

Hälsa i cirkel

"Hälsa skapas där människor lever,
lär, leker och älskar"



1. FÖRORD

Vikten av förebyggande folkhälsoarbete har lyfts upp i ljuset genom de senaste årens dramatiska ökning av långtidssjukskrivningar. Ohälsans orsakssamband är ofta komplexa och det finns heller inga enkla lösningar. Alla samhällsaktörer måste engageras i folkhälsoarbetet. Vi i studieförbunden bedriver redan i dag en omfattande verksamhet för att människor ska må bättre. Vi arbetar dels med allmänheten, dels med våra medlemsorganisationer och med andra samarbetspartners som exempelvis kommuner och landsting. Och vi är beredda att göra ännu mer. Vi vet att vi har möjlighet att göra betydande insatser för folkhälsan eftersom vi når och aktiverar så många människor.

Det finns i dag en stor efterfrågan på cirklar kring kost, motion och stresshantering – och det säger sig självt att de bidrar till förbättrad folkhälsa. Men andra faktorer är nog så viktiga. Sociala nätverk liksom människors möjlighet att påverka sin livssituation gynnar folkhälsan. Likaså är ett positivt engagemang en friskfaktor – vare sig det gäller engagemang för närmiljön, föräldraskap, flamenco, teater eller globala klimatförändringar.

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. Först då en människa känner sig säker och uppskattad kan hon fungera och vara med och påverka skeenden utanför sig själv. 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.

Såväl praktiker, cirkeldeltagare som forskare konstaterar att studiecirkeln på flera sätt påverkar folkhälsan positivt. Vi vill på följande sidor belysa kraften och styrkan i studiecirkeln och visa på cirkelns betydelse för folkhälsan.

Stockholm i oktober 2003

Maicen Ekman
generalsekreterare

FOLKBILDNINGSFÖRBUNDET - Studieförbundens intresseorganisation

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Förord.....	3
2. Sammanfattning.....	5
3. Bakgrund.....	6
4. Studieförbundens aktiviteter och aktörer.....	7
5. Hälsa.....	7
6. Folkhälsa.....	8
7. Hälsa hos folket.....	9
7.1 Hälsan är ojämnt fördelad.....	9
8. KASAM.....	9
9. Demokrati, kultur och bildning - hälsofrämjande bestämningsfaktorer.....	11
9.1 Demokrati.....	11
9.2 Demokrati och folkbildning.....	11
9.3 Kultur.....	12
9.4 Kultur och folkbildning.....	13
9.5 Bildning.....	13
9.6 Bildning och folkbildning.....	14
10. De mest utsatta grupperna.....	14
10.1 Personer med invandrarbakgrund.....	14
10.2 Personer med funktionshinder.....	15
10.3 Arbetslösa.....	15
10.4 Äldres hälsa.....	16
10.5 Ungdomar.....	17
11. Studiecirkeln hälsofrämjande i sig.....	17
11.1 Studiecirkeln betydelse för hälsan.....	19
12. Studiecirkeln och folkhälsomålen.....	20
12.1 Matvanor.....	20
12.2 Fysisk aktivitet, motion, förbättrad fin- och grovmotorik.....	21
12.3 Psykiskt välbefinnande/stressförebyggande.....	22
12.4 Självförtroende/självförverkligande.....	23
12.5 Summering.....	23
13. Här sker det mest effektiva folkhälsoarbetet.....	24
13.1 Studiecirkeln som mötesplats - en stödjande miljö.....	25
13.2 Folkhälsan och folkbildningens etiska bas.....	25
13.3 Folkhälsan genom folkbildning - några exempel.....	25
14. Brist på utvärdering, forskning och hälsoekonomiska analyser.....	28
15. Hälsokonsekvensbedömningar/ hälsokonsekvensbeskrivningar och välfärdsbokslut.....	29
16. Avrundning.....	29
Litteraturförteckning.....	30

Citat på omslaget: Halfdan Mahler, fd WHO-chef

2. SAMMANFATTNING

Rapporten *Hälsa i cirkel* belyser studiecirkelns flerdimensionella betydelse för enskilda människors hälsa och folkhälsan i stort.

Sveriges riksdag och regering antog våren 2003 elva nya folkhälsomål. Folkhälsopropositionens övergripande mål "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" samt de elva målområdena kan i flera avseenden sammanlänkas med studieförbundens verksamhet. I föreliggande rapport redovisar och tydliggör vi riksdagens och regeringens intentioner med det framtida folkhälsoarbetet och folkbildningens riktlinjer. Detta för att visa hur nära dessa politiska områden ligger varandra.

De nya folkhälsomålen och regeringens riktlinjerna ger stora möjligheter till ett fördjupat och utvecklat samarbete mellan aktörerna på folkbildningens och folkhälsans arena.

Rapporten redovisar begreppen hälsa och folkhälsa. Vi diskuterar hur fokus inom folkhälsoarbetet har flyttats från det som gör att vi blir sjuka till det som gör att vi håller oss friska. Begreppet Känslan av sammanhang, KASAM, läggs som ett raster på studiecirkelverksamheten.

Därefter redovisas de av riksdag och regering prioriterade grupperna för såväl framtidens folkhälsoarbete som folkbildningens verksamhet.

Resonemanget om varför studiecirkeln i sin rena form är hälsofrämjande fördjupas och kopplas till folkhälsomålen. Även studiecirkelns koppling till våra levnadsvanor och livsvillkor redovisas samt kopplingen mellan demokrati, kultur, bildning och hälsa. I rapporten beskrivs även pågående projekt för folkhälsa genom folkbildning.

Både folkbildnings- och folkhälsoarbetet har de bästa förutsättningarna att bli framgångsrika när arbetet sker lokalt. Studiecirkeln lyfts fram som en viktig resurs i det framtida folkhälsopolitiska arbetet, ett arbete där allt fler bedömningar görs av hur hälsan och välfärden påverkas av politiska beslut. Avslutningsvis redovisas bristen på relevant forskning och hur studiecirkeln skulle kunna vara en kostnadsbesparare och klok folkhälsoinvestering.



3. BAKGRUND

Sveriges riksdag och regering antog våren 2003 elva nya folkhälsomål. Det övergripande målet är att:

”skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”

Målet förtydligar samhällets ansvar för människors totala hälsosituation och visar på sambandet mellan de förutsättningar i samhället som kan påverkas genom politiska beslut (inom t ex skola, vård och arbetsmarknad) och hälsoutvecklingen hos befolkningen. För att nå dit krävs insatser från samhällets flesta sektorer: det offentliga, näringslivet, folkrörelserna och individerna själva.

Folkhälsopolitik är ett relativt nytt politikområde och innebär att folkhälsoarbetets fokus ligger på de samhällsfaktorer som påverkar folkhälsan och på de s k bestämningsfaktorerna. Dvs de faktorer som ”bestämmer” hälsotillståndet i befolkningen. Samma faktorer kan inverka på många sjukdomar, exempelvis kan brist på fysisk aktivitet påverka såväl hjärt-kärlsjukdomar som benskörhet och psykisk ohälsa.

I dagens folkhälsoarbete har tyngdpunkten flyttats från faktorer som bidrar till sjukdom till faktorer som bestämmer och kan åstadkomma hälsa, så kallade friskfaktorer. Genom att fokusera på det som främjar god hälsa kan många sjukdomar förebyggas.

Folkhälsopolitikens intentioner stämmer väl överens med folkbildningens. Förutsättningarna för ett nära samarbete framgår tydligt av regeringens riktlinjer för anslaget till folkbildningen:

”Folkbildningens verksamhet skall bidra till att göra det möjligt för kvinnor och män att påverka sin livssituation och skapa engagemang för att delta aktivt i samhällsutvecklingen. Folkbildningens verksamhet skall stärka och utveckla demokratin. Folkbildningen skall bidra till ett breddat kulturintresse i samhället och en ökad delaktighet i kulturlivet samt främja kvinnors och mäns kulturupplevelser och eget skapande. Bidraget skall syfta till att höja utbildningsnivån i samhället och utjämna utbildningsklyftorna. Verksamhet som riktar sig till personer med utländsk bakgrund, deltagare med funktionshinder och arbetslösa bör prioriteras.”

Detta uppnås genom att studieförbunden:

- höjer kunskaps- och bildningsnivån.
- sätter deltagaren i centrum genom att utgå från människors egna behov och intressen.
- gör kultur tillgänglig för breda grupper av människor som ges möjlighet att utöva och uppleva kultur.
- erbjuder mötesplatser för påverkan och stimulerar till engagemang i samhällsbyggandet.
- tillämpar en metodik/pedagogik som passar vuxna både med och utan studievana.
- representerar en mångfald av folkrörelser och genom sitt breda nätverk når människor som andra har svårt att nå.

FOLKHÄLSOMÅLEN:

- 1: Delaktighet och inflytande i samhället
- 2: Ekonomisk och social trygghet
- 3: Trygga och goda uppväxtvillkor
- 4: Ökad hälsa i arbetslivet
- 5: Sunda och säkra miljöer och produkter
- 6: En mer hälsofrämjande hälso- och sjukvård
- 7: Gott skydd mot smittspridning
- 8: Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa
- 9: Ökad fysisk aktivitet
- 10: Goda matvanor och säkra livsmedel
- 11: Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och dopning samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande

FOLKBILDNINGSMÅLEN:

- Främja en verksamhet som gör det möjligt för människor att påverka sin livssituation och som skapar engagemang för att delta i samhällsutvecklingen.
- Stärka och utveckla demokratin.
- Bredda kulturintressena i samhället, öka delaktigheten i kulturlivet samt främja kulturupplevelser och eget skapande.

Prioriterade verksamheter

- De som syftar till att utjämna utbildningsklyftor.
- De som inriktar sig till utbildningsmässigt, socialt och kulturellt missgynnade personer.

4. STUDIEFÖRBUNDENS AKTIVITETER OCH AKTÖRER

Studiecirkeln verkar inom ett område med tradition, bredd och en etablerad struktur. Folkbildningens aktörer i Sverige är väl organiserade. Bakom de tio statsbidragsberättigade studieförbunden finns en betydande organisatorisk och ideologisk mångfald som ger breda kontaktytor med olika befolkningsgrupper och en stor geografisk spridning. Sammanlagt har de tio studieförbunden 260 medlemsorganisationer.

Studieförbunden arrangerar årligen över 300 000 studiecirkelar med cirka 2,6 miljoner deltagare. Av dem är 57 procent kvinnor och 43 procent män. Studieförbunden anordnar dessutom kulturprogram vars ämnesinnehåll kan spänna över vitt skilda områden. Varje år genomförs över 200 000 kulturprogram med ungefär 15 miljoner deltagare och över 1 miljon medverkande.¹

Studieförbundens nätverk av människor är unikt. Det innefattar många som är delaktiga och intresserade av att bidra till utvecklingen av studiecirkelverksamheten. I detta nätverk finns cirkelledarna, vilkas kompetens är avgörande för att studiecirkeln ska kunna fungera som ett hälsofrämjande verktyg. Det är ett arbete som genererar stor tillfredsställelse vilket kan förklara att mer än hälften av cirkelledarna gör det ideellt.

Folkbildningens aktörer regleras bland annat av Folkbildningsförordningen. Särskilt viktiga grupper att nå via folkbildningen är personer med utländsk bakgrund, personer med funktionshinder och arbetslösa. De nämns i förordningen som särskilt prioriterade.

5. HÄLSA

Hälsa är en resurs som möjliggör andra mål i livet. Med god hälsa förbättras förutsättningarna för att vi skall kunna förverkliga våra drömmar om ett gott liv. Men det goda livet har olika innebörd för olika människor. God hälsa varierar med andra ord från individ till individ, mellan olika grupper av människor och från kultur till kultur. Hälsa vinnns när man lyckas

¹ www.folkbildning.se

² Landstingsförbundet, www.lf.se

uppnå sina individuella mål och har kroppslig och själslig förmåga att göra det man vill göra. Hälsa är ett rörelsebegrepp. Det är inte ett tillstånd som uppnås utan ett mål man strävar efter.



Nio av tio svenskar anser att en god hälsa är mycket viktig för att kunna leva ett bra liv. Men hälsa behöver inte vara det samma som att vara frisk. God hälsa är så mycket mer än frånvaro av sjukdom.

Man kan må mycket dåligt utan att vara sjuk, lika väl som man kan leva ett gott liv med en svår sjukdom. Det finns alltså två dimensioner på hälsa, en subjektiv och en objektiv del, m a o individens egen medvetenhet om sin hälsa och den del som är påvisbar.²

Många olika faktorer avgör och påverkar människors hälsa. Övergripande kan man dock säga att människors hälsa formas i ett samspel mellan livsvillkor och levnadsvanor. Begreppet livsvillkor innefattar bland annat människors socioekonomiska och psykosociala situation. Levnadsvanor innefattar vanor rörande t ex alkohol, tobak, droger, mat och fysisk aktivitet.

6. FOLKHÄLSA

Med folkhälsa menas befolkningens hälsotillstånd. Man tänker då inte enbart på hur bra eller dåligt människor mår, utan också på hur det ser ut i olika befolkningsgrupper. Om hälsa är ett medel för individen att kunna leva ett gott liv, så är folkhälsa ett välfärds mål för att ett samhälle ska må bra. God hälsa hos befolkningen är därmed ett mål för den allmänna välfärdspolitiken.

En viktig aktör på folkhälsoarenan är Världshälsoorganisationen, WHO. Deras klassiska definition av begreppet hälsa slogs fast 1946;

”Ett tillstånd med komplett fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet.”

Sedan dess har mycket hänt och hälsobegreppets innebörd har förändrats. Tyngdpunktsförskjutningen från sjukfaktorer till friskfaktorer avspeglar hur samhällets syn på människan har förändrats. Förr såg man på individen som ”passiv och exponerad”. Nu ser man individen i större utsträckning som ”aktiv och ansvarstagande” med förmåga att påverka sin livssituation. Tidigare var hälsoarbetets inriktning främst en angelägenhet för sjukvården, med inriktning

på enskilda sjukdomar. I dag är det en angelägenhet för alla samhällssektorer. Ju tidigare i orsakskedjan en hälsobefrämjande insats kan genomföras desto fler människor kan den omfatta och den förebyggande effekten blir sannolikt större.³

Hälsa och folkhälsa innebär alltså delvis olika saker där hälsa betonar individens känsla av att ha ett gott och tillfredsställande liv, och folkhälsa lägger vikten vid ett välfärds mål för hela befolkningen.

7. HÄLSAN HOS FOLKET

Hur står det då till i Sverige? Folkhälsan har stadigt förbättrats de senaste åren, mätt i medellivslängd och dödlighet. Sedan mitten av 1980-talet har mäns medellivslängd ökat med 3,3 år och kvinnors med 1,9 år. År 2001 var medellivslängden för män 77,5 år och för kvinnor 82,1 år. Risken att dö i förtid minskar för nästan alla grupper i samhället. Samtidigt pågår en stor försämring när det gäller psykisk ohälsa, som oro, sömnbesvär, och ångslan. Detta gäller hela befolkningen, men framför allt kvinnor. Varje dag är cirka 300 000 personer sjukskrivna i Sverige. Det är en fördubbling jämfört med 1997. Antalet sjukskrivningar ökar för alla typer av sjukdomar, men ökningen är störst för psykisk ohälsa.⁴

7.1 Hälsan är ojämnt fördelad

Den hälsa och ohälsa vi kan mäta i dag är ojämnt fördelad. Det finns ett samband mellan hälsa, yrke, klass och andra socioekonomiska förhållanden. För det demokratiska samhället, med en humanistisk människosyn som grund, är det självklart att försöka ändra de villkor som främst skapar de påverkbara skillnaderna i hälsa. Varje individ måste därmed ges möjligheter att nå den hälsa som är möjlig för honom eller henne. För att det ska kunna ske krävs en samhällsmiljö och en samhällstruktur som är hälsovänlig för alla, men som också ger särskilt stöd åt vissa individer och grupper i samhället. En förutsättning för att målet ska uppfyllas är jämlikhet, det vill säga att människor oavsett klasstillhörighet, etnisk eller kulturell bakgrund, funktionsnedsättning, sexuell läggning, kön eller ålder, skall ges samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor.⁵

8. KASAM

De 300 000 studiecirklar som varje år äger rum har betydelse för folkhälsan, både när det gäller livsvillkor och levnadsvanor. För att strukturera resonemanget kring livsvillkor och vad som främjar hälsa och skyddar mot ohälsa har vi valt att belysa studiecirkarna genom Känslan Av SAMmanhang, KASAM

Vad är det då KASAM? Sociologen Aaron Antonovsky började intressera sig för vad det är som skyddar mot ohälsa, det vi i dag kallar friskfaktorer. Vad är det som gör att vi håller oss friska?⁶ Antonovsky forskade kring vad som är ursprunget till hälsa och välbefinnande sett till

³ Hälsorelaterade levnadsvanor – vad vet vi och vad behöver vi veta, Statens Folkhälsoinstitut, rapport nr 2003:17

⁴ Socialdepartementet, Faktablad nr 17, 2002

⁵ Folkhälsopropositionen 2002/03:35

⁶ Med ett finare ord kallas det att man har ett salutogenetiskt perspektiv på hälsa. Patogenes handlar om vad som gör att man blir sjuk.

hela människans livssituation. Han var intresserad av alla faktorer som skapar eller vidmakthåller god hälsa, och som därmed skyddar människor från ohälsa.

Antonovskys forskade bland annat om människors psykiska hälsa. En av hans studier handlade om vad det var som gjorde att en grupp människor som överlevt koncentrationsläger och ofattbara traumatiska händelser ändå hade en anmärkningsvärd god hälsa. Antonovsky kom fram till att gemensamt för individerna var att de hade en stark känsla av sammanhang. Något som han kallade KASAM.

Antonovsky beskriver KASAM så här:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att de stimuli, som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga. Att de resurser som krävs för att man ska kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och att dessa krav är utmaningar, värda en investering och ett engagemang.”⁷

KASAM bygger på tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa komponenter kan inte ses som självständiga delbegrepp utan måste stå i relation till varandra.

Begriplighet

Med begriplighet menas att man uppfattar livet och det som händer som förnuftsmässigt och att man förstår orsaker och konsekvenser av det som sker. Här finns bland annat en koppling mellan trygghet och förutsägbarhet, där förutsägbarhet är mer betydelsefull än trygghet. Vet jag att mitt liv är otryggt så kan jag leva därefter. Kan jag däremot inte förutse hur det kommer att bli, oavsett om det visar sig vara tryggt eller inte, mår jag sämre.

Hanterbarhet

Hanterbarhet handlar om i vilken grad man upplever att man har resurser att möta de krav som omgivningen eller situationen ställer och kräver. Här ingår en känsla av att om man inte har egna inre resurser så har man tillgång till resurser genom andra. En stark känsla av hanterbarhet gör också att man inte känner sig som ett offer för omständigheterna eller tycker att livet behandlar en orättvist.

Meningsfullhet

Meningsfullhet är KASAM:s motivationskomponent. Det innebär att vara delaktig i de processer som skapar både det personliga ödet och de dagliga erfarenheterna. Meningsfullheten är den starkaste drivkraften. Det innebär att man känner att de problem och krav som livet ställer är värda engagemang och hängivelse, och att utmaningar är välkomna snarare än att de ses som bördor som man hellre hade varit utan.

Man kan alltså på olika sätt höja begripligheten och hanterbarheten samt bidra till att öka meningsfullheten. På det sättet har man också en möjlighet att förbättra människors hälsa. När vi senare beskriver de effekter som studiecirkeln har på individens hälsa kommer vi att känna igen de ovan nämnda komponenterna.

⁷ Antonovsky, Aaron. Hälsans mysterium, 1987

9. DEMOKRATI, KULTUR OCH BILDNING – HÄLSOFRÄMJANDE BESTÄMNINGSFAKTORER

Bland livsvillkoren och levnadsvanorna finns vissa bestämningsfaktorer som är avgörande för individers hälsa och för folkhälsan. Några av dessa grundläggande faktorer är demokrati, kultur och bildning. Det fina i resonemanget är att människor får tillgång till dessa hälsofrämjande faktorer oavsett vilken cirkel de är med i. Inte minst är de delaktiga i en demokratisk process, något som är avgörande för både självbild, självförtroende och hälsa i stort.

9.1 Demokrati

Som grund för välfärdssamhället har demokratin avgörande betydelse för folkhälsan. Demokrati är en bestämningsfaktor för hälsa. Demokrati handlar om att folket, vanliga människor, har makt i sitt samhälle. Att förstå och kunna påverka utgör inte bara demokratins grund – utan också den egna hälsans. Vetenskapliga undersökningar återkommer ständigt till hur betydelsefullt det är för var och en att betyda något och att kunna påverka sin egen situation. I ett demokratiskt samhällsklimat frigörs människors egna förmågor att bryta vanor och livsmönster som leder till sämre hälsa. Det finns ingen bättre näring för ohälsan än maktlöshet och utanförskap.

Sveriges regering och riksdag har tagit fasta på detta och formulerar det första av de elva nya folkhälsomålen på följande sätt:

”Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande samhällsliga förutsättningarna för folkhälsan och skall därför utgöra ett särskilt målområde. För att nå det övergripande nationella folkhälsomålet skall särskild vikt läggas vid att stärka förmågan och möjligheten till social och kulturell delaktighet för ekonomiskt och socialt utsatta personer samt på barns och ungdomars samt äldres möjligheter till inflytande och delaktighet i samhället.”

I riktlinjerna för syftet för folkbildningen skriver regeringen:

”Folkbildningens verksamhet skall bidra till att göra det möjligt för kvinnor och män att påverka sin livssituation och skapa engagemang för att delta aktivt i samhällsutvecklingen. Folkbildningens verksamhet skall stärka och utveckla demokrati.”

Detta bör vara en självklar grundbult i en fördjupad och utvidgad samverkan mellan folkhälsans och folkbildningens aktörer. Utifrån en utvecklad plattform kan samarbetsformer och mål sättas lokalt, regionalt och i viss mån nationellt.

9.2 Demokrati och folkbildning

”Som ung vill man knappast höra ordet politik. Men så småningom förstår man att politiken faktiskt styr också mitt område, dvs musiken. I studiecirkeln kan man börja i rätt ände. Det blir en massa diskussioner. Om pengar och om kommunal verksamhet som inte märks av i Åker där jag bor.” Tapani Aho

Allt sedan 1920-talet har det mest bärande motivet för samhällets stöd till folkbildningen varit att främja demokratin.⁸ Förutsättningen för att folkbildningen ska vara fri och frivillig, och fylla de funktioner som följer av detta, är att den kan styras av sin egen idé och sätta sina egna mål. Dessutom krävs att den är oberoende av politiska och ekonomiska maktgrupper, och inte tvingas till kommersialisering eller anpassning till specifika samhällsliga krav för att hävda sin verksamhet.⁹

Sammanfattningsvis har folkbildningen i detta perspektiv en central roll i att skapa förutsättningar för människor att få ökat inflytande och därmed realisera en jämlikare fördelning av makten och hälsan i samhället. Folkbildningens uppgift är också att stärka människors förmåga och vilja att aktivt delta i demokratiska processer, ta del i och ansvara för beslut. I detta ingår att öka förståelsen och respekten för andra människor, deras åsikter och värderingar. Om detta syfte uppnås bidrar studiecirkeln till att höja kvaliteten på det offentliga samtalet och till att skapa ett bättre samhällsklimat.¹⁰

9.3 Kultur

Att mäta hälsoeffekter av kulturell verksamhet är inte enkelt. Det är inte heller lätt att definiera vad som menas med kultur. Kulturbegreppet i detta sammanhang handlar om människors eget skapande och kontakten med vad andra människor har skapat och skapar i konstnärliga uttrycksformer, dvs både om att skapa och om att utöva kultur.

Det är också svårt att mäta den bestående effekten av kultur. Man kan ju känna sig gladare efter att ha utövat eller beskådat en kulturell upplevelse, men det bidrar inte nödvändigtvis till att man blir långvarigt friskare. Det finns dock forskningsrön som tydligt visar på sambandet mellan hälsa och kultur. Några av forskningsresultaten nämns här;¹¹

- Hjärnans utveckling stimuleras av kulturella aktiviteter.
- Den kognitiva och känslomässiga utvecklingen hos barn stimuleras när de lyssnar på musik.
- För äldre finns det vetenskapliga undersökningar som visar att kulturella aktiviteter kan påverka kroppsliga och mentala funktioner positivt.
- Kulturaktiviteter ökar barns och ungdomars kreativitet och förmåga till koncentration.
- Inom flera forskningsfält är det kartlagt att kulturell stimulans kan öka vitaliteten, motståndskraften och förmågan till återhämtning hos människor som varit med om trauman av vitt skilda slag.

Det finns också studier som visar att dödligheten är lägre i åldrarna upp till 70 år bland dem som har en hög kulturkonsumtion. Det gäller oavsett ålder, kön och sjuklighet i utgångsläget och oavsett fysisk aktivitet, rökning, socialt nätverk, socialgrupp etc. Deltagande i kulturlivet

⁸ Demokratiutredningen 1999:84

⁹ Folkbildningspropositionen 1997/98:114

¹⁰ SUFO 96: 159. Folkbildningen - en utvärdering

¹¹ Artikel av professor Töres Theorell i ArsMedicina, 2001

och god hälsa följs dessutom åt oberoende av tidigare kulturvanor. Ökat deltagande åtföljs av bättre upplevd hälsa. Det omvända ger försämrad hälsa. Man har också sett att deltagandet i kulturlivet leder till bättre hälsa inom alla socialgrupper men särskilt bland korttidsutbildade.¹²

Mot bakgrund av de positiva resultaten av forskningsstudier, och insikten om kulturens betydelse som friskfaktor, har kultur under de senaste åren blivit ett viktigt inslag i hälsofrämjande verksamhet liksom i debatten om hälsa, livskvalitet och välfärd. Kopplingen mellan kultur och hälsa har därför blivit en fråga om tillgänglighet till kultur och kulturupplevelser i alla delar av samhället; vård, skola, omsorg, arbetsliv, fritid och för hela befolkningen.

Genom att sätta in kultur och hälsa i nya sammanhang blir det möjligt att värdera hälsa och mänskliga resurser i ett vidare perspektiv än det som traditionella uppfattningar om hälsa respektive kultur medger. I kulturaktiviteter skulle det med andra ord kunna finnas en stor, delvis outnyttjad resurs, för folkhälsan. Kanske är möjligheterna särskilt stora när det gäller att stärka det som är friskt hos människor. Kultur ger alltså möjlighet både till individers och grupper utveckling, samt till skapande och insikt, faktorer som har visat sig vara nödvändiga i ett folkhälsoperspektiv.¹³

9.4 Kultur och folkbildning

”Jag har gått från att knappt kunna gå in i en affär till att stå på scen och sjunga solo!” Marianne Öhman

Studiecirkeln erbjuder möjligheten till eget skapande och tillgång till andras skapande. De ger förutsättningar för deltagarna att upptäcka och utveckla sina egna kreativa resurser. Deltagarna får också skapa i en tillåtande miljö där de kan få tillgång till sidor hos sig själva som de bara anade att de hade. Ett självutvecklande där du kan prova allt du är nyfiken på. Och som kan resultera i aktiviteter på scenen, i en utställning eller en vacker ring på fingret. Studiecirkeln gör ibland det omöjliga möjligt.

9.5 Bildning

Bildning rör i första hand lärande och människors attityder, sätt att förstå och att tänka. Det handlar precis som när det gäller hälsa om en fortgående process som inte har ett slut. Bildning innebär också att utgå från sig själv och röra sig mellan det välbekanta och det främmande. *Människor blir människor genom andra människor.* Vårt självmedvetande skapas i relation till andra. Lärandet sker också i mötet med det nya och okända, som tolkas utifrån egna och andras erfarenheter.

I det moderna informations- och kunskapssamhället är individens behov av bildning, kunskap och personlig kompetens stor. Genom samtal med andra och egna reflektioner som berikar individen och främjar gemenskap sker detta i växelverkan. Man måste också ges möjlighet till att reflektera och tolka det som händer. Annars finns risken att förändringar blir obegripliga

¹² Bygren, Attendance at cultural event, reading books or periodicals and making or singing in a choir as determinants for survival. BMJ 1996

¹³ SOU 2001:91

och att den enskilda inte kan tillvarata det värdefulla i det som sker. Bildningens resultat är därmed inte endast av värde för den enskilda människan, utan även ett medel för en samhällsförändring.¹⁴ Bildning utvecklas i nästan lika många sammanhang som vardagen erbjuder.

9.6 Bildning och folkbildning

”Genuin folkbildning ska inte presentera färdiga svar. Då är det inte utbildning utan liknar mer propaganda. Utbildning ska ge nya kunskaper så att egna slutsatser kan dras.” Göran Persson

Studiecirkelarna är intressanta ur ett folkhälsoperspektiv eftersom lärandet i sig är en väsentlig bestämningfaktor för hur förutsättningarna för hälsan utvecklas. Själva bildningsprocessen är alltså av betydelse för folkhälsan. Inom pedagogisk forskning uppmärksammas riskerna för att personer som tidigt hamnar utanför lärande miljöer löper större risk att förlora tron på sig själva och sina möjligheter till lärande.

10. DE MEST UTSATTA GRUPPERNA

I Folkhälsopropositionen poängterar regeringen att:

”Särskilt angeläget är det att förbättra för de grupper i befolkningen som är mest utsatta för ohälsa.”

Dessa är barn och ungdomar, personer med invandrabakgrund, personer med funktionshinder, och äldre. Till stor del överrensstämmer dessa grupper med de grupper som anges i Folkbildningsförordningen, det vill säga personer med invandrabakgrund, personer med funktionshinder och arbetslösa.

10.1 Personer med invandrabakgrund

”Vi fick en förfrågan från chilenska föreningen. Det gällde äldre invandrare som gick på svenska för invandrare men som inte lärde sig något. De gick på alla kurstillfällena, annars hade de inte fått bidrag, men det fungerade inte. Då tog de kontakt med oss för att få hjälp. Vi tog reda på vad de ville lära sig. De ville klara av att läsa annonserna i tidningen så att de visste var de skulle handla. Vi satte igång att läsa torsdagsannonserna, torsk, ärtor, fläsk ... När de väl lärde sig det då gick vi vidare. Vi utgick från vad som var viktigt för dem.”¹⁵

¹⁴ Alsins Ulla, Pedagogik D, Mälardalens Högskola, 2002

¹⁵ Mitt i wwwerkligheten, Folkbildningsförbundet, 2000

”Ett fungerande samhälle behöver kunniga människor. Kan man inte språket hamnar man utanför och mår jättedåligt. Mitt mål är att deltagarna ska stå på egna ben. Genom studiecirkeln ger jag deltagarna självförtroende att ta sig fram i samhället. Jag lär dem hur de själva söker rätt på kunskap och hur de kan utnyttja sin fritid. Man lär sig jättemycket av att gå till biblioteket och ansöka om ett lånekort.” Manahil Yakoob

Enligt Folkhälsopropositionen har invandrare i många avseenden sämre hälsa än genomsnittsbefolkningen i Sverige. Studier visar också att det finns stora hälsoskillnader mellan kvinnor och män med invandrabakgrund. En viktig förklaring är livsvillkoren. Människor med invandrabakgrund är överrepresenterade bland dem som har en utsatt socioekonomisk situation; arbetslösa, låginkomsttagare och boende i segregerade områden med låg status. För att på ett framgångsrikt sätt kunna skapa förutsättningar för en god hälsa hos människor som har invandrat till Sverige krävs en ökad medvetenhet om mångfald inom det folkhälsopolitiska arbetet.

Liksom för många andra medborgare är invandrades hälsa också starkt förknippad med demokrati. Målen för Sveriges integrationspolitik är lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter för alla oavsett etnisk och kulturell bakgrund. En samhällsgemenskap med samhällets mångfald som grund och en samhällsutveckling som kännetecknas av ömsesidig respekt för olikheter inom de gränser som följer av samhällets grundläggande demokratiska värderingar.

10.2 Personer med funktionshinder

”Det har gett mig så otroligt mycket att gå den här cirkeln, att träffa andra med samma sjukdom och att komma ut bland folk igen. Den har givit mig livskvaliteten tillbaka. I dag kan jag lyfta luren och ringa ett antal människor. Det kunde jag inte tidigare. Man mår så mycket bättre av att ha hittat något nytt i livet att se fram emot, istället för att sitta hemma och bli bitter.” AnnBritt Blom

Att ha ett funktionshinder är inte alltid liktydigt med försämrad hälsa men det kan vara en hälsorisk. Det finns en rad hälsosfaktorer som är avgörande för alla men som har särskilt stor påverkan för människor med funktionshinder. Det är t ex social isolering, ensamhet och arbetslöshet. Att ha ett funktionshinder komplicerar ofta sådant som är grundläggande för hälsan, till exempel att motionera, ha möjlighet till goda kost- och levnadsvanor och att ha tillgång till kultur.

10.3 Arbetslösa

”Att ständigt träffa människor ger nya influenser och idéer. Om man är öppen stelnar man aldrig till som människa.” Ulrika Skjöld

Det psykiska välbefinnandet försämras och dödligheten är två till tre gånger högre bland arbetslösa än bland dem som har ett arbete, även om man tar hänsyn till faktorer som civilstånd, socialgrupp och tidigare sjukdomar. Också andra folkhälsoproblem som bråk, misshandel och skilsmässor är vanligare bland arbetslösa. Unga arbetslösa ökar sin alkoholkonsumtion och unga kvinnor röker mer. Det ligger djupt rotat i oss att göra rätt för oss och att genom detta betyda något. Genom jobbet får man en viktig del av sin identitet.

Dagens höga arbetslöshet utgör en av vår tids stora hälsorisker, inte minst för ungdomar. Utanförskap, passivisering, isolering, psykiska besvär, hjärt- och kärlsjukdom och missbruk utgör dess konsekvenser. Och följderna blir förstå allvarigare ju längre man går utan arbete.¹⁶

”Genom cirkeln kan människor med sviktande självtillit läsa vidare utan att behöva genomgå den ordinarie skolans inträdesprov. Här saknas betygskolans förbannelse – prestationskrav.” Bengt Göransson

Inom pedagogisk forskning uppmärksammas risken för att personer som tidigt hamnar utanför lärande miljöer i vardagen och i arbetslivet tror att de inte kommer att kunna lära nytt i framtiden.

10.4 Äldres hälsa

”Läsecirkeln har hållit många pensionärer uppe, de säger att så länge jag håller i cirkeln ska de försöka att gå.” Vasti Funckmark

”Studiecirkeln är ett underbart sätt att få ut människor och få kontakt och liksom inte falla in i sig själv och sitta hemma och bara fundera.” Rickard Kilström

Bland de äldre i befolkningen finns många med små nätverk och svagt socialt stöd. Eftersom det oftast är makan/maken som är den viktigaste källan till det sociala stödet bland de allra äldsta utgör äldre ensamstående en grupp som anses mycket sårbar i detta hänseende.¹⁷

Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser kan därför vara avgörande för äldre människors psykiska och fysiska hälsa. Äldreforskare betonar betydelsen av att den enskilde kan kontrollera sin livssituation för att kunna vidmakthålla god hälsa och funktionsförmåga. Forskning visar också att äldres hälsa vilar på fyra hörnpelare; fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och att ha en uppgift. Boendet och närmiljön är två nyckelfaktorer för dessa hörnpelare.

¹⁶ Landstingsförbundet, avdelningen för demokrati, www.lfb.se

¹⁷ Folkhälsopropositionen 2002/03:35

Hälsofrämjande aktiviteter kan ge bättre hälsa och ökad livskvalitet för äldre samtidigt som samhället sparar pengar i fråga om vård och läkemedel.

10.5 Ungdomar

”Det är av erfarenhet man lär sig, men kunskapen man läser sig till gör att man vågar sig ut för att testa. Då blir det inte så farligt att ta nästa steg.” Rickard Kilström

Ett av regeringens folkhälsomål konstaterar att trygga och goda uppväxtvillkor är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Det finns en mycket stark koppling mellan barns uppväxtvillkor och vuxnas ekonomiska och sociala trygghet. Föräldrarnas delaktighet och inflytande i samhället är också av avgörande betydelse för barnens välmående. De viktigaste bestämningsfaktorerna för barns hälsa är familjeförhållanden, skolförhållanden och fritidsförhållanden.

Barns och ungdomars hälsa – såväl den fysiska som den psykiska – är starkt relaterade till föräldrarnas sociala tillhörighet. Olika utbildningsformer som förskola, skola och fritidsverksamhet har en viktig roll för att utjämna skillnaderna i barns uppväxtvillkor. Därför är studiecirkelarna extra viktiga ur barns och ungdomarnas perspektiv.

Studieförbundens studiecirkel om rockmusik för ungdomar har varit framgångsrika ur många aspekter. Dels har ungdomar hittat en hemvist, dels har Sverige berikats med många kulturella upplevelser. Rockcirkelarna har också lyckats med att locka många av de ungdomar som inte vanligtvis är aktiva i det organiserade föreningslivet.¹⁸

11. STUDIECIRKELN HÄLSOFRÄMJANDE I SIG

”Många människor mår så dåligt i dag och dem kan vi göra något för. En av deltagarna i en silversmidescirkel 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.” Lena Stensgård

Studieförbunden har en bred verksamhet som direkt knyter an till människors fysiska och psykiska välbefinnande. Det är givet att studiecirkel i friskvård och sundare kostvanor är hälsobefrämjande. Men det är ett allt för snävt synsätt. I en kartläggning som gjorts av Norrbottens läns bildningsförbund lyfts just detta fram; att varje studiecirkel och kulturarrangemang är folkhälsoarbete utifrån att det skapar möten mellan människor, ger nya insikter och utvecklar individen och samhället. Kartläggningen ger också en bild av den stora bredden i verksamheten, omfattningen av samarbetspartners och den vida kontaktytan. Det framgår tydligt att man i den ”rena” studiecirkelformen skapar de friskfaktorer som ingår i KASAM,

¹⁸ SOU 1996:145

det vill säga begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Genom dialog och samtal med andra får man en möjlighet att förstå hur saker och ting hänger ihop, liksom en större tillgång till sina egna och andras resurser. Dessutom skapar studiecirkeln en mer meningsfull tillvaro. Studiecirkeln är en form av folkhälsofrämjande aktivitet.

Studiecirkeln är en del i den långa bildningstradition som erbjuder möjligheter att lära sig mer om det som känns viktigt och/eller roligt för den enskilde. Ett cirkeldeltagande bygger på ett intresse för ämnet, för en social gemenskap eller för att utveckla sig själv och vidga sina horisonter. Grunden för studiecirkeln är kamratgruppen där samtalet är viktigt.

Studiecirkeln har också en stark värdegrund. Alla är varandras jämlikar. Det viktigaste är inte vad man lär sig utan att och hur deltagarna har tillägnat sig kunskapen.

Delaktighet, oavsett vem det är som deltar och vad han eller hon har för erfarenheter, är oerhört väsentlig. Att delta i en studiecirkel innebär dels att vara med i en social gemenskap, dels att låta sig påverkas och påverka andra vilket sker både medvetet och omedvetet. Genom samtalen i studiecirkeln bekräftar deltagarna varandra.

Studiecirkelformen är med andra ord en syntes mellan en personlighetsbildning som ger fördomsfrihet, självständighet samt självansvar och en medborgarbildning som syftar till demokratisk livshållning.¹⁹

Dessutom kan studiecirkelformen som pedagogiskt verktyg användas inom många områden för ett mångfacetterat lärande. Som pedagogisk miljö har studiecirkeln framförallt ett värde för ett kollektivt lärande och människors livskvalitet.

Studiecirkeln kännetecknas i korthet av att:²⁰

- den är öppen för alla
- deltagaren avgör själv om hon/han vill delta
- deltagarna har inflytande avseende innehåll och upplägg
- kunskap söks gemensamt
- det finns tid för reflektion och eftertanke mellan sammankomsterna
- det finns studiematerial/studieplan
- cirkelledaren har kompetens enligt studieförbundens krav
- arbetet i cirkeln leder till någon form av utveckling/förändring (lärandeprocess)

Studiecirkelverksamhet är inte något statistiskt. På senare tid har man exempelvis noterat hur de individuella intressena ökar, dvs individens behov har fått större genomslagskraft än cirklar relaterade till samhällsförändring. Människor odlar sitt individuella intresse i kollektiv form.²¹

¹⁹ Törnqvist, I. Oscar Olsson Folkbildaren, 1996

²⁰ Folkbildningsförbundets slutrapport Etikprojektet, 2003

²¹ Demokratiutredningens Forskarrapport civilsamhället, 1999

11.1 Studiecirkelns betydelse för hälsan

”Det är ett oerhört lyckorus att dansa, man blir aldrig trött.” Stefan Engeseth

Studiecirkelformen och studiecirkelns pedagogik i sig kan främja och stärka hälsan. Detta visar Karin Anderssons studie ”Livskvalitet, Hälsa och Studiecirkel, tre ting för livet”²² och utvärderingen ”Det handlar om något oändligt mer än att bara måla en porslinsgubbe!”²³ I studien ”Livskvalitet, Hälsa och Studiecirkel, tre ting för livet” framkom bland annat att cirkeldeltagaren påverkas individuellt. Detta visar också flera andra studier. Andersson konstaterar att hälsan och livskvaliteten kan påverkas av cirkeldeltagandet. I sin tur betyder det att studiecirkeln är en möjlig väg till självhjälp för att uppleva hälsa och livskvalitet. Studien visar att studiecirkeln gjort det möjligt för människor att uppleva, vidga och stärka sin livskvalitet och hälsa. Detta genom att:

- man blir bekräftad i studiecirkeln
- man får vara sig själv
- man får nya och andra sociala kontakter utöver den egna familjen
- man får tala och tänka fritt utifrån egna erfarenheter och kunskaper
- man fyller en funktion
- man får en identitet
- man delar ett intresse med andra
- vardagen blir meningsfull
- man lär sig något nytt

I utvärderingen ”Det handlar om något oändligt mer än att bara måla en porslinsgubbe!” visar författarna på att flertalet deltagare upplever att de, förutom kunskap om kostens och matens betydelse för hälsan (temat för cirkeln), också fått ökat självförtroende och nya vänner. Deltagarna menar även att de dessutom har fått:

- nya sociala resurser och en rikare fritid
- personlig utveckling
- insikt om vad man kan, vilket stärker självkänslan och gör att man vågar mer
- nya tankar

Kort kan man uttrycka att studiecirkeln skapar:

- Mötesplats
- Samtal
- Relationer
- Kunskap
- Starkare individer

²² Andersson Karin, Mälardalens Högskola, 2002

²³ Sandlund, Eklund, Åsbring, Centrum för hälso- och sjukvårdsutveckling, 2001

12. STUDIECIRKELN OCH FOLKHÄLSOMÅLEN

Hälsan bestäms som vi tidigare sett av både livsvillkor och levnadsvanor. Cirkel där deltagarna får kunskap, inspiration och motivation för att skapa nya goda vanor och må bättre. Många studiecirkel berör direkt eller indirekt våra levnadsvanor. En cirkels hälsopåverkan är många gånger flerdimensionell. Ta till exempel en studiecirkel i knyppling. Cirkeln har flera kulturella dimensioner, dels det egna skapandet, dels den kulturhistoriska dimensionen. Knyppling ger gympa för hjärnan och minnet samtidigt som cirkeldeltagarna tränar finmotoriken. Dessutom får deltagaren tillgång till hela cirkelns övriga hälsofrämjande kvaliteter.

Studiecirkel kan också ha en inverkan på de personliga livsvillkoren. Kunskap höjer självförtroendet och möjligheterna att ta makten över sin situation ökar, något som stärker hälsan.

För att synliggöra studiecirkelns hälsofrämjande dimensionen görs på följande sidor en koppling till Folkhälsomålen.

FOLKHÄLSOMÅL NR. 10

Goda matvanor och säkra livsmedel

12.1 Matvanor

”För mig har gruppstödet varit avgörande för att klara av att ändra livsstil. Vikten och matvanorna är så tätt sammankopplade med våra personligheter och känslor. Därför krävs det att man känner tillit och trygghet i gruppen. Genom kostcirkeln har vi arbetskamrater kommit närmre varandra som människor.”
Signild Håkansson

”Goda matvanor och säkra livsmedel” är ett folkhälsomål. Goda matvanor och säkra livsmedel är nämligen en förutsättning för en god hälsoutveckling för hela befolkningen. Maten, måltiden och våra matvanor påverkar vår hälsa, men fungerar också som kulturbärare, mötesplatser och källa till njutning. En rätt sammansatt kost har stor betydelse för hälsan, både genom att främja och bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdom. Om man vill ta detta på allvar kan man bland annat gå cirkel i:

- Ät för livet
- Svensk husmanskost
- Fantastiska bröd
- Singelmat
- Kockknep
- Ät lunch – laga den
- Afrikanska köket
- Handla och laga asiatiskt
- Laga italienskt, tala italienska

FOLKHÄLSOMÅL NR. 9

Ökad fysisk aktivitet

12.2 Fysisk aktivitet, motion och förbättrad fin- och grovmotorik

”Det jag lärde mig var att man behövde ha eld i hjärtat och is i magen. Och trots att jag var 25 år äldre än alla andra lärde jag mig klappa med fötterna ganska väl.”
Birgitta Jansson

Fysiska aktiviteter har också fått ett eget mål. Ökad fysisk aktivitet ses som en förutsättning för god hälsoutveckling och fungerar dessutom skadeförebyggande, med till exempel minskad benskörhet som följd. Målet är att samhället ska utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta skall ske genom insatser som stimulerar till bland annat:

- mer fysisk aktivitet under fritiden
- att äldre, långtidssjukskrivna och funktionshindrade aktivt erbjuds möjligheter till motion eller träning på sina egna villkor

De fysiska målen kan i dag nås genom att gå i någon av följande cirklar:

- Alla former av dans
- Simundervisning

Skadeförebyggande studiecirklar. Att ”Hålla sig på benen” och inte drabbas av t ex benskörhet kan förebyggas genom:

- Folkdans

Träna finmotoriken görs i följande cirklar:

- Broderi
- Knyppling
- Origami – japansk pappersvikning
- Möbelrestaurering
- Silversmide
- Sömnad
- Snickeri
- Keramik

FOLKHÄLSOMÅL NR. 2, 3, 4

Ekonomisk och social trygghet

Trygga och goda uppväxtvillkor

Ökad hälsa i arbetslivet

12.3 Psykiskt välbefinnande/stressförebyggande

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

Ett av Sveriges största folkhälsoproblem är att sjukskrivningarna skjuter i höjden. Sjukskrivningar som bland annat beror på ökad stress. Det hårt uppdrivna tempot gör att det blir svårare att få tidspusslet att gå ihop – med egna och andras krav i arbetsliv och familjeliv. Studieförbunden erbjuder studiecirkelar som ur många olika infallsvinklar både förebygger stress och som främjar psykiskt välbefinnande. Stress kan etablera sig både i kroppen och i själen.

Exempel på cirklar som ökar välbefinnande/minskar stress

- Avslappningsmassage
- Tidsverkstaden. En cirkel för dig som tror på ett liv före döden
- Inre ledarskap
- Tankens magiska kraft
- Hur ser ditt drömliv ut?
- Sjung – må bra!
- Gospel



12.4 Självförtroende/självförverkligande

FOLKHÄLSOMÅL NR. 1, 2, 3, 8, 10

Delaktighet och inflytande i samhället

Ekonomisk och social trygghet

Trygga och goda uppväxtvillkor

Trygg och säker sexualitet och en god reproduktiv hälsa

Goda matvanor och säkra livsmedel

”Jag känner mig helt förvandlad sedan jag började sjunga i kören. Den röstskolning och vana att uppträda som vi får gör att jag nu vågar ta till orda på möten och prata inför folk utan att bli livrädd. Och dom lyssnar faktiskt.”²⁴

Man kan ta makten över sitt liv med nya kunskaper. Ett starkare självförtroende kan ge en bättre självkänsla. Man värdesätter sig själv. Man lyssnar på sina egna behov och lever ett liv som inte utgår ifrån att tillfredställa andra eller att passa in i det normsystem som bygger på folks rädsla för att inte duga. Först då en människa känner sig säker och uppskattad kan hon fungera och vara med och påverka skeenden utanför sig själv. För att bli chef över sitt liv kan man gå följande cirklar:

- Lär känna datorn
- Grundläggande bokföring
- Skrivarkverkstad
- Språk av alla de slag
- Våga tala inför grupp – öka din självkänsla
- Starta eget
- Föräldraskap
- Så funkar samhället

12.5 Summering

”Min man brukar säga att jag inte är lika lätthanterlig längre.”²⁵

En konsekvens av ett cirkeldeltagande är att andra levnadsvanor kan påverkas. Om en person börjar i en cirkel och därmed bryter sin isolering kan detta innebära att den personen faktiskt minskar sitt alkoholintag. Om självkänslan ökar är det lättare att kräva respekt av sin omgivning eller den man lever med. Studiecirkelarna sätter fokus på det friska och positiva. Genom att få ta del av andra människors tankar och få perspektiv på sitt eget och andras liv kan man öka förståelsen för vad som sker i livet. Mötena människor emellan kan vara mer berikande

²⁴ Citat ur ”mitt i wwwerkligheten”

²⁵ Kan en filthatt stärka demokratin? Lena Lindgren

och avgörande för en individ än den specifika kunskap som lärs ut. Det är egentligen i fogen mellan studierna och kafferasterna som meningsfullheten skapas och ger folkhälsan näring. Att förebygga ohälsa handlar ofta om att stärka individens egen identitet och självkänsla och öka förmågan att hantera relationer till andra människor. Här kan studiecirkelarna göra en stor insats, inte minst genom att visa på goda förebilder och verka som inspiratörer. Själva jobbet är sedan upp till var och en att göra, men som alla vet är det oftast mycket lättare att göra livsstilsförändringar tillsammans med andra än på egen hand.

13. HÄR SKER DET MEST EFFEKTIVA FOLKHÄLSOARBETET

”Hälsa skapas där människor lever, lär, leker och älskar.”²⁶

”Ur lokalsamhällets perspektiv kan cirkelverksamheten bidra till att göra människor mer oberoende och självständiga men också bidra till att utveckla deras samförståndsvilja och moral. Inte minst bidrar cirkeln till människors allmänna välbefinnande och hälsa.”²⁷

Det är i lokalsamhället som många av vardagsvillkoren formas och där de boende direkt kan känna av förändringar. Där vi bor, där finns dagis och skola, ofta arbetsplatsen, vardagskulturen och fritidsmöjligheterna, och omsorgen. Men här finns också baksidorna, som ensamhet, sjukskrivningar och arbetslöshet. De lokala förutsättningarna kan lättast åtgärdas av de lokala aktörerna. De har kunskap om hur utformningen av samhällsåtgärderna bör se ut och hur problemen löses på bästa sätt.

Folkhälsofrågor har flyttats upp på den politiska dagordningen och är i dag en mer tydlig angelägenhet för kommuner och landsting. Kommun- och landstingspolitikerna har fått en mer framträdande roll i folkhälsoarbetet och medvetenheten om folkhälsofrågor har ökat. Kommuner och landsting har ofta goda förutsättningarna att forma ett folkhälsoarbete med och för sina medborgare. En framgångsfaktor i detta arbete är ett utvecklat internt samarbete samt att de ideella föreningarna, frivilliga organisationerna och det lokala näringslivet är aktiva och engagerade.

Studieförbunden är en viktig resurs i det lokala folkhälsoarbetet. Studieförbunden har också en stor potential när det gäller kontakten med länets och kommunens befolkning. De är vana vid att arbeta med ”uppsökande” verksamhet, de har lätt att nå specifika grupper och de använder en studiemetodik som har stora fördelar. De finns i varje kommun och har bra lokal-kännedom. Studieförbunden har också ofta möjlighet att nå de individer som hälso- och sjukvården eller andra myndighetsinstanser inte kan nå.

²⁶ Halfdan Mahler fd WHO-chef

²⁷ SUFO 96

13.1 Studiecirkeln som mötesplats – en stödjande miljö

Inom folkhälsoarbetet talar man om stödjande sociala miljöer som särskilt viktiga insatser. Syftet med att skapa dessa stödjande miljöer är att minska isolering, ensamhet och otrygghet. Man betonar också möjligheten till ökad delaktighet i förenings- och kulturverksamhet. Angelägna målgrupper är som vi tidigare nämnt bland andra äldre människor, personer med funktionshinder, långtidssjukskrivna, personer med invandrarbakgrund och långtidsarbetslösa. Mötesplatsernas betydelse för både lokalsamhället och samhällsutvecklingen i stort finns dokumenterad på flera håll. I detta arbete bör kommuner stödja föreningsliv, frivilliginsatser och folkbildning så att de kan främja tillkomsten av mötesplatser för olika grupper.²⁸

13.2 Folkhälsan och folkbildningens etiskabas

När man avser att använda studiecirklar för ett mer specifikt folkhälsoarbete är det viktigt att ta hänsyn till de etiska grundvalar som både folkhälsoarbete och folkbildning vilar på.

Folkhälsoarbete inkluderar många etiska dilemman. Ett klassiskt sådant är när insatserna syftar till att få människor att ändra sina levnadsvanor, t ex i syfte att förhindra sjukdomsspridning genom att man begränsar individens frihet. Hälsoinsatser i likhet med annan samhällelig utveckling prövas mot i vilken utsträckning de bidrar till att ge individen frihet att medvetet kontrollera och styra sina levnadsvillkor.

Folkbildningsarbetet har också uttalade etiska grundprinciper. ”*Stödet till folkbildningens organisationer syftar alltså till att bevara och utveckla folkbildningens egenvärde – frihet, frivillighet, idéstyrning och självständighet*” står det i folkbildningspropositionen. Det statliga stödet bygger på ett grundläggande förtroende för att folkbildningen förmår att upprätthålla sitt egenvärde. Detta innebär att en stor del av folkbildningens legitimitet ligger just i dess förmåga att hålla de egenskaperna vid liv.

Mänskliga bildningsprocesser kräver frihet. Strävan efter bildning kommer inifrån människan själv. Varifrån initiativet till bildning kommer har således betydelse för dem som vill förstå innebörden i fri och frivillig. Av betydelse är också frånvaron av yttre tryck; deltagandet ska vara frivilligt och de som deltar bör ha möjlighet att påverka studiernas uppläggning och innehåll.

Det frivilliga folkbildningsarbetet öppnar möjligheter till kunskapsökande för var och en utifrån egna erfarenheter och längs egna vägar, utan att begränsas av krav på resultat och utan uteslutningsmekanismer. Det är detta som ger möjlighet till samtal, engagemang och ifrågasättande utan på förhand givna ramar. Just därigenom fyller folkbildningen en roll som ingen annan utbildningsform kan fylla, en roll som också bidrar till att upprätthålla demokratis vitalitet.

13.3 Folkhälsa genom folkbildning - några exempel

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.

²⁸ Folkhälsopropositionen 2002/03:35

Det goda livet

Projektet ”Det goda livet” syftar till att på olika sätt inspirera länsinvånarna till samtal och diskussioner om livsstilsfrågor. I bland annat studiecirkel 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 Stockholm, 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 seminarierie (om fyra föreläsningar) slutförts på sju olika orter runt om i länet. Studiesatsningen pågår åren 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 ljust. Jag har hittat min väg, det som fungerar för mig, säger hon.
”Det handlar om att komma vidare i livet”, text: M. Forsvall, Uppsala Läns Bildningsförbund

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 cirkel 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 slit-samma 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 i dag 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 av 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 nyinskaftade 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. Föreställningen 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.

14. BRIST PÅ UTVÄRDERING, FORSKNING OCH HÄLSOEKONOMISKA ANALYSER

Det finns i dag ingen samlad nationell utvärdering av folkhälsoåtgärder och effekterna på de faktorer som påverkar eller bestämmer hälsan. Det saknas därför kunskap om hur olika insatser påverkar befolkningens hälsoutveckling.

Det finns också många luckor när det gäller forskning kring studiecirkelns betydelse för folkhälsan. Det material som dock finns handlar om forskning som rör hälsa, livskvalitet och studiecirklar.²⁹ Studierna visar på att ett studiecirkeldeltagande påverkar individen personligt samt att det har en hälsoeffekt som är opreciserad. Forskning finns också på samspelet mellan individers fritid och deras psykisk, fysisk och social hälsa.

Vad som saknas är forskning om hur deltagande i studiecirkel kan påverka individers hälsa på kort och lång sikt. Att cirkeln har betydelse och är ett beprövat hälsofrämjande verktyg kan många intyga, både lekmän, cirkeldeltagare och forskare. Det är alltså av stor vikt att påbörja

²⁹ Folkhälsopropositionen 2002/03:35

forskning så att det i framtiden blir möjligt att värdera studiecirkelns hälsofrämjande betydelse.

15. HÄLSOKONSEKVENSBEDÖMNINGAR/HÄLSOKONSEKVENSBESKRIVNINGAR OCH VÄLFÄRDSBOKSLUT

Eftersom sjukskrivningar, sjukdomar och ohälsorelaterade levnadsvanor kostar samhället mycket pengar har intresset för beräkningar av denna "ekonomiska börda" ökat. Man vill kunna visa på och rättfärdiga investeringar i folkhälsoarbetet. Man använder samhällsekonomiska kostnadsberäkningar som en indikator på den "vinst" samhället skulle kunna göra om människor hade bättre hälsa.

Hälsokonsekvensbedömningar eller hälsokonsekvensbeskrivningar innebär att man beskriver hälsokonsekvenserna av ett planerat beslut. Därmed ökar oddsen för att politikerna fattar beslut som gynnar folkhälsan. Man kan också göra hälsokonsekvensbedömningar för att se vilken effekt den befintliga politiken har på hälsan. Valfärdsbokslut visar sedan "facit" på hur verksamhet har utvecklats. Kan man initiera en studie som är tillräckligt avgränsad, är det fullt möjligt och högst önskvärt att se på hur studiecirkel kan användas för att beräkna hälsokonsekvensbedömningar och att göra valfärdsbokslut.

16. AVRUNDNING

Man kan inte låta bli att undra hur Sverige och svenskarnas hälsa och välstånd skulle ha sett ut i dag om inte folkbildningen tagit fart för hundra år sedan. Folkhälsoarbetarna är kanske doldisar, men med studiecirkel som rör sig över livets alla områden lockar de över två och en halv miljon deltagare varje år. Med detta i bakhuvudet inser var och en att studieförbunden aktivt kan bidra till en bättre hälsa för den enskilde, liksom för hela samhällets folkhälsa.

Verktygen finns, deltagarna likaså, som med sina behov och frågor styr inriktningen på framtidens cirkel. I slutändan kan vi skapa en vinna-vinna-situation, där människors hälsa stärks utan att det behöver sluka stora ekonomiska resurser. Därmed bidrar alla till ett hälsosammare samhälle och bättre ekonomi både för det offentliga och den enskilde. Därmed inte sagt att studieförbunden kan göra underverk, men var och en som är med i en studiecirkel drar sitt strå till stacken. Och tillsammans blir vi, som bekant, starka.



REFERENSLITTERATUR

Cultural Experience and Health, Boinkum Benson Konlaan, Umeå Universitet, 2001
Hälsans Mysterium, Antonovsky Aaron, Natur och Kultur, 1987
Hälsoekonomi för folkhälsoarbete - introduktion och debatt, Statens folkhälsoinstitut, 2003
Kan en filthatt stärka demokratin, Lindgren Lena, Carlsson Bokförlag, 1996
Med gemensamma krafter - organisationernas betydelse för människors hälsa, Nationella folkhälsokommittén, 2000
Mål för folkhälsan, Proposition 2002/03:35
Oscar Olsson Folkbildaren, Törnqvist I, 1996

SUFO 1996:159 Folkbildningen - en utvärdering
SOU 1999:84 Demokratiutredningen studiecirkeldemokrati. *Civilsamhället samt forskarvolym*
SOU 1995:141 Folkbildning och vuxenstudier
SOU 1996:47 Cirkelsamhället - studiecirkelnas betydelser för individer och lokalsamhälle
SOU 1996:122 Kunskapssyn och samhällsnytta i hantverkscirklar och hantverksutövande
SOU 2000:91 Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan

"Det här handlar om något oändligt mer än att bara måla en porslinsgubbe!", Sandlund Dan, Eklund Lars-Olof, Åsbring Pia, Centrum för hälso- och sjukvårdsutveckling i Stockholm, 2001
Ett hälsopedagogiskt verktyg?, Andersson Karin, Mälardalens Högskola, 2002
Folkbildning som lokal utvecklingskraft, Folkbildningsförbundet, 2003
Folkhälsorapporten, Socialstyrelsen och EpC, 2001
Livskvalitet, hälsa & studiecirkel, tre ting för livet, Andersson Karin, Mälardalens Högskola 2002
Studieförbunden och deras roll i folkhälsoarbetet, Anders Ekman, 1999
Studiecirkeln - samhällets vardagsrum, Alsin Ulla och Andersson Karin, Mälardalens Högskola, 2001
Vårdens svåra val som praktik och teori - en utvärdering av studiecirklar i Sörmland, Alsin Ulla och Andersson Karin, Mälardalens Högskola, 2002

ÖVRIGT

Aftonbladet, 2002-12-16
Apoteket, nr 2, 2003-09-07
ArsMedicina, nr 2, 2001
Cirkeln, nr 1, Studieförbundet, 2003
Cirkelns kraft, Folkbildningsförbundet, 2002
Det goda Livet, rapport, 2002
Det goda livet - studiehandledning, Landstinget Sörmland, 2002
Faktablad, nr 17, Socialdepartementet, 2002
Folkbildningsnytt, nr 2, 1998
Fönstret, ABF, 2003
För ett friskare liv, Stockholms länsbildningsförbund, 2002
Impuls, nr 2, 2003
Kultur, Folkbildning = Hälsokälla, utveckling genom regional/lokal aktivitet, 2002
Mitt i wwwerkligheten, Folkbildningsförbundet, 2000
PQmagazine, nr 3, 2001
Röster mitt i verkligheten, Folkbildningsförbundet, 2002
Sveriges elva folkhälsomål - regeringens förslag, Folkhälsoinstitutet, 2003
Utblick, nr 3, 2002
Utblick, nr 4, 2002
Vitbok om vårdens svåra val, Landstinget i Sörmland och Länsbildningsförbundet i Sörmland, 2002
Vårdens svåra val, Landstinget i Sörmland, 2002

INTERNET

Arbetarnas Bildningsförbund: www.abf.se
Folkbildningsrådet: www.fbr.se
Folkhälsoinstitutet: www.fhi.se
Folkuniversitetet: www.folkuniversitetet.se
Institutionen för folkhälsovetenskap: www.phs.ki.se
Institutet för psykosocial miljömedicin: www.ki.se/ipm
Kommunförbundet: www.svekom.se
Landstingsförbundet: www.lf.se
Medborgarskolan: www.medborgarskolan.se
Nykterhetsrörelsens bildningsförbund: www.nbv.se
Riksdagen: www.riksdagen.se
Sensus Studieförbund: www.sensus.se
SISU Idrottsutbildarna: www.svenskidrott.se/sisu
Socialdepartementet: www.regeringen.se
Socialstyrelsen: www.sos.se
Studieförbundet: www.sfr.se
Studieförbundet Bilda: www.bilda.nu
Studieförbundet Vuxenskolan: www.sv.se
Tjänstemännens bildningsförbund: www.tbv.se
Utbildningsdepartementet: www.regeringen.se

I Sverige sker ett enormt folkhälsoarbete i det tysta. Varje år lockas cirka 2,6 miljoner deltagare till mer än 300 000 olika folkhälsofrämjande aktiviteter i hela landet. Bakom dessa enastående siffror finns studieförbundens studiecirklar och över 140 000 folkhälsoarbetare, folkhälsans doldisar.



LKBILDNINGSFÖRBUNDET STUDIEFÖRBUNDENS INTRESSEORGANISATION

Adress Box 730, SE-101 34 Stockholm, Sweden (Barnhusgatan 20, 4 tr)

Telefon 08-412 48 50 Telefax 08-21 88 25

info@studieforbunden.nu www.studieforbunden.nu