



# Ledarutbildning i det nya materialet ”Meningen med mig”

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

Stiftsgården i Rättvik 17-18 april 2024



Alla illustrationer från Svenska kyrkan/Johanna Karlsson, Xtractor

**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 av 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 gruppen.

*“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.



Svenska kyrkans nationella nivå och Västerås stift har tillsammans med Christina Lloyd, dr, leg. psykoterapeut utformat materialet **Meningen med mig**. Bakom materialet finns också 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 Bakgrund till materialet ”**Meningen med mig**”
- 11.30 ”**Meningen med mig.**” Presentation av materialet
- 12.00 Lunch
- 13.00 ”**Meningen med mig**” – Praktiska övningar
- 14.30 Gruppsamtal med fika
- 15.00 ”**Meningen med mig**” – Praktiska övningar
- 17.00 Middag
- 18.00 Kvällspass ”**Meningen med mig**” – Praktiska övningar

### Torsdag

- 08.00 Frukost
- 09.15 ”**Meningen med mig**” – Praktiska övningar
- 10.15 Gruppsamtal med fika
- 10.45 **Förutsättningar, kvalitet och strategier**
- 12.00 Lunch
- 13.00 **Min handlingsplan**
- 14.15 Avslutning och fika
- 14.30 Sluttid



*Möjlighet finns att delta i Stiftsgårdens andakter kl. 8.00, 12.00 samt 20.00 under dagen.*

<b>Kursavgift:</b>	2 440 kr
<i>(Akvarell symbolkort värda 375 kr ingår)</i>	
<b>Kostnad för kost &amp; logi tillkommer:</b>	
Enkelrum med dusch & wc	2 420 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	2 150 kr
Dubbelrum med dusch & wc	2 150 kr/person
<b>För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)</b>	1 555 kr

### Upplysningar:

Stiftsgården, tel 010-160 80 00 vxl,  
e-post: [program@stiftsgardenrattvik.se](mailto:program@stiftsgardenrattvik.se) eller  
[ulrika.knutsson@svenskakyrkan.se](mailto: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](mailto: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.**

#### Avbokningsvillkor

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](mailto:info@stiftsgardenrattvik.se) • [www.stiftsgardenrattvik.se](http://www.stiftsgardenrattvik.se)