

# FOLKHÄLSA GENOM FOLKBILDNING

## Några exempel

### MAN MÅR BÄTTRE I CIRKEL

De flesta av oss har sannolikt en hög grad av insikt om att läget är bekymmersamt för många individer och att detta hotar att bli ett stort samhällsproblem. Ändå händer det ganska lite. Vad händer då vi vikt ihop tidningen eller då vi läst ut boken? Det räcker inte med insikt, det måste till konkreta förändringar för att ändra utvecklingen. Det är här folkbildningen har en viktig uppgift att fylla.

Det är allmänt känt att utanförskap innebär en hälsorisk. Utanförskapet kan bero på etnisk bakgrund, funktionshinder, utbildning, ålder eller annat som gör att man inte upplever sig passa in. Känslan av inte ha något att säga till om på arbetsplatsen eller i samhället tillsammans med ett hårt uppdrivet tempo är *några* av orsakerna till stress, sjukskrivningar och andra negativa förlopp.

Vikten av förebyggande folkhälsoarbetet har lyfts fram genom debatten om långtidssjukskrivningarna. Studieförbunden, som når och aktiverar många människor, kan göra betydande insatser för folkhälsan.

Folkbildningen har fokus på hela människan. Den ger människor med vitt skiftande bakgrunder och erfarenheter möjlighet att mötas, att samtala, att skratta, att lära och att växa. Dessa mötesplatser kan bryta ensamhet och stress. Studiecirkeln, folkbildningens främsta medel, fungerar både som ett samhällsskapande och individuella verktyg. En studiecirkel ger ny insikt, frigör kreativitet, skapar sociala nätverk och ökar människans möjlighet att påverka sin livssituation. Det handlar om faktorer som är viktiga för att vi ska må bra. Folkbildning är en av grundpelarna för ett fungerande samhället och för den enskilda människans välbefinnande.

Inom ramen för studieförbundens folkhälsoarbete ryms allt från enstaka cirklar och kulturarrangemang till större projekt med helhetsgrepp. Nedan ska vi exemplifiera med ett nationellt projekt (Det goda livet) och ett länsprojekt (Hälsokällan). Vidare ska vi redogöra för två studieförbundsprojekt (ABF: s hälsoskola och SV: s Tidsverkstad) samt en lokal kulturverksamhet i studieförbundens regi.

### DET GODA LIVET

Projektet ”Det goda livet” syftar till att på olika sätt inspirera länsinvånarna till samtal och diskussioner om livsstilsfrågor. I bland annat studiecirklar och personalgrupper tar deltagarna reda på mera om vilka faktorer som är viktiga för att de ska må bra och utifrån dessa resonerar de kring ämnena hälsa, individ och samhälle.

Studiematerialet ”Det goda livet” har tagits fram av landstinget i Södermanlands län tillsammans med Södermanlands läns Bildningsförbund. Andra län har hakat på, lärt av misstagen och utvecklat metoden. Förutom i Sörmland, som har en utvärdering klar i september, pågår ”Det goda livet” i Västmanland och Uppsala län. Näst på tur är Östergötland. Flera andra län, bland annat Stockholms, ligger i startgroparna.



Landstinget i Uppsala län och Uppsala Läns Bildningsförbund har bearbetat studiematerialet och anpassat det till förhållandena i Uppsala län. Avsikten med "Det goda livet" är att erbjuda befolkningen möjlighet att diskutera livsstilsfrågor inom olika områden. Materialet svarar väl mot landstingets önskan om att sprida kännedom om god folkhälsa. Detta finns uttryckt i landstingsplanen och i landstingets hälsopolitiska program.

Sedan verksamheten startades i Uppsala län i maj 2002 har över 100 cirkelledare utbildats och drygt 65 studiecirkel genomförts. Dessutom har en seminarieriserie (om fyra föreläsningar) slutförts på sju olika orter runt om i länet. Studiesatsningen pågår år 2002-2004.

*- Här i gruppen finns inget rätt och fel. Jag behöver inte känna krav, jag kan bara vara, säger Britt Marie Ståhl som tycker att det är alldeles lagom att träffas några timmar en gång i veckan. Det är vad hon känner att hon orkar med.*

*- Samtidigt utvecklar jag mig själv ändå, trots att jag inte har någon press på mig, eller kanske just därför, säger hon.*

*Genom sitt lärande på studiecirkeln har hon bestämt sig för att "inte köra på, på E4:an hela tiden" utan att hitta sina egna vägar. Målet för Britt Marie är att komma ut och jobba igen och bli frisk.*

*- Jag har vänt något som var väldigt stort och svart till något ljus. Jag har hittat min väg, det som fungerar för mig, säger hon.*

Det är en deltagare i en studiecirkel hos Medborgarskolan som uttrycker dessa ord samtidigt som hon smakar av sin misosoppa. Det är aktivitet i köket och stämningen är mer än varm. Cirkeln är en fortsättning på *Det goda livet*.

## **HÄLSOKÄLLAN I NORRBOTTEN**

Studieförbunden i Norrbotten är noga med att lyfta fram att *varje* studiecirkel och kulturarrangemang är folkhälsoarbete eftersom det skapar möten mellan människor, ger nya insikter och utvecklar individen och samhället. En kartläggning som nyligen gjorts av Norrbottens Bildningsförbund visar en imponerande bild av bredden i verksamheten, omfattningen av samarbetspartners och den stora kontaktytan. Det är lätt att se den folkhälsofrämjande potentialen hos cirklar i kost, motion, yoga och qi gong. För den oinvidige är detta mindre uppenbart när det gäller en cirkel kring till exempel veteranbilarnas historia.

Med kartläggningen i ryggen har Norrbottens Bildningsförbunds startat folkhälsoprojektet "Hälsokällan". Det syftar till att genom en förtroendefull dialog mellan landstinget och folkbildningen öka förutsättningarna för utveckling som leder till att medborgarna mår bra och finner länet attraktivt att leva och verka i.

Målen är:

- att erbjuda mötesplatser för påverkan som stimulerar till engagemang i samhällsbyggandet.
- att öka medvetenheten hos politiker och tjänstemän om folkbildningens roll och betydelse för lokal/regional utveckling.

Sverigefinska folkhögskolan är projektägare och alla studieförbunden, kommunens hälsoråd och vårdcentralen är kommunala projektparters. Projektet har fått EU-medel. Modellen är hämtad från Horsens kommun i Danmark, som 2003 blev utnämnd till Safe Community av WHO.

### **Projektsteg:**

- Materialet Hälsokällan färdigställs (verktygslåda för förebyggande folkhälsoarbete).
- Upptaktsmöten under 2003.
- Cirkelledarutbildningar med inspirerande föreläsare.

### **ABF: s HÄLSOSKOLA**

ABF startade 2003 en Hälsoskola där man lär ut en helhetssyn på kost, motion och mental träning. Hälsoskolan vänder sig till alla som vill må bättre – inte minst till dem som har slitsamma och stressiga arbeten eller redan är långtidssjukskrivna. Den som har ett tungt jobb med små möjligheter att påverka, har ofta störst behov av den energi som nya vanor kan ge. Teori och praktik varvas under träffarna. Deltagarna bearbetar fakta och kunskaper tillsammans och får även möjlighet att pröva på olika fysiska aktiviteter i direkt anslutning till samtalen och diskussionerna.

Det är viktigt med arenor där människor kan få ökat självförtroende, nya insikter, byta livsmönster och bryta egna tankar och idéer mot andras. Sammanhang där deltagarna är med på samma villkor - där alla accepteras. Här bygger lärandet på egna erfarenheter som delas i gruppen. Först då en människa känner sig säker och uppskattad kan hon fungera och fundera på att vara med och påverka skeenden utanför sig själv. Varje individ kan påverka sin hälsa, sitt liv - om inte i ensamhet så tillsammans med andra.

### **Totalt omfattar Hälsoskolan idag fem olika block:**

- Kost & Motion – om matvanor och hur man håller kroppen i trim.
- Kost & Motion – om matvanor och hur man håller kroppen i trim.
- Laga & Smaka – om bra sätt att laga nyttig och spännande mat.
- Stress & Förändring – om olika vägar att minska påfrestningar i livet.
- Pengar & Planering – om vardagsekonomi och trygghet.
- Arbete & Hälsa – om sambandet mellan ohälsa och arbetsmiljö.

### **SV: s TIDSVERKSTAD**

SV: s Tidsverkstad är en metod som avser att förbättra livskvaliteten och förebygga ohälsa utan pekpinnar. I processinriktad samtalsform formulerar deltagarna hur de vill utforma sin egen vardag och ger förslag till förändringar som leder till ökat välbefinnande.

Tidsverkstaden ökar medvetenheten om den egna livssituationen och hjälper till att locka fram bilder en mer önskvärd vardag. Tidsverkstadens teman har direkt koppling till de vägar som Folkhälsokommittén lyfter fram som väsentliga för ökad psykisk hälsa. En Tidsverkstad är handlingsinriktad genom att uppmuntra små eller stora steg i önskad riktning genom både praktisk handling och förändring av tankar och attityder. Gruppen leds av en utbildad Tidsverkstadsledare.

### **ANGELÄGEN TEATER OM ÄTSTÖRNINGAR HOS UNGA**

Studieförbundet Bilda i Närke-Bergslagen bedriver ett kulturarbete med dans och teaterverksamhet - ARENA. En av teatergrupperna, Ad Lib, består av åtta unga amatörskådespelare. De har sedan starten 1998 främst arbetat med improvisationer. Idén att göra en föreställning om ätstörningar och anorexi föddes eftersom en av gruppens medlemmar hade kommit i närkontakt med problemet. För att ge stoff åt improvisationerna studerade de litteratur och filmer i ämnet. Dessutom träffade de expertis inom området. Utifrån de nyinkäffade kunskaperna skrevs pjäsen "Fett, fett, fett".

Föreställningen handlar om Kajsa som går i nian. Hon är inte nöjd med sig själv trots att hon är duktig och har många kompisar. Hon tycker hon är för tjock. Publiken får följa hennes kamp med demonerna i hennes egen föreställningsvärld. Teatern har spelats i Teaterladan Wadköping i Örebro och flera föreställningar har även sålts till skolor och föreningar.

Projektet är ett bra exempel på god folkbildning. I studiecirkeln fördjupas kunskaperna om ett eget valt problem. Problemet undersöks genom inlevelse och gestaltning. Sedan prövas förståelsen mot en publik. Det är en lärandeprocess som innehåller många nivåer och inslag och som skapar fördjupade insikter hos medlemmarna i en studiecirkel och hos dem som får ta del av resultatet.