

## Tema: Medborgare och civilsamhälle

Folkbildningen möjliggör för hundratusentals deltagare runt om i Sverige att mötas, organisera sig och påverka sitt samhälle. Att möta framväxande engagemang i nya föreningar och rörelser och ge fler människor tillgång till bildningsprocesser för ett aktivt medborgarskap är ett viktigt och prioriterat område. Ett annat är att lyfta fram folkbildningens och civilsamhällets betydelse för ett hållbart demokratiskt samhälle.

### Din egen makt

Om att stärka inflytandet för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga **Sid 1**



### Val och valdeltagande

2014 är ett händelsrikt år med val till både Europaparlamentet och riksdag, landsting och kommuner i Sverige. Studieförbunden verkar på olika sätt för ett ökat valdeltagande

**Sid 3**

### Stöd till föreningslivet

Studieförbunden vill stötta dem som vill utveckla verksamhet och organisera sig

**Sid 4**



### Ny styrelseordförande i ULB

Den 22 april valdes Britt-Marie Fredriksson som ny ordförande för ULB. Läs mera om henne på **Sid 1**

**Utanför länet:**

**Cirkelledarna under luppen**

**Sid 2**

**På gång:**

**ULB växer**

**Sid 2**



## ULB:s nya styrelseordförande har ordet

Hej!

Tack för förtroendet att som ordförande få vara en del av Uppsala Läns Bildningsförbund. Det känns både inspirerande, framåtsyftande och roligt. Jag heter Britt-Marie Fredriksson och har bott och arbetat större delen av mitt liv i Tierp, därefter Malmö, Stockholm, Uppsala, Gysinge och bor nu i Dannemora/Uppsala igen.

I mitt eget liv har folkbildningen och folkrörelsearbetet alltid varit en väsentlig del. Jag har arbetat för, eller på olika sätt varit engagerad i: SAP, ABF, UÖ, HGF, handikapprörelsen, PRO med flera, däribland som lärare och rektor på PRO:s Folkhögskola

i Gysinge. Många studiecirklar har jag deltagit i eller varit ledare för. Det livslånga lärandet är en självklarhet. Vi är aldrig fullt ut lärda på alla områden utan vi lär så länge vi lever.

När jag blev friherrinna/pensionär för 2,5 år sedan hade jag bestämt mig för att ha minst två år för mig själv. Detta för att försöka hinna med det som tidigare fått stå tillbaka. Det har jag i stort hållit. Trädgårdsarbete med odling, att simma, liksom att vistas i skog och mark är något som jag nu har tid för och njuter av. Vill gärna lyfta fram naturreservatet Florarna i norra Uppland som erbjuder fantastiska

upplevelser alla årstider.

Känsla för social rättvisa, demokrati, miljö/ekologi, folkhälsa, konflikt – fredsarbetet med integration och kultur har följt mig genom åren. De är också viktiga områden i folkbildningsarbetet, där erfarenhetsutbyte och samverkan har stor betydelse för utveckling. Människors lika värde och rätten att vara olika är en självklarhet för mig.

Väl mött i folkbildningsarbetet!

*Britt-Marie Fredriksson  
Styrelseordförande  
Uppsala Läns Bildningsförbund*

## Din egen makt

Folkbildningen kan ge både stöd för individen och samtidigt vara förebyggande för samhället. Det menar Studieförbundet Vuxenskolan som arbetar för att stärka inflytandet för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga.

”2009 anställdes jag som verksamhetsutvecklare på SV Uppsala län och kom då från en liknande anställning i Riksförbundet Balans, en patient – och anhörigförening inom området depression och bipolär sjukdom. Genom mitt engagemang där hade jag kommit i kontakt med NSPH, Nationell samverkan för psykisk hälsa och även ingått i en arbetsgrupp som hade till uppdrag att ta fram studiematerial för ökat brukarinflytande inom psykiatriområdet. Inflytande på såväl individnivå som på organisations- och systemnivå. Dessutom hade jag deltagit i RSMHs (Riksförbundet för mental och social hälsa) utbildningar kring återhämtning och bemötande. Så när det första materialet ”Din egen makt” kom 2010 kändes det som en spännande utmaning för mig att vara med och utbilda cirkelledare.” Orden kommer från Anna-Maria



Lundberg, verksamhetsutvecklare vid Studieförbundet Vuxenskolan i Uppsala.

”Din egen makt” är ett studiematerial för personer med psykisk funktionsnedsättning där deltagarna får tillfälle att reflektera över vad man i små steg själv vill förändra i sitt liv och hur man kan påverka sin situation för att komma närmare en önskan man har. Studiematerialet var det första steget i en rad olika studiematerial för att öka självkänslan hos deltagarna. Sedan starten 2010 har ett tjugofemtal studiecirk-

lar genomförts och som komplement ytterligare lika många studiecirklar som ”Höj din självkänsla” med KBT-akuten, ”Att ta sig upp när man är nere” samt självhjälpsgrupper för särskilda diagnoser och anhöriggrupper med studiematerialet ”Lyfta tillsammans för återhämtning”. Det nyaste studiematerialet ”Din rätt” fokuserar på medborgerliga rättigheter och allas lika värde.

Anna-Maria fortsätter:

- Jag utbildade cirkelledare här i Uppsala och på en del andra platser i landet. Samma sak gällde sedan materialet ”Din egen berättelse” som kom 2012. ”Din egen”-grupperna var uppskattade och flera som deltog kände att deras självkänsla ökade så mycket att de själva kunde tänka sig att utbilda sig till cirkelledare och också bli ökat aktiva i olika patient- och anhörigföreningar.

Forts. om SV:s arbete för personer med psykiskt funktionsnedsättning

Och cirkelarna gör nytta och ger effekt även på andra plan; exempelvis har en nyligen avslutad studiecirkel om "Din rätt" på Träffpunkten i Knivsta har lett till att ett brukarråd inom psykiatrien skapats, något som tidigare inte funnits.

Nu fortsätter arbetet och samverkan med föreningar, träffpunkter och andra samverkansparter i länet.

- Vi vill finnas som en möjliggörare för verksamhet för den stora och tyvärr växande grupp runt om i samhället som på olika sätt har erfarenheter av psykisk ohälsa. Folkbildningen och föreningarna behövs som komplement till den vård och det stöd som landsting, kommun, familj, arbetskamrater och vänner kan ge, berättar Anna-Maria. Hon tillägger dock att det som nu försvårar arbetet är att NSPH inte längre kan stödja grupperna med ekonomiska medel

till cirkelledarnas arvoden. Studiecirkelarna har hittills kunnat erbjudas kostnadsfritt för deltagarna vilket för de flesta deltagarna är en förutsättning för att kunna delta.

- Vi behöver samverkansparter som verksamheter inom landsting, kommun och Regionförbundet för att kunna fortsätta och utöka verksamheten, avslutar Anna-Maria.

En film har producerats för att berätta mera om verksamheten och dess betydelse, utifrån några deltagare (och numera cirkelledares) perspektiv. Ladda ned filmen i rutan här under.

**Mera info:**

[www.sv.se/upsala](http://www.sv.se/upsala)

**Film: om folkbildning, studiecirkelar och psykisk ohälsa**

## På gång: ULB växer

Den 22 april hölls

Uppsala Läns Bildningsförbunds årsmöte. Förutom ny styrelseordförande (se ledaren) anslöt sig även två nya studieförbund som medlemmar; Ibn Rushd och Kulturens Bildningsverksamhet. ULB välkomnar de nya medlemmarna och kan konstatera att samtliga studieförbund nu är anslutna till organisationen.

**Läs mer:**

[www.ulb.se](http://www.ulb.se)

[www.ibnrushd.se](http://www.ibnrushd.se)

[www.kulturens.se](http://www.kulturens.se)

## Utanför länet:

### Cirkelledarna under luppen

År 2011 var närmare 90 000 personer verksamma som cirkelledare i något av de tio studieförbund som berättigades statsbidrag i Sverige vid den tidpunkten.

Vilka är cirkelledarna? Vilka kompetenser besitter de? Och vilken syn har de och studieförbunden på cirkelledarnas uppdrag? Det är några av frågorna som tas upp i Folkbildningsrådets rapport "Cirkelledare - folkbildningens fotfolk och drivkraft".

Rapporten är skriven av Ylva Bergström, Mats Bernerstedt, Eva Edström och Josefine Krih.

**Läs rapporten:**

<http://www.folkbildning.se/globalassets/rapporter/nationell-utvardering/folkbildningsradet-rapport-cirkelledare-2014.pdf?epieditmode=true>

## Det händer här och nu!

### 15 maj: Genuslunch på Regina

Under höstterminen 2013 inledde Folkuniversitetet ett samarbete med Centrum för genusvetenskap och Reginateatern. Samarbetet ledde till en populärvetenskaplig föreläsningsserie där forskare från Centrum för Genusvetenskap vid Uppsala universitet föreläser, samtidigt som soppa serveras i Reginateaterns kafé. Alla föreläsningar avrundas med frågor och öppet samtal.

Klara Goedecke Doktorand i genusvetenskap vid Centrum för genusvetenskap, Uppsala universitet, föreläser om "Bland vänner kompisar och polare-Mäns vänskaper i det samtida Sverige".

**Tid och plats:** 15 maj, kl 11:45-13:00, Reginateatern, Trädgårdsgatan 6, Uppsala

**Mera info:** <http://www.folkuniversitetet.se/Har-finns-vi/Uppsala/Forelasningar/Lunchforelasningar/>

### 21 maj: Svenska vapen för fred och utveckling

Marcus Nilsson, projektledare på Uppsala Conflict Data Program vid Uppsala Universitet berättar om problematiken med att arbeta för fred och frihet samtidigt som vi exporterar vapen till krigförande länder och länder i konflikt. Föreläsningen ingår i Framtidsakademin, ett samarbete mellan Folkuniversitetet och CEMUS.

**Tid och plats:** 21 maj kl 18-19:30, Kerstin Ekman-salen, Uppsala stadsbibliotek

**Mera info:** <http://www.folkuniversitetet.se/Har-finns-vi/Uppsala/Forelasningar/Framtidsakademin/>

### 31 maj: Läskiga listiga djur

Följ med på en resa till Afrikas heta savann genom musik, berättande och rörelse. En resa där också de allra minsta kan följa med.

**Tid och plats:** 31 maj kl 13, Fair Trade Shop Globalen, Sysslomansgatan 2, Uppsala  
**Se inbjudan som pdf**

**Mera info:**  
[charlotte.backlund@bilda.nu](mailto:charlotte.backlund@bilda.nu)

# Val & valdeltagande

Folkbildningen vill ge människor verktyg att öka sin egenmakt och sitt inflytande som medborgare. Fler behöver få möjlighet att odla sina egna intressen för att också bli aktiva medborgare, inte minst bland grupper med mycket låg organisering och valdeltagande.

Folkbildningen vill vara en bildande och samhällskritisk röst, och en arena för livlig debatt, särskilt med fokus på medborgarrollen och civilsamhällets betydelse för vårt demokratiska samhälle. I stundande valtider blir detta en högst aktuell fråga och i Uppsala län är flera projekt och arbeten på gång. Här är några exempel.

## Diskussionsmaterial

Studieförbunden når väldigt många människor genom sin folkbildningsverksamhet – människor med olika bakgrunder, åldrar och förutsättningar. Här finns naturliga förutsättningar att diskutera frågor inför valet 2014.

Studieförbunden har gemensamt tagit fram ett material kallat ”Är det ok att inte bry sig?” - ett diskussionsunderlag och verktyg för att få igång samtalet bland cirkelledare och cirkeldeltagare. I materialet ställs tre frågor som man avsätter några minuter av cirkeltiden till att diskutera:

1. Brukar du rösta när det är val?
2. Känner du någon som inte röstar? Varför inte? Vad göra?
3. Finns det demokrati i er cirkel?

På flera studieförbunds hemsidor finns mer information och hjälp att få hur man gör när man röstar och andra frågor man kan ha för att uppmuntra till aktivitet istället för att ”inte bry sig”!

**NBV** är ett av de studieförbund som arbetar för att öka kunskapen om och inför valet. Ett särskilt studiematerial har tagits fram för detta ändamål; ”Val 2014 - Påverka!”. Det innehåller grundläggande kunskaper om Sveriges demokrati och ger svar från riksdagspartierna på några viktiga politiska frågor.

Studiematerialet vänder sig till alla som själv vill bestämma hur man skall rösta, och NBV arbetar för att



starta upp cirkelgrupper där man tillsammans med andra kan leta sig fram till hur man vill rösta i kommande val. Materialet finns även framtaget på Bosniska och Somaliska.

## Debattkväll om framtidens EU

**Uppsala Folkhögskola** är också aktiva i folkbildningsarbetet för valdeltagandet. Inför EU-valet inbjöds den 24:e april till en öppen debattkväll. Politiker från nio partier diskuterade ämnena:

- Arbetslösheten - en tickande bomb?
  - EU:s demokratiska underskott?
- Under kvällen bjöds även på kafé och musikunderhållning av musiklinjens elever.

## Val ur ett estetiskt perspektiv

Nordens Fotoskola Biskops Arnö bjuder den tredje maj in till vernissage på Galleri Kontrast på Hornsgatan i Stockholm på temat Val och

valmöjligheter. Vem har möjlighet att välja? Vilka olika val gör vi och vilka konsekvenser får valen? Vem är det som inte kan välja? Vem väljer att inte välja? Gör ett aktivt val och besök utställningen!

## FOLKBILDNINGSPÅBUD OM VAL

Länkar till några av de organisationer som genomför specifika aktiviteter med fokus på val och valdeltagande:

[www.bilda.nu/sv/Startsidan/Aktuella-kampanjer/aktivtval2014/](http://www.bilda.nu/sv/Startsidan/Aktuella-kampanjer/aktivtval2014/)

[www.nbv.se/upsala](http://www.nbv.se/upsala)

[www.upsalafolkhogskola.nu](http://www.upsalafolkhogskola.nu)

[www.studiefamjandet.se/upsala](http://www.studiefamjandet.se/upsala)

[www.biskopsarno.se](http://www.biskopsarno.se)

# Stöd till föreningslivet

I Sverige finns många föreningar och föreningslivet är starkt. Det som kanske inte är lika känt är att många föreningar också samverkar med studieförbund och är medlemmar hos desamma. Studieförbunden erbjuder viktigt stöd till såväl befintliga föreningar som till dem som vill utveckla verksamhet och organisera sig. Stödet kan ge i form av föreningskunskap, pedagogiska metoder, ledarutbildningar, lokaler, material mm.

I Uppsala samarbetar exempelvis Studieförbundet NBV med Kurdiska kvinnoföreningen. Abdul Karim praktiserar hos föreningen:

- NBV är en bra samarbetspartner  
- de är hjälpsamma och underlättar våra svårigheter för oss.

På Mötesplats Kontakten, ett föreningshus i Gottsunda som drivs av Studieförbundet, har många människor fått stöd att starta upp föreningsverksamhet och befintliga föreningar fått stöd i någon form. I **FolkbildningsNytt nr 3/13** ges några exempel och personliga historier. Studieförbunden spelar en viktig roll för dessa föreningar.

Stöd till vuxna för att hjälpa unga i nöd

## Att vara en vettig vuxen

Vart femte barn lever i en familj där någon har alkohol/drogmissbruk. Barn och ungdomar som lever i dysfunktionella familjer är utsatta. Studieförbunden arbetar för att öka kunskapen för att kunna hjälpa och stödja dem.

För fjärde året i rad arrangerar Studieförbundet Bilda kursen "Vara vettig vuxen" (en kurs som även ges av andra studieförbund på andra platser - i exempelvis Enköping har NBV genomfört dessa kurser).

"Vara vettig vuxen" är en särskild kurs för vuxna som uppmärksammar och ger mer kunskap om "de glömda barnen" - barn som lever i dysfunktionella familjer.

Enligt en undersökning genomförd av Folkhälsoinstitutet sommaren 2008 lever vart femte barn (385 000) i en familj där någon har alkohol/drogmissbruk. Barn får även illa av exempelvis föräldrars psykiska ohälsa, våld, fängelsevistelse samt konfliktfyllda relationer. "Vara Vettig Vuxen" vänder sig till personer som vill stödja dessa barn och lära sig mera om deras situation.

Kurserna har varit väldigt uppskattade med många positiva utvärderingar från deltagarna: "Jag har fått nya attityder. Jag är inte så dömande längre" eller "Jag känner mig tryggare i kontakt med barn och ungdomar. Jag vet vad som är min roll och vad jag bör och inte bör göra". Intresset (och behovet?) av kurserna har faktiskt varit så stort att man tidvis fått tacka nej till deltagare. Nu under våren 2014 har därför nya satsningar på kursen genomförts.

### FAKTA OCH INFORMATION

Kursen arrangeras av Studieförbundet Bilda och Hela människan, i samarbete med Junis, IOGT-NTO:s juniorförbund och Trappan, en Råd och Stöd-verksamhet inom Uppsala kommun.

### PDF KURSINFORMATION OCH ANMÄLAN

## Smått & gott

### Hösten 2014: workshops för ungdomar om civillikage, fördomar och fredsbyggande i vardagen

I höst bjuder Studieförbundet Bilda in till workshops för ungdomar för samtal om civillikage, fördomar, kultur, religion och fredsbyggande i vardagen.

#### PDF workshop

Mera info:

[charlotte.backlund@bilda.nu](mailto:charlotte.backlund@bilda.nu)



### Fortsatta fredsseminarier i höst

Vårens seminarier "Möten som utvecklar Uppsala" på temat Fred som rapporterades om i förra FolkbildningsNytt börjar lida mot sitt slut. Serien återkommer dock i höst med nya föreläsningar på samma tema. Vi återkommer med mera information om detta!

## Ledarrösten



Foto: Clara Sarkash

Abdul Karim, cirkelledare i (bl a) körkortsteorihjälpen på kurdiska, inom NBV

- Jag känner att min samsättning betyder något, att min närvaro är viktig för någon och jag kan hjälpa de människor som saknar det som jag kan.