

Gå en kurs och få en bättre relation

I februari var det alla hjärtans dag. I år skickade Sensus ut ett pressmeddelande just den dagen. Rubriken var "Det behövs mer än en ros för att skapa en bra relation".

DET VAR FÖRSTÅS MED glimten i ögat som vi formulerade oss men vi ville berätta om PREP, en kurs för par som vill utveckla och stärka sitt förhållande. Metoden PREP, bygger på många års forskning om parrelationer och handlar om att stärka och utveckla förhållandet genom att ge enkla och effektiva redskap för en bättre kommunikation. Sensus är huvudman för PREP och ger kurser över hela landet

Om PREP är en kurs för par som har bestämt sig för varandra och vill vårda sin relation så är Familjeverkstan en kurs för föräldrar som vill utveckla goda relationer med sina barn. Sensus har i dagarna utbildat ledare och kommer att erbjuda studiecirklar i föräldraskap på flera platser i landet.

FAMILJEVERKSTAN BESTÅR av åtta korta filmer som skildrar vardagliga situationer i familjelivet. De ska fungera som underlag för diskussion utan att ge färdiga svar.

Det finns likheter mellan koncepten. Båda är pedagogiskt förebyggande och där PREP är noga med att påpeka att det inte handlar om terapi eller att det riktar sig till par som har allvarliga problem så säger Familjeverkstan att materialet riktar sig till alla föräldrar och inte bara de som upplever att de har problem. På sista sidan kan ni förresten läsa mer om Familjeverkstan.



REDAKTÖREN

ANGELIKA SANDAHL
angelika.sandahl@sensus.se
08-727 17 55

FOTO: ANDREAS BYLUND



Kathleen Quinlan-Zetterberg har dansat hela livet. Nu är hon ledare och arbetar för Sensus i Stockholm.

Kathleen går i Isadoras fotspår

Högst upp i Sensus lokaler på Medborgarplatsen i Stockholm ligger danssalen. Här har Kathleen Quinlan-Zetterberg sina populära kurser. Den här terminen är det nio olika grupper som kommer för att dansa modernt eller i Isadora Duncans fotspår.

På lördagarna kommer de yngsta pojkarna först, sedan ansluter de äldre pojkarna och slutligen även flickorna. Klockan fyra är det bara de äldre flickorna, 13-20 år kvar. De har dansat i några år och arbetar med Isadora Duncans originalkoreografi.

KATHLEEN UPPTÄCKTE ISADORA DUNCAN redan 1975 när hon dansade i New York. Sedan dess har intresset bara ökat.

– Isadora var en fantastisk dansare och koreograf och jag är glad över att föra hennes tankar vidare, säger Kathleen om Isadora Duncan som var en framgångsrik dansare fram till sin död 1927.

Isadora Duncans koreografi är ljus, luftig och lätt och framförs bara av kvinnor. Kathleens koreografier för pojkar är däremot friare och har mer dynamik. Kathleens pedagogik är tydlig: De mindre barnen ledsagas av de större och Kathleen

länkar ihop då och nu med egna koreografier till moderna tongångar.

Under lördagens övningar dansar grupperna till musik av bland andra Bach, David Byrne och Duke Ellington.

KATHLEEN SJÄLV HAR DANSAT i USA, Frankrike och Sverige. Hon har varit danslärare på TBV/Sensus sedan 1993. Idag kommer föräldrar, som en gång i tiden dansade för Kathleen, med sina barn för att de också ska få lära sig att dansa. Hennes språk, som är en säregen blandning av svenska och engelska uttryck, är karakteristiskt och hennes entusiasm smittande. Det syns att det är kul att dansa för Kathleen.

– Självt har jag slutat att dansa offentligt men jag kan fortfarande hjälpa till att få andra att dansa. Det ger mycket energi att få vara med i den skapande processen.

Sensus letar jobb åt arbetslösa

På fyra platser i Sverige, Linköping, Motala, Norrköping och Stockholm har Sensus tagit på sig att vara en kompletterande aktör till arbetsförmedlingen. Sensus ger support åt arbetslösa i sökandet efter arbete.

Det här är en ny verksamhet för Sensus och upplägget kan liknas vid en privat arbetsförmedling. Sensus avtal med Arbetsförmedlingarna är tvåårigt med möjlighet till förlängning och reglerar vilka åldersgrupper och hur många arbetslösa som ska ingå i arbetet.

I NORRKÖPING HJÄLPER MAN både långtidsarbetslösa vuxna och ungdomar. Jobben hittar man genom att kartlägga den lokala arbetsmarknaden. Idag är det ett 70-tal personer som får hjälp med att skiva CV, hitta arbetsplatspraktik och marknadsföra sig själva. Sensus har bland annat kartlagt kommunens företag. Nu vet man vilka behov som finns ute på de olika arbetsplatserna.

– Vi känner dem som kommer hit och träffar dem flera gånger i veckan. Vi blir glada när någon av dem har ett jobb på gång, säger Jörgen Rosin från Sensus i Norrköping.

I MOTALA ARBETAR MAN sedan årsskiftet även med en grupp nyanlända invandrare. Här kan man ännu inte säga något om resultatet. Men i Norrköping visar man stolt upp sina siffror som säger att av höstterminens 50 arbetssökande så är 20 nu i arbete. De flesta av dem hade varit arbetslösa i fem till tio år.



Johanna Hellund jobbar med en väggmålning i det som kommer att bli en replokal.

Tjejerna rustar sin replokal i Östersund

Ett tiotal tjejer har jobbat hårt för att rusta upp källaren på Lillsjögården i Östersund. Det här ska bli en replokal för och av länets musiktjejer.

Sensus har under en längre tid försökt att få tjejer att bli mer aktiva inom musiken. Så när lokalen blev ledig erbjöds några av de tjejer som har visat intresse för att spela att de kunde få fixa

lokalen som de ville ha den.

När lokalen är klar kommer Sensus att sätta in ledare som ska hjälpa tjejerna att komma igång med spelandet. Några har redan spelat ett tag medan andra är nybörjare som vill lära sig.

SENSUS I ÖSTERSUND HAR samtidigt en cirkel för gymnasietjejer som gillar att skriva låttexter. De tränar sin egen förmåga och analyserar redan existeran-

de texter på onsdagskvällarna med hjälp av ledaren Steven Musitano. Cirkeln heter "Putting life into lyrics" och meningen är att den ska avslutas med att deltagarna ska presentera en egen text.

– Tjejer har en tendens att sluta spela musik efter högstadiet men vi hoppas att våra satsningar ska få dem att stan- na kvar ett tag till, säger Torbjörn Ringdahl på Sensus i Östersund.

UTBILDNINGAR

Sensus erbjuder samtliga ledare ett likartat kompetensprogram runt om i landet. Utbildningar genomförs löpande. Sensus ledarintroduktion genomförs enskilt eller i grupp. Sensuspedagogen är en fortbildning i folkbildningspedagogik. Den bygger på såväl deltagarnas erfarenheter som vår pedagogiska policy. Utbildningen är på cirka 15 timmar.

UPPSALA – HÄRNÖSAND

- Ledarintroduktion den 24 mars i Uppsala. Anmälan till Jakob Sundmark, telefon 018- 66 19 56.
- Sensuspedagogen den 14-15 maj i Sundsvall. Anmälan till Jakob Sundmark, telefon 018- 66 19 56.

SMÅLAND – ÖLAND

- Ledarintroduktioner genomförs

löpande för dig som är ny ledare eller behöver en uppdatering. Kontakta din konsult/konsulent för en introduktion.

- Sensuspedagogen – två heldagar. Växjö. Lördagarna 14 och 28 mars.
- Sensuspedagogen – tre torsdagskvällar. För mer information och anmälan 0470-70 73 00 eller via kronoberg@sensus.se Växjö: 26 februari, 26 mars och 16 april.

VÄSTRA SVERIGE

- Ledarintroduktion genomförs kontinuerligt. Hör med ditt lokala kontor.
- Sensuspedagogen Göteborg 27 - 28 mars (031-708 39 00), Uddevalla 27 - 28 mars (0522-998 60), Halmstad 20 - 21 mars (035-10 03 50), Skövde 20 - 21 mars (0500-42 49 50), Borås 20 - 21 mars (033-20 41 50)

ÖSTERGÖTLAND – NORRA SMÅLAND

- Sensuspedagogen i sin helhet: 17-18 april 2009. Plats: Vårdnäs stiftgård, Rimforsa. Anmälan senast 18 mars.
- Sensuspedagogen i tre steg. Steg 1: fredagen den 18 september. Steg 2: fredagen den 6 februari eller lördagen den 17 oktober. Steg 3: lördagen den 16 maj eller fredagen den 20 november. Plats: Sensus kontor i Linköping. Anmäl på tel 013-24 67 22.
- Att tala inför grupp - röst och talvård. Sensus kontor i Linköping. Måndagen den 18 maj klockan 9.30-16.00. Ledare är Ulla Jacobsson Werner. Anmälan senast 4 maj till 013-24 67 22.
- Gruppprocesser och konflikt- hantering. Måndagen den 23 mars klockan 9.30-16.00

Anmälan senast 9 mars till 013-24 67 22.

STOCKHOLM – GOTLAND

- I Stockholm är Sensuspedagogen en tredelad utbildning: Folkbildning, Gruppen och Ledaren. Delarna kan man gå i den ordning man vill, även om det kanske är bäst att gå Folkbildning först. Folkbildning: Tisdag 10 mars 2009 klockan 16-20. Gruppen: Onsdag 4 april klockan 16-20. Ledaren: Måndag 20 april klockan 16-20.

www.sensus.se

Teresa Liu fick stipendium till Kina

Den tredje december förra året åkte Teresa Liu från Växjö till Kina för en utbildning i att lära ut kinesiska till utlänningar.

Nu är hon tillbaka i Växjö och sitt uppdrag att leda språkkurser för Sensus. Hon menar att hon är betydligt bättre rustad att lära ut kinesiska nu än tidigare.

TERESA ÄR EN AV FEM språkleddare i Sensus som sökte och fick det stipendium som avsattes under 2008 till språkleddare som arbetar inom Sensus och som genom stipendiet kunde få möjlighet att delta i kurser, konferenser

eller seminarier inom sitt språk.

Teresa åkte till lärarutbildningsinstitutet vid Beijing Language And Culture University. Skolan har över 10 000 studenter, varav hälften är utlandsstudenter, och under en dryg månad var Teresa en av dem.

DET FINNS GOTT OM studentlägenheter på universitetet och många små restauranger spridda överallt på skolans område. Teresa delade lägenhet med en annan kinesisk flicka i klassen, som kom från Japan.

Utbildningen bestod av både teoretiska delar och praktiska moment. De teoretiska delarna berörde både aktuell kun-

skap om Kina, teckenkunskap och ord- och grammatikkunskaper i modern kinesiska. Teresa beskriver kursen som nyttig och givande med ett intensivt tempo redan från första dagen.

–Undervisningen var i riktig toppklass och hölls av de mest kända och sakkunniga professorerna och föreläsarna inom yrket. Det var spännande att med nya kunskaper och ny information från erfarna lärare delta i diskussionen med andra elever inom alla ämnen. Jag känner att jag har lärt mig massor. Jag har också köpt in utbildningsmaterial som jag kommer att ha mycket stor nytta av i Växjö hos Sensus, säger Teresa.



Simon från Cyrene hjälper Jesus att bära korset. Bromma kyrka.

Väggarna talar i Albertus Pictors kyrkor

I år uppmärksammas en av den svenska konsthistoriens stora: kyrkomålaren Albertus Pictor. Det är nu 500 år sedan han dog.

Sensus och förlaget Ordbruket ger med anledning av jubileet ut: *Väggarna talar - Albertus Pictors kyrkor*. Boken vill, med utgångspunkt i 28 bilder, inspirera till reflektion och samtal kring centrala tros- och livsfrågor och om bibliska gestalter som Maria, Jona, Kain och Abel.

Bilderna målades en gång för att vara en del i en levande gudstjänst – lever de i dag? I boken reflekterar lokala präster och andra över bilderna. Ärkebiskop Anders Wejryd skriver om livshjulet i Härkeberga: "Vad säger bilden mig? Ödesbundenhet, hopplöshet? Eller ger den insikt om att uppgiften är att finna frihet inom bundenheten, att livet förändras av val och ansvarstagande?"

FÖRUTOM HUVUDINNEHÅLLET med de 28 bilderna och åtföljande reflektioner ingår en kort biografi över Albertus Pictor.

Studiecirkelarna får boken till reducerat pris från sitt Sensuskontor som också tillhandahåller en kostnadsfri samtalshandledning. Boken kan även beställas från Ordbruket, www.ordbruket.se. Från Sensus kan du även få tips om föreläsningar och andra kulturprogram samt fler litteraturtips för Albertus Pictor-cirkeln.



Teresa Liu, längst ner till vänster, med sina klasskamrater från Beijing.

Folkbildarforum i Linköping

Den 2 december 2008 bjöd Östergötlands bildningsförbund in till Folkbildarforum på temat mänsklig tillväxt.

Med syftet att samla alla goda krafter inom folkbildningen och skapa inspiration för folkbildningens verksamheter fyllde salen i Linköping med 370 deltagare, de flesta från studieförbund och folkhögskolor men också särskilt inbjudna politiker och tjänstemän från läns- och kommunnivå.

PROGRAMMET VAR SPÄCKAT med semi-

narier, panelsamtal och föreläsningar. Bland annat var Peter Örn där och talade om folkbildning och ledarskap och Alice Bah Kuhnke utredde vad det betydde att lita till egna krafter.

ULRIKA KNUTSSON HÖLL ihop dagen och bidrog själv med en berättelse om hur hennes släktingar startade en nykterhetsloge i Fiskebäckskil i början av nittonhundratalet. På kvällens fest delades det ut stipendier bland annat till Ulla Jakobsson Werner från Sensus som blev årets studiecirkelledare.



Alice Bah Kuhnke och Lars Stjernkvist deltog i det avslutande panelsamtalet med frågeställningen: Vem behöver folkbildningen?

Smal – en utställning om snygghet, makt, ansvar och lidande

FOTO: TORSTEN SUNDBERG



Jag och Kulturutredningen älskar folkbildning

Det är sen torsdagskväll i Sensus lokaler på Medborgarplatsen, Stockholm. Ett antal personer har samlats tillsammans med en cool ledare för att bli bättre på stämsång.

Vi har varit i samma lokal i en dryg timme, ledaren har fått oss att känna oss trygga och avslappnade. Heavy metal-killen som går på kursen för att bli bättre på att lägga stämmor i sitt band luftar sin frustration med att det är svårt att hålla en stämma kontra leadsången. Ledaren ger en del tips och den rutinerade kyrkosångskoristen, en deltagare, flikar in "Det där kommer att släppa efter ett tag, det behövs en del övning och man måste hitta sätt att tänka, men det kommer att släppa".

Och jag blir sådär fänigt mamma-stolt. Den där stunden är för mig essensen med folkbildning, tillsammans – och i det här fallet genom en kulturupplevelse – så utvecklas våra färdigheter.

ALLT DET DÄR VET JAG teoretiskt sett, eftersom jag jobbar på Sensus riksförbund. Jag kan statistiken, jag vet hur många nöjda deltagare vi har, jag har gjort intervjuer med körledare som berättar om människor som växer, jag hör om killar och tjejer som får en nystart i livet på Sensus musikhus. Men att vara med om det själv, det är ändå något unikt.

LITE SAMMA stolthetskänsla får jag när jag läser det kapitel om folkbildning som finns i Kulturutredningen (som kom för några veckor sedan). Ett mål med kulturpolitiken är att det ska finnas kultur tillgänglig i hela Sverige, såväl upplevelser som det egna skapandet. Här spelar folkbildningen en ovärderlig roll. Det är glädjande att även Kulturutredningen har insett det. Vad som är extra roligt är att de lyfter fram Sensus roll som kulturskapare på flertalet ställen.

JOHANNA LINDELL

Informatör på Sensus förbundskansli

08-727 17 81

johanna.lindell@sensus.se

Den 7 mars öppnade Smal – en utställning om snygghet, makt, ansvar och lidande på Arbetets museum i Norrköping. En utställning skapad av ungdomar om ett utseendefixerat samhälle där jakten på skönhet ställer omöjliga krav.

Ett fyrtiotal ungdomar har tittat närmare på dagens skönhetsideal och ställer sig frågan hur dessa ideal kan ta ett sådant grepp om våra tankar. I media och reklam får vi lära oss hur den perfekta kroppen ska se ut och vilket som är det "rätta" utseendet. Men jakten har ett pris – komplex, ätstörningar och orimligt fokus på det yttre. Genom att belysa den kommersialiserade skönheten vill ungdomarna återerövra rätten att själva få bestämma vad som är vackert.

Ungdomarnas tankar, önskemål och känslor sammanflätas med intervjuer, personliga samtal, historik och fakta i utställningen. Deras tolkningar presenteras i foto, film, text och installationer. Ungdomarna har själva gjort researcharbete, dokumentation och gestaltning i samarbete med Sensus studieförbund, Arbetets museum, föreningen SMAL och designbyrån Unna design.

UNGDOMARNA KOMMER från Östersund, Stockholm, Norrköping och Malmö och har arbetat med utställningen i studiecirkelform under drygt ett halvår. Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden. Utställningen visas på Arbetets museum till 31 maj. Därefter går den på turné till övriga orter i projektet.

Så här säger en av ungdomarna i projektet:



FOTO: MIGUEL MUNOZ RUBILAR

Utställningen Smal har bland annat producerats av en arbetsgrupp från Malmö.

– Vårt utseende är vårt eget val, äkta skönhet kommer inifrån och vi ska tänka till innan vi låter vårt utseende bli en för stor grej, våra kroppar är en industri, som

faktiskt VI kan styra just genom att våga kritisera det vi inte tycker är ok. Vi ska inte tro på allt alla säger, utan bilda oss en egen uppfattning.

Familjeverkstan – åtta filmer om föräldraskap

Hur kan man förebygga konflikter och utveckla goda relationer mellan föräldrar och barn? Familjeverkstan är ett nytt föräldrastöd-material för alla som har barn i åldern tre till tolv år.

Sensus har tecknat avtal med Folkhälsoinstitutet, som har tagit fram materialet, och kommer att erbjuda kurser på flera platser i Sverige.

FAMILJEVERKSTAN BESTÅR av åtta korta filmer, avsedda för lika många träffar, som skildrar vardagliga situationer i familjelivet. Föräldrarna tittar på en film

vid varje träff och sedan diskuterar deltagarna utifrån den. Syftet är att föräldrarna ska fundera över sitt beteende och pröva nya vägar. Mellan träffarna får föräldrarna hemuppgifter med praktiska övningar.

– Alla föräldrar har väl slitit sitt hår någon gång. Det är bra att få snacka med andra, säger Carina Nordin från Sensus i Örnsköldsvik. Det här är friskvård för hela familjen.

I Örnsköldsvik har Sensus utbildat sex ledare på materialet och de planerar att smyga igång sin verksamhet under våren för att sedan dra igång ordentligt till hösten.

Nytt för Sensus ledare utkommer med fyra nummer per år. Upplagan är ca 15 000 ex.

Nytt för Sensus ledare utges av Sensus studieförbund

Hemsida: www.sensus.se

Postadress: Folkbildningsgården, 125 30 Älvsjö

Besöksadress: Älvsjö gårdsväg 3

Fax: 08-727 17 58

Redaktör: Angelika Sandahl

08-727 17 55

angelika.sandahl@sensus.se

Ansvarig utgivare:

Michael Ekdahl

Formgivning:

grafiska ateljén/Berling Press AB

Tryck: V-TAB, Örebro