

INFORMATION OM KÄNSLOLÄGER

Säg det – Sen gör det arrangerar Känsloläger!

Fredag-Söndag 8-10 maj 2020

Gydarps Lägersgård

Ang. CORONA

Våren 2020 har präglats av restriktioner pga av Corona-viruset Covid-19 detta påverkar givetvis även vår planerade verksamhet. Vi uppmanar dig som är sjuk eller tillhör en riskgrupp att inte delta. Vi kommer även förlägga större delen av helgens aktiviteter utomhus. Det kommer även finnas möjlighet att ta med sig tält eller gå en promenad och sova i vindskydd som finns på området. [se karta här!](#)

I år åker vi till Gydarps Lägersgård i Snogeholms strövområde utanför Sjöbo, ca 50 minuter från Malmö.

[Se på karta](#)

Vad är ett Känsloläger?

I en kravlös miljö fyller vi en hel helg med känslor, samtal, musik, rörelse och kreativitet. Under tre dagar kommer vi att utforska och utmana normer kring svåra känslor med kreativa medel. Hur rör sig oro? Vilken färg har ångest? Hur låter depression? Vi vänder oss till dig som är mellan 12-25 år och till dig som har en funktionsnedsättning eller erfarenhet av psykisk ohälsa oavsett ålder. Tänk på att vi behöver dina föräldrars godkännande om du inte har fyllt 18 år. Läggret är gratis att delta i.

Vad ska vi göra?

Vi kommer att erbjuda ett program av olika kreativa workshops med våra ledare. Dessa ledare jobbar professionellt med musik, dans, teater etc. och alla har erfarenhet av psykisk ohälsa och starka känsloliv. Vi vill inspirera och stötta dig i att själv uttrycka vad som känns genom uppgifter i grupp och enskilt. Ett mer specifikt schema kommer skickas ut i samband med att du får din plats bekräftad.

Vi uppmanar att du utmanar dig själv och anstränger dig att delta i de aktiviteter vi erbjuder men vi har också stor förståelse för om du behöver ta en paus eller vill jobba enskilt och uppmanar dig att själv ta ansvar för att bryta när du behöver. Allt deltagande sker på dina villkor och vi finns med för att stötta dig i ditt skapande.

Eftersom det kan uppstå mycket känslor och mycket tankar under arbetet så har vi med oss en utbildad KBT-terapeut som kommer finnas nära till hands under hela helgen.

Hur går det till?

Du anmäler dig genom att fylla i en intresseanmälan via detta Google formulär: <https://forms.gle/Y6Qprhc695LyYhhP7>.

Det kostar ingenting att delta i vår lägerverksamhet men vi har ett begränsat antal platser. Vi kommer vid behov att gör ett urval utifrån om man har deltagit tidigare, gruppens sammansättning och deltagarnas behov. Vi kommer därför vilja ringa och prata med dig som anmäler intresse för att följa med. Telefonsamtalet är ett stöd för att kunna möta dina förväntningar och försäkra oss om att du har tagit del av våra förväntningar och kan känna dig trygg i verksamheten. Efter sista anmälningsdagen kommer vi att göra eventuella urval och sedan skicka ut en bekräftelse via mail om du har fått en plats eller inte. Alla får ett svar.

När du fått bekräftat en plats:

Att delta på vårt Känsloläger kostar 0 kr.

När du får din bekräftelse är det därför viktigt att du svarar på om du vill ha din plats eller ej. Efter detta är din anmälan bindande. **Vid utesluten medverkan kan du komma att debiteras en avgift på 1000 kr.**

Det är därför viktigt att du kontaktar oss om du blir sjuk eller får annat oväntat förhinder.

Vi erbjuder även resa med gemensam buss till och från lägerplatsen. Bussen avgår från Malmö på fredag eftermiddag och anländer tillbaka till Malmö på söndag eftermiddag. Det finns tyvärr inga möjligheter att ta sig till och från lägerplatsen med lokaltrafik men du kan såklart ta dig själv till lägerplatsen om du reser i egen bil. Reser du från annan ort eller av andra skäl inte kan åka med den gemensamma bussen så kontakta oss så ska vi göra vårt bästa för att hitta en lösning.

Under helgen kommer vi servera vegetarisk kost morgon/middag/kväll. För den som vill finns det möjlighet att hjälpa till i köket. Det kommer också finnas frukt och fika i pauserna.

Boendet är enkelt och de flesta sängplatser finns i en större sovsal men det finns även några mindre sovrum. Behöver du tillgänglighetsanpassad sovplats eller har andra specifika behov så meddela oss så planerar vi boendet därefter. Alla deltagare kommer behöva ta med egna sängkläder (även täcke och kudde!) & handduk. Du kommer även få en packlista med all information i samband med att du får en bekräftelse på din plats.

Tillgänglighet?

Lägeranläggningen i Gydarps är tillgänglighetsanpassad och du är välkommen precis som du är. Du som har personlig assistans hela eller delar av dygnet behöver ange detta så att vi kan planera mat och sängplatser även för din assistent. Naturen ligger unikt runt omkring lägersgården och ger möjlighet till många aktiviteter utomhus om vädret tillåter. Vi hoppas att alla personer som vill delta på vårt Känsloläger oavsett funktionsvariation ska känna sig välkomna!

Varför arrangeras Känsloläggret, helt gratis?

För tredje året i rad kan vi erbjuda ett Känsloläger helt utan kostnad för den enskilde deltagaren. Det är viktigt för att alla i den givna målgruppen ska kunna delta med olika förutsättningar men på lika villkor. Tack vare Allmänna Arvsfonden har vi under tre år fått möjlighet att testa vår idé om en verksamhet som lyfter det kreativa skapandet som ett verktyg att kommunicera allt det som är svårt att sätta ord på.

Om arrangörerna:

Säg det – Sen gör det är ett folkbildande kulturprojekt med fokus på känslouttryck genom kreativitet. Vi vill utmana känslonormer och uppmanar till ett större känsloutrymme runt omkring oss. I skolan, på arbetsplatsen, i föreningen, i umgängeskretsen.

Under tre år har vi haft möjligheten att tillsammans med målgruppen utforska vad ungdomar och personer med erfarenhet av psykisk ohälsa skulle behöva för att kunna sätta färg, form och ljud på sina känslor. För att på ett kreativt sätt ge känslorna utrymme och på så sätt skapa förståelse och igenkänning hos omgivningen. För Känslor är något som vi alla har gemensamt.

Projektgruppen består främst av konstnärer och musiker med egna erfarenheter av psykisk ohälsa och starka känsloliv. Projektet grundar sig i Hannah Harvigsson's konst & musik som under artistnamnet Hanutten släppte albumet 'Säg vad som känns' år 2016. Nyfiken på att lyssna? Hanutten finns på spotify!

Frågor?

Har du frågor om vårt Känsloläger som du inte har fått besvarade ovan, kontakta vår Konstnärliga projektledare Hannah på hannah.harvigsson@abf.se eller 0769- 459367

Läs mer om oss på www.sagdetsengordet.se

Följ oss gärna på sociala medier: [@sagdetsengordet](#)