

# MENTORA

Svenska studiecensalens nyhetstidning 3/2003



**Kropp och själ**



*Det finns både en påtvingad brådska och en ofrivillig långsamhet.*

# Allting har sin tid

Vår samtid tycks ha drabbats av en kollektiv minnesförlust visavi tidsdisponeringen. Inget får bida sin tid; allt skall ske nu eller senast före deadline.

Tänk att vi måste lära oss det som varit självklart sedan urminnes tider: att leva i livets eget tempo, att vara kreativ, att må bra. Allsköns kurser och preparat som utlovar kroppsligt och själsligt välbefinnande är givna succéer.

Det finns både en påtvingad brådska och en ofrivillig långsamhet. En överarbetad organisationskollega eller projektproletär suckar inför mängden oläst e-post och annat ogjort arbete. Längtar efter vad fysikern **Bodil Jönsson**, hon som skrivit boken *Tio tankar om tid*, kallar "fickor i tiden". En funktionshindrad eller äldre person

kan i sin tur tvingas till långsamhet, och känna sig överkörd av alla medmänniskor som fartblinda rusar förbi. Var finns uppmärksamheten och eftertanken?

I Svenska studiecentralens korridor finns en dekal uppklistrad framför hissen: Stanna i tid. En flicka blev överkörd av en fart- och färgblind VD, vilket blev upptakten till en hel medborgarrörelse.

Är vi fria nog att välja ett liv i hälsa med kropp och själ i balans? Ja – och nej. Livet har sina egna överraskningar som vi inte alltid kan styra med viljan, tack och lov. Under världsbildsseminariet, arrangerat av Svenska folkskolans vänner, Studiecentralen och Kyrksläotts hembygdsförening, med **Bo Lundell** som mästertlig regissör, fick deltagarna tänka högt kring temat

"Friheten och dess motkrafter". **Christoffer Grönholm** citerade filosofen **Herbert Marcuse**: "All frihet är skenbar." Gäller inte detta också vår inställning till tiden?

Och ändå: Sök dig fram till den punkt eller plats där allting har sin tid. Läs en god bok. Gå på gym. Njut av att göra ingenting. Meditera. Anmäl dig till en kurs som Studiecentralen eller någon av våra medlemsorganisationer anordnar. Eller starta en studiecirkel med andra som bär på samma längtan som du.

*Björn Wallén*

FOTO: MARINA LINDELL



Anna-Karin Öhman, studierekreterare i Österbotten, är tillbaka på jobb igen efter sin mamma- och vårdledighet.

## 2 Allting har sin tid

## 4 Samtal i slow motion

blir det då studiecirkeln i långsamhet har träff.

## 6 Det rationella jaget

och det kreativa jaget mår bäst av att hjälpas åt.

## 8 I Folkhälsans Puffa-projekt

är målet att må bra på jobbet.

## 9 Fasta rymmer

trötthet och hunger, energi och gott humör.

## 10 Slaget om Sampo

blev till när Åbolands Ungdomsförbund kläckte en äventyrstävling för högstadieelever.

## 12 Rullstolen

för Patrik Gullström dit han själv vill.

## 14 Sammanhang och tillit

är livsnödvändiga för oss alla, skriver omsorgsprästen Nalle Öhman.

## 16 Kolumnen

Fysioterapeuterna Annika Wörlin-Påhls och Mona-Lisa Aspholm ger goda råd vid datorn.

## MENTORA

**Svenska studiecentralens nyhetstidning**  
3 årgången 2003  
Utkommer med 4 nummer årligen

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

**Björn Wallén**  
chefredaktör  
bjorn.wallén@ssc.fi

**Christina Lång**  
utbildningssekreterare (Nyland)  
christina@ssc.fi

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

**Lotta Moring**  
redaktionssekreterare  
lotta.moring@pp.inet.fi  
mentora@ssc.fi

**Pia Pettersson**  
layout, illustrationer  
pia.pettersson@kolumbus.fi

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

**Anna-Karin Öhman**  
studierekreterare (Österbotten)  
**Österbottens regionkansli**  
Rådhusgatan 21 C, 65100 Vasa  
Tfn: 06-320 41 18  
E-post: ssc-vasa@ssc.fi

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

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

Omslagsbild: Ekenäs skärgård.  
Foto: Pia Pettersson



Robert Lemberg, till vardags stiftssekreterare i Borgå stift, leder långsamhetens studiecirkel.

Studiecirkeln handlar om det som deltagarna själva vill ta upp. I en nygrundad cirkel i Ingå samlas man kring långsamhet, kastar fram idéer, bollar och tänker vidare.

# Samtal i slow motion

**J**ag samtalar med stiftssekreteraren Robert Lemberg, som ansvarar för vuxenarbete och kultur inom Stiftsrådet i Borgå stift. Robert alias Robban fungerar som ledare för en nygrundad studiecirkel i långsamhet, och själv är jag med som en av deltagarna i cirkeln vars åldersspridning är mellan trettio och åttio år.

*Björn: Långsamhet! Vilka motiv och behov ser du bakom ett dylikt tema?*

Robban: Ett motiv är att jag genom mitt arbete skall kunna initiera studiecirklar. Så har jag även själv ett behov av att vara en av de samtalande. Att kunna prata om viktiga saker med människor som kan dela erfarenheter med varandra. Temat långsamhet – ja, de flesta saknar detta och är i behov av alternativa lösningar. Vi använder våra egna liv som utgångspunkt, och det finns en stor öppenhet i gruppen.

*Björn: Vad är det som gör gruppen öppen?*

Robban: Det finns inget yttre hot, vilket skapar en sorts förtrolighet. Olikheterna bland deltagarna är en rikedom. Och humorn är en viktig ingrediens i allt; det finns så mycket som är allvarligt och bekymmersamt. Humorn är en krydda även i långsamhetens kultur, ett

tecken på äkta liv. Hela den judiska traditionen till exempel innehåller mycket humor och etik trots all tragik. Man skall kunna skratta åt sig själv och inte ta det hela alltför högtidligt.

*Björn: Går det att uppleva långsamhet istället för att bara prata om den?*

Robban: Jo, man kan till exempel delta i Johannespassionen eller syssla med uppbygglig andlig läsning. Kyrkoåret är ett annat sätt att uppleva tiden. Dagarna är inte en transportsträcka, utan en plats för fest och eftertanke under helgerna. Kyrkoåret är egentligen en genial pedagogisk idé; tiden och årtiderna får sin speciella prägel, sin rytm. Och det är viktigt att skilja mellan helg och vardag. Om allt blir utslätat förlorar tiden sin mening.

*Björn: Hur kan man lära av varandras erfarenheter inom en studiecirkel?*

Robban: Man får prova tankar, bolla dem sinsemellan och tänka vidare. Samtalet är ju ett sätt att tänka tillsammans. Ingen kan sitta utanför och bedöma vad andra sagt, besserwissrar tar död på samtalet.

## Slutsumman är alltid positiv

Vår studiecirkel har tagit avstamp i religionspsykologen **Ove Wikströms**

bok *Långsamhetens lov*. Innehållet i samtalen har sedan vuxit ut åt olika håll. Vanligen har en av deltagarna stått för några inledande tankespår, varefter diskussionen flödat fritt kring bland annat närvaro och uppmärksamhet, att öva sig i tålmod, det goda samtalet.

I skolan skall den enskilda människan visa vad hon går för. I studiecirkeln är däremot det kollektiva viktigast. Slutsumman blir alltid positiv. Alla kommunicerar olika, men man lär sig hur andra fungerar och resonerar. Ofta sker inläringen omedvetet. Fragment av samtalen dyker upp senare i livet.

Det finns en inbyggd process i studiecirkeln, en insikt om att kunskap inte är klossar. Kunskapen handlar om en vilja till förändring, insikt och förståelse.

## Skapa ostyckad tid

En varm sensommardag, när temperaturen vibrerar vid 25-strecket, inbjuds vår cirkel till Kitö i Sibbo skärgård, till familjen Auteriniens idylliska sommarparadis. Tid ges för ett svalkande dopp i havet, rökt flundra till härlig nypotatis och skönklingande Bach på gitarr. Sedan blir det dags för samtal kring dagens tema: tid. Stefan Djupsjöbacka håller en inspirerande inledning som leder till ett som vanligt intensivt samtal.





FOTON: BJÖRN WALLÉN

SSC-nytt

## SSC-kväll kring avslappning

Svenska studiecirkeln inbjuder till en kväll med andning, avspänning och meditation tis. 16/9 kl. 17.30–20.30 i SFV-salen, Nylandsgatan 17 D, Helsingfors.

**Hannele Söderholm-Johansson**, kursledare i holistiskt välmående sedan 1996, lär oss att ta hand om oss själva. Under kvällen ger hon praktiska vinkar för vardagslivet om hur man kan köra ut stressen och orka mera och längre.

Avgift 10 euro. Anmälan per e-post: kansliet@ssc.fi

Intresserade kan kontakta Chrisse Lång, tfn 09-612 907 11 tis.–tors. eller e-post: chlang@ssc.fi för närmare upplysningar.

En varm sensommardag inleddes samtalet av Stefan Djupsjöbacka

### *Går det att uppleva långsamhet istället för att bara prata om den?*

Några samtalsfragment:

Tidens gåtfullhet förenar **Augustinus** och **Viktor Rydberg** (*Tomten lyssnar och halvt i dröm, tycker sig höra tidens ström, undrar, varthän den skall fara, undrar, var källan må vara ...*)

I boken *Tio tankar om tid* skriver **Bodil Jönsson** om styckad och ostyckad tid. Försök skapa ostyckad tid i kalendern, stora sjok t.ex. under semestern. Undvik styckad tid som bara leder till splittring. Dessutom behövs ställtid för omställningar, t.ex. mellan möten i arbetet.

I ett TV-program nyligen hävdade fysikern **Julian Barbour** att tiden inte

existerar i objektiv mening. Tiden, och rörelsen, är en illusion som vår hjärna tolkar. Det finns ingen lineär tid, bara oändliga nu-ögonblick.

Jag tycker nog att tiden finns. Tiden hålls ihop av människans minne.

Det mesta idag är underhållning, tidsfördriv. Barn har svårt att bara vara.

Gränsen mellan arbete och fritid suddas ut. Den moderna arbetskulturen predikar att människan skall vara flexibel, inte tiden.

*Björn Wallén*

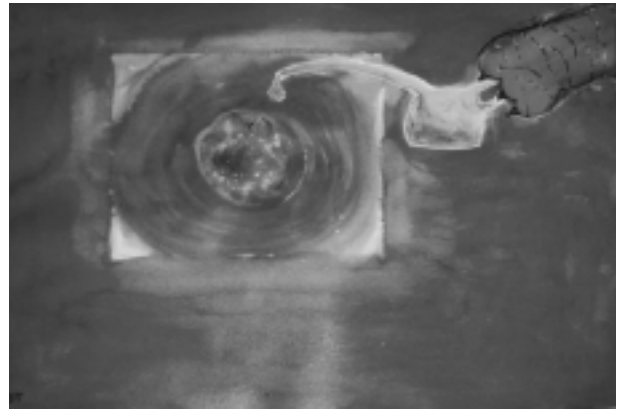
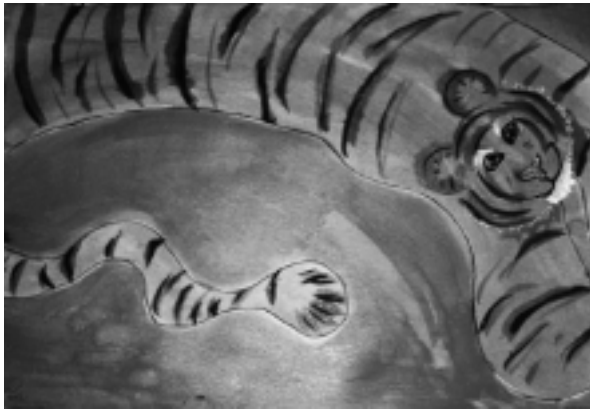
### Starta studiecirkel

Det är väl något av ett mantra i dag att påstå att hjulen rullar allt snabbare, tiden vill inte räcka till och människan trampar hjälplöst runt i ekorrhjulet som hon själv, samhället eller tekniken uppfunnit.

Ändå går det att bromsa upp tempot på ekorrhjulet. Förändringen kan komma inifrån, genom insikter, prioriteringar och val.

Ett stöd kan då vara att dela erfarenheter tillsammans med andra inom den rymliga ram som studiecirkeln erbjuder. Studiecirkeln passar bra för folk med varierande bakgrund och livsbagage eftersom den är demokratisk och utgår från deltagarna. Arrangemangen kräver inga låsta läroplaner och de yttre ramarna kan till hundra procent bestämmas av deltagarna själva.

Vill du starta en studiecirkel? Kontakta Svenska studiecirkelns studiesekreterare i Helsingfors, Vasa eller Åbo! Se kontaktuppgifter på s. 3.



MÅLNINGAR: MARIE FORSSTRÖM

De skapande krafterna finns i oss alla, men de lever efter sin egen rytm, oberoende av yttervärldens hets och stress. Och de för en ömsesidigt fruktbar dialog med vår rationella sida.

**D**et är lätt att vara kreativ när allting fungerar. Men när tiden tar slut och energin tar slut, då tar kreativiteten slut. Eller hur?

Egentligen är det inte så. Kreativitet är nämligen tekniken att hitta optimala lösningar i vilka omständigheter som helst. Kreativitet är en grundläggande mänsklig egenskap och ett sätt att tänka, en attityd som följer oss igenom livet – i alla väder.

Min syn på kreativitet baserar sig i hög grad på en människosyn som förutsätter att varje människa redan från början äger alla de psykiska resurser hon behöver för att leva ett gott liv. De här resurserna kan vara blockerade, glömda, undangömda, de kan hindras av rädslor eller för personen oacceptabla känslor, men de finns där. För mig är kreativitet ett sätt att få tag på de här resurserna.

För att kreativiteten skall kunna fungera så bra som möjligt behöver vi förstå dess processer. Kreativiteten följer nämligen inte vår hektiska livsstil, den äger en naturlig energi som tilltar och avtar i en viss rytm. Det är viktigt att förstå denna rytm för att veta när det gäller att fylla på sina källor och när man skall jobba på fullt.

Vi måste våga leka och vara spontana. I dagens värld räknas njutning och nöjen som något litet suspekt, något det inte går att bygga på. Många gånger tror vi att lek handlar om underhållning, ett slags självdestruktivt frosseri, där vi överkonsumerar än det ena än det andra. Men lek handlar egentligen mycket om att vara närvarande och våga ta kontakt med någon annan i all oskuldsfullhet.

#### **Ruva – och vänta**

Hur kommer vi då in i ett tillstånd av flöde, hur hittar vi fram till balansen, närvaron, i våra liv? Ett sätt att uppnå detta är att ta hjälp av en metafor om det rationella jaget och det kreativa jaget.

Det rationella jaget innehåller all vår logik, vårt sätt att strukturera vår tillvaro, det förstår sig på tid och tidsgränser. För det rationella jaget är det enkelt att vara uthållig, att göra saker som skulle vara outhärliga för den kreativa sidan i oss.

*Vi måste våga leka  
och vara spontana.*

## Kreativitetens livgiv

Till det kreativa jaget hör att vi slappnar av. Vi litar på processen, på att om vi bara fortsätter arbeta hittar vi alltid en lösning. Allt det intuitiva och spontana hör till det kreativa jaget, också skapandets mysterium, eller vetenskapligt sagt inkubationsfasen, den svacka som uppstår när vi har gjort allting som vi rationellt sett kan göra, stunden då vi måste ge oss hän åt vårt undermedvetna och vänta på att något nytt skall födas.

Den här fasen kan liknas vid en ruvning, för det gäller faktiskt att hålla idén varm genom att "ruva" den, fortsätta att tänka på den, arbeta litet på den men samtidigt stå ut med den frustration som kommer av att det känns som om ingenting händer. Vi måste vänta på att idén börjar knacka på vårt medvetnas skal och kläcks av sig själv. Då kommer vi på hur vi skall gå vidare, vad nästa steg är.

Det som är viktigt i den här metaforen är att förstå att det kreativa jaget och det rationella jaget har olika arbetsuppgifter. Då är det lättare att stå ut med de intuitiva sidorna i kreativiteten, men också att veta att det rationella har sin givna plats i all kreativ aktivitet.

Speciellt då vi har det svårt, då vi



# ande flöde

är stressade eller då livet förefaller att vara ett enda kaos blir denna arbetsfördelning ännu viktigare. Det är fråga om en balans som är individuell för alla. I de svåraste situationer kan vi använda oss av de här två olika sätten att förhålla oss, de två olika jagen, för att skapa oss själva gynnsamma förutsättningar för kreativitet.

## Skriv utan att tänka efter

Om vi vill träna oss i att ha kontakt med det rationella jaget kan vi exempelvis lära oss att styra vår tid bättre, kanske med hjälp av ett av de många fungerande system som finns på marknaden just nu. Vi kan också träna oss i logik, till exempel lära oss resonera strukturerat när vi talar inför en grupp. Ett mycket bra sätt är att skriva ner våra målsättningar fyra gånger per år, och den dag vi skall ha uppnått dem. För att träna upp vårt rationella själv kan vi också gå igenom våra mapper, eller vårt filsystem på datorn, och ordna upp allting.

Allting som handlar om att ordna upp, strukturera, effektivera och kartlägga tycker det rationella jaget om!

Det kreativa jaget kan blomma upp av treminuterspauser med djupandning

*När vi är kreativa är vi vakna. Vi förblir närvarande också i svåra känslor.*

med ögonen stängda tre gånger under en arbetsdag, en kort promenad under lunchrasten, ett höstlov i håret, vackra blomdekaler eller en bild av favoritishockeylaget i kalendern. Det tycker om ett inspirerande citat på arbetsbordet, tankekartor, olikfärgade understreckningspennor.

Vi kan träna vårt kreativa jag genom att varje morgon skriva ner vårt tankeflöde utan att analysera det vi skriver. Vi kan också göra ett kollage av våra målsättningar, genom att limma in bilder, måla och skriva in ord som har att göra med målet. Ett bra sätt är att alltid bära med sig en tom bok eller ett häfte och skriva ner alla idéer och reflektioner, så att vi har en grund att stå på när vi skall börja med något nytt. Om boken eller häftet till på köpet är ett som vi är förtjusta i, som också med sitt utseende kittlar vår fantasi, tjänar de många syften på en gång.

När vi är kreativa är vi vakna. Vi förblir närvarande också i svåra känslor. Kreativitet kan ge oss känslan av att vi är nyttiga på ett roligt sätt, kreativ verksamhet kan ge oss känslan att livet är värt att leva. Kreativitet i vardagen är vår rättighet – det är bara att ta tag i den!

*Marie Forsström*

Marie Forsström är kreativitetscoach på Svenska produktionskolan (SVEPS). Hjälper både ungdomar och vuxna att komma i kontakt med sin kreativitet, så att de medvetet kan skapa det liv de vill ha. Jobbar med kursmodulerna gruppdynamik, personlig utveckling och kreativitetsträning.

## Utveckla dig själv och dina medarbetare

SSC arrangerar kursen LEDA MÅNGFALD i höst i Helsingfors. Kursen riktar sig till personer i ledande ställning som vill utveckla sig själva och sina medarbetare. Temat är coachning, som tar fasta på att personalen består av många olika typer och utvecklas bäst genom personlig handledning. Huvudföreläsare är Mats Kockberg.

Start 25/9, då deltagarna genomgår ett test. Del två hålls 16/10 och resterande två dagar i medlet av november. Mellan blocken ges stimulerande uppgifter, även på distans.

Avgift 350 euro. Närmare upplysningar ger Christina Lång, tfn: 09-612 907 11 (tis.-tors.), e-post: chlang@ssc.fi

## Metodseminarier

### Ledarskap, medier och marknadsföring

Tid: 13–14 september

Plats: Svenska Österbottens folkakademi i Yttermark

Utveckla din personliga kompetens och lär dig mera om marknadsföring och medier med föreningen, organisationen eller byn som utgångspunkt!

### Lokal ekonomisk analys och social ekonomi

Tid: 4–5 oktober

Plats: Kuggomskolan i Lovisa

Det femte och sista seminariet som arrangeras inom ramen för SSC:s projekt "Metoder och handledning för lokal organisations- och verksamhetsutveckling". Seminariet är inriktat på arbete med föreningar och byar och vänder sig till personer som är intresserade av att utveckla sin by eller förening. Få nya infallsvinklar och lär dig ett nytt sätt att arbeta med lokal utveckling.

För anmälan och information kontakta Marina Lindell, tfn 06-320 41 23, e-post: marina.lindell@multi.fi



FOTO: FOLKHÄLSANS BILDARKIV

# Må bra på jobbet

Hur skall folk orka jobba i ett allt stressigare arbetsklimat? Puffa-projektet ger deltagarna verktyg för att förbättra sin arbetsförmåga och arbetsmiljö.

**A**lla anställda har lagstadgad rätt till arbetshälsovård. Många tror att det här bara handlar om rätt att vända sig till en läkare för att få ett läkarintyg och en eventuell antibiotikakur då man är sjuk och inte kan gå på jobb, men arbetsgivarna är skyldiga att erbjuda mer än så. Folk i arbetslivet har rätt att också få tillgång till förebyggande arbetshälsovård som gör att man orkar och trivs bättre på jobbet.

Personalen i finlandssvenska föreningar och organisationer har haft möjlighet att delta i ett treårigt projekt, Puffa-projektet, som syftar till att upprätthålla arbetsförmågan. Det är Folk-

hälsan, Veritas pensionsförsäkring och Svenska Kulturfonden som bekostar projektet som är gratis för de organisationer som deltar.

## Många saknar arbetsgemenskap

Stora företag brukar ha välfungerande program för hur personalens arbetsförmåga ska upprätthållas. Men många av dem som arbetar i finlandssvenska organisationer jobbar på arbetsplatser med bara några få anställda. Tack vare Puffa-projektet har också de här personerna getts en möjlighet att kontinuerligt delta i fysiska och mentala övningar och test. Målet med övningarna och testen är att arbetstagarna ska känna sig motiverade och orka bättre i jobbet.

**Patrik Jonasson**, arbetsfysioterapeut vid Norrvalla Folkhälsan, berättar att man på många arbetsplatser satsar ganska hårt på den fysiska biten. Det kan till exempel handla om att en avdel-

ning bestämmer att sammanlagt banta ett visst antal kilo, eller att sluta röka tillsammans. Den psykosociala biten däremot kan det vara lite si och så med.

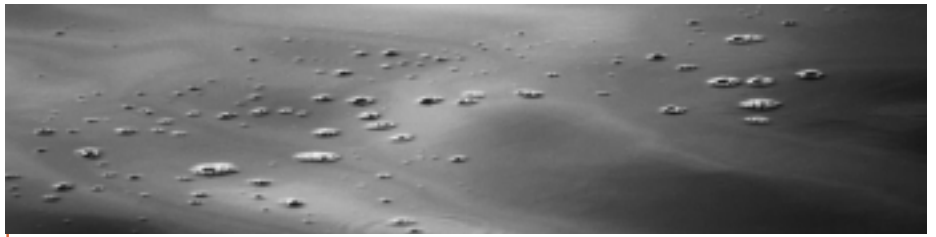
– Folk som jobbar inom olika organisationer har ofta väldigt små arbetsgemenskaper. Det här kan leda till problem om man tycker att man inte hör hemma i gänget.

Det finns också finlandssvenska organisationsanställda som jobbar på egen hand och som inte har någon arbetsgemenskap. De saknar ofta så enkla och små saker som gemensamma kaffestunder och snack i korridorerna, berättar Jonasson.

## Vattengympa och social kompetens

Deltagarna i Puffa-projektet träffas fyra gånger per år med tre månaders mellanrum. Under den första träffen testades deras kondition. Förutom konditionstest finns vattengymnastik och övningar i ergonomi med på programmet. Under





*De saknar ofta så enkla och små saker som gemensamma kaffe-stunder och snack i korridorerna.*

ett par träffar ligger tonvikten på det psykiska, bland annat stresstålighet, koncentrationsförmåga, konflikthantering, diskussionsförmåga och social kompetens. Gruppträffarna leds av arbetsfysioterapeuter, psykologer och socialarbetare.

- Ett viktigt mål med projektet är att ge deltagarna metoder och verktyg att själva aktivt påverka sin fysiska, psykiska och sociala arbetsförmåga och arbetsmiljö, berättar Patrick Jonasson.

*Maria Gestrin*  
Svensk Presstjänst

I den Puffa-grupp som träffas i Helsingfors finns ännu ströplatser kvar. Ring Monica Miiluvaara på Norrvalla Folkhälsan för närmare information, tfn 09-315 56 60.

Puffa-projektet är tidsbundet, men Norrvalla Folkhälsan anordnar liknande kurser inom ramen för arbetshälsovården. Diskutera med arbetshälsovården och din arbetsgivare om du är intresserad.

## Fastedagbok

Av fasta mår många bättre, men det är inte lätt att göra det ensam. **Marina Lindell** fastade tillsammans med en arbetskompis, så kunde de peppa upp varandra när det kändes motigt.

**Dag 1:** Äntligen! Väckning kl. 7 för att inta glaubersalt-lösningen. Fy, det smakade illa! Lovade mig själv att aldrig dricka det igen. Sen var det grapejuice och gullriste till morgonmål, gott! Efter magkrampsattacker och wc-besök orsakade av glaubersaltet tog jag mig till jobbet kl.10. Min fastekompis Peter hade inte kommit ännu så jag antog att han mädde ungefär som jag. Grönsaksjuice och buljong till lunch och middag fyllde magen lite men mätt blev man inte. Hela kvällen fantiserade jag om mat.

**Dag 2:** Funderade på att börja äta. Har sovit dåligt, mår illa, känner mig orkeslös och är så hungrig. Minus 20 grader ute gör ju inte saken bättre. Enda positiva resultat jag märkt är att kroppen känns lätt. Peter mädde bra men verkade lite orolig och lovade ringa mig i helgen för att peppa mig och kolla att jag var OK. Genomförde en tarmsköljning och kände mig faktiskt bättre efteråt.

**Dag 3:** Mår bättre än igår men har huvudvärk och är hungrig. En kompis peppade mig: "stå på dig, du kan ju vara envis om du vill!" Jag skall nog fixa det här! Bara 4 dagar kvar. Har dessutom märkt av en ny positiv effekt. Jag har blivit morgonpiggt!

**Dag 4:** Vaknade pigg och utvilad. Det var idag som hungerkänslorna skulle försvinna. Varför är de då kvar? Jag försöker att inte tänka på mat, då går det bättre. Beundrar istället min nya platta mage framför spegeln. Inte så illa (tyvärr var det inte bestående).

**Dag 5:** Måndag. Jag fixade helgen! Hungern har avtagit en aning. Var på yoga idag. Känner mig energisk och i bra balans men frusen. Denna dag gick jättefort. Har märkt av en ökad energi. Blev trött på att gå omkring frusen – köpte ett nytt varmt täcke. Peter håller sig på sin stabila nivå utan upp- och nedgångar.

**Dag 6:** Hungrig och trött idag. Grönsaks- och fruktjuicerna börjar smaka trä. Jag är ganska trött på teerna också.

**Dag 7:** Hungrig, lättirriterad och på dåligt humör. Har massor att göra på jobbet. Höjdpunkten var att fara till butiken och handla mat, för i morgon får jag börja äta igen.

Jag genomled alla besvär som fastan kan orsaka. Turvis illamående, trött, nedstämd, lättretlig, orolig, sömnbesvär, huvudvärk, hungrig, frusen. Men jag kände även av de positiva effekterna, mindre sömn, piggare och lättare. De riktigt positiva effekterna kom efter fastan. Jag fick en enorm energi. Morgonpiggheten höll i sig i flera månader, liksom den förhöjda koncentrationsförmågan. Dessutom var jag på strålände humör. Jag kände mig renad och förnyad.



En av uppgifterna i Äventyrssporten gick ut på att bygga ett vindskydd i terrängen. Poäng gavs för konstruktion, påhittighet, utnyttjande av naturen och samarbete. Man måste också veta från vilket håll det blåser!



Maten från soppköket var uppskattad på Äventyrsdagen. Ungdomsföreningen Kamratförbundet i Skären ställde upp med talkokrafter.

## Frågesport blev spänn

För ett par år sedan började en arbetsgrupp i Åbolands Ungdomsförening gnugga geniknölarna kring den traditionella frågesporten. De ville väcka ungdomarnas intresse för sin hembygds historia, få dem att återvända till föreningshusen – och kanske i förlängningen skapa en ny allfinlandssvensk tävling inom ungdomsrörelsen.

**E**n tävling som inte är en tävling, där alla har roligt och lär sig någonting. Är det möjligt? Det beslöt Åbolands Ungdomsförbund (ÅUF) testa under en grädaskig eftermiddag i november i fjol.

ÅUF:s frågesport var förut en populär tävlingsgren, och det var en stor upplevelse för ungdomarna att delta i uttagningarna och i finalen som sändes i radio. Det vinnande laget deltog i den allfinlandssvenska finalen, som arrangerades av Finlands Svenska Ungdomsförbund, FSU.

På 80- och 90-talen arrangerade ÅUF skattjakter och "Urfärder" för barn i glesbygden. Under de tre senaste åren har samma grundtanke genomströmat våra baltiska ungdomsprojekt. I korthet går det hela ut på att stärka deltagarnas

identitet och samhörighet med sin hembygd. Att deltagarna reflekterat kring varifrån de härstammar och ser det i ett vidare sammanhang.

På ÅUF beslöt vi att utveckla den traditionella frågesporten. Våren 2002 satte en arbetsgrupp i gång. Det var inte få frågor denna grupp skulle ta itu med: Vem var målgruppen? Hur många lag? Skulle publiken delta? Hur? Hurdant koncept? Tema? Åter-

*Midgård vill vi att ungdomarna återupptäcker föreningshusen*

kommande evenemang? Uttagningar kontra final? Tävlingsnamn? De konkreta tävlingsuppgifterna? Vi ville utveckla frågesporten med ingredienser från de projekt ÅUF tidigare genomfört. Men denna gång var målgruppen inte 10–12-åringar som i urfärderna eller 17–25-åringar som i de baltiska projekten, utan däremellan, det vill säga elever i högstadiets årskurs 7. Vi ville inte heller starta alltför stort och pampigt, utan beslöt att inkalla sex klasser från de olika högstadierna i Åboland. Tävlingen fick arbetsnamnet "Midgård".

### Min egen historia

Projekt Midgård har många delmål. ÅUF:s uppgift är att gynna ungdomsverksamhet och i synnerhet den verksamhet som genomförs i förbundets medlemsföreningar. Vår uppgift är att utveckla olika verksamhetsformer, speciellt projekt som för en enskild förening blir för kostsamma eller stora. Midgård vill vi att ungdomarna återupptäcker föreningshusen, som kan användas till många olika aktiviteter. Eller bara som ett ställe att vara på. Vi vill också skapa nätverk mellan



FOTO: FOLKE PAHLMAN

*En tävling som inte är en tävling, där alla har roligt och lär sig någonting.*

Samspel och koordinering är det som gäller vid tandemskidning. Skärgårdshavets grundskolas lag klarar sig fint.

**DUA-nytt**

# ande äventyr

ungdomar i olika delar av Åboland. Deltagarna kan engageras i utvecklandet och genomförandet av följande års tävling och på detta sätt få kontakt med varandra.

ÅUF har även pedagogiska ambitioner. Vi vill genom denna pedagogiska metod – äventyrspedagogik – svara på följande: Hur kan vi väcka intresset för vår fornhistoria bland högstadieskolor? Kan vi förbättra den åboländska samhörigheten? Att få uppleva "min egen historia" kan vara en mycket positiv upplevelse.

## Slaget om Sampo

Själva tävlingen gick av stapeln på Bergvalla i Pargas, Kamratförbundet i Skärens föreningshus, och den bestod av följande kontroller: spindelnät, tandemskidning, överlevnadsfrågesport, djupsundet, byggande av vindskydd samt blindbock.

Vid starten samlades 60 elever varav 24 tävlingsdeltagare, 2 lärare och 14 arrangörer, för att få höra hur tävlingen skulle gå till. Lagen bestod av fyra deltagare som hade tolv minuter på sig att klara en kontroll. Förflyttningen skulle

gå på tre minuter. På plats fanns också Radio Vega, Radio Extrem och Åbo Underrättelser. Tävlingen tog en och en halv timme, varefter domarna kunde enas om att JeKiEmEm (Jeremy, Kim, Emmi och Emilia) från Dragsfjärds högstadiums klass 7A var vinnare med en poängs marginal till följande lag.

Deltagarna trivdes och arrangörerna likaså. Det var direkt klart att Midgård måste få en fortsättning, så vi beslöt att anordna ett nytt äventyr i år. Tävlingen ska heta "Slaget om Sampo" och den har fått influenser bland annat från Kalevala. Planeringsarbetet är redan i full gång. Håll ögon och öron öppna!

Finlands Svenska Ungdomsförbund har upphört med att arrangera sina traditionella frågesporter och år 2002 även innebandycupen. Detta betyder att det inte längre arrangeras någon allfinlandssvensk tävling inom ungdomsföreningsrörelsen. Om det visar sig vara lyckat kan det koncept som ÅUF utvecklar även användas inom FSU.

*Mona Lehtonen*  
Åbolands Ungdomsförbund

Hitta Note och Proto  
– gör din egen grej!

I höst sparkar De Ungas Akademis Note- och Proto-verksamhet igång för sjätte året! DUA:s skolsamarbete strävar efter att berika och stödja det pedagogiska arbetet i skolorna och på så sätt bygga broar mellan skolan och samhället. Den bärande tanken är att stödja projekt som unga utför i årskurserna 7–9 och i gymnasiet och att öka ungdomarnas aktivitet och motivation.

Genom att skolan involverar utomstående organisationer och föreningar skapas inlärningsmiljöer med nära anknytning till samhället runt omkring. Skolan får möjlighet att erbjuda eleverna mångsidigt kunskapsstoff och ta vara på den kunskap som närsamhället har att erbjuda.

Nytt för i år är bland annat Notes och Protos webbtjänst, där alla idéer och material finns samlade. Största delen av materialet är alltså tillgängligt på nätet! För att komma åt nätmaterialet bör man registrera sig: gå till DUA:s hemsida, [www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi), och därifrån vidare till Note eller Proto. En del tryckt material kan beställas från DUA.

För ytterligare information, kontakta Frida Westerback på De Ungas Akademi, tfn 09-612 907 13, e-post [fridaw@ssc.fi](mailto:fridaw@ssc.fi)



## Nytt bidragssystem för FNV

Förbundet för Nordisk Vuxenutlysning (FNV) och fyra andra så kallade blockorganisationer som fått finansiering från Nordiska ministerrådet kommer från och med år 2004 att få förändrad finansiering. Nordiska ministerrådet arbetar på ett förslag att slopa blockbidragssystemet. I fall planerna verkställs ges finansieringsstöd i framtiden till enskilda projektansökningar från nordiska nätverk eller nordiska organisationer som jobbar inom det nyskapade området "Nordplus Voksen", det vill säga organisationer inom tredje sektorn, folkhögskolor, institut osv. Hur och på vilket sätt detta kommer att påverka FNV:s fortsatta arbete diskuteras nu aktivt på alla plan inom förbundet.

Programmet under hösten 2003 arrangeras planenligt. Seminariet Nordiskt Ledarforum hålls i samband med FNV:s årsmöte på Island 5–6/9. Inför planeringen av en stor nordisk kvinnokonferens 2004 hålls en workshop i Finland 26–28/9. Till dessa seminarier har anmälningstiden redan utgått.

Seminariet Natur, Kost och Hälsa arrangeras i Norge 10–12/10, och 24–26/10 hålls en workshop i Danmark med temat distansundervisning. Information om dessa två seminarier skickas ut till alla organisationer inom kort!

*Beatrice Östman*

*Jag vill få folk att inse att man är en vanlig människa även om man har ett handikapp.*

# Se personen, inte rullstolen

**Patrik Gullström** vill motverka folks benägenhet att placera in varandra i fack. När han rör sig ute på stan vill han inte bli betraktad som "den där i rullstolen".

**L**ivet kan förändras över en natt och det kan hända vem som helst av oss, när som helst. För Patrik Gullström från Närpes förändrades livet på en sekund. I januari 1996 skadades den då 21-åriga Patrik under en ishockeymatch och han blev förlamad från midjan och neråt. Idag är Patrik 28 år och lever ett förhållandevis vanligt liv.

De första två åren efter olyckan beskriver Patrik som en enda lång chock innan han började inse vad det som hade hänt honom innebar. I början när han rörde sig ute var han mycket mån om sitt yttre, för han ville visa alla att rullstolsburna också är individer. År 1999 och nu år 2003 har han åkt runt i skolor och talat om attityder till handikappade. Han vill få de unga att se personen och inte rullstolen.

– Jag vill minska fördomarna mot handikappade och motverka att de placeras i ett fack, förklarar Patrik. Jag vill få folk att inse att man är en vanlig människa även om man har ett handikapp.

### **Många daltar**

Handikappade är en mycket heterogen grupp. Patrik framhåller att han inte kan

tala för alla handikappade, inte ens för alla i rullstol. Det finns så många sjukdomar och olika typer av skador, vilket gör att man egentligen bara är expert på sig själv och sin egen situation.

– Jag har nödvändigtvis inte samma intressen som andra handikappade. Jag har mera gemensamt med mina vänner än med andra handikappade. Vi är alla enskilda individer med egna intressen även om till exempel samma typ av skador kan vara en förenande faktor. Det finns inga uttalade handikappintressen även om en del engagerar sig i olika handikappföreningar och organisationer. Det har att göra med socialt umgänge och inte med egentliga gemensamma intressen, tror jag.

Det förekommer mycket daltande och tycka-synd-om i folks attityder mot handikappade. Men ungdomar tenderar att ha en mer nyanserad bild än äldre, menar Patrik, och attityderna i samhället har efterhand blivit positivare.

### **Lätt att få nya vänner**

År 1998 åkte Patrik till Stockholm för att gå en kurs i sociologi. Det var något han kände att han behövde få göra. Lite som att bevisa för sig själv att allting





Då Patrik Gullström var 21 år gammal skadade han sig under en ishockeymatch och blev förlamad från midjan neråt. I dag är han 28 och lever ett rätt vanligt liv.

går bara man själv vill. Idag bor han i egen lägenhet i Vasa där han studerar till tradenom. Han har ett rikt socialt liv och har ordnat det bra för sig. Vännerna har alltid varit viktiga för Patrik och är det fortsättningsvis. Några problem att få nya vänner har han inte haft, tvärtom.

– När jag började studera var det lätt att få nya vänner och bekanta i studielivet. Nu kan det kanske bli svårare i och med att mina jämnåriga söker sig vidare till nya arbetsplatser, flyttar bort och stadgar sig.

Påståendet att han skulle leva en dag i taget på grund av sitt handikapp stämmer inte, anser Patrik. Han tror att han kanske funderar mer än andra, och han planerar mycket för framtiden. Samtidigt kan han bli orolig inför framtiden och undra hur saker skall ordna sig. Men detta gäller nog alla som börjar vara i slutskedet av sina studier.

Patrik är en positiv realistisk person med stark utstrålning. Han tror inte att han har förändrats i och med olyckan. Kanske är han mer medveten om svårigheter och problem som kan uppstå och oroar sig mera än vad han skulle ha gjort om han inte haft sin skada.

### *Jag har mera gemen samt med mina vänner än med andra handikappade.*

– Till exempel när jag skall gå på konsert så kan jag oroa mig för om det skall gå att ordna en plats eller ett bord till mig, medan mina vänner inte funderar så mycket på det utan utgår ifrån att det löser sig.

#### **Omöjliga jämförelser**

Problem löser sig om man bara själv vill, det är Patrik övertygad om. Vi har alla förutsättningar för att ordna det bra för oss. Tidigare kunde han jämföra sig med andra och tycka att de kan ha det bättre ställt än han när de har arbete, hus och flickvän. Men nu har han insett att det inte går att jämföra sig med andra.

– Även om jag inte hade den här skadan så skulle jag inte ha varit den där

andra personen i alla fall. Vi är ju olika som individer. Det finns handikappade personer med mindre omfattande förlamning än vad jag har som ändå inte lyckats skapa sig något liv utan sitter hemma och känner sig hämmade av sin skada. Det handlar i grund och botten om den egna personligheten och har ingenting med skadans omfattning att göra.

Patrik är förlamad från midjan neråt, han kan röra armarna men inte använda fingrarna. Dagtid har han en assistent, som han kan ringa efter också kvällstid om han vill.

– Men jag bor själv och tycker det fungerar bra. Jag kan sköta en del dagliga sysslor men jag kan inte lyfta upp mig själv, då behöver jag hjälp.

Som alla andra har Patrik deppiga dagar, understryker han, dagar då man funderar på sig själv och sitt liv. Men han anser sig vara lyckligt lottad, han har sina vänner, sin familj och han har fått det ordnat så bra för sig så att han kan leva ett vanligt liv, gå på konserter, gå på restaurang, studera, köra bil.

*Marina Lindell*

Människan behöver få uppleva tillhörighet och meningsfullhet, en känsla av att hon är viktig, skriver omsorgsprästen **Björn Nalle Öhman**. Men idag tappar många livslusten och meningen med sina liv.

**E**n tidsanda som betonar marknadsekonomi, lönsamhet och effektivitet visar sin kontraproduktivitet i att människor mår dåligt i dess spår. I takt med att samhället blir ideologiskt allt mer marknadsekonomiskt slipat, urholkas tidigare värderingar.

Det är skrämmande hur snabbt man byter fot. Idag är det inte vanligt att tala om solidaritet med de svaga. I högtidstalen värnar man ännu om den nordiska välfärden – samtidigt som mänskovärdet reduceras till kostnader. Allt kostar, barnavård, mentalvård, hälsovård, äldreomsorg.

Vad jag ser oroar mig. Jag tror att den ohälsa vi kan iakttä idag, såväl den fysiska som den mentala, har sin grund i en livsstil där nyttotänkandet reducerar människan till producent och konsument. Det värderas som kan mätas i materia och pengar, och det färgar av sig på vad vi uppfattar som onyttigt. Vänlighet, att bry sig om varandra, har inte ett värde i sig, annat än som instrument för prestationer, marknad och produktion.

Undra på att man tappar livslusten och meningen med sitt liv. Någoting är på tok då depression, burnout, anorexi, bulimi och förtidspensionering blir allt vanligare. Alla står också i förbindelse med ökad stress, både kroppslig och mental. Nu tänker jag inte på den stress som man kan uppleva som stimulerande, utan den som bryter ner och invalidiserar. Vad skall man göra åt en livsstil som inte har beredskap att vare sig begripa hur stress och värderingar hänger ihop eller hantera dem?

**Aaron Antonovsky** har i boken *Hälsans mysterium* betonat vikten av att vi har en känsla av sammanhang. Denna känsla består enligt honom av tre komponenter. För det första begriplighet, den kunskapsmässiga insikten. För det andra hanterbarhet, att vi subjektivt upplever att vi har eller saknar resurser. Motsatsen är känslan av att vara offer för ödet. Och för det tredje



Någoting är på tok då depression, burn out, anorexi, bulimi och förtidspensionering blir allt vanligare, skriver Björn Nalle Öhman.

## Du rör mig – alltså **fi**

meningsfullhet, att vi kan påverka och engagera oss i det som sker. Denna komponent är emotionell och motivationsskapande. Alla tre samverkar, men frågan om meningsfullhet tror jag är den centrala för hälsan i samhället.

### Behovet av tillit

Livet har man att för leva – men hur skall man leva sitt liv? Vad skall man leva av? Vad vill jag med mitt liv?

Medan vi växer upp tar vi till oss av de värderingar och mönster som finns i vår omgivning. Mat har vi tillräckligt av. Men det finns också en hunger efter tillhörighet och meningsfullhet, man behöver få känna att man är önskad och viktig. Det kommer före den materiella framgången.


Samtidigt kommer insikten om gränserna. Det går inte att önska sig allt av livet, man måste välja och begränsa. Och då behövs det någon form av livs-åskådning som hjälper oss att välja. Vad är gott och vad är ont? Tilliten hjälper oss att vila då vi har svårt att orka, speciellt i livets vändpunkter och krisituationer. Orden tar då ofta slut. Men den konkreta handen berättar om tillit, det som kan bära när det mesta brister.

Traditionellt har kyrkan och den kristna trosuppfattningen varit en sådan källa till mening och tillit. Fort-

sättningsvis finns det en stor uppslutning kring dop, konfirmation vigsel och begravning. Men då det gäller innehållet har mycket sekulariserats, blivit obegripligt och fattigt. En levande tro och bön har tömts på sitt innehåll och förändligats.

En förändligad tro har inget att göra med hur jag orkar upp på morgonen, hur jag lever tillsammans med min familj och fungerar med arbetskamraterna. Den har inget att göra med själva grundinställningen till livet, med glädjen, sorgen och kärleken. Istället handlar det exklusivt om min privata relation till Gud, min möjlighet att välja det lämpliga vid ett religiöst smörgåsbord. Tron blir då lätt en förlängning av mitt eget jag. Jag skall genom mina böner påverka Gud istället för att bönen skulle vara närhet till och gemenskap med Gud.

I en sådan tro förvandlas Jesus lätt till en snäll kärleksförespråkare istället för att vara den som också driver ut penningväxlarna och köpmännen ur templet och tar ställning för de utstötta, de sjuka och föraktade. Den heliga anden blir ett andligt maktmedel som inordnas i den kyrkliga byråkratin istället för att vara den anda som skapar en festgemenskap och förståelse för olikheter, ett ställe där man får vara



*Ingen orkar bära stressen utan ett fungerande sammanhang.*

## nns jag till!

sig själv tillsammans med andra. Ja, vad kan man göra, kyrkan består av sina medlemmar och anställda, som också de är drabbade av tomheten i värderingarna.

### Struktur åt en splittrad tillvaro

Det finns också hoppingivande ansatser. I den nya konfirmandplanen försöker man ge ungdomarna praktiska färdigheter att forma en egen trosövertygelse, och inte enbart kunskapsstoff. Reatreat-rörelsen och pilgrimsrörelsen inom kyrkan är försök att på ett meningsfullt sätt upptäcka och praktisera en tro i vardagen och integrera den i det egna livet.

En kristen övertygelse gör en varken bättre eller sämre som mänska men den kan vara meningsskapande och den frigör krafter att möta de obehagliga sanningarna om varje mänskliga svaghet och begränsning. Framförallt ger den strukturer åt tillvaron.

Vi behöver vila och vi behöver varandra. Ingen orkar bära stressen utan ett fungerande sammanhang. Det är svårt att bara vara utan att ständigt bli utsatt för underhållning och konsumtion. Vi behöver ensamhet och tystnad. Men även i öknen finns det rastplatser och oaser.

*Björn Nalle Öhman*  
Omsorgspräst

## Brinn utan att bränna ut dig

”God Morgon, Pappa! Ha en trevlig arbetsdag. OBS! Kom ihåg att inte stressa på jobbet!”  
(Tolvårig dotter)

I en fantastisk föreställning med rubriken ”Tänt var det här” åskådliggjorde skådespelaren **Mia Nilsson** frågor om vår tid och vårt sätt att leva. Platsen var mässan Allt för Hälsan i Stockholm i vintras. Genom föreläsning, sång och dans i en salig röra tände hon publiken: Har vi ingen låga blir det ingen stress, bara tristess. Det är bara eldsjälur som bränner ut sig. För dem är det lätt att hålla passionen vid liv. Man skall ändå ha respekt för elden. Den som brinner för länge blir vidbränd och ryker eller blir sönderbränd. Då måste delarna plockas ihop igen.

Mia Nilssons recept för att orka vara engagerad är att stänga av i tid eller gå på sparlåga ett tag. Det gäller att hitta mikropauserna. Det kan vara så enkelt som att komma ihåg att bara andas. Andas ordentligt ett par tre gånger per dag.

### Andningen frigör energi

Avspänning genom till exempel andning är ett sätt att omskola kroppen från stress.



En kvarts avspänning om dagen kan göra oss piggare, mer harmoniska och kreativa. Dessutom kan den lindra huvudvärk och sömnlöshet.

Genom att spänna av i musklerna framkallar man en viloreaktion som sprider sig i hela kroppen, även i psyket. Som bekant sätter sig också psykiska spänningar i kroppen. De kan avhjälpas genom att man andas med magen. De flesta av oss andas kort och grunt. Med övning i att sitta rätt med sträckt rygg och huvudet högt och andas djupt får vi mera energi. Med riktig andning fördubblas mängden livskraft i kroppen på en liten stund och tankarna flyter klarare.

Viktigt att unna sig också små pauser; andas djupt tre minuter tre gånger per dag och stressen hålls borta. Ibland kan vi behöva någon – en familjemedlem eller vän – som påminner oss om att leva fullvärdigt med alla sinnen alerta.

*Christina Lång*

## kolumnen

*Sitt bekvämt och rör på dig allt emellanåt! Så här kan datorarbetaren förebygga belastningsskador.*



Mona-Lisa Aspholm vid datorn, bakom henne Annika Wörlin-Påhls.

## Goda råd vid datorn

**S**emestern är över för de flesta och arbetet vid datorn tar vid. Kanske känner du att eventuella besvär i nacke, skuldror och överarmar minskat jämfört med hur du mädde före semestern. Det är kanske dags att förändra dina arbetsrutiner och din arbetsergonomi!

Under de senaste tio åren har belastningsskador på grund av arbete vid datorn ökat med fyrtio procent. Om man sitter största delen av sin arbetstid ökar risken för nackbesvär på grund av statisk belastning. Den som arbetar vid dator får lätt spänningar och värk i nacke, skuldror, armar, underarmar och handleder. En del drabbas av musarm.

Till de vanligaste arbetsmiljöproblemen räknas fysisk belastning, stillasittande arbete, synproblem samt felaktig teknisk utrustning. Även stressande arbetsförhållanden kan leda till nack- och skulderproblem. Den fysiska belastningen påverkas av vilken typ av teknisk utrustning man har: skärm, tangentbord, mus, eventuella stöd, bord och stol.

En god arbetsställning börjar med sittställningen. Stolens framkant får inte hindra blodcirkulationen i benen genom att trycka på lårrets baksida.

Om fötterna inte når golvet är ett fotstöd nödvändigt. Stolens ryggstöd skall stödja korsryggen, och armstödet eller bordsskivan skall stödja underarmarna så att axlarna kan vara avslappnade. När man skriver och använder musen skall armbågen vara så nära kroppen som möjligt och handleden rak som en förlängning av underarmen. Om handleden är böjd ökar spänningen i underarmens muskulatur, då kan ett handledsstöd avlasta leden. Nacken bör vara i en neutral ställning – undvik upprepade vridningar och böjningar eller att skjuta ut hakan, vilket man lätt gör om texten på skärmen är otydlig. En liten nickrörelse är dock tillåten!

Skärmen övre kant skall inte vara högre än ögonhöjd, men den som använder progressiva glasögon rekommenderas en nedsänkt skärm. Avståndet till skärmen är individuellt beroende på skärmens storlek, textstorleken samt synen.

Om du sitter bortvänd från dörren blir det lätt så att du ofta vrider på huvudet för att kontrollera vem som kommer in eller går förbi. Om det är möjligt, möblera om så att du kan se dörren. Kontrollera även att lampor eller solen inte reflekteras via skärmen

till dina ögon. Är du osäker på om det finns ljus i din närhet som reflekteras på skärmen, be en arbetskamrat placera en spegel på skärmen medan du sitter och arbetar.

Ta en mikropaus per timme. Stå upp medan du talar i telefonen och placera printern i ett annat rum. Då kan du röra på dig, samtidigt som du sträcker på dig och cirklar på axlarna. Ta dig även tid att vila ögonen från skärmen genom att luta dig bakåt i stolen och titta ut genom fönstret.

Tänk på att det är lika viktigt att du följer dessa råd även vid din hemdator! Och sist men inte minst: upprätthåll även en god allmän kondition, motionera regelbundet och målmedvetet t.ex. med stavgång, promenader, motionsgymnastik, simning eller vattengymnastik.

Vi önskar alla läsare en god fortsättning på hösten! Tips på pausgymnastikövningar då du arbetar vid datorn får du på hemsidan [www.occuphealth.fi/ttl/osasto/f/ergonomi/hiirijum.htm](http://www.occuphealth.fi/ttl/osasto/f/ergonomi/hiirijum.htm)

*Annika Wörlin-Påhls  
Mona-Lisa Aspholm*

Företagsfysioterapeuter  
vid Norrvalla Folkhälsan Ab,  
Norrvalla Rehab Center i Vöra