

Möter du människor med psykisk ohälsa i din yrkesroll? Har de behov av aktiviteter i ett första steg mot arbetsmarknadsrehabiliterande insatser?

Då kan skolan till Ett Bättre Liv, EBL-skolan, vara ett en möjlighet?

EBL-skolans målgrupp är personer med psykisk ohälsa, boende i Värmland. Syftet med EBL-skolan är att erbjuda strukturerad och anpassad kursverksamhet för personer med psykisk ohälsa, främst i steget mellan psykiatri och andra rehabiliterande insatser. Arbetssättet är psykopedagogiskt med ett salutogent förhållningssätt. Vi utgår från den enskildes förutsättningar och behov. Varje individ skall ges möjligheter att få känna och ingå i ett socialt sammanhang och därigenom kunna gå vidare till fortsatt utbildning och/eller arbete samt få redskap för att aktivt kunna delta i samhällslivet. Personer med psykisk ohälsa har, på grund av sin kognitiva och sociala funktionsnedsättning, ofta svårt att ta del av det befintliga utbildningsutbud som i olika former erbjuds.

EBL-skolan erbjuder olika kursteman där den gemensamma nämnaren är glädje, gemenskap och utveckling. Vi har fokus på att träna kognitiva, sociala och hälsobefrämjande färdigheter och därigenom stödja deltagarna till att få ett mer hälsosamt liv, en ökad självförtroende samt strategier för att kunna leva ett så självständigt liv som möjligt.

EBL-skolan är en ideell förening, med anställd personal, som i huvudsak finansieras genom Idéburet offentligt partnerskap, IOP, med Region Värmland, statsbidrag från Socialstyrelsen och föreningsbidrag från Karlstad Kommun.

Kursverksamheten

För att skapa trygghet och underlätta steget in i verksamheten så arbetar vi i små grupper med 4-8 deltagare i varje grupp i en stressfri miljö. Stor vikt läggs på erfarenhetsutbyte och delaktighet.

Om man väljer att delta i en kurs så är det ett kurstillfälle per vecka som är 2x40 minuter med 20 minuters fikapaus. Tider för kurserna är 10.00-11.40 eller 13.00-14.40 måndag till torsdag. Kurslängden varierar men är vanligtvis 8-10veckor.

Varje deltagare har vid kursstart möjlighet att göra en egen målformulering för att lättare kunna se sina framsteg i den utvärdering som görs vid avslut av en kurs.

Exempel på kursteman

Stresshantering

Vad händer i kroppen vid stress? Vi pratar om fysiska och psykiska stresssignaler. Och hur man kan identifiera sina egna signaler för att bättre kunna hantera sin stress. Vi läser och diskuterar utifrån gruppens erfarenheter och varvar teori med aktiviteter som gruppen bestämmer tillsammans. Till exempel promenader, stavgång, avslappning med mera.

Din egen makt

Den här kursen handlar om din egen makt över ditt liv. Den handlar om att ta fram drömmar och idéer som du har och hur du kan använda dem för att förbättra ditt liv. Vi pratar om självkänsla, drömmar och mål, problemlösning mm. Hur kan man återhämta sig sig från psykisk ohälsa? Diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan gruppdeltagarna.

Kreativa världen

Vi träffas tillsammans i grupp och arbetar kreativt. Vi provar olika former av skapande, med olika sorters material, utifrån deltagarnas önskemål. Vi har jobbat med scrapbooking, decoupage, smycken, stickringar med mera.

Om man inte väljer ett kurs tema eller i väntan på att få plats i en kurs så kan man delta i "Öppen verksamhet" som är på onsdagar 13.00-14.40. Då är alla EBL-skolans deltagare välkomna och man har möjlighet att träffa deltagare från andra grupper.

Personalen

Personalen som arbetar på EBL-skolan är densamma sedan starten 2006. Med sina olika yrkesbakgrunder har de tillsammans en kompetens som bygger på mångårig erfarenhet av arbete i olika delar inom psykiatrisk vård och utbildning samt erfarenhet av pedagogiskt arbete.

Delta i verksamheten

För att delta i EBL-skolans verksamhet börjar man med att göra ett studiebesök där vi berättar om verksamheten och den tilltänkte deltagaren får träffa en av oss som jobbar här och får se lokalen. Detta första möte är en viktig del som underlättar deltagarens steg in i verksamheten. Vid detta första möte kan en intresseanmälan göras till kurser och deltagaren får också erbjudande om att delta i "Öppen verksamhet" i väntan på eventuell kurs.

Kostnaden för den enskilde delta i EBL-skolan är en medlemsavgift om 20kr per år som betalas in på plusgirokonto 102 48 20-1.

För att stödja verksamheten, bli gärna medlem för 100kr per år.

Kontakta oss

Helen Hemberg Eriksson

Eva Löväker

054-10 12 58

info@ebl-skolan.se

Kungsgatan 1

652 24 Karlstad

www.ebl-skolan.se

