

Lena Nielsen – Livsstilselev september til december 2016



For mig blev det noget ganske særligt, at være på Højskolen Skærgården. Jeg fik modet til at trappe ud af min antidepressive medicin og fik tabt de 10 kilo, jeg havde planlagt.

Samværet med mennesker med forskellige oplevelser i bagagen og forskellige syn på livet, giver inspiration og hjælper én til at se sig selv i et positivt lys, og giver mod og gejst.

Jeg fik afprøvet grænser, fandt ud af at jeg kunne være med til langt flere motionsformer end jeg troede, uden at min gigt blev forværret og uden at jeg fik flere smerter. Tempoet og sværhedsgrad kunne jeg selv justere.

Under en emneuge om intelligenser, var jeg på besøg på en bondegård og her var jeg med til at ordne heste. Samtidig overvandt jeg mig selv og kom op at ride på en stor dejlig hest. En ubeskrivelig følelse, når man i hele sit liv har været angst for heste.

I dagligdagen er der en god struktur, som jeg nogenlunde hurtigt faldt ind i, omend jeg synes nogle ting kunne være lidt anderledes. Alle lærere og "gamle" elever er flinke og hjælper gerne b.la. med at finde lokaler, finde ud af hvor alle ting er, når der skal gøres rent eller laves mad i storkøkkenet.

Jeg har følt, at der er en høj faglighed på stedet. Lærerne gør en fantastisk god indsats både fagligt og i praksis. Selv den lidt mere udfordrende del, som teorien, er lærerne gode til at formidle. Jeg synes, der har været mange gode teoretiske timer, hvor jeg selv har kunnet give udtryk for min mening og tanker om emnerne og hvor jeg er blevet præsenteret for forskellige teorier.

Køkkenet inspirerer til at leve sundt og ernæringsmæssigt rigtigt og jeg har fået mange gode tips, jeg kan tage med mig hjem.

Jeg kan varmt anbefale andre et ophold på Højskolen Skærgården.

Lena Nielsen