

Kursbeskrivning Att leva, inte bara överleva

”Att leva, inte bara överleva” – är en studiecirkel/samtalsgrupp för unga vuxna, 18-30 år, som skapades och startades under projektet Tillsammans för psykisk hälsa.

Syftet med kursen är att stötta deltagarna i att bättre kunna hantera yttre press och inre oro och öka sina förutsättningar att inte bara överleva, utan också att leva livet.

Under sex träffar ges möjlighet att träna på att förstå sig själv och sina behov lite bättre. Deltagarna får flera olika slags redskap för att kunna hantera vardagen och för att möta ibland orimliga krav på sig själv och från sin omgivning.

Deltagarna vid den första kursen som hölls ville fortsätta, och därför skapades en ”fortsättningskurs” där samma ämnen togs upp vid kurstillfällena, men fördjupades.

Bidra till ökad psykisk hälsa för unga vuxna 18-25 år

Citat från deltagare:

Jag var livrädd för att komma hit. Jag brukar inte vilja säga mitt namn ens i nya grupper. Nu sitter jag här och talar om svåra upplevelser och känslor med människor jag inte ens känner. (Elin)

*Jag har blivit väldigt bra på att tala om mitt mående:
Wow, svarade en vän till mig här om dagen, mår du så dåligt? (Anna)*

Det är så konstigt, här sitter jag och talar om hur dåligt jag mår, och det känns så bra. (Anna)

Jag har kommit på mig själv med att vara snäll mot mig själv. Jag brukar var så självanklagande. Jag försov mig här om dagen och då brukar jag anklaga mig själv för det. Nu sa jag till mig själv: Vad skönt att du gav dig själv en sovmorgon (Sanna).

Jag har börjat skolan också. Jag har gått dit varje dag hittills. Jag inte gått till skolan regelbundet på 8 år. Det hade jag nog inte klarat om jag inte hade gått den här kursen. (Elin)

Jag jobbar med att vara nöjd, att tycka att det okej att jag orkar det jag orkar. (Jacqueline)

Det är viktigt att ha en struktur, att ha någonstans att gå varje vecka, att träffa några att samtala med om sitt mående. (Jacqueline)