

Mentora

Svenska Studiecentralens nyhetstidning 1/2008 **Frivilligt på svenska!**



Rädda folkhälsan



Foto: Sveps/Lisa sjöholm

Folkbildning ger folkhälsa

Historiskt sett har hälsofrågorna alltid hört ihop med upplysningsarbete. Jag är fascinerad över hur den finlandssvenska organisationen Folkhälsan startade på läkaren/professorn **Ossian Schaumans** initiativ i början av 1920-talet. För att bekämpa den tidens farsoter och okunskap behövdes en massiv hälsoupplysning som sträckte sig till snart sagt alla byar och kobbar i svenskfinland.

I ett senare skede under 1900-talet kommunaliserades hälsofrågorna, då det upplysande arbetet flyttade in i hälsovårdscentralernas mödra- och barnrådgivning, skoltandläkare och allmänna vård. Det preventiva och rådgivande folkhälsoarbetet har dock fortsättningsvis också krävt en aktiv insats av sociala organisationer inom den tredje sektorn. Vi kan långt se denna livsviktiga medborgarverksamhet som en del av ett gigantiskt folkbildningsprojekt.

Idag är hälsofrågorna i allt högre grad privatiserade, i två olika bemärkelser. Dels förutsätter dagens individualiserade samhälle att individen själv sköter om sin hälsa – läs den rika floran av hälso- och livsstilsmagasin, och du får

hundratals råd och upplysningar om vägen till drömhälsan. Och dels håller den kommunala servicemodellen långsamt på att styckas upp i en oöverskådlig helhet av serviceproducenter med privat och tredje sektor-bakgrund.

I det postmoderna hälsoläget finns det fortfarande behov av upplysningsverksamhet; vi är nog inte ännu fullärda gällande kunskapen om hälsofrämjande åtgärder både på enskilt och kollektivt plan. Folkhälsan-forskaren **Eva Roos** visar i sin artikel att befolkningen hälsa generellt blivit bättre under de senaste decennierna, men att klyftorna i hälsotillståndet inte minskat.

Ojämligheten i finländarnas hälsa tenderar att öka. Det är i detta perspektiv vi skall tolka Mentoras braskande rubrik: Rädda folkhälsan. Fortfarande finns det utmaningar att ta tag i; för en välmående del av befolkningen är hälsa en livsstiltrend, för andra blott ett undflyende ideal. Min kollega **Björn Ericson** från Dalarnas Bildningsförbund visar med sitt föreningsnätverk för psykisk hälsa ett exempel på att folkbildande initiativ fortfarande lever och behövs.

Björn Wallén



Det behövs inte alltid medicinsk och psykologisk expertis då dåligt humör och stress skall förebyggas eller botas.

Jan-Erik Slätis på sidan 6

- 2 Folkbildning ger folkhälsa
- 4 Folkbildning är folkhälsa
- 6 En revy – flera skratt
- 9 Hur mår den arbetsföra befolkningen?
- 12 Stödgruppen hjälper dig själv och andra
- 15 Tusen skäl att tacka
- 16 SSC satsar på arbetshälsa!
- 17 Mentoras bokrecensioner
- 18 Nyfiken på Gun Andersson
- 19 SSC-nytt
- 20 Lisa och Smiley

MENTORA

Svenska studieccentralens
nyhetstidning
8 årgången 2008
Utkommer årligen med 4 nummer

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

Björn Wallén
chefredaktör
bjorn.wallén@ssc.fi

Christina Lång
utbildningssekreterare (Nyland)
christina@ssc.fi

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

Walter Fortelius
redaktionssekreterare
walter.fortelius@sveps.org
mentora@ssc.fi

Pia Pettersson
layout
pia.pettersson@kolumbus.fi

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

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

Beatrice Östman
studiesekreterare (Åboland)
Åbolands regionkansli
Auragatan 1 C, 20100 Åbo
Tfn: 02-251 60 60
E-post: ssc-abo@ssc.fi

Material kan skickas till red.sekr. helst per e-post till adressen mentora@ssc.fi eller till Mentora, Nylandsgatan 17 B, 00120 Helsingfors. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt material.

Omslagsbild: Peter Kallio

Folkbildning är folkhälsa!

En god hälsa är ingången till ett gott liv – det är alla överens om. Det är också självklart att motsatsen – ohälsa – är något vi alla försöker undvika, även om vi inte alltid kan det.

Debatten om folkhälsan fortsätter med oförminskad fart i Sverige. Ohälsotalen diskuteras på alla politiska nivåer och också i den vardagliga mänskliga samvaron. Västvärlden står inför en epidemisk utveckling, där övervikt och andra symptom på ohälsa och ”övervälfärd” sveper fram och på sikt hotar den stadiga utvecklingen av välfärdssystemen. Undra på att politiker och andra på många olika plan kämpar för att hitta lösningar till olika delar av ohälsoproblemen. Det är BMI-uträkningar, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, bristen på motion, ”sex skivor bröd om dagen”, GI-metoder och Cambridgemodellen – många stressas av de olika signalerna och känner sig osäkra på vad som gäller i denna djungel av råd och anvisningar från statliga myndigheter och smarta kommersiella intressen.

Riksdagen för säker sex

I vårt land har Riksdagen antagit 11 Folkhälsomål för att ge en inriktning på arbetet med en förbättrad folkhälsa. De inledande målen är av övergripande natur och handlar om delaktighet, trygghet, goda uppväxtvillkor och hälsa i arbetslivet. De övriga är mer påtagliga och vill skydda mot smittspridning, öka den fysiska aktiviteten, verka för en trygg och säker sexualitet, goda matvanor och minskat bruk av alkohol och tobak m.m.

Studieförbunden och folkbildningen i övrigt arbetar med många av dessa områden och har skapat egna studiematerial kring delar av detta. Många inom folkbildningen hävdar dock att det viktigaste är att människor upplever känslan av sammanhang – inspirerade av sociologen Antonovskys modell KASAM. Man menar att deltagande i cirkelverksamhet i sig är en hälsofrämjande verksamhet, inte

minst för att man i cirkeln är med på egna villkor och har ett stort inflytande över hur cirkeln arbetar och vad man väljer att studera eller förkovra sig i.

Och även om detta det inte alltid låter sig göras, känns blotta tanken på att människorna i våra nordiska länder inte skulle få gå i en studiecirkel och söka kunskap på sina egna villkor mycket främmande och skulle säkerligen skapa stora ohälsoproblem!

Vasaloppet för folkhälsa

Inom folkbildningen i vårt län, Dalarna, har flera initiativ tagits för att arbeta med folkhälsa utifrån dessa båda perspektiv. Vi har t.ex. arbetat nära kommunernas folkhälsoplanerare för att få till stånd fler aktiviteter för att stärka människors hälsa och välbefinnande. Den stora utmaningen just nu är att söka utveckla en modell, som vuxit fram i norr med Vasaloppskommunerna som motor. De har etablerat en ”folkhälsovecka”, som är ett mycket bra försök att mobilisera hela civilsamhället, företagen, kommunen och landstinget (som har hand om hälso- och sjukvården i vårt län). Veckan har gått av stapeln andra veckan i september och alla inblandade – föreningar, studieförbund, företag m.fl. har bjudit in till ”prova-på-aktiviteter”, som i princip varit kostnadsfria. Satsningen har slagit mycket väl ut och som exempel kan jag nämna att i två relativt små kommuner – Mora och Orsa – har över 500 aktiviteter erbjudits allmänheten. Skolorna har dragits med i hälsoarbetet och kommunanställda har på arbetstid fått pröva på dessa folkhälsoaktiviteter.

Den lyckade modellen har gjort att Dalarnas Bildningsförbund, som är paraplyorganisationen för folkbildningen i vårt län, försöker hitta ett sätt att finansiera ett projekt, som kan sprida den lyckade modellen till samtliga kommuner i länet (och eventuellt i ett Interreg-projekt sprida modellen ”över kölen” till Hedmarks fylke i Norge?).

Helhetsperspektiv gynnar samhörighet

En annan utmaning för folkbildningen är att minska den psykiska ohälsan. Utvecklingen har varit nedslående med ett större



Foto: Pēter Kāliņo

antal ungdomar, som upplever psykisk ohälsa och där statistiken för självmord är det yttersta tecknet på att många människor mår riktigt dåligt i välfärdslandet. Men det är inte bara de unga som visar tecken på en sådan obalans i livet. Bland de äldre finns en överförskrivning av antidepressiva medel, som pekar på ett annat av de utvecklade ländernas dilemma – ställd utanför arbetslivet och/eller när man blir ensam på ålderns höst, så sviktar tron på livet och man mår dåligt.

I ett av Bildningsförbundets projekt har vi stött tillkomsten av ett nätverk för föreningar, som arbetar inom detta område. Det har fått arbetsnamnet – Dalarnas nätverk för psykisk hälsa – och består av ett tiotal brukar- och anhörigföreningar inom detta område. Nätverket har snabbt blivit etablerat och fått en roll i den regionala psykiatriska vården genom inflytande i olika arbetsgrupper och kommittéer. Vården har ropat efter hjälp från de som har upplevt de psykiska kriserna. Nätverket har arbetat med ”klassiska” folkbildningsinsatser. Man har anordnat ett antal offentliga föreläsningar med kända personer, som velat berätta om sina psykiska svackor. Man har medverkat i seminarier

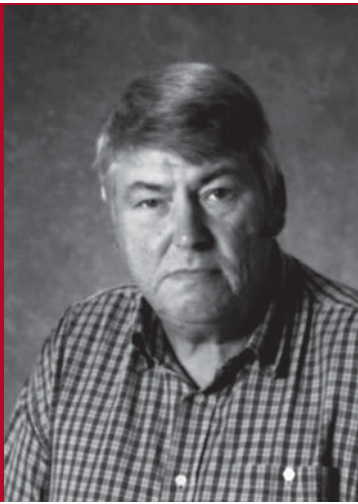
med vårdpersonal och delgett sina upplevelser av den psykiatriska vården. Men Nätverket har också arbetat internt med att stärka sitt föreningsarbete via några folkhögskolekurser kring föreningsutveckling, manligt och kvinnligt i föreningslivet m.m.

Erfarenheter från vårt arbete pekar på att man måste arbeta med ett helhetsperspektiv på folkhälsan – liksom på många andra av livets områden. Människan är ett sammansatt ”djur” och blir det obalans i något delsystem är det stor risk att det sprider sig till andra. ”Åtstörningar” kan väl vara ett tydligt exempel på detta.

Folkbildningen kan i bästa fall ge människor i obalans tillbaka känslan av sammanhang. Det gör vi kanske bäst genom att låta människor utvecklas utifrån sina förutsättningar och genom att vi som folkbildare har en orubblig tillit till våra deltagare/medmänniskor.

Björn Ericson

Fornby folkhögskola, Box 5016, S-781 05 Borlänge
Tel. 0243-239550 eller 070-605 05 46



HOMAS 2008. Liljendalrevyn 30 år. Premiär 8.3.2008 kl. 18.00
på Liljendalgården. (Sista strofen ur sången Nokia)

Åh åååå
Noro fås från Nokia
Giardia i Nokia
Du kan få flotta parasiter,
Å säkert att du sidan ... (just he!)
... I Nokia!"

En revy – flera skratt

”Ilta å skratta e fatimansglädje” säger man på östnyländsk dialekt. Och dialekten har nog i många lokalrevyer en oersättlig uppgift då det gäller att framkalla skratt, eller åtminstone roa publiken.

Den muntliga framställningen är inte så beroende av innehållet eller saken då det serveras på ett enkelt folk-mål, men problem kan förstås uppstå ifall man inte är du med dialekten. Alltså talesättet, äta och skratta är den fattig- ges glädje, blir ett ganska vetenskapligt talesätt medan den dialektala framställningen blir en levnadsvisdom. Tack vare våra finlandssvenska dialekter har revytraditionen segla i medvind under många år. Att Österbotten varit aktivast beror förstås på en oöverträfflig dialekt, och institutions- teatrarna finner igen många gånger högsvenskans dialekt under bältet.

Den finlandssvenska revyn som terapi

Det är förstås omöjligt att inte använda talesättet ”Ett gott skratt förlänger livet” som orsak till varför revyn kan få terapistatus i positiv bemärkelse. Men det är elixir såväl framför – som bakom ridån. Det gäller att skapa en humoristisk sin- nesstämning som utmynnar i skratt av de mest varierande nyanser, men en revyforeställning borde fungera som en helhet trots många omväxlande inslag. Ibland, då en dråp- ligt rolig scentilldragelse uppstår, kulminerar skrattet först då orkestern klämmer i med en medryckande låt.

Det behövs inte alltid medicinsk och psykologisk exper- tis då dåligt humör och stress skall förebyggas eller botas. Beställ en revybiljett, man kan snabbare få plats eller tid till en revyforeställning som stimulerar olika sinnesorgan då man ser eller hör något roligt. Hjärtat slår snabbare, blod-

flödet aktiveras och andningssystemet påverkas positivt. Hjärnan producerar smärtdödande ämnen och skrat- tet masserar mellangärdet och flera inre organ. Och efter- som revyn onekligen framkallar stora doser skratt kan man påstå att det är en humoristisk underhållning som stärker immunförsvaret för att förebygga många sjukdomar. Skrat- tet är en motionsform som dessutom sköljer ögonen. Det är en dos naturmedicin, en drog. Ett japanskt ordspråk säger att ”lyckan kommer till den som skrattar”.

Revyn är skrattretande både för publik och aktörer

Då någonting är skrattretande kan det upplevas både i nega- tiv och i positiv bemärkelse. Och revyn och dess innehåll är ju faktiskt tudelad. En kan uppleva en sak löjeväckande och en annan samma sak som en otroligt humoristisk grej, men både skrattar. Ibland upplevs en sak som mycket rolig av en del av publiken medan en annan del upplever inne- hållet elakt, eftersom man är av annan åsikt i den aktuella saken. Men som helhet skrattar publiken eftersom skrattet smittar. Det har hänt att såväl publik som aktörer smittats av skrattet så att revyaktörerna fått avbryta sitt rollspel och samtliga närvaranden fått rida ut skrattet. Sådana gånger skrattar man faktiskt på samma sätt av samma orsak, och sannolikheten är stor att man många gånger framledes skrattar åt själva skrattsituationen. Skrattet är varje gång nytt, men orsaken är den samma. En annan gång kan ett skratt infinna sig en lång tid efteråt då man ser eller träf- far en revyaktör eller hör någon förklara ett textinnehåll som man missat under foreställningen. Då revyaktörer träffas i andra sammanhang är det mera regel än undantag att skrattet gäller revyn. En aktiv revypublik uppmuntrar



KOORDÅM 2006. (Efter det att H:fors och Sibbo dansat omkull.) "Hjäälp, hjäälp! H:fors våldtar mej."

revygänget med sitt skratt och sina glada ansikten. Men det finns människor som inte vill skratta på revyns villkor och därför undviker denna lätta underhållningsform och detta bör man också acceptera.

Mäts det roliga med skratt?

Måste man skratta för att vara glad? Är en revy rolig bara om man skrattar mycket? Och svaret är givetvis nej. Humorn anses ju vara en allvarlig sak men eftersom vi vill övervinna det allvarliga så byter vi ut tårar mot skratt men ibland för-

enas skrattet med tårar. Skrattet skall ju också vinna över hat, smärta och våld som vi tyvärr påminns om allt för ofta i dagens värld. Revyaktörerna har ett positivt fritidsintresse under mottot:

"Glimten i ögat och saltet på tungan."

"Hundana skrattar me råmpån men mäniskan me yvra eendan."

Jan-Erik Slätis

Textförfattare till trettio Liljendalrevyer

GRYSEL 2007

(Sverige bidrag vid Eurovisionsfinalen i Finland.)

"Det är bra med mammer och papper.

Vi har papper som bara prasslar och papper som har vänsterprassel.

Mammer är också bra

Men ändå bäst med två olika sorters papper som prasslar!"



Hur mår den arbetsföra befolkningen?

Hurdan är den finländska befolkningens hälsa idag? Detta är ingen lätt fråga att besvara, för synen på vad som menas med hälsa varierar starkt i olika sammanhang.

Inom folkhälsovetenskapen beskriver man oftast hälsa utgående från ohälsa. Därför är typiska indikatorer på hälsa i befolkningen antingen mortalitet eller morbiditet, d.v.s. sjuklighet. Dödligheten baserar sig oftast på den totala befolkningens mortalitetsstatistik medan morbiditet i befolkningen oftast följs upp med hjälp av surveyundersökningar, d.v.s. undersökningar som oftast görs med enkät eller som intervju och vars sampel är draget så att resultaten kan generaliseras på en population. Vanliga hälsoindikatorer på morbiditet är självskattad hälsa, långvarig sjukdom, mentala sjukdomar och funktionsförmåga. I denna artikel beskrivs förändringar som skett de senaste tjugo åren i den finländska befolkningens hälsa med olika hälsoindikatorer. Beskrivningen begränsas främst till den vuxna, arbetsföra befolkningen.

Livslängden ökar – i synnerhet för välbesuttna

Utgår man från mortalitetsstatistik kan man säga att finländarnas hälsa idag är bättre än någonsin. Förväntad livslängd har stadigt ökat under de senaste tjugo åren. Från år 1984 till år 2004 har den förväntade livslängden för 35-åringar ökat, för män med nästan 5 år till 42 förväntade levnadsår och för kvinnor med ca 3 år till 48 förväntade levnadsår. Ökningen i förväntad livslängd har inte fördelat sig jämnt

bland befolkningen. Ökningen i förväntad livslängd har varit kraftigare bland dem med högre utbildning och bland högre tjänstemän än bland dem med lägre socioekonomisk ställning. Det här har lett till ökad ojämlikhet i hälsa i Finland under de senaste tjugo åren.

Ökad förväntad livslängd är ett mått på bättre hälsa i befolkningen, men viktigt med tanke på befolkningens hälsa är också ifall dessa ökade levnadsår är så kallade friska levnadsår d.v.s. levnadsår som vi får uppleva i god hälsa och med god funktionsförmåga. Forskning har visat att de med högre socioekonomisk ställning har färre levnadsår med sjukdom eller nedsatt funktionsförmåga jämfört med de från lägre socioekonomisk ställning. D.v.s. de i högre socioekonomisk ställning inte bara lever längre utan upplever också färre dagar med sjukdom och begränsad funktionsförmåga än de med lägre socioekonomisk ställning.

Kvinnor mår bättre än män

Folkhälsoinstitutets surveyundersökning av vuxenbefolkningens hälsobeteende (AVTK) följer med trender i hälsa och i hälsobeteende i den finländska befolkningen genom att årligen undersöka befolkningen via enkätundersökning. I denna undersökning ingår hälsoindikatorn självskattad hälsa, som ger en bild av ohälsan i allmänhet men har också samband med sjukdom och sjukdomens funktionella konsekvenser. Frågan som besvaras i enkäten lyder enligt följande: Är ert nuvarande hälsotillstånd enligt er själva? De fem svarsalternativen är följande: gott, rätt gott, medelmåttligt, rätt dåligt, dåligt. AVTK undersökningen visar att självskattad hälsa bland vuxenbefolkningen i

Social funktionsförmåga innebär bl.a. individens egen uppfattning om hur bra han eller hon kommer överens med andra och hur bra hon eller han klarar av att få saker uträttade med andra.

någon mån har förbättrats under den senaste tjugo åren. Denna förbättring skedde främst på 1980-talet, men ingen nämnvärd förbättring har skett de senaste tio åren. Ungefär två av tre finländare uppger att deras hälsotillstånd är antingen gott eller rätt gott. Andelen kvinnor med gott eller rätt gott hälsotillstånd är något högre än motsvarande andel bland män. Befolkningsgrupper som oftare än andra uppger att deras hälsotillstånd är medelmåttligt eller dåligt är de med lägre utbildningsnivå och arbetslösa.

Undersökningarna Mini-Suomi, som utfördes 1978–1980 och Hälsa 2000, som utfördes 2000–2001, är ett annat exempel på surveyundersökning där man också har följt upp finländarnas hälsa. I dessa undersökningar har bl.a. förekomst av långvarig sjukdom varit en indikator för hälsa. Deltagarna i undersökningen har själva fått svara på ifall de har någon av följande av läkare diagnostiserade långvarig sjukdomar; sjukdomar i stöd- och rörelseorganen, sjukdomar i blodcirkulationsorganen sjukdomar och sjukdomar i andningsorganen. I Hälsa 2000-undersökningen uppgav 45 % av kvinnorna och 43 % av männen i åldern 30–64 år att de hade åtminstone en långvarig sjukdom. Jämför man förekomsten av minst en långvarig sjukdom kan man konstatera att finländarna i början på 2000-talet är något friskare än vad finländarna var vid slutet av 1970-talet. Långvarig sjukdom är vanligare bland dem med lägre utbildningsnivå. Ojämlighet i hälsa, utgående från långvarig sjukdom, har varit så gott som oförändrad under den här tidsperioden.

I Mini-Suomi och Hälsa 2000 kartlades också förekomsten av mentala sjukdomar. Förekomsten av diagnostiserade fall av mentala sjukdomar är oförändrad. Också ifall man ser på andelen som rapporterar ett psykiskt välbefinnande med indikatorn General Health Questionnaire (GHQ12), en av de mest prövade skalorna för psykiskt välbefinnande, ser man ingen nämnvärd försämring eller förbättring av mental hälsa under de senaste 20 åren bland den vuxna befolkningen i arbetsför ålder.

Bättre social samspel

Funktionsförmåga är en hälsoindikator som ofta används i surveyundersökningar. Funktionsförmåga mäter inte hälsa utgående från sjukdom utan beskriver en nedsatt funktionsförmåga, antingen fysisk, kognitiv eller social, som i sin tur kan påverka ens förmåga att klara av vardagssysslor och förmåga att klara av ett aktivt och socialt umgänge. Fysisk funktionsförmåga kan mätas i undersökningar som

förmåga att klara av en fysisk prestation, t.ex. klara av att gå en halv kilometers sträcka, klara av att uträtta ärenden i butik, klara av att gå upp i trappor 1 våning m.m. Utgår man från dessa prestationer kan man konstatera att den fysiska funktionsförmågan klart har förbättrats bland den arbetsföra befolkningen i Finland under de senaste 20 åren. Andelen som har god synförmåga har ökat bland den arbetsföra befolkningen och en allt större del klarar av att utan svårigheter läsa dagstidningen. Social funktionsförmåga innebär bl.a. individens egen uppfattning om hur bra han eller hon kommer överens med andra och hur bra hon eller han klarar av att få saker uträttade med andra. Den sociala funktionsförmågan har klart förbättrats under de senaste tjugo åren. I början på 1970-talet uppgav över 10 % av den vuxna arbetsföra befolkningen att de hade svårigheter med att uträtta ärenden tillsammans med andra medan motsvarande andel i början av 2000-talet låg under 5 %.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att den finska befolkningens hälsa idag klart har förbättrats under de senaste tjugo åren och det gäller för så gott som alla hälsoindikatorer som här har beskrivits. Ur denna synvinkel har utvecklingen gått i gynnsam riktning. Det som är mindre gynnsamt är att ojämlikhet i hälsa inte har minskat under motsvarande period utan för vissa hälsoindikatorer ser vi till och med en ökning av ojämlikheten i hälsa. I Finland har vi större skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper än i många andra europeiska länder. En av de stora utmaningarna i hälsopolitiken i Finland idag är att minska på ojämlikhet i hälsa.

Eva Roos
forskare, docent
Folkhälsans forskningscentrum

Denna artikel baserar sig på Social- och hälsovårdsministeriets rapport om ojämlik hälsa i Finland som kom ut i början av året 2008:

Hannele Palosuo, Seppo Koskinen, Eero Lahelma, Ritva Prättälä, Tuija Martelin, Aini OStamo, Ilmo Keskimäki, Martina Sihto, Kirsi Talala, Elisa Hyvönen och Eila Linnanmäki (red.). Ojämlig hälsa i Finland. Förändringar i de socioekonomiska hälsoskillnaderna 1980-2005. Helsingfors 2007, 248s. (Social- och hälsovårdsministeriets publikationer, ISSN 1236-2050, 2007:23). ISBN 978-952-00-2474-1 (inh.), ISBN 978-952-00-2475-8 (PDF).



I Finland har vi större skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper än i många andra europeiska länder.

Stödgruppen

som hjälper dig själv och andra

Det är inte alltid man på individnivå är medveten om hur stor nytta man kan ha av en grupp eller av att vara en del av en gruppgemenskap. Först som involverad, kan man inse och uppleva vad denna specifika gemenskap i gruppformat egentligen handlar om. Detta förutsätter givetvis en fungerande gruppdynamik och gemensamma målsättningar inom gruppen. I Sverige har det redan en längre tid funnits självhjälpsgrupper, som fungerar rätt långt enligt samma koncept som en stödgrupp. Det är fråga om en mindre, deltagarstyrd samling människor som regelbundet samlas för att bearbeta gemensamma problem eller frågor genom ömsesidigt stöd och ömsesidig hjälp.

De Ungas Akademi definierar sin stödgrupp, som en plats för diskussion, stöd och gemenskap. Temat är ätstörningar. I det långa loppet strävar man efter att upptäcka symptom på ätstörningar i ett tidigt stadium och på detta sätt förhindra utslagning och marginalisering av unga.

Stödgruppen vill främja ungas välmående genom kreativa metoder. I praktiken betyder detta att gruppen bjuder in gästföreläsare, olika typer av experter, konstnärer och terapeuter. Gruppmedlemmarna har varit särskilt nöjda med att själva få använda sin kreativitet, t.ex. genom att få utlopp för sina känslor genom att måla. En stor del av tiden går åt till att diskutera. Den pedagogiska metoden som kallas för Rundan, används frekvent. Det är ett fungerande sätt att ge lika mycket utrymme för alla medlemmar i en grupp.

Utmaningen med verksamheten är att dra gränser. Var går gränsen mellan friskt ätande och en ätstörning? Vem är det som definierar ätstörningen? Och var går gränsen mellan terapi och en diskussionsgrupp? Dessa frågor ställer en del krav på gruppledarna och förutsätter en del kunskap

om ätstörningar överlag. Det är viktigt att gruppmedlemmarna är medvetna om sina problem och besitter en vilja att kämpa för att ta sig ut ur ätstörningen. På så sätt kan man hjälpa både sig själv och andra. Det är även viktigt att veta att stödgruppen fungerar som ett komplement till professionell vård, som t.ex. terapi. Dock kan man använda båda formerna parallellt.

En del av medlemmarna i den aktuella gruppen kommenterar på vilket sätt gruppen fungerar för deras del och om den påverkat dem på något sätt:

- ”Jag tycker att gruppen fungerar bra, överraskande bra för att vara ärlig. Det har varit skönt att lufta tankarna och även s.a.s. lärorikt att höra om de andras tankar, känslor och upplevelser. Stämningen har varit vänlig och varm, trots att vi pratar om så tunga och svåra saker. Varje gång jag gått hem från gruppen har jag känt mig väl till mods.”

- ”Mitt problem har ändå alltid varit att jag har mycket svårt att tala om mig själv och mina problem, att faktiskt erkänna att allt inte alltid är bra och att jag helt enkelt inte alltid klarar allt på egen hand. Jag har alltid haft otroligt svårt att klara av att andra människor oroar sig för mig. Jag hoppas på att jag nu, med gruppens hjälp, då den fortsätter kommer att kunna ”öva” det här.”

- ”Jag tycker att gruppen fungerar jättebra. Det råder alltid en bra stämning och eftersom vi inte är för många, har var och en tid att berätta och tala om det som den vill.”

- ”Jag tycker att jag haft nytta av gruppen eftersom jag känner mig starkare och inte lika ensam med min störning längre. Det är klart att man vet att det finns människor som lider av ätstörningar, men jag har aldrig känt någon eller pratat med någon förut.”

Text & foto: Frida Westerback



- De Ungas Akademi har fortsatt sin stöd/diskussionsgruppsverksamhet för unga med ätstörningar under våren 2008. Den första gruppen startade vecka 4, följande grupp sätter igång vecka 12. Gruppen träffas en gång i veckan, på torsdagar mellan 17 och 19. Verksamheten är till för dig som är mellan 15-25 år och kämpar med att ta dig ut ur ätstörningen - en plats för diskussion, stöd och gemenskap. Ledarna har tystnadsplikt.

Kontaktperson: **Frida Westerback**, tel. 040 765 0150, e-post: fridaw@ssc.fi

- Svenska studiecensalens EGON-projekt bedriver självhjälpgrupper.
Kontaktperson: **Christina Lång**, tel. 09 612 9070, e-post: christina.lang@ssc.fi



Första gången jag besökte **Patricia Tudor-Sandahl** i Stockholm hade jag förberett mig mycket väl; på nytt läst boken vi skulle tala om och skrivit ner frågorna. Detta noterade hon också till min glädje.

Senaste höst när vi skulle träffas på nytt för att göra upp om vårens föreläsningar hade jag ett annat möte före. Det drog ut på tiden och när jag småsprang uppför backen till Patricias hem på Bastugatan tänkte jag *låt mej ställa de rätta frågorna*. Precis på utsatt tid ringde jag på dörrklockan och vi kom igång såsom gamla vänner gör. Patricia hade i sin tur förberett sig på temat retreat. Hon var också ivrig att berätta om sitt nya projekt som hon planerade tillsammans med sin man – ett slags lång retreat, rehabilitering för personer som håller på att bränna ut sig. Plötsligt tystnade hon, såg vänligt på mej och sade *Christina, jag tycker så mycket om ditt lugn*. Då kände jag mig varm inombords. Och helt lugn.

Tusen skäl att tacka

När jag sedan läste Patrica Tudor-Sandahls senaste bok *I tacksamhetens tecken* fick jag förklaringen. Där skriver hon om begreppet förmera. Ett nytt och vackert ord. Det är det vi skall satsa på, att förmera i stället för att förminska. Låt oss bli bättre på att bekräfta och ingjuta mod i varandra. Det underlättas av en tacksam attityd. Glädje liksom tacksamhet, är en livsinställning, ett lågmält bejakande av livet även då det känns tomt och meningslöst. Detta ja till livet bygger på tron att allt som sker har ett värde fastän man inte alltid ser det.

Forskare har dragit slutsatsen att tacksamhet är en viktig ingrediens i välmående. De positiva fysiska och mentala följderna av att medvetet odla en tacksam attityd lyfts fram i flera studier. Allt tyder på att tacksamhet är smittsamt och gör gott. Ju mer vi tackar, desto mer upptäcker vi att det finns att vara tacksam för. Om vi delar med oss av tacksamhet, kan den sprida sig hur långt som helst.

Att lära sig att se och uppskatta dagen som den är och inte som vi tycker att den borde vara, är en personlig process som handlar om mognad.

Det finns mycket i våra liv som vi skulle kunna vara tacksamma för, både små och stora saker. Tänk tillbaka på veckan som gått och skriv ner högst fem saker som du känner dig tacksam för, uppmanar Patricia oss.

Vad kan jag vara utan

Ett annat viktigt tema i boken är att lära sig släppa taget. Så här skriver Patricia: Om destruktiva impulser får för stort spelrum kan de lamslå oss och motverka helhjärtad närvaro. Under ett liv hinner man samla på sig mycket som står i vägen för utveckling och som man behöver ta avsked ifrån och lämna bakom sig om man ska ge sig i kast med det nya. Uppbrott och avsked är nödvändiga i allas liv. Vi måste lämna relationer, platser, vanor, föreställningar, drömmar, ägodelar,

illusioner, framgångar. Jag antar att alla har känt lockelsen att bita sig fast i det som är och det som vi anstränger oss för att ha kvar, samtidigt som vi vet att det i längden inte går. Andra kan ta vid där vi slutar.

I valet och kvalet finns även frihet och spänning. Vad vill livet med mig nu?

Frågan ”Vad måste jag ha kvar?”, byts sakta ut mot frågan ”Vad kan jag vara utan?”

Man måste gå vidare – tiden driver oss ut ur en fas och in i nästa.

Chrisse Lång

PS! Tyvärr kunde Patricia inte hålla en retreat i Finland såsom jag hoppats på. Men hon föreläser kring ovanstående tema i Helsingfors i slutet av april.

Mera info i SSC-nytt.





Foto: Peter Kallio

SSC satsar på arbetshälsa!

SSC har tillsammans med försäkringsbolaget Veritas inlett ett treårigt arbetshälsoprojekt, som på olika sätt skall befrämja personalens välbefinnande. I SSC:s MåBra-program ingår förutom lokala aktiviteter – matlagning och luncher tillsammans, jippon av olika slag – även gemensamma träffar där medarbetarna piffar upp konditionen och varandra (!).

Ett par exempel på de gemensamma träffarna visar bilderna från Folkhälsans äventyrsbana i Mjölbolsta i juni 2007, samt MåBra-dagarna på idrottsinstitutet i Vireumäki i oktober ifjol. Så som bilderna visar, är detta med arbetshälsa ett sant (och sunt?) äventyr...

I arbetshälsoprogrammet ingår en rad föreläsningar kring teman som vi önskat ta upp till gemensam behandling. Tillsammans med **Thea Kusenius** från Yrkeshögskolan Sydväst (blivande Novia) har följande teman planerats:

Positivt hälsoperspektiv – att leda sig själv

Ett salutogenetiskt perspektiv, d.v.s ett positivt hälsoperspektiv, där vi utgår ifrån att granska:

- vem är jag? granskat ur genom en mångdimensionell människosyn
- vilka är mina resurser? granskat ur mångdimensionell hälsosyn
- “tipsfabriken” som möjlighet i arbetet att organisera sitt eget arbetsbord och hantera sin tid på bästa sätt, ordning och reda
- sortering av datorinnehåll och e-post
- inre företagsamhet, kreativitet och initiativförmåga som möjlighet att leda sig själv
- praktiska övningar

Kommunikation och motivation

Motiverande samtal

- möjligheter och utmaningar, att kommunicera tillsammans och bli bra på att dela med sig av sin kunskap och information samt att motivera andra
- kroppsspråk och kommunikation
- vardagsmotivation och relationskompetens, inre moröter som motivationsskapare
- praktiska övningar

Stresshantering

Kaoskompetens, d.v.s. medvetenhet att hantera arbetslivet i ständigt föränderliga miljöer genom:

- goda byggstenar som ger perspektiv
- copingmekanismer, olika reaktionsmönster som möjligheter praktiska övningar ex. Avslappningsövningar

Konflikthantering

Den goda arbetsmiljön

- aktuella konfliktteorier och lösningar
- vardagsetik och konfliktförebyggande åtgärder
- aktivt lyssnande och jag- budskap
- vilka element från tidigare teman är de som ses som bärande för en god arbetsmiljö
- praktiska övningar

Jag hoppas att ovanstående teman kan inspirera fler av våra finlandssvenska organisationer att satsa på arbetshälsa. Frivillighet är naturligtvis den ledande principen, och vi jobbar också individuellt med uppföljningen bl.a. i form av utvecklingssamtal och MåBra-teamträffar. Arbetshälsa är hälsoarbete – mår jag bra mår vi bra!

hälsar SSC-medarbetarna

Mentoras bokrecensioner

Skratta och mår bra

En bok om humor och glädje med illustrationer av Gunilla Dahlgren

"Skratt är vad vi helst vill höra, skratta rätt, skratta bra" Så sjöng Povel Ramel i en av sina populära visor.

Jag håller med honom. På 1980-talet fanns ett trevligt gäng på en arbetsplats med egen matsal. Vi som jobbade på andra våningen hade tillgång till eget kök och kokade vårt morgonkaffe själva. Vid den stunden föddes otaliga idéer och historier. Skrattet ekade ut i korridorerna. Det hördes ända upp till översta våningen där ledningen jobbade med allvarliga miner. Vi som skrattade, visade stort engagemang och fick mycket till stånd utan alltför djupa veck i pannan.

Tio år senare kom det ut en bok i populär psykologi som bekräftade våra erfarenheter; nämligen **Görel Kristina Näslunds**

Med sina hälsoråd, talrika exempel och roliga bilder har den räddat mig ur många knepiga situationer. Som läsare får man tips på hur man kan gå till väga för att skratta mer och få ut större glädje ur tillvaron. I den har jag hittat roliga historier och spirituella citat, varvat med faktarutor om skrattets betydelse för vår hälsa och när aha bli ha-ha. Också Freuds syn på humor har ett eget kapitel. Som bekant kan humor och glädje öka kreativiteten. Den här boken bekräftade mina tidigare erfarenheter. Att skratta är dessutom ett bra sätt att motionera.

Resultatet blev att SSC ordnade populära kurser i skrattyoga. För andra kurser gäller devisen Det är tillåtet att skratta här. Flera internationella bolag har insett det här och ordnar kurser för sina ledare i storytelling. Det skapar ett väldigt öppet och kreativt klimat som sitter bättre än många PowerPoints.

Chrisse Lång

Konsten att vara snäll

Stefan Einhorn

Detta kanske kan kännas som ett banalt tema att skriva en bok om i dagens komplicerade värld. Faktum är ändå att boken idag sålts i 270 000 exemplar och är översatt till en mängd olika språk.

Författaren **Stefan Einhorn** vill få oss stressade människor att inse att man kommer mycket längre i sina dagliga gärningar om man förstår att det vi gör mot andra gör vi också mot oss själva. Vi mår helt enkelt bra av att göra något gott mot andra.

Enligt Einhorn skulle vi få en mycket lättare och bättre samhälle att leva i om hela jordens befolkning skulle inse vikten av att vara snäll. Efter att ha läst boken vill jag gärna själv skapa en snällare inställning till livet. Man kan inte börja på annat sätt än med sig själv. Mitt råd är läs boken och bedöm själva.

Beatrice

Nattens landskap

Christopher Evans & Peter Evans: *Nattens landskap. Hur och varför vi drömmer.* Forum 1986. (Originaltitel: *Landscapes of the Night. How and Why We Dream* (1983).

Jag läste en gång en bok som började med en stillsam förundran: Varför sover fåglar? Det är ju jättefarligt eftersom ett sovande djur är helt hjälplöst. Resten av boken är ett försök att besvara frågan av en forskare som var så försiktig att hela boken först kunde publiceras efter hans död. Kort sagt kan bokens budskap sammanfattas så här: Utan drömmar dör du. Om du sover för litet blir din verklighetsuppfattning besynnerlig, människor som prövat hur länge de kan hålla sig vakna har t.ex. fått paranoida drag innan de till sist somnat. Det är också sannolikt att sanndrömmar och drömförebud har mer att göra med sömnbrist än ovanliga förmågor. Denna bok ändrade mitt tänkande om sömnbehov radikalt. Om det sedan ändrade mina sömnvanor är en litet annan sak.

Walter Fortelius



Foto: Hames Victorzon

Nyfiken på – Gun Andersson

Mentora: Gun, du är nyinvald styrelsemedlem i Svenska studieförbundet. På vilka sätt kan de finlandssvenska organisationerna samverka för en bättre folkhälsa?

Vi har en rätt omfattande verksamhet på svenska om vi beaktar alla våra finlandssvenska organisationer. Det är emellertid viktigt att vi känner till varandras verksamhet väl och inte går in på likartad verksamhet och utarbetar samma sorts material, utan har en arbetsfördelning. På så sätt kan vi också fördjupa vår egen unika verksamhet och vårt kunnande. Vi kunde i stället mera stödja varandra genom att också samordnat sprida info om utbildningar och verksamhet på svenska.

Mentora: Du har gedigen erfarenhet av barns och ungdomars (o)hälsa. Var finns de största utmaningarna idag när det gäller hälsoförebyggande och -befrämjande arbete?

Hälsa är ju både fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. För att må bra behöver också våra sociala kontakter fungera. Det gäller att utveckla stödfunktioner för hur vi ökar dialogen mellan vuxna och barn och unga, hur vi tränar social och emotionell kompetens. Många barn och unga lever i dag en stor del av sin vakna tid i virtuella miljöer utan kontakter till vuxenvärlden. Det är viktigt att satsa så mycket som möjligt på det förebyggande så att ohälsa inte uppstår.

Mentora: Folkhälsan är ju välkänd för sina stora insatser inom hälsoområdet. Vad jobbar du med idag inom Folkhälsan?

För närvarande har jag ansvar för en avdelning som heter Familjer och relationer. Till den avdelningen hör direkt stöd för familjer som får sitt första barn och för familjer som har tonåringar. Dessutom ger vi stöd till lärare och hälsovårdspersonal. Vi upprätthåller sex regionala lärarnätverk som träffas två gånger om året och där vi informerar lärare om nytt kunnande och material som producerats inom Folkhälsan. För närvarande bygger vi upp motsvarande regionala hälsönätverk, främst för personal vid rådgivningar. Dessutom har vi ansvar för utvecklandet och stödjandet av vänelevs- och tutorverksamheten på svenska.

Mentora: Om du idag skulle starta en studiecirkel om hälsofrågor, vad skulle den handla om, och varför?

Eftersom jag representerar avdelningen Familjer och relationer är det naturligt att den skulle vara någon av våra egna studiecirkelar som berör relationer. Vi har ett arbetsmaterial FöräldraKraft för föräldrar med tonåringar som lämpar sig bra för en studiecirkel. I detta nu har vi ca 150 personer i Svenskfinland som gått ledarutbildning och kan hjälpa till med att starta upp och leda en studiecirkel.

12.3-16.4 Kurs i interaktion

SAG-projektet ordnar en kurs i Interaktion mellan myndigheter och medborgarorganisationer 12.3 & 16.4.2008 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 D, Helsingfors. Kursen handlar om hur finlandssvenska organisationer bättre kan höras redan i beredningsskedet när ministerierna planerar nya projekt, lagar etc. Anmälningar och ytterligare information: Läs på www.ssc.fi eller kontakta SAG-sekreterare **Sebastian Gripenberg**: sebastian.gripenberg@ssc.fi eller 09-6129 0715. Sista anmälningsdag: 3.3.2008.

7.4 European Citizen Consultations

SSC ordnar tillsammans med EU-kommissionen och Europainformationen ett uppföljningsseminarium till European Citizen Consultations (ECC) den 7.4 kl. 13-16 i Pikkupalamenttis auditorium. Medverkande bl.a. minister **Astrid Thors**, MEP:arna **Anneli Jäätteenmäki** och **Ville Itälä** samt en medborgarpanel. Mer info på SSC:s hemsidor www.ssc.fi samt rektor **Björn Wallén**, bjorn.wallén@ssc.fi

24.4-25.4 Patricia Tudor-Sandahl

Psyko-terapeuten och författaren **Patricia Tudor-Sandahl** håller två föreläsningar i SFV-salen i Helsingfors. To 24.4. kväll talar hon om temat tacksamhet: vad den ger, vad den kan kosta och hur man övar sig i den. Fr 25.4. förmiddag behandlar hon frågan kring vad vi kan vara utan / Att släppa taget. Närmare upplysningar ger **Chrisse Lång**, tfn 09 - 612 907 11 (ti-to) eller e-post: hristina.lang@ssc.fi

14.5 Seniorcoaching

Studiecentralen inbjuder verksamhetsledare och andra intresserade till en dag kring temat Seniorcoaching den 14 maj. Föreläsare är **Lena Börjeson** från Metoda i Stockholm som presenterar ett aktuellt material. Närmare upplysningar ger **Chrisse Lång**, tfn 09 - 612 907 11 (ti-to) eller e-post: christina.lang@ssc.fi.

Lisa och Smiley



Om vi utgår från tanken att det finns en s.k. psykologisk normalutveckling, där nya utvecklingsfaser införlivas med de föregående, så konfronteras vi med frågan: Vad är det som händer då utvecklingen kommer på avvägar? Hur uppstår psykisk ohälsa?

Har vi att göra med en psykisk väpnad som under barndomsår traumatiserats p.g.a. föräldrarnas vanskötsel? Eller har omgivningens krassa realitet svikit med arbetslöshet, bristande boendemiljö, resursnedskuren skola o.s.v.? Eller finns det hos barnet en medfödd genetisk disposition som orsakat ett psykiskt handikapp? Och för att gå ett steg vidare och jonglera med alla tre alternativ på en gång. Tänk om alla nämnda områden är delorsaker till att psyket sökt alternativa vägar för att skapa mening i tillvaron.

I boken "Klinisk barnpsykologi" beskriver författarna barnets psykiska utveckling som en ständigt pågående process där nya erfarenheter integreras med gamla. Vår livshistoria är, enligt författarna, inte linjär och kronologisk, utan ständigt levande och vaken i det att den omorganiserar sig själv.

Som studerande, för tillfället med näsan i litteratur om utvecklingspsykologi, har jag gång på gång entusiasmerats av nämnda bok. Hur många rättors beteende vi än iakttar kommer vi inte att kunna bura in människans psyke. Komplexiteten är så stor och probabiliteten överhängande. Vi kan inte beskriva människan utgående från deterministiska verktyg. Vi måste ständigt böja oss för det faktum att vi växelverkar, nätverkar, samverkar och alltså är beroende av varandra.

För att återgå till min fråga om vad det är som händer då den psykiska utvecklingen kommer på avvägar så är ett svar: "Mycket, väldigt mycket." Och i detta myller av händelser som vi erfar finns det, om det inte är frågan om extrem isolering, ett jag och ett du.

Om jag väljer att le mot dig i metron eller inte är alltså inte ett val som angår bara mig. Jag angår dig och du mig. Hur vi har det då vi åker metro tillsammans till jobbet är beroende av hur vi

relaterar till varandra. Om jag orkar le, trots att jag vaknade med en groda i munnen, och du besvarar mitt leende, kan mäktiga saker hända. En liten rörelse i mitt inre kan aktivera ett flertal föregående erfarenheter och bidra till en omorganisering av min självbild.

Idag är många forskare inspirerade av ett salutogent tänkande. Salutogenes betyder hälsans ursprung och härrör från grekiskans *salus* (hälsa) *genesis* (ursprung). Det salutogena perspektivet fokuserar på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa. Man vill kartlägga friskfaktorer i motsats till riskfaktorer. Jag vill i varje fall nämna en riskfaktor, nämligen att underskatta komplexiteten i mänsklig tillväxt. Ta som exempel påståendet att hundar och katter är bra för människor. Forskning har kunnat påvisa att vi då vi stryker djuren över pälsen upplever vi känslor av välbehag eftersom hormonet oxytosin utsöndras. Nåväl, men det skadar inte att lägga till några andra incitament till bilden.

Låt oss börja med huvudpersonen Lisa som länge känt sig ensam. En dag googlar hon in sig på en chattsida och ber om tips för att underlätta ensamheten. Hon uppmuntras till att köpa ett husdjur. Lisa umgås länge med drömmen om en egen hundvalp. Hon fortsätter att gå in på chattsidan och diskutera hundskötsel och hittar så småningom en sida ämnad för husse och matte. Men hur skall hon våga ta bussen till centrum och gå in i en djurbutik? Det visar sig att Stina, en chattkontakt, är villig att följa med. Stärkt av Stinas stöd och flera biblioteksbesök (för att få böcker om hundskötsel) kommer äntligen den dagen då Lisa går och köper sin hund. Hon tänker kalla den för Smiley, eftersom Stina alltid hade skickat smiley-försedd e-post till henne.

Visst brusar oxytocinet genom kroppen då Lisa krasar Smiley bakom örat. Men allra bäst är ändå promenaderna. Ibland sker de tillsammans med Stina. Och vem vet sist och slutligen vem som "räddade" vem ur isoleringen. Stina hade också länge känt sig ensam. Och hur Smiley hade mått innan han mötte Lisa får förbli en gåta.

Maria Pörfors