



# Ledarutbildning

i materialet

## ”Meningen med mig”

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

*Stiftsgården i Rättvik 26-27 mars 2025*



Alla illustrationer är 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.



**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.

Efter kursen finns det en möjlighet att utbyta erfarenheter och fördjupa sig genom att medverka i MMM-Supportgruppen, som träffas varannan fredag kl. 08.45–09.30 under ojämna veckor

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

*Välkommen!*

### **Kursledare:**

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

**Lotta Eriksson** stiftsadjunkt Västerås stift, kontaktperson och medlem av Utvecklingsgruppen kring ”Meningen med mig”.

### **Program**

#### **Onsdag**

- 09.30** Fika
- 10.00** Inledning
- 10.30** MMM – pedagogisk modell, stödande miljö och trygghet i gruppen.
- 11.30** Vår känslomässiga grund
- 12.00** Lunch
- 13.00** Uppsamling och praktiska övningar
- 14.30** Gruppsamtal med fika
- 15.00** Att följa handledningen - Bemötande och hållande av gruppen
- 17.00** Middag
- 18.00** Praktiska övningar och samtal om dagens känsla

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

#### **Torsdag**

- 08.00** Frukost
- 09.15** Frågestund sen Meningen med livet
- 10.15** Gruppsamtal med fika
- 10.45** Genomgång av hel träff och de 13 teoretiska kunskapsdelarna
- 12.00** Lunch
- 13.00** Min handlingsplan
- 14.00** Avslutning och fika.
- 14.30** Sluttid



<b>Kursavgift:</b>	2 550 kr
<i>(Akvarell symbolkort värda 375 kr ingår)</i>	
<b>Kostnad för kost &amp; logi tillkommer:</b>	
Enkelrum med dusch & wc	2 425 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	2 145 kr
Dubbelrum med dusch & wc	2 145 kr/person
<b>För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)</b>	1 530 kr

### Upplysningar:

Stiftsgården, tel 010-160 80 00 vxl,  
e-post: [program@stiftsgardenrattvik.se](mailto:program@stiftsgardenrattvik.se) eller  
[lotta.lirkas@stiftsgardenrattvik.se](mailto:lotta.lirkas@stiftsgardenrattvik.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!

### 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.

**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)