



Arise

JES 60:1

upprättelsedagar

10–12 april 2026

Evangeliska
folkhögskolan
Vasa

Arise – upprättelsedagar

inbjuder dig att stanna upp och beröras av Jesu närvaro.

Övningarna som används öppnar för sammanhängande, djupare processer. Alla övningar bygger på forskningsbaserade teorier och kristen tro, där vi räknar med Guds helande frid. Du får lära dig ett helt koncept för självhjälp som du kan använda i vardagen efteråt, för egen del eller för att ge stöd till andra. *Arise – upprättelsedagar* är för dig som vill ha stöd för existentiell och psykisk hälsa på kristen grund eller för dig som vill lära dig metoder som du kan använda i din lokala församling.

Under dagarna får du lära dig metoden *Bi-stegen* genom att använda den för självreflektion men också i övningssamtal med en annan deltagare där ni möts två och två. *Bi-stegen* är en tydlig mall för samtal och självreflektion, som inte kräver förkunskaper men som visat sig ha djup effekt i läkeprocessen. Du får också stifta bekantskap med verktygen *ART-måla*, *ART-beröring* och *ART-rörelse*.

"Att göra bi-stegen med någon är som att få gratis terapi. Jag gör också bi-stegen på mig själv varje dag och det hjälper mig dag för dag genom en mycket svår livssituation, där jag troligtvis annars skulle vara sjukskriven."

Anna-Karin Lindfors, Esse

"Soul tools har lyckats skapa enkla verktyg för en svår uppgift: att lotsa ett självvårdande samtal så att känslorna får möjlighet att beröras av Jesu närvaro. Verktygen kan bli till hjälp för var och en som längtar efter friheten i Jesus, och skapar också trygga ramar för såväl nybörjare som erfarna självvårdare. Med glädje ser jag fram emot Finlands första Arise-upprättelsekurs!"

Victoria Grönlund, psykolog, Vasa



Evangeliska folkhögskolan

www.efo.fi

Kursprogram

Fredag 10.4

17.00 Incheckning
17.30 Middag med presentation och värderingar
18.30 Helande frid – Lovsång, vittnesbörd, samtal.
Bi-stegen i storgrupp. Förbön.
ca 20.30 Kvällste

Lördag 11.4

7.30 Frukost under tystnad
8.30 Morgonsamling
– Bi-stegen-demo och efterföljande samtal
– Självreflektion utifrån bi-stegen
10.45 ART-måla
12.30 Lunch under tystnad
ca 13.15 ART-rörelse utomhus (ca 15 min)
paus
15.00 Eftermiddagskaffe med undervisning
om förlåtelse
15.30 Bi-stegesamtal två och två
17.00 Middag under tystnad
18.00 ART-beröring. Steg 1 och 2 i bi-stegen.
19.30 Helande frid. Lovsång, vittnesbörd, kropps-
välsignelse, förbön.
Kvällste

Söndag 12.4

7.30 Frukost under tystnad
Rummen töms
8.30 Morgonsamling
Därefter info om resurser m.m.
ca 10.15 Förmiddagskaffe under tystnad
och självreflektion utifrån bi-stegen
10.45 ART-måla
12.30 Lunch under tystnad
13.15 ART-rörelse utomhus
13.30 Bi-stegesamtal/ART-beröring
15.00 Utvärdering och avslutning
ca 15.30 Slut



upprättelsedagar

Information

Arrangör: Evangeliska folkhögskolan i Svenskfinland (Efo) i samarbete med Soul Tools

Adress: Korsholmesplanaden 2 B, Vasa

Anmälan: senast 19 mars via www.efo.fi. Kursen betalas i samband med anmälan. Deltagarna förväntas delta i hela helgen. Logi bokas via e-post: kurssekreterare@efo.fi.

Pris: 148 €, inkluderar kursens program och mat.

Logipris för kursdeltagare: 60 €/natt för enkelrum. 80 €/natt för dubbelrum (egen rumskamrat).

Övernattningen sker i Efos nyrenoverade internat av hotellstandard. Lakan, handduk och frukost ingår.

Boka via kurssekreterare@efo.fi.

Frågor riktas till: kurssekreterare@efo.fi eller tfn 010 327 1612.

Varmt välkommen!

Medverkande

Pernilla Eklund är Arise-veckoslutets kursledare. Hon är grundare av stiftelsen Soultools, som är ett digitalt självvårdscenter, och har skrivit både facklitteratur och skönlitteratur på temat psykoterapi och kristen tro. Pernilla har en masterexamen i psykoterapi i kristen kontext, med fokus på trauma. Hon har arbetat med självvård på Bibelskola Livskraft sedan 2008.



Övriga medverkande och resurspersoner:

- Victoria Grönlund, psykolog, Vasa
- Karin Byskhe, kurator, Umeå
- Anna-Karin Lindfors, närvårdare, musikerapeut, anhängig, Esse

www.efo.fi