

impuls

NUMMER 2 MAJ 2021 ÅRGÅNG 54

Coacherna
SÅ TALAR
VI OM SV

Tareq Taylor

**PRATA OM
HUR DU MÅR**

EN TIDNING FRÅN STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

VI HAR RUSTAT FÖR ÅTERSTARTEN



Foto: Ola Hedlin

EFTER ETT DRYGT år av pandemi kommer vi under innevarande år att ta de första stegen mot normalisering. Men lika säkert står det klart att vi har något nytt normalt att förvänta oss. Som ledande studieförbund och samhällsaktör har vi tagit stort ansvar för att begränsa smittspridningen men också för att motverka pandemins konsekvenser genom att vi har anpassat och ställt om vår verksamhet.

Studieförbundet Vuxenskolan är nu väl rustat för att ta en uttalad och ledande roll för återstarten i samhället och för att bryta människors isolering. Vi ser fram emot att återigen ges förutsättningar att mötas fysiskt för att tillsammans växa, må bra och utvecklas. Vi har lärt oss mycket och tagit ordentliga kliv när det gäller att erbjuda folkbildande aktiviteter digitalt och sällan har behovet varit större.

SÄRSKILT STUDIEFÖRBUNDEN ÄR garanten för den fria och frivilliga folkbildningen. Det finns en mångfald av studieförbund och de har en viktig roll och betydelse när det gäller integrationen men även för att människor i alla åldrar och inom funktionsrättsområdet ska ges förutsättningar att bli delaktiga i samhällslivet.

Samtidigt verkar vi i något av paradoxens tid. Det är just studieförbundens legitimitet

som ifrågasätts och jag uppfattar att det finns en oro, också inom Studieförbundet Vuxenskolan, att våra förutsättningar att bedriva fri och frivillig folkbildning i grunden kan komma att förändras.

Vi som, på förbunds- och avdelningsnivå, har att leda och företräda SV vill att du som cirkelledare ska känna dig trygg i att vi kommer att ha den högsta av ambitioner kring administration och kvalitet när det gäller att leva upp till den grad av frihet som vi har kring hanteringen av statsbidrag. Men framförallt avseende den folkbildande verksamhet som vi erbjuder. Vi värnar och vårdar det som ligger i självförvaltningens modell. Staten ger sitt förtroende men låter oss själva bestämma hur vi anordnar verksamhet.

FÖR OSS ÄR det en självklarhet att det är du som cirkelledare som står i förgrunden. Du är folkbildningens sanna hjärta och din betydelse och ditt engagemang är ovärderligt. Det är genom dig och ditt fina ledarskap som folkbildningsaktiviteter anordnas. Vi kommer fortsatt att ge dig och den verksamhet som du ligger nära det största av erkännande både i relation till folkbildningens vänner och dess kritiker. Vi välkomnar externa granskningar och vi kommer alltid att försvara och förklara folkbildningens värde. •

TRE TANKAR...



Legitimitetsutmaning för studieförbund

Har inneburit en rad av konstruktiva möten med beslutsfattare och politiker som stärker folkbildningens värde.



Digitaliseringen

Har tagit ett rejält kliv också inom folkbildningen.



Fysiska mötet

Utgör fortsatt grunden i folkbildningen men genom blandade metoder för lärande kan vi nå ännu fler.

INSIKT ÄR NÅGOT MER ÄN KUNSKAP. Insikten förutsätter att vi – ibland blixtsnabbt och ibland under lång tid – bearbetar den kunskap vi får till oss och utvecklar någon form av djupare förståelse. Studiecirkeln är ett fantastiskt verktyg för att göra det tillsammans med andra. Men vi kan också utveckla insikter genom att ta del av andra personers tankar i skriven form. Jag tänker på det när jag läser intervjuerna med Jonna Bornemark och Aron Anderson i det här numret av Impuls. Vilka insikter utvecklas hos dig när du läser om deras tankar?

Anders Karlsson, ansvarig utgivare

MEDARBETARE I DETTA NUMMER

Impuls vill visa på kraften som finns i SV. Därför samarbetar vi i varje nummer med cirkelledare från hela Sverige. Dessa är medarbetarna i Impuls 2/2021.



Maria Karlsson, bonde

Tipsar om hur du odlar i pallkrage i minicirkeln på sid 28-29.

Maria Karlsson är bonde och trädgårdsmästare i byn Hissjö, väster om Umeå.

Hon har varit cirkelledare i cirka tio år, mest åt Studieförbundet Vuxenskolan.

Vilka mervärden får du som cirkelledare?

– Det är så roligt att träffa folk, det saknar jag nu. Men det fungerar ju med digitala möten också. Särskilt bra komplement när det är stora avstånd. Sen lär jag mig alltid något av kursdeltagarna!

Hemsida: www.hagnaregarden.se

Instagram: [Hagnaregården](https://www.instagram.com/hagnaregarden)

Facebook: [Hagnaregården](https://www.facebook.com/hagnaregarden)



Karin Digné, utvecklingsledare

Tar fram aktuella frågor under vinjetten "Korta frågor och svar", sid 26-27.

Karin Digné, Härnösand, är utvecklingsledare för SV:s verksamhetssystem Gustav.

Vilken är din cirkelledarerfarenhet?

– Jag har mestadels hållit i interna utbildningar inom SV, med fokus på hur vi använder vårt verksamhetssystem. De senaste åren leder jag en bokcirkel tillsammans med deltagarna.

Hon har även gått cirklar i smyckstillverkning, silverlera, trädgårdsdesign och blomsterbinding.

Vilka mervärden får du som cirkelledare/cirkeldeltagare?

– Att utvecklas och få lära sig tillsammans med andra utifrån ett gemensamt intresse. Social gemenskap, intressanta diskussioner och en och annan ny personlig insikt får man på köpet.



Tina Ivarsson, egenföretagare

Intervjuas om hönsuppfödning på Inblick på sid 12-13.

Tina Ivarsson, boende i Karlshamn i Blekinge, driver www.hönshuset.se tillsammans med sin syster.

I SV:s regi har hon cirkeln Höns i trädgården – både digitalt och fysiskt.

– Jag och min syster har valt att arbeta med SV, eftersom vi tycker det fungerar så bra, så vi jobbar inte med några andra studieförbund.

– Varje kurs är unik. Det är deltagarna som till viss del formar kursen, även när vi kör digitala kurser. Det ger så mycket tillbaka, vid varje kurs kommer alltid någon fråga från deltagarna som inte ställts tidigare. På så sätt utvecklas kursen varje gång.

Hemsida: www.hönshuset.se

Instagram: [honshuset_](https://www.instagram.com/honshuset_)

Facebook: [Hönshuset Blekinge](https://www.facebook.com/HonshusetBlekinge)

impuls

Impuls ges ut av Studieförbundet Vuxenskolan och kommer ut med fyra nummer per år. Tidningen görs av Liab, Liberal Information AB.

Postadress Box 190, 101 23 Stockholm

E-post impuls@sv.se

Hemsida www.sv.se/impuls

Ansvarig utgivare Anders Karlsson
anders.karlsson@sv.se, 072-716 60 37

Redaktör Christina Glassel
christina.glassel@sv.se,
073-513 10 83

Grafisk form och layout Fia Björklund, Liab,
fia.bjorklund@sv.se

Annonser
christina@canmedia.se

Tryckort V-TAB Vimmerby

TS-kontrollerad upplaga 27 300 (2020)

Vi förbehåller oss rätten att publicera allt material även i elektronisk form.

Redaktionen ansvarar inte för insänt, ej beställt material.

Impuls är medlem i Sveriges Tidskrifter.

Prenumeration 120 kr/år,
mejla.prenumeration.impuls@sv.se

Vill du inte längre ha Impuls?
Mejla.prenumeration.impuls@sv.se

Omslagsbild Tareq Taylor

Foto Johan Bävman



"Förhoppningsvis är tiden med covid-19 någonting som vi gemensamt kan blicka tillbaka på som en kollektiv tragedi som vi kan dela med vem som helst i hela världen. Vi har ju alla varit med om det." För krögaren Tareq Taylor har pandemin varit en kämpig tid.

Tareq Taylors råd under pandemin

PRATA OM HUR DU MÅR!

I ett drygt år har världen levt i skuggan av covid-19. Vissa har drabbats obarmhärtigt och tvingats ta farväl av en kär familjemedlem, andra lider svårt av social isolering och ensamhet. Men där finns också de permitterade, de arbetslösa och alla småföretagare som lever under stor psykisk stress medan de kämpar för att få sin ekonomi att gå ihop. **Många gånger med dåligt mående som konsekvens.**

TEXT: Christina Glassel FOTO: Johan Bävman

EN AV DEM som fått kämpa och fortfarande kämpar för sina företags överlevnad är krögaren Tareq Taylor. Förutom att han i Malmö driver den populära restaurangen Kockeriet är han också en av Sveriges mest kända kockar. Han har rest över Atlanten, lagat mat i "Historieätarna" och bjudit på både sig själv och sin familj i "Tareqs matresa". I SVT-serien "Trädgårdstider" har klippt där han tillsammans med Pernilla Månsson Colt äter chili, i skrivande stund, över 60 000 visningar på Youtube. Det är nog inte många som har missat hans glada leende på tv.

Det är lätt att se honom som den till synes bekymmerslösa person som han ofta visar upp. Men Tareq Taylor är också en driven entreprenör som under året med covid-19 fört en daglig kamp för att kunna behålla sina livsverk.

– För att vara ärlig har det här året varit den svåraste perioden i hela mitt liv. Jag har aldrig tidigare upplevt någonting där man är under en sådan press vart man än vänder sig, berättar Tareq Taylor.

– Jag har aldrig heller jobbat så mycket som jag har gjort det senaste året för att hitta vägar, stötta

personalen och rädda upp saker. Jag har fått sätta mitt eget välbefinnande på paus, det finns inte utrymme för det just nu. Jag ska inte säga att situationen är omöjlig eftersom jag fortfarande hanterar den, men det är extremt svårt på så många sätt.

REDAN TVÅ VECKOR efter pandemin bröt ut insåg Tareq Taylor att läget skulle bli ansträngt.

Den tidigare så välbesökta restaurangen i centrala Malmö gapade plötsligt tom och han förstod att de inte skulle klara en längre tids nedgång.

Så när regeringen till slut kom med sitt stödpaket agerade han snabbt.

– För att få lov att korttidspermittera fick vi varken ha timanställda eller tillfälligt anställd personal utan alla var tvungna att vara fast anställda. Det var ett nödvändigt men svårt beslut att ta bort de timanställda, det här var människor som jag har jobbat med länge och det blev många tårar. Jag kände mig vidrig som behövde be dem att gå bara för att jag skulle kunna komma åt ett ekonomiskt stöd. Jag anser att de var lika berättigade till det som jag, menar Tareq Taylor.

Hur hanterar du dina anställdas oro för sina jobb när du själv befinner dig i en kris?

– Alla företag, oavsett bransch byggs av människor och som arbetsgivare så handlar det i alla lägen om att entusiasmera, motivera och plocka upp andra. Säg att nu kör vi framåt! Jag löser det här, vi kommer att ta oss igenom detta! Att hela tiden behöva hålla andan uppe och motivera, motivera, motivera. Fast man kanske helst av allt vill kura ihop sig till en liten boll och gråta.

Under intervjun återkommer Tareq Taylor ofta till att han själv på många sätt är privilegierad. Som känd från populära tv-program och med starka sociala medier i ryggen får han mycket uppmärksamhet som gör att restaurangen ändå får bokningar. Trots det har han tagit på sig rollen som språkrör för hela branschen och lagt mycket tid på att påverka och berätta för både politiker och allmänhet om det svåra läget.

Vad är det som driver dig till att orka föra hela restaurangnäringens talan? Du beskriver ju själv din egen situation som allt annat än enkel just nu.

– Detta är ett kollektivt lidande som gäller oss alla. Varje företag har många människor bakom sig som riskerar att förlora lika mycket. Jag har också kollegor som tvingats lägga ner sina livsverk och som tvingats sälja sina sommarhus för att kunna ge personalen lön eftersom stödet från staten inte kommit i tid. Det finns också många som fortfarande väntar på ersättning från oktober förra året och som inte vet hur länge till de kommer att klara sig.

– Det har varit omöjligt för oss att ha hundra procent likviditet till att betala fulla hyror, fulla löner och alla omkostnader när vi redan går på knäna. Bankerna vill inte låna ut till oss, vi får pantsätta våra hem och andra tillgångar som vi har lyckats jobba ihop under många års slit för att slippa ansöka om konkurs, berättar Tareq.

Av alla branscher är kanske kafé- och restaurangbranschen den som har haft det svårast. Enligt statistik från SCB tappade den totalt 20 procent under 2020 och i flera kommuner försvann drygt hälften av intäkterna. Hårda restriktioner med bland annat kortare öppettider och begränsning av antal sittplatser gör att branschen fortsätter att tappa med många konkurser och arbetslöshet som följd.

Hur tror du det kommer att gå för kockyrket i framtiden, finns det återväxt att bygga på?

– Det beror på en massa olika faktorer. För att de företag som har gått i konkurs ska våga satsa och kunna bygga upp sina företag igen behövs det extremt starka incitament och de måste också få in nya fräscha pengar. Den här pandemin har gjort klart att allt hänger på en väldigt skör tråd som vi tar för given. Om ett litet virus på en fladdermus i Kina kan stänga ner världen finns det säkert fler hot som lurar runt hörnet.

Hur har pandemin påverkat din familj, har du själv varit rädd att bli sjuk?

– Det har ju blivit mycket mindre tid till att träffa föräldrarna och det är väldigt tufft. De är äldre och förutom att de behöver hjälp med saker är de oerhört isolerade och sitter mer eller mindre instängda. I familjen har vi inte varit så rädda för att insjukna. Vår dotter fick covid-19 och var sjuk i tre dagar, men ingen annan fick det.

Har du några handfasta råd att ge till dem som av olika anledningar mår dåligt under covid-19?

– Prata om det, prata med alla om det. Vi behöver berättelser från andra som går igenom samma kris. Få veta att vi inte är ensamma och få goda tips och råd. Ibland om handfasta saker, ibland bara att någon lyssnar en liten stund. Det här är så tufft på så många plan. Det är en sak med företagen, det är en sorts jobbighet att gå igenom. Men ungdomar, som är i extremt behov av ett socialt liv, är decimerade till ett liv framför skärmen. Det är väldigt många som inte fixar detta och har det tufft. Många hasar sig upp ur sängen två minuter innan lektionen ska börja, sitter med datorn i knät och anmäler sig och sedan bara lägger sig ner igen.

Var tror du att du är om fem år?

– Om fem år är jag 57 år gammal och förhoppningsvis har vi tagit oss igenom det här på ett vettigt sätt. Jag vet inte var jag befinner mig om fem år om jag ska vara ärlig.

– Min dotter kommer att vara 23 år gammal och förhoppningsvis lycklig tillsammans med någon. Förhoppningsvis är tiden med covid-19 någonting som vi gemensamt kan blicka tillbaka på som en kollektiv tragedi som vi kan dela med vem som helst i hela världen. Vi har ju alla varit med om det. •

Tareq Taylor

Född och uppvuxen i Malmö, föräldrarna är födda i Palestina och i Sverige. I hemstaden har han drivit flera olika restauranger, bland annat Slottsträdgårdens kafé. Sedan hösten 2014 driver han matstudion Kockeriet i centrala Malmö.

Han har medverkat i flera tv-produktioner, som "Tareq Taylors matresa", "Go'kväll", "Trädgårdstider" och "Historieätarna". 2017 vann han "Kockarnas kamp" i TV4 men för den internationella publiken är han mest känd för "Tareq Taylors Nordic Cookery" som sänts i över 100 länder.

Tareq Taylor har också givit ut sju böcker med mattema varav flera har belönats med utmärkelser och priser.



Läs mer om psykisk ohälsa under corona på följande sidor.



"Alla företag, oavsett bransch byggs av människor och som arbetsgivare så handlar det i alla lägen om att entusiasmera, motivera och plocka upp andra. /.../ Fast man kanske helst av allt vill kura ihop sig i en liten boll och gråta."



Tareq Taylor driver restaurangen Kockeriet i Malmö. Under pandemin har han tvingats säga upp tillfällig personal. "Det här var människor jag jobbat med länge och det blev många tårar." Han har känt ansvar att hålla andan uppe, även om han själv har mått dåligt.



Psykisk ohälsa under covid

ÅTERHÄMTNING KOMMER NÄR PANDEMIN KLINGAR AV

Nivåerna av depression, ångest och sömnproblem har ökat under covid-19-pandemin. Det visar en rapport från forskare vid Uppsala universitet. Resultat från en isländsk studie, som drivs i samarbete med Karolinska institutets projekt "Omtanke2020", pekar på samma sak. Men den samlade internationella forskarbilden är inte entydig.

TEXT: Michael Bosved FOTO: Susanna Grund, Pär Lindhe & Bris



DET ÄR FÖRSTÅS lätt att tänka sig att en pandemi som plötsligt drabbar oss väcker oro, skapar nedstämdhet och i värsta fall medför psykisk ohälsa. Och det sägs ibland att vi nu alla sitter i samma jämlika båt. Men det stämmer uppenbarligen inte. Redan utsatta drabbas i genomsnitt mer och resursstarka mindre, visar nyhetsrapporteringen. Men vad säger egentligen forskningen om vår mentala hälsa och covid-19?

Ett forskarlag vid Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet har redan hunnit publicera två studier i vetenskapliga tidskrifter. Den första (European Psychiatry), som bygger på webbenkäter med drygt 1 200 män och kvinnor i åldrarna 18-88 år under pandemins första våg, visar på tydliga nivåer av depression (30 procent), ångest (24 procent) och sömnproblem (38 procent). Siffrorna kan jämföras med en liknande studie som gjordes före pandemin och där samma måttstockar användes – här var det drygt 10 procent av de svarande som led av depression och knappt 15 procent som hade ångestproblematik.

– De flesta av oss kommer att återhämta sig när pandemin klingar av. Det ligger i människans natur att göra det, säger

Monica Buhrman, som är en av forskarna. Hon är doktor i psykologi, psykoterapeut och verksam vid Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet.

– Men för andra som varit hårdare drabbade kan det vara annorlunda. De som till exempel varit långvarigt sjuka och svävat mellan liv och död kan få en långtids-effekt och i värsta fall bli traumatiserade.

DEN ANDRA STUDIEN som forskargruppen i Uppsala offentliggjort i en vetenskaplig publikation handlar om så kallad "psykologisk flexibilitet" och om hur denna flexibilitet samspelar med depression, ångest och sömnproblem i relation till covid-19. Undersökningen visar att personer med hög psykologisk flexibilitet drabbas i mindre grad av de nämnda åkommorna. Begreppet kan åskådliggöras som en skala där en person kan vara allt ifrån psykologiskt rigid till väldigt flexibel.

– Den som har en låg psykologisk flexibilitet fastnar lätt i stress, oro och ångest. En sådan person som har till exempel kronisk smärta låter värken ta över mer eller mindre helt och har svårt att ta tillvara glädjeämnen i livet, förklarar Monica Buhrman.

Omtanke2020

Den stora studien "Omtanke2020" är öppen för alla i Sverige som är över 18 år, kan läsa och förstå svenska och som har möjlighet att legitimera sig med bank-id. Forskarna vid Karolinska institutet tar in nya deltagare till och med den 31 maj i år.

Studien bygger på att deltagare svarar på frågor regelbundet under och efter pandemin om bland annat psykisk och fysisk hälsa via webbaserade frågeformulär. Förhoppningen är att minst 30 000 personer ska vara med i den svenska delen.

– När en vän ringer och föreslår en fika dagen därpå kan en person med låg flexibilitet tänka att det kanske inte går. För hur är det med smärtan då?

NU SIKTAR FORSKARNA vid Institutionen för psykologi i Uppsala på att följa upp den psykiska hälsan under pandemins senare faser. Och Monica Buhrman och hennes kollegor hoppas också på att kunna ta fram ett internetbaserat verktyg, kostnadsfritt och tillgängligt för alla, där den som så vill kan träna upp sin psykologiska flexibilitet.

Ytterligare vetenskapliga studier bekräftar bilden – till exempel en brittisk undersökning, publicerad i april, som visade att patienter som haft covid-19 löper en förhöjd risk att drabbas av psykiatriska problem (The Lancet Psychiatry). Forskare vid Högskolan Väst i Trollhättan har visat att särskilt flickor samt ungdomar med distansundervisning drabbats av en sämre psykisk hälsa.

Och i den senaste årsrapporten från barnrättsorganisationen Bris redovisas ett kraftigt ökat antal samtal från barn om psykiska besvär i form av ångest och oro under pandemin. "...pandemin slår hårdast mot barn som redan innan krisen befann sig i en utsatt situation eller led av psykisk ohälsa", skriver Magnus Jägerskog, generalsekreterare för Bris, i rapportens förord.

I EN SAMMANSTÄLLNING av den internationella vetenskapliga litteraturen om covid-19-pandemin och psykisk hälsa som Folkhälsomyndigheten ganska nyligen gjort är bilden däremot splittrad. Flera studier pekar på ökade psykiska besvär och ökad upplevd ensamhet, andra gör det inte.

"Omtanke2020: Psykisk och allmän hälsa i Sverige under covid-19-pandemin" – så kallas en mycket omfattande pågående vetenskaplig studie. De svenska forskarna samarbetar med kollegor i Danmark, Norge, Island, Estland, Skottland och USA. En tidig rapport från den isländska delen av lagarbetet talar om ökad risk för depression och posttraumatiskt stressyndrom bland dem som drabbats av allvarlig infektion.

– Vi kommer att följa deltagarna i fem års tid efter det att Folkhälsomyndigheten markerat att pandemin är över. Vi kommer att publicera flera rapporter under resans gång och de första resultaten väntas till



Från toppen:
Monica Buhrman är verksam vid Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet.

Foto: Susanna Grund
Magnus Jägerskog är generalsekreterare i barnrättsorganisationen Bris. Foto: Bris
Anna Kähler, doktor i psykiatrisk genetik, är projektledare för den stora studien "Omtanke2020".
Foto: Pär Lindhe



sommaren, berättar Anna Kähler som är projektledare för Omtanke2020. Hon är doktor i psykiatrisk genetik och verksam vid Institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik vid Karolinska institutet i Solna.

Men intet nytt under solen. Spanska sjukan, som ju också orsakades av ett elakt virus, härjade för drygt 100 år sedan, 1918–1920. Många som blev sjuka drabbades av ångest, trötthet och melankoli.

KAN VI DÅ komma att få uppleva något av en repris på det glada 20-talet när covid-19-pandemin tonar bort? Monica Buhrman på Uppsala universitet svarar så här:

– Ja, vissa kommer nog att festa och fira när pandemin avtar. Men jag tror att många kommer att vara fortsatt försiktiga. Är det här verkligen över? •



Nästa sida:
SV-projekt i
Västmanland för
bättre hälsa.

Psykisk ohälsa under covid

SATSNING PÅ BÄTTRE MENTAL HÄLSA



SV Västmanland kombinerar digital delaktighet med samtalsgrupper syftande till bättre psykisk hälsa. Avdelningen erbjuder bland annat samtalsgrupper för seniorer och även stödsamtal i grupp för personer som förlorat närstående i pandemin.

TEXT: Michael Bosved

De två verksamhetsutvecklarna Paolo Sandbom och Lena Bergquist svarar för var sitt område, men samarbetar så att bitarna faller på plats. Paolo är drivande när det gäller den digitala utvecklingen och Lena ligger bakom en satsning på förbättrad existentiell och psykisk hälsa. Man kan säga att en god existentiell hälsa gör att vi kan ta vara på livet utifrån de förutsättningar vi har, vilket även påverkar den psykiska hälsan positivt. Hon har utvecklat särskilda kortlekar med samtalskort för detta ändamål.

– Det var många äldre som var tveksamma i början när vi ställde om all fysisk verksamhet till digital. Det finns en tröskel som man måste över för att komma i gång, berättar Paolo Sandbom.

SPF SENIORERNA RUDBECKIUS i Västerås var bland de första att passera denna tröskel när bokcirkeln "Bokpärlor" blev digital med SV Västmanlands hjälp. Nu när pandemin är inne på den andra årsringen sker möten och kurser med hjälp av Zoom och andra mötesverktyg. Paolo Sandbom brukar finnas till hands på telefon en till två timmar innan ett möte börjar för den som kan behöva teknisk hjälp.

Avdelningen i Västmanland har en egen Youtube-kanal och har i skrivande stund genomfört drygt 100 livesändningar på Facebook. Till exempel berättade författaren och terapeuten Sara Sjöblom klokt och chosofritt om skolängest och problematisk skolfrån-

varo från Kungsörs bibliotek i slutet av mars.

– En spinoff-effekt av en ökad digital kunskap bland våra äldre deltagare är att de också lättare till exempel kan boka tid för vaccinering via 1177 och ha kontakter med Skatteverket, säger Paolo Sandbom.

Framöver ser han nya kurs- och mötesformer framför sig, hybridmöten, där deltagarna ibland kan vara med fysiskt och andra gånger digitalt när det passar bättre. Men Lena Bergquist betonar samtidigt problematiken med att många äldre och andra överhuvudtaget inte har tillgång till dator eller liknande.

LENA BERGQUIST FICK idén till samtalskortlekarna, där syftet är bättre existentiell hälsa, sedan hon tagit del av doktorsavhandlingen "Vilsenhetens epidemiologi – En religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa" som Cecilia Melder lade fram vid Uppsala universitet 2011.

– Jag tänkte att det här får inte stanna i en doktorsavhandling. Materialet måste kunna användas i samtalsgrupper, studiecirklar och i annan undervisning, säger Lena Bergquist.

Nu finns samtalskortlekarna i ett par olika versioner. Bland annat i en variant med enbart bilder som till exempel kan passa bra för personer som har svårt att läsa eller som har utländsk bakgrund och inte behärskar svenska språket så bra. Såväl frågekort som bildkort relaterar till olika förhållningssätt till livsfrågor och de fokuserar i båda fallen på positiva faktorer.

SV Västmanland erbjuder också fysiska och digitala samtalsledarutbildningar för de som vill använda en variant av korten i samtal. Även digitala samtalsgrupper erbjuds för personer som har förlorat närstående som har vårdats på IVA under pandemin. I dessa grupper deltar alla åldrar. •



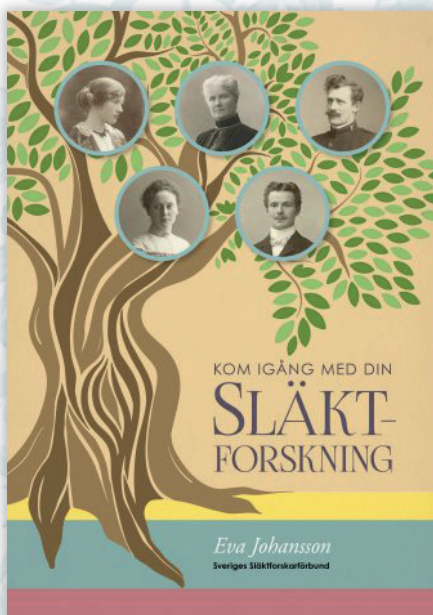
De båda verksamhetsutvecklarna Lena Bergquist och Paolo Sandbom på SV Västmanland med fokus på it respektive existentiell och psykisk hälsa skapar i pandemins skugga en helhet som är större än delarna. Foto: Joakim Öhrndalen





Handböcker, databaser, studiehandledningar

– Allt du behöver för
att släktforska hemma!



Kom igång med din släktforskning

Släktforskningens grunder i praktisk bok av experten Eva Johansson. Här får du bland annat lära dig att hitta rätt i kyrkböckerna och husförhörlängderna, och om mantalslängder som kan ta dig ännu längre tillbaka i historien.

Vägen till dina rötter

En fördjupande handbok i släktforskning för såväl nybörjaren som fortsättningskursen. Förutom grunderna tas ämnen som emigrantforskning, kartforskning och juridiska arkiv upp, samt vikten av källkritik.

Lokal kraft

INBLICK

Inspireras av SV:s verksamheter från norr till söder.

Vill du tipsa om SV:s lokala aktiviteter & nyheter? Mejla impuls@sv.se. Hoppas vi hörs!



"Utan SV hade jag aldrig kommit så här långt." Det säger dansaren Kevin Vo som nyligen kom fyra i TV4:s Talang. Han är även cirkelledare för SV, och undervisar ungdomar i dans. Foto: TV4/Gustav Hallén

CIRKELLEDARE KOM FYRA I TALANG

– Jag var så nervös, så skraj, berättar 18-årige dansaren Kevin Vo från Falkenberg, om sin resa i TV4:s stora tävling "Talang" som har pågått under våren. Han gick till final och hamnade slutligen på en hedrande fjärdeplats. Kevin Vo har dansat i tio år och dansen har hjälpt honom att slappna av och vara sig själv när livet har varit tufft och svårt. Han tränar i stort sett varje dag.

– Jag sökte till Talang för att jag ville att folk skulle se min passion för dans och för att jag ville göra något stort i min karriär.

TILL VARDAGS GÅR Kevin på gymnasiet och så är han cirkelledare inom Studieförbundet Vuxenskolan.

– Jag lär 13–15-åringar min stil inom dansen, som bäst kan beskrivas som hip hop.

Han har också fått många följare på sociala medier som skriver till honom och berättar om sina svåra situationer i livet.

– **JAG FÖRSÖKER** motivera dem att fortsätta kämpa, säger Kevin Vo, vars mål är att efter gymnasiet åka till New York för att fortsätta sin karriär där.

– Men utan SV hade jag aldrig kommit så här långt. •

Sociala promenader

Varje tisdag kl 13.00 vandrar en grupp seniorer genom Hallsbergs centrala delar tillsammans med tre ledare från Studieförbundet Vuxenskolan: Ann Andersson, Tuula Lundberg och Elisabeth Sandberg. De sociala promenaderna är ett led i SV Örebro läns satsning för att bryta ofrivillig ensamhet då pandemin har lett till att alla andra aktiviteter för seniorer har ställts in.

– Vi försöker också att på det här sättet nå personer som vanligtvis inte kommer till våra aktiviteter, säger Maria Östby, verksamhetsutvecklare. Att ha trevligt sällskap kan göra det enklare att ta sig ut på promenad och nu kan man dessutom få sällskap.

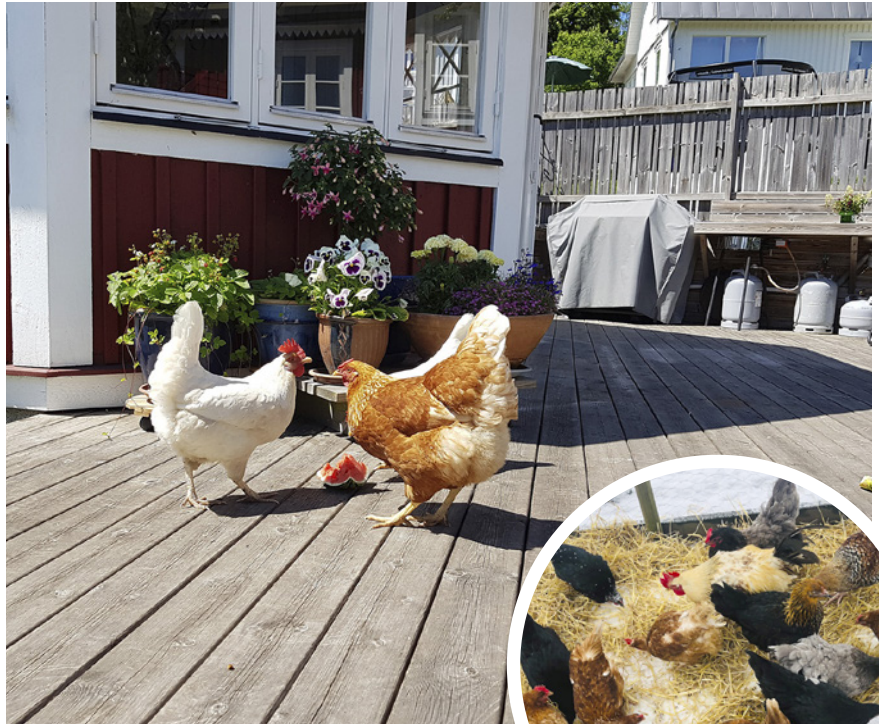
De första gångerna anslöt uppåt 15–20 personer. Man delar upp sig i mindre grupper för att minska risken för smittspridning och man har också en kortare och en lite längre promenad för dem som orkar. Under promenaderna pratar man om ditten och datten, men enligt Maria Östby har det självfallet kommit att handla mycket om covid-19 och vaccinering.

Nu planerar man för sociala promenader på fler orter. Askersund står näst i tur.



Digital cirkel

HÅLLA HÖNS I TRÄDGÅRDEN



Systrarna Tina Ivarsson och Anna Johansson leder en digital cirkel om att hålla höns i trädgården. Foto: Tina Ivarsson & Jessica Rössel

Höns i trädgården är ämnet för en digital cirkel som SV Blekinge håller i. Här får deltagarna lära sig allt från vilka raser som är lämpliga till vilket ansvar som du har som djurägare. Bakom kursen står två entusiastiska systrar, Tina Ivarsson och Anna Johansson, som till vardags driver en webbutik med allt för höns.

– Jag gillar att vi nu har gått över till digitala kurser, säger Tina. Jag ser det som en möjlighet att snäppa upp oss.

Allt material som används i kursen är deras eget.

– Vi har valt att satsa på korta filmsnuttar och mycket närbilder.

En film kan exempelvis visa hur man gör en hälsocheck på sina höns.

VARJE CIRKEL INNEHÅLLER tre träffar. Deltagarna kommer från hela landet och här finns både de som har haft höns länge och de som funderar på att skaffa.

– Eftersom mycket av snick-snacket försvinner när man kör digitalt hinner vi nu dessutom dyka djupare i varje område, berättar Tina. •

Läs även presentationen av Tina Ivarsson på sid 3.

Jonna Bornemark

FINNS ALLTID NYA ÖAR ATT UPPTÄCKA

Den senaste tiden har studieförbunden hamnat i fokus för frågor som de kanske helst vill slippa. Debatten har handlat om fusk med tidsrapportering i stället för den viktiga frågan om studieförbundens uppdrag och vad som är bra folkbildning. För filosofi-professor Jonna Bornemark är båda aspekterna intressanta.

TEXT: Jan Fröman FOTO: Robert Blombäck

HON HAR GJORT sig känd som en enveten kritiker mot vad som brukar kallas New public management (NPM), vilket förenklat innebär att mäta prestationer i siffror och med dessa som grund försöka öka effektiviteten i den offentliga sektorn. Samtidigt har hon ett starkt engagemang i lärandet och folkbildningens uppdrag. Hon ser ett samband.

– När man ger enkla mätbara verktyg är det också enklare att fuska.

Hon syftar naturligtvis på fokuseringen på tidsrapportering för olika studiecirkel där hon tycker att det har blivit alldeles för stort fokus på att studieförbunden ska leverera kvantitet. Många cirkel ger högre statsbidrag och någonstans på vägen riskerar man att glömma bort sitt uppdrag.

– **VI MÅSTE** ställa oss frågan vad som är de känsliga frågorna idag. Hur kan vi hitta tillbaka till ett folkbildningsarv? När de frågorna får ett för litet utrymme och fokus blir på kvantifieringen, då kommer fusk.

Hon betonar att hon inte är emot mätandet som sådant, förutsatt att det är tydligt

vad resultatet ska användas till. I sina böcker riktar hon ofta kritiken mot ett växande affärstänkande inom vård, skola och omsorg. Det kan handla om hemtjänsten som måste mäta antal duschminuter likaväl som interndebiteringen på hennes egen högskola.

– Vi tränger ihop oss i små salar för att vi inte har budget för att hyra de stora. I stället står de stora salarna tomma. Det är inte smart resursanvändning.

NÄR DET GÄLLER studieförbunden finns det en annan aspekt som påverkar verksamheten och det är spännvidden mellan riksorganisationen och lokalavdelningarna.

– Riksorganisationen kan vara uppdaterad på de senaste politiska frågorna och vad som är viktigt att göra medan de som finns ute i verksamheten fullföljer någon slags tradition om att så här har vi alltid gjort. Men där kan man också hitta de mest lysande exempel på det som överskrider de fina värdeorden från riksorganisationen.


Hon menar att det lätt blir ett gap mellan det lokala och det nationella, ett gap som är

Jonna Bornemark

Född: 1973

Gör: Professor i filosofi vid Södertörns högskola där hon arbetar på Centrum för praktisk kunskap. Forskar inom områdena fenomenologi, posthumanism och praktisk kunskap. Återkommande gäst i "Filosofiska rummet", "Kropp och själ" och "Hemligheter" i Sveriges Radio. Sommarpratare 2017.

Böcker: Mest känd för sina båda populärfilosofiska böcker "Det omätbaras renässans" (Volante 2018) och "Horisonten finns alltid kvar" (Volante 2020).



"Hur kan vi hitta tillbaka till ett folkbildningsarv? När de frågorna får ett för litet utrymme och fokus blir på kvantifieringen, då kommer fusket", säger Jonna Bornemark.

”Vanor behöver vi, men när blir vanan något som stoppar vår nyfikenhet? Även för den som tycker att han är färdig, så nog finns det något område där det kittlar till.”

både frustrerande och intressant.

– Vad är angeläget på vår ort? Det kanske inte alls handlar om invandring eller integration.

I sin bok ”Horisonten finns alltid kvar” liknar **Jonna Bornemark** vårt sökande efter kunskap vid en ö. När du har nått fram till ön som siktats vid horisonten kan du undersöka den minutiöst och skaffa massor av kunskap om vad som finns på ön. Men när du har tagit reda på allt så vet du inte allt, för horisonten finns alltid kvar. Det finns nya öar att upptäcka.

IMPULS FRÅGAR HENNE om varför vi människor är så olika. Medan en del alltid letar efter nya horisonter, ny kunskap på olika områden, finns det människor som är ganska nöjda med vad de redan kan.

– Nöjdhet och ickevetande motsätter inte varandra. Det som oftast stoppar oss från att lära oss något nytt är rädsla, det borde vi vara mer uppmärksamma på.

Enligt **Jonna Bornemark** behöver det inte ligga något negativt i att vara nöjd med det som vi har, inte heller att lunka på i gamla vanor utan att variera sig alltför mycket.

– Vanor behöver vi, men när blir vanan något som stoppar vår nyfikenhet? Även för den som tycker att han är färdig, så nog finns det något område där det kittlar till.

Men hon erkänner att vi har blivit lite bekväma av oss. Det är ofta lättare att låta någon som kan, utföra ett arbete, än att lära sig att göra det själv, även om det handlar om enkla arbetsuppgifter.

– Arbetsdelning i sig är positivt. Det som är problematiskt är att vissa kunskaper har fått så hög status medan andra har vi glömt bort. Kroppens, känslans, sinnen och inte minst omdömet kunskap har trängts undan av teoretiska kunskaper som anses finare.

– Vi blir lätt lite för låsta i vilka vi är.

”Jag är den där som kan precis det här. Jag har den teoretiska kunskapen och de lägre formerna av kunskap ska jag inte befatta mig med.”

Därför blir det också komplicerat när **Impuls** undrar vad som är bra folkbildning. Ska studieförbunden ägna sig åt de existentiella frågorna, om demokratin (**Jonna Bornemark** påminner om studiecirkelns roll när vi kämpade för allmän rösträtt)? Eller är det bra folkbildning att ha studiecirkel som sysslar med silversmide och rockmusik?

– Det går inte att svara på. Jag vänder mig starkt emot ord som kvalitetssäkring, att vi ska kunna säga att en viss verksamhet är bra. Rockmusikgrupper i studieförbunden kan vara väldigt bra folkbildning, se på det svenska musikundret så har vi en del av svaret. Det enkla svaret är att se till innehållet och inte fokusera på hur många deltagare som det är. Är det till exempel emanciperande, utvecklar det något nytt eller ger det makt till grupper som har för lite makt?

DET ÄR INTE så vanligt att en professor i filosofi skriver en bok, än mindre två, i sitt ämne och når en stor läsekrets utanför högskolevärlden. Men för **Jonna Bornemark** är det en angelägen fråga att hennes forskning ska nå ut brett. **Impuls** frågar om det borde gälla fler forskare, och måste dessa i så fall skriva böcker, kan forskarna inte vara mer lättillgängliga för journalister och media på annat sätt?

– Jo, det tror jag absolut. Det finns många forskare som inte gillar att journalister gärna beskriver frågor i svart eller vitt och behöver rubriker. Men jag tror att det kan vara tvärt om också. Även journalisterna skulle behöva anpassa sig ibland och acceptera att en fråga kan vara intressant även om den har flera nyanser. •

Bornemarks ordlista

Igelkottar Personer med stor intellektuell kapacitet, men som inte förmår dela med sig av sina insikter. Riskerar att bli aggressiva eller använda härskartekniker när deras kunskaper ifrågasätts.

Paktivitet Levande varelsers förmåga att vara del av en rörelse eller passivt ta emot en rörelse som sedan blir dess egen aktivitet.

Tillit Litar du inte på någon annan blir du oerhört korkad.

Gräde på moset Konsten är inte gräde på moset. Konsten är tallriken som moset ligger på.

Förpappring Ständiga krav på dokumentation i organisationer. Ledningen tror att den har koll på verksamheten om allt mäts, anges i siffror och skrivs upp.

Mikromotstånd Protester i den lilla skalan. Till exempel gå in på toaletten och skrika eller lägga oviktiga papper nederst i högen.

Makromotstånd Bygga allianser. Fackförbund kan vara ett bra exempel på makromotstånd.



NATUR
&
KULTUR

Ett heltäckande basläromedel för sfi kurs B-D

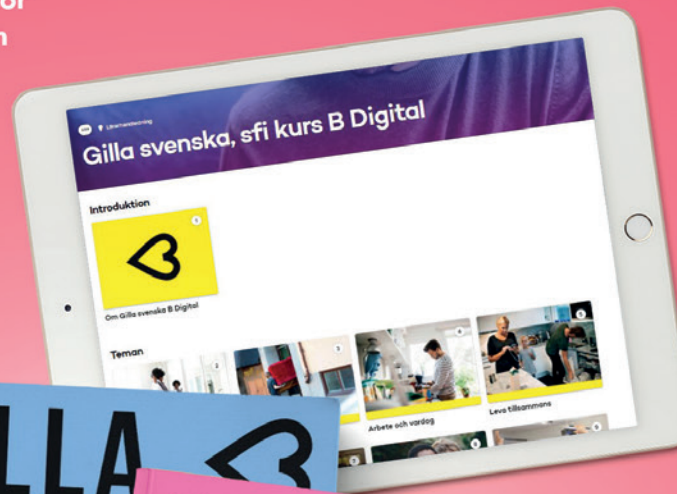
**Flexibelt och genrepedagogiskt
– med konkreta mål och en tydlig struktur**

Gilla svenska består av tre elevböcker med digitalt extramaterial. Böckerna har en tematisk indelning och innehållet är relevant för vuxna elever som ska etablera sig i Sverige. De får kunskap om svenska förhållanden och koder, aktuella händelser och ett funktionellt språk som de kan använda direkt. Läromedlet är uppbyggt med progression inom respektive kapitel och varje kapitel är fristående vilket gör det flexibelt att använda vid kontinuerligt intag. Gilla svenska finns även som heldigitalt läromedel på en användarvänlig och prisvinnande plattform. Här finns den funktionalitet och flexibilitet som är nödvändig för en framgångsrik sfi-undervisning.

- Digital kompetens
- Grammatik i en kontext
- Läs- och hörförståelse
- Skriftlig färdighet
- Muntlig interaktion och produktion

Både jag och eleverna är supernöjda med Gilla svenska! Relevanta och intressanta teman och texter, tydlig struktur och mycket material. Extra plus till filmerna.

Maria Janeklint, sfi-lärare.



Nyhet!

Läs mer på nok.se/gillasvenska

Kompetensutveckling

TIPS & TRIX

Utveckla din kompetens och låt dig inspireras med böcker, appar, poddar och andra verktyg.

LITA PÅ SVERIGE



Foto: Ur Lita på Sverige – "Svenskhet"

En av dem som syns i filmserien är författaren Qaisar Mahmood. Svenskhet är en berättelse om vad det är som förenar alla dem som bor i Sverige, menar han.

Lita på Sverige är en filmserie som tagits fram av SV för att lyfta frågor som rör Sverige, svenskhet och olika funktioner och myndigheter i det svenska samhället.

Filmerna riktar sig till personer som befinner sig i en asylpro-

cess, men kan även användas inom etableringsprogrammen. Varje film är 7-10 minuter lång och finns textad på svenska, engelska, arabiska, dari och somaliska.

Filmerna finns att se på www.sv.se/projekt/litapasverige

Mer hemma än vanligt?

SVT har tagit fram en Hitta-på-nåt-generator med olika saker att göra. Klicka på slumpgeneratorn för att få ett tips innan du går in i nästa digitala möte.

www.svt.se/special/hitta-pa-nat-generatorn

Promenera med Walking Talking

I appen kan du, efter att ha registrerat dig, boka promenader med andra användare och även skapa egna promenader.



MUSIKTIPSET

Kraft från musik

Hip hop-artisten Kriminologen släppte i mars sitt debutalbum "Kraft" med gästartister som Dogge Dogge-lito, Shazaam med flera. Alla låtar har viktiga budskap kring psykisk hälsa med fokus på att sprida positiva och tankvärda budskap.

Bakom artistnamnet finns Björn Moberg som har ett förflutet i SV Borlänge där han lett en studiecirkel i att skriva och spela in musik.



BOKTIPISET

Därför Demokrati

Nu i maj utkommer Åsa Wikforss med boken "Därför demokrati" (Fri tanke förlag). I den reder hon ut kunskapens roll i demokratin och förklarar varför hoten mot kunskapen också utgör ett hot mot demokratin. Åsa Wikforss är professor i teoretisk filosofi vid Stockholms universitet samt ledamot i Kungliga vetenskapsakademien och Svenska akademien.

Lättläst för livet

Böcker som väcker läslust och öppnar dörrar till nya världar och möjligheter.



”

Lina Stoltz har gjort en mycket fin bearbetning till lättläst som får med såväl nyanser i språket som karaktärernas komplexitet.

Rebecca Kjellberg,
BTJ-häfte nr 6/2021

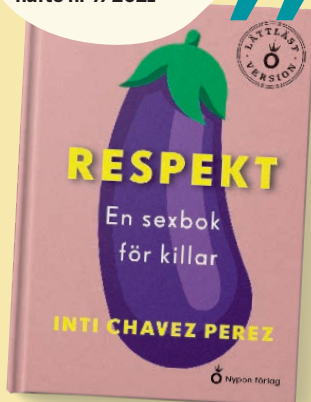
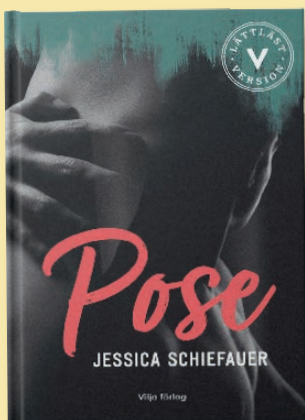
”



”

Språket är rakt på sak, enkelt och lätt att ta till sig. Dispositionen är tydlig med innehållsförteckning, tydliga rubriker och rutor med fakta och tips.

Maj Gustavsson, BTJ-
häfte nr 7/2021



Fler titlar
på vår
webb!

www.viljaforlag.se

vilja
förlag

”MAN KÄNNER EN SAKNAD EFTER FYSISKA MÖTEN”

En gång i veckan är det 11-kaffe i Sävsjö. Då samlas ett gäng glada pensionärer på nätet och samtalar om allt mellan himmel och jord.

TEXT: Lena Hallerby FOTO: Madeleine Sjöstrand

MANNEN SOM RATTAR 11-kaffet är 90-åriga Roland Carlsson. Han har ända sedan han blev pensionär för snart 30 år sedan arbetat aktivt med vård- och omsorgsfrågor. Han har varit ordförande i pensionärsföreningen SPF i Sävsjö, varit aktiv inom Lions och Odd Fellow och sitter fortfarande i det lokala pensionärsrådet. Det var också på det sättet som han kom i kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan första gången.

– Jag gick några kurser själv och sedan har jag lett, och leder fortfarande, en cirkel i släktforskning, berättar Roland Carlsson.

FÖR CIRKA ETT år sedan, när pandemin tog fart, kontaktade SV i Sävsjö honom och undrade om han inte kunde leda en digital samtalsgrupp för bättre psykisk hälsa hos äldre.

Roland Carlsson nappade direkt och cirkeln kom i gång med åtta deltagare, alla pensionärer och något fler kvinnor än män. Men det är inte bara smålänningar med i gruppen, här finns deltagare från såväl Mora som Karlstad.

En gång i veckan träffas de via Messenger (det var enklast så i början, berättar Roland och tillägger att man nu planerar att gå över till Zoom). Vid varje möte samlas de kring ett särskilt ämne. Det kan handla om allt från litteratur och klassisk musik till covid-19, ensamhet och barndomsminnen.

– Det är viktigt att ha ett ämne. Jag och Madeleine Sjöstrand, verksamhetsutvecklare vid SV i Sävsjö, brukar resonera om vilka ämnen vi ska ha. I början försökte jag få gruppens medlemmar att komma med förslag, men det gick inte alls. Men nu, när vi känner varandra bättre, har det börjat att lossna. Flera av deltagarna har till exempel börjat att berätta om sina landskap och vilka sevärdheter som finns där.

NÄR GRUPPEN STARTADE var alla deltagarna helt främmande för varandra och försiktigt tystlåtna, men Roland berättar att ganska så fort började de att öppna upp sig och vågade berätta mer om sig själva och sina familjer.

– Det är så himla roligt och trevligt!

”Men nu, när vi känner varandra bättre, har det börjat att lossna. Flera av deltagarna har till exempel börjat att berätta om sina landskap och vilka sevärdheter som finns där.”

Som cirkelledare anser Roland Carlsson att det är viktigt att man är väldigt objektiv och kan lyssna på deltagarna.

– Men man måste också kunna bryta av om samtalet sväller ut för mycket. Ju mindre grupp, desto lättare är det förstås.

Själv har Roland en bakgrund inom SJ, där han började direkt efter realexamen och sedan arbetade sig uppåt genom en rad olika internutbildningar. Han blev kvar inom SJ ända till pensionen, men ingalunda på samma jobb eller ens på samma ort.

Tillsammans med sin fru Carin, som han träffade för 70 år sedan och har varit gift med i 69 år, har familjen flyttat runt i Sverige. Från Hässleholm i söder gick resan via Katrineholm, Luleå och Östersund till Sundsvall där familjen bodde i 17 år. Resan avslutades sedan med några år som försäljningschef i Göteborg innan slutdestinationen blev Sävsjö där Roland och hans hustru köpt en gammal släktgård.

DEN PÅGÅENDE PANDEMIN och isoleringen har inte varit helt enkel för Roland Carlsson, som är en mycket social person och som alltid har haft lätt att prata med andra människor.

– Det är svårt att beskriva, men man känner en saknad efter fysiska möten. För många leder detta till oro och ånger, som kan vara svår att bemästra.

Själv har Roland inte träffat sin dotter och hennes familj på ett och ett halvt år, men nu när både han och hans hustru har blivit vaccinerade ska det äntligen bli av, berättar han med glädje i rösten. •

90-årige Roland Carlsson rattar 11-kaffet i Sävsjö, där ett gäng glada pensionärer träffas på nätet och pratar om allt mellan himmel och jord.



Gemensam styrka

ÖVERBLICK

Smått och gott om förbundets verksamhet på nationell nivå.

DAGS FÖR STÄMMA

Impuls ställde fem frågor till förbundsordförande Ulrika Heie om vad som kommer att ske inför och under förbundsstämman den 22 maj.

Temat på stämman är folkbildningens värde. Hur kommer deltagarna att märka det?

– Folkbildningens värde är invävt i alla delar. Vi har känt att vi behöver närma oss kärnan av folkbildningens värde, inte minst i vår kommunikation och vi ser folkbildningen som en extremt viktig aktör i civilsamhället.

Den här stämman och processen hit har varit väldigt inkluderande, kan du berätta om det?

– Vi skickade ett utkast till strategisk plan 2022-2023 på remiss till avdelningarna i februari-mars och öppnar stämmoplattformen tidigt för att ge möjlighet att interagera. Vi har ansträngt oss för att få en inkluderande stämmoprocess, men det är först vid utvärderingen som vi ser om vi lyckades.

Stämman kommer ju att genomföras digitalt. Hur kommer det att gå till och på vilka sätt är det en utmaning?

– Vi har skapat en tydligare process än tidigare och vi kommer att ha ett antal utbildningstillfällen i förväg. Vi tar ansvar för att rusta ombuden så att de ska känna att det blir tillgängligt. Jag hoppas att alla ska uppleva det så.



"Vi har ansträngt oss för att få en inkluderande stämmoprocess", säger Ulrika Heie, förbundsordförande SV.

Följ SV:s förbundsstämma!

Den 22 maj genomför Studieförbundet Vuxenskolan en digital förbundsstämma. Vill du som inte är ombud följa stämman behövs ingen anmälan.

Förbundsstämman kommer att livesändas på vår förbundsstämmasajt med start kl 08.30.

Du hittar livesändningen på www.sv.se/forbundsstamma

Från den 1 maj kan du också bläddra i handlingarna på förbundsstämmasajten.

Varmt välkommen!

Vilka förslag som styrelsen lägger fram till stämman ser du som de viktigaste?

– Jag skulle säga den strategiska planen för 2022-2023 med övergripande mål och prioriteringar för hur vi ska jobba för att sträva mot målet. Vi har ett starkt fokus kopplat till verksamhetsutveckling och opinionsbildning och att nå dem vi idag inte når, säger Ulrika Heie.

– Sedan kommer ett längre strategiarbete för tiden efter 2023 att ha sitt avstamp i en workshop under stämman. Detta kommer att följas av dialoger som jag ser fram emot. På årets stämma är det inte ett förslag som vi från förbundsstyrelsen lägger fram, utan en workshop som vi hoppas att alla ombud blir delaktiga i.

– En tredje och viktig del handlar om hur vi fördelar våra ekonomiska resurser.

– Vi omsätter mycket pengar och de ska användas så effektivt som möjligt och kopplas till ansvar och uppdrag så att vi vet vad vi kan förvänta oss av varandra.

Vad kan cirkelledarna göra för att vara en del av den här processen?

– Cirkelledarna är en stor del i SV och folkbildningen och det är viktigt att de känner sig välkomna i strategiarbetet inför 2023 och i arbetet med folkbildningens värde. •

VERKSAMHETSTAPP – OCH MER DIGITALT

Andelen studietimmar inom SV minskade under 2020 med 41 procent och antalet unika cirkeldeltagare minskade med 30 procent. Att året med covid-19 satt sina spår i verksamheten syns tydligt i statistiken och arbetet med att förnya och förbättra de digitala plattformarna fortsätter.

Den fysiska verksamheten hade ett tungt år och åtta avdelningar fick en nedgång med mer än 50 procent. Verksamheten tillsammans med grundorganisationerna följer mönstret och tillsammans med många av medlems- och samverkande organisationerna genomfördes liten eller ingen verksamhet alls.

Den digitala verksamheten ökade kraftigt men utgjorde trots det bara 4,7 procent av den totala verksamheten.

Digitala cirklar

Om du som cirkelledare vill lära mer om hur du kan genomföra din cirkel digitalt, kontakta din avdelning och titta gärna också på de cirkelledarutbildningar som finns på hemsidan www.sv.se/cirkelledare/material-metoder-och-tips/digitala-verktyg/

Jens Öst, utvecklingsledare för SV:s grund-, medlems- och samarbetsorganisationer berättar.

– Att ställa om från fysiska till digitala träffar tar tid och medför utmaningar för vissa grupper. Vi

jobbar nu med ett stort utvecklingsarbete för att stärka verksamhetsutvecklarnas kompetens och material finns framtaget för de som vill lära sig mer. Först ut är Den digitala dialogduken och på tur efter det står en digital utbildning i föreningskunskap ur verksamhetsutvecklarperspektiv.



Älskar du också att bjuda på slöjdgädje?

Då vill Hemslojd ge dig pepp, inspiration och handfasta tips till ett kraftigt nedsatt pris. Läs om den senaste, roligaste och mest spännande slöjden i Nordens största och mest prisade tidning om görande, hantverk och hållbarhet!

SPECIALPRIS FÖR LEDARE!

398:-

för ett år med Hemslojd (6 nr). Ord. pris 498:-
Passa på själv – eller tipsa ditt studieförbund!

Läs mer på:
www.kampanj.hemslojd.se

Erbjudandet gäller fram till den 31 maj.

Aron Anderson

“HITTA ETT MÅL SOM PASSAR JUST DIG”

Idrotten blev tidigt en livlina i Aron Andersons liv. Han fick cancer som barn – och överlevde. Det gav honom en djup insikt som lett till fortsatt utveckling i vuxenlivet. I dag försitter han sällan en chans att utmana sig själv för att gå vidare.

TEXT: Agneta Slonawski

KLOCKAN ÄR STRAX efter åtta på morgonen, det är 14 grader varmt och vindstyrkan ligger runt sju sekundmeter. Vi befinner oss i södra Portugal. Aron Anderson är på väg till paragliding – en slags skärmflygning där man bärs av uppåtvindar längs klippkusten.

Han har kollat in varenda flagga längs körvägen för att följa vindstyrkan. Det är ett smalt väderfönster som avgör om det går att lyfta eller inte. Blir det för hård vind får han tänka om. En situation som Aron har tränat på åtskilliga gånger i livet.

TA PANDEMIN SOM ett exempel – från bokad föreläsare till noll verksamhet. Så stanna upp: Vilka förutsättningar finns? Vad vill jag? Vad kan jag göra? Var vill jag ha mitt fokus? Okej, då kör vi! Det vill säga: bygger en ny digitalstudio och erbjuder föreläsningar därifrån, plus förverkligar en gammal dröm om att bo i värmen över vintern.

Det är Arons filosofi i ett nötskal. Det handlar om att ha perspektiv och se vad som går att påverka och vad som inte går att påverka. Låter det enkelt? Det är det inte. Men det går att träna sina mentala strategier i den riktning man vill.

– Som i dag. Blir det dåligt väder, har det i alla fall gett mig ett litet äventyr i

form av en åktur och blir flygningen av så ger det mig energi och ett kvitto på vad jag kan klara av. Så är det ofta för mig när det handlar om utmaningar i olika sporter. Det är få tillfällen i livet som jag känner mig så levande som när jag hoppar fallskärm, ut ur ett plan på 4 000 meters höjd, förklarar Aron.

Så klart har hans motgångar i livet, med sjukdomar och fysiska begränsningar, påverkat vilka mentala strategier han har byggt upp.

ATT REDAN SOM sjuåring få cancer i form av en tumör, stor som ett äpple, i korsbenet och cellgiftsbehandlingar och sjukhusvistelser på det. Att inte kunna sitta på rumpan och knappt kunna använda benen. Det var en bit dit, men idrotten blev Aron Andersons viktigaste motor. Tretton år gammal deltog han i junior-VM. Målen var Paralympics i Beijing och senare London. Året var 2012. Höftleden var helt paj. Operation. Slut på elitidrottandet. En ny resa börjar.

– Utmaningarna känner jag igen från när jag var liten. Jag var tvungen att hitta strategier för att göra situationen lättare för mig själv, lita på mig själv, för att orka. Det kunde vara till nästa steg, som var cellgifter eller som i dag att jag pushar mig själv



Aron Anderson

Bor: I Täby

Arbetar: föreläsare och äventyrare.

Ålder: 33 år

Familj: Fru

Intressen: Fallskärmshopp, kajaking, simning, cykling bland annat.

Läs mer på:

www.aronanderson.se



Foto: Malin Ingevald, 2016

"Jag var tvungen att hitta strategier för att göra situationen lättare för mig själv, lita på mig själv, för att orka", säger Aron Anderson som har samlat in miljontals kronor till Barncancerfonden. Han har bland annat cyklat genom Sverige (ovan), sysslat med skydiving (höger överst), åkt Vasaloppet (höger mitten) och bestigit Kebnekaise (höger).



Foto: Samir Akhmedov, 2016

25 minuter till, när jag sitter och arbetar och känner mig trött.

– För mig är det så att ju större mål jag sätter upp, desto häftigare resa. Det kanske är irrelevant för dig, men då gäller det att hitta ett mål som passar just dig.

Aron säger att han lever med minnet av cancern varje dag. Han ser det som att han haft tur, för det fanns andra unga som han lärde känna, som dog. Det gav tidigt en djup insikt om livet och om ens egna val. Vi pratar om tacksamhet och perspektiv på tillvaron. Två ord som rymmer mycket och som kräver eftertanke.

– Därför är det viktigt att se vilka mina egna förutsättningar är och hur jag kan ta mig ur en situation. Och att leta upp det

som ger mig kraft. Mitt sätt att ta mig ur en rutten dag är att träna. Jag paddlar i en timme och tar mig över tröskeln, för att må bättre. Sedan tror jag att alla situationer kan bli bättre om du lägger till ett perspektiv, säger Aron och tillägger att det inte handlar om vad som händer, utan hur vi förhåller oss till det som händer.

HAN ÄR PÅ en bra plats i livet. Han gillar det han håller på med; att peppa och inspirera andra. Det finns kärlek och kraft i hans liv. Dessutom får han odla sina idrottsintressen i ett varmt klimat. Det är strålande solsken denna dag och om tjugo minuter är han framme vid mötesplatsen för paraglidingen.

– En fantastisk situation helt enkelt! •

Cirkelcoacherna

SÅ HÄR GÖR VI!

Ibland behöver man tips från andra. Här bjuder Impuls coacher, tre erfarna cirkelledare från Studieförbundet Vuxenskolan, på sina erfarenheter.

FRÅGAN

Flera utredningar har initierats efter misstanke om fusk med statsbidrag inom studieförbund.

Vad gör man som cirkelledare när det kommer frågor kring detta?

Hur berättar du för dina deltagare om folkbildningen och SV?

fusk?

viktig roll

PETER EHRENSTRÖM GERMER

FÖRKLARA VAD SOM HAR HÄNT

När medierna skriver om oegentligheter i studieförbunden känns det naturligtvis olustigt. En ryggradsreflex kan vara att slå ifrån sig, men det är ingen bra strategi. Det är heller ingen bra strategi att vara tyst och hoppas på att det blåser över.

Nu är tiden att informera, ge lägesbeskrivningar och fakta. Det finns krafter i vårt samhälle som aktivt arbetar för att undergräva demokratin och allt det som studieförbunden står för och genomför. För dessa krafter är det fusk som förekommit som en skänk från ovan.

Studieförbunden erbjuder människor att förkovra sig inom sina intresseområden, förbättra möjligheter till ett arbete eller möjliggöra en snabbare etablering för någon som är nyanländ i vårt land. Undersökningar visar att cirkeldeltagare i högre utsträckning än andra diskuterar aktuella samhällsfrågor och känner sig mer delaktiga i samhället. 2019 deltog 1,6 miljoner människor i drygt 240 000 cirklar. Kort sagt bidrar studieförbunden på det viset till ett bättre samhälle. Detta måste vi berätta om. Någon har myntat "Folkbildning är demokratins självförsvar". Det skriver jag gärna under på.

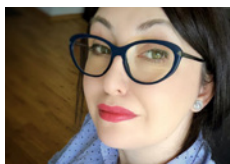
Vi måste också berätta om vad som faktiskt ligger bakom skrivierna i media. Förklara vad som är sant och vad som inte stämmer. Vi ska inte bagatellisera, nonchallera eller skämta bort de missgrepp som ägt rum i en del studieförbund. Då undergräver vi tilliten och bidrar till misstänksamhet. Berätta istället vad som har hänt, uttryck gärna tacksamhet över att oegentligheterna har avslöjats och förklara vad som görs för att det inte ska hända igen. •

IMPULS CIRKELCOACHER



Peter Ehrenström Germer

Kursledare i Östersund. Han har tidigare arbetat i olika chefspositioner inom i huvudsak det privata näringslivet. När Peter gick i pension ville han göra något helt nytt som också kunde komma andra till del. Förutom att coacha ett par företag, håller han nu kurser i ekonomi på olika nivåer, sverigekunskap och körkortsteori. De flesta av kurserna riktar sig till nya svenskar.



Emilia Fisal

Bor i Malmö med man och en dotter. Just nu läser hon en master på programmet International Marketing and Brand Management på Lunds universitet, men har i 15 år arbetat med sälj- och marknadsfrågor på flera stora företag. För tre år sedan startade hon ett samarbete med SV i Skåne och har varit projektledare för och lett cirklar i bland annat "Nytt jobb i nytt land"-projektet. På fritiden tycker hon om att fotografera.



Arne Nilsson

Bor på Köpmanholmen utanför Örnsköldsvik. Han jobbar till vardags som projektberedare för ett företag i el-automationsbranschen. Arne har i över 20 år hållit jägar-examenskurser för Studieförbundet Vuxenskolan i Örnsköldsvik, och även en del andra jakt- och naturrelaterade kurser.



EMILIA FISAL

STUDIEFÖRBUNDEN BYGGER BROAR

Jag brukar berätta att Studieförbundet Vuxenskolan grundades 1967 och är en del av folkbildningen i Sverige och att verksamhetens syn på bildning, demokrati och kultur är baserad på begreppet "livslångt lärande" och visar att lärandet är något som pågår hela livet. Att Studieförbundet Vuxenskolan genom folkbildningens metoder skapar personlig utveckling för alla oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Alla kanske inte vet att bibliotek, folkhögskolor och studieförbund räknas till folkbildning och att syftet är att stärka och utveckla demokratin och skapa möjlighet till att kunna delta i samhällsutvecklingen. Att höja utbildningsnivån och att skapa intresse för, och delaktighet i kulturlivet samt att ge människor möjlighet till att påverka sin livssituation och kunna utvecklas som individ.

Genom möten, diskussioner och utbyte av kunskap och erfarenheter med andra deltagare går det att bygga broar mellan människor och bredda perspektiven inom specifika ämnen. •

demokrati

ARNE NILSSON

HAR EN VIKTIG ROLL I SAMHÄLLET

I mina cirklar har det inte varit så mycket prat om detta faktiskt. Jag har informerat om Studieförbundet Vuxenskolan, hur det fungerar rent organisatoriskt och deltagarnas viktiga plats och roll. När jag sagt att det inte finns några närvarokrav och att jag tar upp närvaron enbart för statistik som sedan ligger till grund för statsanslagen, har det aldrig blivit tal om något.

Däremot när jag nämner vuxenutbildning och studieförbundens roll i samhället har det blivit diskussioner. Studieförbunden är i dag närmast en förutsättning för många olika sysselsättningar. Det är genom studiecirkel man tar motorsågskörkort, skärgårdsskepparexamen och jägarexamen för att nämna bara några av de utbildningar som faktiskt krävs från myndigheterna för att få utföra vissa sysslor.

De politiska angrepp som förekommit mot vuxenutbildningen i stort, och folkhögskolor och studieförbund inte minst, har ofta kommit upp. Och såklart att ingen som sitter med i en studie-cirkel vill att den möjligheten ska försvinna. Att visa att vi klarar att driva utbildningar och cirklar trots restriktioner mot fysiska möten är ett viktigt sätt att inte skapa, men behålla opinionen för studieförbundens bevarande! •

KORTA FRÅGOR OCH SVAR

Varför får jag inte använda vilka plattformar jag vill i min verksamhet och vad är Schrems II?

På grund av att användares personuppgifter i amerikanska molntjänster, såsom Facebook, Instagram med flera, kan komma att hamna hos amerikanska myndigheter. Privacy Shield, som är det skydd som registrerade användare tidigare har haft i dessa molntjänster, är inte längre giltigt enligt GDPR. Efter en dom i EU-domstolen, den så kallade Schrems II-domen, ogiltigförklarades Privacy Shield eftersom skyddet inte kunde säkerställas.

Vad gäller för Facebook och andra vanliga molntjänster inom SV?

Det är viktigt att de som registreras in i Facebook och andra molntjänster får veta att de genom den registreringen även tillåter Facebook att dela med sig av deras personuppgifter och innehåll till amerikanska myndigheter. Vi i SV kan inte, under några som helst omständigheter tvinga deltagare att registrera sig där, utan det behöver vara en frivillig aktivitet, där deltagaren blir uppmärksam på risken. Det är också viktigt att tänka på att vi ibland även hanterar grupper som faller under känsliga personuppgifter som är extra skyddsvärda.

Har du en fråga kring din cirkel eller ditt arbete som cirkelledare? Mejla impuls@sv.se, skriv "Korta frågor och svar" i ämnesraden.

Låt odlingen växa i pallkrage

Vill du odla men tycker att du inte kan? När du börjar med en pallkrage kan du låta din odling växa i takt med din erfarenhet och rätt som det är har du blivit en inbiten odlare. Det tipset ger Maria Karlsson, bonde, trädgårdsmästare och cirkelledare på SV.

TEXT: Maria Karlsson

Du behöver pallkrage, jord och fröer. Vill du inte köpa pallkragar kan du bygga egna lådor. Du behöver inte ha ett stort land, det räcker med någon kvadratmeter där du kan ställa din låda. Vanligen fyller man sin pallkrage med köpejord, gärna ekologisk. Vill du fylla odlingslådan med "vanlig" matjord går det lika bra, men kanske behöver du ge lite extra näring om du använder vanlig jord. Använd då gärna kogödsel på säck, det ger jorden ökat mikroliv och avger näring under en längre period. Då minskar risken att du gödslat för mycket.

SEDAN BEHÖVER DU se till att din odling får de förutsättningar som krävs för att fröna ska kunna gro och växa, det vill säga att jorden ska innehålla rätt mängd av både fukt, syre och näring och ha tillräcklig temperatur för att fröna ska kunna gro. Rädisor, morötter och sallat gro redan vid 4 grader medan till exempel mangold, rödbetor, palsternackor och ärtor behöver minst 8 grader för att gro. Är du osäker på jordtemperaturen kan du skaffa en jordtermometer.

Under odlingssäsongen måste odlingsbädden hållas lagom fuktig. Om sommaren är regnig eller varm kommer att påverka, så det gäller att ha daglig koll. Har du



Låt din odling växa i takt med din erfarenhet!

fiberduk över lådan hjälper det till att hålla fukten. Fiberduken hindrar också skadegörare från att komma åt plantorna, särskilt kålväxter brukar drabbas. Ohyrar kan flyga in i odlingen, lägga sina ägg på plantorna och sedan äter larverna på dem. Då är fiberduk från sådd till skörd ett bra knep.

Tycker du att plantorna ser bleka ut? Då kan du strö över lite gödsel. Mylla ner kornen i jorden och vattna så näringen kommer rötterna till godo. Gör gärna detta i samband med gallringen.

VERKAR DET BESVÄRLIGT? Kanske det, men jag lovar att den belöning som du får när du smakar din första egenodlade morot är värd besväret! •

Maria Karlsson, bonde och trädgårdsmästare, tipsar om hur du kommer igång med att odla i pallkrage. Läs mer om henne på sid 3.

1. Eftersom jag vill att maskar och andra småkryp ska kunna krypa upp i odlingsbädden väljer jag att sätta pallkragen på gräsmattan. Jag väljer också en plats som jag ofta passerar, där jag enkelt kan se till min odling varje dag.



2. Jag lägger tidningar i botten. Det stoppar gräset från att växa in i bädden och kommer att kväva gräset. När tidningarna börjar multna kan alla småkryp passera upp i odlingsbädden. Det fungerar utmärkt om du inte har alltför många svåra ogräs i gräsmattan. Då kan det vara klokt med en markduk i botten. Den är kraftig samtidigt som den släpper igenom vatten.



3. Sedan fyller jag pallkragen med jord. Ska du bara odla sallad och kryddor räcker det med en pallkrage, men vill du att rotfrukter ska växa bra måste du ha två pallkragens höjd. Jag vill odla morötter, så jag har två pallkragar på höjden. När jag har fyllt jord nästan ända upp gör jag rader att så i. Jag brukar använda skaft från något trädgårdsredskap, här är det en liten barnspade. Lägg det runda skaftet på jordbädden och tryck till.



4. Se så fina sårader det blev med skaftet från den lilla spaden. De blir raka och ger fröna en jämn botten att ligga på. Många grönsaker kan växa så här tätt i en pallkrage men om du ska odla till exempel vitkål blir två rader tillräckligt.



5. När jag brer ut jorden i pallkragen känner jag att den är ganska fuktig. Då räcker det att vattna i raderna. Det är bra med en stril på vattenkannen eller ett munstycke med stril på vattenslangen.



6. Nu är det dags att så! Knacka försiktigt på fröpåsen med pekfinger utan att luta påsen för mycket. Då faller fröna ut i lagom takt.



7. När fröna ligger fint i raden måste de täckas med jord. Krafsa över lite jord, jag nyper ihop jord från båda sidorna om raden med fingrarna. Rekommendationen brukar vara 3 gånger fröets storlek men när du sår ute kan det gärna få bli lite mer.



8. Därefter klappar du försiktigt men bestämt på raden så att fröna trycks till mot jorden. Sätt gärna ner en glasspinne där du skrivit vad du har sått!

Inför nästa säsong

Vill du odla en säsong till i din pallkrage börjar du med att rensa bort eventuellt ogräs. Antagligen har jordnivån i lådan minskat. Enklast är att blanda i kogödsel på säck, då får du en ökad jordvolym samtidigt som näring avges under en längre period. Sedan kan du alltid gödsla extra om du tror att det behövs. För ju mer du skördar desto mer näring måste du tillsätta.

Om det går kan du försöka att inte odla grönsaker som drar åt sig mycket skadegörare på samma plats. Det kan vara svårt i en pallkrage. Men då är det en fördel om du odlar något annat som doftar bredvid, exempelvis lök. Då förvillar du ohyran.

När du kommit så långt att du odlar varje år kanske du har mer än en pallkrage. Då kan du försöka att växla plats för olika grönsaker. Det kallas växelbruk eller växtföljd och är ett bra sätt att undvika många skadegörare och att vårda jorden.

Samverkan

ÖVERBLICK

SV och dess grund-, medlems- och samverkande organisationer.

CIRKEL I ATT MOTIVERA IDEELLA

Som många andra föreningar drabbades medlemmarna i Bygdegårdarnas Riksförbund hårt när covid-19 bröt ut och många verksamheter fick begränsas. För att behålla engagemanget hos medlemmarna har de tillsammans med SV arbetat fram ett studiematerial i att motivera ideella.

Materialet bygger på boken "Motivera ideella" av Aron Schoug, forskare i pedagogik vid Stockholms universitet, och fyra träffar med tema kopplade till olika avsnitt ur boken ingår.

Sofia Ohlsson, verksamhetsutvecklare hos Bygdegårdarnas Riksförbund berättar.

– Boken och cirkeln handlar om hur förutsättningar kan skapas för att människor ska hitta sitt engagemang. Alla har förmågan att bli eldsjäl, men behöver hitta något att brinna för och också stöd från andra som ger engagemanget kraft att växa.

HON MENAR ATT det finns två delar i arbetet. Dels att ta hand om de medlemmar som redan finns och är engagerade, dels nyrekrytering.

– Även om covid-19 gjort att mycket verksamhet pausats är det ändå viktigt att få fler att känna till föreningen och engagera sig. Det arbetet är tufft nu då det mesta av vår verksamhet bygger på



Sofia Ohlsson, Bygdegårdarnas Riksförbund, berättar om materialet runt boken "Motivera ideella" (Idealistas Förlag).

att människor möts och träffas fysiskt, säger Sofia Ohlsson.

Den 20 maj blir det uppstartsträff med en föreläsning av Aron Schoug och i slutet av året planeras en digital uppsamling för utbyte av erfarenheter och tankar.

Cirkelmaterialet passar även andra organisationer inom SV enligt Lars-Erik Larsson på SV:s förbundskansli.

– Under året planerar vi att, tillsammans med fler samarbetsorganisationer, bygga studiecirkel kring boken "Motivera ideella", säger han. •



SAMARBETAR I DEMOKRATIPROJEKT

"Va?! Är vår demokrati hotad?". Det är titeln på den antologi som den gröna och liberala tankesmedjan Fores kommer att släppa i höst. Boken är en del i ett större demokratiprojekt där även SV medverkar.

Redan i vår blir det fyra seminarier där namnkunniga opinionsbildare, ledarskribenter och författare medverkar. Syftet är att visa hur hotet mot den liberala demokratin yttrar sig och vad man kan göra för att slå vakt om den.

– Världen håller på att förändras till att bli mer inåtriktad, populistisk och nationalistisk. De liberala värdena är hotade, för första gången för vår ge-



Foto: Peter Knutson

Ulrica Schenström, Fores

neration. Det är en farlig utveckling, vägen framåt är öppenhet och samarbete, inte motsatsen, menar Ulrica Schenström, vd på Fores.

Banar Sabet, utvecklingschef på SV:s förbundskansli, berättar att diskussionsfrågor ska skrivas för att på så sätt skapa en cirkel av seminarierna. SV:s regionförbund i Skåne och Västra Götaland håller också på att ta fram material och spelar in fyra filmer om hoten mot demokratin. Dessa kommer, tillsammans med Fores seminarier, att finnas på en samlingsida på den interna plattformen SVaret.

– Utöver detta har Stiftelsen Expo planer på att göra en kompetensinsats för vår personal, med fokus på kunskap om utanförskapets mekanismer. – Vi kommer troligtvis erbjuda den här kompetensinsatsen vid flera tillfällen till våra medarbetare, avslutar Banar Sabet.

LANSERAR NY UTBILDNING I LIBERAL FEMINISM

Under våren genomför SV tillsammans med Centerkvinnorna en digital studiecirkel i liberal feminism. Upplägget bygger på Centerkvinnornas politik och utbildningen omfattar två steg med olika temablock.

I grundsteget, som i första hand riktar sig till nya medlemmar, får deltagarna lära sig mer om Centerkvinnornas politik, organisation och historia. I steg två fördjupas dessa kunskaper.

Susanne von Tiedemann, Centerkvinnornas generalsekreterare, berättar.

– Vi har kommit långt i Sverige och har en stark kvinnorörelse, men vi är ännu inte i mål. Ojämsstäldhet är som ogräs och så fort en slutar rensa börjar det växa igen.

Temablocken bygger på Centerkvinnornas politik, som sammanfattas i tre friheter. Det första blocket, om ekonomisk frihet, handlar bland annat om kvinnors företagande, förutsättningar på arbetsmarknaden och pensioner.

Susanne von Tiedeman berättar också att mäns våld mot kvinnor samt övergrepp i hemmet kraftigt ökat under covid-19. Detta, bland mycket annat, diskuteras i det andra blocket som handlar om sexuell frihet.

Det tredje blocket behandlar strukturell frihet. Här handlar det om maktfördelningen i samhället, hur representationen ser ut i beslutande församlingar och i näringslivet samt om hur vi skapar trygghet och frihet för kvinnor.

– Det ingår i Centerkvinnornas uppdrag att utbildna och informera vår medlemskår, både i generell jämställdhet och i vår politik. Vi uppdaterar materialet då förändringar sker i samhället och i vår politik. Det är så vår politik utvecklas, avslutar Susanne von Tiedeman. •

Susanne von Tiedemann berättar om den studiecirkel i liberal feminism som Centerkvinnorna tagit fram med SV.



Caminando

– lengua y cultura

I Caminando lär sig eleverna spanska genom människorna, samhället och kulturen i hela den spanstalande världen.

Läs mer och beställ utvärderingsex på nok.se/caminando



CARL SÖDERBERGH

MINORITETER UTSATTA UNDER PANDEMIN



Carl Söderbergh

Director of Policy and Communications hos Minority Rights Group.

Var under åren 1999-2007 generalsekreterare för den svenska sektionen av Amnesty International. Han har en juridisk examen från Harvard Law School i USA och arbetade i slutet av 80-talet som jurist med fokus på asylrätt.

Carl Söderbergh har även arbetat för FN:s flyktingkommissariat, UNHCR, i bland annat Pakistan, Sudan och Sverige.

Minority Rights Group

Minority Rights Group är en ledande internationell människorättsorganisation med fokus på att vara en röst åt världens minsta minoritetsgrupper. Organisationen grundades 1969.

1974 blev Minority Rights Group rådgivande till FN och har i den funktionen sedan dess framgångsrikt stöttat världens alla minoritets- och ursprungsbefolkningar.

NU NÄR VI har passerat ettårsdagen tänker nog de flesta av oss tillbaka på de dryga tolv månaderna som vi har levt med covid-19. Många har drabbats av viruset. Många har tyvärr mist sina närstående. Alla har vi påverkats på något sätt.

Jag arbetar för Minority Rights Group, en brittisk människorättsorganisation med fokus på de allra mest utsatta minoriteterna och urfolken runtom i världen. De första larmrapporterna om pandemin nådde oss från Afrikas Storasjöregion där vi stöttar skogsfolket Batwa. I Demokratiska republiken Kongo har de tvångsfördrivits från regnskogarna som sedan urminnestid varit deras hemland. De senaste åren har många försökt tjäna sitt uppehälle genom att sälja keramik och andra souvenirer till turister. När turisterna plötsligt slutade att komma upphörde genast denna inkomstkälla. Att skaffa sig såpa eller skyddsutrustning var helt otänkbart när de flesta inte ens visste hur de skulle ha råd med nästa måltid.

NÄSTA LARM KOM från norra Kenya. Nomadbefolkningarna behövde få information om hur de skulle skydda sig mot viruset, men hur skulle det gå till över det milsvida ökenlandskapet? Vi fick snabbt lov att omprioritera vårt arbete. Via kontakter med frivilliga som fanns på plats fick Batwa-byar tillgång till desinficeringsmedel och ansiktsmasker. Lokala radiostationer sände folkhälsoupplýsningar till Turkana-folket och andra nomader i norra Kenya. Urfolksartister i flera länder fick också medel att spela in och sända sånger med information om covid-19.

Snart kom hjälpropen från alla håll i världen. Urfolksledare i Amazonas larmade oss om att covid-19 kunde bli ett nytt folkmord, när gruv- och skogsarbetare förde med sig sjukdomen samtidigt som de fortsatte med plundringen av deras region.

Nu när jag tänker tillbaka var det inte så överraskande att de första larmrapporterna kom från dessa folkgrupper som befinner sig på ytterkanten av vår globaliserade värld. Å ena sidan är de bland de allra mest utsatta och sårbara, utan tillgång till de nätverk och kontakter som många andra kan ha. Å andra sidan är vi alla numera så sammankopplade att ingen är utom räckhåll för smittspridningen.

SAMBANDEN MELLAN PANDEMIN och utanförskap har även visats på nära håll. I väldigt många länder utgör etniska minoriteter en särskild riskkategori. Det finns många skäl till detta men mycket handlar till exempel om att sjukvårdspersonal och andra yrkeskategorier på frontlinjerna av pandemin ofta tillhör minoriteter.

Vi har också fått många rapporter om hatbrott. Ett av de första larmen kom från asiat-amerikanare som utsattes för våld och trakasserier på grund av covid-19:s förmodade ursprung i Kina. Sedan var det muslimer i Indien som drabbas av övergrepp efter att ha blivit anklagade för att ha spridit sjukdomen genom att samlas för fredagsbönen. I Europa ökade spridningen kraftigt av antisemitiska konspirationsteorier. I oroliga tider söker många människor efter syndabockar även när det inte finns någon som helst rationell koppling mellan de utpekade och det som känns hotfullt.

SAMTIDIGT HAR JAG sett mycket som varit positivt under pandemin. Många har räckt ut en hjälpsam hand till andra som har det svårt. I Storbritannien har kristna, muslimska, judiska och sikhiska grupper samordnat sina hjälparbeten åt nödställda. Trots allt det dystra visar det vikten av att nå ut och stötta varandra, oavsett bakgrund, hudfärg eller tro. •

HITTA RÄTT LÄROMEDEL FÖR DIN UNDERVISNING

Upptäck vårt utbud av läromedel som är speciellt framtagna för vuxenutbildningen. Bläddra i katalogen, läs ett smakprov och beställ ett kostnadsfritt prov-exemplar direkt på webben.



Bläddra bland våra läromedel för vuxenutbildningen
Scanna qr-koden eller besök studentlitteratur.se/laromedelskataloger



Du är SV.

Du är en del av Studieförbundet Vuxenskolan, ett av Sveriges största studieförbund. Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. SV vill ge människor möjligheter. Därför erbjuder vi en bred verksamhet med studiecirklar, kurser och kulturaktiviteter.



Vår vision är ett samhälle där varje människa växer genom kunskap, insikt och delaktighet. Vår idé och verksamhet är starkt förankrad i demokrati, jämställdhet, humanism och hållbarhet. SV är den mest pådrivande lokala kraften för utveckling av föreningsliv och kultur. Det bygger ett demokratiskt och hållbart samhälle.

Redan 1920 lades grunden för SV när bröderna Carlsson i halländska Slöinge samlade traktens ungdomar i studiecirkeln Fria Tankars Hem.



Lokalt finns 28 SV-avdelningar med egen verksamhet, cirkelledare, personal och vald styrelse med engagerade förtroendevalda. Gemensamt för alla är att vi utmanar, är tillgängliga och flexibla mot våra deltagare och samarbetspartners.

Tillsammans folkbildar vi Sverige.

Läs mer om Studieförbundet Vuxenskolan på sv.se och följ oss gärna i sociala medier.



Plats för nytänkande

I DETTA NUMMER

En upplevelse
vi alla delar.

PRATA OM HUR DU MÅR!

Impuls har träffat krögaren Tareq Taylor, en av många företagare som fått kämpa under covid.

SID 4

PSYKISK OHÄLSA UNDER COVID

Depression, ångest och sömnproblem har ökat under pandemin.

SID 8

FINNS ALLTID NYA ÖAR ATT UPPTÄCKA

Jonna Bornemark om studieförbundens uppdrag och vad som är bra folkbildning.

SID 14

Idrotten
en livlina!

"HITTA ETT MÅL SOM PASSAR JUST DIG"

Aron Anderson överlevde cancer som barn. I dag missar han sällan en chans att utmana sig själv.

SID 24

LÅT ODLINGEN VÄXA

Trädgårdsmästaren Maria Karlsson ger tips om hur du odlar i pallkrage.

SID 28

Gröna
fingrar?