INTRODUKTION

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Ta reda på om du vill välja den här utbildningen
- Lära dig mer om egenmakt
- Ta första steget mot att förbättra ditt liv

HEJ OCH VÄLKOMMEN!

Den här boken handlar om din egen makt över ditt liv. Boken består av ett utbildningsmaterial som är tänkt att användas i studiecirklar, men du får gärna använda den på andra sätt.

Materialet handlar om att ta fram de drömmar och idéer som du har, och använda dem för att förbättra ditt liv. Boken innehåller verktyg som du kan använda. Men bara du kan bestämma vilka verktyg som passar just dig och det du vill förändra.

Texterna i materialet är inte det viktiga med den här boken. Det viktiga är vad du som läser texterna gör efter att ha läst dem.

Kanske förändras inte så mycket av att du läser den här boken eller går en studiecirkel som bygger på materialet i boken. Men om du använder några av verktygen i materialet, kanske flera gånger, kan ditt liv förändras. Lycka till, ha så roligt, och skicka gärna ett email till mig!

Med vänlig hälsning

Maria Nyström Agback, marianystromagback@hotmail.com

Studiematerialet i den här boken togs fram av Inflytandeprojektet – en satsning från Nationell Psykiatrisamordning.

Ett stort tack till NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, som gett ut den här boken och verkar för att materialet sprids och används, bl.a. i studiecirklar.

DET HÄR ÄR UTBILDNINGEN *

Utbildningen består av olika avsnitt:

- INTRODUKTION (det här avsnittet)
- GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT
- DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA
- SÄG VAD DU VILL
- NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö
- HUR GÅR DET SEN?
- ATT GÅ VIDARE

* I den här boken används ofta ordet “utbildning”. Tänk istället “studiecirkel”, “diskussionsmaterial” om du tycker att det passar bättre.

Det här är de olika utbildningsavsnitten:

GRUNDUTRUSTNING FÖR DIN EGEN MAKT

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Klargöra vem det är som bestämmer i ditt liv
- Testa din självkänsla – och stärka den
- Komma igång med att ha roligt mer – och orka mer

Många olika saker formar våra liv. En del kan vi påverka, en del inte. Men du kan själv påverka mer än du tror! Det som står i vägen, det som hindrar, hindrar inte allt. Man kan hitta ett sätt att gå runt hindret och komma förbi det. Man kan skaffa sig ett hjälpmedel och göra det man vill trots hindret. Om man har en nyckel kommer man in, fast dörren är låst. Ett av de bästa hjälpmedlen om man vill förändra sitt liv är bra självkänsla.

Därför tar utbildningen upp orden självkänsla och självförtroende. Det är jobbigt att förändra sitt liv, och för att orka måste man ha roligt och kunna känna sig pigg. Därför kommer ni som går utbildningen att få fundera över vad ni gör för att ha roligt.

DRÖMMA, VILJA, PLANERA OCH TESTA

Det här avsnittet handlar om vad du kan göra för att:

- Hitta just din dröm
- Komma ett steg närmare drömmen redan idag
- Hantera misslyckanden

Börja ta makten över din vardag direkt genom att göra fyra saker: *drömma, vilja, planera och testa*. Det handlar om att hitta just dina alldeles egna drömmar. Om att känna efter vad det är som just du verkligen vill. Att dela upp det du vill göra i små steg, så att det inte blir lika svårt. Och att sedan testa – och ta de första stegen mot att göra drömmen verklig. Det handlar också om att det är viktigt att våga misslyckas.

SÄG VAD DU VILL

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Bli bättre på att få kontakt
- Skapa bättre möten
- Testa ett möte

Det här avsnittet handlar om vad som kan vara bra att tänka på när du har kontakt med andra för att försöka förändra något i ditt liv. Det handlar om frågor som:

> Hur kan man få kontakt? Hur kan man göra före, under och efter ett möte för att det ska bli mer som man har tänkt sig?

I det här avsnittet kan ni ta fram olika knep och även testa dem.

NYTTIGA SAKER FRÅN A TILL Ö

Här får du en lista med över 70 saker från A till Ö om stöd-insatser, ersättningar och andra saker som kan hjälpa dig att förbättra ditt liv. Hitta något som passar just dig och testa det!

HUR GÅR DET SEN?

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Få hjälp med hinder och svårigheter
- Öva mer på det som är viktigast
- Lägga till något viktigt

Det här avsnittet handlar om hur du kan göra för att lösa pro-blem som hindrar dig från att förbättra ditt liv. Det handlar om att ringa in problemet, samla all hjälp du hittar, testa olika lösningar och se hur det går. I det här avsnittet finns också tips på var du kan söka mer kunskap.

ATT GÅ VIDARE

Med hjälp av det här avsnittet kan du:

- Kolla vad du lärt dig
- Förbättra den här utbildningen
- Planera för ännu mer förändring

Det här avsnittet innehåller ett test som visar hur mycket du minns av utbildningen och ett utvärderingsformulär där du kan tala om vad du tycker om utbildningen.

Även om det här är slutet på utbildningsmaterialet, är det bara början på en spännande resa för dig som vill förändra ditt liv.

Att diskutera

Var det här vad du väntade dig av den här utbildningen?

Om inte, vad hade du tänkt dig i stället?

Skriv gärna upp det som du vill ha med men som inte finns med.

Ordningsregler

Att vara patient, brukare eller anhörig kan innebära många olika saker. Vad som är svårt varierar från person till person. Ni är alla unika personer med alldeles egna styrkor och svagheter.

Du kommer nu att få tre frågor, som handlar om hur utbildningen kan anpassas till just dig.

1. Hur konkret vill du ha utbildningen?

Många personer med psykisk ohälsa har svårt att tillämpa abstrakt kunskap på sin egen konkreta situation. Det betyder att de inte kan använda kunskaperna från den här utbildningen i sitt eget liv, om de inte får öva på just den situation de själva befinner sig i. Då är det viktigt att få använda sig själva och sin vardag som exempel. Men det finns också många som hellre väntar tills de kommer hem med att använda kunskaperna på sig själva.

För dem räcker det kanske med att man går igenom de exempel som finns i utbildningsmaterialet.

Hur vill du göra under den här utbildningen?

2. Hur vill du göra för att lära dig så mycket du vill?

Det finns många olika sätt att lära sig saker.

Vilket fungerar bäst för dig?

Är det t.ex. något av det här:

- Att få återberätta viktiga saker man just hört, sett eller läst
- Att gå utbildningen tillsammans med en person man känner
- väl, som kan hjälpa till efteråt
- Att skriva upp eller spela in en del av det som tas upp
- Att få ställa många frågor

3. Hur vill du göra för att alla ska trivas?

Du bestämmer själv vilken ordning du vill ha på den här utbildningen, men vi måste vara överens. Kontrollera om alla är överens om det här: Det är tänkt att varje utbildningstillfälle tar cirka två timmar, och då ingår en rast med fika i mitten.

- *Vill du ha det kortare eller längre? Vill du ha fler pauser?*
- *Vill du ha kaffe eller något annat på rasten? Hur kan vi alla hjälpas åt för att ordna det?*
- *Hur gör vi för att vi inte ska prata i mun på varandra?*
- *Hur gör vi för att alla ska få prata lika mycket?*
- *Om det skulle bli konflikter i den här gruppen, hur kan vi hjälpas åt för att lösa konflikterna?*