

Mening med galskaben

Et kursus med fokus på livshistoriefortællinger

Torsdage kl. 13-15

7 torsdage første gang 22.oktober



Kurset er for dig der har interesse for at lære mere om livshistorier i forbindelse med psykisk sygdom og hvordan du kan fortælle en del af ***din*** livshistorie.

Kurset indeholder to dele. Første del består af en fortælling som bliver læst højt, og som vi snakker om i fællesskab. Andel del består af små opgaver, som har fokus på hvordan vi fortæller historien om os selv.

Tilmelding på mail katrine.hansen1@svendborg.dk, eller på tlf. 30107064.

Kurset afholdes på Impuls – Kursus og mødested

Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg

4-10 deltagere

Venlig hilsen Katrine og Jeanette – peermedarbejdere på Impuls

QR kode

Se mere her

Kurset Mening med galskaben.

En kursus med fokus på dele af vores livshistorie

Hvem er vi?

”Vi” er Katrine og Jeanette, vi er ansat som peermedarbejdere på Impuls. Som peer har vi selv erfaring med psykisk sygdom, men har lært at bruge det som et aktiv. Vi bruger det i vores arbejde, hvor vi tager udgangspunkt i egne erfaringer i samtalen med andre. Vi vil derfor på kurset også lave opgaverne sammen med jer og dele ud af vores livshistorie.

Om kurset

Kurset er delt op i to dele. Første del er oplæsning af Katrine og Jeanette og samtale om det vi har hørt. Anden del er små opgaver, som skal være med til at sætte tanker i gang om vores egen livshistorie. Vi tager kun fat i små dele af vores livshistorie.

Første del tager udgangspunkt i bogen ’Mening med galskaben’. Bogen er skrevet af mennesker der selv har oplevet psykisk lidelse og er en del af kampagnen ’En af os’. Som bl.a. er et samarbejde mellem PsykInfo, Sind m.fl. I bogen fortæller forskellige personer en lille del af deres livshistorie, med egne ord.

Anden del tager udgangspunkt i forskellige mindre opgaver. Vi forsøger sammen at lave opgaverne indenfor de rammer der er sat for opgaven. Der er ingen forkerte svar, det eneste der er vigtigt er at vi forsøger at være ærlige overfor os selv og løse opgaverne så godt vi kan – vi hjælper selvfølgelig gerne eller kommer med inspiration.

Om jer som deltagere

I skal have et ønske om at arbejde med hvordan i fortæller jeres livshistorie. Der vil være lytte opgaver, hvor vi læser ca. 20 min, så man skal have ro nok til at kunne sidde stille. I skal kunne skrive til eget behov, opgaverne er kun til jer selv og ingen laver stavekontrol. Det er ikke nødvendigt at dele, men vi ser gerne at man deler lidt så vi kan inspirere hinanden. Desuden siger forskningen os at vi husker bedre ting der er blevet sagt højt – så bonus ved at dele.

Om Impuls

Impuls er et møde- og kursuscenter for mennesker med psykisk sårbarhed eller udfordringer. Vi tilbyder forskellige aktiviteter for borgere i Svendborg kommune, desuden tilbyder vi to gange om ugen et billigt aftensmåltid som vi laver i fællesskab. Er du under 35, så tjek vores unge side ud.

Har du yderligere spørgsmål så kontakt os på