# 180 grader - fri från våld

Att leva i en otrygg eller osund relation får konsekvenser på flera områden; socialt, fysiskt och psykiskt. Sambandet mellan det man upplevt och de konsekvenser som det medför är inte alltid lätta att förstå. Allt från psykisk ohälsa till låg självkänsla och sömnstörningar kan vara rester av osunda relationer. Vi vill öka kunskapen om sambandet och ge verktyg för att bättre kunna hantera vardagen och minska konsekvenserna.

**Målgrupp:**
Kursen vänder sig till dig som för en tid sedan har lämnat en osund relation, men fortfarande påverkas av det Du upplevt.

**Ur innehållet:**
Vi lär oss olika metoder för att möta konsekvenserna. Vi vet att det är viktigt att skapa trygghet för att närma sig det svåra. Att känna att man inte är ensam om dessa erfarenheter är viktigt. Därför är det hjälpsamt att vara i en grupp med andra som vet hur det är.

Vi utgår från Paul Gilberts Trecirkelmodell som en grund för att förstå varför vi människor ”gör som vi gör”. Vi tar hjälp av Compassion som ett förhållningssätt under kursen. Under kursen kommer du att få en teoretisk grund för att förstå vad är våld, våldets mekanismer och konsekvenser samt hur kan återhämtning efter en osund relation kan se ut.

Samtliga lektioner lärarledda. Gruppen leds av personer med kunskap och lång erfarenhet i ämnet.

**Datum & plats:**
18 jan - 3 maj 2027
**Medlefors folkhögskola, Skellefteå**

Vi möts måndagar eftermiddag (12.30-16.00).

**Kursledare:** Lena Stenvall &
Monica Widman-Lundmark

**Kostnad:** 500 kr i serviceavgift.

**Sista ansökningsdatum:** 1 december 2026

**Så här anmäler du dig:** Ansök digitalt på
medlefors.se/kurser/180-grader-fri-fran-vald

**Vid frågor :**
Kontakta Monica Widman-Lundmark via
monica.widman.lundmark@medlefors.se

**Läs mer & anmäl dig här**

medlefors