



**”ÅTERHÄMTNINGSSKOLA”**  
för dig med egen erfarenhet att leva med psykisk ohälsa.

”Att bli den bästa versionen av mig själv”

*(Citat: av P, Deegan, översatt från engelska till svenska)*

Vi träffas tisdagar och torsdagar 13–16 på Mötesplatsen Vänkretsen  
Rundelsgatan 14 A

**Del 1**

12/10 Vad är återhämtning  
17/10 Vad är återhämtning  
19/10 Skapa i lera  
24/10 Styrkeanalys  
26/10 Styrkeanalys  
31/10 Kost och hälsa och stress  
2/11 Collage, lust och hopp

**Del 2**

21/11 Återhämtningsskolan  
23/11 Återhämtningsskolan  
28/11 Måla känslor  
30/11 Berättelser om återhämtning och  
idélista  
5/12 Vart du kan vända dig om du mår  
dåligt  
7/12 Collage  
12/12 Kursavslut

Kurserna består av två block.

Vi bjuder på fika

**Återhämtning är en individuell process** och handlar om att gå från psykisk ohälsa till att må bättre. Det är en process som ser olika ut från person till person, och den utgår ifrån varje individs unika förutsättningar.

**Fem viktiga faktorer som återkommer i personers berättelser om återhämtning**

Den egna självbilden, ömsesidiga relationer, social trygghet, att kunna hantera sina symtom, och att hitta en meningsfull sysselsättning.

**Citat från tidigare kursdeltagare. Vad tar du med dig från kursen?**

- Glädje ett minne för livet, förståelse
- Allas personliga historier och erfarenheter. Många nyttiga tips
- Vi har roligt
- Förståelse. Balans i tankarna. Lust-hopp Bli flexibel. Samt harmonisk

Kontakt och frågor: Annika Larsson, kursledare: [annikalinneajenny.larsson@malmose.se](mailto:annikalinneajenny.larsson@malmose.se) 073 – 2473811

Anna Hinderot, kursledarassistent



# Utvärdering 2023

Hur var Kursen?



Sätt ett kryss på den siffra på linjen som motsvarar ditt helhetsintryck.



1. Vad var det bästa med kursen?
2. Vad var mindre bra med kursen?
3. Hur har du upplevt kursledarna?
4. Är det något du velat ha mer av?
5. Vad tyckte du om tid och längd på kursen?
6. Hur tyckte du det var att göra Återhämtningsguiden?
7. Vad tyckte du om styrkeanalysen?
8. Vad tar du med dig från kursen?
9. Hur fick du information om kursen?

Tack ☺

Från Annika Larsson, Annika Wihlborg, Paulin och Anna Hinderoth