

# impuls

NUMMER 1 FEBRUARI 2021 ÅRGÅNG 54

Bredband  
STOR SKILLNAD  
MELLAN STAD  
OCH LAND

*Göran Rosenberg*

**MED DEMOKRATIN  
SOM LEDSTJÄRNA**

ULRIKA HEIE, FÖRBUNDSORDFÖRANDE SV

# TILLSAMMANS FÖR DEMOKRATIN

**EFTER ETT PÅ** många sätt tungt år 2020 vill jag i detta, årets första nummer av Impuls, börja med att önska ett gott nytt år 2021!

I Sverige är vi mitt uppe i ett firande av att vår demokrati fyller 100 år. Det är ungefär lika länge sedan som den första "SV-studiecirkeln" Fria tankars hem startade. För oss i SV är arbetet med människors möjlighet att utvecklas tillsammans med andra i sant demokratiska former en bärande tanke med att vi överhuvudtaget finns till. Vi har skrivit under demokratideklarationen kopplat till jubileet, för vår uppgift är både att försvara och utveckla demokratin.

Det behövs många mötesplatser i vardagen där det finns möjlighet att finna ny kunskap, bryta åsikter och tankar samt skaffa sig redskap för att påverka samhällsutvecklingen.

**DET FINNS HOT** mot den liberala demokratin. Stormningen av kongressen i USA som vi alla kunde följa i media var en skrämmande upplevelse på många sätt. Också här i Sverige finns hot mot vår demokrati. Just folkbildningen har ett särskilt värde för att ge människor verktyg för att utveckla vår demokrati tillsammans som aktiva samhällsmedborgare. Här bär

varje enskild studiecirkel på nycklar för att vara en del i demokratibygget, och du som är cirkelledare har en viktig roll.

Det är trots allt bara 30 år sedan människor med intellektuell funktionsnedsättning fick rösträtt och därför fortsätter vi att engagera oss i satsningen "Mitt val" inför valåret 2022.

**OAVSETT OM FOLKBILDNINGEN** bedrivs som studiecirkel, kulturarrangemang eller annan folkbildning ska den hålla hög kvalitet. Det ger folkbildningen det värde som också motiverar det samhällsstöd som vi får.

På initiativ av Folkbildningsrådet har vi och övriga studieförbund genomfört en utökad särskild kontroll där vi granskat vår verksamhet. Vi har fått stryka enstaka procent av vår verksamhet samtidigt som vi återigen har sett att vi gör väldigt mycket bra verksamhet som vi kan känna oss stolta och trygga över. Granskningen har gett oss ett lärande och bidragit till ett förstärkt kvalitetsarbete, både nu och framåt. •



## TRE TANKAR...



### 2021

Nytt år – nya möjligheter, allt det vi lärt oss under 2020 får vi nu chansen att fortsätta utveckla och göra något bra av.



### Vinter

Äntligen snö som ger ljus och möjligheter att umgås tillsammans utomhus i en massa roliga aktiviteter.



### Tillsammans

Det är så vi möter framtidens utmaningar. Vi skapar mötesplatser och utvecklar både oss själva, vårt samhälle och vår demokrati.

IMPULS SKA VARA ETT PEDAGOGISKT VERKTYG FÖR DIG SOM CIRKELLEDARE. Men tidningen ska också belysa aktuella samhällsfrågor på SV:s agenda – som demokrati, hela landet, funktionsrätt och hållbarhet. Därför kan du i det här numret både läsa flera artiklar med koppling till demokratijubileet och om hur det går med utbyggnaden av bredband i hela landet. Senast belyste vi lättläst och för nästa nummer planerar vi att skriva om hur coronapandemin påverkar vår psykiska hälsa, en viktig aspekt av social hållbarhet. Med hopp om god läsning.

Anders Karlsson, ansvarig utgivare

# MEDARBETARE I DETTA NUMMER

Impuls vill visa på kraften som finns i SV. Därför samarbetar vi i varje nummer med cirkelledare från hela Sverige. Dessa är medarbetarna i Impuls 1/2021.



## Carina Ferling,

*Delar med sig av sina yogakunskaper i minicirkeln på sid 28-29.*

Carina Ferling är sjuksköterska till yrket, men har gått i pension. Titulerar sig som lärare i MediYoga.

Hon bor i Kristinehamn i Värmland och har privata kurser i Medi Yoga sedan tio år tillbaka.

– Numera har jag cirklar via Studieförbundet Vuxenskolan, i år digitalt och cirkel utomhus till sommaren, berättar hon och fortsätter:

– Det är mycket givande då man kan lära deltagarna att slappna av, må bra, bli balanserade fysiskt och mentalt. Dessutom är det socialt och trevligt både med deltagare och personal på Studieförbundet Vuxenskolan.



Foto: Lena Öristland

## Agneta Slonawski

*Har skrivit reportaget om att göra politiken tillgänglig på sid 10-11.*

Agneta Slonawski är reporter och författare. Hon undervisar i kreativt skrivande och har nyligen utbildat sig till biblioterapeut. Hon bor på Brännö i Göteborgs södra skärgård.

Hon har lett filmcirkel för SV och har även haft skrivarakademi för både unga ensamkommande barn och vuxna kursdeltagare. Numera håller hon kurser i kreativt skrivande på Kvinnofolkhögskolan i Göteborg.

– Varje gång jag har en grupp lär jag mig någonting. Mötet människor emellan för oss vidare, säger hon.

Hemsida: [www.brannoreportagebyra.se](http://www.brannoreportagebyra.se) och [www.luftundervingarna.com](http://www.luftundervingarna.com)



## Kim Lundberg

*Fotograferade minicirkeln på sid 28-29.*

Kim Lundberg är administratör och vikarierande verksamhetsutvecklare på SV Värmland, Kristinehamn/Storfors. Hon började som cirkelledare inom stickning för nyanlända kvinnor och har också hållit kurser inom drama och teater.

– Jag får jobba med något som känns betydelsefullt och viktigt både på individnivå och för samhället i stort. Jag tror att folkbildning fyller en stor funktion i människors liv, speciellt i tider som dessa då många upplever ensamhet, säger hon om mervärde som medarbetare på SV.

Hemsida: [sv.se/kristinehamn-storfors](http://sv.se/kristinehamn-storfors)  
Facebook: SV Värmland Kristinehamn/Storfors

# impuls

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

**Postadress** Box 190, 101 23 Stockholm  
**E-post** [impuls@sv.se](mailto:impuls@sv.se)  
**Hemsida** [www.sv.se/impuls](http://www.sv.se/impuls)

**Ansvarig utgivare** Anders Karlsson  
[anders.karlsson@sv.se](mailto:anders.karlsson@sv.se), 072-716 60 37

**Redaktör** Christina Glassel  
[christina.glassel@sv.se](mailto:christina.glassel@sv.se),  
073-513 10 83

**Grafisk form och layout** Fia Björklund, Liab,  
[fia.bjorklund@sv.se](mailto:fia.bjorklund@sv.se)

**Annonser**  
[christina@canmedia.se](mailto:christina@canmedia.se)

**Tryckort** V-TAB Vimmerby

**TS-kontrollerad upplaga** 27 300 (2020)

Vi förbehåller oss rätten att publicera allt material även i elektronisk form. Redaktionen ansvarar inte för insänt, ej beställt material.

Impuls är medlem i Sveriges Tidskrifter.

**Prenumeration** 120 kr/år,  
[mejla.prenumeration@impuls.se](mailto:mejla.prenumeration@impuls.se)

**Vill du inte längre ha Impuls?**  
[Mejla.prenumeration@impuls.se](mailto:Mejla.prenumeration@impuls.se)

**Omslagsbild** Göran Rosenberg

**Foto** Johan Bävman

Göran Rosenberg

# BEKYMRAD IAKTTAGARE MED DEMOKRATIN SOM LEDSTJÄRNA

Med två föräldrar som överlevt Förintelsen har Göran Rosenberg levt nära och med personlig insyn i hur nationalism och antidemokrati kan bryta ner ett samhälle och skapa en diktatur. En kunskap som han har delat med sig av i ett flertal artiklar och böcker. I hans karriär har den demokratiska kompassen fått visa vägen och som författare och journalist har han tilldelats flera av de tyngsta priser som man kan få i Sverige. Idag arbetar han främst med att informera om det hot mot demokratin som sociala medier utgör.

TEXT: Christina Glassel FOTO: Johan Bävman

**MOT DEN BAKGRUNDEN** känns det självklart att beskriva Göran Rosenberg som en av demokratins främsta förkämpar i Sverige.

Själv vänder han sig mot begreppet och vill hellre beskriva sig som en bekymrad iakttagare.

Bekymrad, eftersom han vet hur skör demokratin är.

**SOM BARN TILL** två förintelseöverlevare var risken för samhällets kollaps ständigt närvarande och han fick snabbt lära sig att varken ta demokratin eller samhället för givet. Samtidigt fick han en känsla för vad som krävs för att ett samhälle ska förbli demokratiskt.

– Viktigast av allt, tror jag, är en väl förankrad tro hos medborgarna på demokratin som livsideal och samhällsform. Demokrati är inte bara en uppsättning lagar och

regler, sådana kan urholkas och kringgås, demokrati är också en fråga om tro. Försvagas tron på demokratin, eller åtminstone förståelsen för vad den kräver av oss, får vi svårt att stå emot populistiska demagoger som lockar med något bättre, menar han och fortsätter:

– Om du frågar vad det är som driver mig så är det kanske en nedärvd oro för att människan än en gång ska offra en halv-sanning för en lögn, som författaren Arthur Koestler en gång formulerade skillnaden mellan den västerländska demokratin och den totalitära diktaturen.

**UNDER ÅREN HAR** Göran Rosenberg många gånger lyft fram demokratin som livsideal och samhällsform. Inte för att den alltid är den mest effektiva styrelseformen, men det är den samhällsform som hittills har visat sig vara bäst på att förena människans

---

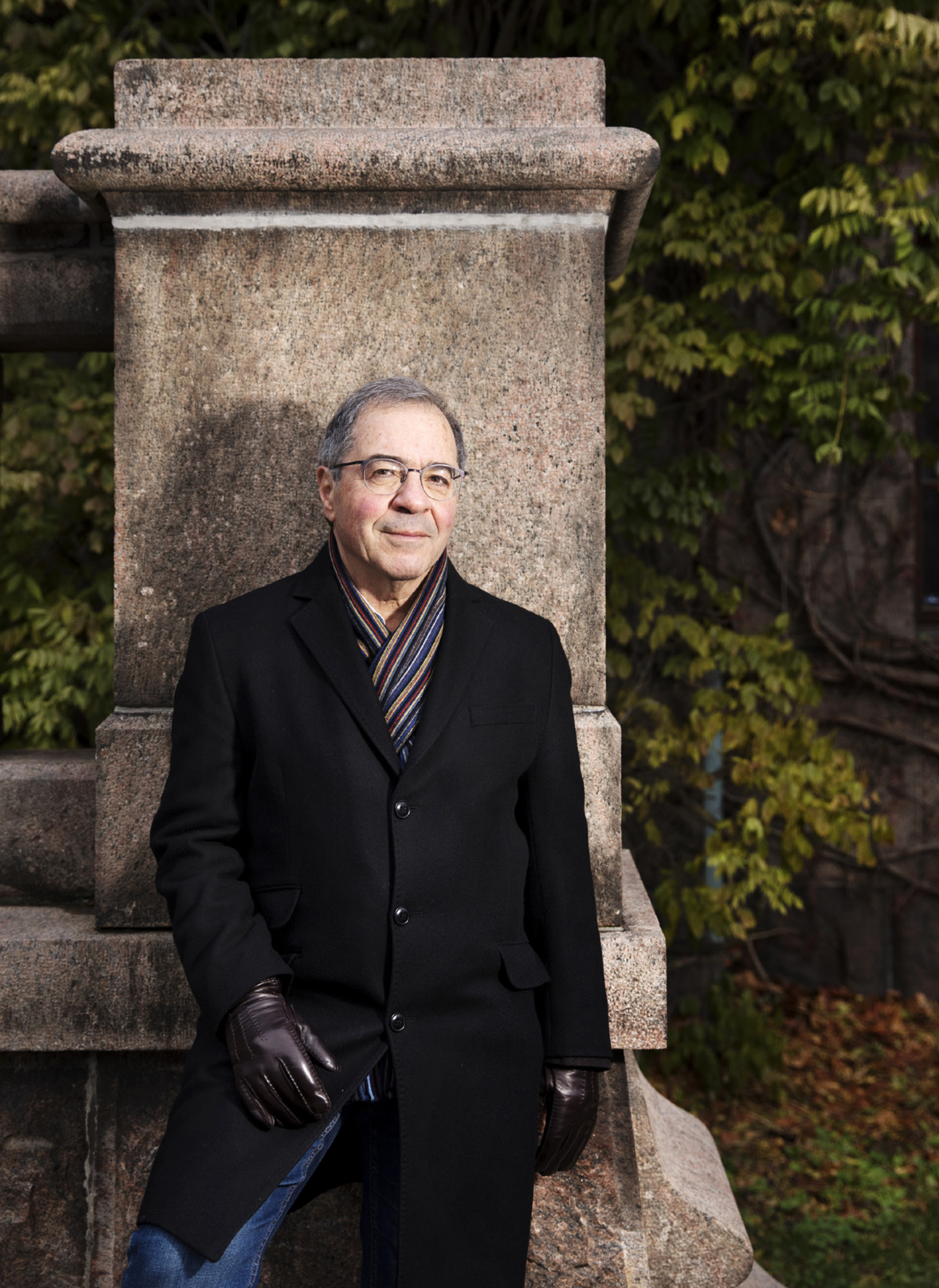
## Göran Rosenberg

Författare och journalist.

Född 1948 i Södertälje.

Föräldrarna Hala och David Rosenberg kom till Sverige efter andra världskriget som överlevare från nazismens förintelseläger.

---



*”Vad vi står inför är ju ingenting mindre än en revolution i människors sätt att kommunicera med varandra, den förmodligen största sedan tryckpressen.”*

behov av frihet med hennes behov av gemenskap. På många ställen i världen är demokratin ständigt i gungning och det finns många odemokratiska krafter att oroas för.

**Vilken demokratisk fråga anser du är den viktigaste att ägna kraft åt just nu?**

– Att rädda demokratin. Vilket just nu betyder att rädda vår förmåga att skilja sanning från lögn och information från konspiration. Det är själva förutsättningen för det som högtidligt brukar kallas det offentliga samtalet, det samtal som medborgarna i en demokrati måste kunna föra med varandra för att skilda åsikter och intressen, och kanske också skilda verklighetsuppfattningar, ska kunna mötas och hanteras. Både i fredliga och politiskt överenskomna former. Det har också förutsatt att vi haft partier och organisationer och inte minst medier som kunnat upprätthålla den offentliga arena där det offentliga samtalet har kunnat pågå. En demokrati utan en gemensam offentlig arena och ett gemensamt offentligt samtal har jag svårt att föreställa mig.

**I HÖSTAS ARRANGERADE** Studieförbundet Vuxenskolan ett samtal mellan Göran Rosenberg och förbundsordförande Ulrika Heie under rubriken ”Hur mår demokratin idag?”. En stor del av samtalet handlade om sociala medier och den påverkan stora mediabolag, som till exempel Facebook och Google, utsätter sina användare för. Algoritmer skapas för att få oss att rikta vår uppmärksamhet åt ett visst håll. För att

få oss att konsumera och för att i vissa fall styra oss politiskt.

Händelserna i USA i början på året är kanske ett av de mest extrema fall där presidenten med hjälp av Twitter lyckades övertyga tiotusentals amerikaner om att valet var riggat.

**Vad anser du är den största risken med styrning via sociala medier?**

– Den stora faran med sociala medier, eller asociala medier som jag har döpt dem till, är just att de slår sönder förutsättningarna för det offentliga samtalet, ja för all mänsklig kommunikation. Att de får folk att tala förbi varandra istället för med varandra, att de skapar verklighetsbubblor som varken har kontakt med varandra eller med verkligheten. Att de är som gjorda för att skapa misstro och misstänksamhet och goda konspirationsteorier och kan utnyttjas för att vilseleda, skrämja och hota.

– Jag tror inte Donald Trump hade varit möjlig utan sociala medier, inte heller Brexit. I båda fallen vet vi att sociala medier systematiskt användes för att skraddarsy lögnaktiga budskap till individer som bedömdes vara mottagliga för dem.

– Det USA som vi för fyra år sedan trodde var en stabil demokrati är det inte längre, och kommer kanske heller inte att kunna förbli det, trots valet av Biden. Tiotals miljoner människor tror fortfarande att Trump vann valet och en avgörande förklaring till det är sociala medier. Trump och Twitter visade sig vara en för demokratin dödlig kombination.

---

**Studier**

Göran Rosenberg har gått Journalisthögskolan samt studerat statsvetenskap, filosofi och matematik vid Stockholms universitet.

**Karriär**

Han har arbetat som journalist, författare, tv-reporter, programledare och korrespondent.

Dessutom var han med och startade den numera nedlagda tidningen Moderna Tider och var dess chefredaktör.

**Priser**

Göran Rosenberg har tilldelats många stora priser för sina artiklar och böcker, bland annat Stora journalistpriset, Augustpriset, Publicistklubbens stora pris, Samfundet De nios essäpris från Svenska akademien och Gerhard Bonniers pris för kulturjournalistik.

---

– Sociala medier är vad som mer än något annat driver polariseringen i samhället och föder rädsla och osäkerhet och gör vänner till fiender. Om vi inte kan stoppa det här, och ingen vet ännu riktigt hur, ser jag inte hur demokratin ska kunna bevaras.

**STOR MEDIABEVAKNING HAR** på senaste tiden riktats mot företag som äger plattformarna och programmerar algoritmerna och Göran Rosenberg menar att det är ett, om än ett litet, ljus i mörkret.

– Det är möjligt att några av de värsta avarterna går att reglera bort, men teknologin finns där och den förfinas hela tiden och blir allt bättre på att suddas ut skillnaden mellan verkligt och falskt, så jag har just nu svårt att se en teknisk lösning på problemet.

**Men kan inte sociala medier, på samma sätt, även störta diktaturer? Under den arabiska våren såg vi exempel på att diktaturer föll med hjälp av opinion på sociala medier.**

– Jag är tveksam till om sociala medier verkligen kan störta diktaturer, i varje fall inte varaktigt. De kan på kort tid mobilisera opinioner och utlösa demonstrationer och protester, vilket var vad som hände under den arabiska våren, men de kan inte lika snabbt skapa de politiska och sociala strukturer som behövs för att skapa och upprätthålla en demokrati. I det enda land där den arabiska revolten möjligen kan sägas ha lyckats, Tunisien, fanns förutsättningarna redan där. Sociala medier kan också användas av makt-havare för att manipulera och splittra, de är bättre på att riva ner än på att bygga upp.

**Vad kan vi som arbetar med folkbildning göra för att säkra det demokratiska samhället?**

– En akut uppgift för folkbildningen, som jag ser det, är att bilda oss i umgänget med sociala medier och att göra oss mera medvetna om hur de fungerar och vad de kan göra med oss och vad vi kan göra med dem. Vad vi står inför är ju ingenting mindre än en revolution i människors sätt att kommunicera med varandra, den förmodligen största sedan tryckpressen.

– Det hela har gått blixtnsabbt och vi vet ännu inte vad det kommer att innebära för vår förmåga att förstå världen och förstå varandra, bara att den förmågan akut är satt på prov och att vi måste försöka hitta ett sätt att bestå det provet, avslutar han. •



*Göran Rosenberg menar att det USA som vi för fyra år sedan trodde var en stabil demokrati inte längre är det och kanske heller inte kommer att förbli det, trots valet av Joe Biden.*



Demokratins 100 år

# "FOLKBILDNINGEN ÄR DEMOKRATINS KAPILLÄRER"

**Rösträttsförespråkarna vann. Kvinnor, män – ja, alla dåtidens demokratikämpar lade grunden för framtidens demokrati. I år firar hon 100 år. Ett sekel av rösträtt för kvinnor och män. Men hur mår hon egentligen idag?**

TEXT: Anna Prucha ILLUSTRATION: Sarah Kläpp

– **DEN SVENSKA** demokratin är en ungdomlig hundraåring – stark men också bräcklig.

Det säger Peter Örn som leder regeringens demokratikommitté med uppgift att föreslå hur demokratin kan stärkas.

– Demokratin är tillbakapressad på många håll i världen och Europa, titta på Ungern och Polen. Attacken mot Kapitolium är ytterligare exempel på utsattheten. Det stora hotet mot demokratin är att vi betraktar den som självklar och därmed inte hanterar den med den varsamhet som krävs.

**PETER ÖRN KÄNNER** dock stor tillförsikt för demokratins framtid.

– Det finns så mycket hopp. Mörkret har inte övervunnit ljuset. I Sverige har vi en hög delaktighet i valen och den har ökat de senaste åren. Det finns ett starkt engagemang som inte minst återspeglas i civilsamhället. Folkbildningen var en gång pionjärer för demokratin och bildning är en viktig del för dess möjlighet att fungera.

**Hur ser du på demokratideklarationen?**

– Den är jätteviktig. Dels för att det är ett gemensamt uppdrag för demokratin, dels för

att man åtar sig att i sin verksamhet sprida demokratins idéer. När studieförbunden skriver under ser jag det som ett bevis för deras viktiga roll att fördjupa demokratin.

**STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN**

**ÄR** en av dem som har undertecknat deklarationen. Enligt Banar Sabet, som är utvecklingschef på SV, var det inget svårt beslut eftersom hela folkbildningsuppdraget bygger på att arbeta med demokrati.

– Hela vårt syfte är att stödja verksamhet som verkar för att stärka demokratin. Folkbildningen är så viktig i en demokrati eftersom det är en plats att kanalisera människors engagemang. Som en fri instans så värderar inte folkbildningen vilken sakfråga som är viktigast utan utgår från människors inneboende kraft, säger hon.

**Vad kan enskilda cirkelledare göra för att bidra till demokratins utveckling?**

– Cirkelledare gör redan så mycket! Att vara en god ledare som låter alla komma till tals och bidra till ett gemensamt lärande är det fundamentala i demokratin. Sedan kan du leda den studiecirkel om demokrati som vi

---

## Demokratideklarationen

Demokratideklarationen är framtagen av Demokratikommittén och syftar till att samla de krafter som stödjer demokratin som styrelseskick och uppmuntra att fler arbetar för att stärka demokratin.

De aktörer som ansluter sig ska verka för att fler får en god kunskap och medvetenhet om det demokratiska systemet, arbeta för att fler deltar aktivt och står upp för demokratin och bidra till ett samtalsklimat som kännetecknas av öppenhet och respekt.

Källa: [www.vardemokrati.se](http://www.vardemokrati.se)

---





1948  
Fattigvårdslagen

1937  
Strafflagen

1975  
Ålderslagen

1989  
Ommyndighetslagen

1921  
Könslagen

tänker ta fram. Mer information kommer.

Med den teasern fortsätter SV kampen för att stärka demokratin.

– Folkbildningens enorma vikt i dagens samhälle, både för att sprida demokrati och överbygga polarisering, går inte att över-skatta, menar Peter Örn.

– Alla dessa tusentals möten som äger rum inom ramen för folkbildningen är ju i sig yttringar av demokrati och respekt mellan människor. Det är detta som är en del av demokratins kapillärer, avslutar han. •

### SV Jämtlands län skrev under

SV Jämtlands län är en av dem som själva skrivit under demokratideklarationen. Ordförande Peter Jansson berättar varför.

– Vi i styrelsen är passionerade folkbildare och demokratikämpar så det kändes rätt när vi beslutade att skriva under deklarationen. Vi vill visa att vi arbetar med demokrati och delaktighet och

att vi tycker det är viktiga frågor. Tyvärr har vi idag ett samhällsklimat med en ökad polarisering och en minskad tillit till de demokratiska system som vi har. Här kan studieförbunden göra stor skillnad om vi lägger manken till och det är just det vi i SV Jämtlands län vill göra.



Peter Jansson,  
SV Jämtlands  
län.



# GÖR SJÄLVA POLITIKEN TILLGÄNGLIG

De allra flesta personer med intellektuell funktionsnedsättning röstar inte. Men då pratar vi inte om dem som har gått i studiecirkeln Mitt val. Där är röstdeltagandet nästan lika högt som hos andra väljare. Nyckeln är att göra själva politiken tillgänglig. Det vill säga genom lättlästa medier och med samtal.

TEXT: Agneta Slonawski  
ILLUSTRATION: Sarah Kläpp

Tänk dig en tömd skolsal med skärmar där du kan gå och rösta; valsedlar i ett ställ och ett par personer som sitter på rad vid ett bord och kontrollerar id-kort från personer i den korta kön framför. Det handlar om ett rollspel, eller en slags träning för att bli trygg, just för att göra det som många av oss tar för självklart, att ta vår plats, att låta vår röst höras – att gå och rösta.

– Det handlar om att bli modig och rösta i de allmänna valen och känna att de blir lyssnad på. Men också om att praktiskt prova att välja valsedel, stoppa i kuvert och gå fram med sitt röstkort. Men innan dess har vi en studiecirkel i demokrati och möte med politiker, förklarar Camilla Lucchesi, som är verksamhetsutvecklare i funktionsrätt i Gävleborg.

**INNAN POLITIKER FRÅN** de olika partierna möter deltagarna, har de fått en kortkurs i konsten att "lättrapata". Det vill säga tala klarspråk genom att inte använda svåra ord eller negationer eller gödsla med metaforer. Allt för att deltagarna ska kunna ta till sig information



Camilla Lucchesi,  
verksamhetsutvecklare i  
funktionsrätt i Gävleborg.



Kjell Stjernholm,  
utvecklingsledare SV.

*”Politiken måste göras tillgänglig, så att alla förstår vad man röstar om.”*



och våga ställa frågor till politikern, öga mot öga.

– Frågorna handlar ofta om saker som rör deltagarna i vardagen. Som aktivitetsersättning, möjligheten att få byta bostad eller att få ett jobb eller börja en utbildning. Min önskan är att politikersamtalen överlag ska bli lättpratade för att fler människor ska kunna ta del av valprocessen och inte behöva känna sig dumma för att de inte hänger med, säger Camilla Lucchesi. Hon menar att det har en stor betydelse i ett folkhälsoperspektiv, eftersom det är psykiskt påfrestande att uppleva att det inte går att vara med och påverka.

**MATERIALET FINNS TILLGÄNGLIGT** året om för den som är intresserad. Studiecirk-larna ”Mitt val” brukar dra i gång i god tid innan valet och rör temat demokrati. Själva ordet betyder folkstyre, att alla ska få vara med och tycka till om hur landet ska styras. Ändå dröjde det till 1989 innan personer med intellektuell funktionsnedsättning fick rösträtt. Det senaste valet var det åtta av tio personer av dem som deltagit i studiecirkelarna, som röstade. Och målet för valet 2022 är givetvis att få ännu fler personer att känna sig inkluderade och närma sig valurnorna.

– Genom studiecirkeln väcks en nyfikenhet. Det blir en upptäcktsresa i vad de olika partierna står för. Mycket tack vare de lättpratade valdiskussionerna där politikerna får en utbildning i hur de sänker språktröskeln. I det mötet blir målgruppen, som inte haft en tydlig stämning, tydlig även för politikerna. Eftersom de får direktkontakt och deltagarna känner

sig lyssnade på, säger Kell Stjernholm som är utvecklingsledare och arbetat med ”Mitt val” sedan starten.

**HAN HAR ÄVEN** varit med och tagit emot pris för projektet eftersom sättet med att göra politikersamtalen tillgängligt har väckt intresse utomlands. I flera europeiska länder har personer med intellektuella funktionshinder inskränkt rösträtt och behöver än i dag bevisa sin rätt att rösta. I Sverige har alla över 18 år rätt att rösta.

– Det är helt klart att våra studiecirklar stimulerar valdeltagandet. Sedan brukar deltagarna ha egna valvagnar. Vi är noga med att fånga upp feedback om vad vi kan göra bättre. Det har lett till ett studiematerial med bildstöd och en online-utbildning i lättläst, säger Kjell Stjernholm och tillägger att i mellanvalsperioder som denna, tas innovationer fram.

Just nu fokuseras på digitala projekt som ska fungera både i telefonen, i surfplattan och i datorn. Allt för att underlätta valinformationen för målgruppen. Tanken är att göra ett slags memory-spel där du kan para ihop partiledare med rätt parti. Plus en webbsida som ska heta mittval.nu.

**DET KAN VARA** en bild i form av ett samhälle, där besökaren ska kunna klicka på ett flygplan eller på en dam med rullator. Allt för att få information om var frågor om exempelvis äldrevård bestäms: i region, kommun, riksdag eller i EU.

– Det handlar om att göra studiematerialet begripligt. Vi testar tekniken nu mot personer med intellektuellt funktionshinder, säger Kjell Stjernholm. •

---

## Mitt val

Studieförbundet Vuxenskolan har tillsammans med FUB och Inre ringen skapat metoden ”Mitt val”. Arbetet om demokrati och politik startade 2014. Studiecirkeln är uppdelad på sju träffar om tre timmar vardera.

I valet 2018 anordnades 109 studiecirklar med och 49 lättpratade valdiskussioner, runt om i Sverige. Totalt nåddes 2 000 väljare med funktionsnedsättning av fortbildningsinsatserna. Bland dem som tar hjälp av studiecirkeln är röst-deltagandet lika högt som hos väljare utan funktionsnedsättning.

---

## TIPS & TRIX

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

### GÅ PÅ DIGITALT MUSEUM

Är du intresserad av att lära dig hur Sverige blev ett av världens mest digitalt utvecklade länder kan vi rekommendera ett besök på Internetmuseum.

Där pågår nu en utställning som tar oss på en resa som startar på 1960-talet och slutar i vår tid. Museet, som är helt digitalt, drivs av Internetstiftelsen.

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



Bild: Kristina Alexanderson

Har du saknat att gå på mässor under coronapandemin?  
Surfa in på [allamassor.se](http://allamassor.se), där finns många tips på digitala mässor på gång.

### ALLT FRÅN AI TILL HÄSTENS HELANDEN

För några veckor sedan publicerades en föreläsningsserie på Utbildningsradion UR play med föreläsningar och samtal med forskare från högskolan i Halmstad.

Tittarna får bland annat veta mer om det amerikanska valsystemet, hästars helande och vad AI kan göra för framtidens sjukvård.



### FILMTIPS

#### Film om hur sociala medier manipulerar oss

Vill du veta mer om hur de sociala medieföretagen med hjälp av algoritmer styr oss? Missa då inte Netflix-dokumentären "The social dilemma". Filmen blandar drama med intervjuer med avhoppade medarbetare från Google, Facebook med flera.



### BOKTIPSET

#### Debut om att hitta sin plats i tillvaron

En av årets alla romandebutanter är Moa Backe Åstot. Hon är född i Malmberget, renägande same och bosatt i Jokkmokk och debuterar med ungdomsboken "Himlabrand" (Rabén och Sjögren) som utkom i januari. Boken handlar om Anté, en 16-årig renägande same som försöker hitta sin identitet och sin plats i tillvaron. Och om hur det är att tillhöra en minoritet inom en minoritet.

Debutanten Moa Backe Åstot är renägande same och bosatt i Jokkmokk.



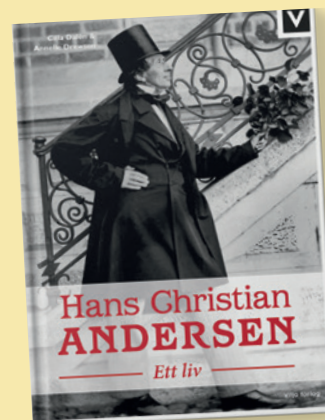
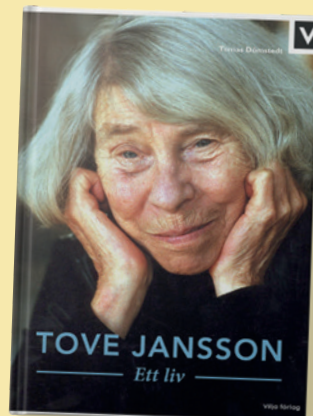
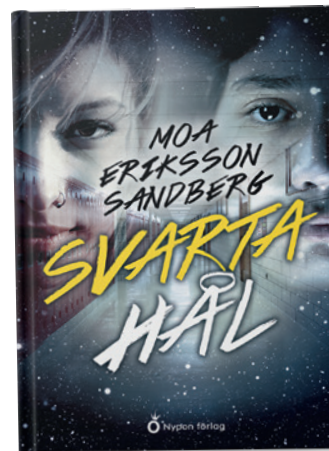
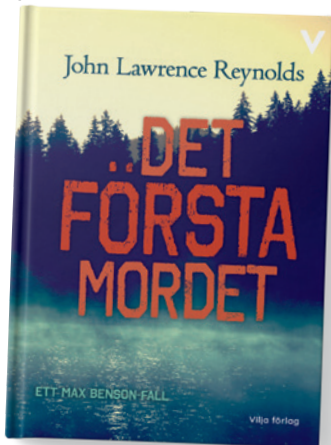
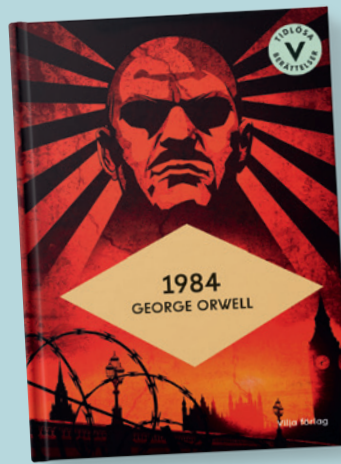
Foto: Carl-Johan Utsti

Filmance har köpt rättigheterna till triologin om Jaana Kippo och planerar att göra en tv-serie. Förra året tilldelades Karin Smirnoff SV:s litteraturpris för den sista delen i sviten, "Sen for jag hem". Triologin har sålts i mer än en halv miljon exemplar i Sverige.

NÅGOT ATT SE FRAM EMOT!

# Lättläst för livet

Lättlästa böcker som väcker läslust  
och öppnar dörrar till nya världar



Fler titlar  
på vår  
webb!

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

**vilja**  
förlag

# Snabbare uppkoppling är nu nödvändig

**Precis som många företag, föreningar och organisationer har studieförbunden under 2020 flyttat ut i cyberrymden. Med den ökade användningen av digitala möten har vi tvingats brottas med nya problem – inte minst uppkopplingshastigheten. Hur går det med bredbandsutbyggnaden i Sverige?**

TEXT: Jan Fröman

**HUR OFTA HAR** du stött på ordet webinarium det senaste året? Förmodligen fler gånger än du har gjort sammanlagt tidigare i livet. 2020 var året då vi ställde om. Vi började bry oss om vilka kläder som vi hade på oss när vi gick hemma och skrotade för plötsligt kunde vi behöva kommunicera via Skype, Zoom eller Google meet och synas i bild. Ibland var vi två som satt vid var sin dator, ibland var vi tio som talade med varandra. Och ibland var vi hundra där en eller ett par talade och resten lyssnade. Men vi satt fortfarande hemma i bostaden och tänkte att till nästa webinarium ska jag se till att ordna en bättre bakgrund.

**PRECIS SOM MÅNGA** företag, föreningar och organisationer har studieförbunden flyttat ut i cyberrymden. Föreläsningar och studiecirkel har varit omöjliga, eller i alla fall olämpliga, att genomföra på det gamla vanliga, trevliga viset. Samtidigt har webbaserad verksamhet lett till att fler kunnat nås. Det som från början sågs som ett jättelikt problem har under 2020 av många börjat betraktas som en möjlighet. När coronakrisen har landat och vi får börja träffas normalt igen kommer säkerligen de digitala kurserna och mötena att leva kvar. Inte i samma omfattning som nu, men som ett välkommet komplement.

Inget ont som inte har något gott med sig skulle man kunna säga. Men också tvärt om. För med den ökade användningen av digitala möten har vi också tvingats brottas med nya problem.

Lite grovt kan man dela in problemen i två kategorier. Det ena är den tekniska okunskap som är väl utbredd. Vi är många som under det här året inte har blivit tekniska experter men väl tvingats lära oss nytt och successivt fått handleda dem som kan ännu mindre. Förhållandevis användarvänliga program som Zoom och Google meet kan faktiskt vara svåra att koppla upp sig till om det är första gången. Eller andra.

Det kommer att bli bättre. Vi lär oss alla och programmen utvecklas.

**DET ANDRA PROBLEMET** rör vi inte över, i alla fall inte på individnivå. Digitala möten kräver helt enkelt större bandbredd och bättre wifi. Vi har alla råkat ut för hackande bilder, ljud som försvinner och så den där försmädliga lilla rutan där det står ”Din anslutning är svag just nu” innan allt blir svart. Mirjam Wallin, avdelningschef för Studieförbundet Vuxenskolan Lundabygden, känner igen sig.

– Fram till för ett par månader sedan hade vi stora problem med uppkopplingshastigheten. Då låg vi fortfarande kvar i ett ADSL-abonnemang hos Telia och Telia sköter inte sin service när det gäller koppartråd, trots att de tar fullt betalt. Men nu har vi dragit in fiber och då fungerar det bra.

Skillnaden mellan det gamla telefonnätet och fiberkabel är stor och utbyggnaden av snabbt bredband i hela landet är en prioriterad fråga för regeringen (se separat artikel), men inte ens fibern löser alla uppkopplingsproblem.

– Vi har en hel del verksamhet på äldre-

---

### Bredbandsutbyggnaden

Regeringen har antagit nationella mål för bredbandsutbyggnaden fram till år 2025. De innebär i korthet att år 2020 bör 95 procent av alla hushåll och företag ha tillgång till bredband om minst 100 Mbit/s. År 2023 bör hela Sverige ha tillgång till stabila mobila tjänster av god kvalitet och år 2025 bör hela Sverige ha tillgång till snabbt bredband.

---

boenden, säger Mirjam Wallin. När det har varit omöjligt att genomföra sådana kurser på plats på grund av pandemin har det blivit ännu viktigare för oss att kunna genomföra dem digitalt. Besöksförbuden och den därpå följande isoleringen blir ju ännu värre om vi även måste ställa in digitala kurser. Men det har visat sig att ett par äldreboenden i vårt verksamhetsområde har ingen eller mycket bristfällig wifi. Så även om det finns fiber draget till fastigheten har vi haft problem med att genomföra vår verksamhet.

**MIRJAM WALLIN FÅR** medhåll av Martin Björnwall, som är avdelningschef för Studieförbundet Vuxenskolan i Jämtlands län.

– Finns det fiber är det inte säkert att den är inkopplad. Men det gäller inte bara äldreboenden, det kan också handla om andra fastigheter där vi har verksamhet.

Martin Björnwall trycker på att SV har tre målgrupper som är prioriterade. Det är äldre, det är personer med funktionsvariationer och det är befolkning i glesbygd.

– Alla tre målgrupperna drabbas när vi inte kan bedriva vår verksamhet online. Dessutom finns det många områden i Jämtland utan fiber och med dålig 4G-täckning.

Även om Martin Björnwall ser stora möjligheter att nå fler med bra bredband och cirklar och föreläsningar online, vet han att det är många som längtar tillbaka till normala tider.

– Vi har cirkelledare som inte vill arbeta online och därför har satt sina kurser på paus. I en del fall beror det på att de är äldre och drar sig för att ge sig på ny teknik. I andra fall kanske det helt enkelt handlar om att vi med onlinekurserna tappar det som många kursdeltagare värdesätter mest – det personliga mötet. Kaffepausen är lika viktig som kursinnehållet.

**DESSUTOM, PÅPEKAR HAN**, är det svårt att lära ut tekniken till dem som inte kan om man inte får ha fysiska möten. En del av teknikkurserna för cirkelledare får också stå på vänt under coronan.

Nicklas Milton är verksamhetsutvecklare vid SV i Västerbotten. Här har man arbetat länge med digitala verktyg för att öka tillgängligheten för personer med funktionsvariationer. För ett glesbygdslän som Västerbotten har det stor betydelse.

– Det finns stora fördelar när personer



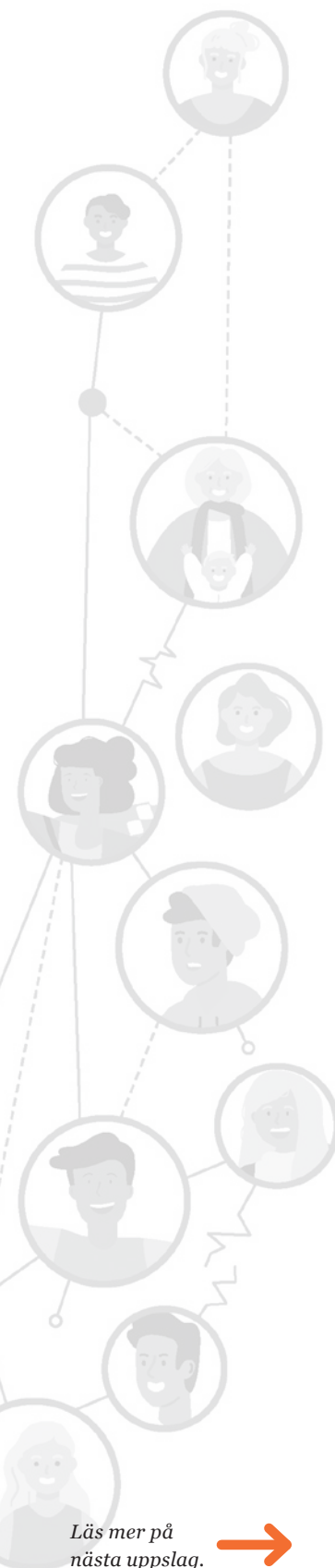
Martin Björnwall, avdelningschef för Studieförbundet Vuxenskolan i Jämtlands län, där många områden är utan fiber och har dålig 4G-täckning.

kan ta del av både kurser och kulturutbud via nätet. Fungerar bredbandet kan vi sända en föreställning från Norrlandsoperan som kan ses i Dorotea, säger Nicklas Milton och lyfter fram en annan aspekt som innebär ett hinder för vissa målgrupper, inte minst de med funktionsvariationer.

– Det är faktiskt inte alla som har råd med bra bredbandsuppkoppling hemma. Priset på både dator och bredbandsuppkoppling spår på utanförskapet.

Bor man på ett äldreboende i Umeå finns det bra tillgång till bredband men de som bor i eget boende har inte alltid den tillgången. Tidigare har de kunnat ta sig till en träffpunkt men den möjligheten har varit stängd under större delen av pandemin.

**MÖJLIGHETEN ATT NÅ** fler med digital teknik välkomnas av alla. Men samtidigt som tekniken kan riva barriärer kan den också öka utanförskapet, framför allt under en pågående pandemi. Det handlar om bristande kunskaper, dåligt utbyggd bredbandsinfrastruktur och för höga kostnadströsklar. För ett studieförbund som SV innebär det utmaningar lika mycket som möjligheter. •



Läs mer på  
nästa uppslag.



# MÅLEN KOMMER INTE ATT NÅS

**Efterfrågan på bredbandstjänster med hög hastighet ökade under 2020. Samtidigt konstateras att regeringens mål för bredbandsutbyggnad inte kommer att nås.**

I höstas presenterade Post- och telestyrelsen (PTS) en uppföljning av regeringens bredbandsstrategi som utgår från två scenarier. Det mest troliga, enligt PTS, är att investeringarna i bredbandsutbyggnad kommer att ligga kvar på förhållandevis höga nivåer. I alternativ två får investeringarna en svagare utveckling. Detta kan vara aktuellt om den ekonomiska nedgången blir långvarig. Samtidigt har efterfrågan på bredbandstjänster med hög hastighet ökat under 2020.

Samtidigt konstateras att regeringens mål inte kommer att nås. Den senaste statistiken från PTS är från hösten 2019 och den visade att 84 procent av hushåll och företag hade tillgång till så snabba bredbandstjänster som målet för 2020 avser. Ökningen från året före var tre procentenheter och PTS bedömer att ökningen för 2020 kommer att ligga i ungefär samma storleksordning. Cirka 87 procent mot regeringens mål om 95 procent, alltså. Ny statistik kommer att presenteras i mars 2021.

Inte heller när det gäller målet om 1 GB år 2025 tror PTS att målet kommer att nås.

**NÄR DET GÄLLER** stabila mobila tjänster över hela landet är det målet svårare än de andra att bedöma eftersom efterfrågan på mobila tjänster och vilka hastigheter som krävs hela tiden ändras.

De stora aktörerna, framför allt Telia och IP-Only, bedöms minska sina investeringar de kommande åren. Detta beror dock till stor del på att påbörjade projekt färdigställs. En ytterligare aspekt som påverkar hur många hushåll som verkligen blir uppkopplade är anslutningsavgiften. Under 2020 har många fått sämre ekonomi samtidigt som anslutningsavgifterna till fibernät har ökat.

PTS uppskattade stödbehovet från staten till 22 miljarder kronor om regeringens mål skulle kunna nås. I årets budget har regeringen anslagit 1,4 miljarder, nästa år ytterligare en halv miljard och därefter 100 miljoner kronor per år fram till 2025. Det är alltså mycket långt från det behov som PTS har angett.

**HOS SVERIGES KOMMUNER** och regioner (SKR) betonas att kostnaden för det som återstår är hög.

– Kostnaderna för att lägga fiber fram till tomtgränsen blir högre i glesbygd, säger SKR:s bredbandsstrateg Michaela Stenman. Men ser vi på glesbygden är också kostnaden för att ansluta fastigheten till nätet ofta högre eftersom avståndet till tomtgränsen kan vara stort. Därför är ett ökat ekonomiskt stöd från staten nödvändigt om målen ska kunna nås.

Förutom ökade kostnader för utbyggnaden finns det juridiska hinder som sätter käppar i hjulen för kommunerna. De kommunala stadsnäten ägs av kommunerna och det är de som bestämmer hur de ska användas. Men på grund av den så kallade lokaliseringsprincipen får kommunerna endast bygga ut sina nät inom kommunens gränser.

– Vi skulle behöva ett undantag så att kommuner utan stadsnät kan ansluta sig till grannkommunens nät där så är lämpligt. Likaså skulle ett befintligt nät kunna byggas ut till närliggande kommuner, säger Michaela Stenman. När det gäller tjänster är sådana här samarbeten möjliga, men det är betydligt svårare när det gäller kostsam infrastruktur.

**REGERINGENS MÅL FÖR** bredbandsutbyggnaden fram till 2025 är tydliga och mätbara. Men vare sig myndigheten som ska följa upp utbyggnaderna eller kommunerna där utbyggnaden ska ske tror att målen kommer att nås. Om inte regeringen också skjuter till det stöd som behövs. •



# STOR SKILLNAD MELLAN LAND OCH STAD

Medan de flesta företag i tätorter är anslutna till fibernät är det endast 54 procent av Sveriges lantbrukare som har möjlighet till lika snabb uppkoppling.

– Detta påverkar inte bara lantbrukarna negativt utan har betydelse för hela samhället, säger Cecilia Reje som är näringspolitisk expert för infrastruktur på Lantbrukarnas riksförbund (LRF). Det påverkar naturligtvis den enskilde jordbruksföretagaren som har sämre möjligheter att utveckla sin näring, sämre möjligheter att rationalisera, höja produktiviteten och den egna lönsamheten.

– Men det påverkar också Sveriges självförsörjningsgrad och till exempel möjligheten att utnyttja skogen bättre så att vi kan påskynda klimatomställningen med minskat användande av fossila bränslen.

Ny teknik innebär fantastiska utvecklingsmöjligheter för jordbruksföretagen på landsbygden. GPS-tjänster för att kunna så i tätare rader, drönare som övervakar djur eller odlingar, digitaliserad mjölkning och maskiner som fattar självständiga beslut. Möjligheterna ter sig nästan oändliga men i de allra flesta fall förutsätter de att det finns snabb bredbandsuppkoppling. Cecilia Reje berättar om en lantbrukare som hon haft kontakt med och som verkligen har satsat på ny teknik på sin mjölkgård och har olika former av sensorer.

– Dock saknar han fiber och hans gård ligger längs en av de mest frekventerade vägarna mot fjällen. De dagar när det är stugbyte i fjällen är trafiken inte bara intensiv på vägen utan även i mobilnätet. Då försämras hans mobiluppkoppling vilket påverkar arbetet på gården negativt. Hon menar att detta exempel visar behovet av att ha tillgång till både fiber och mobil uppkoppling, eftersom det gör gården mindre känslig för störningar.

Det finns i princip tre sorters fibernät i Sverige. De kommersiella näten som ägs av bland andra Telia och IP-Only. Sedan har vi stadsnäten som ägs av kommunerna och till det ska läggas byanäten som ägs lokalt av ekonomiska föreningar.

– Byanäten har 30 procent av fibernäten på landsbygden, säger Thomas S Nilsson på Byanätsforum. De är billigare, de har högre anslutningsgrad och det är oftast lokala

entreprenörer som anlitas vid byggandet.

Tidigare har det statliga stödet till utbyggnad av bredband kommit från staten och EU till lika delar och fördelats av Jordbruksverket och länsstyrelserna. För drygt ett år sedan tillkom ett nationellt stöd, men detta har kommit att nästan ensidigt anpassas efter de stora aktörerna och missgynnar byanäten. När de första ansökningarna fördelats var det inte ett enda byanät som hade tilldelats stöd.

– Post- och telestyrelsen har satt upp regler som inte passar bredbandsnätverken säger Thomas S Nilsson. De stora stötestenarna just nu handlar om att det nya stödet har krav på en viss anslutningsavgift och att föreningarnas medlemsinsatser inte är stödberättigade. De som har bäst förutsättningar för att klara utbyggnaden på landsbygden är byanäten, menar han.

– Därför är det märkligt att man utformar ett nytt stöd som i princip stänger ute lokala bredbandsföreningar.

För att de sista hushållen och företagen ska få tillgång till snabbt bredband behövs det statliga stödet, det är Cecilia Reje och Thomas S Nilsson överens om.

– Skillnaden mellan vad regeringen anslår och vad regeringens egen myndighet säger att det kostar att nå målet är betydande, säger Cecilia Reje som också undrar över varför frågan verkar ha begränsat politiskt intresse.

– Det har rätt stor enighet om målen, men det är anmärkningsvärt lite debatt om hur de ska nås.



Foto: Karin Wenström

Cecilia Reje (överst) från Lantbrukarnas riksförbund, och Thomas S Nilsson, Byanätsforum, är överens om att det statliga stödet behövs.



Lokal kraft

# INBLICK

Inspireras av SV:s verksamheter från norr till söder.

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

## NYBLIVEN CYKLIST BLEV CIRKELLEDARE



Vivian Othman lärde sig cykla för ett år sedan – idag leder hon cirklar i cykling.  
Foto: Tobias Fabbeke/Karlskrona kommun

**FÖR ETT ÅR** sedan kunde Vivian Othman inte cykla. I dag är hon själv cirkelledare och lär ut cyklandets konst till andra invandrarkvinnor i Kungsmarken i Karlskrona. Deltagarna får också lära sig allt från praktiska trafikregler till vad de olika delarna på cykeln heter.

– När deltagarna säger att det är för svårt så säger jag bara: Titta på mig! Jag är ett levande bevis för att det går att lära sig, säger hon. Jag vill också säga till alla kvinnor att

de ska tro på sig själva och att de ska arbeta tills de når sitt mål.

Vivian Othman, som kommer från Libanon, har också deltagit i en lång rad andra aktiviteter som språkpromenader och kurs i körkortsteori.

– Jag tar varje chans att lära mig nya saker och framför allt att lära mig språket bättre, säger hon.

**KURSEN I KUNGSMARKEN** anordnas av Studieförbundet Vuxenskolan, Karlskrona kommun och föreningen Panncentralen. •

### Inspirerande broschyr i coronatider

När restriktionerna kring corona skärptes och lokalerna stängdes i höstas ville SV Kalmar län ändå erbjuda något. Så man gjorde foldern "Nya sätt att mötas" som är full med förslag på cirklar att göra digitalt eller utomhus. Här tipsar man om allt från trädgårdsplanering inför våren till bokcirklar utomhus.

Här finns också en lång lista på saker som man själv kan göra i dessa coronatider – lyssna på en podd, ringa en vän eller baka och dela med dig av ett recept.

### Digital vernissage

Tusch och akvarell var ämnet för två distanscirklar som SV i Härryda anordnade under hösten. Tillsammans har ett tiotal deltagare utforskat egenkaperna hos de olika akvarellpigmenten och färgerna har fått sjunga ut likt en kör. Gult var exempelvis sopranen och blått basarna.



Målad av Clare Walther.

Deltagarna kommunicerade med varandra via Zoom och alstren lades upp på Instagram vartefter. Cirklarna avslutades med en digital vernissage gjord av cirkelledaren Christina Abrahamsson.

– Jag använde mig helt enkelt av appen iMovie i min telefon för att göra den digitala utställningen och det gick jättebra, säger hon.

## HOPPFULLA HANDDUKAR

SV VÄSTMANLAND FICK i våras pengar från Allmänna arvsfonden för att starta samtalsgrupper för seniorer på svenska och finska. Men coronapandemin gjorde att förutsättningarna ändrades. De seniorer som valde att stanna hemma på grund av smittoriskerna erbjöds istället att brodera hoppfulla tankar på en kökshandduk.

Broderigarn i regnbågens alla färger skickades ut i länet. Resultatet blev broderiutställningen "Broderiutmaningen" som kom att omfatta 14 broderade handdukar och lite stickat och virkat.

Tanken bakom projektet var att visa att det finns ljus att finna även när det känns mörkt i livet. •

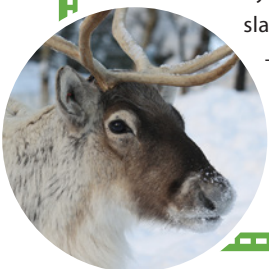


Tänkta samtalsgrupper på svenska och finska för seniorer omvandlades till en broderiutmaning.

### Samisk mat i samarbete med Sametinget

I slutet av förra året anordnade SV Jämtlands län nio webinarier om samisk mat i samarbete med Sametinget. I första hand vände sig dessa till samiska mathantverkare, men föreläsningarna var även öppna för andra intresserade. Som mest var det närmare 80 anmälda. De som deltog fick lära sig allt från hur man styckar en ren och hur polstjärnan påverkar slakten till nytänkande i det samiska köket.

– Det var ett spännande samarbete där vi fick hjälpa Sametinget med administration, teknik och pedagogik, berättar Annika Bergström Noaksson, SV Jämtlands län.



# Nyhet i svenska!

**Punkt** konkretiserar progressionen mellan Svenska 1, 2 och 3 och låter litteraturhistorien ta plats i alla tre kurser.

Vill du veta mer, provläs läromedlet digitalt eller beställa? Gå in på [nok.se/punkt](http://nok.se/punkt)



**Ute nu!**

# VIKTIGT ATT LÄRA SIG DE SVENSKA KODERNA

**Sultana Ahmad kom från Syrien till Sverige för fem år sedan. Idag är hon cirkelledare inom Studieförbundet Vuxenskolan och hjälper andra kvinnor att komma in i det svenska samhället.**

TEXT: Lena Hallerby

– **ATT KUNNA** språket är det allra viktigaste för att komma in i det svenska samhället. Vi kämpar mycket för att lära kvinnorna att inte vara så rädda, att våga prata även om de inte talar svenska helt perfekt.

Sultana Ahmad, 30 år, vet vad hon talar om. Hon är kurd från Syrien och kom själv till Sverige för fem år sedan tillsammans med sina föräldrar och syskon. Nu är hon cirkelledare inom SV och arbetar i stort sett heltid med att hjälpa andra kvinnor i Dalaberg i Uddevalla att komma in i det svenska samhället.

– Vi jobbar hårt för att dra in dem i samhället och lära dem hur allt fungerar här, säger hon. De måste lära sig de svenska koderna.

**HON BERÄTTAR BLAND** annat om en studie-cirkel som hon har haft där deltagarna fick lära sig att ringa till vårdcentralen.

– Det är många knappval som ska göras innan man kommer fram, berättar Sultana Ahmad. Och så fick vi också öva på hur man beskriver olika symptom som till exempel att man har svårt att andas.

Likaså har hon hållit kurs om corona och vikten av att bete sig rätt så att man inte smittar andra.

– Vi hämtade information från Folk-

hälsomyndigheten och från nyheterna. Här fick vi verkligen lära oss många nya och svåra ord.

En annan cirkel som Sultana höll i höstas handlade om att laga svensk mat. Kursen hölls online och deltagarna fick lära sig att laga såväl köttbullar som pannkakor.

– Sedan bjöd jag min familj på det som jag hade lagat och de tyckte jättemycket om den svenska maten.

**SULTANA AHMAD ÄR** också engagerad i POP, Power of Pink, en verksamhet för kvinnor som drivs av SV Väst tillsammans med Svenska kyrkan. Varje måndag träffas man i Dalabergskyrkans kafé för att umgås, lära sig nya saker, tala svenska, träna och bli starkare.

När coronarestriktionerna skärptes i höstas igen övergick man från inomhus- till utomhusverksamhet. Det blev långa promenader tillsammans till olika ställen i närområdet.

– Det är viktigt för dessa kvinnor att få komma ut och inte bara sitta hemma hela dagarna, säger Sultana Ahmad.

Överhuvudtaget har coronapandemin påverkat all fysisk verksamhet.

– Nu är alla våra kurser online. Vi använder oss av Facebook och Messenger eftersom



alla våra deltagare är bekväma med detta.

Sultana berättar att deltagarna i hennes cirklar kommer från världens alla hörn – Syrien, Somalia, Vietnam, Grekland, Egypten, Irak och så vidare.

– Det är absolut det roligaste med att vara cirkelledare. Att få lära känna nya människor och lära sig om andra länder och kulturer.

#### Hur hittar ni deltagarna till studiecirkelarna?

– Vi har sidor på Facebook, vi vänder oss till sfi (svenska för invandrare) och berättar om våra verksamheter, några får vi kontakt med via socialtjänsten och självklart så pratar jag med alla kvinnor som jag träffar och möter i Dalaberg.

**SULTANA HADE ALDRIG** hört talas om studieförbund innan hon kom till Sverige. Men här kom hon i kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan via sin handledare på arbetsförmedlingen som tyckte att hon skulle söka jobb på just SV. Och på den vägen är det.

– I Syrien fick jag inte plugga vidare då jag som kurd inte fick medborgarskap, ett krav för fortsatta studier. Istället jobbade jag som frisör under några år. Det är så fantastiskt med Sverige att här får alla en chans att studera oavsett bakgrund. •

*Sultana Ahmad kom till Sverige för fem år sedan. Nu arbetar hon som cirkelledare inom SV med att hjälpa andra kvinnor att komma in i det svenska samhället. De får testa allt från att ringa vårdcentralen och träna till att laga svensk mat. Under pandemin har man övergått till utomhusverksamhet och kurser online.*



# Gemensam styrka

# ÖVERBLICK

Smått och gott om förbundets verksamhet på nationell nivå.

## FOLKBILDNINGENS VÄRDE

Hallå där, Linus Olofsson, strategisk rådgivare på Studieförbundet Vuxenskolan. Du har varit med och tagit fram ett samtalsstöd för samtal om folkbildningens värde. Varför har ni gjort det?

– Det finns två anledningar, den ena är att de som tycker att vi är en självklar aktör och organisation ofta bara känner till en liten del av vad vi gör, det som berör dem. Vi vill bredda bilden och öka förståelse för hur vi jobbar och visa att det, förutom den del som de redan känner till, är så mycket mer.

– Den andra är att folkbildningen som form ifrågasätts en del, både i media och i politiken. Här vill vi hjälpa till att bidra till större kunskap.

Vilka är det som ska genomföra samtalen?

– De förtroendevalda som har en SV-relation idag, både på lokal, regional och nationell nivå. Vi vill ge lite extra stöd, både argumentationsmässigt och metodmässigt, för att föra de här samtalen med sina förtroendevalda vänner och andra opinionsbildare.

Vad är målet med samtalen?

– Vi vill bredda bilden av vad vi gör och kan göra, både studieförbunden i allmänhet och SV i synnerhet. Målet med samtalen är att få fler att känna till SV och veta vilken bred och mångfacetterad organisation som vi är.



Linus Olofsson

Och att, oavsett vad vi gör, gör vi det med samma värdegrund och människosyn. Samt med miljö och hållbarhet i åtanke.

Var ska man föra samtalen, bara i sina egna sammanhang eller bredare?

– Behoven kan ju se väldigt olika ut på olika ställen i Sverige så man får titta lokalt och anpassa samtalen efter det. En bra start kan vara att inleda samtalen i sina egna partier. Börja där du står helt enkelt.

Har ni några konkreta mål?

– Nej, mer att vi vill att alla ska få igång sina egna styrelser och grupper och det kan ta olika lång tid. Den här typen av projekt måste få ta tid och det är viktigt att hålla relationerna igång och att samtalen fortsätter.

Kan vem som helst ladda ner utbildningsmaterialet

– Ja, materialet finns att ladda ner på SV:s hemsida. •

Impuls har pratat med tre förtroendevalda som har kommit igång med samtalen om folkbildningens värde.

Jesper Rehn, ordförande i SV Blekinge och ledamot i SV:s förbundsstyrelse

– Mitt fokus kommer att ligga på det lokala planet, åtminstone till en början. Det huvudsakliga målet är att sprida kunskap till beslutsfattare om folkbildningens värde och vilken nytta som den gör i samhället. Det är av stor vikt att man har samma kunskap och förståelse för det när man diskuterar bidragsregler med mera.

– Jag hoppas projektet kommer visa att vi tar på oss ledartröjan vad gäller att definiera vad framtidens folkbildning är. Inte bara att vi är reaktiva och reagerar när något händer utan att vi tar täten, är proaktiva och ständigt talar om styrkan i folkbildningen och dess värde.



Angéla Ekman-Nätt, 2:a vice ordförande i SV:s förbundsstyrelse

– Jag vill att vi som representanter för folkbildningen sträcker på oss och med stor stolthet för fler och djupare samtal om folkbildningens vikt och betydelse. Att vi lyssnar på våra intressenter. I den bästa av världar skulle jag också vilja se en mer balanserad och bildad debatt som lyfter folkbildningens betydelse.

– Jag tror tyvärr att alltför många kan alldeles för lite och mitt mål är att sprida kunskap om folkbildningens värdeskapande arbete och hur vi verkar lokalt och nationellt för det demokratiska samhället.



Annika Westh, ordförande för SV Göteborg

– När jag jobbade som ombudsman för Liberalerna i Västsverige var jag med och gjorde ett projekt för Västsverige som syftade till att förnya kampanjarbetet och belysa ideologin. I och med det blev det tydligt vilket stöd SV var för oss och därefter försöker jag så ofta jag kan berätta om att vi kan komma längre under ledning av alla studiecirkelledare.

– Debatten om folkbildningens nytta vinnns inte på DN:s debattsida, utan måste ske runt sammanträdesborden där våra folkvalda beslutsfattare finns. Vi måste berätta om hur viktig folkbildningen är för vår demokrati och för vårt samhälle.



# INGA BEDRÄGERIER MEN EN VISS SÅRBARHET I TRE FALL

**Tre sårbara avdelningar och förhållandevis små strykningar brett över hela landet, men också högkvalitativ folkbildning. SV:s resultat av den särskilda utökade kontrollen som Folkbildningsrådet uppmanat studieförbunden att genomföra är nu klart.**

Det var i oktober förra året som alla studieförbund uppmanades genomföra en särskild, utökad kontroll. Detta som ytterligare ett steg i det arbete som har gjorts efter bland annat avslöjandet om det omfattande fusket på Järva-fältet utanför Stockholm.

Stora belopp som inte kunde härledas till genomförda cirklar hade förskingrats och efter den första kontrollen beslutade alltså Folkbildningsrådet att genomföra en särskild utökad kontroll.

**SISTA DAG ATT lämna in materialet till Folkbildningsrådet var den 15 januari och SV:s förbundschef Johan Fyrberg är den som har ansvarat för arbetet.**

– Den här kontrollen har varit av en helt annan omfattning och magnitud än en vanlig genomlysning. Vi har gått till botten och genomlyst hela verksamheten ända ner till enskild deltagare och kvittoredovisning.

– Vi som förbund svarar för att kontrollen görs, men har valt att göra detta tillsammans med lokalavdelningarna. Självförvaltningsmodellen bygger på ett starkt anordnarskap och det sitter i avdelningen. Det har varit viktigt att göra dem delaktiga.

Med hjälp av bland annat ett system som identifierar krockar mellan deltagare i olika förbund har fel kunnat identifieras och för cirka 90 000 studietimmar för 2017, 2018 och 2019 har justeringar, eller så kallade strykningar gjorts.

– Vi kan konstatera att förhållandevis små strykningar har skett brett över hela landet och om vi tittar på helheten kan vi se att musikverksamheten står för en stor del av strykningarna, säger Johan Fyrberg.

– Kultur- och musikverksamheten har växt under de senaste åren, inte bara i SV utan i samtliga studieförbund. Den är viktig och betydelsefull, men det går att problematisera vilken roll vi möjligen har haft i musikverksamheten. Har vi mer varit bidragsgivare istället för att vi säkerställt korrekt, högkvalitativ och god folkbildning?

**SV HAR DOCK inte kunnat identifiera några organiserade bedrägerier och inte heller behövt göra någon polisanmälan. I tre av de 28 avdelningarna har en viss sårbarhet identifierats där risken för att utsättas för bedrägeri är något högre och där kommer lite extra stöd att behövas.**

Men Johan Fyrberg är i stort nöjd med kontrollen.

– Vi har funnit många exempel på fin och högkvalitativ verksamhet och folkbildning.

– Slutsatsen är att vi ytterligare behöver utveckla vårt arbete och det handlar inte bara om de tre avdelningarna, utan även generellt, säger han och avslutar:

– Vi vet också att Folkbildningsrådet kommer att öka den operativa förmågan kring kontrollen av studieförbunden och på samma vis måste vi som enskilt studieförbund motsvara de förväntningarna, inte bara genom kontroll utan framför allt genom proaktivt kvalitetsarbete. •

## INSÄNDARE

### MÅSTE RENSA OGRÄSET I FOLKBILDNINGSRABATTEN

Jag oroas av det som rapporteras i Impuls senaste nummer. Jag syftar på den kritik som riktats mot några av studieförbundens verksamhet på Järva. I likhet med vad Johan Fyrberg skriver i sin ledare anser jag att det faktum att man ifrågasätter studieförbundens demokratisyn måste tas på stort allvar.

Folkbildningsarbetet har två grundläggande uppgifter. Varje aktivitet måste präglas av 1) en vilja att förstärka de demokratiska krafterna och 2) erbjuda deltagarna nya kunskaper och upplevelser. När regering och riksdag efter andra världskriget beslutade att förbättra samhällets stöd till studieförbunden var skälet dels erfarenheterna från kriget, dels en medvetenhet om att det också i vårt land fanns behov av att stärka de demokratiska krafterna. Betydelsen av tusentals studiecirkel där människor möts till regelbundna samtal kan inte över-skattas. Studiecirkeln arbetsform är i sig en träning i att förstå och tillämpa demokratiska principer. Det finns idag oroande tecken på att fler och fler efterfrågar politiska ledare som pekar med hela handen och som kan fatta snabba beslut. Demokrati bygger på samtal, att många människor ges tillfälle att påverka besluten om hur samhället ska utvecklas – demokrati tar tid. De förväntningar som präglade besluten om samhällsstöd till folkbildningsarbetet gäller fortfarande i minst samma grad som i slutet av 1940-talet. Finns det ogräs i folkbildningsrabatten måste vi själva omedelbart rensa bort dem.

**Allan Sundqvist**

*Verksam i SLS och SV 1956-1987*

Volontär under pandemin

# ”JAG HAR ÖKAT PÅ EMPATIBANKEN I MITT HJÄRTA”

**Nöd rop har hörts från vården under pandemin.  
Personer med vårderfarenhet har önskats hjälpa till.  
En annan grupp som kan räknas in där är volontärer.  
En av dem är Alexander Baten.**

TEXT: Calle Ageman

**I MARS RINGDE** Alexander Baten till Södersjukhuset (Sös) i Stockholm och anmälde sig som frivillig volontär med vad de än kunde behöva hjälp med. Han är 63 år och jobbar vanligtvis som managementkonsult i finansbranschen.

– Jag förstod allvaret när folk började komma hem från Italien på vintersemestern. Då sökte jag volontärjobb. Kroppen ville hjälpa till, säger Alexander.

**HAN BÖRjade MED** att tillverka skyddsdräkter åt personalen på Sös. Bristen på det var stor och tiden var knapp.

– Första dagen tillverkade vi 300 stycken och ökade med ett hundratal om dagen. Vi var en grupp på ungefär 30 personer som jobbade i olika omgångar.

– Kraven var inte stora, vi skulle bara producera. Från min arbetsbakgrund vet jag att man inte kan ha för stora mål i början, för då är det jättelätt att ge upp. Det var en viktig anledning till att vi blev bättre. Till

slut tillverkade vi 1 500 dräkter om dagen, säger han.

Från och med att han började som volontär har han inte jobbat på sitt vanliga jobb. Efter en månad dök behovet upp av volontärt stöd inne på sjukhuset. Antingen på akuten eller på en corona-avdelning.

– Jag är så pass gammal att de inte vågade sätta mig nära patienterna på avdelning. Så jag började på akuten istället. Det var i maj och jag har varit där sedan dess, säger Alexander Baten.

**MEN VOLONTÄRARBETE BEHÖVER** inte vara inne på sjukhus. Runt om i landet har massvis med personer ställt upp för att hjälpa personer i riskgrupp. Det har inte minst invånarna i Helsingborg gjort. Pernilla Alm-Ramberg är en av kommunens volontärsamordnare. Hon menar att frivillig hjälp har varit av stor vikt för Helsingborg.

– I Helsingborg har volontärer handlat mat och medicin åt personer i riskgrupp.



*Pernilla Alm-Ramberg är volontärsamordnare i Helsingborg.*





*I mars anmälde sig Alexander Baten som volontär till ett sjukhus. Han är 63 år och jobbar vanligtvis i finansbranschen.*

*”Jag har lärt mig mycket om omsorg om andra människor och har ökat på empatibanken i mitt hjärta.”*

De har också hämtat och lämnat böcker på bibliotek. Det har betytt jättemycket, säger hon.

Kommunen har samarbetat med Röda Korset för inhandling av mat och mediciner. Kommunen lanserade även appen Nyby. Där finns uppdrag som personer i riskgrupp behöver hjälp med. Den gav en stor ökning i antalet volontärer.

– Vanligtvis har vi 450 registrerade volontärer i Helsingborg. Efter att vi tog fram appen har 1 000 personer anmält sig i den, säger Pernilla Alm-Ramberg.

**Är det inte ett problem att behöva förlita sig på volontärer?**

– Nej, jag ser det som en tillgång. Det är tack vare volontärernas hjälp som vi kan göra mer än vad vi behöver, säger hon.

När Alexander Baten började på akutmottagning var det i tron om att han inte skulle komma nära patienter. Men så blev det inte.

– På akuten spritar jag britsar eller fyller på skåp och ska inte komma nära patienter. Men i realiteten är det omvänt. När patienterna kommer, hämtar vi dem och kör dem till olika rum. Det är många äldre patienter som man måste hålla i handen eftersom de inte får ha besök av sina anhöriga, säger han.

Trots skyddsutrustningen känner han oro för att bli smittad.

– Jag har sett hur det kan gå. Jag har varit rädd framförallt med tanke på min ålder, säger Alexander Baten.

**Varför ställer du upp som volontär?**

– Jag har fått så mycket gott av Sverige och tycker att det är en plikt för mig.

**Vad är det viktigaste du har lärt dig?**

– Jag har lärt mig mycket om omsorg om andra människor och har ökat på empatibanken i mitt hjärta, avslutar Alexander Baten. •

---

Vill du bli volontär?

Ta kontakt med din region, kommun eller lokala sjukhus.

Du kan också kontakta Röda Korset eller Volontärbyrån.

---

# Cirkelcoacherna

## SÅ HÄR GÖR VI!



PETER EHRENSTRÖM GERMER

### PÅVERKAR GRUPPENS DYNAMIK

Som kursledare hamnar du ibland i situationer med tysta eller tillbakadragna deltagare. Din första tanke kan vara att deltagaren är blyg och inte vill prata eller ställa frågor inför de andra deltagarna. Men det kan ju faktiskt finnas andra orsaker. Det kan handla om att hen behöver mer förberedelse-tid inför en frågeställning eller uppgift, kanske få uppgiften presenterad på annat sätt eller så kan det helt enkelt handla om att språkkunskaperna är begränsade. Det kan till och med handla om missnöje med kursens innehåll.

Orsaken till tystnaden kommer att avgöra vilka dina åtgärder som kursledare blir. **En tyst deltagare påverkar gruppens dynamik och begränsar flödet av kunskap, idéer och frågeställningar. Vi vill ju att alla ska kunna bidra till kommunikationen i gruppen.**

Ett samtal med den aktuella deltagaren i en paus eller efter kurstillfället kommer att visa vad tystnaden har sitt ursprung i. Några generella tips på hur du annars kan aktivera tysta deltagare är att se till att alla får relevant underlag i god tid inför kurstillfället, bjuda in de tysta deltagarna genom att ställa direkta frågor till dessa och stämna av med kontrollfrågor till alla i gruppen efter ett kurspass för att säkerställa att alla följt med och förstått.

**Har du planerat in en fikapaus, så ta tillfället i akt till lite småprat som kan få den tyste att slappna av och känna sig bekväm i gruppen. •**

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

## FRÅGAN

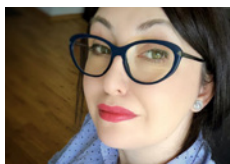
Hur stöttar man en deltagare som är tyst och tillbakadragen, utan att kräva att personen blir extrovert?

### IMPULS CIRKELCOACHER



**Peter Ehrenström Germer**

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



**Emilia Fisal**

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



**Arne Nilsson**

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



EMILIA FISAL

## SÅ HANTERAR DU INTROVERTA

En introvert person är många gånger en djuptänkare, en bra lyssnare men också ofta osäker på den egna potentialen. Genom att observera och ge feedback kan man hos dessa personer låsa upp denna potential.

Allt sammantaget finns fem steg i hur man bäst hanterar introverta personer.

1. Få förståelse för deltagarnas personligheter. Man kan till exempel ha med ett frågeformulär med några korta frågor vid första mötet för att få inblick i vilka personerna är och vilka förväntningar som de har på cirkeln.

2. Planera rumsmöbleringen. Genom att ha ett runt bord istället för traditionell bordsplacering så kan deltagarna se och integrera med varandra.

3. Använd olika isbrytarspel. Det kan stimulera en önskan om kontakt med andra.

4. Identifiera ämne och mål. Genom tydliga instruktioner om vissa mål kan man ta bort hinder och låsa upp potentialen hos den introverta deltagaren.

5. Tillämpa en-till-en-diskussioner. Det gör det möjligt för den introverta att känna vikt av sin närvaro och kan stärka självförtroendet. •

ARNE NILSSON

## FÖRSÖK PRATA PÅ FIKAPAUSEN

Det är lite svårt med de tysta deltagarna att riktigt veta hur de ligger till. Om de förstår och om de har vad de behöver. De måste tilltalas direkt om de ska säga något, men det brukar jag faktiskt försöka undvika.

Jag tänker så här: **Om de inte vill göra sin röst hörd inför alla så kan det vara väldigt jobbigt för dem att bli tilltalade och tvingas svara inför hela gruppen. Kursen ska inte vara en jobbig upplevelse, det kan leda till att de inte vill komma på träffarna.**

Till exempel vid fikapausen brukar jag försöka prata lite med sådana tillbakadragna deltagare. Jag tar dem inte åt sidan eftersom det också kan kännas jobbigt, men inte heller inför hela gruppen. I kaffekön eller så liksom kolla läget, om de funderar på något och hur de tycker att det går. Det är ju trots allt viktigt för att kunna ge varje elev bästa förutsättningar.

Risken är att man får ett tomt "jo, tack bra". Ge dem lite betänketid, håll dig kvar i närheten ett par minuter, ge personen lite ny uppmärksamhet så kanske det kommer en formulerad fråga. **I vart fall har du visat att du är öppen för dialog och då tror jag de flesta känner sig trygga med att öppna sig om det skulle behövas!** •

## KORTA FRÅGOR OCH SVAR

**Hur gör jag för att omvandla min fysiska cirkel till en digital?**

Nu är utbildningen "Gör din cirkel digital – första hjälpen för cirkelledare" klar. Länk till den digitala utbildningen och mer information finns på sv.se under cirkelledarutbildningar ([www.sv.se/cirkelledare/cirkelledarutbildningar](http://www.sv.se/cirkelledare/cirkelledarutbildningar)). Även utbildningarna kring verktygen Learnify, Whatsapp och Jitsi finns som fortsättningskurser.

**Hur gör jag för att hålla en cirkel på distans?**

Enklaste sättet är att starta en studieplats i vår lärplattform Learnify. Det går att göra direkt via Gustav. Där kan man samla information om cirkeln, dela material, kommunicera med deltagarna och med ett klick öppna ett automatiskt videomöte i tjänsten Jitsi.

**Hur kan jag skicka längre meddelande i e-tjänsten och länka till filmklipp och webbsidor?**

Utrymmet för text har utökats från 500 till 1 500 tecken, så nu finns utrymme att skriva mer. Genom att ange webbadressen till aktuell webbsida i texten så blir den automatiskt en klickbar länk för mottagaren av meddelandet.

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

# Mjuk yoga stärker hjärtat och ger skärpa

Det är viktigt att hålla igång såväl kropp som själ, även under stressiga tider som dessa. Carina Ferling visar ett mjukt minipass yoga som passar alla.

TEXT: Carina Ferling FOTO: Kim Lundberg

Här presenteras en mjuk yogaform som alla kan göra. Övningarna kommer ur MediYoga och är ett minipass som balanserar och stärker rygg, höfter, axlar och nacke.

Övningarna går att utföra sittande på stol eller sittande i lätt meditationsställning. Alla övningar ska göras långsamt och inkännande. •

**1.** Andning: Sitt på stol med rak rygg eller ligg på rygg i stilla position med armarna längs sidorna. Slut ögonen och andas in och ut genom näsan. Fokusera på en punkt mellan ögonbrynen och cirka 1 centimeter ovanför. Håll detta fokus genom hela passet. Andas in, tryck ut magen och sedan bröstkorgen. Fyll lungorna och släpp sedan taget och andas ut genom näsan igen. Fortsätt så med långa djupa andetag i cirka 7-11 minuter. Lägg till mantrat Sat på inandning och Nam på utandning. Gör det till en vana i hela passet.



Denna andning syresätter, höjer immunförsvaret och ger lugn.



**2.** Ryggflex: Sitt rak i ryggen en bit fram på stolen, med händerna på knäna. Andas in och flexa ryggraden framåt, dra bak axlarna. Andas ut och flexa ryggraden bakåt, dra fram axlarna. Lugna jämna rörelser i 1-3 minuter. Denna övning ökar genombloodningen i ryggen, stimulerar spinalvätskeflödet, flexar kotpelaren, stretchar andningsmuskulaturen och stärker hjärtat.



**3.** Ryggvridning: Sätt händerna på axlarna med fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna upp i axelhöjd. Andas in och dra vänster armbåge bakåt samtidigt som höger armbåge går framåt och du vridir överkroppen åt vänster. Andas ut och vrid samtidigt över åt höger. Huvudet följer passivt med i rörelsen. 1-3 minuter.

Flexar kotpelaren i sidled, mjukar upp ländryggen, stärker hjärtat och stimulerar levern.



Övningen är bra för skuldror, axlar, leder och hjärta. Balanserar sköldkörtel och bisköldkörtel.

**4.** Skulderrullning: Sitt med rak rygg, lägg händerna på låren. Andas in, lyft upp axlarna, dra dem bakåt, rulla ned, fram och upp igen, stora cirklar i 3 minuter.



**5.** Stående höftrollning: Ställ dig upp, stå bredbent, sätt händerna i midjan och börja rulla höfterna i stora medsols cirklar i 1-2 minuter. Byt riktning och fortsätt i 1-2 minuter.

Bra för ben, höfter ländrygg, axlar bröstorg och andning.



**6.** Nackrullning: Sitt ned med rak rygg. Låt hakan sjunka ned mot bröstet och rulla sedan hakan via höger axel hela varvet runt. Rita en långsam mjuk kontrollerad cirkel tätt framför dig i luften. Efter 10-15 varv byter du riktning och gör 10-15 varv åt andra hållet. Det får inte göra ont.

Mjukar upp nacke axlar, rygg och löser blockeringar. Kan förebygga späningshuvudvärk och migrän.



**7.** Andningsmeditation: Sitt med rak rygg, lägg vänster hand i knäet. Tryck höger tumme mot höger näsborre. Andas ett djupt andetag in genom vänster näsborre, andas sedan ut genom vänster näsborre och upprepa i 2-3 minuter. Växla sedan i 2-3 minuter. Tryck åter höger tumme mot höger näsborre, ta ett djupt andetag in genom vänster näsborre. Flytta sedan över en av fingrarna på höger hand och tryck för vänster näsborre, andas ut genom höger näsborre. Andas in genom vänster näsborre och ut genom höger näsborre. Långa djupa jämna andetag 2-3 min. Växla sedan.

Balanserar båda hjärnhalvorna, stärker nervsystemet och ger en allmän skärpa.

## CIRKEL FÖR FÖRÄLDRAR TILL BARN MED TROTSPROBLEMATIK

Det var Eric Donell, vice ordförande i Riksförbundet Attention, som 2019 tog initiativ till att hos Allmänna arvsfonden söka pengar till projektet Trots Allt. I sitt dagliga arbete hos BUP i Uppsala hade han upptäckt ett stort behov av stödgrupper till föräldrar som har barn med trotsproblematik.

Målet med projektet är att stärka familjer som har barn med trotsyndrom, den svenska benämningen för engelska diagnosen Oppositional Defiant Disorder (ODD) och trotsproblematik, som är ett samlingsnamn för barn utan diagnos men med symptom på trots.

Familjer som lever med barn med trotsproblematik måste inte bara kämpa med en stökig och bråkig vardag utan får också ofta stå ut med en oförstående omgivning.

**DERAS UPPFOSTRING BLIR** ifrågasatt och bördan för dessa familjer blir enorm. De ifrågasätter många gånger sig själva och är rädda att göra fel.

Till de utbildningar och stöd som samhället kan erbjuda kan studiecirkeln Trots Allt, som SV tillsammans med Attention har tagit fram, fungera som ett komplement.

Anna-Maria Lundberg är verksamhetsutvecklare hos SV i Uppsala och arbetar nu 50 procent som processledare för projektet.

– Studiematerialet är digitalt och färdigställs i Learnify och planen är att erfarna samtalsledare från Attention och SV, under våren ska genomföra test-



Anna-Maria Lundberg (ovan), SV Uppsala län, och Klara Cederqvist (höger), Trots Allt.



grupper på olika orter i landet. Tanken är sedan att i höst sprida dessa grupper i landet med ett ännu vassare studiematerial, berättar Anna-Maria.

**KLARA CEDERQVIST PÅ** Attention är projektledare för Trots Allt och menar att stödet i vården för familjer med barn med diagnosen ODD eller trotsproblematik inte alltid räcker till.

– Att gå till BUP och prata kan vara skönt, men där är det andra som styr samtalen. I en studiecirkel möts alla på samma villkor och kommer på saker tillsammans genom att diskutera sig fram, säger hon.

Studiecirkeln bygger på fem träffar och både Anna-Maria och Klara hoppas att föräldrarna fortsätter att träffas som en kamratgrupp även efteråt. •

## SPF Seniorerna satsar på digitalisering

Under året med coronaviruset har cirklar och möten ersatts med Zoom och liknande verktyg. Men för att kunna delta i digitala möten behöver man kunskap om vad som finns och hur man gör för att logga in.

Åsa Österberg är utvecklingsledare på SPF Seniorerna.

– Vi kan göra hur många studiecirklar

som helst, men om man inte



Åsa Österberg, SPF Seniorerna

också erbjuder utbildning i digitala plattformar så spelar det ingen roll, säger hon.

När de vid ett och samma tillfälle höll ett webinarium för uppemot 500 styrelsemedlemmar i hur man deltar i och leder Zoommöten var det den största enskilda utbildningsinsats som de haft under hela sin tid som organisation. Tillsammans med SV leder Åsa även ett projekt för att nå medlemmar som står på tröskeln till sin digitala kunskap, medlemmar som vill testa men kanske inte haft möjlighet eller vågat prova. Projektet har i samarbete med SV även mynnat ut i korta utbildningsfilmer.

– Flera medlemmar har fått delta i seminarier och haft möjlighet att ställa muntliga frågor och vi hoppas på en fortsättning via SV nästa år, avslutar hon.



NATUR &  
KULTUR

# Ett heltäckande basläromedel för sfi kurs B-D

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

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

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

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



**Nyhet!**

Läs mer på [nok.se/gillasvenska](http://nok.se/gillasvenska)

# REDAN EN SUCCÉ PÅ SVA GRUND

*Språket – grunden till din framtid* är ett komplett läromedel i svenska som andraspråk, uppbyggt kring olika genrer och baserat på cirkelmodellen.



Med utgångspunkt i genrepedagogiken får eleverna träna på att uttrycka sig i olika sammanhang. På så sätt övar de upp sin språkliga säkerhet och kan variera och anpassa sin svenska. Med sådana kunskaper blir språket en fast och trygg grund att stå på i såväl vardagsliv och studier som i det kommande arbetslivet.

I det digitala läromedlet, som ingår i *Språket – grunden till din framtid*, finns hela elevboken i digital form, komplett med samtliga texter och övningar inlästa med autentiskt tal och textföljning. I det digitala läromedlet finns även fördjupningsmaterial och en mängd självständiga övningar till alla kapitel.

Läs mer och beställ ett kostnadsfritt provexemplar:  
[studentlitteratur.se/39944](http://studentlitteratur.se/39944)



# SLÅ VAKT OM DEMOKRATINS SPELREGLER

**NU HAR 2020** äntligen passerat. Året då mänskligheten genomled ytterligare ett paradigmskifte. De beteende- och samhällsförändringar, på global nivå, som har tvingats fram detta år saknar motstycke i modern tid. Framöver kommer dessa förändringar bli mindre märkbara, men det skulle inte förvåna mig om vi kommer se dem under resten av våra liv. Kommer vi ha handsprit överallt, eller kommer vi bara reagera på när någon inte har det hemma, precis som våra normer i övriga samhället?

Förra året av extrema förändringar och samhällskiften kan vi även bevittna i politiken, speciellt om vi höjer blicken lite. Den första delen att en demokratiskt vald president vägrar acceptera sin valförlust är både historiskt och unikt i västerländsk demokrati. Att sedan följa upp detta genom att vägra tillåta den kommande administrationen ta del av det maskineri som krävs för att kunna fortsätta jobbet är lika tragiskt som unikt.

**SEDAN KAN JAG** inte undvika att nämna de extrema händelser som vi med fasa fick bevittna under början av året. När demonstranter med extrema åsikter tog sig in i den amerikanska senaten med hjälp av våld. Detta är världshistoriskt, det går inte nog att understryka betydelsen av detta. Denna aktion kommer vi se effekterna av länge, och många av oss undrar, hur kunde det hända?

Tyvärr är dessa händelser så speciella att det inte riktigt går att passa in i den politiska mall som vi är vana vid. Men om vi höjer blicken lite så passar det utmärkt in på den våg av antidemokratiska och populistiska krafter som växer sig allt starkare runt om i världen nu.

Om vi vänder blicken mot Asien så har Kinas folkkongress antagit en grundlagsförändring som innebär att den sittande presidenten kan sitta hur länge som helst. I omröstningen fick lagändringen stöd av 2 958 representanter, två röstade emot och

tre röstade blankt. Ser vi mot vår granne i öst röstade den ryska duman nyligen om en liknande förändring som innebär att den nuvarande presidenten kan sitta fram till 2036. Putin blev vald till president för första gången år 2000.

Avseende vår granne söderut, Polen, togs ett dramatiskt kliv till det extrema genom valet 2015 då det nationalkonservativa partiet Lag och rättvisa (PiS) fick egen majoritet. Därefter började en politisk strid om författningsdomstolen. Framst genom att ändra dess sammansättning och regler för beslutsfattande så att domstolen skulle få kraftigt begränsade möjligheter att gå emot regeringen. Polska jurister, myndigheter och yrkesorganisationer har, liksom EU och Europarådet, anklagat polska regeringen för att undergräva rättsstatens principer.

**OCH DETTA SKER** i en EU-medlemsstat och granne till Sverige, mitt under näsan på oss. Att fler och fler länder skulle välja den antidemokratiska och populistiska vägen borde jag gissat, men att EU inte kunde göra än mer är beklagligt.

Vi politiska nördar, de politiska djuren, som följer nyhetsdygnet slaviskt, oavsett om vi är på semester, sjuka eller på andra sidan jordklotet. Vi finns över hela det politiska spektrumet, från höger till vänster, från liberal till socialist. Vi är alla vänner, och även om vi tjafsar i det offentliga rummet så är vi överens, innerst inne. Det som förenar oss är inte behovet av eller slutsatserna i förslaget om ny skattelagstiftning, för där skiljer sig nog mina och mina politiska motståndares åsikter grovt, utan att den ska få publiceras och diskuteras. Det är de grundläggande spelreglerna inom den liberala demokratin som vi är överens om och som vi måste slå vakt om. Det är om dessa vår generations politiska strid står om. •



Foto: Peter Knutson

## Fores

Fores är en grön och liberal tankesmedja. Initiativet togs 2007 av Centerpartiet som i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Bertil Ohlin-institutet grundade Fores.

Bakom tankesmedjan står idag en rad gröna och liberala organisationer och personer. Fores är strikt partipolitiskt obundet.

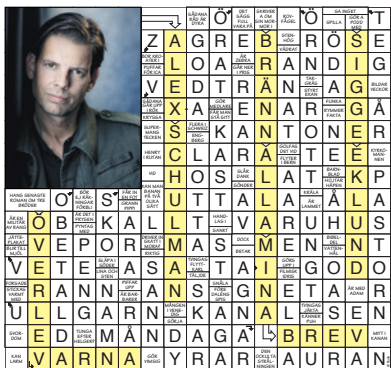
## Ulrica Schenström

Vd för Fores. Hon har ett förflutet som kommunikationsrådgivare, presschef och politisk kommentator. Var också statssekreterare hos statsminister Fredrik Reinfeldt 2006-2007.



			KAN GNAGA		BLÅG-VÅDER MÄTTAR LITEN		ÄR HAN MORBROR TILL I FILMROLLEN SOM HANNIBAL			KINNA-MÅN MYNDIG ÅLDER		
FALLER BRA IDE I GOD							SAMLA-DE IHOP DJUR SÄNKA					
NYCKLAR												
HÖRS UGGLA							KAN INGEN LUND					
TRIST ATT LIGGA I KAMP			FATTAR BLÅST KÖRA							ÄR UNIK DEN		
							PYNTAS MED I TOKYO RUGGIGA					
KOMEDISERIE SOM HAN SPELAR FREDDE I			SÅDANA ANGER SUMMOR BITA		KRIMINALDRAMA DÄR HAN SPELAR MED FARES FARES		BLIVIT SAMS		FORM-GIVARE		SKÖNT ATT KOMMA TILL	
IN ELLER UT FÖR BOLLEN PÅ PLAN									JAGAR VAL ARGON I KEMIN		FLYTTAS I SCHACK KAN PLATS	
					HADE PÅ KÄNN SKRÄP				BIL SOM HÖHUS STYR-MEDEL		BILDAD GES STÖR I NÅGAN	
HAR MÅNGEN KOMIKER			SKOGG-HÖNS MÅNGA I ATLAS						SEG MED ORKES-TER BLOTT		ÄR RESÅR	
GNÄGG									HEMMA-HÖRAN-DE SVALT		SOM LADE VRÅLA	
KAN SPÅ-MAN			ASPAR GÖR TV-SPEL						HÖJA SIG ADAM-SON			
BLÅSA					ÄR DE SOM KOKAR KÄRL				INTE VÅR		GÅR IGEN GER KLÅDA	
					SKAPA LIV BÄRN-BLÅD				LÅR OK VJSAR VÄGEN			
FYLLA PÅ			KNAPP				LIMA-LAND				RYCK-NING	
AVSLAG I UTAH			SURRAS MED		REJÄL I DUSCH				HÄLLS UT I			

### Krysslösning 4/2020



Vinnare i Kulturkryset nr 4/2020:  
Raimo Hagelberg, Olofström  
Peter Rockström, Värnamo  
Anne-Marie Ivarsson, Nygård

### Vinn bokpaket med böcker av SV:s pristagare

Dags för ett nytt kulturkryss. Lösningen vill vi ha senast den 15 mars. Skicka lösningen till Impuls, Box 190, 101 23 Stockholm. Märk kuvertet "Kulturkryss nr 1/21".  
Tre vinnare får varsitt bokpaket med två böcker: "Jag for ner till bror" av Karin Smirhoff, mottagare av SV:s författarprijs 2020, och "Kramar och brev" av Åsa Storck, mottagare av SV:s lättläst-prijs 2020.

Namn

Adress

Postnr & ort



# Du är SV.

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



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

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



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

## Tillsammans folkbildar vi Sverige.

Läs mer om Studieförbundet Vuxenskolan på [sv.se](http://sv.se) och följ oss gärna i sociala medier.



**Plats för nytänkande**

# I DETTA NUMMER

## MED DEMOKRATIN SOM LEDSTJÄRNA

Impuls har mött journalisten och författaren Göran Rosenberg i ett samtal om hoten mot demokratin.

**SID 4**

Hur firar du demokratin 100 år?

## DEMOKRATIN 100 ÅR

I år firar demokratin i Sverige 100 år. Ett sekel av rösträtt för kvinnor och män. Men hur mår den egentligen idag?

**SID 8**

## SNABBARE UPPKOPPLING ÄR NU NÖDVÄNDIG

2020 flyttade möten ut i cyberrymden och uppkopplingshastigheten blev viktigare. Hur går det med bredbandsutbyggnaden?

**SID 14**

## CIRKELCOACHERNA

Impuls cirkelcoacher ger tips om hur man bäst stöttar en deltagare som är tyst och tillbakadragen.

**SID 26**

## MJUK YOGA STÄRKER HJÄRTAT

Carina Ferling visar ett mjukt minipass yoga som passar alla.

**SID 28**

Bra för kropp & själ!



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**