

Flugfiske, flamenco och finska – gör det folk friskare?

Mitt i allt vårt välstånd härjar ohälsan. Sjukskrivningarna skenar och ingen verkar veta vilken ”medicin” som egentligen hjälper. Vi inom studieförbunden påstår inte att vi har hela lösningen – men vi vill bidra med det vi är bra på. Folkbildning kan både vara en läkande kraft och en del i det förebyggande friskvårdarbetet.

Alla samhällsaktörer måste engageras för bättre folkhälsa. Det krävs för att riksdagens folkhälsomål ska kunna uppfyllas. Därför utmanar vi politiker, näringsliv, ideella organisationer och alla andra som vill delta att ställa upp i en dialog om hur folkhälsoarbetet ska bli mer effektivt och bättre anpassat till dagens behov.

Hälsa är ett medel för att människan ska kunna leva ett gott liv. Folkhälsan, det vill säga hela befolkningens hälsa visar hur samhället mår. Vårt samhälle mår idag inte särskilt bra. Det är inte bara faktorer som stress, osunda kostvanor och för lite motion som hotar folkhälsan. Hälsan påverkas också av dålig ekonomi, låg självkänsla, social isolering och att inte ha något att säga till om på jobbet.

Studieförbunden har en bred verksamhet som direkt knyter an till människors fysiska och psykiska välbefinnande. Självklart främjar studiecirklar 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. Vissa deltagare säger att den även ger smärtlindring, andra att den är en livlina.

Studieförbunden bygger sin verksamhet på människans vilja att lära och utvecklas. Men man kan behöva stöd för att bryta invanda mönster och ta steget ut i det okända. 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.

I Sverige sker ett enormt folkhälsoarbete i det tysta. Varje år lockas cirka 2.6 miljoner deltagare till mer än 300 000 olika hälsofrämjande aktiviteter i hela landet. Bakom dessa siffror finns studieförbundens studiecirklar och över 140 000 folkhälsoarbetare, folkhälsans doldisar.

Målen för folkbildningen uppvisar stor överensstämmelse med folkhälsomålen. Bland människors livsvillkor och levnadsvanor finns vissa faktorer som är avgörande för individens hälsa och folkhälsan. Några av dem är demokrati, kultur och bildning - utgångspunkten för alla studiecirklar. 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.

En studiecirkels hälsopåverkan är många gånger flerdimensionell. Ta till exempel den av vissa så förhånade knypplingen. Där finns kulturen med det egna skapandet och kulturhistoriska kunskaper. Knyppling ger gympa för hjärnan och minnet samtidigt som

finmotoriken tränas. Dessutom får deltagarna tillgång till cirkelns alla övriga hälsofrämjande kvaliteter.

Studiecirklar erbjuder också möjligheten till eget och tillgång till andras skapande. Att mäta hälsoeffekter av kulturell verksamhet är inte enkelt. Men forskningsrön visar tydligt på ett samband. Det är inte bara så att hjärnans utveckling stimuleras av kulturella aktiviteter. Studier visar också att dödligheten är lägre i åldrarna upp till 70 år bland dem som har en hög kulturkonsumtion. Forskare har klarlagt att deltagande i kulturlivet leder till bättre hälsa inom alla socialgrupper, men särskilt bland kortidsutbildade.

Ett tufft samhälle med ökad stress, både på jobbet och hemma, föder nya hot mot folkhälsan. Det har de senaste årens dramatiska ökning av sjukfrånvaron lärt oss. För att stoppa utvecklingen måste vi tänka i nya banor och ta till nya grepp. Alla måste hjälpa till; vi inom studieförbunden är beredda.

FOLKBILDNINGSFÖRBUNDET – STUDIEFÖRBUNDENS INTRESSEORGANISATION

Maicen Ekman
Generalsekreterare