

## Lever du med psykisk ohälsa? Känner du dig ensam ibland? Vill du träffas i grupp och utbyta erfarenheter med andra? Vill du lära känna nya människor, fika och ha trevligt?

Då kanske skolan till Ett Bättre Liv, EBL-skolan kan vara något för dig?

EBL-skolan är en ideell förening som är religiöst och partipolitiskt obunden samt fristående från myndigheter. Vi har anställd kvalificerad personal, som jobbar med något som vi tycker är väldigt viktigt – att alla människor ska ha möjlighet att vara delaktiga och ingå i en positiv gemenskap utifrån sina förutsättningar och behov. Vi erbjuder kurser och sociala aktiviteter för dig som lever med psykisk ohälsa, långtidssjukskrivning eller arbetslöshet.

Vi jobbar i små grupper med 4–8 deltagare i varje grupp i en stressfri miljö.

Det är ett kurstillfälle per vecka som är 2x40 minuter med 20 minuters fikapaus. 10.00-11.40 eller 13.00-14.40

Kurslängden är ca 8-10veckor.

Stor vikt läggs på erfarenhetsutbyte och delaktighet.

### Vill du vara med?

För att delta i vår verksamhet så börjar man med att göra ett studiebesök där vi berättar om vad vi kan erbjuda och man kan göra en intresseanmälan till våra kurser. Man kan gärna ha med en stödperson om man vill.

Kostnad: medlemsavgift 20kr per år som betalas in på plusgirokonto 102 48 20-1

Välkommen att boka tid för studiebesök på **054-10 12 58** eller **info@ebl-skolan.se**.

## 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 med mera. Hur kan man återhämta 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.

Varje onsdag 13.00-14.40 har vi "Öppen verksamhet". Då är alla EBL-skolans deltagare välkomna!



[www.ebl-skolan.se](http://www.ebl-skolan.se)

Drottninggatan 38  
652 25 Karlstad  
054-10 12 58, 076-564 10 47

## Lever du med psykisk ohälsa? Känner du dig ensam ibland? Vill du träffas i grupp och utbyta erfarenheter med andra? Vill du lära känna nya människor, fika och ha trevligt?

Då kanske skolan till Ett Bättre Liv, EBL-skolan kan vara något för dig?

EBL-skolan är en ideell förening som är religiöst och partipolitiskt obunden samt fristående från myndigheter. Vi har anställd kvalificerad personal, som jobbar med något som vi tycker är väldigt viktigt – att alla människor ska ha möjlighet att vara delaktiga och ingå i en positiv gemenskap utifrån sina förutsättningar och behov. Vi erbjuder kurser och sociala aktiviteter för dig som lever med psykisk ohälsa, långtidssjukskrivning eller arbetslöshet.

Vi jobbar i små grupper med 4–8 deltagare i varje grupp i en stressfri miljö.

Det är ett kurstillfälle per vecka som är 2x40 minuter med 20 minuters fikapaus. 10.00-11.40 eller 13.00-14.40

Kurslängden är ca 8-10veckor.

Stor vikt läggs på erfarenhetsutbyte och delaktighet.

### Vill du vara med?

För att delta i vår verksamhet så börjar man med att göra ett studiebesök där vi berättar om vad vi kan erbjuda och man kan göra en intresseanmälan till våra kurser. Man kan gärna ha med en stödperson om man vill.

Kostnad: medlemsavgift 20kr per år som betalas in på plusgirokonto 102 48 20-1

Välkommen att boka tid för studiebesök på **054-10 12 58** eller **info@ebl-skolan.se**.

## 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 med mera. Hur kan man återhämta 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.

Varje onsdag 13.00-14.40 har vi "Öppen verksamhet". Då är alla EBL-skolans deltagare välkomna!



[www.ebl-skolan.se](http://www.ebl-skolan.se)

Drottninggatan 38  
652 25 Karlstad  
054-10 12 58, 076-564 10 47