



Mentora

Svenska Studiecentralens nyhetstidning 2/2010 *Frivilligt på svenska!*



Frivillighälsa



Foto: Sveps/Lisa sjöholm

Frivillighälsa är en färskvara

Den som engagerar sig i frivillig föreningsverksamhet – som medlem, förtroendevald eller anställd – har säkert märkt att det inte finns något tak för hur mycket engagemang, svettigt arbete och talkoinsatser det finns behov för. Utöver ett öppet tak, en övre gräns för hur mycket ”någon borde” göra så kan också jordmånen, basen för gräsrotens frivilliginsats vara skral och obearbetad i form av att ”ingen” i styrelsen eller från arbetsgivarhåll erbjuder stöd och resurser för den ack så viktiga verksamheten.

Detta dilemma bestående av ”någon borde” och ”ingen” är enligt min mening den största utmaningen för arbetshälsan inom den tredje sektorn. Naturligtvis har engagemanget sina belönande sidor i form av roliga möten, nya kontakter och inspirerande gemenskap – det gör ju att man orkar fortsätta vara engagerad. Samtidigt lurar faran bakom hörnet att man riskerar att brinna för saken och bli utbränd, istället för att leva enligt den måttfulla devisen ”brinna utan att bränna ut dig”.

År 2011 firas det europeiska temaåret kring frivillighet, och det kommer också att uppmärksammas i kommande Mentora-nummer. I England firar man *Make a Difference Day* – kampanjen, då folk under en dag får pröva på olika former av frivilligarbete, tydligen med goda resultat eftersom ungefär $\frac{2}{3}$ av de som testat ännu är med sju månader efter första bekantskapen med en ny organisation.

Min poäng här är att peka på vikten av att må bra både under arbetstiden och fritiden, och att frivillighälsa kunde fungera som en morot och kraftkälla för människor att engagera sig fritt och ideellt. Nuförtiden stöter man ju ofta på en attitydbarriär i form av att ”jag har så mycket annat på gång” och liknande tusen-järn-i-elden-förklaringar. Det gäller alltså att vända på attitydbarriären och finna motiverande må bra-argument i stil med Finlands svenska sång- och musikförbunds slogan *Sjung dig frisk*.

Jag förespråkar alltså målriktade satsningar på frivillighälsa inom finlandssvenska organisationer. Vad menar jag då med frivillighälsa? Jo, dels att ingen kan tvingas till att genomföra svettiga gympass och bli utsatt för jämförelser med andra – allt bygger på frivillighet att skapa just den hälsoprofil och sundhetsfilosofi som passar mig. Ändå finns det något speciellt med hälsobefrämjande aktiviteter just inom frivilligarbetet. Studiecensalens och Folkhälsans gemensamma utbildningsinsats vill ta vara på just den aspekten genom *Hälsa³*-projektet, som utvidgas från Österbotten till södra Finland under nästa år.

Frivillighälsa har liksom all hälsa ett ”bäst före”-datum. Tänk på färskvaran när du nästa gång deltar i ett föreningsmöte eller evenemang – *nu genomför jag mitt regelbundna träningspass för frivillighälsa!*

Björn Wallén



Foto: Pia Pettersson

Mentora kan läsas på nätet i pdf-form på adressen www.ssc.fi

Vill vi lyfta arbetshälsan till en annan division gäller det att få in förebyggande åtgärder och hälsofrämjande insatser på varje arbetsplats.

Per Lindroos, sid. 6

- 2 Ledaren
- 4 Hälsa³ – på gång inom projektet
- 7 Dan Hasson inspirerade om stress
- 8 FNVs Klimatkampanj
- 10 Hur går det på jobbet?
- 12 Lider du av leda?
- 14 Om ett ljudrelaterat fenomen
- 14 Frivillighet och finansiering
- 16 Kultur och hälsa – möt Berndt Arell
- 18 Boktips
- 19 SSC-nytt
- 20 En politik i ett nötskal

MENTORA

Svenska studiecensalens nyhetstidning
10 årgången 2010
Utkommer årligen med 4 nummer

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

Björn Wallén
chefredaktör
bjorn.wallén@ssc.fi

Walter Fortelius
redaktionssekreterare
walter.fortelius@sveps.fi

Pia Pettersson
layout
pia.pettersson@kolumbus.fi

Sebastian Gripenberg
verksamhetsombud (Nyland)
sebastian.gripenberg@ssc.fi

Christine Romberg
adm.sekr./informatör
christine.romberg@ssc.fi

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

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

Anna-Karin Öhman
verksamhetsombud (Österbotten)
Österbottens regionkansli
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa
Tfn: 06-320 41 50
E-post: ssc-vasa@ssc.fi

Beatrice Östman
verksamhetsombud (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 walter.fortelius@sveps.fi eller till Mentora, Nylandsgatan 17 B, 00120 Helsingfors. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt material.

Omslagsbild: Emma Henriksson, deltagare i Förening 2010- fototävlingen. Läs mera på sid.14.

Hälsa³ är ett ettårigt pilotprojekt med 20 deltagare kring arbetshälsa för organisationsanställda i Österbotten. Projektet fokuserar på olika hälsoteman så som mat, motion, stresshantering, personligt ledarskap, kulturarbetshälsa och arbetshälsa inom tredje sektorn.

Hälsa³

– på gång inom projektet



Hälsa³: Fr.v. Harriet Sundholm, Anna-Karin Öhman, Tessa Turtonen.

Hälsa³ körde igång med en tvådagars kickoff på Norrvalla i januari 2010. Under två hela dagar var mat och motion i fokus. Deltagarna hade möjlighet att göra ett hälsokonditionstest för att kartlägga sin egen konditionsnivå. Samtidigt fanns möjlighet och tid att testa olika motionsformer som vattenjumba och zumba. Folkhälsans näringsterapeut diskuterade mat och matvanor med deltagarna. Intresserade fick boka in ett personligt näringsterapibesök för att kartlägga sina egna matvanor. Alternativt kunde man boka in ett fysioterkesbesök och få personlig motionsrådgivning. Under kickoffen inleddes processen kring hur projektdeltagarna vill arbeta med arbetshälsa inom den egna organisationen. Deltagarna hade också möjlighet att komma med idéer och önskemål kring projektets fortsättning och innehåll.

Själv fick jag en ordentlig spark i baken och har åtminstone motionerat mycket mera regelbundet månaden efter. På min arbetsplats har det lett till en del framsteg också. Arbetsgivaren bjuder på frukt till mellanmål varje dag och vi har planer på en friskvårdsdag för alla anställda (citrat hämtat från deltagarnas utvärdering efter kickoffen).

Till projektets andra träff bjöds stressforskare **Dan Hasson** från Karolinska institutet in för att tala om stresshantering. Organisationsanställda och övriga intresserade bjöds in till en öppen föreläsning med temat *Stressa rätt*, vilken lockade

hela 160 deltagare. Hälsa³-gruppen fortsatte efteråt tillsammans med Dan Hasson med att fokusera på kommunikation och hur vårt sätt att kommunicera påverkar omgivningen och våra relationer.

Mycket bra att få höra att stress också är bra för oss. Det är ju en känsla man haft men det har varit så mycket tal om skadan med stress.

Det var bra med passet på eftermiddagen för efter föreläsningen kändes det att man bara ville höra mer (citrat hämtat från deltagarnas utvärdering efter andra träffen).

Varens sista utbildningsdag kommer att fokusera på det egna ledarskapet och innehåller bl.a. tidsplanering, användning av egna styrkor och arbetsmotivation. Samtidigt görs också en halvtidsutvärdering och en gemensam planering inför fortsättningen.

Hösten inleds med temat Kultur och hälsa. **Töres Theorell**, läkare och välkänd forskare, ska bl.a. berätta mera om hur kulturella aktiviteter kan stärka motståndskraften mot stress. Under hösten behandlas teman så som konflikthantering och möjligheter/ utmaningar med att vara anställd inom tredje sektorn.

Projektet har fått en lyckad start och gruppen har väldigt roligt tillsammans. En stor del behållningen kommer från att man ges möjlighet att träffa andra organisationsanställda och utbyta erfarenheter. Vi projektledare ser fram emot en intressant höst och eventuell fortsättning framöver.

Hälsan har varken början eller slut

Hur föddes idén till projektet Hälsa³ rektor Björn Wallén?

Fröet till projektiden hade väl grott en längre tid. Inom Studiec centralen startade vi 2007 ett arbetshälsoprojekt för personalen som uppgår till 25 personer som jobbar med väldigt varierande arbetsuppgifter och på olika enheter. I samarbete med Veritas, hälsopromotören Thea Kusenius och inte minst via de egna medarbetarnas förslag till rubriker, föreläsare etc. genomförde vi gemensamma Må Bra-dagar och lokala aktiviteter som innehöll både teambildning och inspirerande föreläsningar.

Styrka av de positiva erfarenheterna – det är ju en gammal pedagogisk sanning att lärande bygger på egna erfarenheter – tog vi kontakt med Folkhälsans förbund för att mixa pedagogik med expertis utgående från finlandssvenska föreningars behov.

Varför fick projektet namnet Hälsa³?

Namnet syftar på tre saker: 1) Hälsans tre dimensioner (fysisk, social och psykisk hälsa), 2) Vi fokuserar på tredje sektorns finlandssvenska organisationer, 3) Vår ambition är att arbetshälsan befrämjas på tre nivåer (lokal, regional och förbunds nivå).

Vad hoppas du att projektet ger organisationerna?

För det första är arbetshälsa inget projekt som har en början och ett slut. Jag hoppas att man inom organisationerna gör upp skraddarsydda hälsoplaner utgående från den egna värdegrunden och verksamheten.

Planerna bör omfatta både anställda och frivilliga inom organisationen, och naturligtvis kan man göra också lättare versioner av en plan.

Hälsa³-projektet förenar både teori och praktik på ett konkret, inspirerande sätt. Min förhoppning är att de finlandssvenska organisationerna bygger vidare på sina styrkor, sitt starka sociala kapital, och gör detta utgående från ett positivt hälsoperspektiv.

Vilka är utmaningarna när det gäller arbetshälsa inom tredje sektorn?

Den första utmaningen jag vill nämna är: det finns inget tak för arbetet. Både anställda och frivilliga kan uppleva frihet att förverkliga olika aktiviteter, men till en viss gräns. Risken för utbrändhet spökar även inom ideell verksamhet.

Den andra utmaningen kunde benämnas: upplevd resursbrist. Satsningar på hälsofrämjande aktiviteter kostar, tänker man. Jag vill påstå att detta är en förlegad attityd; dels behöver det inte kosta mycket att åka ut på en frisktur i naturen eller bjuda på frukt i stället för bulla, och dels är hälsa en investering som gör att organisationen direkt sparar pengar t.ex. då de anställdas sjukskrivningar minskar.

Hur tycker du att projektet kommit igång?

Vi har ju startat med en pilotgrupp i Österbotten. En alldeles



Per Lindroos. Foto: Jonas Jernström/Folkhälsan.

utmärkt grupp med drygt 20 personer, god samhörighet och uppmuntrande feedback.

Jag hoppas att deltagarna får med sig många idéer, uppslag och material från det uppdukade Hälsa³-smörgåsbordet.

Vi planerar ju en fortsättning i södra Finland år 2011 med de österbottniska erfarenheterna i bagaget. Om behov finns och projektet ger mersmak, så tror jag att vi nog fortsätter av bara farten...

Arbetshälsa är mer än lagstadgad hälsovård

Vad var din reaktion Per Lindroos, Programchef för livsstilsfrågor på Folkhälsan, när Björn Wallén tog kontakt och ville samarbeta kring ett projekt som berör arbetshälsa i organisationsvärlden?

Mycket positiv. Inom Folkhälsan har arbetshälsa varit ett aktuellt ämne, vi har funderat mycket på våra egna medarbetares arbetshälsa och också genomfört olika interna projekt som fokuserar på förbättrad arbetshälsa hos personalen.

Varför anser du att detta samarbetsprojekt var värt att satsa på?

Samarbete är dagens melodi för att man ska nå ut med sitt budskap. SSC har en god kontakt till organisationsfältet och Folkhälsan kan hoppeligen bistå med innehållsstans om hälsa generellt och arbetshälsa specifikt. Det var en förnuftig strategi för att pröva våra gemensamma idéer att i detta skede avgränsa projektet till Österbotten.

Vad hoppas du att projektet ger organisationsvärlden?

Sett ur min synvinkel är det viktigt att hälsa som en del av att må bra på arbetet lyfts upp och prioriteras. Arbetshälsa kan ha många dimensioner men för mig är det viktigt att hälsa utgår ifrån människan själv. Så om kursen leder till att människor i organisationen börjar fundera på sin egen hälsa och att hälsa börjar diskuteras både kring kaffebordet och på styrelsemöten, då har vi kunnat väcka ett intresse både på det personliga planet och inom organisationen.

Vilka är utmaningarna när det gäller arbetshälsa inom tredje sektorn?

Den största utmaningen är säkerligen att våra organisationer och föreningar är väldigt små. I många fall handlar det om regionala "kontor" som det kan sitta endast 1-2 personer i. Det är svårt att skapa en social arbetsgemenskap, som är en viktig ingrediens för att få till stånd en god arbetshälsa. Risken finns att man blir ensam med sina hälsofrågor, att det är tillräckligt utmanande att klara av de lagstadgade frågorna som berör hälsa. Men arbetshälsa är så mycket mera än lagstadgad hälsovård, som för det mesta hjälper oss då vi färdigt har krämpor. Vill vi lyfta arbetshälsan till en annan division gäller det att få in förebyggande åtgärder och hälsofrämjande insatser på varje arbetsplats.

Hälsa³ arrangeras av Svenska studiecentralen och Folkhälsans Förbund med stöd av Veritas och UVM. Styrgrupp: Björn Wallén, Viveca Hagmark, Per Lindroos, Thea Kusenius, Anna-Lena Blusi, Anna-Karin Öhman.

Anna-Karin Öhman och Anna-Lena Blusi



Foto: Björn Wallén

Dan Hasson

Dan Hasson

inspirerade med klara fakta om stress

Torsdagen den 29 mars på Academill i Vasa fick närmare 100 förväntansfulla åhörare ta del av stressforskaren Dan Hassons föreläsning Stressa rätt! Dan Hasson, med.dr, leg. sjuksköterska och akupunktör, återgav forskningsfakta på ett enkelt och inspirerande sätt, och började som sig bör från början med basfakta: den kortvariga stressen är bra och nödvändig, medan utdragna eller för stora stressdoser inverkar skadligt på människan.

Forskningen om stress är allt annat än fullständig och belastas av motsägelser. Nya fynd inom olika discipliner avlöser varandra. Dock vet man att stress är en livsviktig reaktion och finns till för att vi ska kunna anpassa oss till omgivningen. Lagom och regelbundna stressdoser ger de facto livskvalitet eftersom de stärker hälsan, immunsystemet och välbefinnandet samt ökar prestationsförmågan och förlänger

livet. Olika saker stressar olika människor men lyckligtvis hjälper stresshanteringsmetoder oberoende av orsaken till stressen. Enligt Hasson är det av stor betydelse att snabbt varva ner efter stress, men många tycks inte riktigt veta hur man gör. Till åhörarnas glädje gav han genast några praktiska övningar som vi fick testa på.

Vad ska man då göra om man känner sig utbränd och orken är slut på grund av all stress? Svaret är förmodligen lättare sagt än gjort: det gäller att gå samma väg tillbaka, att med små steg bygga upp tillvaron på nytt och återfå balansen i livet med tillräckligt vila och verktyg för stresshantering. Också statistiken visar att många är stressade och har stressrelaterade sjukdomar: 40-70 % av de vanligaste folksjukdomarna är direkt eller indirekt relaterade till stress.

Att inte kunna sova är en indikator på för mycket stress. Hasson berättade rätt ingående om den effekt som stressen har på sömnen. Sömnkvaliteten blir lidande, man har svårt att somna, vaknar ofta eller för tidigt och kan inte somna om, oroar sig under nästa dag för att inte kunna sova – och så är den onda cirkeln ett faktum. Men med enkla medel och medvetna val är det dock möjligt att få tillbaka sömnen, t.ex.



Foto: Christine Romberg

genom att införa en rätt lång nedvarvningstid innan man lägger sig.

Överlag var föreläsningen underhållande, givande och lätt att ta till sig, kantad med exempel och praktiska övningar. Boken *Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet* av Dan Hasson såldes slut på en gång, vilket tyder på ett stort behov av både information men också övningar och tips för hur man ska hantera stressen i dagens samhälle.

Efter föreläsningen ställde jag några frågor direkt till Dan Hasson.

När visste du att det var stress du ville jobba med?

Jag visste rätt tidigt, har jag märkt i efterhand. Då jag kollar gamla uppsatser i skolan ser man att stress är ett återkommande tema jag gärna skrev om.

Miljön och omständigheter påverkar vår stresstålighet, men vad har generna för betydelse?

Gener påverkar alltid och när det gäller stresståligheten är det en kombination av gener, familjen (man lär sig hur man hanterar stress) och miljön som avgör.

Jag kan tänka mig att vissa yrkesgrupper är mera utsatta för stress än andra. Finns det någon forskning som tyder på det?

Forskningen visar att det är yrkesgrupper inom vård, skola och omsorg som är de mest stressutsatta yrkesgrupperna. Forskningen visar också att social status har en rätt stor betydelse för hälsan. Människor med hög social status har i regel bättre hälsa.

Många reser idag med anledning av jobbet, hur stressad blir man egentligen av själva resandet?

Jag har faktiskt inte riktigt läst någon forskning på området, men visst tror jag människor som reser ofta och mycket i jobbet kan känna sig mera stressade. Framförallt tror jag det påverkar sömnen, t.ex. på grund av jetlag.

Christine Romberg

Några praktiska tips som skyddar mot skadlig stress:

- efter att du stressat, ta tid för nedvarvning t.ex. med hjälp av andnings- och avslappningsövningar.
- gör goda gärningar gentemot dig själv och andra. Lär dig att belöna dig själv.
- ät en balanserad kost, se till att få i dig viktiga mineraler och vitaminer
- motionera måttligt och regelbundet
- lär dig prioritera
- ha en passion i livet, någonting som verkligen känns meningsfullt
- bygg upp socialt stöd och sociala nätverk
- på www.healthwatch.se kan du testa hur stressad du egentligen är och få konkreta verktyg för stresshantering gratis.



Foto: Pia Pettersson

FNVs Klimatkampanj

Alla projekt har en början och ett slut, så också klimatprojekt fastän själva temat/problemet är bestående för all framtid. Förbundet Nordisk Vuxenupplysning (FNV) har under denna vinter jobbat med det Nord Plus Vuxen finansierade projektet **Klimatet går i cirkel – nordisk folkbildningskampanj före och efter Köpenhamn**. Projektet avslutades i mars med en nordisk klimatkonferens i Köpenhamn med namnet **100 dagar efter COP 15**.

Projektets höjdpunkt hoppas jag att ni alla på ett eller annat sätt har kommit i kontakt med. Ni kommer väl ihåg att ni i månadsskiftet januari/februari helt plötsligt fick en servett i er hand med tre klimatfrågor skrivna på fyra av de nordiska språken. De tre frågorna var: 1. *Har du själv märkt av klimatförändringarna?* 2. *Gör du själv något med tanke på klimatet?* 3. *Vem har ansvaret för klimatfrågorna?* Syftet med frågorna var att väcka folkbildningen i Norden till eftertanke.

För att få en nordisk överblick över klimatåsikterna kunde man svara på frågorna på FNVs webbsida från öst

till väst och norr till söder. De inkomna svaren visar att klimatförändringarna märks oberoende var i Norden man lever. Dessutom kunde många av de svarande hänvisa till klara klimatförändringar på platser ute i världen som är bekanta för dem personligen. Alla ville efter egen förmåga påverka sitt leverne för att klimatet skall hållas så stabilt som möjligt.

Ansvar för klimatet bär vi alla – oberoende av levnadsstandard. Ansvar bär vidare både vi som lever idag och de som i framtiden lever på vår jord. Av dem som sänt in sina svar är alla överens om att en hållbar och ekologisk livsstil är något som vi på alla sätt måste sträva till i framtiden. Vi i klimatgruppen hoppas naturligtvis att dessa åsikter är representativa för hela den nordiska befolkningen.

Hur har folkbildningsaktiva inom SSCs medlemsorganisationer svarat på de nordiska frågorna? Aktiviteten har varit livlig ute på fältet. Vår andel av servetterna har gått åt till våra medlemsorganisationer. Alla lager är tömda. Endast arkivservetter finns kvar på våra kanslier. Vi kan konstatera att vi



Illustration: SVEPS

uppnått målsättningen eftersom klimatdiskussionerna gått varma på möten, kurser och studiecirkel runt om i svenskbygderna. Liksom i det övriga Norden är vi rörande överens om att klimatet har förändrats och vi försöker också aktivt påverka vårt leverne mot ett hållbarare levnadssätt. Utmärkande för oss i lilla Svenskfinland är kanske att vi reagerat särskilt på hur skärgården och vattnet i Östersjön och Bottniska viken mår.

Vid årsskiftet inledde Studiecirkelns vårt 90:de verksamhetsår med att låta fem aktiva klimatexperter blogga kring klimatfrågorna på vår webbsida under sex veckor i början av året. De fem var **Carl Eneroth**, Arena Norden, Sverige, **Christina Gestrin**, riksdagsledamot, **Valter Sandell**, Natur och Miljö, **Folke Stenman**, professor i fysik och **Tessa Turtonen**, ekologisk rådgivare på Marthaförbundet. Deras blogginlägg och diskussioner finns kvar på vår webbplats så gå gärna in och läs vad som diskuterades under tiden 15.1–28.2.

Beatrice Östman

Det talas mycket om hur utmanande arbetslivet är idag. Lågkonjunkturen som världsekonomin gled in i 2008 bidrar till ökad oro och medierna tar gärna fasta på olika skräckexempel. Mentora beslöt att diskutera med en forskare för att få en vetenskaplig belysning av arbetslivet i Finland.

Hur går det på jobbet?

Vid Arbetshälsoinstitutet genomförs vart tredje år en undersökning om Arbete och hälsa i Finland. Den senaste rapporten utkom 2009. Mentora träffade en av författarna till rapporten.

Äldre forskare Irja Kandolin, hur ser arbetslivet idag ut i Finland på ett allmänt plan?

– När man ser på de trender som kan utläsas ur den serie av undersökningar som gjorts sedan 1997 överraskas man av att förändringarna är så små. En reservation är att den pågående lågkonjunkturen inte syns fullt ut i de data som den senaste undersökningen bygger på. Men när man ser på variabler såsom stress, möjligheter att påverka arbetets innehåll och utformning, stämningen på arbetsplatsen och flexibilitet, så är förändringarna de facto minimala. För vissa enskilda variabler har små förbättringar skett, exempelvis stämningen på arbetsplatsen och uppmuntran men vissa saker har också försämrats litet, exempelvis hur psykiskt påfrestande arbetet är, men ändringarna över tid är som sagt mycket små. Detta är den allmänna genomsnittliga bilden av läget idag. Det är helt klart att variationerna mellan olika branscher och yrken ändå kan vara tämligen stora, förklarar Kandolin.

Alla har mobiltelefon och e-post idag – påverkar det på något sätt vårt förhållande till jobbet?

– Det gör det säkert. Men exempelvis distansarbete har inte ökat särskilt mycket enligt den här undersökningen. Det viktiga är dock att man dra gränser mellan arbete och fritid. Att man helt enkelt kan koppla bort helt och hållet från jobbet och syssla med andra saker.

Vad beror det då på att den här gränsen mellan arbete och fritid kan vara svår att dra?

– Största delen av oss arbetar tillsammans med andra människor i olika grupper och team. De här teamen måste ha klara målsättningar och uppgifter som man tillsammans diskuterar igenom för att bestämma vad som är just våra viktigaste uppgifter. Då kan man dra en gräns så att man inte gör onödigt mycket jobb.

– Arbetshälsoinstitutet genomförde exempelvis ett utvecklingsprojekt tillsammans med ett IT-bolag, var sjukfrånvaron hade börjat öka. Vi började med att i de olika teamen diskutera igenom vad det viktigaste i jobbet är. På basis av sådana gemensamma principer kan var och en avgränsa sitt eget arbete. Man måste också ställa målsättningarna och uppgifterna i en prioritetsordning. Man måste kunna göra det viktigaste och låta det andra vara. Resultatet av det här projektet var att arbetstiden minskade, men deltagarna upplevde ändå att de fick mera gjort. Det stora problemet är att hjärnan inte mera fungerar på samma sätt som tidigare då man är trött, har för mycket att göra och ständigt har bråttom, säger Kandolin.

– I en hjärnstudie konstaterades att tröttheten efter ett dygns vaka motsvarar en berusning på en promille. När hjärnan inte får vila blir den slöare, vilket leder till att man jobbar sämre, vilket i sin tur leder till att uppgifter hopar sig – detta kan leda till en ond cirkel. Man kan alltså med fog fråga sig om man borde få köra bil efter att man har vakat ett dygn, gränsen för rattfylleri är ju en halv promille, konstaterar Kandolin.

– Trötthet korrelerar också starkt med arbetsolyckor. Ju tröttare man är desto mer olyckor sker det. Nu är det ju så att det inte sker hemska mycket direkta olyckor när det gäller kunskapsarbete, men man gör i stället andra fel. Tankarna löper inte heller smidigt och man klarar inte av att vara innovativ. Arbetet är inte allt, man måste ha tid för att sova och för att göra annat än jobbet, att vara med familjen och träffa människor, men man behöver också ha tid för att inte göra något alls!



Irja Kandolin. Foto: Sebastian Gripenberg

Hur lär man sig tidshantering?

– Det beror mycket på hur arbetet är organiserat på arbetsplatsen. Problem med tidshanteringen beror inte heller någonsin enbart på arbetstagaren. Man måste inom arbetsgemenskapen kunna diskutera igenom de problem som finns och definiera vad de viktigaste uppgifterna är och hur arbetsfördelningen sker så att ingen känner att den behöver ta ut sig helt. När man är pigg får man mer gjort på kortare tid.

– Man behöver inte heller hela tiden läsa sin e-post. Inte kom posten tidigare heller mer än en gång per dag! En annan viktig sak är att man ger arbetskamraterna arbetsro. Man kan tillsammans komma överens om vissa tider när man inte knackar på dörren, föreslår Kandolin.

– Det lönar sig att skriva ned veckovis vilka de viktigaste uppgifterna är, gärna på fredagen innan veckoslutet. Då behöver man inte fundera på saken medan man är ledig. På samma sätt kan man dagligen göra en lista över vad den dagens viktigaste möten och uppgifter är. Och det är mycket bra att sträcka över genast när man har fått något gjort.

Vad är det viktigaste man på arbetsplatserna kan göra för att främja trivsel i arbetet?

– Att tillsammans diskutera vad kan vi göra för att förbättra situationen. Det har också visat sig är det är mycket viktigt med stöd och hjälp av förmannen, redan med tanke på

välståndet. Om man inte får stöd av sin förman, om man upplever att hon eller han inte är rättvis så uppstår genast stresssymptom som sedan leder till ökad sjukfrånvaro. Det är också viktigt med stöd av arbetskamraterna.

– Det är klart att det uppstår problem i alla jobb, men den springande punkten är om man blir ensam med dem när de uppstår. När man kan diskutera och då andra lyssnar till vad man har att säga så har man påverkningssmöjligheter och det igen hänger ihop med att man upplever arbetet som meningsfullt. Om man tycker att det finns den här typens frågor som man inte diskuterar tillräckligt, lönar det sig att ta upp saken och föreslå att man samlas, eventuellt först i en mindre grupp och sedan i en större sammansättning.

– Det här kräver också mycket av cheferna. Enligt Arbete och hälsa i Finland -undersökningen så skulle lite mer än var tionde arbetstagar önska sig mer stöd och hjälp av sin förman. Det är ganska mycket. Detta kräver också att man reserverar gott om tid, säger Kandolin. Men det har visat sig att deltagande planering har positiva konsekvenser för arbetsresultat i många olika branscher: industri, vård, handel, service och kunskapsarbete.

Sebastian Gripenberg

Mera information om undersökningen "Arbete och hälsa i Finland 2009" hittar du på: www.ttl.fi

Lider du av leda?

Pröva på kultur och skaffa dig ett bättre liv

Visste du att redan en halv timme kultur tre gånger i veckan räcker för att bevara din kulturkondition. Kulturhobbyn och bättre livskvalitet går hand i hand.

En aktiv kulturhobby har inte bara en positiv inverkan på hälsan i form av mer energi, lägre blodtryck och bättre stresstolerans, men den kan till och med ge fler levnadsår samt bättre livskvalitet, visar en svensk undersökning. Inspirerat av detta forskningsresultat startade YLE, Svenska kulturfonden och Finska kulturfonden år 2008 projektet Kulturkondis med avsikten att sänka trösklar och minska fördomar som ibland hänför sig till kultur samt uppmuntra folk att pröva på nya kulturgrenar.

Att gå på teater eller opera är toppen, men man kan även idka kultur genom att läsa i bussen, titta på film i TV, lyssna på radioteater eller föra berättartraditionen vidare genom att läsa en kvällssaga för sina barn. För kulturkonditionen är det lika angeläget att ta del i körövningar eller gå på dans som att aktivt följa med ett musikprogram på radion.

Bearbeta upplevelserna

Det avgörande för kulturkonditionen är att man efter kulturupplevelsen bearbetar erfarenheten. Det lättaste sättet är att dela med sig av upplevelsen. Genom att efter museibesöket ta en kopp kaffe med väninnan är det lätt att prata igenom vad man sett och observerat.

Man kan även försöka få respons på sina erfarenheter av andra kulturtränare genom att skriva en **erfarenhetsrapport** på webben på adressen kulturkondis.fi. Det går dock lika bra att fundera över sina kulturerfarenheter för sig själv medan man promenerar hem eller genom att skriva ner dem i sin egen anteckningsbok.

Då man bearbetar en kulturerfarenhet är det angeläget att inte bara fundera över vad som var bra, men även vad som irriterade och vad som kändes trösterikt eller pinsamt. Man behöver inte heller alltid tycka om allting och det kan också vara givande att fundera över varför man inte förstod eller gillade någonting.

Ett riksomfattande projekt med 500 samarbetspartners

Kulturtränandet är lika bra för aktiva kulturutövare, nybörjare och personer som inte har kulturtränat på länge. Där en vill återvända till den kulturhobby som blomstrade innan karriären eller familjelivet tog över vill en annan experimentera med en konstform hon inte känner till från förr.

Kulturkondis **webbtjänst** tipsar om aktuella kulturhändelser från hela landet och bjuder på fakta om kultur. Kulturaktörerna annonserar sina tillställningar, utställningar och föreställningar lämpade för kulturtränare i Kulturkondis **evenemangskalender**. Projektet samarbetar även med närmare 400 kulturaktörer och nästan 100 arbetsgivare och organisationer över hela landet.



Kulturträningen kan alltså också vara ett sätt för arbetsgivarna att öka på energinivån och arbetshälsan hos sina anställda. Genom att beställa kulturkort för personalen kan man på ett lätt sätt uppmuntra folk att koppla av med hjälp av en kulturspruta. Kulturkortet är en tabell av typen motionskort där man antecknar sina dagliga kulturaktiviteter och som kan fungera som morot för nyfikna tränare som behöver ett konkret stöd i att starta en ny, hälsosam(mare) livsstil.

Någonting för alla och envar

Projektet Kulturkondis vill skapa ett öppet och ekonomiskt nätverk för marknadsföring av kulturevenemang och kombinera det med kulturtränarnas egen aktivitet. Ännu ett verktyg för kulturträningen är **Kulturtränarens karta över Sommar-Finland**. Kartan publiceras i år för andra gången och den pinfärska versionen finns för utdelning gratis hos utvalda sommarevenemang, Kulturkondis partners och turistbyråer från och med **14.5.2010**.

Kartan presenterar nio färdiga kulturstiggar kring olika teman samt ett urval av sommarsäsongens konstutställningar. Här finns alternativ både för den som söker efter urbana som-

marevenemang i sin egen hemstad och för den som sukter efter pastorala kulturmiljöer långt från vardagen. Har du barnen i bagaget kan du släppa loss dem på kulturstigen med sommarens roligaste familjetillställningar.

Man kan välja en av de färdiga kulturstigarna eller skräddarsy en egen festivalsommar med hjälp av kartans evenemang. På Kulturkondis webbplats finns dessutom en tävling där man kan rösta fram den mest tilltalande kulturstigen.

Efter festivalsommaren kan man hålla sin kulturkondition uppe och kulturhobbyn i gång genom att skapa sig en kulturtränarprofil på webbplatsen kulturkondis.fi och dela med sig av sommarens kultureskapader samt fylla i den elektroniska kulturkalendern för att registrera sina kulturpoäng.

Läs mer om projektet Kulturkondis och kulturens hälsofrämjande verkan på kulturkondis.fi.

Jessica Sinikoski

Den svenska undersökningen: **Konlaan, Boinkum Benson: Cultural Experience and Health. The coherence of health and leisure time activities.** Umeå University Medical Dissertations, 2001.

Om ett ljudrelaterat fenomen

Med risk för att marknadsföra en ny typ av drog, vill jag trots allt reflektera lite kring fenomenet I-Doser. Denna relativt nya trend är faktiskt bara en ljudmatta, som lär kunna påverka dig på samma sätt som en drog. Kostar givetvis skjortan och kan beställas över nätet. Vad ljuddosen gör, är att den påverkar din hjärna och du känner dig glad i hågen. Ifall det funkade. Det finns nämligen ingen garanti för att det kommer att göra det, menar forskare.

I-Doser baserar sig på ljud, som synkroniserar hjärnvågorna. Ljudpaketet sänder ljudet binauralt, vilket innebär att ljudet skickas till båda öronen samtidigt. Och hur låter det då? Ja, det kan handla om diffust surr, pipande ljud – ibland kan man höra avslappnande ambient-musik i bakgrunden. Genom en kombination av olika ljudtyper, kan hjärnan upp-

leva känslor av lycka eller ett rus, som liknar effekten av farligare droger.

Ifall man följer diskussionsforum på nätet, verkar åsikterna gentemot I-Doser ambivalenta – en del har provat ljuddrogen och menar att den fungerar, medan merparten anser att det hela är bluff. Placebo-effekten verkar vara stor. Märkvärdigt är, att en ljudmatta fungerar enbart en gång. När du använt den, är du tvungen att skaffa dig en ny, det vill säga punga ut med en ny summa pengar. Jag börjar ana ugglor i mossen.

Hur skumt den än låter, menar forskare att det är helt okej att peta och experimentera med dina hjärnvågorna. Det hela skall vara totalt ofarligt. Det man dock bör komma ihåg, är att I-Doser inte kan fungera som medicinering.

Det mest positiva jag kan hitta angående denna uppfinning, är resultaten som påvisar att drogmissbrukare haft nytta av ljudfilerna – och fått ner sitt missbruk genom att lyssna på noiset.

Mentora passar på och ställer **Hanna Karlsson**, verksamhetsledare på Martin Wegelius-institutet, ett par frågor om fenomenet.

Vad säger I-Doser dig?

Jag associerar det med datorer. Kanske det har att göra med sociala nätverk?

Det handlar om en ljuddrog som lär skall påverka våra hjärnvågorna (jag berättar lite mer ingående).

Intressant, det låter jättespännande. Jag undrar förstås över vad syftet är och vad man vill uppnå med det hela. Handlar det om att skapa välbefinnande bland användarna?

Skulle du prova på I-Doser?

Om jag skulle få veta vem det är som står bakom det hela, skulle jag kunna tänka mig att göra det. Tror jag skulle våga lyssna 10 minuter till att börja med.

Efter att vi tillsammans med Hanna tagit en titt på I-Doser hemsidan, kan vi båda konstatera att vi nog heller håller oss till våra iPodar samt cd- och vinylskivor som finns hemma i hyllan!

Frida Westerback

Frivillighet och Finansiering

Den årliga Föreningsfestivalen närmar sig. Festivalen finns som bekant till för att erbjuda finlandssvenska föreningar en mötesplats för kunskap, utbyte av tankar, inspiration samt informationsspridning.

Förhoppningsvis når man även ut till en bred allmänhet. Föreningsfestivalen ordnas turvis i Svenskfinlands tre centralstäder; Vasa, Åbo och Helsingfors. År 2005 ordnades Föreningsfestivalen för första gången och de olika åren har diverse förbund, föreningar och organisationer förverkat festivalen. Årets arrangörer är Finlandssvensk Festival-förening r.f. och Finlands Svenska Ungdomsförbund. Platsen är Helsingfors.

Temat för årets Föreningsfestival är frivillighet och finansiering – grundpelarna som håller föreningsverksamheten levande och tryggad. I dagsläget, då fritid kan upplevas som en lyxvara och utbudet av program och aktiviteter som konkurrerar om vår lediga tid är stort, kämpar rätt så många föreningar med att få sina medlemmar att mangrant ställa upp för den egna föreningens väl, trots att medlemmarna allt som oftast uppfattar föreningens verksamhet som väldigt viktig och betydelsefull. Många föreningar funderar också på flera och nya finansieringsalternativ för att få sin ekonomi i balans och tryggad framöver. Vilka möjligheter finns för utökat och mångsidigare samarbete med företagsvärlden och det offentliga?

Föreningsfestivalen 2010 i Helsingfors bjuder på en lång rad sakkunniga och intressanta föreläsare och workshops som ur olika synvinklar behandlar frivilligarbete och finansiering. **Esben Danielsen** behandlar temat ur sin synvinkel som utvecklingschef för Roskilde Festivalen. **Jessica Dymén** föreläser om alternativ finansiering. Hon är konsult i verksamhetsutveckling med fokus på socialt entreprenörskap och sektorssamarbete. **Sampo Sarkola** kommer tillsammans med **Samuel Tabermann** att genom en workshop presentera Pecha Kucha-metoden. Andra ämnen som behandlas på fredagens föreläsningar är rekrytering, koordinering, sociala medier, self management samt inspiration, impulser och idésvall i föreningsarbete och en hel del annat. Målet är att varje deltagare ska hitta en föreläsning som intresserar just henne och därför är utbudet väldigt brett och heltäckande. Festivalen ger föreningarna konkreta verktyg och tips, öppnar till diskussion och möjliggör utbyte av idéer.

Vid sidan av all nyttig sakkunskap får deltagarna också ta del av inspirerande och kreativtetsväckande aktiviteter och träffa gamla och nya vänner. Nytt för i år, för att alla deltagare skall må bra och trivas, är Må bra-temablocket med drop in-aktiviteter, till exempel meditation, maniky, naprapati och ekobotox. Må bra-programmet fortsätter på lördagen då dagen inleds med taiji och morgonyoga. På festivalens

Infotorg på fredagen kommer det att finnas samlad information om aktuella projekt, som berör frivillighet och finansiering, som deltagarna kan ha nytta av. Utställare är bland annat CIMO och Nordiska kulturfonden. På kvällen blir det buffé, program och mingel i samband med Svenska studiecarnivalens 90-års cocktailfest på G18. För kvällens musik står bandet *Hans on the Bass*, som spelar skönt svängande musik i halv-akustisk uppsättning.

Under festivalens andra och publika dag får vi stolt visa upp vårt verksamhetsspektrum för varandra och för en bred allmänhet på Narinken i centrala Helsingfors. Det bjuds också på underhållning för hela familjen. Som exempel kommer en del artister att uppträda på Narinken, däribland **Frida Andersson**. Förutom detta är det i år även möjligt för föreningarna att hålla möten under lördagen. Det är finlandssvenska föreningar och organisationer som har sina lokaler i centrum av Helsingfors som erbjuder mötesutrymmen för dem som känner för att hålla ett möte i samband med festivalen. Föreningsfestivalen avslutande festmiddag arrangeras på Scandic Continental på lördag kväll.

För att de få de finlandssvenska ungdomarna introducerade till temat frivillighet, ordnas det specifikt för dem en fototävling. Idén är att de unga, i åldern 15–25, med hjälp av ett fotografi får berätta vad frivillighet betyder för just dem.

Alla bidrag kommer att vara synliga under festivalens tid och de bästa belönas med priser som har en koppling till foto-grafering.

För att ännu anknyta till festivalens tema finns det några frågor vi med jämna mellanrum bör fundera på och diskutera då verksamheten baserar sig på frivilligarbete: Möter föreningens verksamhet medlemmarnas önskemål och behov? Kan föreningen vara traditionsbärande och samtidigt i tiden? Hur upprätthåller man de befintliga medlemmarnas intresse och hur lockar man nya frivilliga krafter till föreningen? När man kokar ner dessa frågor, tror jag att essensen blir; det vi är intresserade av, det vi tycker är viktigt och givande och det som ger oss glädje och samhörighetskänsla - det ställer vi upp för!

Väl mött i Helsingfors i september!

Minna Nieminen
praktikant på De Ungas Akademi

Anmälan till Förening 2010 har redan inletts på www.festival.fi, där det även finns tilläggsinformation om festivalens program. För vidare frågor kan du kontakta: Projektkoordinator Frida Westerback, tfn: +358 50 502 5166, frida.westerback@festival.fi Projektassistent Minna Nieminen, tfn: +358 40 759 1127, minna.nieminen@helsinki.fi



Foto: KIASMA

Kultur och hälsa – möt Berndt Arell

Berndt "Bebbe" Arell är färsk boss vid Svenska kulturfonden – Mentora ville känna honom på pulsen genom att ställa några frågor kring temat Kultur och hälsa.

Björn Wallén (Björn): Mot bakgrunden av att du varit chef för Kiasma, ordförande för Statens konstkommission etc. – vilka är dina allmänna reflektioner över sambandet mellan kultur och hälsa?

Berndt Arell (Bebbe): Jag är övertygad om att kultur och hälsa bildar en organisk helhet som man inte kan skilja åt. Kulturverksamhet i alla dess former erbjuder ett bra stöd för hälsa – som ett exempel kan ju införandet av kultursedlar nämnas. Det var ett smart drag av kulturminister **Stefan Wallin** att lyfta fram kultursedlarna som kan användas i likhet med motionssedlar. Kropp och själ fungerar i balans!

Björn: Traditionellt har man ju gjort en mycket grovhuggen – och missvisande – indelning i högkultur och lågkultur, elitkultur och folkkultur etc. Finns det några skillnader i "hälsoeffekterna"?

Bebbe: Nej, det finns ingen skillnad, och själva indelningen är omöjlig. Det finns ingen klyfta mellan "bättre" och "sämre" kultur, utan kultur handlar om att odla olika intressen och specialiteter.

Björn: Kulturfonden innebär ett öppet fönster till hela den finlandssvenska blomstrande kulturverksamheten. Vilka satsningar kommer Kulturfonden att göra och vilka visioner har du själv gällande kultur och hälsa?

Bebbe: Kulturfonden stöder ju redan aktiva och insatta aktörer på området. Personligen vill jag inte komma med några storstilade utfästelser, det gäller att identifiera nya intressanta projekt snarare än att driva dem i egen regi.

Björn: Kultur är ju inte bara ankdammkultur, utan det är väl skäl att öppna fönstren också för andra kulturer. Ett samhälle som har ett allt hårdare attitydklimat mot invandrare mår inte bra – det vore ju snarare ett hälsotecken att ta vara på invandrarnas erfarenheter i Finland. Vad kan vi som centrala finlandssvenska aktörer göra för att befrämja äkta mångkulturalitet?

Bebbe: Jag tror att vi som språkminoritet har en annan förståelse för andra minoriteter. Tillsammans med Inrikesministeriet och Integrations- och Europaminister **Astrid Thors** har Suomen Kulttuurirahasto och Svenska kulturfonden nu startat ett stort invandrarprojekt på 3,5 milj. euro, varav Kulturfonden står för 1,5 miljoner. Projektet är 3-årigt och målgruppen är invandrare som faller utanför de statliga stödrumarna – hemmamödrar, ungdomar över läropliktsåldern och analfabeter.

Målet med denna satsning är att en statlig försökslagstiftning, som mer än tidigare liknar den tredje sektorns arbetsätt. Vi väljer ut 10 försökskommuner, varav två kommer att vara svensk- eller tvåspråkiga. För alla gäller det i samma veva att visa på Finlands tvåspråkighet, och att invandrarna kan välja mellan att lära sig finska eller svenska, eller bådadera.

Björn Wallén



Catharina von Schoultz

Praktiska tips och övningar för bättre arbetshälsa hittar man på Lantbruksföretagarnas pensionsanstalts hemsida under rubriken Knephörnan, läs mer på www.lpa.fi

Två boktips

Matilda Wrede-Jäntti: *Pengarna eller livet? – En kvalitativ och longitudinell studie om långtidsarbetslösa unga i ett aktörsperspektiv.* Institutet för hälsa och välfärd. 31/2010

Hur ser arbetslivet ut ur en ung, långtidsarbetslös persons perspektiv? Matilda Wrede-Jäntti har skrivit en rykande aktuell socialpolitisk avhandling, som egentligen avspeglar förändrade attityder till traditionellt lönearbete och karriärtänkande, men också utsatthet och utanförskap i förhållande till hela systemet. Wrede-Jäntti följde under 10 års tid – egentligen från en recession till nästa – 36 ungdomars glidning in i arbetslöshet samt deras olika handlingsmönster och förhållningssätt till samhällets aktiveringsåtgärder. Utgående från informanternas livshistorier indelas de i fyra undergrupper: de studieinriktade, de arbetsorienterade, de alternativa, de villrådiga. Studien ger mycket att fundera på – både för dem som arbetar med unga arbetslösa och för beslutsfattare på olika nivåer. Den fråga jag ställer är: varför har vi en så oflexibel och tudelande arbetsmarknad i Finland?



Susanne Lundåsen: *Frivilliga insatser och hälsa.* Statens Folkhälsoinstitut. 2005:47

Väldigt få studier har gjorts på svenska om kopplingen mellan frivilligarbete och hälsa. I allmänhet har man i så fall utgått från teorin om socialt kapital, som ökar genom att olika ideella frivilliga insatser i samhället. Det gör också Susanne Lundåsen i sin relativt färsk svenska studie, som visar att de som är frivilligt aktiva i medeltal har bättre hälsa än de som inte är aktiva. Samtidigt finns här en del intressanta skillnader inom gruppen frivilligt engagerade: bl.a. finns en större skillnad mellan äldre aktiva/icke-aktiva i uppskattad egen hälsa än bland yngre, och frivilligt aktiva kvinnor ger mer tid till frivilligarbete och har färre fysiska krämpor än motsvarande grupp aktiva män.

Sämst uppskattad egen hälsa har typ anhörigvårdare som frivilligt sköter om en anhörig i hushållet.

Läsvärd undersökning, som torde ha relevans även i finländska förhållanden – kan laddas ner från www.fhi.se



Björn Wallén



Det europeiska frivilligåret planeras för fullt

År 2011 firar man i hela Europa *The European Year of Volunteering, Volunteer! Make a difference*, alltså det europeiska året för frivillighet. Målet är bl.a. att höja det frivilliga förenings- och talloarbetets status i samhället.

I Finland har delaktighetsutskottet inom KANE, Justitieministeriets civilsamhällspolitiska delegation, fått ett koordineringsansvar för det europeiska frivilligåret. En projektsekreterare, **Karoliina Tikka**, har anställts inom ungdomsnätverket Allians för att sköta den nationella planeringen och idégivningen.

Studiecentralen har ett ansvar och intresse för att också finlandssvenska organisationer deltar och genomför olika aktiviteter och kampanjer för att synliggöra detta enormt viktiga arbete som ofta görs bakom kulisserna. I höst kommer vi därför att ordna regionala idéverkstäder och samla våra medlemsorganisationer för att fundera bl.a. på följande frågor:

- Hur kan de finlandssvenska organisationerna enskilt och tillsammans lyfta fram och synliggöra de frivilligas insatser under temaåret?
- På vilka sätt kan vi nå och rekrytera nya frivilliga till våra organisationer?
- Vilka nya idéer, verktyg och goda exempel kunde vi ha konkret nytta av?

Delaktighetsutskottet hade nyligen ett möte där man bl.a. tog fram idén att låta folk testa på och praktisera frivilligarbete i en ny förening eller organisation under en dag. Jag kom fram med ett namnförslag på finska, att man skulle kalla frivilligdagen för *vapaaehtoistreenit* och samla info om detta till en portal. Idén verkade falla i god jord, så nu återstår frågan: vad skall träningsdagen heta på svenska? Namnförslag mottas med tacksamhet, sänd dem till bjorn.wall@ssc.fi

Björn Wallén

Catharina von Schoultz vik. verksamhetsombud i Nyland

Ekonom. Catharina von Schoultz från Borgå har valts till SSC:s vikarierande verksamhetsombud i Nyland i stället för **Sebastian Gripenberg** som skall vara pappaledig. Catharina von Schoultz inleder sitt arbete i mitten av augusti och jobbar fram till mitten av juni 2011. Hon har bl.a. jobbat som lärare, turistguide och som konsult i organisation och personlig effektivitet, är ordförande för Borgå Kammarkör och har politiska förtroendeuppdrag i Borgånejden. –Mitt ideal, något av en dröm, är att få arbeta i en organisation där jag kan kombinera min pedagogiska erfarenhet med mitt kunnande och intresse inom organisationer, säger Catharina von Schoultz.

SSC firar 90 år med cocktailfest

Fredagen den 10 september kl. 19.30 firar SSC 90 år med en cocktailfest i G18 i Helsingfors. Cocktailfesten utgör huvudpunkten i firandet som i övrigt går i arbetets tecken. Vår önskan är att organisationerna och föreningarna runt om i Svenskfinland vill vara med på denna mingelfest och fira med oss! Eftersom cocktailfesten är en del av Föreningsfestivalens kvällsprogram finns ingen tid för uppvaktningar. Välkomna!



Foto: Björn Wallén

En politik i ett nötskal

Redan innan jag för drygt åtta år sedan började jobba inom Svenska kulturfonden hade vi inom min tidigare institution vid Åbo Akademi fäst uppmärksamhet vid den kontroversiella tesen om det sociala kapitalet som hälsofrämjande. Finlandssvenskarna utpekades som friskare än genomsnittet och som rikare på socialt kapital. Om orsakssambandet mellan hälsa och socialt kapital tvistar de lärda.

Inom fonden kändes det självklart att inte bara fortsätta stödet till den tredje sektorn, det sociala kapitalets banker och förvaltare, utan att utvidga stödet och förankra det i något som kunde benämnas för fondens policy rörande organisationer och föreningar. Vi talade inledningsvis om de sociala rummens strategi.

Hörnbultarna i strategin var enkla. Vi ville stimulera finlandssvensk samverkan, inte nödvändigtvis samsyn, utan uttryckligen den samverkan som för med sig att vi definierar oss själva och vi definierar andra i *samverkan*. Det betyder att vi ibland uttrycker vår samhörighet genom att konkurrera, smågräla och på annat sätt ge uttryck för att höra samman.

I större grundfrågor kring det svenska språket ökade trycket från omgivningen. Det betydde att det var viktigt att också stöda uttryckligt *samarbete*. I frågor rörande samarbete mellan förbund och föreningar var det viktigt att inte ytterligare bidra till isflakstänkandet, till att fjärma de finlandssvenska regionerna från varandra. Vi sökte allfinlandssvenska lösningar av olika slag. Och lösningarna kändes särskilt viktiga att söka inom *ungdomsarbetet*.

Ett ytterligare viktigt inslag i strategin var *modernisering*. Trots att det fanns flere undantag bland förbunden inom Svenskfinland, kändes nog rätt mycket traditionellt och lite tråkigt. Tiden verkade stå stilla och det är illa när det omkring oss sker snabba förändringar.

Största delen av det finlandssvenska organisationslivet känner troligen väl till de konkreta projekt som bildat stommen i strategin. Från Musikstationen togs steget vidare till Kulturhuset för att skapa gemenskap på nätet och för att modernisera arbetssätten. Konsolideringsprocesser kom igång, inom idrottsrörelsen och inom den sociala sektorn. Från källaren till estraden övergick i Vaude och PlayMe och mer är på kommande. Föreningsfestivalen turnerar mellan regionerna och är fortfarande, tycker jag, en ofullständigt utnyttjad möjlighet. Många dagsaktuella och strategiska frågor har dryftas på den årligen återkommande organisationskonferensen. Med fondens s.k. förbundspaket har vi velat stöda samverkan mellan förbund och medlemsföreningar, oberoende av regiongränserna. Vi har också velat ge förbunden möjlighet att belöna goda föreningsinsatser, sådana som kan och borde sprida sig till alla.

I de flesta av projekten jag nämnt har de finlandssvenska fonderna velat utgöra ett gott exempel på att samarbete ger flere eller åtminstone större möjligheter. Tillsammans är vi starkare och lever intressantare.

Krister Ståhlberg
pensionär