

Kursplan för Självvårdsutbildningen

Läsåret 26/27

Bakgrund

Självårdsutbildningen på Liljeholmens folkhögskola startade 1994 bl.a. utifrån önskemålet att Diakoniutbildningen skulle bli tvåårig. Framförallt såg man ett stort behov av att kunna vidareutbilda sig inom självårdsområdet. Redan till första kursen var efterfrågan stor och man antog 24 personer. Därefter har ett antal kurser påbörjats och avslutats. Kursdeltagarna utgörs, förutom av tidigare deltagare i Diakoniutbildningen, av personer som arbetar som anställda eller ideellt med självvård på olika nivåer i församling och samhälle. Den ekumeniska prägeln är stark. Med tanke på att det rör sig om en distansutbildning är det få kursdeltagare som inte fullföljer utbildningen.

Övergripande mål och syfte

Självårdsutbildningen har som övergripande mål att fördjupa kursdeltagarnas kunskap och erfarenhet av kristen självvård. Det vidare syftet är att på så sätt utrusta människor i kyrka och samhälle till att möta de stora behov som finns på detta område. Detta mål och syfte underlättas genom utbildningens lättillgängliga upplägg; dess gedigna kursinnehåll och den breda ekumeniska rekryteringsbasen. Liljeholmens självårdsutbildning utgör i Sverige ett viktigt bidrag till att många – såväl enskilda personer som grupper i församlingar och samhälle – får en god erfarenhet av kristen självvård.

Pedagogik

Genom att arbeta *relationspedagogiskt* sker ett lärande *om relationer, i relationer och genom relationer*. Kursdeltagarnas egen livserfarenhet ses som en viktig kunskapsresurs i utbildningen. Detta tillsammans med teoretisk kunskap och praktiska övningar utvecklar och fördjupar den enskildes förmåga att utifrån en kristen livssyn och ett självvårdande förhållningssätt möta människor, enskilt eller i grupp.

Utöver föreläsningar och diverse praktiska moment vid kurstillfällena förväntas kursdeltagaren själv söka kunskap genom litteratur, intervjuer, studiebesök etcetera – med inspiration från *problembaserat lärande*.

Genomförande

Utbildningen bedrivs under två år på deltid genom distansundervisning (DU) – via länk och i studiegrupper med kursledarkontakt, och med närundervisningstillfällen (NU) – kurstillfällen på Liljeholmens Folkhögskola i Rimforsa och på Nya Slottet Bjärka SÄby. Denna studieform kallas inom flexibelt lärande för NUDU. Målet är att skapa nära, goda och kreativa lärprocesser även när utbildningen sker på distans. Studierna bedrivs alltså på halvfart och man bör som kursdeltagare se till att man avsätter motsvarande tid för skoluppgifter, studiegruppsträffar och kurstillfällen. Samtidigt gör studieformen att kursdeltagarna till stor del kan lägga upp studierna utifrån sin personliga situation vad gäller till exempel tid, arbete, familj.

Upplägg och planering

Flexibel studieform

DU – utgår från en digital mötesplats, där gruppen formar sitt "klassrum." Där kommunicerar deltagarna med varandra och med kursledarna.

NU – vid två tillfällen per termin träffas alla deltagare i respektive årskurs på Liljeholmens folkhögskola för gemensamma föreläsningar samt övningar och andra aktiviteter i mindre grupper.

Studiegrupp

Varje deltagare ingår i en studiegrupp. Dessa möts på plats under våra kursdagar och digitalt där emellan.

Forum för självavårdande bearbetning

De olika momenten under denna punkt syftar till att öka kursdeltagarens självkännedom och därmed ge möjlighet till att bearbeta den egna personligheten och livets erfarenheter. Detta för att kunna möta andra människors behov med sig själv som redskap – inte som ett hinder. Här följer en kort beskrivning men mer ingående information angående de olika momenten ges i Studiehandledningen.

- **Enskild självavård:** Varje kursdeltagare förväntas att på eget initiativ, för sin egen utvecklings skull, genomgå *minst* 5 enskilda självavårdssamtal. Dessa genomförs under kursens gång. Eventuella kostnader betalas av kursdeltagaren. En lista med möjliga alternativ på självavårdare läggs ut på utbildningens webbplats under termin 2.
- **Självavårdsgrupp:** Vid varje kurstillfälle deltar kursdeltagarna i en självavårdsgrupp. Gruppen följs åt under hela studietiden. Det är ett samtalsforum för egna självavårdsbehov där var och en får vara med om att skapa ett sammanhang där man kan tala förtroligt med varandra om livet. I varje grupp fungerar en av lärarna som handledare.
- **Loggbok/Andlig dagbok:** Anteckningsbok där kursdeltagaren under utbildningens gång regelbundet skriver ner sina tankar och reflektioner. Utgångspunkten är den personliga process som sker genom självavårdssamtal och olika moment i studierna.

Schema

Schema och specifika arbetsuppgifter för kommande kurstillfälle introduceras vid slutet av varje delkurs och läggs samtidigt ut på utbildningens webbplats.

Andakter

Gemensamma andakter inleder och avslutar kursdagarna. Kursdeltagarna ansvarar gruppvis (studiegrupperna) för några av dessa. Övriga andakter ansvarar kursledningen för. Vid vissa andakter firas Herrens måltid.

Sammanfattningsuppgifter

Självårdsutbildningen består av fyra delkurser (en delkurs per termin). Varje delkurs har ett övergripande tema som genomsyrar undervisningen både teoretiskt och praktiskt. I regel avslutas delkursen med att kursdeltagaren gör en enskild skriftlig summering av dess innehåll efter delkursens andra kurstillfälle på skolan. Detta utgör ett tillfälle till personlig reflektion med hjälp av anteckningar, litteratur (700-1000 s/delkurs) och eget tänkande.

Sammanfattningsuppgiften ska vara klar innan nästa delkurs påbörjas. Mer information ges i Studiehandledningen.

De olika delkurserna har följande teman, vilka vardera behandlas vid två kurstillfällen:

1. Vad är självård?
2. Det självårdande samtalet/samtalskonst.
3. Självård och handledning.
4. Andlig vägledning. Fördjupningsarbete i självård.

Ämnen

Nedan följer en kort beskrivning av de olika ämnen som tas upp i varje delkurs. Kopplingar mellan självård och ledarskap vävs in och berörs i kursens olika delar och i litteratur. Utöver detta rekommenderar lärarteamet kursdeltagarna att regelbundet ägna sig åt bibelläsning, bön och andlig läsning för att som självårdare skapa goda vanor och ge näring åt sin egen inre växt och mognad.

Delkurs 1-2 – Vad är självård?

Under första och andra delkursen studeras basen för självård från omsorg till fördjupning, liksom olika sorters självård och självårdens dimensioner.

Delkurs 1: "Vad är självård? Dess historia och grund." 21-23 januari 2026

Kursen ger en inblick i självårdens historiska rötter och utveckling, dess identitet och särskilda kännetecken samt människan sedd i sitt relationella sammanhang. För att förstå något av den outgrundliga människan i hennes livskamp reflekterar vi över hennes psykologiska utveckling i livet samt hur de olika utvecklingsfaserna påverkar det andliga livet.

Delkurs 2: "Vad är självård? Dess utveckling och identitet." 15-17 april 2026

Här diskuteras olika svenska självårdstraditioner och arbetssätt som får brytas mot varandra. Vidare studerar vi självårdens plats i församlingen och församlingen som självårdande miljö. Som självårdstema behandlas sorg och kris samt skuld och skam.

Delkurs 3-4 – Det självårdande samtalet. Samtalskonst

Delkurs tre och fyra handlar om det självårdande samtalets olika former och dess ramar. Särskilt behandlas det aktiva empatiska lyssnandet och konsten att skapa en relation och ett samtal som hjälper konfidenten utveckla sin livsberättelse konstruktivt.

Delkurs 3: "Det självårdande samtalet. Samtalskonst." 16-18 september 2026

Här behandlas olika typer av samtal – dess nivåer och faser i en lyssnandeprocess, liksom ramar och olika faktorer som påverkar samtalet. Det meningssökande samtalet bearbetas och det ges tid för grundläggande övningar.

Delkurs 4: "Det självårdande samtalet. Samtalskonst." 18-20 november 2026

Här tas ett steg vidare genom övning, bearbetning och reflektion över det självårdande samtalet. Videoanalyser ingår. Fördjupning angående samtal med människor i kris.

Delkurs 5-6 – Andlig vägledning och handledning i själavård

De här kursdelarna har ett dubbelt fokus. Dels ägnas tid åt klassisk andlig vägledning och hur det andliga livet odlas, enligt klassisk kristen tro. Liksom kursdimensionen som handlar om att få handledning och att skapa former för handledning i grupp

Delkurs 5: "Andlig vägledning, handledning." 3-5 februari 2027

Kursen söker här visa på kopplingen mellan själavård och andlig vägledning enligt klassisk tradition med kopplingar till livet enligt evangelikal teologi. Vi reflekterar över drivkrafterna i själavårdarens liv och att vara förankrad i kristen tro, samt tar tid för praktisk handledning utifrån själavårdande möten.

Delkurs 6: "Andlig vägledning, handledning." 21-23 april 2027

Här fortsätter den praktiska handledningen men fokus sätts också på själavårdarens olika roller i en församlingssituation, samt hur själavårdaren hanterar det man får veta inom tystnadspliktens ram och den ensamhet det innebär. Vi diskuterar också de andliga verktygens bruk och missbruk.

Delkurs 7-8 – Fördjupningsarbete i själavård

Förutom att delkurs sju och åtta fortsätter att integrera själavård och klassisk andlig vägledning i praktiska situationer i själavårdsuppgiften, ges kursdeltagarna tillfälle att fördjupa sig i själavårdens olika kunskapsområden.

Delkurs 7: "Andlig vägledning. Fördjupningsarbete i själavård." 22-24 september 2027

Här bearbetas frågor om vår personlighetsutveckling och trons utveckling; självbild och gudsbild; självkänsla och självförtroende. I allt detta ställs frågor om vad det innebär att följa "Vägen" och följa klassisk själavårdstradition.

Delkurs 8: "Andlig vägledning. Fördjupningsarbete i själavård." 24-26 november 2027

Vid detta kurstillfälle fokuseras på de fördjupningsuppgifter som kursdeltagarna har arbetat med och redovisning av dessa.

Antagning

Ny själavårdskurs startar i januari månad och riktar sig till personer som tidigare gått Diakoniutbildningen på Liljeholmens Folkhögskola eller motsvarande, samt andra som vill förkovra sig i ämnet själavård.

Antagningsvillkor: Gymnasieutbildning, grundläggande datorvana, förankring i kristen tro och församling. Arbetslivserfarenhet är meriterande men inget krav. Utöver ansökan krävs rekommendation från den egna församlingen som visar att sökanden har personlig lämplighet för själavårdsarbete.

Sista ansökningsdag:

Ansökningar behandlas av kursledningen löpande och efter sista ansökningsdagen tar de gemensamt beslut om antagning.

Besked om antagning eller avslag på ansökan skickas med brev. Ansökningar som kommer in efter sista ansökningsdag behandlas i mån av plats.

Deltagarinflytande och utvärdering

Kursdeltagarna inbjuds under utbildningstiden att vara med och påverka utbildningen. Varje delkurs utvärderas därför muntligt och/eller skriftligt, vilket kan ske enskilt, i klass eller i studiegrupper. Kursdeltagarnas synpunkter är en viktig resurs i arbetet med att utveckla och förbättra kursen.

Intyg och studieomdömen

Vi mäter inte den kunskap som inhämtas genom specifika examinationer. Den som har deltagit aktivt i utbildningen, varit närvarande vid minst 80% av samtliga kurstillfällen och gjort minst 80% av de olika arbetsuppgifter som tilldelats får ett kursintyg om fullgjord kurs. Där beskrivs de olika kursmomenten samt vilken litteratur som lästs. Det förutsätts att man deltar aktivt i studierna samt lämnar in uppgifter regelbundet. Har man varit frånvarande mer än 20%, eller gjort mindre än 80% av kursmomenten, får man komplettera sina studier för att få ett fullständigt intyg.

8 Terminstider och kurstillfällen

VT 2026:

2026-01-12 – 2022-06-05

HT 2026:

2026-08-17 – 2022-12-18

VT 2027:

2027-01-11 – 2027-06-04

HT 2027:

2027-08-17 – 2027-12-17

Kurstillfällena börjar kl 15.00 och avslutas kl 15.30.

De båda kurstillfällena under våren 2026 är på Liljeholmens Folkhögskola, medan de resterande är på Nya Slottet, Bjärka Säby:

Delkurs 1 21-23 januari 2026

Delkurs 2 15-17 april 2026

Delkurs 3 16-18 september 2026

Delkurs 4 18-20 november 2026

Delkurs 5 3-5 februari 2027

Delkurs 6 21-23 april 2027

Delkurs 7 22-24 september 2027

Delkurs 8 24-26 november 2027

9 Frånvaro och sjukdom

Det förutsätts att man som kursdeltagare gör **allt** för att vara med från start till slut vid de gemensamma kurstillfällena och träffarna i studiegrupperna dessemellan. Självårdskursen

bygger på gruppen som helhet. Det individuella kunskapsinhämtandet är en del av den lärande- och bearbetningsprocess som sker i gruppen i stort. Vid sjukfrånvaro under kurstillfälle på Liljeholmen gäller en karenssdag. Exempelvis, om du är frånvarande pga. sjukdom under ett helt kurstillfälle (2,5 dagar) betalar du för en dag.

Vid planerad och av kursföreståndare godkänd frånvaro ges som regel inte avdrag på terminsavgiften. Har man gjort denna överenskommelse minst en månad innan kurstillfället ges avdrag med 50% av ordinarie kostnad per kurstillfälle

Vid sjukdom eller annan frånvaro vid kurstillfällena kontaktas kursledaren. Tillsammans gör man upp från fall till fall vad som gäller angående kursuppgifter vid frånvaro.

Vid sjukdom då studiegruppen ska träffas strävar gruppen efter att i möjligaste mån justera tiden så att alla kan vara med.

10 Kostnader

- Undervisningen är kostnadsfri - Serviceavgift innefattar försäkring, kursmaterial m.m 300 kr/termin - Kurslitteratur bedöms till ca 1500 kr - Helpension ca 1 225 kr/dygn. (Varje träff innebär två övernattningar.) -Om du inte behöver logi kostar måltiderna 1 510 kr per termin. Priserna gäller för vt 2026 och ht 2026 och kommer att justeras inför läsår 2. Faktura skickas ut efter varje kurstillfälle. Första fakturan kommer i februari. Om du inte har meddelat någon speciell fakturadress så skickas den till dig personligen.

Litteraturkostnad och inköp står som regel kursdeltagaren själv för.

Resor i samband med kurstillfällena och studiegruppsträffar bekostas av kursdeltagaren.

11 Kontaktuppgifter

Hemsida: www.liljeholmen.nu

Kursledare är:

Maria Ahlriksson

Tel: 076-340 32 64

Epost: maria.ahlriksson@liljeholmen.nu