

Mentora

1/2013

Svenska studiecensalens tidning
Frivilligt på svenska

Öppen data öppnar dörrar

Jessica Parland-von Essen

Digidel 2013 i Sverige

En halv miljon svenskar ut på nätet

What's app?

Apparna som hjälper dig

*Det är hälsosamt att utsätta sig för stress.
Stress är en livsviktig reaktion som rätt använd
kan bidra till ökad livskvalitet, förbättrad hälsa
och högre prestationsförmåga.*

Dan Hasson om att stressa rätt, sid 18.



- 3 Ledaren 
- 4 På gång
- 6 Delad information är dubbel glädje
- 10 Digidel 2013
- 13 What's app? 
- 14 Leve berättandet
- 16 Gallup
- 17 Kolumnen: Hinder på vägen

- 18 Stressa rätt 
- 21 5 frågor till Cajsa Tengblad
- 22 Gör motstånd – vägra vara en vara
- 23 Resolution från Värdecafé
- 24 Forskning, IFA
- 25 Frågan, Avskrivet
- 26 Kalendern 
- 27 Ditt och datt

MENTORA

Mentora är Svenska studiecentralens tidning för de finlandssvenska organisationerna. Mentora tar upp aktuella ämnen för att fördjupa och utveckla den kompetens som finns inom organisationerna.

13 årgången 2013. Utkommer år 2013 med fyra nummer. Mentora kan läsas på nätet på adressen www.studiecentralen.fi/mentora

Materialdag / utkommer

nr 2 19.4 / vecka 20
nr 3 30.8 / vecka 39
nr 4 1.11 / vecka 48

UTGIVARE
Svenska studiecentralen

Centralkansliet
Nylandsgatan 17 B
PB 235, 00121 Helsingfors
Tfn: 09-612 9070
kansli@studiecentralen.fi

Österbottens regionkansli
Handelsplanaden 12 B 17, 65100 Vasa
Tfn: 06-320 4150
vasa@studiecentralen.fi

Åbolands regionkansli
Auragatan 1 C, 20100 Åbo
Tfn: 040-502 6026
abo@studiecentralen.fi

REDAKTION
Björn Wallén
chefredaktör och ansvarig utgivare
bjorn.wallén@studiecentralen.fi

Mari Pennanen
redaktionssekreterare
mari.pennanen@studiecentralen.fi

Pia Pettersson
layout

Ann-Sofi Backgren
vik. verksamhetsombud (Österbotten)

Sebastian Gripenberg
verksamhetsombud (Nyland)

Beatrice Östman
verksamhetsombud (Åboland)

Walter Fortelius
Arbetstränare på Sveps

Cecilia McMullen
Verksamhetsproducent på DUA

Kim Österman
Förbundscoordinator FSU

Tryck: Painoyhtymä Oy

Pärm: Jessica Parland-von Essen,
foto: Mari Pennanen

Ta steget över digitala trösklar

Människor i vårt samhälle går i otakt när det gäller digital kompetens, färdigheter att navigera i informationsdjungeln och att tillgodogöra sig webbens digitala tjänster. Man kan se övergången metaforiskt som en hinderbana där det gäller att kliva över en rad digitala trösklar i djungeln.

Enligt Statistikcentralen ser siffrorna för finländarnas internetvanor hyfsade ut: år 2012 använde 90 procent av 16–74-åringarna webben. Men statistiken kan nyanseras en hel del om vi gör axplock: bland 65–74-åringarna var användningsgraden 61 procent, knappa hälften av alla finländare hade webbshoppat, medan kvinnorna var aktivare på sociala medier än männen (53 procent vs. 44 procent).

Det största problemet med den finska statistiken är att den inget berättar om människor i åldern 75+, en växande grupp individer som ofta känner sig vilse i webbdjungeln. Att nå denna grupp är en utmaning som går långt bortom tekniktrösklarna – en brännande demokratifråga.

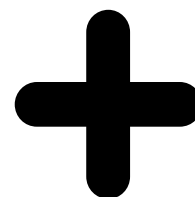
Föreningar och organisationer sitter fast just i detta dilemma: hur dela information då alla medlemmar inte är uppkopplade? Någon styrelsemedlem kan sakna e-postadress, och man lägger ut väsentlig information på sin webbplats, som aldrig besöks av en viss procent av medlemmarna.

I detta nummer vill vi lyfta fram kampanjen Digidel 2013 i Sverige, där man främst via folkbildande insatser satt upp ambitiösa mål för att göra folk digitalt delaktiga. Det finlandssvenska nätverket InkluderaFlera, där Svenska studiecen- tralen ingår, ordnade nyligen en workshop med inspiration från Digidel 2013. Läs mer om kampanjledare Christine Cars-Ingels tankar i detta nummer.

Längre fram på den digitala hinderbanan stöter man på nya frågor: Hur arkivera vi digitala material? På vilka sätt kan upphovsrätten garanteras? Jessica Parland-von Essen, som bland annat driver Pondus-projektet vid Brages pressarkiv, pläderar för digital öppenhet i kombination med säkerhet för att det finlandssvenska kulturarvet skall synas även för kommande generationer.

På en cirkelledarutbildning nyligen diskuterade vi studiecirkelnas bruk av webben. De flesta vill träffas ansikte mot ansikte, och nästan alla intygade att webben ger källmaterial som inspirerar cirklar. Jag skrev nästan alla: ingen kan tvingas att bli digitalt delaktig.

Digidel 2013 i Sverige ger oss ändå en utmaning och ett mål: 500 000 riks- svenskar som blir digitalt delaktiga motsvarar ungefär 17 000 finlandssvenskar som kryper över den första digitala tröskeln. Uppropet lyder: är vi redo att inkludera flera av dessa digitalt bortkopplade?



*Bildningsalliansen
har sett dagens ljus!*



*Beställde en Lumia
920-lur för två månader
sedan, den var slutsåld
och Nokia har inte hunnit
leverera nya än.*

Så många organisationer i Svenskfinland är medlemmar i Svenska studieförbundet, när Finlands Svenska Lärarförbund FSL blev medlem vid höstmötet. FSL är ett fackförbund för svenskspråkiga lärare, lektorer och rektorer. Välkomna med i Svenska studieförbundet!

58



På bilden Ann-Marie Winberg, Ivar Odnos och Lennart Falegård. FOTO: BEATRICE ÖSTMAN

NORDEN PÅ KARTAN

■ I mars byter Förbundet nordisk vuxenutlysning FNV generalsekreterare i och med att trotjänaren **Lennart Falegård** går i pension. Lennart har jobbat som FNV:s generalsekreterare som en del av sin anställning på Studieförbundet Vuxenskolan sedan 1994 med en paus från 2001 till 2006 då Lennart åter tog sig an generalsekreteraruppdraget. Den nya generalsekreteraren heter **Ann-Marie Winberg** och

jobbar på SV:s lokalavdelning i Partille sydost om Göteborg.

FNV bytte också ordförande på årsmötet i Gøvik i Norge hösten 2012. Till ordförande valdes **Ivar Odnos** som representerar Senterpartiets studieförbund i Norge. Alla tre var närvarande på FNV:s generalsekreterarmöte på Svenska studiecentralens kansli i Helsingfors i januari.

STUDIECENTRALENS KURSER ÄR POPULÄRA

■ Det är populärt att ordna kurser i samarbete med Svenska studiecentralen.

– Vi har en stabil efterfrågan på våra samsamarbetskurser. Det blir aktuellt att fundera på kvoter från och med hösten, säger Studiecentralens rektor **Björn Wallén**.

Under år 2012 ordnades 837 kurser med totalt 20 000 deltagare. Antalet kurstimmar var 12 407 (12 314 timmar år 2011). Studiecentralen förmedlar statsbidrag för kurser som svenska eller tvåspråkiga organisationer och föreningar ordnar.

CIRKELINSPIRATIONS-KVÄLLAR

■ – Jag fick så mycket ny energi! Den här studieformen är alldeles ny för mig, men kände genast att det här också är precis något just för mig!

Så sa en av deltagarna på en av de tre cirkelinspirationskvällarna som hållits i Helsingfors, Vasa och Åbo. Personer som redan är eller vill bli cirkelledare har träffats och hört mer om studiecirkeln som pedagogisk resurs, vad det innebär att vara cirkelledare och hur det praktiskt går till att anmäla och redovisa en studiecirkel.

www.studiecentralen.fi/cirklar

STUDIECENTRALEN SKA FLYTTA

■ Studiecentralens kansli i Helsingfors flyttar från Nylandsgatan 17 till G18, Svenska folkskolans vänners hus för utbildning och kultur på Georgsgatan 18, i juni. Våra utrymmen blir på andra våningen, på samma våning som festsalen.

– Vi ser fram emot att vara med och profilera G18 som ett kultur- och bildningshus, till exempel genom att erbjuda högklassiga föreläsningar i festsalen, säger Studiecentralens rektor **Björn Wallén**.

Mindre kurser och studiecirklar kan med fördel träffas i klassrummen och mötesrummet.

NYA ANSIKTEN

Har ni nya ansikten i er organisation som ni gärna informerar om? Kontakta Mentoras redaktionssekreterare.



MIKAELA STRÖMBERG-SCHALIN tillträdde som jurist på SLC i mitten av oktober. Förutom jurist är hon även författare och har rötterna i Lapträsk men bor i Borgå. Som jurist på SLC bistår hon

organisationen och medlemmarna i juridiska frågor i anslutning till lantbruket. Kontaktuppgifter hittas på www.slc.fi.



BETTINA LINDFORS jobbar år 2013 med projektet Matskolan-Ruokakoulu. Projektets målsättning är att utveckla ett nytt verktyg som lär barn och unga vikten av hälsosam kost och motion

genom en självaktiverande, rolig och erfarenhetsbaserad verksamhet. Projektet förverkligas i samarbete mellan Finlands 4H, Finlands svens-

ka 4H, MTK, SLC, Folkhälsan samt Mjölks och hälsa, med understöd av Kvalitetskedjan vid jord- och skogsbruksministeriet. Lindfors har bred erfarenhet av nationell och internationell matkommunikation samt projektledarskap. Under 2012 medverkade Lindfors som SLC:s representant vid piloteringen av Matskolan i Svenskfinland. Lindfors arbetar även som kommunikationsansvarig för Nordiska ministerrådets Ny Nordisk mat-programmet, www.nynordiskmad.org.



FOTO: MARI PENNANEN

EN INSTITUTION INOM STUDIECENTRALEN

■ **Peter Backa** hade den 1 februari jobbat exakt 30 år på Svenska studiecentralen, först som studiesekreterare i Österbotten och nu med titeln landsbygdsutvecklare och specialsakkunnig.

Han har hunnit med allt från att leda studiecirklar på hem för dementa och att ordna överlevnadskurser i naturen till att delta i diskussioner kring EU:s landsbygdsolitik.

– Allt detta har gjort arbetet intressant och tillfredsställande. Man borde visst byta jobb vart femte år med tanke på karriären, men det har jag missat några gånger, ler Peter.

– Jag har haft förmånen att få satsa min tid på att på olika sätt hjälpa när människor har velat

höja sin bildning och det är jag stolt över, säger Peter, som trivs speciellt bra i en organisation med visionsstyrning där han haft och har stort inflytande över sitt eget arbete.

Han vill fortsättningsvis jobba för demokratin och för Svenskfinland.

– Vi är nu inne i en förändringsprocess som till stora delar är negativ för finlandssvenskarnas ställning i Finland och vi måste hitta nya strukturer att jobba i. Vi måste börja bygga upp en finlandssvensk struktur i ett globaliserat Finland och i ett integrerat Europa och där behövs ett helt nytt tänkande säger Peter, som medverkar i en antologi om närdemokrati som snart utkommer.

BLOGG OM LANDSBYGDSUTVECKLING

■ Samarbetsgruppen för Svensk Byaservice har utvecklat sin nyhetsförmedling över nätet. I stället för det veckovisa Nyhetsbrevet kan man nu läsa nyheter inom landsbygdsut-

veckling up to date på Svensk Byaservice nyhetsblogg. Ett sammandrag av veckans händelser från blogginläggen skickas också ut.

byaservice.wordpress.com



Fick djupare insikter i hur föreningar fungerar på ett mer teoretiskt plan, dvs. föreningslagen, uppbyggnad och struktur, stadgar, registrerad/icke registrerad förening och skillnaden mm. Jag kommer att ha nytta av det jag lärde mig både i mitt arbete och inom den förening jag hör till.

Respons av en deltagare på kursen Föreningsteknikens grunder som hölls i januari. Mer information om föreningsteknik hittar du på www.foreningsresursen.fi och nästa kurs om föreningsteknik är i april i Åbo.



Delad information är dubbel glädje

För föreningar och organisationer är det inte alltid lätt att veta hur man ska nå ut med sitt material. Hur ska vi göra med vårt material och våra foton på nätet? Vågar vi och vill vi lägga ut allt på vår webbplats? Jessica Parland-von Essen är spindeln i nätet för flera projekt och hon delar med sig av sina kunskaper och insikter.

TEXT Mari Pennanen | FOTO Laura Oja

Jessica Parland-von Essen är arkivchef på Brages pressarkiv. Då hon började där såg hon konkret hur splittrat informationsfältet i Svenskfinland är.

– Det finns jättemycket fina material som man inte kommer ihåg att kolla. Människor är dessutom ganska konservativa när man söker information. Det är som när man går i matbutiken och tar man samma varor som senast. Tröskeln att söka på ett nytt ställe är hög och det gör att många missar relevanta grejer för att de inte förstår att söka på rätt ställe, säger Jessica.

En annan sak som för Jessica blivit uppenbar är att eftersom till exempel föreningar och organisationer inte känner till vad andra gör så gör de samma saker.

– Det kunde lätt bli revirtänkande, men det har jag inte stött på – en positiv erfarenhet! Man borde ju hellre diskutera sig fram till en lösning där ena föreningen gör det här och den andra lägger sina resurser på något annat, säger Jessica.

PONDUS. – Det finns så mycket information och det finns så många bra webbsidor, även bland organisationerna. Men har de alla besökare? Hittar någon den informa-

tion som finns där och kommer människor ihåg att materialet finns? undrar Jessica.

Tanken bakom Pondus är att man automatiskt ska kunna integrera information från olika webbsidor. När man har skapat ett material så vill man ju ofta att det ska användas och lägger ut det på nätet. Men för att någon ska kunna använda det och göra sökningar behövs även en beskriv-

FAKTA

PONDUS

■ Pondus är ett nätverk som utbyter information och samordnar informationssystem mellan finlandssvenska organisationer.

■ Projektets huvudman är Brages Pressarkiv.

■ Projektet utarbetar och utvecklar rekommendationer för hur nätverksmedlemmarna kan öppna sina dataresurser och länka sitt webbmaterial till annan liknande information. Länkningarna hjälper användarna att hitta relevant innehåll och ökar de medverkande organisationernas synlighet på webben.

■ www.pondus.info

ning på vad det finns för material, var det finns och hur man kan göra sökningar där. Inom Pondus har man nu kommit överens om hur man öppnar och kodar sin information så den passar ihop med andras, och i förlängningen betyder det att olika slags material kan samköras.

Ett exempel som Jessica nämner är om man skulle göra en sökning på **Ulla-Lena Lundbergs** roman *Is* i en bibliotekskatalog. Då kunde det samtidigt komma fram länkar till recensioner av boken som skrivits i de finlandssvenska tidningarna från Brages pressarkiv, information om författaren från en författardatabas och länkar till evenemang där författaren medverkar.

De applikationer som kan göras måste ändå födas ur ett behov, att någon hittar på vad som kan vara intressant och nyttigt. För att främja detta ordnas inom Pondus i början av mars Pondus Open Data Hack-Fest, ett evenemang där kodare bjuds in för att försöka ta fram idéer på vad som kan göras med de finlandssvenska resurser som finns med öppna data.

– Om man bygger ett öppet gränssnitt, alltså öppnar och kodar sina data så de passar ihop med andras, så kan man inte



Jessica Parland-von Essen uppmanar föreningar och organisationer att använda öppna gränssnitt och standarder för att göra sitt material tillgängligt, synligt och sökbart.

”

Om man bygger ett öppet gränssnitt, alltså öppnar och kodar sina data så de passar ihop med andras, så kan man inte kräva att någon använder sig av materialet, men man öppnar upp möjligheten.



Vad gör ni med den information och det material ni samlar in i föreningen? Läser ni in allt eller öppnar ni dörren så andra kan få se vad ni gör? FOTO: JOHANNES JANSSON/NORDEN.ORG



kräva att någon använder sig av materialet, men man öppnar upp möjligheten. Man kan inte heller veta vad som händer, var informationen hamnar. Men om man vill synas och nå ut så är det fuffigt att skaffa ett system som gör det möjligt, menar Jessica.

Hon ser fram emot att se vad det blir för resultat av HackFesten, men lite beror det också på vilka alla samarbetsparter som hinner få sina data färdiga med det gemensamma gränssnittet så att materialet kan användas. Planen är att det ska kläckas idéer där man tar data från Pondus och kombinerar den med andra data för att få fram en tjänst som inte tidigare funnits.

– Pondus är väldigt tekniskt och min största utmaning är hur jag kan tala om det så att människor som inte är så tekniskt intresserade förstår, säger Jessica. Det handlar om att Pondus tagit fram enkla, enhetliga direktiv som följer internationella standarder. På Pondus webbplats finns information om hur man indexerar sitt material och skapar metadata.

En av Pondus målsättningar är att använda semantisk teknologi som är språkoberoende, det vill säga att man ska hitta samma information oberoende om man söker på "Pargas" eller "Parainen". En hel del material är språkoberoende, till exempel foton, och att inte hitta alla foton som finns bara för att en del har metadata på "fel" språk är onödigt.

– En agenda för mig är att öka synligheten för det svenska kulturarvet och svenska verksamheter i Finland. Det ska inte vara så lätt att glömma bort oss, ler Jessica.

UPPHOVSRÄTT PÅ WEBBEN. Allt som finns på webben är i princip under upphovsrätt, om det inte är *public domain*, alltså digitaliserade material där upphovsrätten gått ut eftersom det gått över 70 år sedan upphovsmannens död. Det betyder att man kan länka till andras material, men inte kopiera.

– Samtidigt är det viktigt att fundera på hur man tar bort tröskeln för materialet att spridas, säger Jessica.

Hon nämner att det finns en moralisk upphovsrätt som aldrig kan ges bort. Den som skrivit exempelvis skrivit en text eller tagit ett foto har alltid rätt att bli nämnd. Men sedan finns det den ekonomiska upphovsrätten, och den kan man genom avtal komma överens om. För detta finns Creative Commons-licenserna som blir allt vanligare. Jessica rekommenderar starkt att man använder dessa licenser.

– Genom att använda Creative Commons-licenser så signalerar man tydligt hur materialet får användas. Skriver man inte ut något eller sätter en Creative Commons-licens så betyder det att man behåller copyright, det betyder alltså inte att det är fritt fram för vem som helst att använda mate-

rialet. Om man inget skriver så kan till exempel en lärare inte visa materialet i klassen, och för många är det ju ändå det man vill – att materialet sprids och används, säger Jessica.

Man måste inte ge rättigheter för någon att använda materialet, men baktanken med att lägga upp något på nätet är ju att fler ska ta del av det: grannbyns förening, potentiella nya medlemmar, finansierare och så vidare.

Det finns flera olika licenser att välja mellan och en fråga som många instinktivt reagerar negativt på att frågan om materialet får utnyttjas i kommersiellt syfte.

– Jag tycker personligen att man ska tänka noga efter. Om man väljer att inte ge kommersiell rätt kan det hindra spridning av materialet. Fundera på vad det värsta som kan hända är. Är det farligt om en företagare tar din bild och gör vykort där det ändå står ditt namn som fotograf? Om synlighet är det största målsättningen så är en fri licens allra bäst, säger Jessica.

Hon manar ändå till eftertanke:

– Tänk efter: är det rimligt, kan någon bli kränkt eller sårad, exploateras någon? Använd sunt förnuft.

Grundregeln är att fråga om man vill lägga ut bilder på nätet.

– På offentliga tillställningar får man fota och lägga ut bilderna, men säg till i början av evenemanget eller skriv på programbla-



En agenda för mig är att öka synligheten för det svenska kulturarvet och svenska verksamheter i Finland. Det ska inte vara så lätt att glömma bort oss.

det att den som inte vill synas på bild ska säga till fotografen, föreslår Jessica.

Hon påpekar också att om någon tar kontakt och är missnöjd så ska man genast ta bort bilden.

VI SOM FÖRENING. Redan om man har lite mera material och vill skapa en helhet med information lönar det sig att tänka efter.

– Om man lägger upp materialet på en bra plattform och gör ett ordentligt grundarbete så kan man senare bland annat göra sökningar i materialet. Ett bra system betyder också att materialet kan förvaltas och skötas och glöms inte bort. Att materialet grupperas hjälper då man ska orientera sig i informationsmassorna på webben, säger Jessica.

För varje dokument som finns med ska man skriva ner information om dokumentet: vem som publicerat det, vilken typ av material det är, dokumentets namn, rättens att använda det (till exempel en Creative Commons-licens) och så vidare.

– Kulturhuset, som många finlandssvenska organisationer samarbetar med, har satt sig in i det här ordentligt. Tanken och drömmen är att på sikt kunna integrera de tjänster som Kulturhuset erbjuder så att de blir direkt Ponduskompatibla, berättar Jessica.

I slutändan hänger mycket på dem som sköter det tekniska.

– Den som beställer en webbsida eller en databas måste inte kunna allt själv, men det är bra att känna till så mycket att man kan be om det som behövs. Säg till dem ni köper era tjänster av att de ska läsa om Pondus, där finns modellexempel för kodare, och att det är det ni vill ha, tipsar Jessica.

Som arkivchef har Jessica också goda råd till föreningarna gällande arkivering.

– Var uppmärksam med era medlemsregister och printa ut listor åtminstone en gång per år om ni har ett digitalt register. Det kan vara bra att efter tio år kolla vilka som hörde till föreningen, säger Jessica.

Det som lätt går att spara på papper så lönar det sig att spara på papper. Det som inte är så lätt att ta ut på papper är webben och digifoton. Om man helt gör om sin webbsida kan man förstås printa ut den, men då missar man till exempel länkarna.

– Det optimala är att spara webbsidor digitalt. Grundregeln gällande foton är att gallra. Spara bara en del och de som sparas ska ha information om vem det är, datum och vad som händer på bilden, säger Jessica.

– Det lönar sig att dela med sig och öppna upp sitt material. Delad information är mångdubbel glädje och man kan få så otroligt mycket tillbaka när man får respons och man kan hitta nya samarbetsparter.

Många är rädda och tycker det känns farligt men man kan få så mycket positiva effekter som man inte ens vet om, säger Jessica.

Brages Pressarkiv ansvarar också i fortsättningen för koordination, konsultering och Pondus-webbsidorna.

– Om man är intresserad av att vara med, är det bara att ta kontakt. Att öppna sina data med Pondus är fortsättningsvis ett bra sätt att lyfta från sina material och få synlighet och spridning, hälsar Jessica.

FAKTA

JESSICA PARLAND-VON ESSEN

■ Arkivchef på Brages pressarkiv.

■ Docent i historia, arbetat med forskning, undervisar på universitetsnivå. Bibliotekarie med företagarbakgrund.

■ Bloggar på essetter.blogspot.fi

■ Föreningsaktiv som ordförande för Sjundeå marthaförening.

■ Aktuell bland annat genom projektet Inkludera Flera och Pondus.

Dagens cybersamhälle digitaliseras i rasande tempo. Samtidigt har flera befolkningsgrupper av olika orsaker svårt att hänga med utvecklingen. I Sverige har man lagt upp en bred kampanj – Digidel 2013 – för att krympa de digitala klyftorna. Möt Christine Cars-Ingels i ett samtal om folkbildning och föreningsliv som en förutsättning för att skapa ökad delaktighet.

Digidel 2013

är dagens läskunnighet

TEXT Björn Wallén | FOTO Digidel 2103

Christine Cars-Ingels leder kampanjkansliet för Digidel 2013. Hon har tidigare arbetat på Folkbildningsförbundet, studieförbundens intresseorganisation, där hon som kommunikationsansvarig drivit frågor om aktivt medborgarskap.

– Idag är kunskap om hur man använder internet snudd på en förutsättning för att man ska kunna vara med och påverka samhället. Jag vill bidra till att fler gör sin röst hörd. Internet ska inte vara ett hinder – tvärtom – internet ska föra debatten och besluten närmre medborgarna. Genom Digidel har jag glädjen att ta del av mängder av viktiga initiativ och metoder för att få fler med på det digitala tåget. Det gör mitt jobb inspirerande och lärorikt, säger Christine.

Digidel är ett växande nätverk, inte en fast organisation.

– Det ska vara enkelt att gå med, ingen- ting som man först bör ta ett styrelsebe-

slut på. Till dags dato har vi 345 partners i nätverket, senast kom Digitaliseringskommissionen i Sverige med. Vi har satt upp ett mål för kampanjen att 500 000 fler svenskar skall kunna använda internet före slutet av år 2013, säger Christine.

Det finns förstås utmaningar. Om vi jämför Finland och Sverige så finns det en del skillnader till exempel i andelen uppkopplade. I Finland (statistik från 2012) använder 90 procent av befolkningen i åldern 16–74 år internet mer eller mindre regelbundet, i den äldsta kategorin (65–74 åringar) är 61 procent uppkopplade. En del av utmaningarna finns bland pensionärerna – konstant nog har man lämnat bort den intressantaste gruppen, det vill säga personer som är 75 år och äldre, vilket är en snabbt växande grupp.

– De som mäter internetanvändningen har olika åldersgränser: Statistiska Centralbyrån (SCB) räknar inte dem som är

över 75 år. Det är ca 800 000 personer i Sverige. Kampanjen Digidel 2013 har valt att använda statistik hämtad ur rapporten Svenskarna och Internet, som görs årligen och kommer ut varje höst. Den mäter användningen också bland de allra äldsta, säger Christine.

– En grundläggande utmaning är att förhindra att människor som inte använder internet får ett sämre demokratiskt inflytande. Utifrån erfarenheterna i Digidel formuleras förslag till åtgärder som syftar till att förbättra det demokratiska deltagandet för de berörda, säger Christine.

Enligt henne är kunskap om och förmåga att använda internet idag nästan jämförbart med läskunnighet i det äldre samhället.

– Internetanvändningen ingår i en förväntad allmänbildning. Personer med bristande förmåga inom det svenska språket stöter på omedelbara svårigheter i den



Christine Cars-Ingels arbetar med Digidel 2013 i Sverige, som har målsättningen att i år få en halv miljon svenskar att lära sig använda internet.

svenska internetmiljön, inte minst när det gäller allmän samhällsinformation. Samhället måste förbättra förutsättningarna för att de som saknar språklig förmåga på svenska ändå kunna nås av relevant samhällsinformation och kommunicera med det offentliga, säger Christine.

UNGDOMARNAS UTMANINGAR. Trots att 100 procent av ungdomarna regelbundet använder nätet, visar studier att många ungdomar är dåliga på att göra relevanta sökningar på webben.

– Här har naturligtvis skolan en viktig roll att fylla, men det behövs också kompletterande initiativ för att höja kunskapen. Ett av sådant är Webbstjärnan, en del av .SE:s satsningar för att utveckla internet och internetanvändandet, säger Christine.

I korthet går det ut på att ge lärare och elever som är verksamma i den svenska skolan möjligheten att få lära sig mer

om hur internet fungerar genom att delta i tävlingen Webbstjärnan. Eleverna lär sig hantera ett webbpubliceringsverktyg och att skriva webbpassat. De får även kännedom om upphovsrätt, källkritik, yttrandefrihet och integritet på nätet (se faktaruta).

FOLKBILDNINGENS ROLL. Initiativet till Digidel 2013 kommer ju dels från .SE och dels från olika folkbildningsorganisationer i Sverige.

– Folkbildningen möter många människor som inte kan vara aktiva i samhällsdebatten, förverkliga sina drömmar eller begränsas i sitt privata liv eftersom de inte använder internet. Studieförbunden och folkhögskolorna möter en stor del av Digidels målgrupp, säger Christine.

– För att kunna hjälpa fler ut på nätet behöver studieförbunden och folkhögskolorna fler internetkunniga cirkelledare

och lärare, sådana som kan visa på internets möjligheter för den som vill lära sig mer om exempelvis keramik eller medeltiden. Visa webbplatser för till exempel drejtekniker och arkeologiska fynd. Det finns mycket fin pionjärverksamhet, men åtskilligt återstår. Det behövs en kraftfull drivkraft i täten mot ett digitalt samhälle för alla. Det är för mig självklart att det är folkbildningen, tillsammans med biblioteken, som står för engagemanget, säger Christine.

Hon har också förslag och exempel:

– Rent konkret kan det handla om allt från att ordna inspirationsdagar om Digidel för cirkelledare och folkhögskolelärare till att bjuda in och prata möjliga satsningar med medlemsorganisationer som når folk med låg datakompetens, säger Christine.

Hon tycker också att vi kunde låta oss inspireras av samarbetet mellan studieför-

”

Kunskap om och förmåga att använda internet är idag nästan jämförbart med läskunnighet i det äldre samhället.

► Christine Cars-Ingels föreläste via nätet för Inkludera Flera-nätverket i Finland i februari.

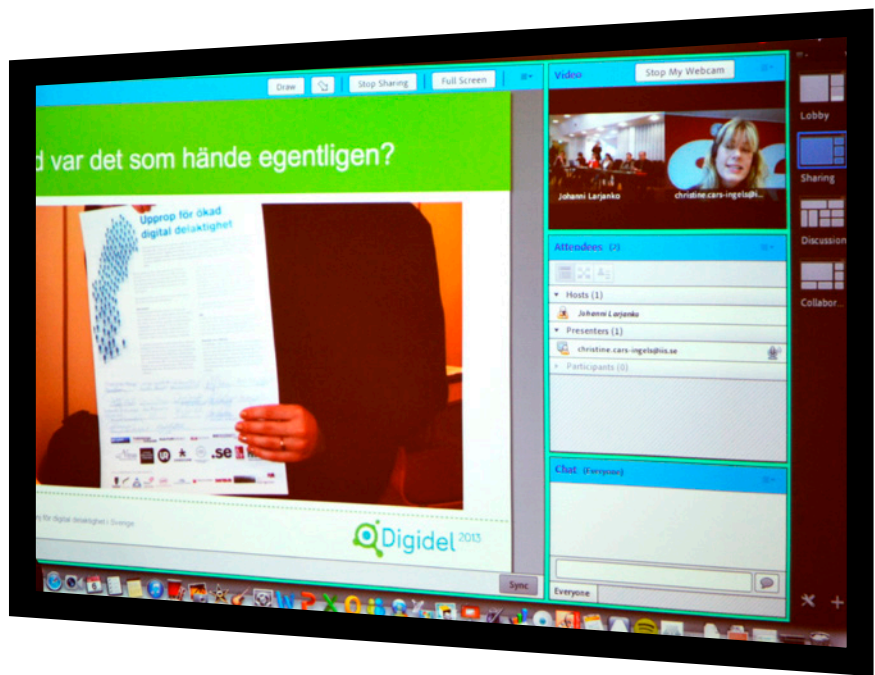


FOTO: BJÖRN WALLÉN

FAKTA

DIGIDEL 2013

■ Startade med *Uppropet för digital delaktighet* 3.12.2010 av en rad folkbildningsorganisationer, bibliotek och .SE.

■ .SE (Stiftelsen för Internetinfrastruktur) är en oberoende allmännyttig organisation som verkar för positiv utveckling av internet i Sverige. .SE ansvarar för internets svenska toppdomän .se, med registrering av domännamn samt administration och teknisk drift av det nationella domännamnregistret.

■ På webbplatsen www.digidel.se finns en hel del matnyttig statistik, material, tips och idéer.

■ Lär dig vara källkritisk på nätet: www.webbstjarnan.se/hur-gor-man-webb/steg-for-steg-kurser/ovningar-kallkritik-pa-natet/skolans-webbplats/

■ Kolla också <http://www.it-guide.se>

bund och bibliotek i sydöstra Sverige – Kalmar, Kronoberg och Blekinge län. Där har de jobbat i en trestegsraket mot digital delaktighet. Biblioteken har fångat in målgruppen, erbjudit ”prova på verksamhet” och studieförbunden har tagit vid därefter genom subventionerade studiecirkular. Verksamheten har fått regionalt stöd.

– Jag vill också gärna lyfta fram projektet med ett internetcafé för seniorer i Örebro, där invandrarunga lär seniorer att använda mobiler och datorer. Ungdomarna får nya kontakter, och seniorerna lär sig och blir inspirerade av teknikens möjligheter, berättar Christine.

Christine ser också att föreningsverksamhet kan göra insatser för ökad delaktighet.

– Det har blivit uppenbart att en stor del av dem som inte använder internet idag redan har in ganska svag röst i samhället och att de lever ett liv med ibland mycket begränsade sociala och ekonomiska resurser. Föreningslivet är en förutsättning för en ökad digital delaktighet. Vi behöver dock se över vilka möjligheter som står till buds för att stödja lokala ideella organisationer. Vilka hinder kan vi synliggöra och överbrygga? Exempel som nämns i Digidel är kostnad för bensin för att ta sig mellan

orter i glesbygd, hyra av lokal och dålig tillgång till tekniken, säger Christine.

HUR NÅ MÅLET? En halv miljon svenskar ska göras digitalt delaktiga fram till år 2014. Christine har en klar vision om vad som sker då det målet är nått.

– När Digidel avslutas ska kampanjens nätverk vara starkt och självgående. Förhoppningsvis har vi då nått vårt mål. Då återstår emellertid en miljon svenskar som inte använder internet. Den verkliga utmaningen är dock att den tekniska förändringen av samhället går så snabbt att det troligen kommer att krävas ständiga insatser för att alla ska vara med på rimligt lika villkor. Dessutom sparar detta pengar: enligt statistik från Storbritannien görs en inbesparing på över 2000 euro för varje person som blir uppkopplad, säger Christine.

– Jag tycker att vi ska tillvarata Digidels kraft för att fortsätta underlätta för fler att använda nätet. Man kan också tänka sig riktade insatser för till exempel arbetsökande eller småföretagare. .SE är öppen för att fortsätta vara samordnare för frågan och nu pågår diskussioner om framtiden i nätverket och i kampanjledningen, säger Christine.

What's app?

JOHANNI LARJANKO | Regional koordinatör för östra Nyland och huvudstadsregionen på Bildningsalliansen

Appar, eller små program, har blivit allt vanligare. Vi ser dem överallt, i pekplattan, på telefonen, på datorn. Olika system tävlar om att ha de bästa apparna, och försöker på så sätt locka fler användare. Resultatet är en djungel av appar, där många gör samma saker. Det är inte alltid lätt att hitta i djungeln, men räds icke! Mentora är här för att ge dig en karta, så att du hittar den gömda skatten.

Många app-tillverkare gör idag versioner för olika system, men alla appar finns inte för alla system, så är det bara. Många är gratis, en del kostar. Många har en gratisversion och en betalversion utan reklam och med fler funktioner. Det kan löna sig att först pröva gratisversionen och sedan köpa om man fastnar för appen.

Här är några saker jag idag skulle ha svårt att klara mig utan.

DROPBOX

(Windows, Mac, Linux, Android, Iphone).
Gratis/månadsavgift.

www.dropbox.com



■ Jag använder Dropbox dagligen. Den fungerar som en hårdsdisk på nätet. När jag sparar en fil i min lokala dropbox-mapp synkroniseras den automatiskt till nätet. Därifrån kan jag dela den med vem jag vill (mottagaren behöver inte ha Dropbox installerat). Aldrig mer stora e-postbilagor! Jag kan också öppna filen på vilken annan dator som helst och fortsätta jobba med den. Grundversionen är gratis (och ju fler du bjuder in som installerar appen desto mer utrymme får du).

GMAIL/KALENDER/DRIVE

(alla system). Gratis.

Mail.google.com/calendar.google.com/
drive.google.com



■ Jag har slutat använda papperskalendrar. Istället sätter jag allt i flera olika google-kalendrar. Man kan ha hur många kalendrar som helst, och man kan dela dem med andra. På jobbet har vi en gemensam kalender där jag ser vad alla andra gör, och kan boka in möten. Alla mobiltelefoner som har nätuppkoppling kan också installera en egen app, så får du kalendern direkt i telefonen. Gmail är ett behändigt mailkonto som jag alltid kommer åt då jag har nätkontakt. Drive (fd. google docs) är en tjänst för att skapa och dela dokument. Mest använder jag det då vi är flera som i realtid jobbar på ett dokument. Men det händer också att jag gör undersökningar/frågeformulär och sätter ut på nätet.

WUNDERLIST

(Windows, Mac, Linux, Android, Iphone).
Gratis.

www.wunderlist.com



■ Jag har alltid en massa saker att göra, och kalendern hjälper mig inte, när ett evenemang dyker upp där är det för sent. Det finns många appar som hjälper dig att göra kom-ihåg-listor. Jag har fastnat för wunderlist. Den är enkel att använda och gör en enda sak, till skillnad från vissa program som försöker göra hundra olika. Just för att den är så fokuserad på en sak gör den det bra, tycker jag.

UNCLUTTER

(Mac) Macs App Store. 1,79 euro.

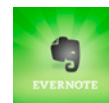


■ Mitt arbetsbord på skärmen fylls snabbt av diverse filer, vilket stör mig. Förr brukade jag städa undan dem, nu sätter jag dem i Unclutter, en behändig liten app som öppnas vid behov uppe i övre delen av skärmen och låter mig flytta undan filer i en "ficka". Där finns de sen kvar, och jag kan snabbt få fram dem vid behov.

EVERNOTE

(Windows, Mac, Android, Iphone, Ipad, Windows phone).
Gratis/årsavgift.

www.evernote.com



■ Ett smart program för att göra och spara anteckningar, spara skärmdelningar, korta ljudsnuttar mm. Dessa klistras in i anteckningsböcker, som synkroniseras över webben. Evernote växer snabbt med flera små underappar som ger fler funktioner. Grundversionen gratis, om du behöver mer lagringsutrymme på webben betalar du.

TWEETDECK

(Windows, Mac, Ipad, Iphone, Android, Windows phone).
Gratis.

www.tweetdeck.com




■ Jag tweetar mycket, och tycker Twitters hemsida är ok. Men jag gillar Tweetdeck mer, eftersom den ger mig fler fält att jobba med, jag kan ha sökningar och #-listor som jag följer upp hela tiden. Den uppdaterar också automatiskt när det kommer nya tweets, det gör inte Twitter på hemsidan.

Muntligt berättande, storytelling, är en gammal konstform som fått luft under vingarna även i det moderna samhället. I dagens informationsspäckade värld, där tv, datorer och andra medier tar mycket plats och ständigt förmedlar information och bilder är berättandet ett sätt att gå tillbaka till ursprunget, till något som kan hjälpa oss att forma och förstå vår omgivning.

Leve det muntliga berättandet

TEXT OCH FOTO | Lena Långbacka, Kulturkoordinator på Sydkustens landskapsförbund

 Alla har något att berätta. Inget är för smått att berätta om och alla kan berätta. Berättandet sker här och nu och kräver ingenting annat än två personer: berättaren och den som lyssnar. Berättelsen är ett samtal, en kommunikation mellan berättaren och publiken. Storytelling har kallats den fattiges film, där lyssnaren själv får skapa sina bilder i huvudet. Det handlar om möten mellan människor. Berättaren och åhöraren har direkt kontakt, ögonblicket är här och nu.

Muntligt berättande är en uttrycksform med många möjligheter. Berättandet är enkelt, stimulerande och användbart på många sätt. Berättelser kan användas bland annat som konstnärligt uttrycksmedel, som läkande konst, som traditions- och kulturbärare och som pedagogiskt hjälpmedel. Storytelling används även inom turismen och i affärslivet. En bra berättare kan fånga sin publik och kan beröra. Genom berättelser kan man förmedla känslor, kulturarv, information och man kan även ta upp svåra frågor. Ett föremål eller en plats får liv genom berättelser och hjälper oss att komma ihåg och förstå eftersom det är lättare att minnas en berättelse än kalla fakta.

SYDKUSTENS LANDSKAPSFÖRBUND OCH MUNTligt BERÄTTANDE. Själv kom jag i kontakt med berättandet när jag började jobba för Sydkustens landskapsförbund hösten 2009. Min allra första arbetsdag var att gå på Storyslam – Svenskinlands första berättartävling. Slammet var samtidigt startskottet för berättarprojektet Nordiska röster, som ingick i programmet för kulturhuvudstadsåret Åbo 2011, ett projekt som tog största delen av min arbetstid under två år. Under den tiden har jag upplevt storytelling i många former och jag har fått glädjen att lyssna till hundratals berättelser. Så småningom har jag själv också blivit mera intresserad av att berätta. Med berättandet är det lite som med det mesta i kulturväg: ju mer man får – desto mer vill man ha.

En av Sydkustens viktigaste verksamhetsformer är ordkonst för barn och unga. Genom ordkonsten vill vi stärka språket och öka fantasin hos barn och unga. Muntligt berättande är en naturlig del av ordkonsten men inom berättarprojektet Nordiska röster ville vi fördjupa verksamheten och lära oss mera. Målet med projektet var att lyfta fram muntligt berättande både som konstform och som pedago-

gisk metod. Projektet var omfattande och vi prövade många olika arbetssätt för att öka intresset för berättarkonsten. Vi ordnade storyslam, berättarkvällar, berättarcafèer, workshops för lärare och för andra, berättarträffar och sagostunder. En annan viktig del var att öka kunskaperna om berättandet som pedagogisk metod.

STORYTELLING I PEDAGOGISKT SYFTE. Också i skolvärlden finns många användningsområden för berättandet. Det kanske vanligaste målet är att stimulera språk och läslust. Ökad läslust ger förbättrat ordförråd, nya begrepp, kunskap om kulturarv, hopp och tröst. Lärare som har använt berättande i undervisningen har uppgett att eleverna utvecklar både ordförråd och grammatik, att de blir bättre på att lyssna och att det är bra för självförtroendet. Flera lärare har också lyft fram att berättandet även lämpar sig för arbete med barn med speciella behov.

Inom skolprojektet Berättelsejakten ordnade vi kurser för lärare, vi hade professionella berättargäster i skolor som höll berättarstunder och verkstäder och lärare jobbade på olika sätt med berättarprojektet. Ett resultat av projektet var två metodhandböcker och berättarboken "Det var en



En berättarstund i Cygnaeus skola i Åbo. Eleverna Katarina Laaksonen, Patricia Anckar, Matias Backlund och Felix Nordqvist funderar på vilka berättelser de vill berätta.

gång en dinosaurie”, där elevers berättelser och bilder samlades och lärare beskriver arbetet med storytelling i skolorna.

BERÄTTANDE I CYGNAEUS SKOLA I ÅBO. Läraren **Monika Sandberg** hade länge varit intresserad av berättande när hon kom med i Berättelsejakten. Där fick hon nya idéer och inspiration till att använda berättandet i klassen. Hon ser många fördelar och säger att berättandet engagerar eleverna – de orkar längre med uppgifter och berättelsestunderna upplevs som mysiga och som något roligt.

– Berättandet uppmuntrar eleverna till fantasi och utvecklar deras verbala förmåga, säger Monika.

– Dessutom ger berättandet en viss flexibilitet. Normalt ska man i skolan redovisa fakta. I berättelsernas värld är fantasi tillåtet. Ingenting är fel – barnen har rätt att berätta sin historia som de själva vill. Det är roligt och barnen blir alltid ivriga när det handlar om berättande, påpekar hon.

Hon säger också att berättelseformen gör eleverna nyfikna och de kommer bättre ihåg vad man talat om.

– I skolan har vi kunnat notera att de elever som varit med i berättarprojektet är avsevärt modigare med att berätta. De använder fler ord och mer beskrivande ord i jämförelse med elever som inte deltagit. En slags uppträdarångest som många barn har, har minskat eller helt försvunnit tack vare att de blivit vana att stå inför publik, säger Monika.

ALLA KAN BERÄTTA. Storytelling är något som kan användas i många sammanhang. Att ordna en berättarkväll är enkelt och roligt. Alla kan berätta och när en börjar brukar andra låta sig inspireras.

En berättarkväll kan ordnas till exempel för att samla in minnen och berättelser om en förenings historia eller bara för att minnas tillsammans. Kanske det inom föreningen eller i bygden finns gamla anekdoter eller nya, urbana legender, som man kan leta upp tillsammans? Man kan träffas för att berätta historier utgående från ett tema såsom kärlek, sommar, fester eller spökhistorier. Eller kanske det finns behov av att skapa den gemensamma berättelsen för föreningen? En gemensam berättelse gör det enklare att be-

rätta om föreningen för gäster och nya medlemmar. Med hjälp av muntligt berättande kan man föra vidare både fakta och fiktion, både sanning och sagor.

Varför inte starta en studiecirkel kring berättande? Man kan minnas tillsammans, berätta skrönor, spökhistorier och sagor eller söka fram berättelser om föreningen eller hemorten. Berättelsernas värld är full av möjligheter och det är garanterat inspirerande att tillsammans med andra utforska den världen.

FAKTA

VILL DU LÄRA DIG MER OM STORYTELLING?

■ Studiecirkeln, Sydkustens landskapsförbund och Kultur Österbotten inbjuder alla intresserade till gemensamma berättarträffar i Helsingfors den 11 september och Vasa i den 18 september. Målet är att diskutera storytellingens möjligheter samt planera studiecirkel och gemensamma berättarprojekt.

Papper eller e-post

Samhället digitaliseras i rask takt och organisationerna hänger med. De senaste åren har många funderat över hur de ska nå både sina medlemmar och allmänheten med information. Fungerar pappersutskick eller e-post bäst? Eller vilka kanaler borde man använda och hur tänker organisationerna kring det här?

1. Vilka kanaler använder ni för att nå era medlemmar?
2. Hur distribuerar ni styrelse- mötesmaterial och -protokoll?
3. Vilka problem och fördelar ser ni med att informera på papper eller i elektroniskt format?



Bodil Viitanen
verksamhetsledare

PSYKOSOCIALA FÖRBUNDET

- 1 Vi sänder per vanlig post medlemsmöteskallelse och övrig information till medlemmar, till exempel om när vi utbetalar verksamhetsbidrag, medlemstidningen Respons och medlemsbrev fyra gånger per år. De föreningar som uppgett e-postadress får också samma information via e-post. Vår hemsida, blogg och Facebook-sida betjänar också våra medlemmar och allmänheten förstås.
- 2 Distribution per post, på papper. Vi skickar en vecka före mötet så
- 3 Papperskopior och brev per post är förstås arbetsamt men ändå en

pappren borde nå alla i tid, men posten är tyvärr ibland sen eller slarvig, så det har hänt nu och då att möteshandlingar varit "på väg" över en vecka och det är föregligt. Om en mötesbilaga blir klar i sista minuten använder jag e-post, men alla styrelsemedlemmar använder inte dator och e-post, så det blir orättvist att inte få ut samma information till alla samtidigt.

distributionskanal, bara man kunde lita på Posten. Elektronisk distribution kräver att alla har tillgång till både dator och internet och framförallt kan använda e-post, samt att de kan öppna bilagorna. Det går inte att lämna någon i styrelsen utanför – informationen måste nå alla i styrelsen. Däremot för både interna möten och information som berör oss alla anställda, som finns utspridda i landet, använder vi förutom traditionell e-post, papper och riktiga möten också Yammer och Skype.



Psykosociala förbundet



Toni Sjöblom
verksamhetsledare

FINLANDS SVENSKA SÅNG- OCH MUSIKFÖRBUND

- 1 Vi använder både e-post och vanliga pappersutskick. Organisationen är ganska stor, men till exempel årsmöteskallelsen går pappersvägen till våra 17 medlemsförbund. Vår medlemstidning Resonans är också en viktig infokanal.
- 2 Styrelsen får materialet elektroniskt helt och hållet. Vi tycker det är enkelt och bra. Vi har diskuterat det i styrelsen och alla är överens om att det fungerar bra.
- 3 På något sätt upplever jag att hela samhället är i ett övergångsskede. Papper tas mer på allvar och blir mer officiellt, medan information man skickar ut per e-post riskerar att drunkna i mängden och inte

tas på allvar. Ibland då vi gjort större utskick per e-post märker man att det inte nått fram, det är många som missat det. Vi har en guide om hur informationen inom FSSMF fungerar och den har vi skickat ut till alla grupper. Då vi delade ut den märkte vi en klar förbättring, men nu är vi igen i ett sådant skede då vi borde bli bättre på att kommunicera.



FINLANDS SVENSKA SÅNG- OCH MUSIKFÖRBUND



Sandra Grindgårds
förbundssekreterare

SVENSK UNGDOM

- 1 Vi använder oss främst av e-postlistor och sociala medier. Vi har använder också olika Facebook-grupper, till exempel har vi en grupp för SU:are som är kommunalt förtroendevalda runt om i landet, som fungerar som informationskanal och diskussionsforum. Sedan har vi en Svensk Ungdom-sida på Facebook som länkas till vår hemsida, där våra medlemmar också hittar information om vad som är på gång. Möteskallelse till vår förbundskongress skickas både per post, e-post och finns på vår hemsida samt i vår medlemstidning Svensk Framtid som är en av vår viktigaste kanal för att nå våra medlemmar.
- 2 Vi distribuerar dem elektroniskt via e-post och det har fungerat bra. Alla i styrelsen finns på styrelsens e-postlista och informationen når dem alla.
- 3 Kommunikationen är smidigare och snabbare i elektroniskt format, vilket gör organisationen mer effektiv. Våra medlemmar rör sig väldigt mycket på internet och e-post, sociala medier är ingenting nytt för dem. Vi måste finnas där våra medlemmar finns och använda oss av de metoder som passar dem. En utmaning är att ha uppdaterade e-postlistor så att vi faktiskt når alla.



Hinder på vägen



Låt oss börja med ett litet tankeexperiment. Tänk dig att det inte finns datorer, internet, mobiltelefoner, surfplattor och så vidare. Är det svårt att tänka sig det? Ja kanske idag. Men jag har faktiskt levt då detta var ett faktum. Under min uppväxt hade vi inte dator och internet. Inte ens tv och telefon. Och det var inte för 100 år sen. Min första kontakt med en dator var i mitten av 1990-talet då vi fick datorer och internet till jobbet.

När jag tänker på digital delaktighet och tillgänglighet för handikappade och i detta fall för mig som synhandikappad så börjar jag fundera på vad handikappad innebär i detta sammanhang. Består mitt handikapp av synskadan eller av annat? Består mitt handikapp i bemärkelse "hinder, svårighet" av att jag inte är uppväxt med datorer och är tekniskt ointresserad?

En svårighet som synskadad är att vi människor tar till oss information till åttio procent via synsinnen. En synnedsättning försvårar därför rätt mycket tillgången till information. För mig finns även en annan svårighet med nedsatt syn och det är att jag lär mig bäst genom visuell inläring, inte genom till exempel auditiv inläring. Kan jag som synskadad få informationen digitalt? Eller är den världen stängd för mig?

När vi fick den första datorn till jobbet så anlätades en konsult för att undervisa oss anställda. Vi var på totalt olika nivåer. Jag kommer ihåg en sak han lärde oss: "datorn kommer inte att explodera vilken knapp du än trycker på". Han sa det speciellt till oss kvinnor som var totalt ovana vid datorer och aningen rädda vad som skulle kunna hända om vi gjorde "fel". Det här har faktiskt hjälpt mig. Det har gjort att jag ganska orädd har kastat mig in i datorernas värld. Först som seende och nu senare som synskadad.

Det finns många hjälpmedel för oss synskadade så att vi precis som alla andra kan vara delaktiga i den digitala världen. Förstoringsprogram och talsynteser till datorer och mobiltelefoner. Punktskriftsdisplay till datorn som gör det möjligt för en gravt synskadad att själv läsa vad som står på skärmen. Via Pratsam och den finlandssvenska talsyntesen Samuel så har vi tillgång till dagstidningar. Från Celiabiblioteket kan man låna talböcker och lyssna på dem med en Daisyspelare eller läsa dem strömmande via nätet.

Jag kan som synskadad leva ett normalt liv som alla andra tack vare olika digitala hjälpmedel, stöd från samhället och handikapporganisationer. Jag blev synskadad i absolut rätt tid, IT-tiden. Den tekniska utvecklingen har varit enorm och det har hjälpt oss synskadade till ett bättre liv. Vi kan vara delaktiga i samhället och informationen är lättillgänglig tack vare den nya digitala tekniken. Mycket finns ännu att göra men vi är på rätt väg.

Ju större hinder, desto större glädje att komma över dem.

Britten Nylund

53-årig österbottnisk kvinna med kopplingar till hela Svenskfinland, utbildad ungdomsarbetsledare och kock. Sjukpensionerad. Aktiv i föreningar och församlingen. Föreläsare och FSS informatör.

FOTO: MAX SMEDS



Vänskap. Goda vänner är bland det viktigaste i livet. De stöttar när det är svårt och gläds tillsammans när det går bra. Vänner är familjen man själv väljer.

Kapitalism kombinerat med individualism och egoism.

”Hej farmor, kan jag titta in under helgen?” ”Nej tyvärr, jag ska till banken på tisdag.” Stressar man upp sig för ett bankbesök som ska ske om en vecka är det ett tecken på att man utsätter sig för alldeles för litet stimuli. När stressforskare Dan Hasson talar om stress handlar det inte bara om tidspress och höga krav, utan också om att man bör stressa sin hjärna med motion och hjärngymnastik.

Stressa rätt

TEXT OCH FOTO | Pia Prost, byaombud i Åboland. Egentliga Finlands byar.

Det är hälsosamt att utsätta sig för stress. Stress är en livsviktig reaktion som rätt använd kan bidra till ökad livskvalitet, förbättrad hälsa och högre prestationsförmåga.

Ett tiotal personer inom Hälsa3-projektet i Åbo fick äran att tillbringa en torsdag i januari tillsammans med Dan Hasson. Hasson är författare och forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han har doktorerat i stresshantering och hälsopromotion vid Uppsala universitet och föreläser både inom näringslivet och i universitetsvärlden.

Samma kväll höll Dan Hasson en öppen föreläsning vid Åbo Akademi, där han förutom stresshantering talade om humorns betydelse för vårt välmående och betydelsen av kommunikation. Två människor tenderar att se olika saker i samma bild – höra olika saker i samma meddelande. Kommunikationen är viktig för att vi ska kunna synka våra verkligheter och se samma bild, höra samma meddelande. Vår hjärna är också litet lat och förenklar där den kommer till. För att ta ett exempel:



Hassons bok heter ”Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet”.

Ja, Dans efternamn är Hasson – ett vanligt hebreiskt efternamn som betyder styrka. Ändå har antagligen en del av de som läser denna text uppfattat att hans namn är Hansson – eftersom det är ett namn som vår hjärna känner igen.

VAD ÄR STRESS? – Journalister brukar fråga vad som händer i kroppen när man är stressad. Men det är lika svårt att svara på som hur en flygmaskin fungerar in i minsta detalj – och man måste också ta människors personliga variationer i beaktande, vilket gör saken ännu mera komplicerad. Olika saker stressar olika människor av olika anledningar. Om vi lånar ord från fysiken handlar stress om hur mycket påfrestning en konstruktion klarar innan den går sönder, säger Hasson.

Det som stressar oss är ofta det som vi TROR ska hända i framtiden.

– Jämför med Hitchcocks skräckfilmer! ”There is no terror in the bang, only in the anticipation of it”, citerar Hasson, det är när vi förväntar oss något hemskt som skräcken stiger.

Samma sak kan hända när vi ska få en spruta och bara beröringen av sprittussen kan få oss att rycka till, för vi har förväntat oss att det ska göra ont.

– Om man inte vet vad som ska hända, planerar hjärnan för en massa olika scenarion. Våra hjärnor skiljer heller inte mellan verklighet och fantasi – ett scenario



▲ Stressforskare Dan Hasson i ett hektiskt gathörn i Åbo.

” Vi lär oss leva med stressen och hör inte varningsklockorna. Därför går vissa människor ”in i väggen” till synes utan förvarning.

som vi vet är högst otroligt, stressar oss precis lika mycket som något som sannolikt kan hända. Därför kan ett negativt besked vara bättre än inget, eftersom vissheten sänker oron.

PROBLEM FÖR FOLKHÄLSAN. Enligt Hasson är 40–70 procent av våra vanligaste folksjukdomar direkt eller indirekt relaterade till stress. Redan om bara en procent av befolkningen lider av någon sjukdom räknas det som ett folkhälsoproblem. Som jämförelse till detta kan man konstatera att 32 procent av svenskarna har problem med hörseln. Samtidigt vet man att när människor utsätts för stress blir en tredjedel ljudkänsliga, och att även tinnitus triggas av stress. Man har också kunnat påvisa att hörselnedsättning kan ge upp-

hov till demens upp till tre år tidigare än för en normalt hörande. Men söker man läkarhjälp för hörseln är det ändå inte sagt att det blir tal om stresshantering. Det är lättare att se symptomen än de grundläggande problemen.

DEN VIKTIGA ÅTERHÄMTNINGEN. När man talar om stresshantering är återhämtningen – vilan – det alldeles centrala. Den optimala stressreaktionen karaktäriseras av en snabb återgång till vila, vilket ger ett starkt skydd mot stressrelaterade sjukdomar. Problemen uppstår när vi under en längre tid utsätts för stressorer (de faktorer som gör att vi reagerar med mental och/eller kroppslig stress) och inte får vila så länge att stresshormonerna hinner återgå till normala nivåer.

Tyvärr vänjer sig kroppen ganska snabbt till en förhöjd stressnivå och anpassar sig till denna. Vi lär oss leva med stressen och hör inte varningsklockorna. Därför går vissa människor ”in i väggen” till synes utan förvarning.

– Två månader passiv sjukskrivning, det vill säga utan rehabiliterande insatser, halverar chansen att någonsin gå tillbaka till arbetet, berättar Hasson. En passiv sjukskrivning på sex månader minskar chansen att återgå till arbetslivet med 70-80 procent. Det absolut bästa är om man gradvis kan återgå till arbetet, om det bara är möjligt.

Hasson poängterar att det är myt att en som varit utbränd blir stresskänslig för resten av livet.

– De som gått in i väggen hanterar ofta stress bättre än folk i gemen. Ett snabbt



▲ Deltagarna i Hälsa3 fick definitivt träna sina "humormuskler". Fr.v. Beatrice Östman från Svenska Studiecentralen, Jeanette Höglund och Mikaela Willstedt från Folkhälsan-föreningens daghem "Bantis", Mona Lehtonen från Svenska Pensionärsförbundet och Tove Lipponen från Åbolands Ungdomsförbund.



▲ Mycket av det Hasson föreläste om känns bekant, men det är nyttigt att få metoder för stresshantering och kommunikation, tyckte Tove Hagström och Anna Vilminka.

tempo, många järn i elden och höga personliga krav är inte ohälsosamt i sig. Regelbunden stress ger livskvalitet – det är en hälsfaktor att jobba! konstaterar Hasson.

STRESSHANTERING. – Hjärnan förstår inte ordet "inte". Om jag säger att ni INTE ska tänka på en rosa gris, så är det precis vad ni alla tänker på, ler Hasson.

– Därför är det viktigaste i effektiv stresshantering att sätta mål och tänka på vad man vill uppnå.

Hur ska man då stressa rätt? Det behöver inte handla om att helt byta livsstil utan snarare om att väva in stresshantering i vardagen på ett naturligt sätt. Det kan man göra både genom sitt förhållnings-sätt och ett antal lättillgängliga tekniker och metoder.

– Om jag själv vet att jag har en arbetsam period framför mig, ser jag till att planera in tillräckligt med tid för återhämtning efteråt. Efter två stressiga veckor behövs några dagar extra för vila, efter två stressiga månader kanske flera veckor, berättar Hasson. Och som man brukar säga, så är den bästa motionen är den som blir av. En tio minuters promenad kan vara allt som behövs för att varva ner. Stresshantering kan också vara att man tar bort ett träningspass, om motionen blir ett stressmoment i sig, säger Hasson.

Om man lider av långvarig stress är en viktig del av stresshanteringen naturligtvis att ta itu med själva problemet, till exempel genom att försöka ändra på sin arbets-situation.

– Skriv gärna ner dina tankar, det gör problemet mer hanterbart. Sen kan man resonera kring vad man kan påverka och inte, och hitta passande metoder för att påverka det som orsakar stressen, en konfliktråd kan lära sig metoder för konflikt-hantering och så vidare, säger Hasson.

– Alla kan vi träna vår "humormuskel" och "stressmuskel"! Kultur, humor och positiva känslor är en effektiv buffert mot stress. Och det största välbefinnandet får vi genom goda gärningar – både mot oss själva och mot andra, konstaterar Dan Hasson.

FAKTA

VILL DU VETA MER?

■ Läs gärna Dan Hassons bok "*Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet*". På hemsidan hittar du konkreta och praktiska verktyg för att bevara och öka hälsa och livskvalitet samt motverka stressrelaterad ohälsa.

www.healthwatch.se

Hantera stressen

Cajsa Tengblad är friskvårdspedagog, författare, föreläsare och diplomerad coach med en passion att förebygga ohälsa. På ett personligt och vardagsnära sätt delar hon med sig av erfarenheter och fakta kring självbild, självkänsla, stress och stresshantering. Cajsa Tengblad höll föreläsningen "Att förebygga stress – att hitta och hålla balansen" i Helsingfors den 5 februari.

Vad stressar dig?

Obalansen mellan krav och resurser, aktivitet och vila, stillhet och socialt liv. Känslan av otillräcklighet när jag vill mer än vad jag hinner med. "Perfekta" och "lyckade" människor i media som visar upp en retuscherad, orealistisk bild av verkligheten.

Vad skapar balans för dig, i ditt liv?

När jag hittar min personliga balans mellan krav och resurser, aktivitet och vila, stillhet och socialt liv. När jag inte jämför mig med andra. När jag finner vilan i mitt egenvärde. När jag efter en hektisk dag avsätter tid för sådant som ger mig energi. När jag ber någon om hjälp. När jag ser misslyckanden som något att dra lärdom av istället för en katastrof.

Om man har någon i sin närhet, en vän/familjemedlem/kollega som har stresssymptom, vad kan man göra för att stötta och hjälpa?

Det är viktigt att vara sig själv, visa att man ser, bryr sig och tar symptomen på allvar. Ge personen kärlek och bekräftelse som inte enbart baseras på prestation, utan på egenvärde. Hjälpa personen att söka hjälp.

De Ungas Akademi träffar mycket elever i högstadiet i sin gruppverksamhet, de är trötta och stressade på grund av hobbyer, prov och sömnsvårigheter. Hur kan vi hjälpa unga med stress då de inte har så mycket makt över sina liv ännu?

Vi som vuxna måste framför allt gå före och visa vägen. Ungdomar gör som vi gör och inte som vi säger. Hjälpa dem att prioritera, säga nej och hitta sina egna gränser. Hjälpa dem att sätta realistiska mål och visa på vikten av delmål på vägen dit. Vi ska inte överföra våra drömmar och ambitioner på våra unga, utan hjälpa dem att välja den väg de själva vill gå (autonomi), utifrån deras egna förutsättningar.

Du vet att du har en intensiv arbetsperiod på kommande, hur förbereder du dig så att du kan undvika att bli stressad och obalanserad?

Jag ber om hjälp, jag börjar planera resor och föreläsningar i god tid, jag tänker goda, snälla tankar om mig själv och lägger en lugnare period i anslutning till den intensiva. Jag är också noga med att hålla på mina rutiner när det gäller mat, motion, sömn och vila. Jag försöker leva i nuet och inte gräma mig över sådant som varit eller oroa mig för det som ligger framför. Det enda vi har är ju egentligen här och nu. Jag försöker att odla tacksamhet istället för missnöje i livets åker. Njut av livet!



FOTO: ANDREAS JOAKIMSON

”

*Ungdomar gör
som vi gör
och inte som
vi säger*

I boken *Under det rosa täcket* gjorde Nina Björk upp med kvinnligheten och i *Sireners sång* med kvinnans plats i moderniteten. Det är vida och djupa ämnen och sin vana trogen tar hon sig an ett lika överväldigande ämne i sin senaste bok *Lyckliga i alla sina dagar*.

Gör motstånd

– vägra vara en vara



FOTO: KNUT KOIVISTO

På 180 sidor tar **Nina Björk** upp vad som felas vår tidsanda, om det skeva och ohållbara i dagens politiska och ekonomiska retorik och hur besvärligt det är att vara människa och skapa ett hållbart och ansvarsfullt liv mitt i all tvetydighet och alla dubbla budskap.

Det är ett väldigt ambitiöst projekt som hade vunnit på att skäras ner eller genom att vara den första delen i en serie av fem skrifter. För det är en massa väldigt intressanta frågor som Nina Björk lyfter upp och

belyser och ämnet är så viktigt att det kräver en djupare genomgång och mycket mer.

Det är en politisk text som ständigt återkommer till Marx och Björk ser det som väldigt problematiskt att kulturen, ekonomin och de flesta aktörer i dagens samhälle verkar uppmana den enskilda individen att inför varje situation i livet ställa sig frågan: "What's in it for me? Vad tjänar jag på det här?" Denna själviska fokus på det individuella och uppmaningen till tänkande av det här slaget påverkar ett samhälles medborgare väldigt mycket. Nina Björk skriver att hennes bok är en reaktion *mot* detta och en reaktion *för* all den godhet, den solidaritet och den altruism som hon också ser omkring sig varje dag.

Det är en text som växlar mellan vardagsval och de allra största frågorna och ofta knyts de ihop och figurerar på samma sida. Allting är politiskt, så kunde bokens kärna sammanfattas. Allt från Disneyfilmer, föräldrabilivande och att vara förälder, till inredningsbeslut och det egna arbetslivet. Vi säljer vår arbetsinsats så att vi ska kunna köpa mat, husrum och alla de prylar och plagg som vi omger oss med. Vi säljer vår tid och vår arbetsinsats som vilken annan vara som helst som finns ute i samhällets kretslopp. Detta är självklara saker. Men Björk påminner om vårt ansvar som människor, inte som konsumenter av va-

ror och tjänster, utan om att även de minsta av vardagsvalen också är delar av det ekonomiska system som vårt samhälle är uppbyggt kring. Hon förespråkar inte påverkan via ett politiskt parti utan genom att kritiskt granska alla de varor vi väljer att köpa varje dag.

En av de viktigaste tankarna om det ekonomiska system som vi lever inom idag som Björk lyfter upp, är att det vilar på konkurrens, så långt väldigt bekant och självklart. Systemet vilar på en konkurrens som tar sig uttryck i att vara tävlar mot vara, "företag mot företag, skolelev mot skolelev, arbetstagare mot arbetstagare, land mot land, kommun mot kommun, skola mot skola, sjukhus mot sjukhus, människa mot människa". Detta ständiga tävlande skapar säkert ypperliga resultat och de som tävlar och presterar för att främja sin ställning kan nå hur långt som helst och överträffa sig själv och andra gång på gång. Men detta tävlande och denna konkurrens skapar också rädsla. "Det föder en känsla av att vara jagad, av ett hela tiden närvarande men diffust hot. En rädd människa är en liten människa. [...] En rädd människa är inte människan i sitt blomstrande tillstånd. Det är människan i sitt bävande tillstånd" skriver Björk.

De som lever inom ett sådant system har väldigt lite stöd av varandra, för alla andra



är ju potentiella motståndare. De är motståndare om jobb, om status och position, om vänner och partners. Det är svårt att vara den som slutar tävla då alla runtomkring en kan ses som hot. Björk ställer en liten fråga om hur våra institutioner och vårt samhälle skulle se ut om all rädsla och energi som går åt till att tävla skulle gå till att samarbeta istället. Det är en enkel och konkret, logisk fråga som dock ser naiv ut i alla sin klarhet. För om det är så enkelt, att vara snäll istället för att vara dum, att välja gott istället för ont; varför ser inte världen annorlunda ut än den gör?

Nina Björk ser som sagt godhet, solidaritet och kärlek runtomkring sig i sin vardag. Och hon efterlyser ett samhällssystem som inte är uppbyggt kring konkurrens och tillväxt, som inte skapar rädsla och en ständigt känsla av saknad och otillräcklighet. Vilket detta system är och hur det skulle fungera är ännu förlagt i utopins och framtidens dunkel. Och detta är inte boken som serverar svaret och lösningen. Detta är boken som pekar ut problem, som pekar ut det som skaver och är ur led och som hittar hopp och styrka i att inse att detta är inte så som det ska vara. Det finns andra sätt och redan det är motstånd, trots att det kommer att krävas mer än insikt för att skapa förändring. Men detta är ett steg på vägen.

Värdecafé

med temat identitet

OM PERSONLIG IDENTITET: Identitet handlar om min livslinje, om vem jag är i dag. Identiteten förändras dock över tid. För att hitta sin identitet behöver man komma ut ur sin egen grupp. Identiteten är också en process i olika steg. Miljön man finns i och de förebilder man ser i den spelar avgörande roll speciellt i början av livet. I barndomen är det familjen som styr identiteten. Det var kanske lättare att hitta sin identitet förr. Idag utsätts ungdomar för många influenser men också många möjligheter. Livet gör att man tar olika vägar och nya vuxenidentiteter skapas. Arbetslivet skapar i vårt land starka identiteter. Man är det man gör. Detta kan bli ett identitetsproblem när man går i pension och förlorar arbetslivsidentiteten. Det globala samhället bidrar också till identitetsproblemen på sitt sätt.

OM SOCIAL IDENTITET: Identitet är att odla gemensamma intressen, såsom amatörteater, orientering och körsång. Formerna för engagemang är olika mellan ungdomar och äldre – unga vill gärna vara med i korta projekt, eller delta via sociala medier, medan äldre är aktiva i föreningar. Facebook har blivit en ny mötesplats för ungdomar och äldre, ett nytt sorts vardagsrum. Men det finns skillnader. De yngre visar mer öppet sin personlighet medan de äldre inte riktigt vågar släppa ut sin personlighet via sociala medier. Identitet har en stark social dimension, det handlar visserligen om vem man är – men man är det alltid i förhållande till någon annan.

OM SPRÅKLIGT-KULTURELL IDENTITET: Språket utgör basen för identiteten. Språket kan vara dialekten, eller att man växer upp med två språk, finska och svenska. Vi diskuterade vilka språk vi kan använda i vardagen, och att engelskan tar över på många fronter också i det nordiska samarbetet. Finland globaliseras men modersmålet är viktigt: har den finlandssvenska kulturen en framtid? Svaren varierar och beror på språklig tillhörighet.

Oberoende av ålder finns många gemensamma intressen, till exempel historieberättandet. Här spelar det ingen roll i vilken ålder vi är, vi kan alla identifiera oss med och beröras av en god historia.

FAKTA

OM RESOLUTIONEN

Värdecaféet, som hölls på Loftet i Vasa den 7 februari och hade 25 deltagare, är ett samtalsforum där hälften av deltagarna är seniorer och andra hälften ungdomar. Målet med ett värdecafé ligger i själva samtalet, reflektionen tillsammans kring ett tema. Värdecaféet ordnades av Studiecentralen/ De Ungas Akademi, Svenska pensionärsförbundet och Församlingsförbundets kulturdelegation.



FRIVILLIGA TYPER

Forskaren **Henrietta Grönlund**, till vardags verksamhetsledare vid HelsingforsMissionen, har skrivit en grundlig avhandling om unga vuxnas värderingar inom frivilligverksamhet. För sin doktorstes samlade hon enkätsvar från ungefär tusen unga vuxna i huvudstadsre-

FAKTA

■ **Henrietta Grönlund: Volunteerism as a mirror of individuals and society: reflections from young adults in Finland. University of Helsinki 2012.**

helda.helsinki.fi/handle/10138/32919
www.helsingforsmission.fi

gionen, gjorde djupintervjuer med 24 personer och analyserade texter.

Grönlund kom fram till fem värdetyper i förhållande till frivilligarbete:

- opinionsbildaren, som vill framhålla en kritisk attityd, solidaritet och rättvisa
- hjälparen, som osjälviskt hjälper andra och visar empati,
- kollektivisterna, som betonar ansvar och lojalitet inom familjer och gemenskaper,
- den religiösa hjälparen, som betonar kalleselse och konformitet,
- framgångssökaren, som förverkligar sig själv genom att visa frivilligansvar.

Gemensamt för de olika värdetyperna var att man genom sina frivilliginsatser ville kämpa mot de hårda värdenas Finland

– unga vuxna gillar inte konkurrenssamhället. Resultaten visar att altruismen fortfarande är stark i vårt land, både i internationell jämförelse, och i motsats till oddsen att unga mest skulle tänka egoistiskt på sig själva.

Henrietta Grönlunds forskningsrapport är trovärdig även i ljuset av att hon jobbar praktiskt med att koordinera frivilliga och professionella inom det sociala området. HelsingforsMissionen har under den senaste tiden gjort flera synliga kampanjer för att engagera frivilliga bland annat i kristelefon, Tidsbutiken och i arbetet för att hjälpa ensam ungdomar och seniorer. Ett synnerligen lovvärt arbete.

BJÖRN WALLÉN

IDROTT OCH MOTION SAMLAS I IFA



Idrottsföreningen är ofta den första kontakt vi får med idrotts- och motionsvärlden. Idag är utmaningarna många för idrottsföreningarna ute på fältet. Finlands Svenska Idrott r.f. vill som intressebevakare hjälpa idrottsföreningarna att utvecklas, skaffa resurser och hitta nya aktiva idrottare och motionärer.

Idrottens föreningsallians r.f. (IFA) finns till för de svensk- och tvåspråkiga idrotts- och motionsföreningarna i Finland. IFA grundades i november 2011

och är en del av Finlands Svenska Idrott (FSI). Med IFA breddas FSI:s verksamhet till även andra idrottsformer än de grenar som av tradition hört till FSI.

Finlands Svenska Idrott är centralorganisationen för den svenskspråkiga idrotten i Finland. FSI erbjuder utbildning, service och intressebevakning på svenska. FSI:s verksamhet riktar sig till föreningsaktiva, men även till skola, lärare och daghemspersonal.

För att skapa ett nätverk för alla svenskspråkiga idrotts- och motionsföreningar i Finland, oberoende av idrottsgren eller motionsform, är IFA viktigt. IFA erbjuder alla föreningar samma tjänster och produkter, oberoende vilken centralorganisation och förbund som föreningarna hör till. IFA bildar ett kontaktnät av svenskspråkiga idrottsför-

eningar som kan dela erfarenhet, kunskap och utbildning med varandra. Att föreningen redan är medlem i ett grenförbund hindrar inte från att även vara medlem i IFA. Genom att vara medlem i IFA får föreningarna ta del av de utbildningar, den service och de samarbetsavtal som FSI har.

För tillfället har IFA över 7500 medlemmar som är idrottare och motionärer i medlemsföreningarna. Föreningens styrelse kan ansöka om att bli medlem genom att skicka en ansökan per post till FSI:s kansli. Ombudsman **David Andberg** svarar på frågor kring medlemskapet och medlemsförmånerna.

idrott.fi/ifa

DAVID ANDBERG, STINA HEIKKILÄ

Oberoende om man är en cirkelledare med lång erfarenhet eller om man är helt ny och funderar på att starta en studiecirkel, så kommer det stunder då inspirationen tryter. Hemligheten med fungerade studiecirkel ligger ofta ändå i just studiecirkeln, alltså medlemmarna i den. Det är människorna som gör studiecirkeln, och om en i cirkeln saknar inspiration kan kanske de andra dela med sig.

Prata i cirkeln om ämnet och hur ni kan komma vidare. Gällande vad behövs det inspiration? Är det ämnet, temat som behöver lyftas fram på ett annat sätt? Kan ni träffas någon annanstans? Göra något på ett annat sätt?

Om det är själva cirkelledarskapet som känns tungt så fundera tillsammans hur ni kan ordna det. Ni kan prova ett roterande system eller helt byta cirkelledare. Delegera, planera och kom överens tillsammans. Prova på att inte alls ha någon egent-

lig ledare utan släpp loss och se vad som händer. Det kan vara svårt att bryta roller i en grupp, men det kan ge mycket nytt och mycket ny inspiration.

Ett sätt kan också vara att bjuda in fler medlemmar till cirkeln. Nya människor betyder nya synvinklar. Du kan också gå med i en annan cirkel som någon annan ordnar och plocka idéer därifrån. Bjud in en extern föreläsare, många blir så glada över att bli tillfrågade att de kommer gratis.

Prata med andra cirkelledare. Googla. Läs böcker. Om du vill utveckla dig själv så läs in dig på ledarskap, studiecirkel och själva ämnet.

Och ställ inte så höga krav på dig själv. En studiecirkel ska vara rolig och givande, både för cirkelledaren och för alla andra i cirkeln. Om den inte är det – lägg ner cirkeln och starta en ny kring något annat ämne. Eller ta en ordentlig paus åtminstone, tills det känns givande igen.



Mari Pennanen

vik adm.sekr/informatör på Svenska studiecirkelcentralen

FOTO:

Funderar du över något kring förenings- och organisationsliv? Kontakta redaktionssekreteraren med frågor.



AVSKRIVET

DIGITAL EXKLUSION

Vad är en "iii-pood" frågade min mor för ett antal år sedan. Hon höll på med Husiskrysset och med hjälp av andra rutor i krysset så blev ett ord IPOD. Men hon hittade inget dylikt ord i ordlistorna? Nå, det var lätt för min yngre dotter att visa vad en Ipod kunde göra. Mor var dock föga imponerad.

Den tekniska utvecklingen och särskilt ibruktagandet av digital teknik och nya medieformat marknadsförs ju med motiveringen att de underlättar vardagen för oss människor. Och onekligen stämmer det. För de flesta. Men många äldre männ-

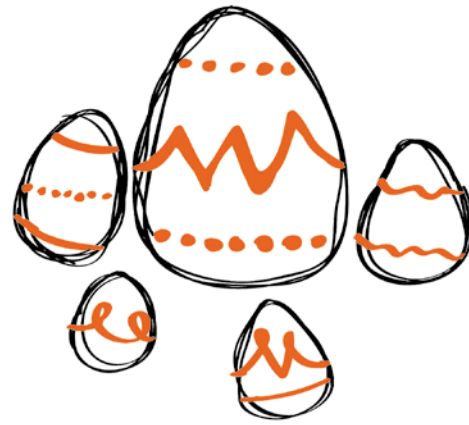
iskor klarar helt enkelt inte av alla moderna apparater.

Ett så viktigt sällskap för många ensamstående som tv:n har nu för många äldre blivit svårare att använda. Alla minns rumban med installering av digiboxar till analoga tv-apparater. Min far lärde sig aldrig att minnas i vilket läge digiboxen skulle vara för att man skulle se Sveriges tv eller på vilken fjärrkontroll man skulle justera ljudet. Så vi skaffade en ny tv med inbyggd digibox och endast en fjärrkontroll. Men inte blev det lättare. Då han skulle byta från kanal 2 till 1 hamnade han all-

tid på kanal 11 eller 111. Fjärrkontrollen var känslig och krävde snabba tryck. Samma sak med mobilen. De gick lätt fel när man skulle knappa in numren.

Dessutom hade tv:n huvudströmbrytaren på baksidan av apparaten. Så för att få det att fungera för min far var jag tvungen att installera en skarvsladd med strömbrytare till tv:n. Ljudet på rätt nivå och den kanal som visade mest sport inställd. Då klarade han av att få på tv:n själv och se på en av de 30 kanaler som fanns. Digitalt exkluderad.

STEFAN ANDERSSON



mars-maj

■ **IT3-KURSER.** FSU:s IT3-projekt och Svenska studiecentralen arrangerar under våren flera kurser. Kurs i webbverktyg den 14.3 kl. 18–20.30 i Helsingfors. Grundkurs i kalkylbehandling den 4.4 kl. 18–20.30 i Helsingfors. Grundkurser i Digistoff 2.4 en kurs ordnas i april i Österbotten och en kurs ordnas den 23.5 kl. 18.00–20.30 i Helsingfors. Kurserna är avgiftsfria. Mer information och anmälningar: www.studiecentralen.fi och www.it3.fi

mars-april

■ **SPONSRING – MÖJLIGHETER OCH RISKER.** Kjell Skoglund föreläser i Helsingfors, Vasa och Åbo. Se bakpärmen.

11.4

■ **FÖRENINGSKUNSKAP 2013.** Svenska Studiecentralen i samarbete med Åbo svenska föreningsråd inbjuder till en kurskväll med senaste nytt inom föreningsekonomi och föreningskunskap i Åbo. Välkommen att höra senaste information och att uppdatera dina kunskaper! På programmet finns aktuell föreningsekonomi, nya Föreningsresursen och kvistiga årsmötesfrågor, men också tid för frågor och diskussion. Kurskvällen hålls i Novias Stora Auditorium, Nunnegatan 4, 20700 Åbo. Ingång från gården, våning 5 och pågår kl. 17–19.30. Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang

13-14.4

■ **LEDA – LEDARSKAPSUTBILDNING FÖR UNGA.** Målgruppen är 15–19-åringar och tyngdpunkten i utbildningen ligger på ledarskap, personlig utveckling och gruppdynamik. Till utbildningens innehåll hör att uppnå större självförtroende och självinsikt, att utveckla det personliga ledarskapet, att hantera verktyg och metoder i att förstå och leda grupper, att ge och ta emot feedback, att kunna se och hantera konflikter, att hantera negativ stress, att kommunicera direkt och klart, att lära sig grunderna i retorik och öva sig på att tala inför en grupp. Avgift för LedA (kost, logi) är 50 euro och sista anmälningdag är den 5.4. Bindande anmälan. Kursen hålls på Lärkkulla i Karis.

Information och anmälningar: **Cecilia McMullen**, tfn 040 538 5837 cecilia.mcmullen@dua.fi

16.4

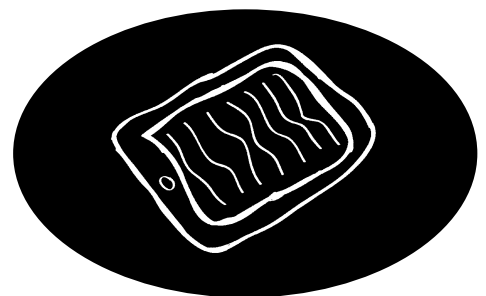
■ **DIGIHEM.** Projektet DigiHem, som ägs av Finlands Svenska Hembygdsförbund, har under vintern utvärderat behovet av att digitalisera små museers samt lokalarkivs föremål och dokument. Hur ser situationen ut? Vad har gjorts och vad behöver göras? Hur ska man i framtiden ordna långtidsförvaring? DigiHems projektledare **Susanne Lagus** berättar om resultatet av kartläggningen och **Ant Simons** från Kulturhuset informerar om de tekniska lösningar som planeras och var vi står idag. Kulturhuset i Korsholm kl. 18–20.30. Kursarrangörer: FSU:s IT3-projekt och Svenska studiecentralen. Mer info om kursen på www.it3.fi

24-26.4

■ **UTBILDNING FÖR DISA-GRUPPHANDLEDARE.** DISA är en evidensbaserad metod med rötterna i kognitiv beteendeterapi. Syftet med metoden är att hjälpa tonåringar att förstå och hantera eventuella negativa tankar och att ge dem verktyg att hantera stress och förebygga nedstämdhet. Grupphandledarkursen i DISA-metoden utgörs av tre närstudiedagar samt två dagar handledning och ett slutseminarium. Under tiden mellan närstudierna och handledningstillfällena förväntas den studerande leda en egen DISA-grupp. Kursen riktar sig till skolhälsovårdare, vårdpersonal, rådgivningspersonal, annan vårdpersonal, skolkuratorer, skolpsykologer samt lärare och övriga yrkesgrupper som via sitt arbete möter och jobbar med tonåringars såväl psykiska som fysiska välbefinnande. För anmälningar och mer information kontakta **Frida Westerback**, frida.westerback@dua.fi

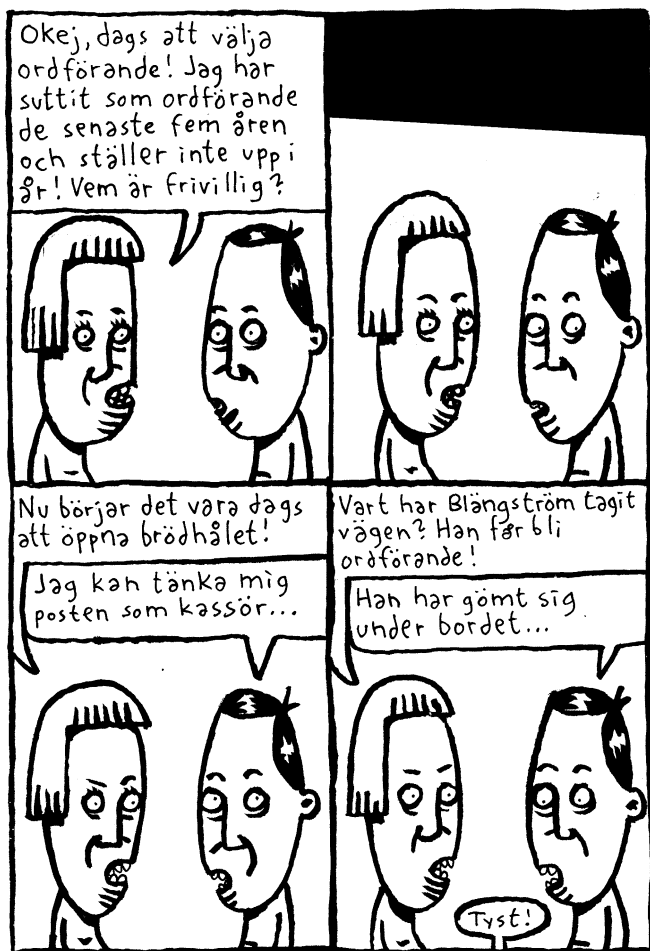
17.4

■ **ETT STEG TILL.** **Rolf Lindahl** från Studieförbundet Vuxenskolan i Sverige lär ut ett enkelt, men mycket effektivt utvecklingsredskap för både stora och små föreningar. Heldagskurs. Kursavgift 20 euro (eller studiesedel), kaffe och kursmaterial ingår. Anmäl dig på frida.westerback@dua.fi



BASSES BÄSTA

AV SEBASTIAN NYBERG



BILDNINGSSALLIANSEN HAR FÖTTS

Den finlandssvenska samarbetsorganisationen för fri bildning i Finland byter namn. Bildningsforum, en förening som jobbar för arbetar- och medborgarinstituten, Svenska Studiecetralen, Sommaruniversiteten, Solvalla idrottsinstitut och de finlandssvenska folkhögskolorna kommer att upphöra. Istället bildas Bildningsalliansen, en ny förening med uppdaterade stadgar och en vidare medlemskrets. De nya stadgarna har just godkänts av Patent- och Registerstyrelsen, så den 18 mars föds Bildningsalliansen. Redan nu presenteras den nya logon, och inom kort öppnas nya hemsidor på www.bildningsalliansen.fi. Ulrica Taylor fortsätter som verksamhetsledare, och huvudkontoret är alltså i Vasa. Föreningens fem regionala koordinatörer fortsätter också. De gamla sidorna är ännu uppe, du hittar mer info om verksamheten på www.bildningsforum.fi



BILDNINGSSALLIANSEN

WU WEI I DUA:S BLOGG

"Var förberedd på att livet inte alltid blir precis som du tänkt dig. På stigarna i både min karriär och i mitt privatliv har det funnits otaliga situationer när jag känner att jag kört fast och inte förstått varför saker legat till på ett visst sätt. När jag ser tillbaka på båda ser jag att alla hinder som funnits där har tvingat mig ta de alternativa rutterna som lett mig fram till just hur det är idag."

Niklas Wahlström gästbloggar på www.dua.fi/blog



NY FÖRENING: 4 BYAR I HUVUDSTADSREGIONEN

Nu finns det möjlighet för föreningar att, på jämlik bas med kommunen och företagare, skriva utvecklingsplaner för sitt område – och få vara med och fördela offentliga pengar för att förverkliga programmet.

Ett krav för detta är att "gräsrotterna" är aktiva. Det handlar nu – undantagsvis – om att jobba nerifrån upp inte uppifrån ner. Därför är det synnerligen viktigt att ta ansvar, vara aktiv och ta vara på chansen. Man måste organisera sig, visa att man har idéer och lobba med tjänstemän och politiker. Svenska studiecetralen, Sydkustens landskapsförbund, Luckan i huvudstadsregionen, Norr om stan och Södra Finlands Företagarförening har därför grundat en förening, 4 Byar i huvudstadsregionen.

Enligt stadgarna främjar föreningen "uppgörande av projektplaner för utveckling, samt stödjer nya och hållbara alternativ i form av trepartssamarbete för utveckling av lokala svenska behov i huvudstadsregionen, omfattande området för kommunerna i huvudstadsregionen samt kranskommunerna".

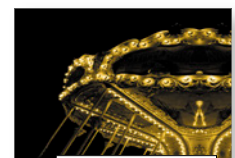
Trepartssamarbete innebär samarbete mellan kommun, företag och frivilligorganisationer, enligt Leadermetoden nerifrån upp. 4 Byar i huvudstadsregionen strävar till att bli en kanalisering instans för stads-Leaderprogrammet, som för närvarande förbereds på Arbets- och näringsministeriet. Ett öppet medborgarmöte kommer att hållas under vårvintern 2013.

TANKESMEDJAN LOKUS:

Europas öde. EURON- omstöpt eller bortsmält

Europas kris har visat sig synnerligen svår att bemästra på grund av att den egentligen handlar om ett antal parallella – eller tvärgående – kriser. En handlar om EU, en handlar om euron, en handlar om eftersvallet från den amerikanska subprime-krisen, en handlar om en hårdhänt globalisering och en handlar om inhemskt företagande. Tankesmedjan Lokus vill med denna pamflett sporra till diskussion om vår ekonomi och vår framtid.

Pamfletten kan beställas utan kostnad, se www.lokus.fi



EUROPAS ÖDE
EURON
- omstöpt eller bortsmält

Redaktör: Nils Torvalds
Sven Berglund, Stefan Timmer, Anders Marklund, Alexander Bergman

Sponsring

- möjligheter och risker



- *Hur kan föreningar ta in egenfinansiering/sponsring vid sidan om statliga bidrag?*
- *Vad krävs i form av förarbete för att få sponsring?*
- *På vilka sätt närmar man sig ett företag?*
- *Kan det finnas en konflikt i att få både sponsorbidrag och statsbidrag?*
- *Hur skall man jobba med sponsring för att det skall ge nytta åt den enskilda medlemmen?*
- *Hur ser trenderna ut?*

Föreläsaren **Kjell Skoglund** är marknadsföringschef på Pohjola-Norden och har mångårig och framgångsrik erfarenhet av sponsring av nordiskt samarbete.

Föreläsningen hålls på tre orter:

Helsingfors: tisdagen den 19 mars kl. 15-17.15 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 D, 5. vån.
(kaffeservering från och med kl. 14.45)

Vasa: tisdagen den 26 mars kl. 15-17.15 i Kulturhuset i Korsholm.
(kaffeservering från och med kl. 14.30)

Åbo: tisdagen den 9 april kl. 15-17.15. Plats meddelas inom kort.

Kursavgiften är 25 euro (inkl. kaffeservering).

Anmäl dig på www.studiecentralen.fi/evenemang