



## Din egenmakt

Vad vill jag – egentligen? Vilka värden är viktiga för mig? Hur ska jag hitta min styrka?

Studiematerialet **Din egenmakt** handlar om att ta makten över sitt liv. Den vänder sig till personer som tillsammans med andra vill fundera på frågor som: Vad vill jag – egentligen? Vilka värden är viktiga för mig? Hur ska jag hitta min styrka? Hur ska jag gå vidare med mitt liv? Studiematerialet har tagits fram av Sensus i samarbete med [NSPH](https://nsph.se/) – Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Till studiematerialet hör en separat ledarhandledning.

“Din egenmakt” ger dig möjlighet att reflektera tillsammans med andra om vad du behöver för att våga, orka och vilja försöka nå de mål som är viktiga för dig.