



Våga vara du!

Start: Onsdag den 7 november 2018 kl 18.30-20.00, därefter träffas vi 5 ggr samma tid • Plats: Fritidsgården Skallberget (Skallbergsgatan 24) • Max 10 deltagare

En kurs för dig mellan 13 och 16 år och som vill känna dig mer bekväm med sig själv och att ta plats i olika sammanhang. Kursen ger dig teoretiska kunskaper om vad det kan vara som gör att sådant här kan kännas besvärligt, och du får redskap för att våga visa dig lite mer och du får möjlighet att prata med andra i samma situation för att se att du inte är ensam.

Ledare: Madeleine Camenius, KBT-terapeut (under utbildning, sista terminen). Kompetens även inom ACT, Motiverande samtal, Mindfulness, Livsteman, gruppterapi, parterapi, MBTI.

Pris och anmälan: Kursen är kostnadsfri, men du måste anmäla dig (senast onsdag 31 oktober) genom att mejla till Monia Erhardsson, monia.erhardsson@vasteras.se eller kontakta henne på fritidsgården.

Arrangör: Studieförbundet Vuxenskolan/Tillsammans för psykisk hälsa i samarbete med Västerås stad/Fritidsgården Skallberget

"Min egen personliga resa går från att vara rädd att inte duga, rädsla för att inte bli omtyckt och med stark prestationsångest inför varje skoluppgift, – till att faktiskt kunna stå inför min klass och hålla en redovisning utan att ha en stor klump i magen en vecka innan. Om hur jag till slut vågade lära känna nya människor utan en ständig rädsla för att bli utskrattad eller utelämnad. Utifrån den erfarenheten har jag tagit fram en kurs för ungdomar med liknande svårigheter, en kurs som jag själv hade behövt en gång i tiden." /Madeleine Camenius, kursledare.

Våga vara du - samtalsgrupp för unga

Träff 1

Du får information om kursens innehåll, hur den är upplagd och vad den ska leda till. Du får också lära känna kursledaren och dina kurskamrater.

Teori: Hur kommer det sig att hjärnan och kroppen reagerar som den gör? Om hjärnans fight- or flightsystem som går tillbaka till stenåldern och hur det påverkar oss än idag.

Samtal: Vad gör dig tryggare i nya situationer?

Träff 2

Vi samtalar om olika slags sociala situationer som kan kännas jobbiga.

Hur är det för dig?

Teori: Vad är vanligt och varifrån kan rädslan komma?

Samtal: Deltagarna får möjlighet att berätta om egna exempel.

Träff 3

Vi tar upp exempel på olika känslor kopplade till situationerna vi listade första gången. Du får möjlighet att samtala om/skriva om/rita någon händelse som varit jobbig senaste veckan och beskriva hur det kändes. Finns det något hinder för att det ska sluta kännas jobbigt? Hur skulle det vara för dig om hindret försvinner? Vad behöver du för att övervinna det?

Träff 4

Vi tar åter fram de situationer som vi pratat om vid de tidigare tillfällena och samtalar om vilka tankar som de väcker. Vad skulle du vilja göra när det händer. Hur kan du stötta dig själv? Finns det t ex några ord eller en bild som skulle kunna hjälpa dig känna dig bättre till mods inför den jobbiga situationen?

Träff 5

Vilken bild har du av dig själv? Stämmer den, eller är det andra som har skapat den? Vem vill du vara? Vad uppskattar du hos andra?

Teori: Hur skapas den bild vi har av oss själva?

Vi hjälps åt att lista goda egenskaper som vi har/skulle vilja ha. Hur skulle någon av dina bästa egenskaper kunna hjälpa andra?

Träff 6

Vi tar upp de olika situationerna och de goda egenskaperna vi tidigare listat. Vilka av dina egenskaper kan ge dig trygghet i jobbiga situationer?

Teori: Vad är det som brukar göra att människor mår bra?

Samtal: Vad får just dig att må bra - kan du göra mer av sådant i ditt liv? Hur kan du påminna dig själva om vem du vill vara och vilka goda egenskaper du har.

Vägen vidare: Hur kan du gå vidare efter kursen för att fortsätta bli tryggare med dig själv?

Varje träff inleds med en möjlighet att berätta något som hänt sedan sist, och avslutas med att var och en får säga något om hur det varit denna gång.