



UDTRYK, UDFORDRING OG UDVIKLING

Et ugekursus på Brenderup højskole arrangeret i samarbejde med SIND.

Ugen rummer en række forskellige aktiviteter, værksteder og udfugter, med mulighed for kreative udtryk.

De gennemgående emner vil være kreativitet, sang, musik, udfordring-er, dans, motion og friluftsliv. De øvrige emner vil tage afsæt i andre livsglædeskabende og udviklende aktiviteter.

Vi slutter ugen af med en hyggelig fest med lækker mad, underholdning, musik og dans.

De fleste aktiviteter er fælles, men nogle dage vælger man sig ind på et værksted. Derudover vil der være koncert, bålhygge under bøgen og underholdning.

KURSUSLEDER:

Erik Lange

UNDERVISERE:

Erik Lange
Rie Rasmussen
Joan Sørensen
Peter Mogensen
Jens Ibsen

FOREDRAGSHOLDERE:

Ozlem Cekic
Knud Kristensen
Rene Nielsen

VÆRKSTEDER

- Trivsel, drømme og intuition
- Prospect
- Motion og friluftsliv
- Skrive-male-værksted
- Pileværksted



FÆLLESSKAB OG LIVSGLÆDE



UDTRYK, UDFORDRING OG UDVIKLING



Sommerhøjskolen arrangeres i samarbejde med Landsforeningen SIND.

SIND's formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende. SIND arbejder for trivsel, forbyggelse og helbredelse.

Kurset er åbent for alle interesserede.



BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en lille yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 50 elever bliver intimiteten og nærværet de naturlige ankerpunkter i vores dagligdag. Vi møder hinanden med åbne sind og løftede pander. Vi giver plads til såvel hinandens uhæmmede videbegær og legesyge, som til hinandens behov for ro og fordybelse. Vi lever af og på et ubændigt ønske om at mødes og udfordre hinanden i et fordomsfrit og forventningsfuldt miljø.

Højskolelivet er i sin essens samliv, og dagen begynder og slutter i fællesskabet. Når hanen galer, dynerne er blevet sparket af og morgenbadet er vel overstået, bevæger vi os sammen ned til morgenmaden. Ved morgen-samlingen synger vi et par sange, hører en god historie og får dagens praktiske detaljer på plads.

Med mad i maverne og sang i kroppen fordyber vi os i dagens program.

De daglige måltider er en vigtig del af det fælles liv på højskolen. Maden er ikke kun brændstof. Den skal nydes. Med afsæt i mange økologiske råvarer præsenteres kursisterne for et alsidigt køkken, hvor den daglige menu står på vegetar- såvel som kødretter.

PÅ GENSYN PÅ
BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole
Stationsvej 54
5464 Brenderup
Tlf. 64442414
www.brenderuphøjskole.dk
Brenderup Højskole
- det internationale kulturmøde



Tilmelding:
Vedlagte tilmeldingsblanket udfyldes og indsendes til skolen.
Vi bekræfter modtagelsen og sender et girokort/bankoplysninger til indbetaling af depositum på 500,- pr. kursus. Når depositum er indbetalt, er man optaget på kurset. Senest 15. maj indbetales restbeløbet. Ved afbud senest en måned før dagen for kursusstart refunderes depositum minus et administrationsgebyr på 300,-.

Prisen dækker undervisning, udflygt, kost, indkvartering, sengelinned og håndklæder. Der må forventes en mindre materialeudgift på værkstederne pileflet og maleværksted.

SIND har modtaget støtte fra Bikubenfonden til dette højskoleophold. Det har givet mulighed for at give SIND-medlemmer denne særpris samt få betalt transport med billigste offentlige transportmiddel. Du skal selv lægge pengene ud. Når du kommer på højskolen får du udliveret en rejseudgiftsopgørelse, som du skal udfylde og sende til SIND's sekretariat. For yderligere oplysninger kontakt: Aase Kvalbæk, 98 17 36 96 eller Jens Ibsen, 23 27 0034.

Særpris for medlemmer af SIND
Dobbeltværelse: kr. 1.600
Enkeltværelse: kr. 1.950

Normalpris:
Dobbeltværelse: kr. 2.950
Enkeltværelse: kr. 3.300

Priser og det med småt



UGEPROGRAM

	Søndag 27/6	Mandag 28/6	Tirsdag 29/6	Onsdag 30/6	Torsdag 1/7	Fredag 2/7	Lørdag 3/7
7.45 - 8.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 - 9.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensang og pågengsyn
9.30 - 11.45		Foredrag med Özlem Cekic	Arrangement med Knud Kristensen, Landsformand SIND	Aktiviteter med Tina Madsen Liv og glade dage	Værksteder	Værksteder	
12.00 - 12.45		Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad	Middagsmad	
12.45 - 13.30		Pause	Pause	Fri	Udflugt: Koldinghus og Trapholt	Pause	
13.30 - 16.00		Værksteder	Værksteder			Festforberedelser	
16.00 - 18.00	Ankomst og indkvartering	Skovtur	Strandtur				
18.00 - 18.45	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Afslutningsfest med mad, musik, dans og underholdning	
19.30	Velkomst og præsentation af ugen	Sangaften	Hygge under træet med Tina Madsen Liv og glade dage	Foredrag med Rene Nielsen	Film		

VÆRKSTEDER

Prospect ved Jens Ipsen

Prospect er et samtaleværksted. Gennem samtalen skal vi arbejde med en gensidig udveksling af erfaringer med det at leve med en psykisk sygdom.

Motion og Friluftsliv ved Peter Mogensen

Friluftværkstedet er fyldt med aktiviteter i det fri. Vi skal bl.a. tænde bål, lave popcorn og varm kakao, klatre på skolens klatretårn, gå og cykle til stranden og lege forskellige udendørslege.

Trivsel – drømme – intuition ved Erik Lange

På dette værksted vil vi gennem oplæg, debat og øvelser arbejde med hvordan man kan trives lidt bedre, hvordan man slapper af, hvordan man kan forstå sine drømme og hvordan man kan bruge sin intuition.

Skrive-male-værksted ved Rie Rasmussen

Hør, synes du mandag er grøn og dufter af mos? Vi udveksler livsvisdom, i fællesskab opfinder vi festlig fremgang gennem fornøjelser, overraskelse og undring. Der serveres og deles enkle og korte øvelser. Styret med mild og sikker hånd. Fx hvad nu hvis vi siger ... Der var engang da jeg ...

Pileværksted ved Joan Sørensen

At arbejde i pileflet er at genopdage en gammel tradition. Vi vil arbejde med pil på flere måder. Der vil være mulighed for at arbejde med enkle ting i pil, flette små kurve på faste bunde eller arbejde med stativer til krukker.

FOREDRAG



"Pårørende til en sindslidende"
- v/Özlem Sara Cekic
psykiatri-ordfører for SF

Özlem Cekic er pårørende til en sindslidende. Hendes bror prøvede at tage livet af sig, men først 10 år efter selvmordsforsøget fik han hjælp. Det var 10 år med smerte, sorg, svigt og tabu og 10 år hvor ingen spurgte hverken Özlem eller hendes familie, hvordan de havde det som pårørende. Özlem kan ud fra sine egne erfaringer fortælle om, hvordan det er at være pårørende, både i forhold til det psykiatriske system, og i forhold til den smerte og de udfordringer man skal håndtere i mødet med omverden. Det er en smertefuld historie der er fyldt med tabuer, og det er en Sisyfos-kamp, som hun desværre tror alt for mange pårørende oplever. Özlem har en række konkrete bud på, hvordan man kan forbedre psykiatriens tilgang til pårørende, så de ses som en ressource og ikke som en belastning.



'Rettigheder i psykiatrien'
- v/Knud Kristensen
Landsformand SIND

Knud, tager i sit oplæg udgangspunkt i "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – 3.udgave" – Knud Kristensen er udover at være landsformand endvidere cand.scient.pol., pårørende og medforfatter til Håndbogen. Håndbogen beskriver de rettigheder, som brugere og/eller pårørende i psykiatrien har. Hvis brugeren og deres pårørende skal være aktive medspillere i forhold til systemet og behandlerne, skal rettighederne være kendte – og det er de meget ofte ikke. Håndbogen gør det muligt hurtigt og let at finde de relevante oplysninger og regler. I håndbogen finder man bl.a. en forklaring på, hvem der kan træffe beslutninger i sundhedssystemet og i det sociale system, hvordan beslutningerne skal forberedes, de planer mv., der skal udarbejdes – samt de klagemuligheder, der er. Håndbogen er skrevet til brugere og pårørende.



"Viljen og tro på at tingene kan lykkes"
- v/Rene Nielsen

Rene Nielsen er dobbelt benamputeret, foredragsholder, forfatter, og underviser. Rene har yderligere en idrætskarriere, som olympisk mester i spydkast og en uddannelse som Master i Idræt og Velfærd.

Rene har arbejdet med forandringer og udvikling af menneskers potentiale, både sit eget og andres, gennem hele sit liv. Denne læring og de indsigter vil han gerne dele ud af og videregive til andre. Rene har gjort det umulige muligt og viser vejen for, at vi alle indeholder de ressourcer, der skal til for at opnå det, vi gerne vil.

