

Mentora

Svenska Studiecentralens nyhetstidning 2/2005



Trivsel



Trivseltriangeln

För en tid sedan fyllde jag i en av dessa otaliga trivselbarometrar som florerar på Internet. Det gällde att fylla i namn, organisation, titel och ålder. Efter att rutorna var ifyllda kom det en kraftig text i ett pop-up-fönster på skärmen: Varför slösar du din dyrbara tid på att fylla i denna meningslösa barometer! Och du är redan sådär gammal! Seså, tillbaka till svarven och gör något nyttigare! Undertecknat: SSC:s ledning.

Visst, trivselfrågorna löser man inte med att fylla i allsköns enkäter och barometrar som tar temperaturen på hur folk trivs i en organisation. Samtidigt finns det heller inga lättvindiga svar på vilka de trivselhöjande faktorerna är. Detta Mentora-nummer ger dig några ledtrådar, men inga färdiguggade lösningar.

Organisationsforskaren **Claes Trollestad** menar att man skall gå på djupet, och reda ut en organisations värdegrund, för att uppnå vad Trollestad kallar existentiellt välbefinnande. Han talar för en hållbar etik både i teori och praktik, och utgår från tre grundbegrepp: Vara, Böra och Göra. Jag vill kalla ovanstående för trivseltriangeln, som består av följande (syn)vinklar:

Vara: Vem är jag, i egna och andras ögon? Vad är värdefullt för mig i livet? Finns det en balans i det jag är? Böra: Vilken (arbets)moral har jag? Vilka förväntningar ställs på mig? Vad kräver jag av mig själv? Göra: Vilka (arbets)uppgifter har jag? Är de tillräckligt meningsfulla och sporrande? Vad sker i praktiken?

Trivsel är en existentiell faktor (Vara), men också ett resultat av förväntningar (Böra) och konkreta handlingar (Göra). Det går inte att kompensera en vinkel med en annan i triangeln; alla behöver lika mycket utrymme för att triangeln skall vara i balans. Hur är det inom din organisation? Värdesätts allt enbart genom det du presterar (Göra)? Är de inre eller yttre förväntningarna på dig orealistiska (Böra)? Värdesätts du rentav i kraft av din egen person (Vara)?

De organisationer som hoppar över eller förbiser det unika människovärdet, tappar terräng idag, medan de organisationer som startar från Vara-dimensionen i riktning mot Böra och Göra, torde ha en hög trivselfaktor. Läs den unga Svepsarens euforiska text, eller Skandias initiativ till ideellt engagemang under arbetstid, de stämmer till eftertanke. Trivseln är ett triangeldrama mellan att vara, böra och göra.

Björn Wallén



- 2 **Trivseltriangeln**
- 4 **Fart på finlandssvenskarna**
Motion och friluftsliv med Konditionsfrämjandet
- 6 **Hösäckarna**
säckade inte ihop, utan fick upp flåset
- 8 **Sveps sveper in**
som ett ljus i arbetssökarmörkret
- 10 **Ideer för livet**
Skandia i Sverige satsar på ideell inspiration
- 12 **Lena Hammarbäck om arbetstrivsel**
Arbetsglädje ger bättre resultat
- 14 **Ett liv med kreativitet och kraft**
Marie Forsström är kreativitetscoach och konstnär
- 16 **Mjuk och smidig med gigong**
- energi och inre lugn
- 18 **Friska tag med ÅBF**
Mot nya mål efter svåra år
- 19 **SSC-nytt**
Föreningsfestival och nya kurser
- 20 **Från svinkultur till finkultur**
Kolumn av Kaj-Mikael Wredlund

MENTORA

Svenska studiecentralens
nyhetstidning
5 årgången 2005
Utkommer med 4 nummer årligen

Svenska studiecentralen, 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
förbehåller sig rätten att redigera
insänt material.

Omslagsfoto: Skandia



FOTO: EVA-LOTTA BACKMAN-WINQUIST

Fart på finlandssvenskarna med Konditionsfrämjandet

Konditionsfrämjandet är en av SSC:s medlemsorganisationer, som under fyra aktiva decennier har satt fart på finlandssvenskarna och verkat för friluftsliv och motion.

Konditionsfrämjandet grundades 1965 då "landsfadern" Urho Kekkonen ville satsa pengar på s.k. breddidrott, berättar verksamhetsledare **Björn Holmberg** på Kfs kansli i Helsingfors. Varje centralförbund med självaktning startade då ett eget förbund, på finlandssvenskt håll grundade CIF Konditionsfrämjandet.

Tusan till motion!

I fråga om motionskampanjer kan Konditionsfrämjandet visa på en imponerande statistik under många år. Det är Tusantras-

karna, där det gäller att under ett år traska minst 1000 kilometer, Tusanplaskarna, som simmar minst 50 000 meter/år, Tusantramparna, vilkas målsättning är att trampa minst 2000 km under ett kalenderår och 500-klubben, där det gäller att få ihop minst 500 skidkilometer.

- Av våra kampanjer blev 500-klubben känd även utanför språkgränsen. Den fick bra starthjälp genom att den följdes upp av våra största dagstidningar och genom att president Urho Kekkonen var med från första början och skickade in sina kampanjkort handskrivna. Henrik Tikka-

nen bidrog med att rita kampanjens logo.

- I 500-klubbens kartotek finns i dag ca 5000 namn. En glädjande notering i bokföringen för skidade kilometer är att den yngsta deltagaren år 2004, en 4-årig flicka, skidat sammanlagt 46 km – hon var med redan år 2003, som 3-åring, konstaterar Björn Holmberg.

Skogsmulle och skidskolor

Skogsmulle är den största och synligaste verksamheten. Det är inte fråga om idrott, utan om hur man når barn och lär dem vistas i naturen och lära sig att röra på sig – att grundlägga en livsstil, säger Björn Holmberg och berättar om att han nyligen stött på barn som inte klarade av att slå kullerbyttor.

Tidigare genomfördes Skogsmulle rätt långt på frivillig basis, numera är verksamheten en del av daghemmens verksamhet. Skogsmulleskolans idé och målsättning bygger på, att barnen genom att smaka, lukta, lyssna och känna på olika naturföremål följer med livet i naturen. I anslutning till barn och naturen har Kf gett ut boken Frödrik – en berättelse för barn som handlar om ett granfrös utveckling - i samarbete med Suomen Latu och Skogsföreningen Tapio. Man förmedlar t.ex. rikssvenska Friluftsförbundet broschyr "Sommar i mulleskogen" som inspiration åt mulleledare.

Barnskidskolor ingår också i Kfs verksamhet. – Finländarna är inte födda med skidor på fötterna, om någon trodde det, påpekar Björn Holmberg. Inom armén har också andelen beväringar som aldrig stått på skidor ökat markant. Man skidar inte i skolan och inom skolundervisningen har man skurit ner på antalet gymnastiktimmor.

Marsch iväg!

Nordisk marschbukett är Kf också engagerat i. Björn Holmberg berättar att intresset är stort speciellt i Norge, där många samlar på märken från olika marschevenemang. I Finland finansierades t.ex. Riksskidningen ännu på 1980-talet genom märkesförsäljning.

Gångtesten, som ursprungligen utvecklats av UKK-institutet, har Kf varit med om att ordna ända från första början. Ett annat exempel på lyckat samarbete med finska och nordiska organisationer är kampanjen Finland cyklar, där 70 organisationer är med. Ett annat projekt kallas Barnet i centrum. Här vill man åtgärda det ökande problemet med barn som blir feta för att de hellre sitter inne framför datorn än är ute och leker och rör på sig.

Friluftsliv och frisksport

Organisationer med friluftsliv på programmet Finland bildat ett samarbetsorgan i Finland med arbetsnamnet "Ulkoiluforum / Friluftsförbundet" - här är givetvis Kf representerat. I de övriga nordiska länderna har motsvarande organisationer funnits under en längre tid. I januari 2005 höll det nordiska nätverket för Friluftsliv ett av sina samarbetsmöten i Finland.

Hösäckarna, som presenteras närmare på sidan 6 i Mentora, är ett projekt som fungerar. Det är ett livsviktigt projekt, konstaterar Björn Holmberg, både med tanke på hälsa och livskvalitet.

- SSC, där Kf är medlem, är en viktig kontaktlänk till de finlandssvenska organisationerna, betonar Björn Holmberg, vi har ju gemensamma problem och glädjeämnen. Bland samarbetsformerna nämner Björn Holmberg både Hösäckarna och projektet A-vitamin, som han karakteriserar som "läckert".

Kfs händelsekalender inför vår- och sommarsäsongen är späckad av olika evenemang. I Österbotten ordnas bl.a. West Coast Race, en stafett genom svenska Österbotten som ordnades för första gången 1986. – Det är ett sätt att få folk att röra på sig och aktivera idrottsföreningarna.

Glada vandrare

Via Suomen Latu är Kf med i Internationella Folksportförbundet i fråga om internationella vandringsevenemang. – En resebyrå på västkusten i USA som arrangerar vandringsresor presenterar Kf under temat "Vandra i vikingarnas spår".

År 1998 gav Kf med EU-stöd ut boken "Vandra i Österbotten". En moderniserad version kommer i år att publiceras på Internet. Avsikten är att förutom att slå ett slag för vandring som motionsform också stöda tjänster på landsbygden.

Med Suomen Latu samarbetar Kf kring stavgång, eller Nordic Walking, som det

officiellt heter. Stavgången växer i popularitet i Norden, även om danskarna enligt Björn Holmbergs utsago först höll på att skratta ihjäl sig. I Sverige har stavgången fått fotfäste bl.a. via sverigefinländarna och håller på att slå igenom också i Norge.

I dag sysslar 700 000 finländare med stavgång ca 3 g/vecka, konstaterar Björn Holmberg med glädje. Kf erbjuder kortkurser för intresserade, det är bara att ta kontakt med förbundskansliet om man är en grupp på ca 10 personer som vill ha handledning. Stavgång passar alla åldrar, Björn Holmberg berättar att han en gång åkte för att demonstrera stavgång i ett seniorhus en vinterkväll i snöyra och meterhöga drivor. Där väntade sex pigga äldre damer, som inte var nöjda med att bara få se på bilder av och höra berättas om stavgång.

- Hör nu unge man, ska vi inte gå ut och gå? Det är ju därför vi har kommit hit, sa en av damerna. Den äldsta i gruppen var 90 år och en annan dam berättade efter ca 20 minuters promenad att hon nyss fått en ny pacemaker, vilket gjorde Björn Holmberg litet fundersam. De piggaste hade redan gått iväg på egen hand. – Vet du varför du blev ombedd att komma hit? sa den äldsta damen. Alla talar om stavgång och om hur viktigt det är att gå rätt. Vi är för gamla för idrott, men för oss är det viktigt att gå med stavar för att det är tryggt, man halkar inte så lätt. Stavar är bättre än käppar och kryckor. Nu går vi tillbaka in – kaffet och gräddtårten väntar!

Sheila Liljeberg-Elgert

Kontaktuppgifter: Konditionsfrämjandet, Postadress: PB 697, 00101 Helsingfors

Besöksadress: Nokiavägen 2-4, 00510 Helsingfors,
tfn (09) 7010 2240, fax (09) 7014 927, www.kf.fi

Förbundsordförande: Bambi Nyberg, e-post bambi.nyberg@sipoo.fi

Verksamhetsledare: Björn Holmberg, e-post bhh@kf.fi

Skogsmulleverksamheten, e-post kfmulle@kf.fi

KF i Österbotten tfn 050-356 8946, e-post olav.bjorkstrom@kf.fi

KF i Östnyland, fax (019) 580 047, e-post kaj.venho@pp.inet.fi



Hösäckarna

är mer än en motionsgrupp

På sensommaren 2004 kände jag att det fick räcka med slöandet och soffliggandet. Året innan paddlade jag längs Finlands kust tillsammans med ett par vänner, och var i riktigt god kondition när hösten kom. Under vintern slöade jag till mer och mer och den kalla och blöta sommaren gjorde inte saken bättre. Med andra ord var jag helt försoffad – något måste göras.

Jag tittade mig omkring på stan, och såg att jag inte var ensam. Den ena medelålders gubben efter den andra hasade fram längs trottoarerna. Kvinnor tycks ha det lättare att komma igång med olika former av motion. Vi män tycks lättare slöa till när vi närmar oss eller har passerat de 50.

Jag skrev en liten artikel i Borgåbladet, och uppmanade likasinnade gubbar att ta kontakt. Vi måste börja göra något tillsammans. Alltså Hösäckar: Tag kontakt, uppmanade jag.

Resultatet blev att jag fick 25 namn på en lista. Det var överraskande många, och med facit i hand efter första året är jag nöjd: De flesta fortsätter. Jag var nog nästan beredd att diskvalificera en del av gubbarna. De var definitivt inga hösäckar

utan snarare mycket aktiva motionärer, men de ville ha en grupp att vara tillsammans med.

Slutresultatet blev att alla är välkomna i Hösäckarna, men grundtanken är att sätta litet fart på kroppen medan det ännu går. Löpning är förbjuden, för hur går det med knän och andra leder om en gubbe med vikten stadigt på tresiffrigt tal plötsligt börjar springa efter att aldrig förr ha gjort det? Nej, lugnt och stilla skulle det gå.

Vi tog kontakt med Konditionsfrämjandet och Hösäckarna godkändes som en kurs inom SSC. Det var viktigt, för mitt i allt fick vi råd att bjuda in föreläsare. Vi hade ju en massa att lära oss om motion.

Tanken med Hösäckarna var från början att alla skulle jobba på egen hand med motion minst tre gånger i veckan och en timme per gång. Promenad, cykling, simning eller något annat som gör att man får upp flåset. Sedan skulle vi träffas en gång per månad. Då skulle vi göra något litet extra, pröva på en motionsform som kanske var ny för oss, eller få en ny vinkel på motionen.

En annan idé var att vi inte skall ta i så att man får blodsmak i munnen och ser hela stjärnsystemet när passet är slut. Motion skall vara avslappnat och roligt.

Första träffen i september var det konditionstest. **Björn Holmberg** från Konditionsfrämjandet hade mätt upp en två kilometer lång bana, och den skulle vi gå så snabbt vi orkade utan att helt säcka ihop. Resultatet var det väntade: Vi hade en bedrövlig kondition. Härifrån fanns det bara en väg: Uppåt.

Nu har vi under hösten och vintern träffats ganska många gånger. Vi har gått i stavgångskurs, lärt oss stretcha, varit på gym, vandrat i simbassäng, testat snöskovandring och hört en läkare berätta om förhållandet hjärtfel och motion. Så har vi simmat, vandrat, skidat och på annat sätt jobbat på egen hand.

Inte är vi väl några konditionsfenomen ännu, men de flesta av oss har i alla fall förbättrat konditionen en hel del under vintern. För min egen del kan jag säga att jag inte har säckat ihop på samma sätt som tidigare vintrar. Jag har haft något att se fram emot en eller ett par gånger i månaden.

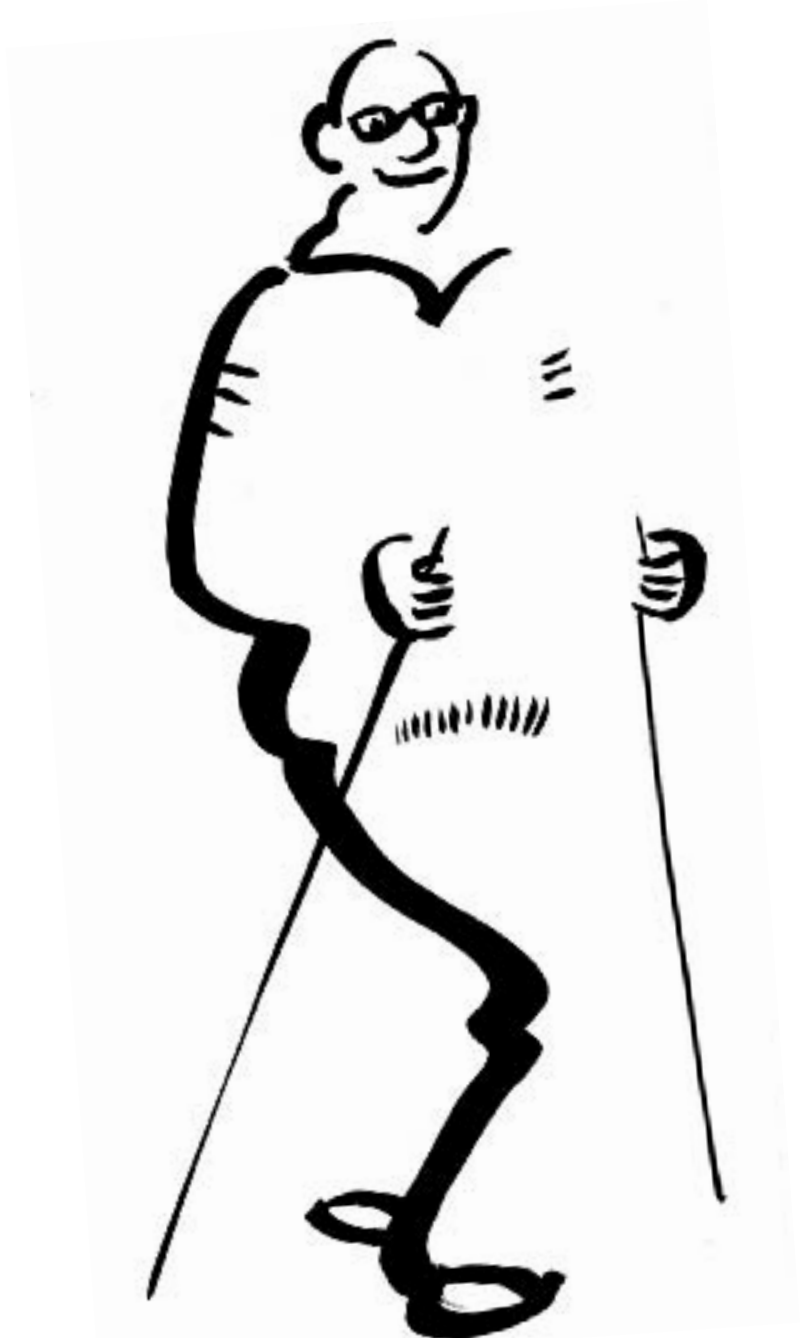
*Vi skall inte ta i så att man får blodsmak i munnen
och ser hela stjärnsystemet när passet är slut.
Motion skall vara avslappnat och roligt.*

Nu har sommarsäsongen börjat. Det är igen dags för vandring och cykling och kanske annat som paddling och liknande. Hösäckarna siktar vidare. Det här blev inte bara ett ettårsprojekt, utan vi fortsätter, även om vi knappast kan kalla oss Halmstråna nästa år, vilket en av deltagarna förutspådde när vi drog igång verksamheten förra hösten. I höst skall vi titta på näringsfrågor. Stavgång är effektivt. Kanske hittar vi på något helt nytt.

Nu går jag bara och hoppas på att någon annan på annat håll i Svenskfinland skall dra igång någon annan Hösäcksgrupp. Behovet finns, det vet vi alla. Kanske är du som läser det här en typisk Hösäck, kanske har du några stabila Hösäckar i din omgivning. Det är bara att kontakta Konditionsfrämjandet, där Björn Holmberg vet en hel del om vår verksamhet. Han har varit något av en fadder för oss i gruppen.

Så gubbar, kanske vi inte blir färdiga för Vasaloppet eller Helsingfors maraton, men det är ju inte det som är idén. Tanken är att vi skall jobba upp konditionen en aning. Det är ju något vi alla innerst inne vet att vi behöver.

Henrik Westermark



ILLUSTRATIONER: PIA HOLM

SVEPS

– ett ljus i mörkret

Det är lätt att köra fast om man inte vet vad man vill göra med livet. Hur ska man göra när man kommer ut från högstadiet eller sitter hopplöst fast i arbetslösheten? Ett alternativ heter SVEPS!

SVEPS - Svenska produktionsskolan - är en arbetsverkstad som ligger på Simonsgatan i centrala Helsingfors. Där får man under en tioveckorsperiod lära sig allt mellan himmel och jord om multimedia, fotografering, film, text, tidnings- och TV-arbete samt dataprogram.

Sveps erbjuder bl.a en arbetssökarkurs där man får information om arbetsplatser och utbildningar som de flesta inte ens vet att existerar. Utöver multimedia kan man lära sig mer om musik, film, förlags- och tidningsbranschen, som man sällan hittar fram till via arbetsförmedlingen.

Ut på arbetsmarknaden

SVEPS-personalens arbete går ut på att hjälpa ungdomar att komma underfund med vad de vill göra och hitta vägarna dit. Syftet är att få ut så många ungdomar som möjligt på arbetsmarknaden. Visserligen vet många unga vad de vill göra, men en stor del av dem vet ändå inte vilka vägar man kan välja för att komma dit. Meningen är att hjälpa ungdomarna på ett personligt plan – den hjälpen har Arbetskraftsbyråerna varken tid eller med resurser till.

De som börjar på SVEPS är alla arbetslösa och mellan 17 och 29 år gamla, vilket

betyder att ålderskillnaderna är stora. Även 16-åringar är välkomna, fastän de egentligen inte kan klassas som arbetslösa. De håller på att göra sig redo för arbetslivet. Men de flesta har en sak gemensamt. De 16-åringar som kommer direkt från högstadiet och de 29-åringar som redan haft diverse jobb i 10-15 år, vet helt enkelt inte vilka möjligheter som finns för dem, oavsett om de vet vad de vill bli eller inte.

SVEPS har en oerhört professionell personal som antingen vet vilka kurser, skolor, eller arbeten som finns, eller skaffar den information som behövs.

En fot på rätt planhalva

SVEPS har kontakter till praktikplatser och man kan få hjälp att hitta en praktikplats, få in en fot på rätt planhalva och en chans att ”visa upp sig”. Under en praktikperiod får man pröva om yrket verkligen är det som man hoppas på. Då kan man tänka om innan man kastar sig med huvudet före in i en utbildning eller går direkt till anställning.

Förebygger utbrändhet

Utän denna chans är det många som slösar sin tid på onödig utbildning eller ”fastnar” på arbetsplatser inom yrken som de egentligen inte trivs med, eftersom man

trott att ens drömyrke varit något helt annat på pappret än i praktiken. Följden av detta blir naturligtvis att många idag mår dåligt på sina arbetsplatser. Utbrändhet, depression och vantrivsel är ett utbrett fenomen på arbetsmarknaden. Många har jobb som de helt enkelt inte bryr sig om. De arbetar med något som de har råkat börja med bara för att ha ett arbete. Detta kan undvikas genom att få den guidning som SVEPS erbjuder.

Rätt plats i livet

SVEPS med sin professionella personal blir det ledande ljuset i denna mörka djungel av påtvingade arbeten och uteblivna utbildningar, som bygger en bro över träsket och underlättar vägen till framtiden. Med mottot ”Ingen ska lämna SVEPS arbetslös” kan inte så mycket gå fel. Här får man inte bara hjälp att hitta utbildning och/eller arbete, utan även att komma in på den väg som leder till rätt plats i varje enskild persons liv. Även personliga problem kan man få hjälp med, eftersom personalen verkligen bryr sig om och behandlar alla som likvärdiga medlemmar i samma stora familj. SVEPS är en livräddare för många.

Eric Jacobsen
tacksam SVEPS:are.



FOTO: JENS BRÄNNBACK

Riku Bonsdorff, Eric Jacobsen och Oskar Lindström redigerar vinjetter för Vita duken, Nordisk filmvecka på Luckan.

Visserligen vet många unga vad de egentligen vill göra. Men en stor del av dem vet ändå inte vilka vägar man kan välja för att komma dit man vill.



FOTO: SKANDIA



Idéer för livet

För tio år sedan satsade företag på miljöfrågor för att stärka sitt varumärke. Den nya trenden är ideellt arbete och samhällsengagemang, säger **Ola Ringdahl**, informationsansvarig på Skandias avdelning Idéer för livet i Sverige.

Ringdahl nämner Ikea, Microsoft, Manpower och SE Banken som företag som väljer att profilera sig genom samhällsengagemang. Sedan 1987 har Idéer för livet varit en avdelning inom det ibland skandalomsusade Skandia. Deras uppdrag är att arbeta för barn och ungdomar i Sverige i samarbete med frivilligorganisationer, skolor och kommuner.

Idéer för livet arbetar förebyggande och vill sprida bra idéer som även andra kan använda. Man delar årligen ut stipendier till föreningar som arbetar med barn och ungdom inom det sociala området. Skolpriset Spira är ett pris som vill uppmärksamma goda och nyskapande idéer inom grundskolan. Pedagogisk utveckling, elevdemokrati, föräldrainsflytande och arbete mot diskriminering och mobbing är några exempel på tävlingskategorier.

Frivilligt på arbetstid

Alla medarbetare inom Skandia har möjlighet att arbeta med ideella uppdrag inom föreningar och organisationer två timmar per månad eller tre dagar per år. Insatsen sker på betald arbetstid och medarbetaren är då en skambassadör. En seniorambassadör kan arbeta frivilligt två arbetsdagar i månaden. Idag finns 320 ambassadörer och 25 seniorambassadörer vilket utgör ca 15 % av personalen.

Vad gör en ambassadör? Idéer för livet samarbetar med många olika föreningar och utbudet på frivilliga uppdrag för personalen är ganska stort. Som ambassadör kan man exempelvis sitta i BRIS (Barnens rätt i samhället) mejl- och telefonjour. I samarbete med Röda Korset ordnar ambassadörerna läsläsning på bibliotek och i skolor.

Man kan också engagera sig som nattvandrare och ge sig ut till platser där ungdomar samlas för att finnas till hands som en trygg vuxen. Ambassadörerna arrangerar diskussionscirklar

för ungdomar och deltar i lägerverksamhet. Många ambassadörer arbetar ideellt med olika idrottsaktiviteter. Som exempel nämner Ringdahl att Skandias personal startat rugbylag för ungdomar, föreläst om dopning och ordnat seminarier för föräldrar om hur man fungerar som en bra idrottsförälder.

Inom Skandia kan man även fungera som mentor för en ung "adept". En mentor ska fungera som en "vettig vuxen". Man är inte mentor inom sin professionella roll, utan en vuxen vän. Man kan träffas och göra vanliga saker, gå på bio, äta middag osv. Skandia ordnar även träffar för mentorer och adepter med gemensamt program.

Positiv respons

Responserna från ambassadörerna och mentorerna har varit väldigt positivt. Att få komma ut bland ungdomar och barn i verkligheten ger distans till arbetet. Man känner att man gör en viktig insats och man får tänka efter vad som är viktigt i livet. Många upplever personlig utveckling och en del tycker t.o.m. att stressnivån sjunkit, eftersom man värderar arbetet annorlunda efter dessa möten.

– Intresset för ideellt arbete ökar och många väljer att engagera sig ytterligare under fritiden, säger Ola Ringdahl.

Vad har företaget för nytta av det här? Ringdahl talar om "goodwill" men visst är det positivt för verksamheten också. Det här är något som samhället och Skandia tjänar på. Det är en hård konkurrens inom branschen och Ola Ringdahl hoppas att Idéer för livet ska kunna bidra till att kunderna väljer Skandia, eftersom man känner till deras engagemang bland barn och ungdomar. Ringdahl säger att han tycker att det är rimligt att näringslivet också tar en del av samhällsansvaret.

Anna-Karin Öhman

Arbetstrivsel

Vad är det som gör att ni trivs så bra här? Jag är ute på en arbetsplats och diskuterar den psykosociala arbetsmiljön med personalen i grupper. Grunden för diskussionen är en personalenkät om psykosocial arbetsmiljö, som gjorts och som pekar på att just denna arbetsplats är mycket hälsosammare att vara på än genomsnittet. Nu vill jag veta vad som gömmer sig bakom de positiva siffrorna. Svaren varierar.

- För mig är det omväxlingen. Att ingen arbetsdag är lik den andra, säger en.
- Ja det, och så arbetskamraterna. Vi har trevligt och skratrar mycket tillsammans säger en annan.
- Att jag får ansvar och får styra mitt arbete själv, menar en tredje.
- Vi tjänar rätt bra och det känns som om det vi gör är viktigt, säger en fjärde.
- Jag får uppskattning och tillit av mina arbetskamrater och närmaste chef, uttalar sig en femte.
- Ja och så lär man sig nya saker nästan varje dag, tillägger en sjätte.

Vi vet alla när vi trivs eller inte. Vad det är som är receptet på arbetstrivsel, vilka ingredienserna är och vilka proportioner som krävs kan skilja sig från arbetsplats till arbetsplats, från tid till tid och från individ till individ.

Från arbetslivsforskningen tror vi oss känna till en del samband. Om man trivs med livet i det stora hela är chansen stor att man tar med sig trivselkänslan till arbetet. Däremot är sambanden inte lika starka för det motsatta förhållandet dvs. arbetstrivsel smittar inte av sig i samma utsträckning på trivseln med privatlivet.

Bra relationer, vänskapsband på arbetet, trevligt småprat arbetskamrater emellan är av stor betydelse för arbetsgläd-

jen. Att veta vad som förväntas av mig och uppmärksamhet när jag gör ett bra arbete höjer ”må-bra-känslan”.

Chefens ledningsstil påverkar trivseln. De chefer som anses var dugligast av sin personal har en balans mellan att var inriktade på goda relationer till medarbetarna, verksamhetsinriktade, samt inriktade på att driva nödvändig utveckling och förändring. Smolket i glädjebägaren är att vissa av dessa allroundchefer inte själva trivs så bra med sin arbetssituation utan upplever hög stress.

De som har en fast anställning känner ofta större arbetstillfredsställelse än de som har tillfälliga anställningar. Även lönen och jobbstatus kan vara källor trivselkällor i viss utsträckning. Sjukfrånvaro och personalomsättning minskar på trivsamma arbetsplatser.

Arbetsglädje påverkar och ger bättre arbetsresultat till en del, gör oss mer hjälpsamma och stärker samarbetet. Trivselkällorna är således många.

På många arbetsplatser läggs all energi på att hitta och åtgärda arbetsmiljöproblem av olika slag. Alltför ensidig problemfokusering kan bidra till att minska arbetstrivsel och öka känslan av att ”här har vi det riktigt dåligt”. Istället börjar man nu på vissa håll arbeta på bred front för att utveckla strategier för att utveckla och behålla arbetsglädje.

Som individ kan du göra en hel del för din egen arbetstrivsel. Ett första steg är att lära känna sig själv och veta vad som framkallar de egna trivselkänslorna. Ett andra steg är att hitta ett arbete där man känner att passformen mellan min personlighet, mina behov, förväntningar och mål stämmer hyggligt med arbetsplatsens verksamhetsmål, arbetsformer och kultur. Ett tredje är att hitta olika sätt att behålla arbetsglädjen i vardagen.

Lena Hammarbäck

*Ett första steg är att lära känna sig själv
och veta vad som framkallar de egna trivselkänslorna.*



Lena Hammarbäck är legitimerad psykolog och organisationskonsult i Sverige. Efter att i många år varit anställd både inom den offentliga och privata sektorn har hon nu ett eget konsultföretag. Hennes affärsidé är att stödja utvecklings- och förändringsprocesser hos företag, organisationer, grupper och individer med tillämpbar psykologisk kunskap.



FOTO: PENTTI MIKKONEN

Ett liv med kreativitet och kraft

Hur kan vår kreativitet vara en källa av kraft för oss? På vilket sätt kan vi kombinera en fritt flödande kreativitet med en rationellt praktisk attityd?

– Kraft och kreativitet hänger starkt ihop med att vi kan lita på oss själva. När vi lär oss lita på våra egna impulser, märker vi att vår kreativitet kan bära oss, om vi går med på det och vågar dyka in i vårt individuella sätt att vara kreativa och spegla dem i varandras erfarenheter, säger **Marie Forsström** i Helsingfors.

Marie är kreativitetscoach och bildkonstnär och arbetar med starka kvinnor som medvetet vill skapa sina liv och själv välja färgerna. Kreativitet och kraft är nyckelbegrepp för henne både privat och i arbetslivet. Marie har nyligen startat sitt eget företag Crealife.

Allt börjar med en dröm

På Svenska Studiecensalens Kreativa Vändag i Helsingfors tidigare i våras berättade Marie inspirerande om hur man kan skapa sitt eget liv och länka in sina tankar i mer kreativa banor.

– Allt börjar från drömmar – då menar jag inte nattliga drömmar, utan drömmens kraft, drömmen om framtiden, om det man vill förändra i sitt liv. Drömmarna hjälper oss att skapa något nytt och användbart. Det kan an vara konst, att måla, skriva, sjunga – men också något annat. Det gemen-

Under hösten kommer Marie att leda en kurs i SSC:s regi - hon berättar gärna mera.

Ring 050 591 5919 eller hör av dig per e-post marie@crealife.net.

Andra kurser hittar du på www.crealife.net



samma är den kreativa processen, som består av förberedelse, ruvning, insikt i form av en aha-upplevelse och sedan utvärdering, säger Marie Forsström och ritar upp en åskådlig cirkel över de olika skedena.

Ruva – låt flyta, ge inte upp

Marie berättar att man börjar med att förbereda, samla information och tänka på vad man vill skapa eller uppnå. Ruvningsskedet kommer man till när man arbetat tillräckligt länge på sin dröm. Man kan uppleva en känsla av tyngd, stagnation eller blockering, eller känslan av att man kört fast. Men det är enligt Marie bara ett tecken på att skaparenergin börjar sjunka ner till det undermedvetna planet.

Marie konstaterar att ruvningsskedet är ett passivt tillstånd. Hon uppmanar till att det lugnt, men inte ge upp, fortsätta arbetet, även om man kanske låter det ”flyta” en stund då man inte genast ser resultat. Först känner man kanske frustration, men sedan kommer en insikt om att just så här skall jag göra det - ett flöde av energi där man ser nästa steg och får saker gjorda snabbare.

Ge drömmen näring

Att skapa sig ett nytt liv kan handla om att byta jobb eller starta en egen firma. Men först ska man försäkra sig om att det kommer att fungera innan man ”hoppas”. Ge din dröm näring, uppmanar Marie. Fråga dig själv: vad vill du?

– Tro på din dröm och använd din fantasi. Visionera det du vill åstadkomma, fundera på de tankemönster som hindrar. Engagera dig, lyssna på din dröm, stöd den och ge dig hän. Skapa din dröm med ord, uppdatera ditt språk och var uthållig – lita på processen!

Har du fullt i skåpet? Känns det svårt att få in nytt? Då gäller det att förenkla och förminska, för att vi ska bli mera oss själva. När vi skapar vårt liv utgående från våra drömmar blir livet autentiskt, självfullt och skraddarsytt.

Hitta nästa ”värmeljus”

– Många är rädda för ”tomrummet”, rädda för att hoppa ut i det okända, säger Marie och berättar om en kurs där deltagarna gick ut i mörkret för att finna vägen från ljuspunkt till ljuspunkt. kursledaren hade placerat ut små värmeljus på strategiskt avstånd, så att man kunde hitta vägen bara genom att gå från ljus till ljus. Då du skapar din dröm gäller det också att ta små steg för att hitta ”nästa värmeljus”. Våga ta risker, våga fortsätta göra det som fungerar, våga leva intensivt, så att du är ansvarig för ditt eget liv.

Vi har alla en stark intuition som blir starkare av att man använder den och vågar lyssna på sina impulser och kanske vågar göra något som man aldrig gjort förut. När man uppnår en dröm innebär det mera arbete, men livet blir rikare, skapandet tar inte slut. Du får själv välja färgerna.

Skapa i nuet

Maries avslutande råd är att alltid starta där du är, du kan endast skapa i nuet.

– Vad vill du? Fundera på vad du verkligen vill få ut av livet. Vill du prioritera hälsa och kropp, karriär och arbete, det materiella och ekonomi, att uttrycka dig konstnärligt, att satsa på hem, familj och vänskap eller på kärlek och romantik. Valet är ditt.

Sheila Liljeberg-Elgert

Vi har alla en stark intuition som blir starkare av att man använder den och lyssnar på sina impulser och kanske vågar göra något som man aldrig gjort förut.

Kroppen, sinnet, Qi.

Genom att göra långsamma, mjuka rörelser under avspänning och lätt koncentration påverkas hela människan: kroppen, sinnet och qi.

Mjuk och smidig med QIGONG

Qigong är en traditionell kinesisk självträningsskonst med en över 5000 år lång historia. Till grund för all qigong ligger människans erfarenhet av olika ansträngningar för att förbättra sitt liv. Det finns ofantligt många varianter av qigong.

Studiecentralen hade bjudit in **Lars Hagner** från Sverige för att hålla en introduktionsföreläsning om Zhineng Qigong. Han är lärare i Zhineng Qigong och tillhör organisationen European Zhineng Qigong Center. Den leds av **Su Dongyue**, den kinesiske qigongläraren som tagit metoden till Skandinavien.

Qigong ger energi

Zhineng Qigong är en modern Qigong-skola grundad av **Dr Pang Ming**. Metoden syftar till att förbättra hälsan och att utveckla visdom och latent förmågor.

– Det handlar om att lyssna och slappna av. Det är mer än rörelse om den görs med kvalitet. Gör, så förstår du, inledde Lars Hagner sin föreläsning.

Olika metoder understöder olika syften. Därför är det viktigt att vi tar reda på vad vi vill med träningen; bli frisk och må bra? Lindra stress? Motverka åldersrelaterade krämpor? Utveckla visdom och latent förmågor? Det viktigaste krite-

riet för att välja metod bör vara de resultat som kan uppnås genom träning. För den talrika publiken visade Hagner en video som dokumenterade ett projekt i Sverige bland personer med svåra astmabesvär. Resultaten var överraskande goda. De flesta hade kunnat minska sin medicinering också under höstperioden som vanligtvis är jobbig. Dessutom hade kroppen blivit smidigare. Likaså finns det dokumenterat att många tillfrisknat från andra svåra sjukdomar.

Livskraft och lugn

Genom att göra långsamma, mjuka rörelser under avspänning och lätt koncentration påverkas hela människan: kroppen, sinnet och qi.

Qi står för livskraft. Qi-fältet ökar när många tränar tillsammans med en erfaren lärare. Ju mer qi, desto mer liv, har en vis kines sagt. Mentalt skapar qigong ett inre lugn. Vad som än händer omkring oss, kan vi behålla lugnet och därigenom

spara qi och varken kroppen eller sinnet tar stryk. När man får mer qi så bör all ohälsa, såväl fysik som mental, påverkas mot något bättre, mot det mer friska.

– Smärtor, stress, depression, astma är några exempel där effekten har påvisats i tester, bland annat utförda på Karolinska Sjukhuset i Stockholm. Zhineng Qigong är ett professionellt sätt att tillföra livskraft, betonade Hagner.

Ny livshantering

Själv hade han som jurist inom bankvärlden mått dåligt under bankkrisen. Han kände sig trött och okoncentrerad. Med qigongen fick han ett nytt sätt att hantera sitt liv. Genom att lyfta upp qi kände han tydliga effekter. Han började svettas, njurarna började fungera bättre och han gick ner 10 kg på ett år. Samtidigt försvann magkatarran. Qigong-träningen hjälpte honom att återgå till ett normalt liv. Hans förändrade sinne hjälpte honom att hantera livet och han fick mer energi.



FOTO: PIA PETTERSSON

Nytta av qigongträning

Omvärlden kräver numera mycket mera av oss än för ett par decennier sedan. Det kan vara svårt att leva upp till alla förväntningar samtidigt som vi bara kan konstatera att vi knappast går tillbaka till ett lugnare tempo. Det leder till att vi sitter för mycket, sitter fel och använder kroppen på fel sätt. Vi kan själva påverka vår situation genom att ändra inställning och genom regelbunden träning lära oss att trivas bättre med livet.

Att utöva qigong kan ge en avspänd kropp i balans, mjuk och lätt att kontrollera och fri från smärtor. Vi får ett klart, rent sinne fritt från störande tankar. Vi får bättre tålamod, koncentration och

minskad stress. Vi bibehåller vår vitalitet längre. Vår hälsa och välbefinnande påverkas i likhet med våra relationer. I en mjuk och avspänd kropp fungerar cirkulationen väl vilket är en förutsättning för god hälsa. Balansen blir bättre, vi blir gladare och får mera aptit på livet. Träning kan därför leda till att krämpor, såväl fysiska som mentala, reduceras eller till och med försvinner.

Mer qi tillsammans

Zhineng Qigong är en säker metod med snabba resultat som kan hjälpa oss nutidsmänniskor att få ökad livskvalitet. Den är lätt att lära sig och att träna och ger en stark Qi-känsla, som tillförs

snabbt. En av de viktigaste principerna inom Zhineng Qigong är Qifältet, som är ett fält av livskraft. När flera personer tränar blir det mer Qi. Att göra samma rörelser och koncentrera sig på samma saker, fungerar ungefär som resonansvågor: det blir mycket starkare. Att träna tillsammans i ett Qifält är ett mycket bra sätt för deltagarna att hjälpa varandra.

Under introduktionen visade Lars Hagners medarbetare **Fatima Ringvall** rörelserna och deltagarna fick själva prova på och känna att kropp och sinne hör ihop. Det gäller att göra, göra och ge sig själv chansen att träna kropp, sinne och qi samtidigt.

Christina Lång



Ålands Bildningsförbund

Ålandsvägen 36

22 100 Mariehamn

tfn (018) 16660 kl. 09.00-20.00

Öppet även under veckosluten, bl.a. för kursplanering och studiecirkelinformation.

Mer information: Mikael Erickson, styrelseordförande i ÅBF.

m.erickson.frimarksaml@aland.net, tfn +358 (0)18 16660

Friska tag med ÅBF

Ålands Bildningsförbund, som grundades 1982, har fått ny vind i seglen och går vidare med friska tag. Efter några svåra år har man med hårt arbete lyckats få ekonomin på fötter och öka antalet kurser och medlemsföreningar.

Alands Bildningsförbund r.f grundades som svar på att Arbetarnas bildningsförbund inledde sin verksamhet på politisk och socialdemokratisk grund på Åland. Stor hjälp kom från initiativtagaren Svenska Studiecirkeln. Sedan grundandet har förbundets operativa verksamhet främst skötts i relation mot beviljade medel från landskapsstyrelsen, berättar **Mikael Erickson**, styrelseordförande i ÅBF.

För bara ett par år sedan brottades ÅBF med stora svårigheter. Verksamheten under år 2001-2003 gav inte några goda resultat. Förbundets verksamhet och internuppföljningen var så gott som obefintlig, likaså redovisningen av verksamheten till olika myndigheter. Men efter förlusten år 2003 kan jag glädjande nog konstatera att under år 2004 har det hårda arbetet för att få nytt förtroende och få tillbaka medlemsföreningar gett resultat, säger Erickson.

Erickson konstaterar att bokföringen för år 2004 visar på en vinst. Dessutom har man klarat av att betala löner och räkningar ända tillbaka till år 2002. Under år 2004 arrangerades 13 nya kurser med 747 undervisningstimmar och 12 studiecirkel med totalt 352,5 undervisningstimmar.

Jag ser bara möjligheter inför vad samarbetet med Svenska Studiecirkeln kan erbjuda i form av kunskap och "know-how".

Återupplivade kontakter, nya medlemmar

– År 2005 har börjat med att återetablera kontakten till fastlandet på initiativ av "Svensk byaservice" genom SSC, som återigen noga följt utvecklingen här på Åland. Efter det första mötet i Pargas ser jag bara möjligheter inför vad detta samarbete kan erbjuda i form av den kunskap som SSC står för, säger Mikael Erickson.

Antalet medlemsföreningar har ökat från 11 till 26 under ett år. Som medlemmar godkänns åländska föreningar eller förbund. Medlemsavgiften är 35 euro i året. Efter godkännande av medlemskap kan medlemsföreningarna hyra in sig för möten i ÅBF:s lokaler och ansöka om medel som beviljats av Landskapsregeringen.

– Understöden är tyvärr så låga att det är omöjligt att anställa en verksamhetsledare, och samtidigt kunna dela ut kännbart stöd till medlemsorganisationerna, beklagar Mikael Erickson.

– Vi får hoppas att det som produceras på ideell basis uppskattas och leder till resultat i kommande års budgetförhandlingar. SSC i Helsingfors omsätter ca 1 400 000 euro i året, medan ÅBF år 2005 erhåller 19 075 euro i understöd från Landskapsregeringen.

Nya projekt på gång

En närmare utredning om möjligheterna för ÅBF att tillsammans med sina medlemsorganisationer och Landskapsregeringen förverkliga EU-projekt är på gång just nu.

– ÅBF planerar en konferens där finlandssvenskt, åländskt och svenskt samarbete utreds och kontakter över Östersjön byggs med Åland som en bropelare i mitten, berättar Mikael Erickson.

20-22.5 Finlandssvensk föreningsfestival

Den första finlandssvenska föreningsfestivalen veckoslutet 20-22 maj i Åbo närmar sig. Information finns under adress: www.forening2005.info

27.9 EGON – självgående grupper

för människor med liknande behov, erfarenheter eller upplevelser. I gruppen utbyter deltagarna tankar och ventilerar känslor. Genom samtal som berör dem personligen kan de få stöd och stärker sin egen utveckling. Man kan också tala om självhjälps- eller samtalsgrupper. Vanliga är grupper av föräldrar, anhöriga mm.

Studiecentralen har ordnat kurser för igångsättare. Alla som deltagit i dem eller är intresserade av att starta en självgående grupp inbjuds till en eftermiddag med psykiater **Ben Furman** ti. 27.09.05 kl. 13-16.30.

Plats: SFV-salen. Subventionerad avgift. Närmare information ger Chrise Lång.

31.8 Kreativ marknadsföring

Hösten på SSC i Helsingfors inleds med en inspirationsdag för kursplanerare.

Temat är Kreativ Marknadsföring med **Marie Forsström** som coach. Lär Dej tala om din verksamhet på ett engagerande och säkert sätt, marknadsför Dej själv och din sak äkta och med hjärtat.

Plats: SFV-salen, Nylandsg. 17 D, Helsingfors

Tid: onsdag 31.8.05 kl 13-16.

För närmare information, kontakta Chrise Lång, tfn 09-612 907 11 (ti-to) eller e-post: christina.lang@ssc.fi

8-9.10 Preliminärt: Grundkurs i Qigong

Tanken är att deltagarna på kursen lär sig grunderna för att senare kunna samlas regelbundet och träna tillsammans. Se artikeln om qigong på annan plats. Qigong är en rörelsekonst för kropp, sinne och Qi (livskraft) för personlig utveckling. Genom att vara i balans med sig själv och kunna fungera på hög nivå även i stressande situationer, ger det energikickar också till organisationen.

Närmare upplysningar ger Chrise Lång.





Från svinkultur till finkultur

När Finland blev ett EU-land var det många som såg framför sig allt det goda medlemskapet i EU skulle föra med sig. Bland annat föreställde man sig att finländarna äntligen skulle anamma en sundare alkoholkultur från Mellan- och Sydeuropa. Det skulle ske inom ramen för harmoniseringen av handels- och prispolitiken. Man föreställde sig att större införselkvoter och billigare priser skulle medföra att finländarnas alkoholkonsumtionsvanor skulle förändras. Finländaren skulle övergå från råsupande på veckosluten till måttfull vardagskonsumtion och belevat festande. Vinet, osten och baguetten framdukad på den blåvitrutiga duken i den lummiga parken hägrade.

Det är nu ett och ett halvt år sedan införselkvoterna ändrades och drygt ett år sedan priset på alkohol kraftigt sänktes. De följder vi hittills sett är entydigt negativa ur folkhälsoperspektiv. Ur samhällsekonomiskt perspektiv är de också negativa trots att skattesänkningen medförde att en stor del av den bryggerirelaterade handeln och arbetsplatserna stannar i Finland. En helhetskalkyl visar nämligen ett rejält minus. Kostnaderna hänför sig främst till sjukledigheter, sjukvård, rattfylleri, våldsbrott och social utslagning. Därför är det förvånansvärt att man inom EU-kommissionen, trots att man känner till alla alkoholens skadeverkningar, envist betraktar alkoholdrycker som vilken handelsvara som helst, helt jämförbar med smör och yllestrumpor.

Femtiofemtusen unga under 29 år dör årligen i Europa som följd av alkoholrelaterade skador eller olyckor. Det är en fjärdedel av dödsfallen i den åldersgruppen. I Finland handlar det främst

om trafik- och drunkningsolyckor samt våldsbrott. De flesta av dem som får sätta livet till är unga män. Orsakerna till varför just den finländske mannen har ett problematiskt förhållande till alkohol känner man väl till. Den främsta orsaken är hans genetiska arv. En finländare blir i regel inte lika lätt illamående av alkohol som t ex en asiat, och kan därmed konsumera rikligare mängder vilket leder till ökad risk för missbruk och beroende. En annan viktig orsak är att den finländske mannen lärt sig att man med hjälp av alkohol och med ursäkt att man är berusad, får göra sådant som man inte annars får eller vågar göra. Det finländska sinnelaget, för lite solsken och för höga skatter har också angetts som orsaker, dock ej verifierade sådana.

Den nya alkoholpolitiska situationen vi befinner oss i stämmer till eftertanke. Det är kanske för tidigt att säga hur den finländska alkoholkulturen kommer att se ut på lång sikt. Kulturell förändring sker inte på ett år eller två. Nya årskullar med nya värderingar måste växa upp innan en ändring sker. Min förhoppning är att finländarna, både män och kvinnor, skulle vara mogna att ta det personliga ansvar den ökade friheten kräver. Men det kan också hända att vi först måste nå botten innan en ändring sker. Att skadeverkningarna blir så störande och kostsamma att en motkultur uppkommer. Nya ideal har ofta fötts ur den svåraste misär.

Kaj-Mikael Wredlund

Kaj-Mikael Wredlund är ungdomsarbetsledare och arbetar vid Folkhälsans Förbund rf, där han leder projektet Pojkar och Alkohol.