

Kulturworkshop

Vägar till själslig befrielse och återhämtning



Hej!

Jag heter Johan Lagerbäck och kommer att anordna en kulturworkshop i samarbete med ABF Östergötland i november 2021.

Kursen syftar till att främja återhämtning från psykisk ohälsa.

Vi kommer att träffas under tre fredagar i höst och arbeta med olika kreativa uttryck som tex. musik, bild och skrivande.

Låter detta spännande? Då är ni hjärtligt välkomna att anmäla er.

Väl mött!

Tid: Fredagar 12/11, 19/11 och 26/11 klockan 13.00-16.00

Plats: ABF Bergslagsgården (röda huset vid Skvallertorget)
Västgötegatan 25, Norrköping

Anmälan: Till ABF Östergötland, Annki Nilsson
Mobil: 0730-60 05 68
e-post: annki.nilsson@abf.se



Vad innehåller en kulturpedagogisk workshop?

- kulturpedagogiskt arbete i grupp
- övningar i att öka förståelsen för olika psykiska symtom
- användbara verktyg för återhämtning och inre läkning
- skapande verkstad: en möjlighet att kravlöst och prestigelöst pröva sina kreativa talanger
- öppet forum: en plats för deltagarna att stå i centrum, bli sedda, lyssnade till och tagna på allvar
- affirmationer som en hjälpkälla
- arbete med den personliga livsberättelsen/livslinjen
- kontakt med det inre barnet
- fri målning
- att använda ordet som läkande kraft
- musiklyssning
- drömmarnas betydelse för den psykiska hälsan
- avslappning/meditation
- fokus på inre balans

Om kursledaren – Johan Lagerbäck

Johan Lagerbäck (född 1975) är en svensk musiker och författare, uppvuxen i Norrköping. Han är dessutom verksam som bildkonstnär och föreläsare. I sina föredrag berättar Johan Lagerbäck öppen och ärligt om sitt liv med bipolär schizoaffektiv sjukdom. Fokus ligger på själslig läkning och vikten av en omfattande återhämtningsprocess.

Johan har avlagt konstnärlig högskoleexamen i musik vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Vidare altviolinstudier i Haag, München och London. Han har också deltagit i åtskilliga kammar- och orkesterkonserter samt medverkat i en rad olika TV- och radioinspelningar, främst inom den nederländska televisionen.

Under flera års tid studerade Johan både psykologi och pedagogik, bl.a. via SGD i Darmstadt. Tillsammans med psykologen Bernt Lavall utforskade han också olika musikterapeutiska metoder och hur dessa påverkar hälsan. Numera arrangerar Johan Lagerbäck kulturworkshops runt om i landet med inriktning mot återhämtning från psykisk ohälsa.

