

Studiematerial från NSPH

Din egen makt

Vänder sig till dig som har egen eller anhörigfarenhet av psykisk ohälsa. Utbildningen handlar om att ta fram de drömmar och idéer som du har och använda dem för att förbättra ditt liv. Utbildningen innehåller olika verktyg som du kan använda. Du bestämmer själv vilka av dem som passar just dig och det som du vill förändra.

Din egen berättelse

Vänder sig till dig som har egen eller anhörigfarenhet av psykisk ohälsa och som är nyfiken på samhället, på dig själv och på andra som varit med om liknande saker. Hur kan vi använda våra egna erfarenheter på ett konstruktivt sätt? Vad kan jag och vad kan vi tillsammans göra för att stärka vår självbild? Vad har jag själv för attityder till psykisk ohälsa – och mig själv? Under studiecirkeln använder du din egen unika historia som ditt viktigaste verktyg. Så här var det förut, så här är det nu, dit vill jag. Genom att dela erfarenheter med varandra kan vi skapa en positiv förändring både för oss själva och för samhället.

Med starkare röst

Handlar om hur du som är patient, brukare eller anhörig, tillsammans med andra, kan få ökat inflytande. Studiecirkeln förbereder dig för en aktiv roll som representant i olika sammanhang. Du kanske redan idag är med i ett brukarråd, handikappråd eller liknande. Eller så vill du få mer kunskap för att kunna ta steget att börja företräda andra. Utbildningen kan genomföras i form av en studiecirkel eller som kortkurs beroende på deltagarnas möjligheter och förutsättningar.

Beställs från info@nsph.se eller 08-120 488 40.

Din rätt är ett studiecirkelmateriale som vänder sig till dig som lever med psykisk ohälsa och vill lära dig mer om dina och alla våra rättigheter. I studiematerialet får du en introduktion till diskrimineringslagstiftningen. Här finns tips om hur du kan göra för att hävda din rätt om du upplever dig ha blivit diskriminerad. Materialet berör också vad vi tillsammans kan göra för att åstadkomma en positiv förändring. Bokens texter är kortfattade. Studiecirkeln tyngdpunkt ligger på samtal och övningar. För den som vill veta lite mer finns en kompletterande faktatext till varje tema.

Vi som står bakom materialet

Hjärnkoll är en nationell kampanj som arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha samma möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. Initiativet till kampanjen kommer från regeringen. Kampanjen drivs gemensamt av Handisam och NSPH. www.hjarnkoll.se

NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, är ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom psykiatriområdet.

Handisam är den myndighet som i Sverige samordnar funktionshinderpolitiken. Målet är ett samhälle där alla kan delta på lika villkor. www.handisam.se

Sensus, som är ett av Sveriges stora studieförbund, finns över hela landet och är öppet för alla människor som vill uppleva eller lära sig något. Sensus vill bidra till att fler människor vill och kan ta en aktiv roll i samhället, göra sina egna val och påverka sin situation.

(H)JÄRNKOLL

psykiska olikheter - lika rättigheter



HANDISAM

sensus



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
www.nsph.se