



# HAGABERGS FOLKHÖGSKOLA

- *Lär, väx och utvecklas!*

## Livskunskapskurser

### Våren 2019

#### 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 ungdomar. 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 har de fått möjlighet till 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 flera 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 att söka vidare till skolans allmänna linje, där behörighet för högskolestudier kan erhållas.

#### 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. Under lektionerna ges naturliga tillfällen att öva t.ex. koncentration och kognitiv förmåga. Grupparbeten och diskussioner bidrar till socialt samspel. Enskilda arbetsuppgifter stimulerar egen kreativitet och förmåga. Genom skolgången får vardagen fast struktur och meningsfullt innehåll, något som kan vara viktigt om man varit sjukskriven länge. Vi lägger stor vikt vid att skapa ett klimat där alla kan komma till sin rätt och få möjlighet att utvecklas, växa och trivas.

### Kursinnehåll:

#### Ämnen som ges varje termin:

**Skapande** - i keramiksalen och bildsalen, enskilt och i grupp

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

**Musik** - sång, musiklyssnande och rytmik

**Friskvård** - rörelse/motion, t ex promenader, samtal om hälsa.

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

### Dessutom:

**Studiebesök** - vi går på museum, teater, m.m.

**Klassforum** - samvaro, information och reflektion

**Skolkör** - för den som vill

*Lk är en del av folkhögskolan.* Vi gör därför saker tillsammans med övriga skolan t.ex. tillval, temadagar, kulturarrangemang, skolfester, skolråd. 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. Kursen ger möjlighet att öka begriplighet och hanterbarhet kring sin livssituation och ger ett meningsfullt sammanhang att vara med i.

I skaparprocessen utforskar vi olika sätt att lära sig nya saker och skaffar de kunskaper som behövs för det. Vi startar varje termin med att tillverka egna tankeböcker för dokumentation och reflektion.

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

Vi lägger stor vikt vid 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. Det vanliga är att förmiddagarna innehåller lektioner med undervisning i olika tekniker och med olika teman. Med lärarna som handledare arbetar kursdeltagarna sen vidare med egna idéer och önskemål - material och tekniker väljs utifrån vad man vill undersöka och lära sig. 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.

Dagen innehåller också friskvård i form av enklare pulshöjande rörelseaktiviteter som promenader och stavgång.

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

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

## Bra att veta

**Kurslängd** : 19 veckor

**Kursstart vt-19:** 21 januari , **kursavslutning vt-19:** 29 maj

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

Sammanlagt har Lk-kurserna ca 30 deltagare. Ej internatkurs.

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

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

**Ansökan:** Löpande på särskild blankett som rekvideras från skolexpeditionen (08-550 910 00)

eller från vår hemsida, sista ansökningsdag till vårens kurs: 15 november. Ansökan efter detta datum beaktas i mån av plats. Antagning baseras på intervju och referentkontakt.

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

Skollunch 55 kr/dag vid köp av häfte med 10 kuponger. (Med reservation för prisändring)

**Öppet Hus/Infodag: Onsdag 17 oktober kl.9.30-12. Se hemsidan!**

Mer information finns på vår hemsida: [www.hagaberg.fhsk.se](http://www.hagaberg.fhsk.se). Du är också välkommen att kontakta

receptionen 08-550 910 00 eller Emil Olsson 08-550 910 29 alt 079-335 88 76

e-post: [emil.olsson@hagaberg.org](mailto:emil.olsson@hagaberg.org)

**Ansökan skickas till**  
Hagabergs folkhögskola  
Box 191 61  
152 27 Södertälje