

Skapa Gott Liv tillsammans

Vill du återta makten i ditt eget liv, hitta dina resurser och förbättra dina levnadsvillkor?

Kursen vänder sig till dig som är långtidssjukskriven eller långtidsarbetslös.

Vi inleder med en femton veckors kurs och fortsätter sedan med glesare träffar och ett individuellt utformat stöd under ett år. Du får tillsammans med ca åtta deltagare och två gruppleadare möjlighet att arbeta med ditt liv.

Arbetsätt

Kursen är en fredad zon där var och en ska få uttrycka sina erfarenheter, tankar och drömmar. Och få stöd att förverkliga några av dem.

Vid varje kurstillfälle bearbetar vi ett tema där du får hjälp att beskriva din egen verklighet, dra lärdomar tillsammans med andra och hitta sätt att förändra ditt liv i den riktning du själv vill.

Arbetsättet är väl beprövat och har med framgång använts för människor i skiftande livssituationer på olika orter i Sverige.

Samlingarna består av samtal, övningar, avspänning och tid för egen reflektion. Vi träffas också för enskilda samtal. I gruppen har vi tystnadsplikt. Var och en arbetar med sitt eget liv och berättar bara det som man vill berätta. Det handlar om allt det där som vi grannar över allihop, men sällan tar oss tid att försöka förstå och förändra.

För den som vill finns möjlighet till personligt stöd, t ex för att komma in i meningsfull sysselsättning.

Något om kursinnehållet

- Hur vi kan bli vän med våra tankar och känslor
- Vila och återhämtning
- Vårda och välja relationer
- Utveckla det som ger livslust
- Självbild och självkänsla
- Vilka livsvärden vill jag kämpa för?
- Gränssättning och konflikthantering
- Bry sig om andra utan att bli utnyttjad
- Mat och motion utan pekpinnar
- Framtidsplanering för ett hållbart liv

Praktisk information

Kursen pågår under 15 veckor med träffar tisdagar och torsdagar kl 10-13. Nästa kurs startar den **17 januari 2012**. Vi träffas i Kyrkan vid Brommaplan, Drottningholmsvägen 400, vid Brommaplansrondellen.

Kurs och material är gratis. Det tackar vi Allmänna Arvsfonden för! Smörgås, frukt, kaffe och te kommer att finnas till självkostnadspris, 20 kronor.



Kontakta oss så berättar vi mer!

Ann Westblom

073-96 24 676

ann@kvibro.se

Projektledare, pedagog och pastor

Kristina Granath

0701-10 63 20

kristina@kvibro.se

Projektledare och socionom

Kyrkan vid Brommaplan

Drottningholmsvägen 400

168 76 Bromma

Tel 08-4459380

www.kvibro.se



Om du är arbetssökande, sjukskriven eller har sjukersättning, så diskutera kursen med din handläggare på Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen.

Kursen har utvecklats av det sociala rehabiliteringsföretaget Origo Resurs och visat sig fungera väl i praktiken. Läs mer om det i häftet "Återskapa sitt liv", som kan beställas från info@origoresurs.se. Vill du veta mer så gå in på www.origoresurs.se.

"De teman som diskuterats har gett mig insikter om mig själv. Jag har fått träffa goda människor och har utan press kunnat testa min förmåga till uthållighet samt tränat rutiner."



Skapa Gott Liv



Ett projekt för dig i samverkan mellan

**Allmänna Arvsfonden,
Kyrkan vid Brommaplan och Origo Resurs**