

# Årsberetning september 2017

---

Det er med stor glæde, at vi endnu engang kan aflægge beretning, og fortælle om året der gik på højskolen. Vi har nu i fem år stort set haft fyldt op på alle hold, og vi må konstatere, at samfundet udvikler sig i en retning, hvor der fortsat er behov for vores bidrag til hjælpe de mennesker, som bliver ramt på en uheldig måde af udviklingen, eller som sidder fast i større eller mindre livskriser.

Behovet og interessen for en sund livsstil og fysisk sundhed er stort, og det samme gælder ønsket om at arbejde med den psykiske, sociale og eksistentielle sundhed. Alle kommer på højskolen, fordi de gerne vil skabe positive forandringer i livet og finde styrken til at holde fast i nye vaner. Mange ønsker at tabe sig og generelt styrke kroppen, og stadig flere kommer også for at arbejde med både den fysiske og psykiske sundhed og vitalitet.

Vores efterhånden mangeårige erfaring med at arbejde med de store overgange i livet, som kræver omtanke og nogle gange nytænkning, er fortsat ret unikke. Og set i lyset af at vi bliver stadig ældre og derfor også skal være flere år på arbejdsmarkedet, bliver behovet for en pause i et langt arbejdsliv formodentlig aktuell for stadig flere. Tilsvarende har de mennesker, som af mange årsager ikke har et arbejde, behov for at komme overens med deres situation og finde mening i livet uden arbejde.

Vores største styrke som højskole er at kunne arbejde med forskellige menneskers forskellige behov og styrker for derigennem at kunne motivere dem til at selv at skabe de forandringer, som de ønsker.

## Højskole-elever på lange ophold

Vi havde 224 elever på langt ophold i 2016 (seks, 12, 18 eller 24 uger). De kommer fra hele Danmark og er aldersmæssigt jævnt fordelt mellem 18 og 80 år. De tager herfra med fornyet livsglæde, med mod på tilværelsen og både mentale og fysiske kræfter til at leve et sundt og meningsfuldt liv. I første halvår af 2017 har vi haft 146 elever på langt kursus.

Når de rejser herfra siger de fx

- At de har fået flyttet fokus fra de negative ting i tilværelsen til det positive.
- At de har fundet mening og indhold i tilværelsen som pensionist.
- At de har fundet glæden ved at motionere.
- At de har tabt sig – rigtig mange 10-15 kg og nogle helt op til 50 kg.
- At de har genfundet glæden ved at være sammen med andre mennesker.
- At de har opdaget værdien af at gøre noget sammen med andre.

## Sommerkurser

I løbet af sommeren har vi to uger med familiekurser og to uger med sundhedskurser. 155 voksne og 75 børn valgte i 2016 denne fantastiske ferieform med både undervisning, aktiviteter, samvær og udflugter.

I to uger helliger vi os familierne med ugekurset Flow & Fordybelse ved skov, sø og å, hvor alle aktiviteter står i børnenes tegn. Der kommer både forældre og bedsteforældre med børn og børnebørn og vores

speciale er, at man er sammen med sin børn hele tiden. Vi underviser ud fra den teori og de principper, vi også arbejder med til daglig. Det handler med andre ord om at få børn og voksne til at lege og nyde naturen og finde nye måder at være sammen på, så de også tager herfra med ny inspiration til familielivet.

De to følgende uger laver vi sommerkurser, hvor kursisterne får en smagsprøve på det vi laver til daglig, nemlig Veje til Varigt Vægttab og Veje til Sundhed og Balance. Et kursus, hvor deltagerne tager herfra med batterierne ladet op, måske et par kilo lettere og med ny fokus på balancen i hverdagen.

## **Nye værdier**

For et par år siden fik vi nye vedtægter og i forlængelse heraf var det naturligt også at kigge på værdierne. Vi lavede derfor i januar en visionsdag med medarbejdere og bestyrelsen, hvor alle fortalte historier om, hvorfor og hvordan højskolen betyder noget særligt. Ud fra disse mange og forskelligartede udsagn formulerede vi fem værdier, som altså tager udgangspunkt i højskolen i dag og som både medarbejdere og bestyrelse kan genkende sig selv i:

### *Forskellighed*

På Skærgården er der plads til at være dén, man er. Mangfoldigheden er stor, og fællesskabet er baseret på, at alle mennesker er ligeværdige og møder hinanden med tillid, samtidig med at der er plads til forskellighed og respekt for hinandens grænser.

### *Respekt*

Respekt er for os evnen og viljen til at se andre mennesker som unikke og ukrænkelige. Det bygger på forståelse for andre mennesker og deres vilkår, og retter sig både indad i form af selvrespekt og udad i form af respekt for andre menneskers ret til at finde egne svar og løsninger.

### *Nysgerrighed*

Vores tilgang til at arbejde med sundhed og trivsel er udogmatisk. Vi bliver alle hele tiden klogere, og derfor forholder vi os undersøgende og kritisk til ny viden, så vi kan navigere i det og balancere mange forskellige hensyn. Vi tager udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og er nysgerrige på, hvad der faktisk virker.

### *Integritet*

Vi oplever, at vi som mennesker livet igennem har brug for at samle og integrere de oplevelser og erfaringer, vi gør os og "tage livet på os", ikke mindst når vi skal drømme om og lægge planer for fremtiden. Alle på højskolen skal derfor opleve at have mulighed for at udvikle sig og leve i overensstemmelse med både egne og højskolens værdier.

### *Sammenhæng*

På Skærgården ønsker vi at give tid til at forstå og fordøje de mange sammenhænge, vi som mennesker indgår og lever i. Vi prioriterer at tænke i helheder – også når det er besværligt. Vi ser det som væsentligt, at den enkelte finder sin egen økologiske balance, fx mellem krop og sind, det sociale og det individuelle, og mellem natur og kultur.

## **Bygningerne**

Vi prioriterer fortsat højt at få renoveret vores dejlige bygninger. Vi har de senest år haft fokus på de bygninger, som eleverne bor og færdes i. Nu har vi så vendt blikket mod medarbejderne, og har kastet os

over nyindretning af kontoret og etableret et nyt og dejligt lærerværelse, hvor der også er rum til hygge og fælles refleksion. Biblioteket er blevet til dagligstue, nymalet og med hyggelige alkover. Og hen over vinteren har vores pedeller lavet et fantastisk multirum på Børneskolen til mindfulness, meditation, yoga m.m. og til projekter på børneskolen. I alle elevhusene har vi her i august etableret nye vaskerier. Det er en Pay-per-wash løsning, som betyder, at vi intet har med driften at gøre.

### **Status på Børneskolen**

Børneskolen stortrives også. Herning Kommune er glade for os som samarbejdspartner omkring de få børn, der mistrives i den almindelige folkeskole, men som heller ikke er specialklassebørn. Der er nu mellem 10 og 14 børn på skolen.

I det forgangne år har vi fået nye og flere undervisningsmøbler, og selve huset med det skønne græstag er lige nu ved at få nye sternbrædder op. Det har i den forbindelse været nødvendigt at slå græsset, som måske nok kunne falde nogen for brystet, men som altså har været nødvendigt for at redde træværket.

### **Aktiviteter**

Vi forsøger fortsat at bidrage med noget til lokalområdet ved at sikre at mange mennesker kommer på besøg. Vi har i 2016 haft 540 mennesker fra klubber og foreninger på besøg for at høre om højskolen og spise aftensmad, og dertil kommer yderligere 500 mennesker, der kommer til vores højskoleaftner.

Derudover har vi opbygget en tradition med Grundlovsmøde. Talerne i år var vores lokale folketingsmedlem (og Finansminister) Kristian Jensen samt forstanderen selv. Skt. Hans aften 2017 faldt sammen med elevernes afslutningsfest, så den foregik uden gæster udefra, men ellers er den også blevet et kærkomment mødested, bl.a. for naboerne.

### **Skiltning ved søen**

Det har været nødvendigt at kontakte Herning Kommune for at få hjælp til at skilte på en måde, så vores egne elever også kan have gavn af søen og området ved badebroen. De er sat op her i sommerferien, så nu afventer vi og ser om det hjælper, at vi henviser gæster til den modsatte søbred. En del af planen er også at få kommunen til at bygge en badebro på den østlige bred, så den bliver lige så attraktiv som den vestlige.

### **Højskolernes økonomi**

Ministeriet har i efteråret slækket lidt på kravene i den ellers stramme betalingslov fra 2007, så det nu er muligt at komme på højskole, mens man modtager kontanthjælp, ungdomsydelse eller integrationsydelse.

Efter et dejligt og begivenhedsrigt år vil vi fra højskolens og bestyrelsens side gerne takke for opbakning fra både elever, gæster og skolekredsmedlemmer – og på gensyn.

Formand Bitten Damgaard og forstander Vibeke Lundbo