

# HUR BEMÖTER VI UNGDOMAR MED TANKE PÅ DEN ÖKADE TENDEN PSYKISK OHÄLSA?

Två viktiga fortbildningsdagar för personal inom skola.



Som vuxna behöver vi vara uppmärksamma på ungdomar som inte mår bra, och ta deras varnings-signaler på allvar.

”Tänk om jag inte säger rätt saker?” ”Tänk om jag ställer fel frågor?” Det här är en rädsla som kan bli ett hinder för oss att våga se och höra. Vi på

Liljeholmens folkhögskola vill inbjuda dig till två dagars fortbildning där vi sätter fokus på den psykiska ohälsan hos många ungdomar. Vår förhoppning är att du ska återvända till din arbetsplats bättre rustad att våga ge dig in i det svåra samtalet i detta ämne.

För bokning av kursen når du kursansvarig på mejl: [birgitta.lundborg@liljeholmen.nu](mailto:birgitta.lundborg@liljeholmen.nu)

## MEDVERKANDE

**Birgitta Lundborg, lärare**

Birgitta är beteendevetare med inriktning kommunikation och samtal. Birgitta arbetar på skolan med våra olika samtalskonstkurser samt ansvarar för kursen ”Hur mår ditt arbetslag?”. Birgitta är också en av våra kuratorer på skolan och ansvarar för den här kursen.



**Kerstin Eriksson, husmor**

Vi tror att det är lättare att hämta in ny kunskap om hela människan mår bra, därför vill vi skapa så sköna dagar som möjligt för dig när du gästar oss. Bra och nyttig husmanskost med en riklig salladsbuffé präglar vårt tänkande. Närproducerat och rättvisemärkt är andra nyckelord när vi planerar vår kosthållning. Hör av dig om det är några kostavvikelser vi kan hjälpa dig med.



## KURSENS PROGRAM

### Dag 1

10.00 Kaffe

10.30 Kursstart

Hur bemöter vi ungdomars psykiska ohälsa?

Hitta en känsla av sammanhang

12.30 Lunch

13.30 Att hantera egna och andras känslor

Att tänka på innan man börjar ett samtal

15.00 Kaffe

15.30 Verktyg i samtalet

17.00 Kvällsmat

På kvällen bjuder Liljeholmens elever på konsert.

### Dag 2

8.30 Morgontankar

9.00 Krissamtalet

10.00 Kaffe

10.30 Bemötande i den existentiella krisen

Vad är psykisk livräddning?

12.30 Lunch

13.30 Hur orkar jag i mina möten?

14.45 Utvärdering och kursavslut

15.00 Kaffe

## ANMÄLAN & KOSTNAD

Kursen kostar 2.790 kr, vilket inkluderar deltagande i kursen, helpension samt logi i enkelrum.

För dubbelrum 2.590 kr. Externatavgift: 2.190 kr, vilket inkluderar deltagande i kursen och kost.

Vill du komma redan kväll innan kursen, ring så ordnar vi det. Då tillkommer 350 kr för extra logi och frukost.

**Anmälan är bindande!** Skulle ni få förhinder och ej kunna delta överlåt gärna er plats till någon annan. Om anmälan sker senare än tre veckor före kursstart debiteras 50 % av kostnaden. Vid anmälan en vecka före kursstart eller senare debiteras 75 % av kostnaden.

[www.liljeholmen.nu](http://www.liljeholmen.nu) 0494-797 00

Liljeholmens folkhögskola, 590 43 Rimforsa

**Planerade kurser 2012: vecka 16 (18-19 april)**

**& vecka 39 (26-27 sept)**

**Våren 2013: vecka 6 (6-7 feb)**

**& vecka 16 (17-18 april)**

**Liljeholmen**  
— FOLKHÖGSKOLA —