



09. - 15. november 2025

Skriv din livshistorie

Et kursus, hvor du får
masser af hjælp til at
komme i gang med dine
erindringer.

Oplev forfatter Niels Krause-
Kjær fortælle om sin
erindringsbog 'Ude for
uden'.



ASKOV HØJSKOLE

Program

Skriv om dit liv – for din egen skyld og for andres. Når du fortæller, får du selv perspektiv og sammenhæng på dit levede liv indtil nu. Fortællingen om dit liv er samtidig en gave for dine børn, børnebørn og andre tæt på dig. Alle har brug for at forstå, hvad de kommer af, hvad der har formet dem og hvorfor - og alles liv er værd at fortælle om.

På dette kursus får du hjælp til at komme i gang med din livshistorie. Du får redskaber til at kalde erindringer frem, som du troede, du for længst havde glemt. Og du får redskaber til at skrive dem på en måde, så andre kan have fornøjelse af at læse dem – også selv om du måske aldrig har skrevet før. Der er højst 25 deltagere på kurset, så alle har mulighed for at få vejledning af kursuslederne på det individuelle skriveprojekt.

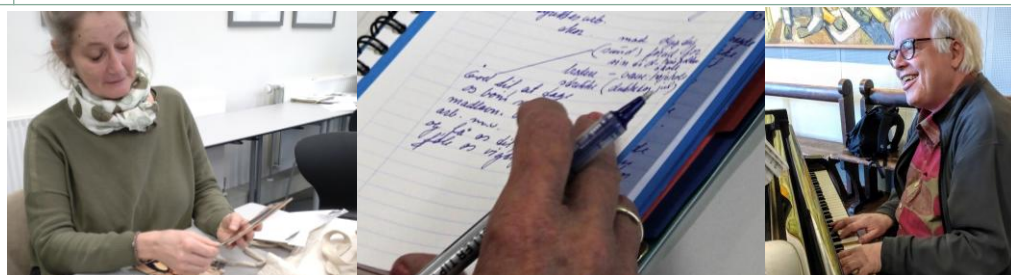
Det er *ikke* et kursus i slægtsforskning, men har du lavet slægtsforskning, kan du bruge kursets inspiration og metoder til at fortælle historien om slægten.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
SØNDAG DEN 9. NOVEMBER	
15.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
17.00	Rundvisning på højskolen ved kursuslederne
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.00	Velkomst til Askov Højskole ved kursuslederne Mona Østerlund og Helle Juhl. Hvad skal vi igennem – og hvordan gør vi det?
	
MANDAG DEN 10. NOVEMBER	
07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	Hvorfor er erindringer så vigtige? Hvordan får du vakt de erindringer, du troede var væk? Oplæg ved kursuslederne – og derefter tid til selv at komme i gang.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning fra kursuslederne på det, du har behov for: struktur, sprog, form eller andet.
18.15	Aftensmad i spisesalen

19.30	Foredrag: Forstander Rikke Holm læser op fra sin fars og farmors livshistorier og fortæller om, hvad det betyder for hende som barn og barnebarn at få sine forældres og bedsteforældres historie.
	

TIRSDAG DEN 11. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	Oplæg: Få struktur og overblik over det, du vil skrive, så det, der ellers kan virke uoverskueligt bliver lettere at tage fat på. Derefter tid til selv at arbejde med mulighed for individuel vejledning med underviserne.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Foredrag med forfatter og journalist Niels Krause-Kjær, der har ladet sig inspirere af en vandrebo, hans far havde sammen med sine højskolekammerater. I bogen havde mændene et fortroligt rum, hvor de kunne skrive til hinanden om deres liv. Med afsæt i bogen har Niels Krause-Kjær, som i mange år var vært på Deadline på DR2, nu skrevet romanen 'Ude for uden', der handler om den enorme ændring, vores samfund har gennemgået i nyere tid. Fra et samfund, hvor landbruget var fundamentet til i dag, hvor erhvervet ofte er udskældt. Romanen udkommer til september. Niels Krause-Kjær er forfatter til en række bøger, blandt andet 'Kongekabale'. Efter foredraget tager vi Niels Krause-Kjær med ind på skriveholdet for at tale med ham om skriveproces, metoder, valg og fravalg osv.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Sangaften med højskolelærer og komponist Kristian la Cour. Vi får både lejlighed til at lære nye sange og til at synge nogle af de sange, der måske også kan genkalde minder.



ONSDAG DEN 12. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen

09.00	Oplæg: Mens du skriver – om ord, sprog og at holde gejsten oppe. Efterfølgende tid til selv at arbejde og vejledning med underviserne.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning med underviserne på det, du har brug for hjælp til: struktur, sprog, form eller andet.
19.30	Foredrag: Helle Juhl fortæller om sin bog 'Krig og kvindeliv' – der faktisk også kommer omkring Askov Højskole.



TORSDAG DEN 13. NOVEMBER

07.45 – 08.15	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.00	Oplæg: Hvad gør du, når du gerne vil tilføje fakta, du ikke kan huske? Hvor kan du finde oplysninger om priser, navne, ting – eller billeder? Oplæg/workshop ved underviserne.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Skrivetid med mulighed for individuel vejledning
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Oplæsningsaften: Alle, der har lyst, kan læse en bid af ugens produktion op for resten af holdet – til stor inspiration for alle.



FREDAG DEN 14. NOVEMBER

07.45 – 08.30	Morgenmad i spisesalen
08.30-09.00	Morgensamling i foredragssalen

09.00	Oplæg: Sidste punktum – og hvad så? At skrive om, redigere og få andres øjne på teksten første gang. Det er også blevet tid til nogle gode råd og tips om 'udgivelse'. Derefter tid til at arbejde selv og individuel vejledning med underviserne.
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Egen-tid: Her kan du vælge at få et hvil, gå en tur eller fortsætte med at skrive.
15.00	Opsamling fra ugen. Sidste mulighed for vejledning med under. Mulighed for at aftale 'skrivegrupper' på holdet.
18.30	Afslutningsmiddag



LØRDAG DEN 15. NOVEMBER

08.00 – 09.00	Morgenmad – derefter afrejse
---------------	------------------------------

Ud over måltider serveres der formiddags-, eftermiddags- og aftenkaffe hver dag.

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursusledere & undervisere



MONA ØSTERLUND er uddannet journalist og har skrevet hundredvis af portrætartikler af kendte og ukendte danskere.



HELLE JUHL er journalist og forfatter til en række kulturhistoriske bøger om blandt andet husbestyrerinder, børneliv på landet og Jutlandias sygeplejersker.



Information

KURSUS	Skriv din livshistorie
DATO	09. – 15. november 2025
STED	Askov Højskole
PRIS	5.700 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
ANTAL	Højst 25 deltagere på holdet – for at sikre, at der er god tid til individuel vejledning.
PROGRAM	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på www.askov-hojskole.dk
MEDBRING	Medbring noget at skrive på: Computer, tablet – eller blok og kuglepen.
KURSUS-LEDERE	Højskolelærerne Mona Østerlund og Helle Juhl

Du ventes til Askov Højskole søndag den 9. november mellem kl. 15-17.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på stationen kl. 15.15 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 5.700 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 6.750 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 6.250 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

Når vi har modtaget din tilmelding – og hvis der er plads på kurset – betaler du et indmeldelsesgebyr på 500 kr. (Det er et administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales, hvis du senere melder afbud).

Herefter får du en bekræftelse og en opkrævning på restbeløbet, som du skal betale senest tre uger før kursusstart. Melder du fra mindre end 3 uger før kursusstart, refunderer vi ikke din betaling.

Du kan tegne afbestillingsforsikring igennem Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen koster 7% af kursets pris. Du skal tegne forsikringen senest to dage efter, at du har modtaget en mail med bekræftelse på dit kursusophold. Europæiske Rejseforsikring kan træffes på tlf. 3325 2525.

Kurset slutter lørdag den 15. november efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.20 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

☐ Enkeltværelse med håndvask kr. 5.700,-

☐ Enkeltværelse med bad/toilet kr. 6.750

☐ Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 6.250,-

Ønsker at bo på dobbeltværelse med:

☐ Vegetar

☐ Ønsker at tilmelde nyhedsbrev

☐ Ønsker afhentning på stationen – Kun kl. 15:15

DATO

UNDERSKRIFT

Tilmelding pr. brev sendes til: Askov Højskole – Maltvej 1, Askov – 6600 Vejen.

Tilmeld dig digitalt – det er nemt og du sparer samtidig porto

Klik ind på: www.askov-hojskole.dk/ugekurser/

KURSUSKALENDER

Efterår
2025

AUGUST

Uge 32	04.08.25 – 08.08.25	 Sommerhøjskole
Uge 35	24.08.25 – 30.08.25	 Bridge på Askov

SEPTEMBER

Uge 36	31.08.25 – 06.09.25	 Vandrekursus
Uge 37	07.09.25 - 13.09.25	 Sundhedens biologi
Uge 38	14.09.25 – 20.09.25	 Fugle i naturen

OKTOBER

Uge 41	05.10.25 – 11.10.25	 Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	12.10.25 - 18.10.25	 Hold hjernen skarp
Uge 43	19.10.25 – 25.10.25	 Efter arbejdslivet
Uge 43	25.10.25 – 26.10.25	 Efterårsmødet
Uge 44	26.10.25 – 01.11.25	 Humor og livsglæde

NOVEMBER

Uge 45	02.11.25 – 08.11.25	 Kreativ på Askov
Uge 46	09.11.25 – 15.11.25	 Skriv din Livshistorie
Uge 47	16.11.25 – 22.11.25	 Musik på Tværs