

Anmälningssblankett skickas till:

Marianne Uddenberg, RSMH

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Vi måste ha din anmälan **senast den 24 februari**

Därefter skickas praktiska upplysningar och bekräftelse.

Adress till skolan:

Åsa folkhögskola

640 24 Sködinge

Tfn: 0157-695 00, fax: 0157-695 20

www.asa.fhsk@folkbildning.net

Hjälp till självhjälp

En kurs om självhjälp på

Åsa Folkhögskola

19 -23 mars



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

Du får:

Stöd och stimulans att komma igång med självhjälp.
Möjlighet att uppleva gemenskap med andra.
Veta vad en självhjälpgrupp innebär.
Vad det innebär att vara med eller leda en grupp.



Sagt efter senaste kursen:
*"Lärt mig mycket – stärkts – ny energi. Mycket nöjd!!
Liknar ingen annan kurs – personliga ledare med
erfarenhet och humor."*

Du kan:

Komma underfund med dina resurser
Hitta ett sätt att öka din självkänedom och självkänsla
Ha möjlighet att dela erfarenheter med andra
Stärka din självbild och må bra.

Innehåll:

Kursen vänder sig till dig som vill se självhjälp som ett medel
att hjälpa både dig själv och andra att må bra och
förhoppningsvis fortsätta med självhjälpgrupper i
föreningen.

Vad kan jag uppnå i en självhjälpgrupp:

1. Jag upptäcker att jag inte är ensam om tankar och känslor.
2. Jag får öva mig i att säga "jag" istället för "man".
3. Jag får lov att uttrycka och bearbeta sorg, vrede, vanmakt och rädsla.
4. Jag lär mig att skilja på problem inom och utanför mig själv.
5. Jag får mod att genomföra förändringar.

Tid: 19 - 23 mars 2012. På måndag startar vi med lunch kl. 12.00 och på fredag avslutas kursen klockan 14.00.

Plats: Åsa folkhögskola, Sköldinge.

Deltagare: Begränsat till 20 deltagare. Det är bra om man är minst **två från samma förening**.

Logi: Enkelrum med dusch.

Deltagaravgift: 500 kronor som inkluderar logi, mat och resa.

Vi måste ha din anmälan **senast den 24 februari**. Därefter skickas praktiska upplysningar och bekräftelse ut.