

## Cirkelns kraft stärker det friska

Sjukskrivningarna skenar och våra förtroendevalda famlar efter rätta ”mediciner”. I statsbudgeten för 2004 föreslås ett antal åtgärder. Vi inom studieförbunden menar att regeringen borde ha en tydligare fokusering på satsningar som stärker det friska hos människor.

Det finns ingen bättre näring för ohälsan än maktlöshet och utanförskap. Att kunna förstå och påverka är inte bara en förutsättning för demokratin utan också för den egna hälsan. Först då en människa känner sig sedd och uppskattad kan hon fungera och vara med och påverka skeenden utanför sig själv.

- Många människor mår så dåligt idag och dem kan vi göra något för. En av deltagarna i en silversmidecirkel led av förfärliga ryggsmärtor. Hon berättade att den enda natten i veckan hon kunde sova var efter det att hon jobbat i smedjan. Cirkelns positiva kraft lindrade smärtan och gav henne ro. Nu är hon tillbaka i jobbet, säger Lena Stensgård, studiekonsulent på Medborgarskolan i Strängnäs.

Målen för folkbildningen har stor överensstämmelse med folkhälsomålen. Detta visar en ny rapport från Folkbildningsförbundet, ”Hälsa i Cirkel”. Bland människors livsvillkor och levnadsvanor finns vissa faktorer som är avgörande för individers hälsa och för folkhälsan. Några av dem är demokrati, kultur och bildning - utgångspunkten för alla studiecirkelar.

- Man kan behöva stöd för att bryta invanda mönster. Samtal, reflektion och ifrågasättande är utmärkande för det lärande som sker i studiecirkeln. Genom den lilla gruppen får varje människa utrymme och möjlighet att göra kunskapen till sin. Därmed ökar också chanserna att kunskapen sätter varaktiga spår i vardagslivet, säger Folkbildningsförbundets generalsekreterare Maicen Ekman.

Studieförbunden har en bred verksamhet som direkt knyter an till människors fysiska och psykiska välbefinnande. Självklart främjar studiecirkelar i friskvård och sundare kostvanor folkhälsan, men egentligen spelar ämnet för cirkeln mindre roll. Vi menar att folkbildning i sig har stor betydelse. När en människa tar steget från passivitet till aktivitet, från stillasittande till rörelse, från ensamhet till social gemenskap – då händer något positivt. Studiecirkeln ger kunskap och personlig utveckling.

- Jag gick en studiecirkel för att lära mig qi-gong. Nu gör jag rörelserna varje dag före jobbet. Det ger mig energi att klara dagen, säger Lena Blåsjö, cirkeldeltagare.

Rapporten ”Hälsa i Cirkel” finns på [www.studieforbunden.nu](http://www.studieforbunden.nu)  
För ytterligare information kontakta Folkbildningsförbundets generalsekreterare Maicen Ekman, tel 08-412 48 52, mobil 0709-78 09 28, e-post: [maicen@studieforbunden.nu](mailto:maicen@studieforbunden.nu)

