



## Livskunskapskurser

### Hösten 2021

#### Terminskurser

- Livskunskap - Lk
- Skaparkurs - Lks

#### Hagabergs folkhögskola - en väg till återhämtning

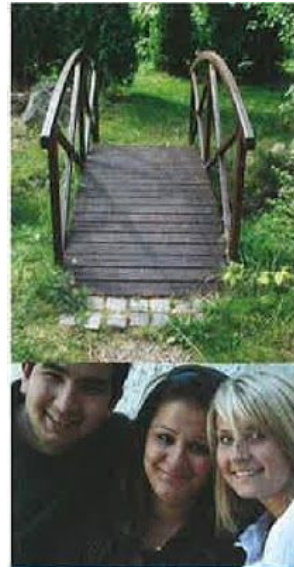
Allt fler har svårt att klara den ökade stressen och de många kraven i dagens samhälle. Antalet människor som mår psykiskt dåligt ökar, inte minst bland unga. Kan då studier på folkhögskola fungera som rehabilitering från utbrändhet, depression och annan psykisk ohälsa? Ja, alltsedan starten 1995 berättar många kursdeltagare att Livskunskapskurserna blivit avgörande för vidare steg ut i livet. På Hagabergs folkhögskola finns möjlighet till en nystart i en positiv skolmiljö.

**Livskunskapskurserna** vänder sig i första hand till personer i yrkesverksam ålder. Undervisningen sker på deltid och i liten klass utan prestationskrav i form av prov och betyg. Möjlighet finns att gå 1-4 terminer. Kursdeltagarna har olika utbildningsbakgrund men ett gemensamt mål - att använda studierna som en väg till återhämtning från psykisk ohälsa. Kurserna innebär en unik chans att få pröva på folkhögskola tillsammans med människor med liknande livserfarenhet. Efter avslutad kurs har många fått motivation att studera vidare eller gå ut i arbetslivet. Möjlighet finns även att söka vidare till skolans allmänna linje, där man kan studera för att uppnå behörighet för högskolestudier.

#### Målsättning

... att ge möjlighet till

- återhämtning i en kreativ miljö
- ökad social kompetens
- lust att söka kunskap
- uttryck för kreativitet
- stärkt självförtroende och självkänsla
- stärkt motivation att gå vidare



## Livskunskap (Lk) - tre dagar/vecka

På Lk används själva skolsituationen som redskap för återhämtning och nyorientering. Under lektionerna ges naturliga tillfällen att öva koncentration och kognitiva förmågor. Samtal, diskussioner och grupparbeten bidrar till socialt samspel. Enskilda arbetsuppgifter stimulerar till reflektion och egen kreativitet. Genom skolgången får vardagen fast struktur och ett meningsfullt innehåll, något som kan vara viktigt för den som varit borta från arbete och studier en tid. Vi anstränger oss för att skapa ett klimat där alla kan komma till sin rätt och i en lugn studietakt få möjlighet att utvecklas, växa och trivas.

### Kursinnehåll:

#### *Ämnen som brukar ges varje termin:*

**Skapande** - olika material och tekniker, enskilt och i grupp

**Svenska** - eget skrivande, muntliga övningar och litteratur

**Musik** - sång, musiklyssnande och rytmik

**Friskvård** - rörelse/lättare motion som t ex promenader

**Omvärldorientering** - samhälle, historia, natur, kulturmöten

**Hälsa** - samtal om hälsa: (fysisk, psykisk, social, existentiell)

### Dessutom:

**Studiebesök** - i naturen, museum, teater, m.m.

**Klassforum** - info, reflektion, deltagarinflytande

**Skolkör** - vissa terminer

*Lk är en del av folkhögskolan* och vi gör

saker tillsammans med övriga skolan som t ex

tillval, skolråd, temadagar, kulturarrangemang,

skolfester. Ingen kursavgift.

## Skaparkursen (Lks) - tre dagar/vecka

På Lks används skapande och samtal som redskap för återhämtning. Vår gemensamma nämnare är det friska - det som ger lust att skapa och vara kreativ. I skaparprocessen utforskar vi olika sätt att lära nya saker och vi skaffar de kunskaper som behövs för det. Vid terminens början brukar vi tillverka egna tankeböcker för dokumentation och reflektion. Det mesta av skapandet sker på individnivå, men även en del gruppövningar ingår.

Kursen ger ett meningsfullt sammanhang att ingå i och en möjlighet att öka begriplighet och hanterbarhet kring den egna livssituationen. Vi anstränger oss för att skapa ett klimat där alla kan komma till sin rätt och få möjlighet att utvecklas, växa och trivas.

### Kursinnehåll:

Vi arbetar med teckning, måleri, keramik och andra tekniker och material. Förmiddagarna innehåller vanligen lektioner med undervisning i olika tekniker och med olika teman. Med läraren som handledare arbetar kursdeltagarna sedan vidare utifrån gemensamma teman eller egna idéer.

Bildanalys förekommer i form av studiebesök och samlingar då vi tittar på konstverk och samtalar utifrån dessa.

En dag i veckan har vi fokus på frågor om hälsa: vad som får oss att må bättre -både fysiskt och psykiskt.

Även friskvård i form av enklare pulshöjande rörelseaktiviteter som promenader och stavgång kan ingå.

Dessutom deltar vi i skolans gemensamma temadagar, kulturarrangemang, skolfester mm.

**Materialkostnad** - 1100 kr (varav 250 kr betalas som bekräftelse vid besked om antagning)



## Bra att veta

**Kurslängd** : 17 veckor. Terminskurs (1-4 terminer) på 75 % av heltid.

**Kursstart ht-21:** 23 aug **Kursavslutning:** 17 dec

**Antal deltagare:** 12-16 per grupp, där några går sin första termin och andra fortsätter från föregående termin.

**Plats:** Hagabergs folkhögskola, Erik Dahlbergs väg 60. Ej internatkurs.

Bussarna 753 och 761 från Östertälje station samt buss 783 från Nynäshamn stannar vid skolan.

**Ansökan:** görs digitalt på skolans hemsida eller på blankett som rekvideras från skolexp. (08-550 910 00).

Sista ansökningsdag till höstens kurs: 15 maj. Ansökan efter detta datum beaktas i mån av plats.

Antagning baseras på intervju och referent-kontakt.

**Ekonomi:** Undervisningen är kostnadsfri. Materialkostnad Skaparkursen tillkommer: 1100 kr.

Kursen berättigar till CSN-medel på 75 % (grundnivå).

**Öppet Hus/Infodag: Onsdag 21 apr -21 kl. 9.30-12.00.**

Mer information finns på vår hemsida: <https://hagaberg.fhsk.se>.

Du är också välkommen att kontakta receptionen 08-550 910 00 eller

Emil Olsson 08-550 910 29 eller 079-335 88 76 e-post: [emil.olsson@hagaberg.org](mailto:emil.olsson@hagaberg.org)

**Ansök digitalt på:**

[hagaberg.fhsk.se](https://hagaberg.fhsk.se)

eller skicka din ansökan till

Hagabergs folkhögskola

Box 191 61

152 27 Södertälje