

LIVSMAKT

Produktion Uppsala Läns Bildningsförbund



Folkbildningens
viktigaste uppgift är
att ge människor
förutsättningar för
delaktighet i samhället

I Uppsala län arbetar nio studieförbund och två folkhögskolor med folkbildning. Folkbildningens viktigaste uppgift är att ge alla människor möjlighet att påverka sina egna liv och samhällets utveckling. Bildning är vidare än kunskap. Insikt, nyfikenhet och självförtroende är viktiga verktyg för att individen ska se sina egna möjligheter och sitt eget ansvar. Att växa och vara kreativ i samspel med andra ger handlingskraft. Livsmakt. Demokratins kärna.

För samarbete och information: Uppsala Läns Bildningsförbund
tfn 018-15 54 30, info@ulb.se, www.ulb.se

För framtidens skull

Han har "från första parkett" sett hur klimatet hårdnat bland de unga, hur nedrustning av fritidsgårdar slagit, hur kriminaliteten ökat. Nu vill han göra något för att stärka de unga och deras framtidstro.

– Jag kände redan när jag var yngre att det fanns ett behov av positiva mötesplatser. Då var jag inte i position att göra något åt det. Jag tog mig igenom min tonårstid på bästa möjliga sätt, utifrån mina förutsättningar. Nu vill jag hjälpa andra.

Babak Ebrahim-Variani är 22 år och ordförande i en nybildad förening i Uppsala, The Sidewalk Project. Den arbetar mot våld, droger och segregering, för integrering och kultur. Hiphop är utgångspunkten. Arbetet i föreningen är en bra livserfarenhet. Det hjälper honom att bli tolerant mot andra men även mot sig själv, att få ökad förståelse.

– Ju mer vi förstår desto lättare är det att leva, att kunna klättra över hinder.

Föreningens styrelsemedlemmar har nyss avslutat en studiecirkel i föreningskunskap.

– Det har varit jätteviktigt. Vi skulle troligen ha gjort många, många misstag om vi inte fått den här kunskapen. Jag visste en del men långt ifrån allt.

Genom ledarutbildningen har han fått grunderna i



föreningskunskap. Vad är en motion? Hur håller man ett medlemsmöte?

Tycker han att unga människor har kunskap om föreningsliv idag?

– Det där är borta. Det var väl på 60-talet man trodde att man verkligen kunde förändra något. Jag tror inte ens dagens unga tänker så långt, att man skulle kunna påverka. Det är en generalisering förstås. ... Unga har inte någon riktig framtidstro idag.

Genom sitt arbete i föreningen vill Babak skapa ett komplement till de mötesplatser som redan finns. Han tror på samarbete. Babak tror att alla forum som inte diskriminerar är värdefulla. De behövs "för framtidens skull".

Känner han själv att han kan påverka?

– Jag känner att jag gör det ... Jag har framtidstro.



**”Fantastiskt att vi
som vuxna har
möjlighet att testa
något nytt så här.
Man vågar när det
inte är stora
kostnader
inblandade.”**

En helt ny värld

Hon har aldrig tecknat eller målat tidigare, inte ens som barn. Hon tänker verkligen efter. Ett troll finns bevarat, det är det enda. Trollet fick hon rita första dagen i skolan. Nu går hon sin tredje studiecirkel i skapande måleri.

– Det är en helt ny värld. Kursen har fått mig att ställa nya frågor.

Ylva Berggren är personaladministratör, en Almungestös nu bosatt i Uppsala som skrattar med hela ansiktet. Med entusiasm ger hon sig in i tankar kring den målarkurs hon ägnat tio torsdagskvällar under hösten.

– Det är mer än att dra streck med en pensel, det är berikande för hela mig.

Ylva fick en akvarellåda av sin syster för flera år sedan. Den låg länge oanvänd. Förra sommaren fick den komma fram, för samvetets skull. Första kursen var ”jätteläskig”,

hon trodde att alla andra skulle vara duktiga och redan kunna. Men det gick bra.

– Läraren var så bra på att bjuda in och se. Det handlade inte om prestation. Efter hand blev det så spännande att se hur olika vi ser på till synes samma sak och hur olika det kommer ut ur penseln.

Självförtroendet ökade och Ylva fick kraft att ta tag i saker i sitt liv.

Hon berättar att det var ett stort steg för henne att söka sig till den första cirkeln. Det var en del av en process i en tid av förändringar i hennes liv. Hon ville se om den här skapande delen kunde bidra till det stora hela. I dag tvekar hon inte. Möjligheten att få utforska en ny sida hos sig själv har betytt mycket. Hennes nyfikenhet och lust till skapande har bara ökat.

– Det här är bra för hela samhällsekonomin. Det ”triggar” igång, ger energi till att ta tag i saker.

Håller hjärnan igång

Vad är terrorism? När tar oljan slut? Vilka är EU:s fördelar och nackdelar? Studiecirkeln Aktuella Händelser tar tag i de mest olika typer av problemställningar i livliga diskussioner.

– Det är aldrig lugnt och stilla. Ibland ligger diskussionsnivån ganska högt, som på 40 poängs nivå ungefär.

Orden är Björn Liljestrands. Precis som de övriga studiecirkeldeltagarna är han medlem i SPF (Sveriges Pensionärsförbund) Enabygden i Enköping. Det är allt annat än en homogen grupp. Runt bordet finns en husmor, en journalist, en lärare, en teolog, en sekreterare, en blomsterhandlare och en åkare för att nämna några. De skilda kompetensområdena fördjupar diskussionen, menar Björn.

– Och kvinnorna i gruppen ser till att en spännande könsdiskussion ständigt hålls levande.

Medelåldern ligger runt 75. Björn fyller snart 79 år och håller sig aktiv med hjälp av aktivitet.

– Cirkelarbetet har ökat den allmänna verksamheten och skärpningen i hjärnan. Det är viktigt så här när man kommer till åren, så det inte bara blir korsord och barnbarn.

Varje vecka behandlar cirkeln ett nytt ämne. Via



internet hos föreningens studieförbund plockar cirkelledaren ut färsk information. Materialet presenteras för deltagarna och diskussionen tar fart. Oroshärdar betas av och utomstående expertis kommer ibland på besök. Augustinus, Aquino och Luther får även delta i debatten, i det här fallet genom sina texter om krig.

Björn bläddrar i sin pärm, diskussionsunderlaget finns väl samlat.

Som före detta lärare är Björn van att hålla sig à jour men cirkelarbetet har ökat hans intresse att läsa dagspressen, han läser nu med "nya ögon".

– Det som är så bra med cirkeln är att man får tala om saker man inte annars gör, som politik och könsfrågor.

Kunskapens trygghet



Hon har arbetat i hela sitt liv, alltid haft något för händerna för att inte bli rastlös. Annika Gravemo är en praktiker. Känslan av att ligga efter i allmänbildningen har länge legat och gnagat men steget till att sätta sig i skolbänken har känts nästan omöjligt.

Utan studieerfarenhet vågade hon till slut söka. Folkhögskolan var ett alternativ.
– Jag vill verkligen klara detta för att komma vidare här i livet.

Annika är studieledig från sitt arbete som väktare för att läsa in en gymnasiekompetens. Hon är 38 år och pendlar varje dag mellan hemmet och Uppsala folkhögskola. Skolan är inrymd i ljusa lokaler med högt i tak. Här trivs hon. Hennes leende smittar.

– Kunskap är viktigt socialt, att veta vad folk pratar om och att veta vad man själv tycker, att inte bara sitta tyst. Det är trygghet.

Annika utstrålar en styrka och en glädje. Jag tror, kunskapens trygghet.

– Jag har blivit jättestark sedan jag började här. Att känna att jag också kan, det har ökat självkänslan oerhört.

Utan ekonomiskt bidrag och sin lillasysters uppmuntran hade hon inte varit här idag. Men hennes egen vilja driver starkast och hon är målinriktad.

Gymnasiekompetens är ett krav för vidare utbildning. Annikas mål är att läsa juridik, om några år då hennes två små flickor har blivit äldre. Hon vill utvecklas, vill "känna kunskap".

– Den här skolformen är perfekt för mig. Jag skulle aldrig klara av att läsa på Komvux. När jag kom hit kunde jag inte ens sitta still.

Här får hon använda alla sina sinnen för att finna kunskap. Hon får röra på sig, ta paus när rastlösheten kommer över henne. Allt i sin egen takt. Hon vågar.

– Folkhögskolan är något speciellt, en vilplats. Här är



tryggt och varmt, familjärt. Det är något jag kommer att sakna.

Snart har två år gått, år som påverkat. Annika har vuxit som människa och gjort saker hon tidigare aldrig gjort, som att gå på teater och museum. Det har givit henne en aha-upplevelse.

– Livet är inte bara arbete, stress och jäkt.

Hallå där!

Vem är du? Anna Sunesson, 24 år. Kommer närmast från Umeå och universitetsstudier.

Vad går du för utbildning? Naturens Medicin på Nordens folkhögskola Biskops-Arnö i närheten av Bålsta.

Hur trivs du? Jättebra. Mitt intresse för naturmedicin och hälsa bara växer dag för dag. Jag är inte sugen att gå tillbaka till universitetet. Det här är så mycket bättre. Jag har aldrig läst så mycket som nu. Studierna inspirerar mig och kunskapen får plats. På universitetet läser man mest för att klara tentorna och få sin utbildning.

Varför folkhögskola? Blandningen av praktik och teori är så bra. Vi får vara med och utforma utbildningen. Jag bor på skolan och har möjlighet att ta del av de andra kurserna och utnyttja skolans möjligheter som gym, keramikverkstad, kör, utställningar, alla kreativa människor och naturen. Det är också unikt att kunna läsa naturmedicin kostnadsfritt.

Vad vill du göra av kunskapen? Det här är en kunskap jag kan ha med mig resten av livet. Jag vill kunna ta hand om mig själv. Jag har också en längtan att föra kunskapen vidare. Mer och mer växer viljan att vidareutbilda mig inom området och att kunna försörja mig på det.



Den nya boken luktar gott!

Två systrar sammanstrålar på eftermiddagen i studieförbundets lilla kök i Tierp.

De pratar om dagen på jobbet, om de alldeles färska kokböckerna på bordet, om kranen som droppar och om en studiecirkel i matlagning som de varit deltagare i.

– Jätteroligt har det varit, säger Jenny Morin. Hon ser verkligen lycklig ut.

Hennes tvillingsyster Caisa Morin instämmer.

– Det är avkopplande. Man tänker inte på andra saker, man tänker på vad man gör för god mat.

Kultur i vården kallas verksamhet hos studieförbunden som vänder sig till deltagare inom den kommunala omsorgen. På dagarna arbetar Jenny och Caisa på kafé inom den kommunala dagverksamheten, Kråkan och Möbeln. Att få komma ut och träffa andra på fritiden har varit bra för dem. De ser med förväntan fram emot nästa cirkel. De vill gärna fortsätta med matlagning.

– Det ska bli kul att få använda nya böcker, tycker Caisa. Kanske får vi baka också.

– Det är roligt att baka. Det är så mysigt att knåda deg, fyller Jenny i.

Jenny och Caisa sprider värme omkring sig. Värme och intresse. De pratar mycket och berättar att de brukar bjuda sin mamma och pappa på mat ibland. Och att det bästa med studiecirkeln är att de själva får välja vilken mat de ska laga. Sist blev det hamburgare med hembakat bröd.

– Mått å sånt är svårt, att mäta upp smör till exempel, berättar Jenny samtidigt som hon bläddrar i en kokbok. Titta, vad gott det ser ut. Mmm. Jag ska be mamma köpa den här. Skulle de sakna kursen om de inte fick gå?

– Ja! Det händer inget hemma annars, säger Caisa. Tacka NBV, utbrister hon.

Ringar på vattnet

– För att kunna lära sig dansa måste man vara modig. Man måste våga fråga, våga göra bort sig och inte vara rädd för att släppa människor nära inpå.

Bengt Backlund är mitt i livet då han går en studiecirkel i tango för nybörjare. Den erfarenheten letar sig vidare. Nya sociala nätverk och nya intressen, en positiv förändring.

– Erfarenheten sprider sig som ringar på vattnet. Det vidgar sig. Det är lite häftigt, säger Bengt som om några månader ska åka till Turkiet och dansa.

De första tangostegen tog Bengt på osäkra ben. Han var tveksam till om han överhuvudtaget skulle klara av det. Nu flyter dansen.

– Jag har fått en annan kroppsuppfattning ... och styrka. Det är rena naturmedicinen. En tango om dagen håller doktorn från magen. Det kom jag på nu, det var väl bra sagt!

Bengt har en avslappnad stil. Njuter. Han beskriver dansandet som en slags meditation. Han vill att dansen ska vara en njutning.

– I annat fall kan jag lika gärna gå från dansgolvet.

Bengt, som är fotograf till vardags, ser tangon mer som konst än som dans.

Vilken kunskap kan dansen ge?

– Självinsikt. Jag måste vända mig inåt för att få en bra dans utåt. Annars blir det statiskt.

Dansen leder vidare. Förutom ett nyvunnet musikintresse är Bengt idag aktiv i styrelsen för Cambalache, en förening för argentinsk tango i Uppsala. Han ser många nybörjare ta sina första steg och är glad att också han fått chansen. Ibland behöver man bli indragen i något nytt för att rucka om, för att få kraft, för att må bra. Då följer många andra saker med. Så ser han det.



... eftersom jag tänker bo här



Isa Yagiz möter upp vid syrianska kulturcentret i Enköping. Här träffar han andra syrianer en gång i veckan för att läsa och skriva. Språket är svenska. Metoden är studiecirkel.

När Isa kom till Sverige för 23 år sedan deltog han under två veckors tid i svenskundervisning. Han fick sedan ett arbete och studierna kom i kläm. Nu vill han förbättra språket, framför allt förmågan att läsa och skriva.

– Det är viktigt eftersom jag tänker bo här.

Som syrian har han inte något land att återvända till. Han var invandrare i Turkiet också, som han uttrycker det. Han har satsat på sin framtid här i Enköping, för sig och sin familj. Studierna på kulturcentret är en del i den processen. Förutom svenska läser han om svensk historia och om det politiska systemet.

– Det är intressant att få veta hur man blir politiker och

vad en politiker gör. Alla partier kom hit till oss på besök.

Isa älskar att laga mat. Favoriter är syrianska kroppkakor. Sedan 18 år tillbaka driver han en grill på torget. Han är känd i stan och känner sig som en del i det svenska samhället.

– Jag har aldrig haft problem här i Sverige. Man behöver bara ha lite tålamod.

Isa uppskattar möjligheten att kunna läsa på sin fritid. Men erkänner också att det går lite trögt nu för tiden. Isa behöver läsa svenska men hans barn behöver lära sig syrianska och går därför också i cirkel.

– Det är bra om barnen behåller språket. När slkten träffas pratar vi syrianska. Det är det språk alla kan.

Annars använder familjen Yagiz allt som oftast svenska i hemmet. Det blir lätt så. Isas fru är bra på svenska och hon hjälper honom ibland, det kan gälla en blankett som han ska fylla i. Språket är så centralt.

till amatörestradör

Ingegerd Hedbom blir ett med sitt instrument när hon börjar spela. Musiken är något som funnits med henne sedan barnsben. Idag musicerar hon i studiecirkel, en cirkel som blivit en ideell förening där medlemmarna idag är uppbokade amatörmusiker.

– Det här är jättekul. Det ger stimulans. Man kommer ut och träffar folk.

Ingegerd arbetar som kanslist i Tierp. I perioder när jobbet inte känns särskilt stimulerande blir spelningarna och den sociala gemenskapen i cirkeln desto viktigare. När Ingegerd berättar om "Tjejer med drag" lyfter hon fram känslan att få vara en i gänget. Med sina 60 år är hon annars van att ordna och dona, att arbeta med projekt och vara ledande.

– Det är så skönt att komma ifrån allt det där. Jag vill inte vara ryggraden längre utan bara vara en av alla andra.

"Tjejerna" har fått utbildning via sitt studieförbund i att starta och sköta en ideell förening med organisationsnummer, F-skattsedel och allt. När bokningarna började rulla in kändes föreningsformen självklar. Förra året hade gruppen 27 spelningar. De flesta av deltagarna hade aldrig tidigare stått på en scen. Några var till och med nybörjare på sina instrument.

– Visst har vi blivit mer kavata, eller vad ska jag säga? Vi vågar mer nu.

Varje onsdag samlas cirkeln för att öva och hitta ny repertoar. De spelar nästan vad som helst. Folkmusik, dans-

musik... De flesta i gruppen trakterar dragspel. Ingegerd däremot spelar nu för tiden keyboard. Fingrarna rör sig lätt över tangenterna. Dragspelet får oftast vila. Hon orkar inte längre bära det tunga spelet. Men huvudsaken är att hon får musicera.

– Är jag ledsen och sätter mig och spelar så blir jag glad. Alla i gruppen säger att "den här dagen är den bästa dagen", då det är cirkel.



Arbetarnas Bildningsförbund, ABF

Studieförbundet Bilda

Folkuniversitetet

Studiefrämjandet

SV, Studieförbundet Vuxenskolan

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, NBV

SISU Idrottsutbildarna

Medborgarskolan

Sensus

Nordens folkhögskola Biskops-Arnö

Wiks folkhögskola

LIVSMAKT är utgiven av Uppsala Läns Bildningsförbund

Text, bild och form: Malin Forsvall

Tryck: Reklam & Katalogtryck AB, Uppsala 2006

ISBN 91-972874-6-6