



Nätverksträff för ledare i ”Meningen med mig”

*Trauma, känslor och mening utifrån toleransfönstret,
bearbetning och stabilisering*

Stiftsgården i Rättvik 24-25 oktober 2024



Alla illustrationer är från Svenska kyrkan/Johanna Karlsson, Xtractor

Nätverksträff för utbildade ledare i materialet *Meningen med mig*.

Statistiken visar att allt fler har olika symptom på psykisk ohälsa och behovet av resiliens blir allt större. Många grupper i *Meningen med mig* har startats i hela landet. Det är bra, men att arbeta med psykisk hälsa och resiliensen kan vara utmanande. Våra digitala och fysiska nätverksträffar ger möjligheter till erfarenhetsutbyte, tips och fördjupat lärande.

Meningen med mig syftar till att stärka och förebygga och är inte tänkt att användas psykoterapeutiskt. Under nätverksträffen ges en fördjupning, i teorier och övningar, som tar upp trauma, känslor och mening utifrån toleransfönstret, bearbetning och stabilisering. Kunskaper som stödjer och underlättar arbetet med grundläggande förhållningssätt hos unga för ökad psykisk hälsa.

Stiftsgården Rättvik har haft ledarutbildningar i MMM sedan 2020 och varit med och utvecklat materialet *Meningen med mig* som publicerades på Svenska kyrkans webb 2023. <https://www.svenskakyrkan.se/meningenmedmig>
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.

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 går bra att kombinera med grundutbildning i MMM 23-24/10.

Välkommen!

Kursledare

Maria Ås, MMM-nätverkssamordnare. Verksamhetsutvecklare på Sensus studieförbund med fokus på processledning, utveckling, bildning och ungas existentiella hälsa.

Ulrika Knutsson, pedagog, folkbildare, lärare, processledare och verksamhetsutvecklare på Stiftsgården Rättvik.

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

Möjlighet finns att delta i Stiftsgårdens andakter kl 8 - 12 – 20 under dagen.

Program torsdag

- 09.30** Fika
- 10.00** Inledning
- 10.30** Utmaningar och guldkorn - erfarenhetsutbyte och samtal om arbetet som gruppleddare med utgångspunkt i "Meningen med mig".
Samtalsledare Ulrika Knutsson från Stiftsgården och Maria Ås från Sensus.
- 12.00** Lunch
- 13.15** Utmanande situationer, uppsamling av frågor från förmiddagen, handledning med Christina Lloyd.
- 14.15** Kaffe (tillsammans med ledarutbildningen)
- 14.45** Känslövnin g ur materialet Meningen med mig.
- 15.30** Mer om trauma, känslor och mening utifrån toleransfönstret, bearbetning och stabilisering.
- 17.00** Middag
- 18.30** Kvällspass – Balansövningar och MMM-pass kring trauma, känslor och mening (här finns möjlighet att träna på att leda pass).

Program fredag

- 08.00** Frukost
- 09.15** Uppsamling av utmaningar/frågor från gårdagen, handledning med Christina Lloyd. Samtalsmetodik och att hålla som ledare i arbete med trauma, känslor och mening.
- 10.30** Gruppsamtal med fika
- 10.45** Samtalsmetodik och att hålla som ledare i arbete med trauma, känslor och mening.
- 12.00** Lunch
- 13.00** Integrera kunskaper om trauma för att underlätta arbetet i MMM-grupper.
- 14.15** Avslutning och fika.
- 14.30** Sluttid



Kursavgift: 1 580 kr

Kostnad för kost & logi tillkommer:

Enkelrum med dusch & wc 2 325 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor) 2 055 kr
Dubbelrum med dusch & wc 2 055 kr/person
För ej övernattande tillkommer (inkl måltider) 1 460 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/kurser/> eller bokningen,
tel 010-160 80 01, bokningen@stiftsgardenrattvik.se Kom ihåg att
uppgge 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 • www.stiftsgardenrattvik.se