

# Mentora

Svenska Studiecentralens nyhetstidning 2/2008 *Frivilligt på svenska!*



*Fritid & fri tid*



Foto: Sveps/Lisa sjöholm

## Fritidens comeback?

**F**rån olika håll tutas det ut att gränsen mellan arbete och fritid håller på att suddas ut.

Hur är det egentligen?

Låt oss känna efter om magkänslan bekräftar påståendet att gränsen flyter...

För egen del måste jag erkänna att det ligger korn av sanning i iakttagelsen – men saken är inte så svartvit att det enbart är jobbet som impregnerar hela tillvarons tankevärld. Den sk. fritiden är minst lika hektisk som arbetslivet, så vad göra?

Författaren till bestsellern *Tio tankar om tid*, **Bodil Jönsson**, skriver i uppföljaren *I tid & otid* (2002) om vikten av att skapa sk. tidsgrötter både hemma och på jobbet. Tidsgrötter handlar om att vi i kalendern röjer delar av dygnet för långsamhet mellan snabbfartspassen. Att vila, meditera eller annars bara varva ner är också att vara upptagen.

Bodil Jönsson visar övertygande hur fritiden slutat upp med att vara fri tid för många. Ett av flera bestickande citat i boken: ”Man ska först bara göra en massa för att sedan njuta. Dit kommer man inte.” I Sverige kommer fritidens alla plikter på fjärde plats på den lista över sjukskrivningar som Försäkringskassan upprätthåller...

Fritidsvetaren **Hans-Erik Olson** visar i sin artikel i detta nummer att fritid handlar om livskvalitet som basalt skapas av tre faktorer – inre motivation, upplevd frihet och livs-

makt – som dessutom spiller över i ökat välbefinnande. Märk väl att alla faktorer kommer inifrån oss själva och inte kan skyllas på utomstående omständigheter.

Det är just här vi kommer till pudelns kärna; att erövra fritiden på nytt handlar om en inre livsmotivation, självkänsla eller drabbande insikt. Jag kan själv påverka min tid. Om fritiden stämplas in som ett klockkort, då har tillvaron blivit förvrängd och kringskuren av alltför många måsten.

Dags alltså för fritidens comeback som fri tid. Det finns inga patentrecept som funkar för alla – vi får kicks av så många olika saker. Själv brukar jag hämta kraft ur poesin som beskriver det obeskrivbara tillstånd som förvandlar fritid till fri tid:

*En dag stängdes dörren till mitt rum  
och ödet sa mig: var stilla.*

*Det var då jag upptäckte tiden.*

*Den hade legat gömd under ett lock  
av händelser och brådskskande beslut.*

*Så märkligt! Där låg ju tiden  
helt obegagnad, helt sig själv  
slät och frisk, som i vila.*

Ur Solveig von Schoultz dikt  
*Tillsammans med tiden*

**Björn Wallén**



Mentora kan läsas på nätet i pdf- form på adressen [www.ssc.fi](http://www.ssc.fi)

*"Man bör kunna arbeta och föra krig, men man bör hellre leva i fred och vara ledig, och man bör kunna utföra nödvändiga och nyttiga handlingar men hellre kunna utföra dem som är sköna."*

*Hans-Erik Olson citerar Aristoteles på sidan 6*

- 2 Fritidens comeback
- 4 Fritid - vad är det?
- 7 Mentora Gallup
- 8 Låt livet flöda
- 10 Fenix och livslusetn
- 14 Att tala om tid
- 15 Mentora Gallup
- 16 Kan fritid vara att jobba med det man vill?
- 18 Mentora Gallup
- 19 SSC-nytt
- 20 Litet är lagom

## MENTORA

Svenska studieccentralens  
nyhetstidning  
8 årgången 2008  
Utkommer årligen med 4 nummer

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

**Björn Wallén**  
chefredaktör  
[bjorn.wallén@ssc.fi](mailto:bjorn.wallén@ssc.fi)

**Christina Lång**  
utbildningssekreterare (Nyland)  
[christina@ssc.fi](mailto:christina@ssc.fi)

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

**Walter Fortelius**  
redaktionssekreterare  
[walter.fortelius@sveps.org](mailto:walter.fortelius@sveps.org)  
[mentora@ssc.fi](mailto:mentora@ssc.fi)

**Pia Pettersson**  
layout  
[pia.pettersson@kolumbus.fi](mailto:pia.pettersson@kolumbus.fi)

**Kim Österman**  
informatör, FSU  
[kim.osterman@fsu.fi](mailto:kim.osterman@fsu.fi)

**Anna-Karin Öhman**  
studiesekreterare  
Österbottens regionkansli  
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa  
Tfn: 06-320 41 50  
E-post: [ssc-vasa@ssc.fi](mailto: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](mailto:ssc-abo@ssc.fi)

Material kan skickas till red.sekr. helst per e-post till adressen [mentora@ssc.fi](mailto:mentora@ssc.fi) eller till Mentora, Nylandsgatan 17 B, 00120 Helsingfors. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt material.

Omslagsbild: Pia Pettersson

# Fritid - vad är det?

Många tycker att fritid är den tid vi är lediga från jobbet. Men funderar vi vidare så frågar sig nog många om diska, tvätta, städa verkligen är fritidsaktiviteter?

O rdet fritid innehåller dels ordet ”fri”, dels ordet ”tid”. Det är två helt skilda saker. Att känna sig fri är en kvalitet - livskvalitet om man så vill. Tid är en kvantitet. Fritid kan således ses som en kvalitetstid.

Även om vi skulle älska att diska, tvätta och städa, så finns det ett stort mått av tvång i dem. Vi kan inte bara välja bort dem. Och hur är det sömnen? Visst är det skönt att sent på kvällen när tröttheten svider i ögonen få gå och lägga sig, men vi kan inte bestämma oss för att natt efter natt välja bort den för något roligare.

En fritidsaktivitet kan vi däremot alltid tacka nej till. Vill vi inte gå på teatern eller åka skridskor i kväll så gör vi inte det. Däremot kan vi inte alltid tacka ja till allt vi skulle vilja göra på vår fritid. Teaterbesöket förutsätter en teater och skridskon is. Beroende på bostadsort, kön, ålder, hälsa finner vi en rad begränsningar i våra möjligheter till fritid.

Hur är det med (löne)arbetet? Ett enformigt och monotont arbete skapar knappast någon större livskvalitet. Men hur är det med intressanta och utvecklande arbeten, som vi kommer visslande till varje morgon och vägrar att pensionera oss ifrån? Jo, då har vi fritid på jobbet i en helt annan mening än att sitta och lata sig.

## Kunskapen om fritiden

Det här är frågor som fritidsvetare intresserar sig för. Fritidsvetenskap (Leisure Science) är ett i Norden ganska obekant forskningsfält, men desto mer utbrett i andra delar

av världen. Det finns ett 10-tal vetenskapliga tidskrifter på området, en uppsjö av akademiska institutioner och organisationer. I många länder kan man avlägga doktorsexamen i ämnet.

Den huvudfråga som fritidsvetare ställer sig är: Varför gör människor alldeles frivilligt vissa saker? Svaret kan delas in i fyra delar:

- *självförverkligande. När vi skapar något med våra händer, t.ex. i gips eller trä, eller med vår kropp i musik och körsång, så känner vi att vi utvecklar våra egna talanger.*

- *behovstillfredsställelse. Vi som sitter stilla större delen av dagen känner på kvällen behov av att gå ut och jogga. Eller också är vi så sönderstressade av vårt arbete att vi behöver sväva bort i våra tankar med hjälp av någon vacker musik eller en god bok.*

- *gemenskap. Få människor är eremiter. Vi har i stället behov av att träffa goda vänner och kamrater för att umgås.*

- *höja den politiska kompetensen. Vi går med i ett politiskt parti, hyresgästförening, naturskyddsförening el. likn. för att få lära oss något om vårt samhälle och hur det fungerar. Kanske i syfte att delta i kampen för att bygga ett bättre samhälle.*



Foto: Natasha Glenn, Joni Vartianen/SVEPS

## *Den huvudfråga som fritidsvetare ställer sig är: Varför gör människor alldeles frivilligt vissa saker?*

Fritidsvetenskapen brukar ställa upp tre huvudkriterier på fritid: *inre motivation*, *upplevd frihet*, *livsmakt*, vilka alla leder till högre livskvalitet, välbefinnande och ökad självkänsla. Med dessa teoristyrda kriterier kan vi undersöka vad som är fritid och vilka fritidsaktiviteter som bäst leder till målet. Vad finner vi då?

För det första är huvuddelen av det ideella föreningslivet en del av fritidssektorn. Men inte hela. Titta på en karriärsugen idrottspojke med fokus inställt på NHL. Han spelar visserligen hockey i en ”ideell” idrottsförening, men för att nå eliten måste både han och klubben tänka kommersiellt. Båda måste hela tiden hålla koll på ”marknaden”, d.v.s. tävlingsmotståndarna. Idrottsmannen måste dessutom genomföra ett träningsprogram som inte ger många frihetsgrader. Att tacka nej till ett träningspass kommer inte på tal! Idrot-

ten blir ett arbete och ingen fritid. Liknande fenomen kan vi finna även inom annat föreningsliv, t.ex. inom politiken. En framgångsrik politisk karriär leder vanligen till toppjobb.

Föreningslivet utgör dock bara en del av fritidslivet. De flesta människor är inte ens med i en förening. Många medlemmar är dessutom passiva. Statistiska Centralbyrån visade 2003 att endast c:a 10 procent av vuxna svenskar är aktiva föreningsmedlemmar.

De ”föreningslösa” har mest uppmärksammats i ungdomsgruppen. Åren kring 1940 fick vi i Sverige en stor debatt om ungdomens ”nöjesraseri”. Riksdagsmän, biskopar, kommunalpolitiker förfasade sig och ropade på åtgärder! Resultatet blev kommunala ungdomsgårdar och ungdomsledare. De har vi fortfarande kvar, men nu är det andra faror som hotar.



Foto: Pia Pettersson

Men vad gör vi för "föreningslösa vuxna"? I Sverige är vi dåliga på det. I varje glesbygd finns en "bystuga" med lokaler för olika slags aktiviteter - från innebandy till konserter. I våra urbana miljöer är det svårt att hitta någon alls. Våra politiker bekymrar sig föga om "medborgaren" utan koncentrerar sig hellre på olika målgrupper: fritidsgårdar för 13-15-åringar, ungdomens hus för 15-25-åringar, dagcentraler för 65+, kulturhus för kulturfolket, idrottshallar för idrottsfolket och "folkets hus" för föreningsfolket.

### **Särskiljning ger inte fri tid**

Vi har fått segregation i stället för integration och dessutom konsumtion i stället för produktion. I varje förort hittar vi både mataffär och pub där vi kan handla smör och starköl. Däremot är det oftast svårt att hitta en studieförbundsverksamhet som liknar Arbis, där vi kan själva kan dreja i lera, spela piano eller diskutera samhällsfrågor. Nyliberala politiker brukar hävda att vuxnas fritid inte skall understödjas med skattemedel. Denna inställning har nått långt ut på vänsterkanten.

Dessa politiker har inte förstått att aktiva medborgare är ett nödvändigt fundament för varje levande demokrati. De behöver med Aristoteles ord uppfostras till att tänka bättre:

"Man bör kunna arbeta och föra krig, men man bör hellre leva i fred och vara ledig, och man bör kunna utföra nödvändiga och nyttiga handlingar men hellre kunna utföra dem som är sköna. Det är med dessa mål i sikte, som man skall uppfostra dem som ännu är barn och andra åldersgrupper som behöver uppfostran. ... De flesta krigiska stater består nämligen så länge som de är i krig, men går under när de har uppnått sin maktställning ... Skulden för detta har lagstiftaren, som inte har fostrat dem till att utnyttja sin fritid."

Hur skall vi utföra denna fostringsuppgift? Vi borde börja med lagstiftarna/kommunalpolitikerna. I flera nordiska länder har vi sedan 90-talet begåvats med "kultur- och fritidsförvaltningar". Men vad är kultur och vad är fritid? Om jag går till biblioteket och lånar en roman för att rekreera själen betraktas det som kultur. Om jag i stället går till simhallen och maklig takt simmar 1000 meter för att rekreera kroppen sysslar jag med en fritidsaktivitet. Syftet är det samma, det är bara formen som skiljer.

Lustigt, eller hur? Nej, egentligen inte. Ty bakom ligger just brist på reflektion och analys. Det är illa när denna brist uppstår i en skattefinansierad verksamhet.

**Hans-Erik Olson**

Fil.dr., fritidsvetare i Stockholm

# Mentora Gallup



Madde

Mentora beställde en snabb fritidsgallup av tre ungdomsverkstäder. Föregångarna i Vasa (intervjuade och fotograferade av Tomas Höstman), Åbo Kringlan och Sveps i Helsingfors.

1. Vad gör du på din fritid?
2. Vad är fritid för dig?
3. Vad skulle du göra med en extra timme i dygnet?

## **Annika Bäckstrand 17 år från Övermark**

1. Sitter vid datorn, festar och vara med kompisar.
2. Slappa och vara med kompisar.
3. Sitta och njuta av livet.

## **Therese Kaski 16 år från Gerby**

1. Chatta på datorn, vara med kompisar och se på film.
2. Vara med djuren och kompisar.
3. Jag skulle bara ligga och sova.

## **Madeleine Nyman 23 år från Solf**

1. Vara med kompisar och ha roligt.
2. tt ha ledigt och hitta på något roligt.
3. Att hitta på något kul med mina vänner.



Annika



Therese



## Låt livet flöda...

Foto: Sebastian Ågren /SVEPS

**U**nder de senaste åren har jag blivit mera och mera fascinerad av ord och det de uttrycker. Det paradoxala är att jag samtidigt insett att inga ord kan uttrycka livets mångfald – det blir helt enkelt för snävt! Orden har egentligen en mycket subjektiv laddning beroende på vem som använder dem – men de hjälper oss på vägen!

De tre ord som jag tänkt ta fasta på här är fritid (i samklang med temat i numret), tålmod och ansvar. Bekanta ord för oss alla eller hur? Låt oss börja med ordet fritid – det kan man väl kalla en bristvara i dagens hektiska samhälle? Då jag för tre år sedan hoppade av en karriär i affärslivet och blev lärare i en yrkeshögskola var det mycket för att få mera fritid och för att bättre kunna ”kontrollera” min kalender. Det lyckades faktiskt men som så ofta i livet blir det inte som man tänkt sig.

Det är det där med att ”kontrollera” sin kalender och den vilda ivern att få möjligast många aktiviteter programmerade i sin fritid som har fått ge vika. Jag har insett att man inte kan tygla livet som begär att få flöda helt naturligt. Indelningen i arbetstid och fritid upplever jag nuförtiden som något artificiellt – fri tid kan man ha på arbetsplatsen också, och den

kan till och med vara kreativ och kraftingivande. Jag inser att jag är privilegierad att överhuvudtaget ha tid att tänka såhär, samtidigt anser jag att de flesta av oss ges chansen att uppleva känslan av frihet både på arbetsplatsen och privat.

Nu kommer vi till ordet tålmod. Det är faktiskt ett av de mest fascinerande orden för mig. Där finns det där lilla ordet mod. Det är något helt annat än finskans ”kärsivällisys” med betoning på lidande. Men vad är det som vi skall ha mod att tåla? Ett otillfredsställande arbete, en relation som vi lider i eller ett dåligt arbetsklimat?

Tillsammans med min kollega och goda vän **Harriet Fagerholm** skolar jag individer och organisationer i att ta fram den Egenkraft som vi alla har inom oss. Egentligen handlar det om att bli medveten. I ett tidigare jobb hade jag varit tvungen att arbeta till 150 % för att klara av mitt arbete någorlunda bra och det slukade alldeles för mycket energi. När jag under ett av våra skolningstillfällen berättade om detta frågade en av deltagarna om jag menar att någon annan skulle ha klarat samma jobb med en insats på 100 %? Jo, just det menar jag – någon som varit bättre lämpad för just det jobbet. Men i och med att min överlevnadsstrategi ända sen barndomen varit att prestera och att bära ansvar blev jag kvar i mitt gamla jobb, fast



*Nu kommer vi till ordet tålmod. Det är faktiskt ett av de mest fascinerande orden för mig. Där finns det där lilla ordet mod. Det är något helt annat än finskans "kärsivällisyys" med betoning på lidande. Men vad är det som vi skall ha mod att tåla? Ett otillfredsställande arbete, en relation som vi lider i eller ett dåligt arbetsklimat?*

jag innerst inne visste redan då, att det kanske inte var det optimala jobbet för mig. Att ge upp var helt enkelt en omöjlighet för mig. Kan man kalla detta mod att tåla?

#### **Ansvaret?**

Ordet ansvar då? För de flesta av oss har det en stark laddning. Vi associerar till plikt och en massa måsten, till råga på allt får vi skuld känslor då vi inte hinner sköta allt det vi borde. Ansvar är dessutom något otroligt subjektivt – alla som diskuterat ansvarsfördelning på jobb och privat vet hur svårt det är att nå enighet om en "jämn ansvarsfördelning". Dessa diskussioner om något slukar energi!

Min uppfattning om ordet ansvar har genomgått en drastisk förändring! Ordet betyder egentligen att svara an, det vill säga spontant (och ärligt) ge gensvar till olika situationer. Lättare sagt än gjort! I dagens samhälle är nämligen trycket utifrån så stort att vi inte hinner och förmår titta inåt och känna efter. Dessutom har vi antagligen sedan länge en del undertryckta känslor och det kan ju t.o.m. bli obehagligt. Vi halkar in på roller i olika sammanhang, samvaron kan lätt bli ett spel där vi strävar efter att behålla uppnådda positioner. Och så länge var och en hålls kvar i sin roll överlever vi - men lever vi?

Det paradoxala är att vi via vårt rollspel egentligen försämrar vår egen situation. Vi har en massa trossatser om vår egen kapacitet och vår roll i arbets- och övrigt liv som ofta inte alls är sanna. Tyvärr fattar vi beslut och agerar på basis av dessa trossatser. Det blir svårt att lita på gruppen och vi ser inte dess stora potential.

För mig blev det att jag gick med på att känna efter och lyssna på mina känslor avgörande. I mitt nya liv vågade jag så småningom ta små steg utanför mitt bekvämlighetsområde och "förlora ansiktet" då och då. En paradox till är hur andra ofta inte ens märkt att jag förlorat det – tala om falska trossatser! Vi har alla våra egna obekvämlighetsområden. Då vi har mod att utsätta oss för dem i små steg (=tålmod) lär vi oss att ge äkta gensvar till situationer (=ansvar) vilket i sin tur leder till en känsla av frihet (=fritid). Vad mer kan en mänska begära?

**Monica Åberg**

Monica Åberg är lärare vid Haaga-Helia Yrkeshögskola. Via företaget True Paradox skolar hon och Harriet Fagerholm individer och organisationer i att hitta och förankra modeller för bestående och resultatnriktat välmående. Metoderna bygger på empowerment och känslodynamik.

Drygt en tredjedel av Finlands befolkning är utanför heltidssysselsättning. De är arbetslösa, pensionerade, arbetsförmögna och personer som p.g.a. brist på heltidsjobb eller av egen fri vilja arbetar deltid. Det här är en ökning på fem procent under de senaste två decennierna.

# Fenix och livslusten

**P**å Social- och hälsovårdsministeriet är man orolig för den stora gruppen förtidspensionerade, speciellt dem som lider av depression. Ca 4000 finländare lämnade arbetslivet förra året med depression som orsak. Antalet har ökat med 150 % på tio år. Män i de här grupperna har i allmänhet alldeles för mycket fritid.

Vad kan tredje sektorn göra? Mycket, genom att erbjuda meningsfull sysselsättning på frivillig bas. Psykiater **Ben Furman** säger att deprimerade ofta får medicinering, men saknar någon att prata med. Det kan man göra i en självhjälpsgrupp.

Eller så kan man ta vara på människor som volontärer. Så har man gjort på

## Fenix Självhjälpscenter & Frivilligcentral

En gråkall februaridag besöker jag FENIX i Stockholm. När jag stiger in i lokalen i gatunivå i Aspudden blir jag varmt välkommen av en dam som vill veta hur det är i Helsingfors. Efter en stunds small talk har vi upptäckt att vi båda en gång bott i samma förort. Också för inflyttade som inte har självklara nätverk är Fenix en bra mötesplats. I den ljusa hörnan sitter en grupp människor och fikar – det är öppet för vem som helst att sticka sig in och prata bort en stund. Det finns möjlighet att väva, delta i grupperna för qigong eller line-dans. Man kan delta i någon pyssel- eller målargrupp eller sköta om sig själv i en viktgrupp.

I lokalen finns även ett rum med seconhand-försäljning. Att skänka saker dit eller att handla där, kan vara en ingång till andra delar av verksamheten. Drygt femtio personer är ideellt engagerade i det dagliga arbetet som volontärer.

Öppenheten är viktig, säger kvinnan bakom Fenix, **Janicke Kihlman**.

Det var hon som år 1998 grundade centret och nu fungerar som styrelseordförande i den ideella föreningen som driver Fenix. Hon är fortfarande eldsjelen; en av de två anställda. Idén fick hon när hon läste en artikel i ämnet. Hon förstod att självhjälp var precis vad hon själv skulle ha behövt för att bearbeta barndomsupplevelser som hon inte kunnat anförtro en enda människa. Om jag skulle ha fått dela mina upplevelser med andra med liknande erfarenheter skulle min självkänsla varit mycket bättre och mina val hade blivit annorlunda, säger hon.

Efter hårt arbete och lång tid då hon gav järnet, lyckades hon få ihop projektbidrag så hon kunde starta. Hon poängterar att frivilligheten är det primära. Med en viss stolthet visar hon mig runt i lokalen på ca 200 kvadratmeter och berättar att all möblering och utrustning är donerad. Ändå råder det en viss harmoni och stor trivsel. Finansieringen är nu ordnad främst via landstinget och försäkringskassan och kommunen. Också privata donationer är viktiga.

Självhjälpsgrupperna är själva hjärtat i verksamheten. De flesta söker sig till grupper kring utmattning och ångest, relationer och separationer. Den grupp som hållit på längst är föräldrar till vuxna med ADHD-diagnos. Den startade med elva föräldrar då centret var ungt. Först träffades de varje vecka, sedan mera sällan. De träffas fortfarande, men numera sporadiskt.

Självhjälpsgrupper söker deltagare är rubriken på ett upprop. Här annonserar personer med olika frågor som vill träffa andra; t ex utbrända, äldre arbetslös man, ung arbetslös, anhöriga till deprimerade, dement, personer som vill diskutera olika föräldrafrågor, föräldrar till missbrukare, kvinnor som behandlas för bröstcancer, kvinna som känner sig psykiskt misshandlad i sin relation, shoppingberoende, relationsfrågor eller att leva med smärta eller med social fobi, mm.



FENIX

Jannicke och Tina hälsar  
besökare välkomna till FENIX



Fotografier: Christina Lång

Listan varierar hela tiden, men är ständigt lång. Det finns ett verkligt stort behov av olika slags grupper.

En självhjälpgrupp fungerar med ömsesidighet. I gruppen kan man vara anonym. Regeln är att man är villig att dela med sig av sina erfarenheter.

Rundan är den mest använda metoden och avser att man talar i tur och ordning. Ofta har man något föremål i handen, på Fenix en sten. Den som talar har stenen och de andra lyssnar aktivt. Råd ger man bara om någon ber om det.

Jannicke Kihlman håller föreläsningar för olika grupper och leder kurser för igångsättare. Ofta är det personer som själva deltagit i någon grupp som under ett par dagar får lära sig hur man startar och leder grupper. För dem ordnas senare uppföljningsträffar 1-2 gånger per år. Fenix fungerar också som arbetsträning för många i samarbete med den professionella vården.

Inom frivilligarbetet kan man göra insatser, små eller stora. Allt från att vattna blommor till regelbundna besök hos ensamma. Kanske ta en promenad med dem eller fungera som ledsagare åt gamla och handikappade.

Det bästa med Fenix är tillgängligheten, du behöver inte boka tid för att komma med. Här finns alltid en mänska, en medmänniska som bryr sig antingen du droppar in, deltar i en grupp eller letar saker på loppmarknaden, avslutar Jannicke.

Fenix strävar efter:

*Att främja människors välmående*

*Att stärka individer genom nätverk som stöd, aktiviteter och gemenskap*

*Att på ett flexibelt och öppet sätt möta människors behov*

*Att ta tillvara ideella resurser i samhället*

*Att göra Fenix tillgänglig för så många som möjligt.*

*Läs mera om Fenix: [www.fenix.org.se](http://www.fenix.org.se)*

### **Möjligheternas mötesplats**

På väg ut från Fenix möter jag i ett rum en mörkhårig dam i övre medelåldern och jag ber om en pratstund. Hon heter **Gun-Britt**.

Hon säger utan omsvep att nuförtiden är det trevligt att leva. Jag har fått livsglädjen tillbaka och jag vet att jag kan, vill och törs. Idag har jag också idéer av olika slag. Så har det inte alltid varit fortsätter hon. Jag har lidit av fobi i ca 25 år; låg för det mesta hemma i soffan med kläderna på och hade periodvis självmordstankar. Första gången jag skulle gå ut och handla fick jag ångest när jag stod i kassakön. Då var jag tvungen att gå ut och gråta. Sen gick jag i varje fall in tillbaka

## *Genom deltagarnas livserfarenhet, medmänsklighet och sunda förnuft kan man bearbeta vanliga vardagsproblem och hitta alternativ vägar att lösa dem.*

och berättade åt kassan varför jag försvunnit. Hon sade ”det gör inget, det är OK”. Paniken släppte och jag förstod att det är viktigt att tala om sina svagheter för att andra skall förstå mitt dilemma. Någon annan kanske inte vågar åka tunnelbana eller flyga.

Ofta vandrade jag här förbi Fenix, men vågade inte gå in. För åtta år tog jag mod till mig och gick in och träffade Jannicke. Det gjorde jag då och då i fem års tid. Jag litade på henne som en kompis. Jag visste att jag måste gå ut för att överleva. Sen började jag gå här i en självhjälpsgrupp. Det är skönt att vara med i en grupp där man inte har ansvar för andra utan bara för sig själv.

I gruppen får jag tala om mig och mina erfarenheter, säger Gun-Britt.

Fenix har hjälpt mig att bli utåtriktad. Nu är jag med i verksamheten både som värdinna som tar emot besökare och aktivt med i arbetet med loppmarknaden och vågar också ringa upp företag för sponsoring. Vi som är volontärer här är kanske vingklippta på något sätt och har egna erfarenheter. Andra vill bara dra sitt strå till stacken. Det finns så många ensamma människor.

Hon är glad för det stöd hon fått och säger att verksamheten sprider sig som ringar på vattnet. Flera ensamstående samlades på Fenix för att fira nyår. En av dem kunde dansa och så bildade man en grupp för line-dans. På Fenix är man inte ensam och tillsammans kläcker man nya idéer.

### **Självhjälp för dig själv**

En självhjälpsgrupp består av personer med liknande upplevelser, som träffas för att utbyta erfarenheter, tankar och känslor. Det är ett utomordentligt sätt att bearbeta sin egen situation och samtidigt få och ge stöd till andra.

I grupperna kan vem som helt delta och de kan behandla vilka teman som helst. Vanliga är föräldragrupper, syskon- eller anhöriggrupper, sjukdomsgrupper och arbetslivsgrupper. De kan uppstå spontant eller i någon förenings regi och på initiativ av någon medlem. I Sverige kan personer som känner för att gå med i en grupp anmäla sitt intresse till ett självhjälpscenter.

Vem som helst har möjlighet att starta en självhjälpsgrupp. Det är dock en klar fördel, om en person med kunskap om hur självhjälpsgrupper fungerar, är igångsättare för gruppen. Den personen är gruppens stöd under de ca 4 första gångerna, handhar de praktiska arrangemanget till första mötet och är

den som lägger grunden till gruppens arbete genom erfarenhetsbaserad kunskap om hur en självhjälpsgrupp fungerar på ett bra sätt. Igångsättaren delar med sig kunskap om regler som kan vara bra att ta beslut om men det är alltid gruppen som demokratiskt tar beslut om vad som ska gälla i deras grupp.

Igångsättaren uppmuntrar deltagarna att finna egna lösningar. Motiverar dem att ta ansvar för sitt kontinuerliga deltagande i gruppen och arbetar för att göra sig själv överflödig. Igångsättaren kan lämna gruppen efter 4 till 5 gruppträffar.

Rundan är en samtalsmetod, där ordet går runt i gruppen så att varje deltagare har möjlighet att tala fritt utan att någon avbryter, invänder eller kommenterar. Fördelen med rundor är att varje person får den plats och tid som behövs. Rundan är aktivt lyssnande i praktiken. De andra ger råd enbart på deltagarnas egen önskan. Genom deltagarnas livserfarenhet, medmänsklighet och sunda förnuft kan man bearbeta vanliga vardagsproblem och hitta alternativ vägar att lösa dem. Deltagarna delar sina olika erfarenheter och stöder varandra.

Studiecentralen har ordnat kurser för igångsättare i Svenskfinland, ordnat kurser och föreläsningar om självhjälpsverksamheten. Som bäst fungerar ett nätverk som arbetar för att få igång flera självhjälpsgrupper. För de behövs också här.

**Christina Lång**



Jannicke och Gun-Britt



# Att tala om tid!

**T**ar människor sig tid att tala om tid i dagens uppskrivade tempo? I Sverige har Studieförbundet Vuxenskolan utvecklat ett diskussionsmaterial för grupper kring tidshantering. Materialet Tidsverkstad – en samtalscirkel för människor som tror på ett liv före döden har utvecklats tillsammans med männen bakom föreningen Tidsverkstaden i Sverige. **Jörgen Larsson** forskar kring barnfamiljers tidspussel och har tillsammans med **Fredrik Warberg** skrivit boken *Rik på riktigt*. Man har utbildat ett hundratal cirkelledare runt om i Sverige som leder dessa diskussionsgrupper. Svenska studiecentralen har även testat materialet och genomfört två diskussionsgrupper i Österbotten.

I tidsverkstaden funderar man under ett antal träffar på hur man vill använda de ca 30 000 dygn i livet man förhoppningsvis får. Det är ett tillfälle att stanna upp, ifrågasätta, reflektera och samtala med andra. Tiden går ju varken fort eller långsamt. En dag är en dag men vi kan uppleva den väldigt olika. Många upplever vardagen som ett ekorrhjul som snurrar och ibland känner man brist på kontroll. Andra igen har tid men vill få ut mera av vardagen.

En medelsvensk sover 54 timmar, arbetar 35, hemarbetar 27 (inkluderar matlagning, inköp, städ och tvätt, underhåll och reparation) 16 av veckans 168 timmar går åt till måltider och hygien. Kvar finns 36 timmar fritid. Arbetet i grupperna inleds med att man själv gör en grov uppskattning kring sin egen tidsanvändning. Många av oss blev förvånade över hur pass många timmar fritid vi ändå har. Vart försvinner alla dessa timmar?

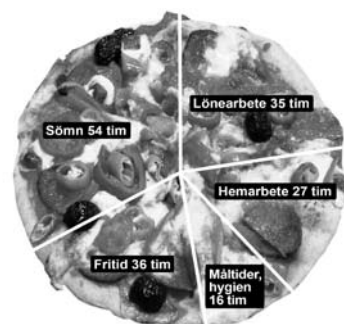
## Att längta efter vardagen

Är tiden mellan måndag och fredag ett lopp där energin lakas ur och helgen ett sätt att ladda batterierna? Eller är även helgen full av ”måsten och borden”? I tidsverkstaden

får vi försöka lyfta fram det som är viktigt för oss i vardagen. Vad ger mig energi? Vad är viktigt för mig att få tid till? Vad längtar jag efter att ha mer av i min vardag? Det här vet vi ofta men det är så lätt att glömma bort och lågprioritera i konkurrens med allt annat.

Hur får vi tid till det som är viktigt för oss? Ofta handlar det om att ta sig tid. Ibland måste man planera eller kanske välja bort annat. En cirkeldeltagare beskriver vad hon kallar ”tidsmissbruk”. Man borde dammsuga men man vill ligga på soffan. Att välja soffan är ett alternativ men att välja soffan och förstöra den stunden med att tänka jag borde dammsuga, jag borde dammsuga är vad hon kallade tidsmissbruk. I grupperna delade vi erfarenheter kring vad som underlättar och försvårar för oss själva.

Hur många av alla måsten och borden är ett resultat av tidsandan? För att undvika att bli alltför styrd utifrån är det viktigt att ifrågasätta tidsandan och hur den påverkar oss. Gör vi saker ting för att det hör till eller för att vi själva vill? Vi diskuterar även pengar och konsumtion i relation till tid och livskvalitet. Materialet lyfter även fram relationer och gemenskap, det som vi delar med andra människor, som en viktig del av livet. Alltför många ersätter sociala sammanhang med exempelvis Tv-tittande. I medeltal sätter svensken 15 timmar i veckan på Tv tittande. Det är nästan hälften av all fritid!



# Mentora Gallup forts....

## Åtta till fem?

En stor del av vår vakna tid spenderar vi på jobbet. Utgående från olika arbetslivsberättelser kommer vi in på vår egen arbetssituation. Vi diskuterar utifrån det vi själva kan göra för att förbättra vår arbetssituation. Hur balanserar vi arbetsliv och andra delar av vardagen? Vi diskuterar även hur vi hanterar stress och tidsbrist. Våra arbetssituationer kan vara väldigt olika men det är givande att ta del av varandras tankar och idéer kring arbetshälsa.

## Här och nu

Barn är experter på att vara närvarande. Barn lever nu, inte snart, inte sen. Kan vi lära oss av barnen? Det är en konst att vara närvarande och koncentrerad på just det man gör. Visst är vi mera effektiva och kan lättare klara utmaningar om vi lyckas koncentrera oss på en sak i taget. I grupperna har vi diskuterat hur gärna man vill, hur mycket man försöker, men hur svårt det ändå kan vara det här med närvaro. Vi har alla våra knep och kan säkert lära av varandra.

Vi avslutar cirkeln med ett tema kring framtid och framgång.

Generellt tycker jag att diskussionerna i grupperna blev väldigt konkreta och handlingsinriktade. Materialet innehåller inga revolutionerande påståenden och det mesta har man hört många gånger tidigare. Det svåra är att omsätta det i sin vardag. Det som är givande är gruppdynamiken och diskussionerna. Vi har skrattat och känt igen oss i varandras beskrivningar. Gruppen inspirerar och motiverar och man påminns om studiecirkelns förträfflighet.

**Anna-Karin Öhman**



1. Vad gör du på din fritid?  
2. Vad är fritid för dig?  
3. Vad skulle du göra med en extra timme i dygnet?

**Person 1**

1. Hänger med kompisar lite här och där.
2. Frihet
3. Ha mera frihet

**Person 2**

1. Inga speciella hoppyn
2. Viktigt, annars skulle man inte orka.
3. Skulle sova lite mera.

**Person 3**

1. Tillbringar tiden med kompisar
2. Mycket!! för man jobbar ju
3. Vet inte riktigt..... någonting roligt

**Person 4**

1. Spelar tennis och dataspel, är med kompisar
2. Roligt, paus från skolan
3. vara med kompisar

**Person 5**

1. Går ut med hunden, odlar potatis på stugan.  
Handarbetar på vintern.
2. Förstås mycket, man behöver fritid!!
3. Skulle nog hitta på något att göra

INGET FOTO TACK!!

Hans Snabb intervjuade och Thomas Westerlund fotograferade för Åbo Kringlan.

# Kan fritid vara att jobba med det man vill?!

**D**enna dag styr jag kosan mot Simskåla, om kanske inte alla känner till? Men om jag omformulerar mig och säger Stormskär är en av Simskålas många holmar och skär, då vet alla vilket ställe på jorden jag snackar om. Den lilla delen av Åland som nogsamt, omsorgsfullt och detaljrikt nedtecknades och omskrevs i romanform av vår ös kanske mest kända författarinna, **Anni Blomqvist**. Hon har egentligen gjort mera marknadsföring för den åländska skärgårdsbondens vedermödor än något annat sammantaget?! Anni Blomqvists minne måste hedras och uppmärksammas stort 7.10 nästa år, då hon skulle ha fyllt 100 år.

På Simskåla finns all eller ingen fritid! Här bor i dag 33 personer tack vare den nya långa brobanken och korta vägen med vajerfärja, i dag med **Olof Åberg** vid rodret. Fyra barnfamiljer och ytterligare 10 gårdar med folk. Som minst bodde här 25 personer.



Foto: Pia Pettersson

På Simskåla hittar vi i dag en av Ålands största växthusparker med arbetskapande kringeffekt. Den är i händerna på den driftige ö-sonen **Mikael Lundell**, min barndomskamrat. Vi sprängde gammalt rysskrut och lekte med molotovcocktails här som barn, ja det är ett under att världens finaste vedbacke, som är M. Lundells, finns kvar intakt. Här driver även i rakt nedstigande led Anni Blomqvists brorssons dotter **Lena Lindholms** vårdshus och restaurang. I det av henne och maken ny restaurerade barndoms hemmet, till just, Anni Blomqvist.

I god blygsam åländsk anda har man inte spelat så mycket på ursprunget som man kunde i marknadsföringen av vårdshuset, utan det får nu besökaren själv lista ut eller reda på efter en stunds vistelse. Efter den lilla ofreden flyttade **Anders Ersson** från Brändö socken till Simskåla i Wårdö kommun. År 1755 stod huvudbyggnaden klar för inflyttning och sedan dess har gården varit i släktens ägo.

Efter en investering i halv miljon euros klassen har det gamla hemmanet uppdaterats en aning. När jag står här i den till övermåttan nyrenoverade matsalen bland nyuppybyggda spisfundament och trådlösa telefoner i varje hörn så känner jag ändå, då min blick når det gamla intakt bevarade mellantaket, att här har mången klok tanke tänkts av både ny och gammal generation. Här har ovädret stänkt århundraden av tradition ur grytor och genom ord och handling. Jag ser framför mig Anni, som tonåring med tio småsyskon på gården stå och blicka utöver klipporna och tänka att vad skall det bli av denna lilla flicka.

Ja det är fantastiskt skönt att vara här ute på Simskåla. Jag blir välmående, det är väl barndomsminnena med Mikael Lundell som den vintern då **Magnus**, Mikael broder, sprätade av snöskotern och försvann i en driva för att långt senare upptäckas som försvunnen, ja han satt ju längst bak. Blandat med dagens fina väder och historiens vingslag som örffilar upp en i någons sorts nostalgisk harmoni. Anni Blomqvist flyttade aldrig från Simskåla, hon bosatte sig i huset på





Foto: Mikael Erickson

bilden med maken **Valter Blomqvist**. Vyn från Annis hem förklarar nog för vem som helst orsaken till varför ingen rockad var nödvändig.

Dagens guide runt i Annis barndomshem är Lenas make, **Mikael Lindholm**. Han är inte fullt nöjd med hur minnet av makans berömda släktings vårdas. Trots löften och testamenten så bor en och samma person fortfarande sedan 1991 i Anni Blomqvist hem, som enligt testamentet årligen skulle byta värd/inneboende författare. Inte heller är man nöjda med det verk som skrivits om Anni. Mikael säger att det ringaktar Anni och försöker flytta över äran från hennes böcker till korrekturläsaren.

Skribenten av denna artikel är böjd att hålla med. Jag har själv träffat Anni Blomqvist och sedermera pratat med hennes förläggare. Och kan själv på basen av bara det konstatera kort och gott att Anni är hjärnan och skapandet bakom de litterära storverken som producerades på Simskåla. Äras

den som äras bör. Anni Blomqvist var den äldsta av 10 barn i den yttersta skärgården. Hon jobbade hela sitt liv med författarskap på Simskåla eller var det rent av så att hon njöt av sin ”fri” tid? När jag frågar värdshusägaren om fritid kommer svaret, ja det är väl nåt vi saknar men tillika är umgänget med familjens barn och hundar i naturen omedelbart, dit vi andra ”klungbor” längtar, bara ett trappsteg utanför Lena och hennes familjs hus.

Vill du uppleva en fantastisk fritid? Far då ut till värdshuset och stjäla lite av värdshusvärdparets fritid. Jag vet att de skulle uppskatta det lika mycket som du som gäst gör det.

**Mikael Erickson**

Verksamhetsledare Ålands bildningsförbund r.f.  
tfn. 018-16660 e-post [m.erickson.frimarksaml@aland.net](mailto:m.erickson.frimarksaml@aland.net)

# Mentora Gallup forts...

1. Vad gör du på din fritid?
2. Vad är fritid för dig?
3. Vad skulle du göra med en extra timme i dygnet?

## **Aili Löf**

1. Sjunger
2. Hobbyn
3. Dansa och sova

## **Franz Savolainen**

1. Går på gym och spelar fotboll
2. Kvalitetstid
3. Skulle vara på gymmet

## **Richard Rosas**

1. Vara med kompisar och dricka
2. Att ha roligt
3. Vet inte

## **Amanda Siivola**

1. Hänger på stan
2. Siistii aikaa (kvalitetstid)
3. Allt möjligt roligt

## **Leticia Mabinda**

1. Hänger men kaverin, schoppar och spelar tennis
2. Tid att göra vad jag vill.
3. En massa saker

## **Christoffer Grönholm**

1. Skriver på en bok, övar för en CD-skivinspelning, pynjar med gamla bilar och båtar.
2. Frihet och frigörelse från rutiner och ansvar.
3. Ägna mig åt lättja.

Natasha Glenn och Robert Etholén på Sveps i Helsingfors intervjuade och fotograferade. Christoffer Grönholm intervjuades av Björn Wallén och fotograferades av Catharina Gripenberg.



Amanda



Rickard



Aili



Frans



Leticia



Christoffer

## SSC-nytt



28.8 2008

### Debattlust eller –leda?

Att leda en debatt är en konst som förutsätter social och pedagogisk kompetens. Finns det några tricks för debattledare? SSC ordnar en debattledarkurs för sina medlemsorganisationer torsdagen den 28 augusti kl. 15-18 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 i Helsingfors. Debattledarkursen leds av rektor **Björn Wallén**. Som inledare och inspiratör fungerar **Jonas Jungar**, välkänd debattledare bl.a. från Yles:s aktualitetsprogram OBS. Små övningar som utvärderas finns också på programmet. Kursavgift 20 euro. Anmälningar per epost gärna före 20 augusti på adressen: [studiecentralen@ssc.fi](mailto:studiecentralen@ssc.fi). Kom med!

20-21.9 2008

### Landsbygdsriksdag på Åland

Med/ Landsbygdens framtid i Norden/ och/ Åland är fantastiskt!/ som teman samlas finlandssvenska landsbygdsaktörer till sin tionde och jubilerande landsbygdsriksdag – nu för första gången på Åland. Landsbygdsriksdagen hålls i Mariehamn, men vi besöker även den populära Skördefesten på Lantmannaskolan i Jomala. Fullständigt program och anmälningsblankett finns på Svensk Byaservice´ hemsida [www.bya.net](http://www.bya.net). Mer info ger **Peter Backa** (040-595 0444) eller **Kenneth Sundman** (06-320 4151). Arr. Svensk Byaservice & Ålands bildningsförbund.

### Tyst kunskap

I sin populära bok *Den tredje åldern* säger **Patricia Tudor-Sandahl** att vi äldre har större potential än vad som kommer till användning. Då kan man fråga sig om vi har råd att säga nej till energiska människor i tredje åldern.

Studiecentralen har initierat projektet *Tyst kunskap i tredje åldern*. Syftet är att kartlägga behoven hos anställda 55+ för att de skall behålla arbetslusten längre och stanna kvar i arbetslivet. Lika viktig är upplysningen om den tysta kunskapen.

Personer i tredje åldern besitter mycket tyst kunskande. Uttrycket tyst kunskap, tacit knowledge, myntades av **Michael Polanyi**. Han betecknar den kunskap som vi har med oss utan att den ges någon explicit formulering. Tyst kunskap kan vara värderingar, konventioner, sinnesintryck, som ligger till grund för både teoretisk och praktisk kunskap.

Det sägs att tyst kunskande gör experten och att konkurrensfördelar finns i organisationens tysta kunskap. De flesta av oss kanske inte ens själva är medvetna om vårt tysta kunskande. En har ett brett kontaktnät, en annan är bra på att förhandla. Det handlar om ett kunskande som är personligt och erfarenhetsbaserat.

Detta kunskande vill Studiecentralen lyfta fram och sprida inom organisationerna. Inom en snar framtid tar vi på SSC kontakt med medlemsorganisationerna och presenterar kartläggningen. Enkäter sänds till anställda som fyllt 55 år. Vi vill ta till vara de dolda kunskaper som finns, alltså rent konkret veta vad respektive person har för teoretiskt och praktiskt kunskande. Den kunskapen får inte gå förlorad. I slutändan är tanken att luska fram personer som kan hjälpa till med interaktiva metoder, såsom mentorskap eller utbyte av kunskap i små grupper. Inom projektet har även gjorts ett material för seniorcoaching – ett material som också lämpar sig för alla åldrar.

**Christina Lång**, projektkoordinator



Foto: Pia Pettersson

## Litet är lagom

**F**ritiden är invecklad, de visar de fina artiklarna i detta nummer. Ju mer man tänker på saken desto knepigare blir fritiden. Tveklöst ställs man också inför frågan vad motsatsen till fritid är? Beroende på hur man ser på världen kan man välja ur en uppsjö av svar.

Jag väljer en protestantisk definition, motsatsen till fritid är arbetstid. Men, vi talar nu inte om motpoler såsom ljus och mörker utan om byggstenar för ett balanserat liv. Det är bra att ha minst två sociala roller att spela. Det är också bra om man kan skilja rollerna från varandra, ha friheten att välja vilket ansikte man bär – eller kanske ännu hellre, vilket ansikte man ser i spegeln.

För alla människor kommer det tillfällen då det är sunt att slå fast att man är mera än ens arbetsuppgift. I en lycklig värld borde alla människor också ha en möjlighet att vid behov helt gå upp i sina arbetsuppgifter, att ta ledigt från fritiden.

Fritid är nämligen allt annat än arbetstiden, den är familj, släkt, vänner och bekanta. Fritid kan dessutom vara lika offentlig som arbetstiden. Det är inte alls säkert att ett engagemang hör ihop med arbetslivet, tvärtom kan en politisk roll eller en social förpliktelse (föreningar, organisationer) vara helt oförenlig med det egna arbetet. En miljövän kan jobba för kärnkraft och en soldat för människorätt? Men kan hon göra det utan att särskilja sina roller?

Varken fritid eller arbetstid är helt frivilliga, bägge inrymmer förpliktelser, bägge medför krav, också på att göra saker som är

tråkiga och som vi inte vill göra. Jag behöver därför ännu en tredje typ av tid, denna kallar jag i enlighet med temanumret för fri tid.

Fri tid är tid du själv bestämmer över. Den är möjligheten att göra vad man vill och att kunna följa en impuls: Tala med (och lyssna på en vilt främmande människa), sätta sig på en terrass och dricka en kall öl, läsa en bok, spela dataspel, vaka ensam i natten eller att lyssna på musik medan man kör bil till ingenstans. Fri tid kan kallas egoistisk tid. Jag tror att alla människor behöver tillfällen då man själv – och bara man själv – väljer vad man gör. Ätminstone behöver jag det.

Paradoxalt nog är fri tid farlig tid. Ju mer fri tid du har – desto ensammare är du. I Finland har aldrig så många haft så mycket fri tid som på 1980-talet. Huvudsakligen gällde det här de stora årsklasserna (de är helt enkelt väldigt många). Minns ni rotlösheten denna fria tid väckte? Minns ni ännu uppsjön av märkvärdiga hobbyverksamheter (bodybuilding, astrologi, samlarklubbar, new age, överlevnadsklubbar, scientologi m.m.)? Och den hysteriska konsumtionen? Många kallade bitert decenniet för individualismens tid (på finska pullamössö). Och vi vet ju hur de hela slutade (...) Nationalekonomiskt återhämtar sig Finland aldrig från hur de stora årsklasserna handskades med fri tid.

Fri tid ska man inte ha för mycket av, litet är lagom. Både fritid och arbetstid ger social tillhörighet och gemenskap. Utan dem är vi ensamma.

**Walter Fortelius**