

Metodbok Mindset



Mindset

Metodbok

Innehållsförteckning

FÖRORD	S.3
STÄLL DIG EN FRÅGA	S.4
BAKGRUND	S.5
TÄNK EN STUND	S.6
VISION	S.7
SYFTE	S.8
MÅL	S.9
SÅ HÄR GJORDE VI, LL	S.10
SÅ HÄR GJORDE VI, SVÅRARE TEXT	S.11-12
METOD, LL	S.13
METOD, SVÅRARE TEXT	S.14
DET HÄR HAR VI GJORT	S.15
DELTAGARE BERÄTTAR	S.16-19
SLUTSATSER	S.20
MATERIAL	S.21
ÄGARE AV PROJEKT MINDSET	S.22

Förord



Det här är en metabok.
Boken berättar om hur Projekt Mindset gått till.
Du får veta varför vi sökte projektet.
Vilka personer projektet är till för.
Hur vi har arbetat.
Vilket material vi har utvecklat.
Vilka erfarenheter vi gjort.
Hur du kan använda materialet.

Projekt Mindset har varit möjligt genom stöd från Allmänna Arvsfonden.

Om du vill ha mer information om

- Hur vi skrivit ansökan.
- Materialet till studiecirkarna.
- Samtalspelet Mindset.
- Vilken litteratur vi använt som vetenskaplig bas.
- Hur man leder själva studievirkarna.

Kontakta oss på:
camilla.lucchesi@sv.se



Ställ dig en fråga!

På bilden ser du en fråga från Mindset samtalspel.
Ta en stund och tänk för dig själv, vad är ditt svar på frågan?

VILKEN FÖRÄNDRING SKULLE DU VILJA GE TILL NÅGON ANNAN?

Dra ett kort!

- Gör en solfjäder av en del av kortleken och håll fram den.
- Låt personen bredvid dig/eller den som vill börja, dra ett kort.
- Personen som dragit kortet läser upp vad som står.
- Om det är en fråga: alla i sällskapet svarar i tur och ordning. Den som inte vill svara kan säga PASS.
- Om det är en fakta/påstående diskuterar gruppen det som står på kortet.
- Nu är det nästa persons tur att dra ett kort. Och spelet fortsätter.
- Spelet fortsätter så länge ni vill.

Bakgrund.

VARFÖR KOM PROJEKT MINDSET TILL?

Lättläst

Att må dåligt psykiskt och att vara utanför är dåligt för människor och samhället.

Det blir lätt att en person tänker dåligt om sig själv, vad en kan och vad en är värd.

Då kan en hamna i stress, psykisk ohälsa, riskbeteende, utanförskap, våld, missbruk och självmord.

Projekt Mindset handlar om att hjälpa människor att tänka bra om sig själv.

Hjärnan kan lära sig nytt hela livet, det visar forskning.

Människor kan ändra sig om de lär sig mer om hur kroppen och hjärnan fungerar.

Tillsammans med andra kan man lära sig att tänka nytt och göra på nya sätt.

Svårare text

När psykisk ohälsa utvecklas och socialt utanförskap ökar skapar det negativa situationer för såväl individ, familj och samhälle. Individer i utanförskap kan få inlärda tankemönster som sällan ger förutsättningar till delaktighet och egenmakt. Samhället har ofta svårt att komma till rätta med detta problem. Ett liv som skapar vanmakt utgör grogrund för stress, psykisk ohälsa, riskbeteenden, utanförskap, våld, missbruk, och även självmord.

Projekt Mindset handlar om att ändra både deltagarnas och deras närmaste omgivnings inlärda tankemönster kring dessa problem. Att detta är möjligt vet vi tack vare forskning som visar att hjärnan är plastisk och kan lära om. Men också tack vare individer som vi mött i vår verksamhet. För att en förändring ska ske i önskad riktning i en persons liv behöver de öka sin självkännet och sina kunskaper om hur hjärnan fungerar. Personen behöver också skaffa sig verktyg för ett hållbart liv. Projektet handlar om att byta mindset/tankemönster och på så sätt uppnå en viss grad av mental uthållighet.

Projektet har arbetat med kroppen som verktyg för att påverka hjärnan i positiv riktning samt kunskaper om hjärnans funktion och den egna funktionaliteten. Detta ska göra det möjligt för individen att starta resan från inlärda hjälplöshet till medvetna val och handlingar för ett mer hållbart liv.

Deltagare berättar:

"Jag önskar att Projekt Mindset kan knuffa mig till vad jag ska göra sen, att det mynnar ut i något annat."



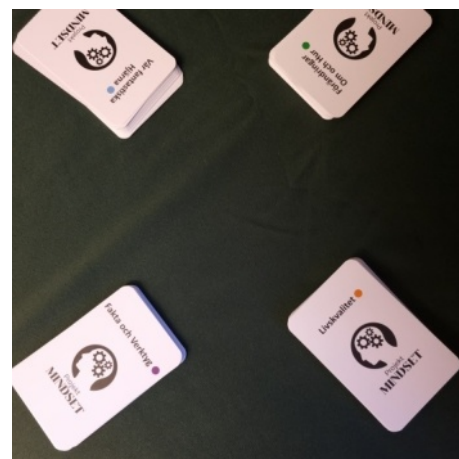
Tänk en stund!

I Projekt Mindset har vi gett mycket tid till att lära känna oss själva och varandra. Vi har tränat oss på att ge tid för andras tankar och på att lyssna. Nu uppmuntrar vi dig som läser, att ge tid till dina tankar och fundera på hur du kan fortsätta den påbörjade meningen på kortet ovan.

TRE SAKER JAG GÖR FÖR MIN HÄLSA.....

SÅ HÄR KAN DU OCKSÅ ANVÄNDA SAMTALSPELET: FYRA HÖGAR OCH EN TOM FLASKA!

- Lägg upp de 4 kategorierna i en varsin hög på bordet. Se bild.
- Bestäm i vilken ordning ni ska svara/reflektera.
- Bestäm vem som ska börja snurra flaskan.
- Person 1 snurrar flaskan och läser på kortet där flaskan stannat.
- Ni svarar/reflekterar i tur och ordning.
- Du får säga PASS om du inte kan/vill svara.
- Lägg det använda kortet längst ner i högen.
- Nu är det nästa persons tur att snurra flaskan.
- Spelet fortsätter så länge ni vill.



Vision.

Projekt Mindset vill att alla människor ska delta i samhället på sina villkor.

Lättläst

Projekt Mindset startade för att du som känner att du är utanför samhället ska få lära dig olika sätt att få ett bättre liv.

Här är några av de kunskaperna:

Bättre fysisk hälsa, förstå mer om din hjärna och hur det kan påverka ditt liv.

De mänskliga rättigheterna som alla har.

Vilken betydelse gemenskap, vänner och samtal med andra har.

Med de nya kunskaperna kan du göra förändring i ditt liv.

Vi kallar de nya kunskaperna för verktyg.

Verktygen kan du använda för att bland annat:

Se på dig själv som en kunnig person

Hitta fler möjligheter för dig själv

Förändra dina vanor

Vara någon andra kan se upp till

Skapa ett hälsosamt liv

Svårare text

Projekt Mindset startade med en vilja att ge större möjligheter för personer i ett upplevt utanförskap att känna att de är en del av samhället. Att ta sig från ett utanförskap till att uppleva sig som en del av samhället kan göras på många sätt. Vår vision handlar om social hållbarhet.

Med hjälp av kunskap om hjärnan, olika funktionaliteter, praktiska verktyg och reflektionssamtal, ges individer möjlighet att bättre förstå sig själv och prova olika verktyg för förändring. Med hjälp av sina nya kunskaper och verktyg fås möjlighet att omforma bilden av sig själv och sina möjligheter.

Med unika och viktiga erfarenheter och kunskaper blir människor en resurs för samhället och varandra. Projektet vill att dessa erfarenheter ska få ta plats i planering, genomförande och utvärdering av olika verksamheter för att öka tillgängligheten.



FN's konvention för personer med funktionsnedsättning

ur Artikel 3

Respekt för att alla har ett värde, för att var och en ska kunna bestämma om sig själv och kunna välja och klara sig så bra som möjligt själv.

Alla ska kunna vara med i samhället.

Alla ska ha samma möjligheter.

Samhället ska vara tillgängligt.

Syfte.

Vi ville ge människor kunskap och verktyg för att förändra sitt liv.
Projekt Mindsets syften är:

Lättläst

Projekt Mindset vill ge dig som känner att du är utanför samhället
möjlighet att få ett bättre liv.

Projekt Mindset vill visa att det är möjligt att få ett bättre liv
och bli en del av samhället när:

personer som lever utanför samhället,
personer som tagit sig in i samhället
och personer som lever i samhället hjälps åt.

Projekt Mindset vill hjälpa dig:
med Neuropsykiatrisk diagnos,
dig med psykisk ohälsa och
dig med beroendesjukdom att se på dig själv på ett positivt sätt.

Projekt Mindset vill också hjälpa dig att se på din omgivning på ett mer
positivt sätt.

Svårare text

Att ge människor i utanförskap möjlighet till egenmakt och egenkraft
Att visa att socialt utanförskap löses i samförstånd mellan individer i
utanförskap, individer som tagit sig från utanförskap till innanförskap samt
individer som lever i samhällets innanförskap.
Att erbjuda personer med NPF-diagnos och eller psykisk ohälsa och eller
beroendesjukdom en hållbar väg genom ett förändrat synsätt på sig själva
och omgivningen.





Mål.

Projekt Mindset vill att människor ska få ökad psykisk hälsa och få vara med i samhället på sina villkor.

Lättläst

Människor ska förändra sina tankar om sig själv och sina möjligheter.

Människor ska hitta nya sätt att tänka och göra för att förändra sitt liv och sina möjligheter.

Föreningar, myndigheter och politiker ska ta hjälp av personer med erfarenhet av utanförskap och psykisk ohälsa när dom planerar och gör sin verksamhet.

Svårare text

Deltagande individer ska ta sig från inlärld hjälplöshet till aktiva val och ett mer självständigt liv genom att bli medveten om och få hjälp att byta Mindset, samt få tillgång till verktyg för sig själv för att kunna utveckla en egen drivkraft.

Föreningslivet ska få nya verktyg och metoder för att kunna skapa attraktiva aktiviteter som är inkluderande för målgruppen, utan att den isoleras i gemenskap baserad på identitet kopplad till inlärld nämnda, för att ytterligare säkra efterlevnad.hjälplöshet.

Föreningar, förvaltningar och politiker ska få tillgång till nya metoder och strategier som inkluderar målgruppen o planering, genomförande och utvärdering av sina egna verksamheter i linje med funktionsrättskonventionen.

Utforska och upptäcka hur och på vilka sätt metoden kan användas i fler sammanhang an ovan

Deltagare berättar

"Jag har utvecklats tack vare att ni har varit öppna och välkomnande och inte dömande på något vis, det har jag aldrig varit med om. Jag har alltid känt mig annorlunda i sociala sammanhang eller på utbildning och det gör jag inte här."

Så här gjorde vi.

Lättläst

ATT IDENTIFIERA MÅLGRUPPEN:

Vi vet att det finns människor som inte kan vara med i samhället. Det kan vara för att de mår dåligt. Men de har inte rätt till det stöd de behöver.

IDÉ FÖR ANSÖKAN:

Vi ville jobba med personer som vet hur det är att vara utanför. Dom kan hjälpa för att visa hur man mår bättre.

ATT HITTA DELTAGARE:

För att hitta deltagare fanns vi på Facebook. Vi fick hjälp av Boendestöd. Vi satte upp lappar där vi berättade om Mindset. Ingen behövde visa några papper på hur de mår för att få vara med.

ATT SKAPA INNEHÅLL:

Vi informerade våra deltagare hur hjärnan och kroppen fungerar. Vi pratade med våra deltagare om deras erfarenheter om att leva med psykisk ohälsa. Vi provade på olika fysiska aktiviteter. Vi skapade och var kreativa tillsammans. Vi pratade om hur samhället fungerar. Vi skapade studiecirklar tillsammans, i dessa studiecirklar kan en lära sig om allt det vi gjorde tillsammans med deltagarna.

Exempel på föreningar att gå med i:

- Autismförbundet
- Attention
- RSMH
- Föreningen Balans
- Föreningen Mindset
- RFHL
- KRIS
- Frisk och Fri

Så här gjorde vi.

Svårare text

ATT IDENTIFIERA MÅLGRUPPEN:

Vi erfor när vi var ute och träffade människor och föreläste om funktionsvariationer och psykisk ohälsa att det fanns människor som befann sig i samhällets mellanförskap. Personer som inte har rätt till stöd enligt LSS men som inte heller hade hjälp eller verktyg för att klara sig i samhällets upprättade ramar och normer beroende på psykisk ohälsa, Npf diagnos och eller beroendesjukdom.

IDÉ FÖR ANSÖKAN:

Baserat på iakttagelser, samtal, möten och egna erfarenheter beslöt de att ansöka om ett projekt hos Arvsfonden för att med metoden Kunskap Upplevelse och Reflektion och tillsammans med målgruppen skapa platser och verktyg för individer att växa och förändra sitt liv mot ett större självinflytande och deltagande i samhället.

ATT HITTA DELTAGARE:

För att hitta deltagare till projektet skapades en sida på Facebook där vi talade om vad vi ville göra. Vi satte upp lappar hos Psykiatrin samt informerade personalen så de kunde hänvisa personer de kom i kontakt med, bibliotek, aktivitetshus samt fick hjälp att dela ut info av boendestöd i kommunen. Vi informerade även brukar och anhörigföreningar om projektet. De personer som ville delta behövde inte visa några diagnospaper eller intyg, det räckte med att individen själv kände att den passade in i målgruppen.

Exempel på föreningar att gå med i:

- Autismförbundet
- Attention
- RSMH
- Föreningen Balans
- Föreningen Mindset
- RFHL
- KRIS
- Frisk och Fri

Så här gjorde vi.

Svårare text

ATT SKAPA INNEHÅLL:

Vi arbetade tillsammans med våra deltagare och samtalade mycket om vad de upplevde som svårigheter i sina liv. Vi informerade de även om grundläggande kunskaper om hjärnans grundläggande funktioner, provade på olika fysiska aktiviteter samtidigt som vi pratade om vad fysisk aktivitet gör för att skapa ökad psykisk hälsa, till exempel dans, styrketräning, promenader, löpning, yoga, balans och koordination mm.

Vi samtalade mycket om hur samhället fungerar, vilka rättigheter och skyldigheter en individ har.

Vi provade även på olika sätt att reflektera och samtala kring sin egen och andras situation och erfarenheter, på promenader, medan vi skapade och var kreativa tillsammans samt med hjälp av samtalskort.

Utifrån det som kom från våra deltagare har vi tillsammans tagit fram och testat alla de studiecirkel som nu finns hos SV. Detta har varit en lång process med många möten och samtal. En försvårande omständighet har varit att vi hamnade mitt i en pandemi som gjorde det omöjligt att träffas fysiskt. Både vi som arbetat i projektet och våra deltagare tvingades att lära oss att använda digitala plattformar för att kunna ses varje vecka och jobba vidare med utveckling av materialet.

Det kom fram önskemål om samtal kring livskvalitet och levnadsvillkor, detta utmynnade i en kortlek med fyra kategorier: Förändringar om och hur, Vår fantastiska hjärna, Livskvalitet och Fakta och verktyg. Projektets deltagare arbetade fram frågorna.



Metod.

PROJEKTETS METOD HAR FYRA DELAR: KUNSKAP, UPPLEVELSER, GRUPPPROCESS, REFLEKTION

Lättläst

Vi har i Projekt Mindset arbetat enligt denna modell:

KUNSKAP

Kunskap om kroppen, hjärnan och att röra på sig.
Hur viktigt det är att höra till en grupp.
Kunskap om samhället, rättigheter och skyldigheter.
All detta gör det lättare att ändra sitt sätt att tänka och göra.

UPPLEVELSER

Att göra saker tillsammans är bra för att
man kan få hjälp att göra och tänka på nya sätt.

GRUPPPROCESSEN

När man gör saker tillsammans med andra kan man få nya förebilder.
Man kan bli en förebild för andra.
Man lär sig av varandra,
Det kan kännas skönt att veta att andra också har det svårt.

REFLEKTION

Det är bra att tänka på och prata om upplevelser och kunskaper.
Både att tänka själv och att prata med andra.
Man kan lära sig av hur andra gör och tänker.

Deltagare berättar:

"Projekt Mindset är kunskap, andningshål, givande och tagande. De fysiska passen ger mycket, jag blir piggare och gör fler saker efter dem."

Metod.

Svårare text

PROJEKTETS METOD HAR FYRA DELAR: KUNSKAP, UPPLEVELSER, GRUPPROCESS, REFLEKTION

KUNSKAP

Kunskap om hjärnans funktioner, kroppens samspel med hjärnan, rörelsens betydelse för vårt mående. Vikten av att höra till en grupp, att ha ett sammanhang och vara behövd och efterfrågad. Kunskap om rättigheter och skyldigheter, samhällets funktioner skapar förståelse för den egna situationen och bidrar till att minska skuld och skam.

UPPLEVELSER

Att uppleva saker själv och tillsammans med andra skapar ytterligare sätt att förstå sig själv och sin omgivning, kunskap kan omvandlas till verktyg och strategier för att göra förändringar i sitt liv.

GRUPPROCESSEN

Att lära sig saker tillsammans med andra ger en person möjlighet att vara en förebild för andra och att få nya förebilder för sig själv. Att höra och se hur andra gör och inte gör är utvecklande. Att få träffa andra i samma situation kan vara skönt och upplyftande.

REFLEKTION

Att tänka på och samtala om det en lär sig och upplever befäster ytterligare de kunskaper och upplevelser som kan bidra till en förändring av inställning och tankesätt hos individen. Det är bra att få höra hur och på vilket sätt andra människor tolkar och löser situationer och vilka olika erfarenheter en annan person har.

Deltagare berättar:

"Projekt Mindset är att försöka få människor med funktionsvariationer eller psykiska åkommor att kunna känna att man är värdefull, att man är en del av samhället, och att man har rättigheter."



Det här har vi gjort.

EXEMPEL PÅ PRAKTISKA SAKER VI GJORT I MINDSET

Åkt skridskor.

Spelat Discgolf.

Spelat fotboll.

Promenader.

Löpträning.

Styrketräning.

Dans.

Yoga.

Väcka-hjärnan-övningar.

Studiecirklar om hjärnan, samhället och kognitiv tillgänglighet.

Samtalat med politiker.

Samtalat med Personligt ombud.

Fått information om olika föreningar och projekt: Frisk och fri, KRIS, Unga KRIS, projektet Tala om tystnad,

Projekt Vilja och Fritidsbanken.

Vi har skapat och format samtalskorten till Spelet Mindset.

Vi har läst böcker tillsammans och samtalat.

Provatt på konsthantverk och måleri.

Deltagare berättar.

SÅ HÄR SÄGER NÅGRA AV DE SOM VARIT MED.

Kvinna ca 30 år

Projekt Mindset det är ju mitt trygga, att ha något att göra om veckorna. Hade jag inte haft Mindset hade jag känt mig dålig. Till exempel i somras tyckte jag att det var jättejobbigt, att jag kände mig så ensam. Bara att jag vet att jag har er tycker jag är så skönt.

Skönt att ni är vanliga människor, annars har jag bara att göra med myndighetspersoner. Igår kväll kände jag lite träningsvärk och det är ju sällan det, det kändes bra då var jag nöjd.

Det var svårt när ni hade upplägget att det var tre pass träning på rad, det kändes att det blev fullt den dagen. Hela min dag blev inbokad kändes det som.

Kvinna ca 35 år

Projekt Mindset är information om saker jag vill veta. För mig är det att gå upp på morgonen och sedan inte bara vara hemma.

Jag har inte fått några infall att gå till Systembolaget, det gjorde jag förut när livet var tråkigt, även om jag hade ett jobb.

Känns bra att röra på sig och att ha sällskap. Man får idéer av andra.

Tips för dig och din hjärna!

Så här kan du väcka din hjärna:

- Sitt på en stol, fötterna ska nå ner till golvet.
- Ställ en timer på 30 sekunder.
- Starta timern och du ska resa dig och sätta dig så många gånger som du kan och orkar under de 30 sekunderna.
- Nu har ditt blodflöde ökat farten och hjärnan får det syre som den behöver för att hitta ny kraft.

Deltagare berättar.

Kvinna ca 50 år

Jag känner att det är fler som är som jag själv, det känns okej att man är som man är och man kan bli bättre. Tanken på att man får fokus på det man kan göra och att det kan bli bättre.

Att jag mår bättre fysiskt påverkar hela personen också mina tankar. Jag upplever det inte som krav, utan snarare att det är sunt, att man gör saker för sin hälsa.

Med den fysiska aktiviteten har det varit så att man får pusha sig själv och få hjälp av er också. Ibland så räcker inte orken till riktigt, men jag gör så gott jag kan med de förutsättningar jag har.

Att samtala med andra som vill förändra sitt liv gör att jag blir medveten om min situation och att den går att förändra.

Förebilder är en inspirationskälla, att det går att komma till ett bra liv. Det betyder jättemycket att ha någonstans att komma till på en viss tid, och att jag vet att just dom här personerna kommer att dyka upp.

Jag önskar att Projekt Mindset kan knuffa mig till vad jag ska göra sen, att det mynnar ut i något annat.

Kvinna ca 50 år

Projekt Mindset är kunskap, andningshål, givande och tagande. Dom fysiska passen ger mycket, jag blir piggare och gör fler saker efter dem.

Vi har så många olika förutsättningar och funktionsnedsättningar, vi är så olika allihopa men samtidigt har alla så mycket att ge från sin synvinkel, jag tycker att vi alla har så mycket att ge.

Tips för dig och din hjärna:

Ta flaskan!

- Ställ en tom PET-flaska mitt på golvet.
- Du och din kompis backar så att ni båda står lika långt ifrån flaskan.
- Ni räknar ner tillsammans "3,2,1,0"
- Nu är uppgiften att ta flaskan först och sedan skynda dig tillbaka till din startplats utan att den andre hinner nudda dig.

En roligt och klurig övning!



Deltagare berättar.

Kvinna ca 30 år

Projekt Mindset är gemenskap och utbildning.

Jag har lärt mig mycket om varför jag funkar som jag funkar.

Det är kravlöst, att ha något att göra som inte är ett krav, det är kul fast jag lär mig någonting.

Jag har utvecklats tack vare att ni har varit öppna och välkomnande och inte dömande på något vis, det har jag aldrig varit med om.

Jag har alltid känt min annorlunda i sociala sammanhang eller på utbildning och det gör jag inte här.

Jag har blivit lugnare i huvudet med alla mina tankar, för jag vet lite varför, alltså hur hjärnan fungerar.

Rutiner utan krav.

Bra när fysisk aktivitet har slagits ihop med Föreläsningar, då blir det värt att ta sig i väg.

Bra med praktiska träningstips som man kan göra hemma.

Det är bra att träffa andra som vill förändra sin situation för man fastnar lätt i samma kugghjul.

Bra att få veta vad det finns för möjligheter. Det har jag inte vetat innan.

ML har varit en bra förebild, nån som på riktigt förändrat sitt liv, man set att "fan det går".

Jag hoppas att Projekt Mindset finns kvar, att det är mer än ett projekt.

Det är mer än föreläsningar och fysisk aktivitet. Jag kan inte sätta ord på vad det är, men det ger hopp så jag bara hoppas att det får vara kvar.



Deltagare berättar.

Kvinna ca 40 år

Projekt Mindset är att försöka få människor med funktionsvariationer eller psykiska åkommor att kunna känna att man är värdefull, att man är en del av samhället, och att man har rättigheter. Det är bra att kunna träffa andra för jag har varit ganska mycket ensam.

Kvinna ca 25 år

Projekt Mindset gav mig sammanhang och en anledning att gå upp, ta mig ut och att göra saker. En introduktion till att börja något nytt. Allt stannade av när vi blev digitala, det är jobbigt att vara digital. Jag blev gladare och kände att folk ville ha mig, att jag inte var obetydlig. Att vara med i Mindset gjorde att min självkänsla höjdes och att livskvalitén höjdes litet grand.

Man ca 45 år

Projektet har varit ett sätt för mig att hitta verktyg och må bättre. Positivt är att jag har träffat nya personer som är trevliga och roliga att lära känna. Jag vill arbeta och göra rätt för mig, att man bidrar till samhället. Det tycker jag känns viktigt.

Allas historia är viktig, man lär sig någonting av alla andra. Någon sa när vi gjorde frågor till spelet att jag var bra på att formulera frågor, det höjde mig väldigt mycket. Det låter egoistiskt men det är sådant man kan leva på.

Slutsatser.

SLUTSATSER PROJEKTET OCH PROCESSEN

De här sakerna har vi kommit fram till tillsammans.

Lättläst

Förändring ser olika ut för varje individ.

Förändring tar olika lång tid för varje individ.

Vilka verktyg och vilket stöd individen behöver är olika och högst personligt.

Gemenskap och att bli sedd och lyssnad på är livsviktigt.

Det är viktigt att få träffa personer som inte har betalt för att träffa en.

Svårare text

Det sker ofta krockar mellan individens behov och samhällets insatser.

Det kan vara svårt för individen i utanförskap att veta och förstå vad hen behöver för att göra en förändring.

Det är viktigt att individen vet vilka rättigheter och skyldigheter hen har.

Tjänstepersoner som arbetar med individer i utanförskap ser att personer kan behöva andra insatser än de som lagen erbjuder, svårigheten är att få gehör uppåt i organisationer och hos myndigheter.

Faktakunskaper om hjärnan, funktionalitet, psykisk ohälsa, Npf, levnadsvanor, kan bidra till att minska skuld och skam som individen kan känna kring sin situation.

Civilsamhället är ett bra komplement till de insatser som finns för individer i utanförskap hos myndigheter och kommuner.

Material.

MATERIAL FRÅN MINDSET

Det finns material som vi tagit fram i projektet, det är studiecirklar, som alla som vill, kan delta i eller anordna. Allt material bygger på en blandning av deltagarnas erfarenheter och belagd vetenskap. Samtliga studiecirklar och material och är tänkta att hjälpa personer att ta sig till ökad psykisk hälsa och ökat deltagande i samhället.

LISTA PÅ STUDIECIRKLAR HOS STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Fakta /Kunskap

Mindset Hjärnan Grundnivå
Mindset Beroendehjärnan Grundnivå
Mindset NPF Hjärnan Grundnivå
Mindset Identitet och integritet
Mindset Hjärnan och samhället
Mindset Kognitiv tillgänglighet

Upplevelse

Mindset Kroppen och hjärnan dans
Mindset kroppen och hjärnan styrketräning
Mindset kroppen och hjärnan kondition
Mindset kroppen och hjärnan balans och koordination

Reflektion

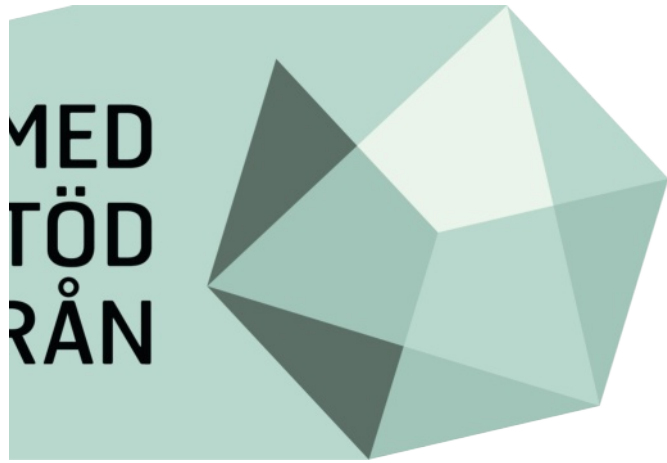
Mindset reflektion genom kreativa uttryck
Mindset Bokcirkel
Mindset reflektion genom samtal, spelet

Övrigt material

Mindset samtalskortlek.

Så här blir du cirkelledare i materialet Mindset:

- Sök upp Studieförbundet Vuxenskolan där du bor. Anmäl dig till en Grundläggande cirkelledarutbildning.
- Sök upp Camilla Lucchesi hos Studieförbundet Vuxenskolan i Gävleborg. Här får du utbildning i materialet Mindset.
- Det är kostnadsfritt att utbilda sig till cirkelledare.
- Materialet finns hos Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg. tel. 020 120 28 08



ALLMÄNN ARVSFOND

Ägare av Projekt Mindset.

Projekt Mindset ägs av Studieförbundet Vuxenskolan i Gävleborg. Det material som tagits fram i projektet ägs och finns tillgängligt hos SV i form av studiecirkel.

SV har ett uppdrag att arbeta med folkbildning, det är fritt och frivilligt att delta i folkbildning och att gå en studiecirkel.

Detta är viktigt för att personer som finns inom olika insatser hos myndigheter som Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller Socialtjänsten kan delta i studiecirkel utan att det inkräktar på de regler som finns för olika insatser hos myndigheter eller vården.

Studieförbundet Vuxenskolan.

Studieförbundet Vuxenskolan, SV är en idéburen folkbildningsorganisation med visionen om ett samhälle där människor växer genom kunskap, insikt och delaktighet. SV har idag verksamhet i landets alla kommuner och varje år når vi ca 1 miljon människor med våra folkbildande aktiviteter. Hos oss finns alltid plats för folkbildning.

VÅR VÄRDEGRUND

Vår värdegrund hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna. Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.

Om du vill veta mer om Mindset, utbilda dig eller starta en studiecirkel kontakta oss.
Kontaktperson SV: Camilla Lucchesi SV Funktionsrätt Gävleborg. camilla.lucchesi@sv.se
www.sv.se

© Studieförbundet Vuxenskolan 2020