

I materialet ingår också en uppsättning ”Akvarell symbolkort” att använda till övningarna, värda 375 kr.

Välkommen!

Kursledare

Lotta Eriksson, stiftsadjunkt i Västerås stift med fokus på scouting och ungas existentiella hälsa.

Ulrika Knutsson, pedagog och verksamhetsutvecklare på Stiftsgården Rättvik.

Medverkande

Doktor **Christina Lloyd**, legitimerad psykoterapeut och handledare med en specialisering inom ungas psykiska och existentiella hälsa, traumabehandling och gruppsykoterapi.

Program

Onsdag

- 09.30 Fika
- 10.00 Inledning
- 10.30 Pass 1 **Bakgrund till materialet ”Meningen med mig”**
- 11.30 Pass 2 **”Meningen med mig.”** Presentation av materialet
- 12.00 Bön mitt på dagen
- 12.15 Lunch
- 13.00 Pass 3 **”Meningen med mig”** – Praktiska övningar
- 14.30 Gruppsamtal med fika
- 15.00 Pass 4 **”Meningen med mig”** – Praktiska övningar
- 17.00 Middag
- 18.00 Kvällsspass **”Meningen med mig”** – Praktiska övningar
- 20.00 Kvällsandakt

Torsdag

- 08.00 Morgonbön & frukost
- 09.15 Pass 5 **”Meningen med mig”** – Praktiska övningar
- 10.15 Gruppsamtal med fika
- 10.45 Pass 6 **Förutsättningar, kvalitet och strategier**
- 12.00 Bön mitt på dagen
- 12.15 Lunch
- 13.00 Pass 7 **Min handlingsplan**
- 14.15 Avslutning och fika
- 14.30 Sluttid



Bild: Johanna Karlsson

Kursavgift:	1 775 kr
<i>(Akvarell symbolkort värda 375 kr ingår)</i>	
Kostnad för kost & logi tillkommer:	
Enkelrum med dusch & wc	2 360 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	2 090 kr
Dubbelrum med dusch & wc	2 090 kr/person
För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)	1 505 kr

Upplysningar:

Stiftsgården, tel 010-160 80 00 vxl,
e-post: program@stiftsgardenrattvik.se eller
ulrika.knutsson@svenskakyrkan.se

Anmälan senast en månad innan (i mån av plats anmälan senare)

<https://stiftsgardenrattvik.se/ledarutbildning-meningen-med-mig/> eller bokningen, tel 010-160 80 01, bokningen@stiftsgardenrattvik.se Kom ihåg att uppge korrekt fakturaadress när du anmäler dig till våra kurser!

Samverkan mellan Svenska kyrkan och studieförbundet Sensus

Med reservation för ändringar.

Avbokningsregler

Anmälan är bindande men ej personbunden. Vid avbokning debiterar vi enligt nedanstående såvida ni inte sänder en ersättare.

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

Vid uppvisande av läkarintyg debiteras endast kursavgift enligt ovan.
Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurs vid för få anmälda.

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