

## Tema: Lustfyllt lärande

Att lära sig något nytt, på eget initiativ, kan vara utvecklande på många sätt och få flera positiva effekter; allt från ökad trivsel och välmående till ökad upplevelse av egenmakt och förmåga att påverka sin livssituation. Folkbildningen ska vara fri och frivillig - på den enskilde deltagarens eget initiativ. Det är en viktig del i ett lustfyllt lärande. Folkhögskolans kurser och studieförbundens studiecirklar är arenor för människor att mötas på för att utveckla nya kunskaper och bygga nya sociala kontakter och nätverk. Det bidrar till den enskilda deltagarens utveckling och möjligheter att öka sin delaktighet i samhället.



Foto: Per Westergård

### Lustfyllt skrivande

”Att skriva är helt enkelt bra för hälsan, det stärker självförtroende och livskraft.” Folkhögskolornas och studieförbundens skrivarkurser och cirklar är populära, och tillför deltagarna mycket, på olika plan.

**Sid 3**

### Hundkunskap och demokrati

Unga hundintresserade får föreningskunskap på köpet

**Sid 1**



Foto: Josefin Berggren

### Viktig vävning

”Att komma hit fungerar lite som en ventil i min vardag. Här får jag använda mina andra sinnen och ser konkreta resultat av mitt arbete.”

**Sid 4**



”Taket lyfte då jag insåg omfattningen – att så många människor i Sverige är en del av detta – och betydelsen – att det tillför så mycket i människors liv!”

**Sid 1**

**På gång:**

**Vad betyder kulturprogrammen för Uppsala län?**

**Sid 2**





## Lustfyllt lärande

Taket lyfte när jag började arbeta i ett studieförbund i början av 1990-talet. Då hade jag bakom mig en rad erfarenheter från det pedagogiska fältet. Jag trodde bagaget var fyllt efter universitetskurser i pedagogik, lärarutbildning, tjänstgöring i grundskola, gymnasium och komvux, forskarförberedande studier i beteendevetenskap och amanuensjobb på universitetet med uppgift att introducera studenterna i universitetsvärlden och att göra kursutvärderingar. Men det fanns mer.

Jag hade redan deltagit i många studiecirkel från tidiga ungdomsåren. Men varför hade jag inte tänkt på att fotokursen, kören, kärnkraftscirkeln och många andra cirkel, där jag varit såväl deltagare som ledare, hörde till mina pedagogiska erfarenheter?

Allt det jag hade studerat alldeles frivilligt och lärt mig i samarbete med andra i studiecirkel räknade jag tydligen till en annan kategori av

erfarenheter. Det var ju kopplat till mitt engagemang och mina intressen och till sammanhang där jag kände gemenskap. Det var när jag började mitt jobb som verksamhetsutvecklare inom folkbildningen som jag insåg att den utgör en hel pedagogisk värld. Det var en aha-upplevelse. Taket lyfte då jag insåg omfattningen – att så många människor i Sverige är en del av detta – och betydelsen – att det tillför så mycket i människors liv!

Efter många år som anställd inom folkbildningen verkar jag nu som fristående konsult. Jag har haft förmånen att få studera folkbildningen i ett utifrånperspektiv genom att medverka i Folkbildningsrådets utvärderingar av studiecirkelns deltagare och ledare. Ett resultat från dessa är att motiven för att delta i en cirkel för många är en kombination av gemenskap och kunskap, och att det är just detta som de tycker att de får ut av sitt cirkeldeltagande. Det visar sig också att cirkelarna ofta är

en arena för samtal om samhällsfrågor oavsett ämne. Med tanke på att de flesta studiecirkel är en kort aktivitet, som omfattar ett par timmar i veckan under en begränsad tid,

**”Att merparten av de 650 000 människor i Sverige som varje år går i en studiecirkel har varit med om ett lustfyllt lärande, det är det ingen tvekan om.”**

är det förvånande att de flesta som en effekt av sitt deltagande uppger att de känner ökat välmående, att de blivit säkrare som person och att de utvecklat sitt kritiska tänkande och sin kreativitet. Att merparten av de 650 000 människor i Sverige som varje år går i en studiecirkel har varit med om ett lustfyllt lärande, det är det ingen tvekan om.

*Mats Bernerstedt  
konsult och utvärderare  
tidigare förbundschef för Sensus och  
ordförande för Sigtuna folkhögskola*

## Hund- och föreningsliv

Elisabeths intresse för hundar ledde till ökad kunskap och engagemang om föreningsutveckling.

Sveriges Hundungdom är en av Studieförbundets medlemsorganisationer och Uppsala Hundungdom är med sina 250 medlemmar den tredje största föreningen i Sverige. I somras arrangerade föreningen hundtävlingen Ungdoms SM på Ultunaområdet i Uppsala. Under tre dagar organiserades sju tävlingsmoment med 150 deltagande hundförare i åldrarna 6 – 25 år.

Jag träffar Elisabeth Sterner, sekreterare i Uppsala Hundungdom. Hon berättar hängivet om tävlingen, om

alla duktiga unga funktionärer och om det ansvarsfulla arbetet med att organisera en så stor tävling. Elisabeth skaffade själv hund först när hon flyttat hemifrån.

År 2010 närvarade hon vid Uppsala Hundungdoms årsmöte. Till det mötet kom Kerstin Nilsson från Studieförbundet för att berätta om hur föreningen kunde utvecklas genom ledarutbildningar och studiecirkel. Eftersom Elisabeth älskar människor, att lära ut och att organisera, väcktes en nyfikenhet och hon såg



möjligheter. Så när hon senare fick frågan om att bli ledamot i Uppsala Hundungdoms styrelse var det inte svårt att tacka ja. Styrelsen fick nya medlemmar det året och ett nytt pedagogiskt utvecklingsarbete satte igång.

Elisabeth och hennes förening har byggt upp en verksamhet där hon själv håller i många kurser, främst

Forts. nästa sida

## ”Att ha hund är en jättebra övning för en ung människa att ta ansvar för någon annan än sig själv”

i Rally-lydnad – ett roligt sätt att orientera sig i olika miljöer tillsammans med sin hund. Nu ska hon avgå ur styrelsen eftersom hon passerar åldersgränsen. Men hon lämnar över en aktiv förening som hon vet kommer att fortsätta i samma spår. - Att ha hund, säger Elisabeth, är en jättebra övning för en ung människa att ta ansvar för någon annan än sig



Elisabeth Sterner med sina hundar



själv. Hunden är beroende av dig och du kan inte bete dig hur som helst. Du kan inte heller ha full kontroll över allt utan lär dig att misslyckas t. ex i en tävling. Att gå med i en förening innebär också att lära sig samverka med andra människor och att själv utvecklas genom utbildning i ledarskap och i föreningsteknik – en kunskap du har stor nytta av senare i livet.

Text: Helena Sjöström  
Foto: Åsa Lundberg

## På gång: Seminarium: Kulturprogrammets betydelse för Uppsala län

Studieförbunden i Uppsala län genomför tillsammans mer än 17 000 kulturprogram runt om i länet (SCB 2013). Vad betyder det för lokalsamhället, för deltagarna och för kulturutövarna?

Den 4 december arrangerar Uppsala Läns Bildningsförbund ett seminarium med utgångspunkt i Folkbild-

ningsrådets rapporter om kulturprogrammets betydelse (se nedan). Där får vi möta en av forskarna bakom rapporterna, kultursociologen Sara Tannå.

**Mera information om seminariet och anmälan:**  
[kristina.bath@ulb.se](mailto:kristina.bath@ulb.se)

## Utanför länet:

### Cirkeldeltagare efter 65 - livskvalitet och aktivt medborgarskap

Vilken betydelse har det för äldre att delta i studiecirkel? Uppnår staten sina syften med att ge ekonomiskt stöd till studiecirkelarna? I befolkningen är 19 procent äldre än 65 år men i studiecirkelarna är det 36 procent. De senaste 20 åren har andelen cirkeldeltagare i åldersgruppen 65+ ökat kontinuerligt.

I Folkbildningsrådets nyutkomna rapport ”Cirkeldeltagare efter 65 – livskvalitet och aktivt medborgarskap” studeras bland annat vilken

betydelse det har för äldre att delta i studiecirkel.



**Folkbildningsrådets hemsida:**  
[www.folkbildning.se](http://www.folkbildning.se)

**Läs rapporten direkt:**  
<http://www.folkbildning.se//globalassets/rapporter/nationell-utvardering/folkbildningsradet-rapport-cirkeldeltagare-65plus-2014.pdf?epieditmode=true>

## Det händer här och nu!

### 26 november: Människans framtid - vad borde vi göra med den?

Anders Sandberg, forskare vid University of Oxford, föreläser om mänsklighet, teknik och framtid. Ett arrangemang av Framtidsakademien/Folkuniversitetet.

**Tid och plats:** 26 november, kl 18:00-19:30, Kerstin Ekman-salen, Uppsala stadsbibliotek

### 2 december: 72 timmar - är du förberedd när en kris inträffar i samhället?

Föreläsning i samarbete med Civilförsvarförbundet och föreningen Aktiva Seniorer.

**Tid och plats:** 2 december, kl 13:30-14:30, Medborgarskolan, Hammesplanaden 1, Uppsala

### 3 december: Villkorad tillhörighet - om ensamkommande flyktingbarn och ungas situation i Sverige

Föreläsning av Ulrika Wernersjö, doktor i sociologi och lektor på Mälardalens högskola.

**Tid och plats:** 3 december, kl 18:30-21:00, Sensus studieförbund, Västra Ågatan 16, Uppsala

## Deltagarrösten



Foto: Magnus Johanson

Kirsti Kolthoff, deltagare i studiecirkeln ”Kvinnor för fred och mänskliga rättigheter” hos Sensus

- Det är både roligt och stimulerande att lära av varandras erfarenheter och kunskaper. Det utvecklar oss tillsammans!

# Lust att skriva

– Vi får inte tappa den mänskliga kontakten, säger Inga-Lill Runerås, en av deltagarna i vår skrivgrupp.

Vi träffas varannan vecka i Tärsjös vackra bibliotek för att diskutera texter som deltagarna jobbar med. De handlar om familjehistorier, minnen, relationer och livsverk.

Biblioteket har högt i tak och ett generöst ljusinsläpp från höga fönster. Huset är från 1920-talet och har tidigare varit kommunalhus. Stora, gröna växter trivs i ljuset. Skärmar med tillfälligt utställda konstverk omger ofta det ovala, vita bord vi brukar samlas kring. Och böcker förstås. Massor av böcker.

Två av deltagarnas texter diskuteras varje gång. Vi andra har läst dem när vi träffas och återkopplar till den som skrivit med våra iakttagelser och reaktioner.

– Vi har alla olika bakgrund och det gör att vi får många olika infallsvinklar, säger Curt Holzinger.

Gemensamt för deltagarna i gruppen, som bildades våren 2014, är att de haft lusten att skriva länge, men inte riktigt kommit igång. Nu har de

”Nu har min debutroman kommit. Den tog några år att skriva. Sedan tog det lika lång tid att skicka till förlag och få samma avslag som 98% av alla andra manus som skickas in varje år. Ändå, jag ville inte ge mig. Efter några omskrivningar fick jag napp. Nu är den här - min bok.”

Så skriver Lena Hilmersson, f.d. deltagare i ABF:s skrivarcirkel och författare till en nypublicerad bok. ”För fyra år sedan var jag för första gången på Löfstabruk i Uppland där vi fick till uppgift att skriva något om ordet ”Tystnaden”. Mitt bidrag blev en halv sida om morgonen efter det att ett par hade grålat. Responset från de övriga deltagarna var överväldigande och de bombarderade mig med frågor långt efter att

gjort det. De flesta tar avstamp i sin egen familjs historia. En del har material i form av brev, dagböcker och foton, andra har muntliga berättelser och minnen att utgå från. Några vill skildra det som ligger relativt nära i tid, andra göra djupdykningar i den äldre historien.

Samtalen utgår från texterna, men löper ibland vidare till allmänna

**”Mötet över bordet – det sociala – är viktigt. Det är alla överens om.”**

reflektioner kring livet, historien och olika livsöden.

– Det blir som ringar på vattnet. Det här är ett perfekt forum för att utbyta tankar, säger Jakob Martinell.

När vi slutade före sommaren var



entusiasmen stor. Alla hade kommit igång och några planerade att skriva mycket under sommaren. Nu sitter vi runt det vita bordet igen och får ta del av den spännande fortsättningen. Hur mycket man hunnit skriva så här långt är väldigt olika, men eftersom alla jobbar med sitt eget material spelar det ingen roll.

Mötet över bordet – det sociala – är viktigt. Det är alla överens om.

– Annars sitter man ensam hemma med sina funderingar. Och vi har väl aldrig träffats utan att vi har fått några goda skratt! säger Solveig Algander.

Text: Yvonne Busk, cirkelledare

**Skrivarcirkeln är ett samarbete mellan studieförbundet NBV och Tärsjö bibliotek.**



fått röda hund”.

Lena berättar om hur hon under hela skrivprocessen med boken deltagit i studieförbundens skrivarcirkel.

- Vi är några likasinnade som hjälper varandra med våra texter, det är både inspirerande och nyttigt.

Studieförbundens skrivarcirkel är populära och ges på många platser runt om i länet. I t ex Löfstabruk har ABF genomfört ett flertal cirklar under ledning av Birgitta Östlund,

lektionen var slut. Då hade jag själv ingen aning om svaren men även min nyfikenhet var väckt. Här fanns min historia! Resultatet blev boken ”Om inte Rasmus

lärare och tidigare rektor för bl.a. Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö och Samernas Folkhögskola. - Kurserna syftar inte till att ”utbilda författare”, berättar Birgitta. De erbjuder deltagarna tillfälle att utveckla sitt personliga språk med hjälp av textproduktion och samtal, litteraturläsning och författarbesök. De vill vara en ”arena” för utbyte av idéer och erfarenheter, som deltagartexterna aktualiserar.

- Vi anknyter till vårt bildningsarv, till aktuell konst och kultur, fortsätter hon. Att skriva är dessutom helt enkelt bra för hälsan, det stärker självförtroendet och livskraft. Och framförallt - man blir en bättre LÄSARE av egna och andras texter.

**Om Lena Hilmersson och hennes nyttigvna bok:**

<http://ominterasmusfattrodahund.wordpress.com/>

# Tilde och Peter lär sig spela trummor till Michael Jackson

Med hösten kommer suget att lära sig nya saker. Nyhetsmorgons programledare Tilde de Paula Eby och Peter Jihde fick lära sig spela trummor till Michael Jacksons låt Billie Jean under ledning av Mikael Nyvelius från Medborgarskolan. Cecilia Fischer från Medborgarskolan berättar om höstens kurser och

vad som är populärt att lära sig.  
- Jag är så nöjd, men framförallt inspirerad! berättar Tilde efter trumlektionen.

**Se film där Tilde och Peter lär sig trumma:**

[http://www.tv4play.se/program/nyhetsmorgon?video\\_id=2945077](http://www.tv4play.se/program/nyhetsmorgon?video_id=2945077)

## Fredagsmys på spanska

Höstmörkret har sänkt sig över Uppsala. Det är fredagkväll och arbetsdagen är över. I NBV:s lokaler på Bredgränd är det dock full fart. Latinamerikanska toner strömmar ur datorns högtalare. "Uno, dos, de dónde es?" Frågor, svar och räkneord haglar genom luften mellan deltagare och ledare, alltmedan de taktfast rör sig i merengue- och salsasteg. Här pågår en nybörjarcirkel i spanska för persisktalande.



- Välkomna! säger cirkelledaren Ramiro Callisaya, och fortsätter: "hur säger man välkommen på spanska?" Det är cirkelns tredje träff. Deltagarnas kunskaper är imponerande. Kanske beror det på att det är en relativt liten grupp som ses. Kanske för att de är motiverade, att de själva valt att ägna fredagkvällen åt detta. Ikväll börjar kursen direkt med dans- och musik, men vanligtvis avslutas den med detta. Att lära sig språk genom musik och dans är ett nytt men, som det visat sig, framgångsrikt grepp, berättar Ramiro. Pedagogiken utvecklades vid en kurs om latinamerikanska rytmer för personer med psykisk funktionsnedsättning. Genom musiken kunde de lättare slappna av. Ledaren räknade högt på både svenska och spanska. Då märkte Ramiro att när deltagarna koncentrerade sig på dansen, kunde de utan problem räkna med ledaren, oavsett språkkunskaper.

- Det var då jag tänkte att det borde gå att också träna spanska medan man koncentrerar sig på dansen.

Cirkeln fortsätter. Stämningen är varm och personlig med många skratt och ständigt pågående samtal. En av deltagarna, Edit, berättar att hon vill lära sig spanska för att hon tänkt resa i Spanien. Hennes dotter, som går i högstadiet, läser också spanska.

- När vi [Edit och hennes man] hörde hur hon lärde sig och såg hennes läxor väcktes vår lust – vi måste också lära oss spanska! Hon skrattar och bekänner: "Jag brukar sno min dotters läxor – man lär sig jättemycket!"

Tillbaka till cirkeln, som nu börjar lida mot sitt slut.

- Gracias! Hasta la próxima semana, avslutar Ramiro och alla börjar plocka ihop sina saker för att än en gång bege sig ut i den mörka kvällen.

Text och foto: Emma Karlén

## Smått & gott



### Viktiga vävkurser

Petra Bergkvist (se bild nedan) har gått på vävkurs hos Medborgarskolan i tre år. Just nu håller hon på att väva kuddfodral under ledning av Britta Röjerås.

Kunskapen om vävtekniken är viktig att bevara, det är en del av kulturarvet. Det är en av anledningarna till att Medborgarskolan har jobbat hårt för att kunna behålla vävningen i kursutbudet.

### Varför går du på kurs?

Jag tycker om att skapa och trivs att jobba med garn och trådar i alla dess former.

### Hur utvecklar kursen dig?

- Att väva är så väsensskilt från det jag jobbar med på dagarna. Att komma hit fungerar lite som en ventil i min vardag. Här får jag använda mina andra sinnen och ser konkreta resultat av mitt arbete.

Text och foto: Josefin Berggren

## Deltagarrösten



Foto: Josefin Berggren

Petra Bergkvist, deltagare i vävkurs hos Medborgarskolan

- Det bästa med kursen är att få träffa människor som jag annars inte skulle träffa! Vi har så kul tillsammans, vi delar varandras livshistorier och vi gläds med varandra när vi lyckas få till ett fint vävresultat. Sist men inte minst så har vi en fantastisk ledare, en sann pedagog med ett outtömligt tålamod!