

# MENTORA

Svenska studiecensalens nyhetstidning 4/2004



**Se gruppen!**



# Se gruppen!

**D**et finns ett afrikanskt ordspråk som lyder ”att vara människa bland människor genom människor.” I många afrikanska kulturer har man lyft fram tillhörigheten till den egna gruppen – familjen, byn, klanen, stammen – framom den enskilda individen.

Hur främmande låter inte det där i vår tid! I våra västerländska samhällen är det JAG som gäller. Individualismen har gått så långt att mycket av det sammanhållande sociala kittet mellan oss människor brutits ned, eller åtminstone naggats i kanterna.

Detta syns inom familjerna, institutionerna, och lämnar spår också i förningslivet.

Det är paradoxalt att vårt samhällsklimat samtidigt hyllar individualismen och den sociala kompetensen. Du skall

satsa på ditt individuella livsprojekt och peppa upp dig själv på alla möjliga sätt, och samtidigt fungera smidigt i team, och kommunicera med en stor mängd människor i ett ständigt informationsbrus. Den som inte klarar av detta är en loser.

Å andra sidan: gruppen är på väg att göra come-back. Vi behöver mer tillhörighet i ett samhälle som nästan svälter ihjäl i avsaknad av rejäla människokontakter. Ett koncept som vuxit snabbt i Sverige under namnet självhjälpsgrupper tycks fungera bra. Därför vill vi inom Svenska studiecentralen satsa på denna verksamhet i nära samarbete med våra medlemsorganisationer.

Under det mångtydiga namnet EGON lyfter vi fram den självgående gruppen, där alla har en egen livshistoria att

berätta. Gruppen sammanförs av ett gemensamt intresse som deltagarna känner igen från sin egen livssituation. EGON-gruppen har låg tröskel, alla är välkomna och lika värdefulla, men också klara spelregler vilket skapar trygghet.

Att det finns oändligt många gemensamma intressen som ger anledning för nya grupper och nätverk att bildas, därom råder inget tvivel. Självt har jag i dagarna varit med om att grunda en förening för föräldrar till barn med inlärningssvårigheter. Ännu en ny grupp av engagerade människor har bildats i kampen mot egocentrisk, social isolering. Gruppen har en enorm inneboende kraft: att vara människa bland människor genom människor.

*Björn Wallén*



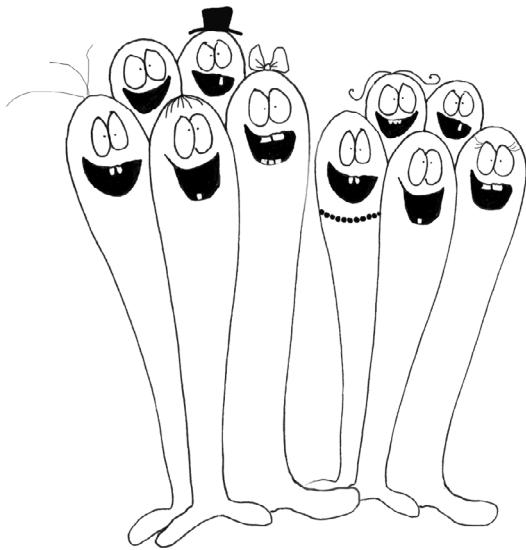


ILLUSTRATION: PIA PETERSSON

- 2 Se gruppen!**
- 4 Gruppdynamik i showstaden 21600**  
Riddo Ridberg presenterar ungdomligt fenomen
- 6 Grupper inspirerar föreningar**  
Stefan Mutanen rekommenderar effektiva möten
- 8 Tjejer i kyrkan - gruppdynamit!**  
Maria Sundblom är präst och tjej, ännu inte tant
- 11 Mobilitet 2004**  
finansierar folkbildning och folkhälsonätverk
- 12 Självhjälpsgrupper med läkande kraft**  
Solkatten i Göteborg hjälper människor utvecklas
- 14 Metoder som hjälp**  
för lokal organisations- och verksamhetsutveckling
- 16 Kolumnen: Chatarina Munck**  
Mellan borde och bråttom

## MENTORA

**Svenska studieccentralens  
nyhetstidning**  
4 årgången 2004  
Utkommer med 4 nummer årligen

**Svenska studieccentralen,  
centralkansliet**  
Nylandsgatan 17 B  
PB 235, 00121 Helsingfors  
Tfn: 09-612 90 70  
Fax: 09-680 24 25  
E-post: kansliet@ssc.fi

**Björn Wallén**  
chefredaktör  
bjorn.wallén@ssc.fi

**Christina Lång**  
utbildningssekreterare (Nyland)  
christina@ssc.fi

**Frida Westerback**  
projektledare  
De ungas akademi (DUA)  
frida.westerback@ssc.fi

**Sheila Liljeberg-Elgert**  
redaktionssekreterare  
sheila.liljeberg@kolumbus.fi  
mentora@ssc.fi

**Pia Pettersson**  
layout, illustrationer  
pia.pettersson@kolumbus.fi

**Kim Österman**  
informatör, FSU  
kim.osterman@fsu.fi

**Anna-Karin Öhman**  
studiesekreterare  
**Österbottens regionkansli**  
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa  
Tfn: 06-320 41 18  
E-post: ssc-vasa@ssc.fi

**Beatrice Östman**  
studiesekreterare (Åboland)  
**Åbolands regionkansli**  
Auragatan 1 C, 20100 Åbo  
Tfn: 02-251 60 60  
E-post: ssc-abo@ssc.fi

Material kan skickas till red.sekr.  
helst per e-post till adressen  
mentora@ssc.fi eller till Mentora,  
Nylandsgatan 17 B, 00120  
Helsingfors. Redaktionen för-  
behåller sig rätten att redigera  
insänt material.

Omslagsfoto: Patricia Rodas



Det händer i Pargas – här är det show! Det började 1998 med sketcher och musiknummer i samarbete över språkgränsen. Sedan fortsatte showen med en egen linje för show & entertainment på Åbolands folkhögskola. Årets produktion hette 21600 the Greatest ParShow Ever – and the show goes on...

# Gruppdynamik i showstaden 21600

**P**argas stads ungdoms- och kultursekreterare, som numera är kulturchef, kom i slutet av år 1998 med idén om att göra en föreställning med svensk- och finskspråkiga ungdomar i Pargas. Det skulle bli ett kulturellt samarbete över språkgränsen. Tanken fick gro en tid och på hösten 1999 bildades en arbetsgrupp med några studeranden från det svenska och finska gymnasiet, kulturchefen, musiklärarna från de två skolorna, undertecknad och en ung arbetslös som anställdes som projektassistent.

## Gruppdan jobbades fram

Efter ett antal träffar med brainstorming om vad en dylik föreställning kunde innehålla, kom gruppen fram till att det hela skulle byggas upp av korta delar, d.v.s. svenska och finska sketcher varvat med musiknummer från rockhistoriens olika årtionden.

Nästa steg var att informera ungdomarna om projektet, så ett upprop om den

första gemensamma träffen hängdes upp i alla skolor i Pargas. Ingen audition, alla som ville fick vara med. Det dök upp över 70 (!) svensk- och finskspråkiga ungdomar. Med olika drama- och musikövningar jobbades gruppdan fram sakta men säkert. Några hoppade av när de insåg hur mycket tid det skulle kräva att vara med i produktionen.

## Unga Talanger

I millenniumårets början kunde vi presentera SHOW2000 Unga Talanger Paraisilla-Nuoret Kyvyt i Pargas. Premiär var det 18.1.2000, med 55 medverkande i åldern 7-21. Med nästan obefintlig scenografi och minimal ljus- och ljudanläggning, men med över två timmar av spelglädje och energi kunde vi presentera ett ungdomligt fenomen i Pargas.

Ordet SHOW var på många läppar den våren. Lärare, beslutsfattare och folk i publiken var imponerade över samarbetet mellan språkgrupperna. SHOW2000 dokumenterades på video från den absolut

första träffen med ungdomarna fram till premiären. SHOW2000 gav rektorn vid Åbolands folkhögskola idén att starta en Show- & entertainment-linje och år 2001 startade linjen som jag blev ledare för.

## Live - från pop till Bach

År 2002 presenterades SHOW3000 the Unlimited King Size Version. Premiären hölls 7.3 med 31 medverkande i åldern 13-24. Förutom tvåspråkigheten ville vi denna gång satsa på den musikaliska bredden. Pop-, rock och schlagers varvades med klassisk musik av Sibelius och Bach. All musik framfördes live. Delar av den två och en halv timme långa showen uppfördes på Ung Kultur-evenemanget i Kotka senare på våren. Gruppen erhöll ett stipendium för sitt framförande som även televiserades.

## the Greatest ParShow Ever

Årets produktion hette 21600 the Greatest ParShow Ever. Premiär hade vi 18.3.2004 med 41 medverkande i åldern



FOTOGRAFIER: R. AHLBÄCK

13-20 år. Denna gång ville vi förutom tvåspråkigheten få ännu större bredd på dansnumren och på det visuella. Tre koreografer anlätades, mera strålkastare och högtalare än någonsin riggades och mellan sketcher och musiknummer visades videoinslag som hade anknytning till Runeberg i och med hans 200-årsjubileum. Dessutom hyrdes ett hundratal specialsydda showkostymer. Liksom tidigare framfördes all musik live och sångspråken var förutom svenska, finska och engelska även tyska. Resultatet blev en färgsprakande föreställning som räckte 2 timmar 50 minuter.

#### **Från tomt bord**

Gemensamt för de medverkande i alla shower har varit en fyra månaders repetitionsperiod och en två månaders föreställningsperiod, vilket betyder ca 20 föreställningar/show. Alla bör alltid vara på plats en och halv timme före föreställningen för uppvärmning, uppsjungning, klädbyten, sminkning, städning och

### *Med över två timmar av spelglädje och energi kunde vi presentera ett ungdomligt fenomen i Pargas.*

iordningställande av scen och rekvisita. Gemensamt för arbetsgrupperna i produktionerna har varit att alla gånger starta från tomt bord och börja kläcka idéer, skriva material, leta fram musik, m.m.

#### **Språkgränserna suddas ut**

Det har varit intressant att följa med hur mycket en ung mänska utvecklas under en sådan här process. På de första träffarna samlas de finskspråkiga i ett hörn och de svenskspråkiga i ett annat. Det gäller som ledare att vara inspirerande, konsekvent och behandla alla lika oberoende av språk, ålder eller tidigare erfarenheter. Efter en tid suddas språk- och åldersgränserna ut, det blir en enda stor grupp där det turvis talas svenska och finska, och ibland båda

samtidigt. Under föreställningarnas gång hjälper och peppar man varandra i ”bakrummet” innan man skall in och göra sitt nummer.

Det finns flera unga som har varit med i alla tre shower. Dessutom har flera av dem medverkat i olika teaterföreningars uppsättningar. För tillfället planeras en allåboländsk ungdomsshow. Efter tre tvåspråkiga ungdomsproduktioner planerar Pargas stads kulturchef att vidareutveckla showkonceptet.

*Riddo Ridberg*

projektanställd som regissör, konstnärlig och musikalisk ledare för de tre ungdomsshowerna i Pargas.

[www.21600.parnet.fi](http://www.21600.parnet.fi)

# Grupper **inspirerar** föreningar

**S**tefan Mutanen är VD för Folkhälsan och har lång erfarenhet från både kommun och samkommun. Han började sin karriär som föreståndare på ett ålderdomshem och har lärt sig affärsprinciper på en kurscentral. Eftersom han främst verkat inom social- och hälsovård har miljön varit kvinnodominerad. Med ett leende konstaterar han att han på fritiden varit aktiv i många föreningar; oftast som ordförande – han tror faktiskt att han aldrig blivit vald till sekreterare.

*Vad är fördelen med arbetsgrupper?*

Speciellt inom den kommunala sektorn tillsätter man arbetsgrupper när det rör sig om svåra ärenden. Det kan t o m ibland handla om beslutsångest. När det är besvärliga uppdrag får man mera tid för analys. Ändå bör arbetsgruppen få en klar uppgift och veta varför man sammankommer. Likaså skall tidsramen bestämmas när uppdraget ges.

– Fördelen med grupper inom tredje sektorn är att summan av medlemmarinsatser är större. Det blir helt säkert bättre lösningar än om någon sitter ensam vid sitt bord och funderar för sig själv, säger Stefan övertygande.

Arbetsgruppen måste ha en klar uppgift och struktur. Man skall utse någon som för ordet och någon som gör upp agendan och någon som gör dokumentation för att det skall fungera effektivt. Om arbetsgruppen skall ta ställning till knepiga frågor krävs systematiskt jobb. Effektiv är ett ord Stefan gärna använder. För att intensiteten inte skall urvattnas bör en arbetsgrupp inte sammankomma under alltför många månader. Dessutom skall den använda tiden på ett effektivt sätt.

Mycket beror givetvis också på hur dant uppdraget är. När det gäller att kläcka nya idéer kan det räcka med en sammankomst. Stefan har ingenting emot vad han kallar ”lösa grupper” av typ ad hoc, där man skriver på lappar eller bara gör en brainstorming.

*Hur skulle Du sätta ihop arbetsgrupper?*

– Helst ser jag att arbetsgrupperna har så stor bredd som möjligt. Medlemmarna väljer jag från skilda yrkesområden och de skall ha olika bakgrund. Medlemmar med olika egenskaper berikar arbetet, säger Stefan. Han ser också gärna att olika åldrar möts kring samma bord. För att nå goda resultat värdesätter han den erfarenhet äldre personer har medan de unga hämtar in ny kunskap och nya idéer. Om det låter sig göra skall också båda könen vara representerade.

*Det skall vara intressant att vara med i styrelser och möten skall vara givande*

*Styrelser som arbetsgrupper?*

För styrelser är det bra med fastställda perioder. Stefan tror att treårsperioder är lämpliga. Det första året går till att sätta sig in i ärenden, andra året vet man vad det handlar om och det tredje är mycket fruktbart. Sedan börjar det vara rutin och kanske det riktiga intresset

*Arbetsgruppen måste ha en klar uppgift och struktur*

börjar gå nedåt. Ändå skulle han inte vilja rekommendera för korta perioder; typ ett år, så som i vissa föreningar.

Om könsfördelningen konstaterar han litet förvånat att det i kvinnodominerade branscher ändå finns män i styrelserna.

*Rekrytering till styrelser?*

Bästa medlet är attraktiv verksamhet. Det skall vara intressant att vara med i styrelser och möten skall vara givande är Stefans recept. Själva möteshandlingarna skall vara så väl förberedda att de går snabbt och sedan skall man kunna göra något trevligt. Omväxlande program, studiebesök och varierande verksamhet stimulerar folk att gå med. Ett gott råd ger han: Undvik överlånga möten.

Hänsyn bör man ta till olika människors behov. Småbarnsföräldrarna är t.ex. en sådan grupp. På min fråga om Stefan kan tänka sig ha småbarn med på möten, funderar han en stund, men säger att det knappast fungerar i praktiken.

Man bör visa respekt för andra så att ingen känner sig besvärad. Möten får inte heller bli för högtidliga. Ändå skall de praktiskt skötas bra och formen skall vara tydlig för alla.

Det är en utmaning att göra möten så positiva att medlemmarna upplever dem avkopplande och inte som en fortsättning på jobbet. Social samvaro ger han högsta prioritet.

Ordföranden har en uppgift att balan-





FOTO: FOLKHÄLSAN/HANNES VICTORZON

Själva möteshandlingarna skall vara så väl förberedda att de går snabbt och sedan skall man kunna göra något trevligt, säger Stefan Mutanen på Folkhälsan.

sera stämningen; låta alla komma till tals så att ingen dominerar för mycket. I varje fall inte ordföranden själv.

Ordföranden skall vara väl förberedd; men att leda arbetsgrupper går inte enligt någon schablon. Det är allt skäl att se sig omkring och ta till vara de resurser som sitter med. Bästa sättet att engagera andra är att låta dem vara starkt delaktiga, vet Stefan av egen erfarenhet. Medlemmarna skall gå från ett möte med känslan av att ha varit

med om att fatta goda beslut.

Det är hela tiden fråga om en balansgång mellan socialt umgänge och prestation. De flesta vill känna att de gjort något nyttigt. Samtidigt bör man komma ihåg att tiden är värdefull för alla. En god ordförande följer också upp ärenden, t.o.m. mellan möten.

Stefan poängterar speciellt god mötes teknik. Kolla tidsanvändningen! Prioritera viktiga frågor medan alla är närvarande; både fysiskt och psykiskt.

Styrelsen skall vara medveten om sitt juridiska ansvar. Ändå är den goda stämningen den avgörande hur medlemmarna engagerar sig. Möten skall hållas på trevligt plats och traktering höjer stämningen. Då jobbar alla effektivt.

Stefan fungerar som han lär. Innan vi började vårt samtal, bjöd han på kaffe i sitt trivsamma arbetsrum och gav oss chans att värma upp oss med small-talk.

*Christina Lång*



## Tjejer i kyrkan – gruppdynamit!

**F**inns det rum för tjejer och kvinnlighet i kyrkan? **Maria Sundblom** är präst och tjej, 36 år, men ännu inte tant. Hon är kvinnan bakom det nya materialet och konceptet för församlingsverksamhet, Tjejer i kyrkan – en verklig explosion av kristen gruppdynamit.

### Stökiga "tuffisbrutor"

Tjejer i kyrkan är ett försök att bredda församlingsverksamheten för unga människor – en karta för kvinnovarandet, ett äventyr in i vuxenlivet med korset som kompass, som det står i förordet till manualen. Manualen är i första hand skriven för "dragare", men kan både läsas och ägas av deltagare i tjejgrupperna.

– Det här är en "lillasyster" till Folkhälsans Tjejgrupper, berättar Maria. **Mia**

**Hanströms** "Metodikbok för tjejverksamhet" har haft stor betydelse. Mia startade ju det här konceptet för 20 år sedan, med grupper för stökiga "tuffisbrutor". Man satsar på inbördes relationer bland tjejer, man vill stöda självförtroendet bl.a. genom fysiska saker, som att åka ut och segla. Min syster var med i en sådan grupp. I dag är tjejerna 30 + och träffas fortfarande, även om de utåt sett lever helt olika slags liv. Gemenskapen har hållit i över 15 år.

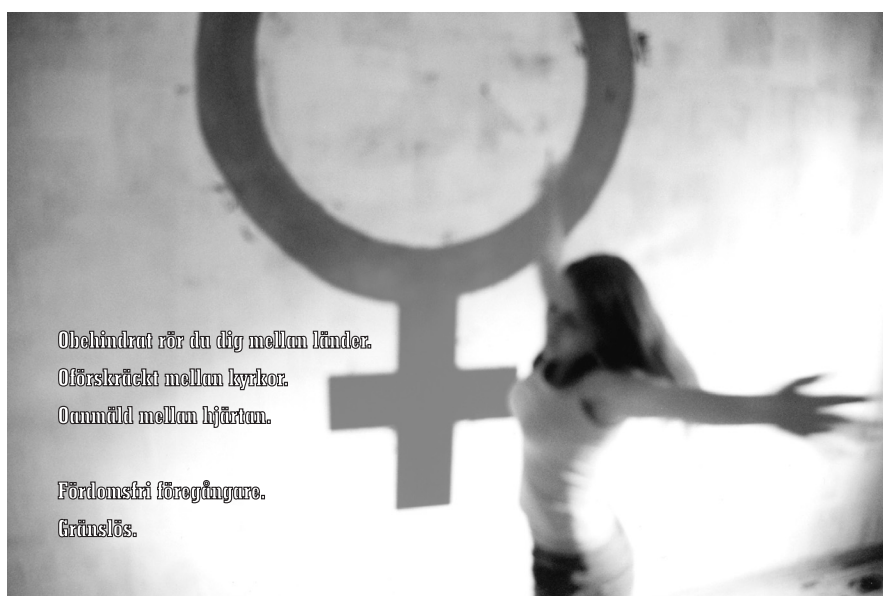
– För min egen del började det här med tjejgrupper genom att jag funderade på hur kyrkan ska nå ut till den sekulära människan. Det sker ju när man kommer till dop, konfirmation, vigsel och jordfästning. Då har man behov av kontakt och önskar fördjupning i den livsfas man

är inne i, berättar Maria.

Tonåringar är ofta jättemotiverade, men kyrkan kanske inte har något att erbjuda dem efter konfirmationen. Sedan står dom i kyrkfarstun som 25-30-åringar, ska kanske gifta sig eller döpa sitt barn – då är dom kanske ännu som 15-åringar inuti när det gäller religionen. De har ingen kristen fördjupning på en vuxen människas nivå.

– Jag fick den här idén om kristen fördjupning för unga människor då jag var mammaledig. Jag tog kontakt med **Eero Jokela**, som då jobbade med ungdomsfrågor på Stiftsrådet i Borgå stift, och han blev intresserad, berättar Maria. Hon sökte och fick ett privat stipendium för manusarbetet och skrev sedan boken som ett projektarbete. Manu-





Obehindrat rör du dig mellan länder.

Oförskräckt mellan kyrkor.

Osmädd mellan hjärtan.

Fördomstri föregångare.

Gränslös.

FOTO: PATRICIA RODAS

alen, Tjejer i kyrkan gavs sedan ut av stiftsrådet med Folkhälsan som samarbetspartner. Folkhälsan stod för kostnaderna för layouten, som är gjord av **Christian Willför**. De suggestiva fotona är tagna av **Patricia Rodas**.

### Kristet på "sekuläriska"

Det tog fyra månader från idé till färdigt material – resultatet blev inspirerande, annorlunda och okonventionellt, där orden, som Maria uttrycker det, har fått en ny laddning. Också språket och perspektivet är annorlunda – mycket avviker från det som man traditionellt förknippar med kyrkan, med finurliga formuleringar som "Djur – dem vi älskar och äter" eller "Natur – där vi campar och klampar". Men kärnan i det kristna budskapet finns kvar.

– Jag ville skriva på "sekuläriska", men få in ett böneliv och göra det fromt. Här finns nog feminism, men inte manshat, meditation, mystik, men också tradition, säger Maria.

### Diskussions- och aktivitetsgrupper

Tjejer i kyrkan kan användas som en fortsättning eller för djupning av skriftskolan eller i helt nya grupper med tonårstjejer från olika sammanhang. Tjejer i kyrkan är ledda diskussions- och aktivitetsgrupper med ambitionen att stärka flickors identitet, självförtroende och kroppsuppfattning, en riktad tjejverksamhet med olika mål och många metoder.

Den centrala metoden är samtalet, där flickorna får ta och ge utrymme på egna villkor och med eget ansvar. Samtalet är deras, men det kan ibland behöva styras och fördjupas av ledaren. Det som sägs i grupperna stannar där – alla deltagare bör lova att ingenting som sägs där förs vidare. En tjejgrupp kan träffas en gång i veckan med 5-8 deltagare och 1-2 ledare. Varje träff kan ta 1,5-2 timmar. Gruppen gör upp ett gemensamt kontrakt på hur länge den ska träffas, t.ex. under en termin eller ett år.

### Förebilder ger signaler

För att leda en grupp ska man vara tjej och helst 20+. Då har man fått en distans till sin egen tonårstid och har hunnit reflektera över kvinnofrågor, säger Maria, som rekommenderar att man har två ledare i gruppen. Två ledare är två förebilder i stället för en. Det är mera erfarenhet och vuxenansvar – och dubbelt så kul. Ledarna är också förebilder i hur man förhåller sig till mat, tobak, utseende, bantning, sprit, droger och andra människor. Därför bör ledarna fundera på vad de står för och vilka signaler de skickar. En ledare ska vara personlig, men inte för privat och finnas till för gruppen.

Maria konstaterar att hon själv hade ett oerhört vuxenbehov i tonåren – men det är inte bara föräldrar tonåringarna behöver! Tjejer behöver också annan kvinnokontakt, någon som finns till som vuxen kvinna, som tar upp det här med kropp, självkänsla och identitet.

Det är viktigt att kyrkan och samhället tillgodoser det här behovet. Folkhälsan har ju haft det här konceptet länge, men inte utgående från det andliga.

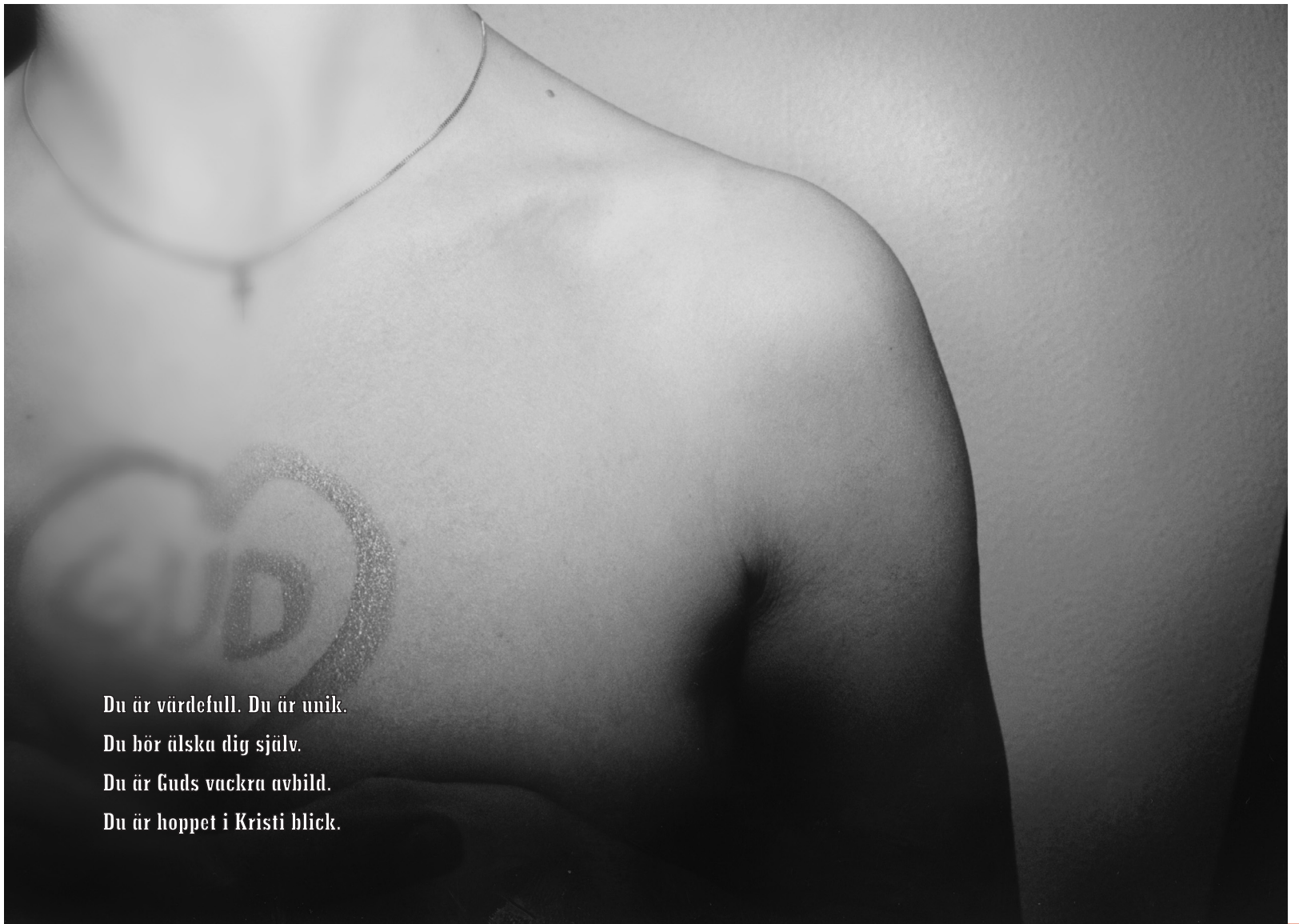
– Tjejgruppsverksamhet ska inte bara vara ett gruppterapiältande, utan blicken ska höjas och tillsammans ska man också titta på kyrka, samhälle och resten av världen, säger Maria Sundblom. Gruppen och gruppdiskussionerna är metoden. Där är det viktigt att ledarna ser alla och att alla får tala till punkt, utan kommentarer från de andra deltagarna. Att få tjejer att börja prata är oftast inte svårt – problemet är att få dem att sluta!

### Skönt för kropp och själ

Tjejer i kyrkan är ett nätverk för flickor, där man använder sig av vuxenresurser – ledd ungdomsaktivitet med en tanke i botten. Det ska vara bildande och utvecklande. Att träffarna hålls i en avkopplande, trivsamt och skön miljö är viktigt. Man kan t.ex. börja träffarna med vila och vacker musik – verksamheten är rätt långt uppbyggd kring att skapa sköna rum för både kropp och själ.

Maria Sundblom har också inspirerats av **Martin Lönnebos** *Frälsarkrans* och

*Den centrala metoden är samtalet, där flickorna får ta och ge utrymme på egna villkor och med eget ansvar.*



Du är värdefull. Du är unik.  
Du bör älska dig själv.  
Du är Guds vackra avbild.  
Du är hoppet i Kristi blick.

FOTO: PATRICIA RODAS

har tagit in radbandet som en metod. Radbandet är ett konkret sätt att utöva tro och ett hjälpmedel i fråga om fokusering och koncentration och finns i alla religioner.

– Konfirmandböcker är vanligen upplagda så att man utgår från tron och går vidare till verkligheten, konstaterar Maria. Jag svängde på det. Verkligheten måste närmas till förkunnelsen. Kroppen är lite tabu i kristna sammanhang, därför innehåller Tjejer i kyrkan mycket om kroppen, men också om anden. Vi är alla värdefulla och unika, Guds vackra avbild – du duger som du är, säger Maria, som betonar kristen solidaritet och ekologiskt engagemang som en global fråga.

#### **En plattform att stå på**

Förlaget Verbum ska ge ut Tjejer i kyrkan i Sverige. Materialet används bl.a. i ekumeniska tjejgrupper. Nordiska ekumeniska institutet i Sigtuna har visat intresse – Maria kommer där att leda kurser som är riktade till alla nordiska länder.

– Tjejer i kyrkan har fått ett jättepositivt

mottagande. Det känns nästan lite pinsamt, för jag har ju inte hittat på idén själv, säger Maria. Men nog funkar det med kristna självhjälpgrupper för tjejer. Många unga är existentiellt sökande – de behöver kyrkan som bollplank på tonårsnivå.

– Kyrkan har en plikt att göra något i fråga om kvinnofrågor, där har man ju marginaliserat kvinnorna i tusentals år. Bibeln är inte bara "killar och krig", jag vill lyfta fram att vi som tjejer och kvinnor är sedda i den kristna tron. Jesus hade en annan inställning till kvinnorna än den traditionellt patriarkaliska. Är Gud en man – eller bortom ord och kön?

– När jag började studera teologi när jag var 20 år passade jag inte in. Det var "no support" för att bli präst, jag rymdes inte in i sammanhanget, hade inget mandat. Engagemanget i kyrkan och församlingen blev ändå en plattform att stå på, säger Maria, som prästvigdes i maj 2004. Hon vill ge den plattformen vidare genom Tjejer i kyrkan.

*Sheila Liljeberg-Elgert*

*Du som skapar  
Du som befriar  
Du som skänker oss liv*

*Räta upp våra ryggar  
Höj våra blickar  
Forma orden i våra  
flickmunnar så  
att vi själva rymts  
i den bibliska berättelsen,  
i kyrkan,  
i mysteriet.*

*I mysteriet att  
Du är  
och att vi är  
dina hängivna döttrar*

## Mobilitet 2004 finansierar folkbildning

Under hösten har FNV, Förbundet Nordisk Vuxenupplysning, där SSC är medlem, ansökt om projektfinansiering för två projekt enligt NMRs nya program Mobilitet 2004.

### Demokratiprojekt på gång

En gemensam mobilitetsansökan med temat "Demokrati inom folkbildningen" har inlämnats av sex FNV-medlemsorganisationer samt samarbetspartnerna Föreningen för daghögskolor i Danmark, Förbundet för arbetar- och medborgarinstitut i Svenskfinland, Nordiska Folkhögskolorrådet och Folkhögskolornas Förening i Danmark.

Demokratiprojektet skall ta fram ramar för en utvärdering och utveckling av folkbildningens roll i demokratiskt medborgarskap och medborgarnas del-

tagande i samhället. Likaså har FNV sökt mobilitetsfinansiering för skapande av ett "Nordiskt folkhälsoinstituten".

Samarbetspartnerna är Folkhälsoinstitutet på Island, Folkhälsans förbund r.f., Svenskfinland, samt tre av FNVs medlemsorganisationer från Norge och Danmark.

Hälsoprojektet skall skapa nätverk i Norden gällande olika projekterfarenheter inom folkhälsoområdet.

Dessutom skall man utreda om aktiviteten i folkbildningsorganisationerna kan påverka individens fysiska och psykiska hälsa.

Svar på ansökningarna har utlovats till den 15 december. Om vi erhåller projektfinansiering för dessa projekt, jobbar ovan nämnda samarbetspartners kring dessa projekt ett år framåt.

### Aktivt lobbyarbete

De tidigare fem s.k. "blockorganisationerna" har tillsammans med Nordiska Folkhögskolorrådet under senaste år utövat ett aktivt lobbyarbete med NMR, gällande ett verksamhetsbidrag.

Under NMRs möte i oktober beslöt NMR att tilldela "de nordiska folkbildningsorganisationerna ett verksamhetsbidrag på 1 Mkr DKK under 2005 för att stödja folkbildningsarbetet i Norden". Detta bidrag hjälper oss att tillsammans bevisa nyttan av folkbildningsorganisationernas betydelse på nordisk nivå.

Ett gemensamt möte för alla berörda nordiska folkbildningsorganisationer kommer att hållas i Danmark ännu i december.

*Beatrice Östman*

### Ungdomsaktiveringsstipendiet för dig som vill påverka

Är du ung, med en idé du vill förverkliga, men utan pengar? Ansök då om bidrag hos Svenska kulturfonden!

Svenska kulturfonden har inrättat en ny möjlighet för ungdomar att ansöka om pengar för att förverkliga idéer och projekt. Svenska kulturfondens ungdomsaktiveringsstipendium finns för verksamhet som ökar ungdomars delaktighet i lokalsamhället eller föreningslivet på orten. Du kan också ansöka om bidrag konst eller kulturverksamhet som förbättrar trivselen och fritidsmöjligheter på din hemort.

Du kan ansöka som enskild, tillsammans med andra ungdomar, eller så kan din förening vara den som ansöker om stipendiet. Det viktiga är att projekten uppmuntrar eller belönar ungdomars egen aktivitet.

Storleken på stipendiet är mellan 100 och 500 euro och kan ansökas året runt. Ansökningen fyller du i på nätet, [www.kulturfonden.fi](http://www.kulturfonden.fi) där du också kan

ladda ner broschyren med närmare anvisningar om stipendiet. Inom en månad får du besked om Kulturfonden beviljar ett stipendium.

Har du frågor, kan du besöka webbsidan, ladda ned broschyren, eller kontakta ungdom@kulturfonden.fi

### Mentoras läsarundersökning

Mentoras läsarundersökning (bilaga till nr 2), fick ingen "jätterespons", 9 svar – men alla svar hade något konkret och konstruktivt att ge. Tre kvinnor och sex män, födda mellan år 1940 och 1982 hade svarat på frågorna. De flesta läser vissa artiklar eller bläddrar igenom tidningen. Alla får den via sitt jobb, där den i regel läses av flera personer. Mest lästes ledaren, artiklar och personintervjuer, kolumnen och SSC-nytt.

I fråga om idéer för temanummer och övriga förslag kom ett önskemål om

att i förkortad form publicera expertföreläsningar från SSC:s kurser samt "lärande och ledarskap i jobbet". Fem läsare ansåg att tidskriften är intressant, tre ansåg att den är "tråkig" och en tyckte den är "saklig". Utgivningstätheten (4 gånger/år) är tillräcklig. Mängden text och bilder är också lämplig.

Fyra läsare tyckte att temanummer är bra, två ansåg det vara mindre bra. Motiveringarna var bl.a. att innehållet då koncentreras kring ett ämne, men bör kompletteras med artiklar av allmänt intresse. En läsare ansåg att Mentora borde göras i fyrfärg. Två personer ansåg att Mentora skiljer sig från mängden som svartvit med en tilläggfärg och att fyrfärg medför ökade kostnader. Fyra personer ansåg att privatpersoner borde kunna prenumerera på Mentora, två svarade nej, en "vet ej", en lämnade frågan obesvarad. Överraskningspriset, ett SSC-paraply, gick till **Mikael Blomqvist** i Vasa.

**SSC-nytt**





FOTO: PIA PETERSSON

# Självhjälpsgrupper med

Ibland är det skönt att ventilera sina tankar med andra i samma situation och utbyta erfarenheter. Det kan man göra i en självhjälpsgrupp. En dyster, disig dag besöker jag Sveriges första självhjälpshus Solkatten i centrala Göteborg. Redan i tamburen känner jag mig välkommen. Min blick går genast till plakatet med texten: Du är inte ensam.

**S**jälvhjälpshuset Solkatten är en ideell förening, som är religiöst och partipolitiskt obunden. Verksamheten startade 1996 och i dag har Solkatten utrymmen för och hjälper ett stort antal grupper med de praktiska detaljerna. Dessutom arbetar man med att sprida information om självhjälpsbegreppet, startar samarbete mellan idéella och professionella krafter samt samlar erfarenheter och kunskaper om självhjälpsarbete i Sverige. Här ordnas också tvådagars kurser för igångsättare.

## Stöd när livet känns kämpigt

– Allting startade egentligen för ett drygt decennium sedan med att tvillingföräldrar ville ha kontakt med varandra, berättar **Agneta Lyrhagen**, som basar för Solkatten. Hit kan man komma när livet känns kämpigt och man är i behov av att få tala om sig själv och behöver någon som vill lyssna, förstå och är beredd att stöda.

– Det kan vara bekvämt med experter som fungerar som fixare, men i självhjälpsgrupperna har alla ansvar för sig själva och också för att hela gruppen skall må bra. I gruppen får man det stöd man inte kan få av professionella – den liknande upplevelsen.

## Allting på bordet

– Man skall vara beredd att lägga allting på bordet, fortsätter Agneta, som under tiden på Solkatten utbildat sig till samtalspedagog. Då kan man få stöd och förståelse samt kraft att gå vidare. Viktigt är att man avger ett tystnadslofte och deltar så länge man känner behov av det.

Deltagandet är helt frivilligt och alla är likvärdiga. Ömsesidigheten är påtaglig i grupperna. Genom att prata i rundor lyssnar man aktivt på varandra. Till spelreglerna hör att deltagarna talar i tur och ordning, utan att någon kommenterar, avbryter, kritiserar eller ger goda råd. De skall få tala ur hjärtat och utifrån sina

egna erfarenheter och känslor och våga säga vad de tycker och känner.

– Det är en fördel att man inte känner varandra från förr och det är inte viktigt med presentationer. Ingen behöver heller tala om sitt yrke. I stället avger man ett tystnadslofte; det är viktigt att det som sägs i gruppen stannar där. Det som känns svårt blir lättare när man upptäcker att man inte är ensam om sin oro och sina bekymmer. Genom att tala och lyssna kan man hitta lösningar och svar på sina frågor, betonar Agneta.

## Röster om självhjälpsgrupp:

– *Man kan inte ana vilka krafter som strömmar i Solkattens lokaler. Människor söker sig dit av egen vilja och oftast handlar det om att träffa andra i samma sits.*

– *Läkande kraft! Man önskar att hela världen skulle fungera på samma vis som den gör där. Ingen dömer någon annan.*

– *Att bara få vara precis som man är. Våga skratta och gråta tillsammans.*

Solkatten och solhatten (blomman på bilden) har en läkande effekt och är bra för välbefinnandet. Hösten 2004 har man på Solkatten startat projektet Livsviktigt för utbrända och krisdrabbade människor, för personlig utveckling och ökad hälsa i arbetet.

*Det fina är att man får  
respekt och förståelse från  
andra. Man lär sig mycket  
om sig själv.*

# Läkande kraft

*– Det fina är att man får respekt och förståelse från andra. Man lär sig mycket om sig själv.*

## Igångsättare

Grupperna fungerar ofta som komplement, men ersätter inte professionell vård. Man vill slippa föreningskraven; man behöver inte bli medlem och binder sig inte längre än vad man har behov av. Gruppen är deltagarstyrd och fungerar bäst med litet antal deltagare. Mellan fem och åtta personer anses vara ett idealantal.

En igångsättare finns med i början och har till uppgift att skapa atmosfär och lära gruppen fungera enligt spelreglerna. Det är inte fråga om terapi, men gruppen kan i sig ha terapeutisk kraft. Igångsättaren ser till att det inte blir enbart kafferep, trots att fiket kan skapa stämning, upplyser Agneta.

## Ideellt arbete

Att vara igångsättare är ett ideellt arbete. Ofta kommer de ur någon grupp och har själva liknande upplevelser. Det är inte heller nödvändigt. En igångsättare behöver inte ha erfarenhet av själva temat; det är gruppen som står för inne-

hållet. Igångsättaren kan lämna gruppen när den börjat fungera på egen hand.

## Utbrändhet aktuellt tema

De flesta deltagarna är kvinnor, och de mest besökta grupperna behandlar utbrändhet – 21 grupper startade under ett halvår. Grupper för personer som genomgått skilsmässa är vanliga, liksom också grupper för föräldrar.

Många har behov av att få prata med bara en person. Det kan de få göra inom Arbetshälsoprogrammet "Livsviktigt", som är en ekonomisk förening med rötter i Självhjälpshuset. Det här projektet för utbrända och krisdrabbade människor startade denna höst och stöder personlig utveckling och hälsa i arbetet. Arbetshälsoprogrammet bygger på att företag samarbetar med projektet och utgår ifrån de anställdas unika behov, som enskilda eller som grupp.

Solkatten erhåller bl.a. stöd från Göteborgs stad. Politikerna har sett att det är en billig verksamhetsform för att hjälpa människor i arbetslivet och i livets olika skeden. Och vi har blivit duktiga på att redovisa vårt arbete, avslutar Agneta.

*Christina Lång*

## EGON – självgående grupper

Studiecentralen har startat utbildning för igångsättare av självgående grupper. Syftet med EGON-grupper är att träffa andra med liknande erfarenheter. Specifikt är också att deltagarna får tala om sig själva.

Med hjälp av metoden Rundan ges alla möjlighet att komma till tals medan andra lyssnar aktivt. Deltagarna stöder varandra genom att dela upplevelser och känslor. Man samlas alltså inte enbart för att argumentera.

Igångsättaren stöder gruppen i början, är med och skapar en god struktur och atmosfär och deltar själv så länge det är meningsfullt.

Grupper för olika skeden i livet är vanliga, t.ex. föräldra-, mamma/pappa-, tjej- grupper, anhöriggrupper och arbetslivsgrupper. Grupper kan även bildas för välbefinnande och höjd livskvalitet.

Intresserade kan kontakta Studiecentralens distriktskanslier om kurser och grupper.

**Självhjälpsgrupper** är en god idé när man vill vara anonym och i lugn och ro vill diskutera brännande frågor. I Sverige har det blivit trendigt att gå i självhjälpsgrupp. Ca 50 000 personer har redan prövat på och varje vecka bildas det nya grupper.

Så fungerar det:

- Allt som sägs stannar inom rummet – tystnadsloftet är viktigt.
- Håll tider för start och avslutning – det får inte flyta ut.
- Respektera den som vill vara anonym – det underlättar för många.
- Avbryt inte den som talar – det är viktigt att få prata till punkt.
- Ge inga råd om personen inte ber om det – tiden kanske inte är mogen.
- Om man vill sluta i gruppen bör man säga till och ta adjö och inte bara låta bli att komma.





De nyutbildade metodhandledarna – redo att rycka ut i hela Svenskfinland. Längst fram på bilden Marina Lindell.

# Metoder som hjälp

**G**enom projektet Metoder och handledning för lokal organisations- och verksamhetsutveckling får man en större kännedom om hurudana metoder som finns till förfogande för föreningar eller organisationer.

Metoderna är bl.a. tänkta för dem som vill pröva på nya sätt att utvecklas, utvärdera sin egen organisation eller hitta nya lösningar för att lösa problem. Metodernas innehåll och målsättning varierar mycket beroende på vilken metod man väljer. En del är mycket enkla och kan utföras under en träff eller ett möte, medan andra metoder är svåra att kunna ta till sig, tidskrävande och även på andra sätt omfattande.

## Bryta mönster

Att använda metoder är ett alternativ till att bryta inkörda mönster. Genom metoanvändning kan nya infallsvin-

klar och idéer uppstå, samtidigt som dörrarna kan öppnas för nya tänkesätt. För att metoderna skall komma till sin rätt bör metodhandledaren vara väl motiverad att lära ut och föra fram metoderna, samtidigt som de som skall använda dem bör ha tid och vilja att ta emot kännedom om metoden.

Största problemet med metoderna kan vara att de kanske inte alls tas med i organisationens utvecklingsarbete, om man upplever att det redan finns beprövade sätt att arbeta efter, eller på grund av avsaknad av kännedom om metoder.

## Tid och engagemang

Tid och engagemang är två nyckelord när det handlar om att lyckas med en metod. Saknas någondera av dem är det sannolikt att metoden inte kommer till sin fulla rätt.

Att använda sig av en metod för

metodens skull och inte ta resultaten i beaktande, eller att inte göra en utvärdering av varför metoden gav det resultatet man fick, är att inte löpa linan ut. Detta kan leda till att man inte kommer åt problemen eller lika tydligt får fram styrkor, eller inte märker vad som kan vara tänkbare lösningar som kan utmynna i nya banor.

Andra svårigheter har att göra med bristen på det som i metodarbetet kallas nyckelord. Tid är i dagens samhälle något som nutidsmänniskan upplever som någonting som rinner förbi i alltför snabbt tempo. Tid är någonting man vill ha, men som man upplever att inte finns i den grad man önskar. Engagemang är en annan ytterst viktig sak. Engagemang hör samman med tiden, när det handlar om att arbeta med metoder. Upplever man att det finns engagemang så finns även tid, eller så tar man sig tid att engagera sig.





## Metoder

25 metodhandledare har utbildats år 2003-2004 i Svenska studiecensalens regi inom ramen för ett allfinlandssvenskt metodprojekt. Utbildningen har omfattat såväl teori och praktik och har pågått år 2003-2004. Metodhandledarna finns utspridda i hela Svenskfinland och finns till för att hjälpa er i ert arbete.

En metodguide sammanställs. I den kommer en handledning till användningen av olika metoder att finnas. Metodguiden blir klar i februari 2005.

Ett kvalitetscertifikat har utvecklats. Registrerade lokala föreningar kan fortlöpande ansöka om kvalitetscertifikatet Kompassen. Ansökningshandlingar finns på [www.ssc.fi/metodbox](http://www.ssc.fi/metodbox) och fås även på SSC:s kanslier.

Ett Metodcenter har grundats. Genom det får man bl.a. handledning i användningen av metoder, information och material om "gamla" och nya metoder, tillgång till handledare, utbildning och fortbildning. Metodcentret samlar, utvärderar och utvecklar metoder som syftar till höjd kompetens för enskilda människor, grupper, organisationer och nätverk.

Vill du veta mera? Ta kontakt med Marina Lindell på SSC, e-post: [marina.lindell@ssc.fi](mailto:marina.lindell@ssc.fi) eller tfn 06-3204123

*Att använda metoder är ett alternativ till att bryta inkörda mönster.*

### Nya vägar – kör på!

När man kommit så långt att de svårigheter som omtalats övervunnits, är det i princip bara att köra på och jobba. Metoderna bör emellertid anpassas efter gruppen, d.v.s. man skall använda sig av metoder som lämpar sig för den enskilda gruppens eller organisationens behov och situation. De som känner för att försöka finna nya vägar för att utveckla sin organisation, lösa problem eller komma framåt, uppmanas att bekanta sig med de metoder som står till buds och som kan komma väl till pass just för den egna organisationen!

*Anna-Lena af Hällström*

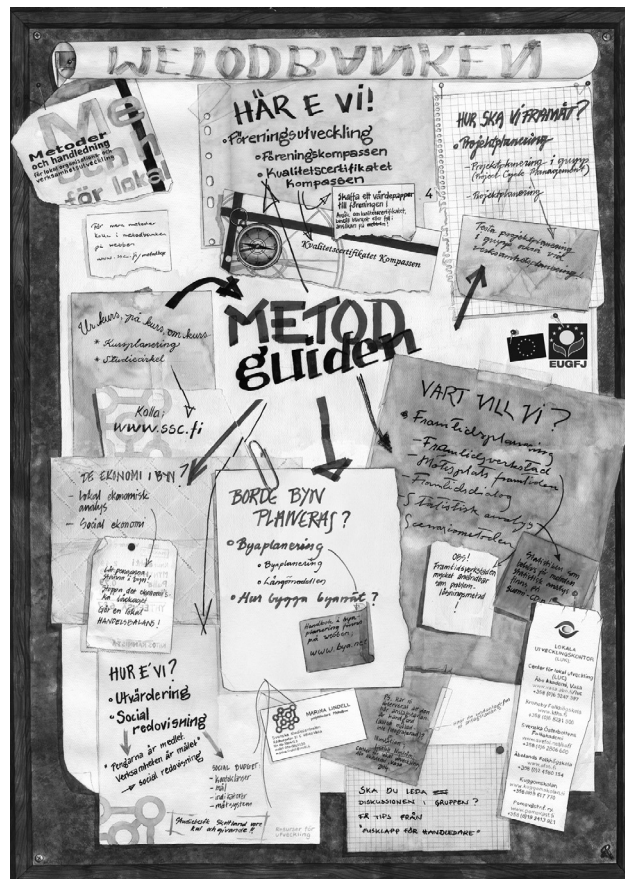


ILLUSTRATION: LISELOTT NYSTRÖM



## Mellan borde och bråttom

**A**stiger upp halv fem för att hinna rasta hunden innan det är dags att väcka barnen. Idag vill lillasyster inte klä på sig och storebror har tappat sin uppsats. A tittar på klockan. Om tjugominuter borde hon vara på jobbet. På jobbet ringer telefonen när A rusar in en halvtimme försenad. Dagens första ilska kund skriker för full hals när A lyfter luren. På lunchrasten borde A hinna till försäkringsbolaget, men just då ringer lillasysters dagistant och berättar att lillasyster har blivit magsjuk. Arbetskamraterna suckar när A rusar för att hämta henne. Är ungen sjuk nu igen? Hemma gapar kylskåpet tomt när storebror undrar om middagen är klar. Han har bråttom för fotbollsträningen börjar om en timme och han har inga rena strumpor. På väg till butiken och fotbollsplanen kräks lillasyster i bilen. Det är två dagar kvar innan B kommer hem och hunden är kissnödig.

Berättelsen ovan är påhittad och verkar kanske smårolig eller rent av banal. Visst har vi ju alla våra dåliga dagar. Ändå är det här hur vardagen ser ut för väldigt många. Varje dag är kanske inte just så här stökig, men ändå präglas många liv av denna ständiga brådska och dessa otaliga uppgifter som borde skötas. Och vad leder detta till? Jo till

att vi ständigt går omkring och känner oss otillräckliga. Vi borde sköta jobbet bättre och snabbare, vi borde vara bättre föräldrar, hushållsarbetet borde skötas, en del har kanske föräldrar som behöver hjälp. Dessutom kämpar många med att få pengarna att räcka till, med arbetslöshet, mobbning på arbetsplatsen eller sjukdomar.

Ja, säger någon, det är ett skede av livet, man vänjer sig och det går över. Men, undrar jag, är det verkligen så vi vill ha det och vem har sagt att det går över? Är det verkligen meningen att vi ska rusa genom vardagen med en enda tanke i huvudet – bara jag nu hinner? Och när ska man då göra det som man verkligen tycker är viktigt eller det som man verkligen vill göra, när man hela tiden måste kämpa med alla måsten för att överleva? Saken blir knappast bättre av att man dessutom överför detta sätt att leva till sina barn.

Ändå tror jag att vi kan ändra på den här förvridda situationen, men det kräver en hel del och då menar jag inte att vi ska sluta jobba, föda barn eller sluta städa våra hem. Det gäller att förändra sin attityd och det är aldrig särskilt lätt. Men visst skulle det väl vara skönt med arbetsgivare som förstår att

småbarnspappor också har rätt att vara med sina barn. Eller arbetskamrater som orkar ställa upp när man råkar in i en spiral av återkommande öroninflammationer. Meningen skulle ju vara att man kan återgälda denna hjälp när det behövs. Är man två så är det väl självklart att båda hjälper till med hushållssysslor? Och istället för att köra barnen från den ena hobbyn till den andra kan vi väl stanna hemma och laga mat tillsammans eller lära dem att tvätta strumpor.

Själv har jag i många år stått bredvid och tittat på hur samhället snurrar allt fortare. Jag har suttit och lyssnat på människor och deras vardag och funderat vart världen är på väg. Nu när jag själv på nytt ska ut i detta ekorrhjul känns det ganska pirrigt, men jag har fått många goda råd på vägen. Förhoppningsvis möter jag dock den förståelse vi alla behöver.

*Chatarina Munck*

Chatarina Munck är TM, gift och mamma till två små pojkar, bosatt i Kyrkslätt, flitig frilans- och fritidsskribent, som efter en längre tid som hemmaförälder på heltid återvänt till arbetslivet.