

DIN EGEN BERÄTTELSE

Ett material för reflektion och samtal om
psykisk (o)hälsa, attityder och vägen vidare



Studietips för dig som vill gå vidare

Med starkare röst

Ett studiematerial som förbereder dig för en aktiv roll som representant i olika sammanhang. Av NSPH.
Beställs från info@nsph.se eller 08-709 22 64.

Tack

Ett stort tack till alla som med synpunkter och idéer bidragit till detta studiematerial. Jag vill särskilt tacka Anneli Jäderholm, Elisabet Alphonse och Linda Weichselbaum liksom Gudrun Ohlsson, Rose Britten-Austin och deras cirkeldeltagare som har bidragit med ovärderliga synpunkter.

Kerstin Selén, Sensus studieförbund

Kerstin Selen

har skrivit studiematerial "Din egen berättelse".

Bilderna i studiematerialet är hämtade från utställningen "Det syns inte men det märks" där personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa berättar om sig själva och sin väg vidare. Utställningen kan beställas på www.hjarnkoll.se. Observera att personerna på bilderna inte har någon sammankoppling till citaten på varje fliksida.

Din egen berättelse är ett studiecirkelmateriale som vänder sig till dig som lever med psykisk ohälsa, antingen för egen del, som anhörig eller närstående. Det är bra om du är nyfiken på samhället, på dig själv och på andra som upplevt psykisk ohälsa. Hur kan vi använda våra erfarenheter på ett konstruktivt sätt? Vad kan jag själv och vad kan vi tillsammans göra för att påverka hur vi tänker och beter oss i frågor som rör psykisk ohälsa? Hur kan jag och andra stå emot att självbilden blir negativ? I studiecirkeln arbetar vi för att få en ökad förståelse för olika fenomen som påverkar våra liv.

Under studiecirkeln använder du din egen unika historia som ditt viktigaste verktyg. Så här var det. Så här är det nu. Dit vill jag. Metoden är samtal och skrivande. Du skriver helt och hållet på den ambitionsnivå som passar just dig.

Att se tillbaka på sin historia kan vara intressant och smärtsamt och mycket givande. Genom att dela erfarenheter med varandra kan vi ta ett steg framåt för att skapa en positiv förändring både för oss själva och för samhället.

Vi som står bakom materialet

Hjärnkoll är en kampanj med målet att öka kunskapen och öppenheten kring psykisk ohälsa – och slå hål på fördomarna som begränsar enskilda människor, företag och organisationer. Initiativet till kampanjen kommer från regeringen. Kampanjen drivs gemensamt av Handisam och NSPH. www.hjarnkoll.se

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

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

Sensus studieförbund, finns över hela landet och är öppet för alla människor. Sensus erbjuder föreläsningar, kortare och längre kurser, studiecirklar och kulturprogram. Studieförbundet lyfter gärna frågor om mångfald, livsfrågor och globala frågor.

(H)JÄRNKOLL



HANDISAM

sensus



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
www.nsph.se