

HJÄRTA FÖR UNGA
stödprogram för förälder/anhörig + ungdom

**PSYKISK
HÄLSA**

**DIGITALT
STÖD-PROGRAM
VARJE VECKA**

**GRUPPSTÖD
HANDLEDNING**

**UNDERVISNING
EGNA ÖVNINGAR**
Kreativa metoder

**PSYKOTERAPI
& SJÄLAVÅRD**
tolvstegsresan
Bi-stegen
Art-Relation-Touch

KURSHELGER
arr: soultools i samarbete med församlingar&kristna
ungdomsorganisationer

INFO@SOULTOOLS.SE
UTBILDNINGAR.SOULTOOLS.SE



Info till intresserade deltagare

Prova-på-kväll: Måndag 20 februari 18:30-20:00 (GRATIS)

För vem: Ungdom 12-25 år tillsammans med anhörig eller ledare. Ungdom över 17 år kan delta tillsammans med en vän.

Gemensamma digitala samlingar på zoom med undervisning och övningar utifrån metoderna bi-stegen, Art-Relation-Touch (ART) Tolvstegsresan och andra kreativa metoder. Uppgifterna därefter görs antingen i en liten smågrupp eller på egen hand hemma. Metoderna är utvecklade utifrån forskningsbaserade psykoterapeutiska metoder i förening med den urgamla visdomen i den kristna själavården.

Smågrupperna kan vara ungdom tillsammans med anhörig/ledare eller ungdom och anhörig var för sig.Handledningsgrupper för anhörig/ledare

När: Måndagar 18:30-20:00

Start: Kick-off helgen vecka 9 i Hagablänket. Start digitala samlingar måndag vecka 11

Kurshelger: Viktigast av allt är möjligheten att delta i kurshelger där djupare processer kan ske.

Undervisning med egna övningar: Webbkurs: titta när du vill. Videoklipp á ca 15 min + egen övning.

När: Kurshelg (fre 18:00 -sön 15:00) Våren 2023: v. 9 i Hagablänket, Stenberga eller v. 15 Ralingsåsgården, Aneby. Digital kurshelg i maj

Priser:

GRATIS Prova-på-kvällen den 20 februari

Kursavgift: 699 kr/person och månad

Enbart kurshelg 1200 kr/person. (Kostnad för mat och logi tillkommer ca 2400 kr/person och helg)

Delta 6 månader och få kursavgiften för helgen gratis

Anslag: Sök anslag i lokala föreningar/kyrkor eller i stiftelsen Soul Tools

Arr: Stiftelsen Soul Tools i samarbete med KSSB-UNG, Rörviks Frikyrkoförsamling, Skolkyrkan i Sävsjö m.fl.

Visionen för Hjärta för Unga

Vi drömmer om att det ska finnas en plats där unga människor hittar vägen till psykisk hälsa. En plats där det är tryggt att vara ärlig, äkta och sårbar. En plats där äkta gemenskap växer.

Vi tror att Jesus gråter över den psykiska ohälsan i Sverige. Gud har hjärta för unga. Bara Jesus kan läka, ge identitet, frihet, trygghet och mening på djupet. Vi längtar efter att få se kristna bli berörda av Guds bultande hjärta för de unga och att tillsammans ta upp kampen mot den psykiska ohälsan.

Vi vill ge verktyg till alla som vill vara med och hjälpa men som inte vet hur. Främst föräldrar och anhöriga men också ledare. Vi vill utrusta med verktyg för att kunna ge stöd på ett sätt som verkligen hjälper och är hållbart. Vi drömmer om en trygg självhjälpsrörelse där Guds hjärta för unga blir konkret. Om du delar vår dröm är du varmt välkommen att vara med.

Metoderna:

Bi-stegen: En samtalsmetod i fyra steg utifrån en tydlig lathund. Utvecklat utifrån den senaste forskningen om vad som ger verkligt stöd för psykisk hälsa. Anhörig och ungdom övar tillsammans och byter roller så båda får prova att ställa frågor respektive svara.

ART- måla: Kreativ terapi i kombination med stödgrupp ger hjälp att bearbeta svåra känslor och minnen.

ART -touch: Genom trygg beröringsmassage av underarmar och händer, frisätts oxytocin som kan bidra i processen för att läka anknytningsskador och andra trauman.

Tolvstegsresan: Ett nytt program som kombinerar modern psykoterapi med det klassiska tolvstegsprogrammet. Det senare har visat sig fungera för en mängd olika psykiatriska diagnoser. Trots att det är en självhjälpsmetod.

Övriga kreativa metoder: Kreativa övningar bl.a. med bildkort

Sagt om kurshelgen:

Vi kom mycket närmare varandra. Min unga släkting som behövde stöd växte enormt av att både få ta emot och ge stöd genom de trygga ramarna i metoderna. /Emmeli

Sagt om bi-stegen

Nu har min dotter börjat prata om sin ångest. Tidigare var hon som en mussla. /Maria

Sagt om ART

ART- måla: Jag hade kunnat sitta och måla hur länge som helst. Det var otroligt läkande. /Sara

ART- touch: Beröringsmassagen gav en helt ny känsla av relation med min mamma. Det vill jag att vi ska göra fler gånger. /Ludvig

Sagt om Tolvstegsresan: Vilken fin samhörighet och hjälp att få det svåra tillsammans med andra som också kämpar. Träffarna motiverar mig att fortsätta kämpa. /Camilla