



# Hagabergs folkhögskola

## Livskunskapskurser våren 2025

*Många har svårt att klara den ökade stressen och de många kraven i dagens samhälle. Den som drabbas av psykisk ohälsa upplever ofta en känsla av utanförskap och det kan vara svårt att hitta sociala sammanhang och vägar framåt. Kan studier på folkhögskola fungera som rehabilitering från utbrändhet, depression och annan psykisk ohälsa?*

### Hagabergs folkhögskola - en väg till återhämtning

Sedan starten 1995 berättar många kursdeltagare att Livskunskapskurserna på Hagabergs folkhögskola har blivit avgörande för vidare steg i livet. Kurserna innebär en unik chans att få pröva på folkhögskola tillsammans med människor med liknande livserfarenhet och ger möjlighet till en nystart i en positiv skolmiljö. Kursdeltagarna har olika erfarenheter och utbildningsbakgrund men ett gemensamt mål - att använda studierna som en väg till återhämtning och nyorientering.

### För vem?

- Kurserna vänder sig till personer i yrkesverksam ålder med erfarenhet av psykisk ohälsa.
- Studierna är på deltid och i liten klass utan prestationskrav i form av prov och betyg.
- Det finns möjlighet att gå 1-4 terminer.
- Efter avslutad kurs har många fått motivation att studera vidare eller gå ut i arbetslivet.

### Målsättning

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



### Bra att veta!

**Kurslängd:** 19 veckor. Terminskurs (1-4 terminer) på 75 % respektive 50 % av heltid.

**Kursstart vt25:** Lk 15 januari och Lks 16 januari. **Kursavslutning vt25:** Lk och Lks 28 maj.

**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 via skolans hemsida. Antagning baseras på intervju och referenssamtal. Sökande behöver i ansökan uppge en professionell kontakt som referent och kontaktperson.

**Ekonomi:** Undervisningen är kostnadsfri. Materialkostnad i Skaparkursen tillkommer med 1200 kr. Kursen berättigar till CSN-medel (Lk bedrivs på 75 % och Lks bedrivs på 50 % av heltid).

**Den 16 oktober kl. 9:30-12:00 är det infodag om Livskunskapskurserna på Hagaberg. Välkommen!**



# Hagabergs folkhögskola

## Livskunskapskurser våren 2025

### Om kurserna

Lk (Livskunskap) har tre kursdagar per vecka och i LkS (Livskunskap Skapande) sker undervisning två dagar i veckan. Själva skolsituationen används här som redskap för återhämtning och nyorientering. Genom skolgången får vardagen en fast struktur och ett meningsfullt innehåll. I en lugn studietakt ges utrymme för återhämtning och personlig utveckling.

Samtal, diskussioner och grupparbeten bidrar till socialt samspel. Enskilda arbetsuppgifter stimulerar till reflektion och egen kreativitet. Under lektionerna ges naturliga tillfällen att öva koncentration och kognitiva förmågor.

Vi som arbetar på kurserna är pedagoger med ett salutogent perspektiv, dvs. vi utgår från deltagarnas alla friska och starka sidor. Vi anstränger oss för att skapa ett klimat där alla kan komma till sin rätt.

Både Lk och LkS har mentorssamtal två gånger per termin. Klassråd finns på schemat varje vecka. Vi gör studiebesök och utflykter ett par gånger per termin. Livskunskapskurserna är en del av folkhögskolan, därför deltar vi i skolråd, temadagar, skolfester m.m. med övriga skolan.

### Lk kursinnehåll

**Skapande** - Vi undersöker kreativa uttrycksformer inom bild och form.

**Social hälsa** - med fokus på NVC (Nonviolent Communication).

**Musik** - musiklyssnande, samtal, sång, spel och rytmik.

**Friskvård** - rörelse/lättare motion t.ex. promenader, samtal om olika aspekter av hälsa.

**Omvärldsorientering** - samhälle, historia, natur, kulturmöten.

### LkS kursinnehåll

**Skapande** - Vi testar olika konstnärliga tekniker inom teckning, måleri, form och bildanalys. På LkS används skapande och samtal som redskap för återhämtning. Lusten att skapa, kreativa processer och personlig utveckling är i fokus.

Det mesta av skapandet sker på individnivå, men vi gör även en del gruppövningar.

Materialkostnad för LkS är 1200 kr/termin.



Mer information om kursen och hur du ansöker hittar du på [hagaberg.fhsk.se](https://hagaberg.fhsk.se)

Du är också välkommen att kontakta Emil Olsson (kursansvarig) på 079-335 88 76 alt. [emil.olsson@hagaberg.org](mailto:emil.olsson@hagaberg.org)

**Den 16 oktober kl. 9:30-12:00 är det infodag om Livskunskapskurserna på Hagaberg. Välkommen!**