

# folkbildning folkhälsa folkbildning fol



**Studiecirkeln - rörelse för kropp och själ**



**Studiecirkel är aktivitet och gemenskap.** Rörelse för både kropp och själ. För många är studiecirkeln en frizon för lustfyllt lärande – utan stress och andras krav. Varje vecka väljer hundratusentals svenskar att gå i studiecirkel. Över 300 000 cirklar genomförs varje år!

**Alla samhällsaktörer måste engageras** i arbetet för bättre folkhälsa. Det krävs för att uppfylla de elva folkhälsomål som riksdagen antog 2003. Vi i studieförbunden gör redan idag åtskilligt, men i framtiden vill vi göra ännu mer. Därför inbjuder vi politiker, näringsliv, ideella organisationer och andra som vill delta, till en öppen och konstruktiv dialog om hur folkhälsoarbetet kan bli mer effektivt och bättre anpassat till nutidens krav.

**Folkhälsa må vara** ett abstrakt begrepp. Men i slutänden handlar det om allas våra möjligheter att leva ett gott liv – något som studieförbunden vill vara med och förverkliga!

# Flugfiske, flamenco och finska

**Hur mår svenska folket** egentligen? De senaste årens dramatiska ökning av sjukfrånvaron har lärt oss en sak: Samhällsutvecklingen föder nya hot mot folkhälsan. De måste mötas med nya insatser.

Att hög materiell välfärd inte automatiskt leder till bättre folkhälsa är välkänt. Stillasittande, passivitet och osunda kostvanor är några av välfärdens baksidor. En annan är det uppdrivna tempot i samhället. Det blir allt svårare att få tidspusslet att gå ihop – med egna och andras krav i arbetsliv och familjeliv. Stressen tilltar.

**Det finns inga enkla svar** på hur folkhälsan kan förbättras. Orsakssambanden är ofta komplexa. Att missbruk av alkohol och tobak påverkar hälsan negativt vet vi.

Men hälsan påverkas också av dålig ekonomi, låg självkänsla, social isolering och att inte ha något att säga till om på jobbet.

Vi i folkbildningen påstår inte att vi har hela lösningen – men vill bidra med det vi är bra på.

**Studieförbunden har en bred** verksamhet som direkt knyter an till människors fysiska och psykiska välbefinnande. Det är givet att studiecirkelar i friskvård och sundare kostvanor främjar folkhälsan. Men det vore fel att enbart framhålla sådana insatser.

Vi menar att folkbildning i sig har betydelse för folkhälsan. När en människa tar steget – från passivitet till aktivitet, från stillasittande till rörelse, från ensamhet till social gemenskap – då händer något positivt. Och det oavsett om det handlar om att lära sig flugfiske, flamenco eller finska.

I studieförbunden möter vi dagligen människor som själva uttrycker det positiva med att komma igång och pröva något nytt. För många deltagare är studiecirkeln

# - gör det folk friskare?

första steget i en förändring som ofta sprider sig även till andra områden i livet. Cirkeln ökar förmågan att påverka både det egna livet och de större sammanhangen.

**Ett centralt inslag** i den nationella folkhälsopolitiken är att minska klyftorna mellan olika befolkningsgruppers hälsotillstånd.

Studieförbunden når flest kortutbildade av alla utbildningsanordnare. Vi anlitas ofta som samarbetspart för att nå särskilda målgrupper – långtidsarbetslösa och personer med funktionshinder eller invandrabakgrund.

Sveriges befolkning åldras. Kanske medför det större uppgifter än vi idag kan överblicka. Ett aktivt åldrande är en nyckel till bättre folkhälsa i framtiden. För många äldre bidrar studiecirklar och kulturarrangemang i allra högsta grad till ökad livskvalitet.



# Utmaningar för

## God hälsa – ditt eget ansvar?

Att betona varje människas ansvar för sin hälsa, är något som sannolikt kommer att accentueras i framtiden.

En viktig förutsättning är givetvis att människor får reella möjligheter att ta sitt ansvar. Nya levnadsvanor kan aldrig tvingas på utifrån.

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

Samtal, reflektion och ifrågasättande är utmärkande för det lärande som sker i studiecirkeln. Den lilla gruppen ger varje människa utrymme och möjlighet att göra kunskapen till sin. Varaktig förändring förutsätter just detta. Cirkeln sätter spår i vardagslivet.



# framtidens folkhälsoarbete

## Se det friska – vi har inte råd att vänta

Att framhålla det friska och sunda i stället för det sjuka och skadliga är centralt i folkhälsoarbetet. Genom att fokusera på det som främjar god hälsa kan många sjukdomar förebyggas. Det sparar pengar för stat och kommun, men den största vinsten gör givetvis den enskilda människan själv.

Att betona det sunda knyter an till kärnan i folkbildningens arbetssätt. Just detta sker i studieförbundens cirklar och utbildningar. Här genomförs dagligen det som ofta lyfts fram som centrala inslag i förebyggande folkhälsoarbete: aktivitet, gemenskap och lärande. Och inte minst – lust och glädje i att upptäcka nya sidor hos sig själv.

Utifrån ett folkhälsoperspektiv kommer sådana förebyggande insatser att bli allt mer betydelsefulla. Vi har helt enkelt inte råd att vänta tills problemen uppstår.

## Lokala problem – okonventionella lösningar

Människors liv och hälsa formas i vardagen; hemma, på arbetet, i skolan och på fritiden. Här finns de stora hoten mot folkhälsan – och de största möjligheterna till folkhälso-befrämjande insatser.

I lokalsamhället har studieförbunden sin stora styrka. Lyhörighet för lokala behov kan snabbt omsättas i konkreta insatser. Vi har en lång tradition av samarbete och verksamhet tillsammans med kommuner, lands-ting och andra aktörer.

Studieförbunden kan agera kvickt och okonventionellt. I framtiden vill vi spela en ännu mer framträdande roll som drivande samhällsaktörer – för bättre folkhälsa.



# Vad studieförbunden gör idag

**Studieförbunden satsar på** att utveckla insatser för bättre folkhälsa. Här är några exempel:

## Det goda livet

Samtal om ämnena hälsa, individ och samhälle är utgångspunkt för satsningen Det goda livet. Den riktar sig till allmänheten och anställda i hälso- och sjukvården. Målet är att få människor att reflektera över sambandet mellan livsstil och hälsa. Studiematerialet Det goda livet har tagits fram i samarbete mellan Landstinget och Länsbildningsförbundet i Sörmland. Alla studieförbund är engagerade och satsningen har spridits till flera landsting.

## Fett, fett, fett

Teatergruppen Ad Lib består av åtta unga amatörskådespelare. Gruppen, som är knuten till Studieförbundet Bilda i Närke-Bergs-

lagen, har gjort en föreställning om ätstörningar. I "Fett, fett, fett" möter vi Kajsa som går i nian och tycker att hon är för tjock. Publiken får följa Kajsas kamp med demonerna. Föreställningen har bland annat spelats på skolor och i föreningar.

## Tidsverkstad

Förbättrad livskvalitet utan pekpinnar. Det är grundtanken i Tidsverksstaden som har utvecklats av SV, Studieförbundet Vuxenskolan. Metoden bygger på handlingsinriktade samtalsgrupper. I Tidsverkstaden uppmuntras små eller stora steg i önskad riktning, både genom praktisk handling och förändring av tankar och attityder.

## Hälsoskola

ABF:s hälsoskola bygger på en helhetssyn på kost, motion och mental träning. Hälsoskolan omfattar fem block:



# - några exempel

- Kost & motion – om matvanor och hur man håller kroppen i trim
- Laga & smaka – om nyttig, 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

Hälsoskolan vänder sig till alla som vill må bättre – inte minst de som har slitsamma och stressiga arbeten. Deltagarna får även möjlighet att pröva fysiska aktiviteter.

## Hälsokällan

Hälsokällan drivs av Länsbildningsförbundet i Norrbotten. Utgångspunkten är att medverka i studiecirklar och kulturarrangemang är hälsobefrämjande i sig. En "verktygslåda" för förebyggande folkhälsoarbete ingår i projektet.



# Korta fakta...

## .. om cirkelns betydelse för livskvalitet och hälsa. Deltagaren...

- blir bekräftad
- får vara sig själv
- får sociala kontakter
- får tala och tänka fritt utifrån egna erfarenheter och kunskaper
- fyller en funktion
- får en identitet
  - får dela ett intresse med andra
  - får lära sig något nytt

## ... om studieförbunden

- Sverige har 10 studieförbund som får del av det statliga folkbildningsanslaget. Varje studieförbund har sin särskilda profil och inriktning.
- Varje år genomförs omkring 317 000 studiecirklar med cirka 2,6 miljoner deltagare.

- Studieförbunden är Sveriges största kulturarrangör. Cirka 215 000 kulturprogram med ungefär 15 miljoner deltagare och över 1 miljon medverkande genomförs varje år.
- Studieförbunden finns över hela landet med cirka 500 lokalkontor.

## ... om Folkbildningsförbundet

Folkbildningsförbundet är studieförbundens intresseorganisation och har till uppgift att stärka studieförbundens ställning i samhället genom omvärldsanalys, kommunikation och samverkan.

## ... om Länsbildningsförbunden

Länsbildningsförbunden är Folkbildningsförbundets regionala organ som bland annat främjar studieförbundens folkbildningsarbete.



## Några cirklar för bättre folkhälsa

### Sundare vanor...

Afrikanska köket  
Fantastiska bröd  
Singelmat  
Ät för livet  
Rökavvänjning

### Orka mer...

Argentinsk tango  
Kajakpaddling  
Salsa  
Simundervisning  
Cirkuskola

### Stressa ner...

Sjung – må bra  
Avslappningsmassage  
Ditt drömliv  
Inre ledarskap  
Yoga

### Bättre självförtroende...

Skriververkstad  
Starta eget  
Våga tala inför en grupp  
Föräldraskap  
Så funkar samhället

### Slipa finmotoriken...

Möbelrestaurering  
Akvarellmålning  
Teckenspråk  
Silversmide  
Origami – japansk pappersvikning



# olkbildning folkhälsa folkbildning fo

Arbetarnas Bildningsförbund (ABF)  
Folkuniversitetet  
Medborgarskolan  
Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet (NBV)

Sensus studieförbund  
Studieförbundet Bilda  
SV, Studieförbundet Vuxenskolan  
Tjänstemännens Bildningsverksamhet (TBV)



**FOLKBILDNINGSFÖRBUNDET** STUDIEFÖRBUNDENS INTRESSERGANISATION

Address: Box 730, SE-101 34 Stockholm, Sweden (Barrhusgatan 70, 4 tr)

Telefon: 08-612 48 50 Telefax: 08-21 88 26

info@studieforbunden.nu www.studieforbunden.nu