

steg

Tidsskrift for kristen folkehøgskole nr 2 • 2019 • 83. årgang

TEMA: Sårbarhet

Sårbarhetsdilemmaet side 6

Peter fotograferte seg gjennom depresjonen side 14





Ta samtalen

Det er lov å stille spørsmål om hvorfor vi velger et tema som sårbarhet i et tidsskrift som retter seg mot folkehøgskolens ansatte. Er ikke det litt pinglete? Litt defensivt? Jeg kan skjønne den eventuelle innvendingen. Likevel, få av oss som jobber i folkehøgskolen vil oppleve at et tema som sårbarhet ligger langt utenfor vår hverdag. Sårbarheten preger oss. Vi ser den hos elevene. Hver dag. Og hvis vi er ærlige, vi merker den hos oss selv også. Hver dag.

Våre folkehøgskoler drives av vanlige mennesker. Og våre elever er også helt vanlige mennesker. Vanlige mennesker er både sårbare, og har evnen til å såre andre. Og siden de fleste av oss er mer sårbare enn vi ofte liker å erkjenne, betyr det at et tema som sårbarhet treffer bredt i vårt landskap. Så har det denne gangen heller ikke vært vanskelig å få folk til å skrive om temaet. Jeg tror de fleste ansatte sitter på mange historier som her kunne vært fortalt. Historier om sårbarhet har ofte den magiske evnen å sette andre fri. Derfor bør vi langt på vei være åpne om egen sårbarhet.

Det foregår en diskusjon om dagen om både diagnose og medisin på dagens samfunn, og spesielt på de unge. Dette er knyttet både til begrepet «Generasjon prestasjon» og til det nye faget «Livsmestring». Jeg tror vi skal ønske den diskusjonen velkommen, og samtidig be om at den blir nyansert og balansert. La stemmer og motstemmer høres. Ta samtalen.

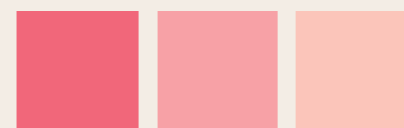
Takk til Peter Monstad, Marit Anmarkrud og alle artikkelforfattere for at dere deler tanker og erfaringer med dere. Med slik refleksjoner kan vi lage en god folkehøgskole. Det er fint. En spesiell takk til illustratør Karoline Holhjem for fantastiske tegninger laget for dette nummeret. Hun har dybde og personlighet i sine illustrasjoner.

God lesning. •

Jes 57,15:

**Så sier han som er høy og opphøyd,
han som troner evig,
Den hellige er hans navn:
I det høye og hellige bor jeg
og hos den som er knust
og nedbøyd i ånden.
Jeg vil gi ånden liv
hos dem som er bøyd ned,
gi hjertet liv hos dem
som er knust.**

Tom Arne, redaktør steg



Steg - tidsskrift for kristen folkehøgskole

Utgitt av Noregs Kristelege Folkehøgskolelag (NKF) og Informasjonskontor for kristen folkehøgskole Øvre Vollgate 13, 0158 Oslo

Telefon: 22 47 43 00

E-post: nkf@ikf.no

NKF på nettet: www.folkehogskole.no/nkf

Mål og visjon:

steg - tidsskrift for kristen folkehøgskole er medlemsblad for NKF, men har også som mål å nå ut til en bredere leserkrets både i folkehøgskolen, skoleverket, media og i samfunnet. steg skal være et blad for faglig fornyelse, inspirasjon og debatt knyttet til de kristne folkehøgskolenes hverdag, pedagogikk, formidling av kristen tro og arbeid med dannelse.

Utgivelser: Fire nummer i året

Redaktør: Tom Arne Møllerbråten

tom.arne@sagavoll.no

Telefon: 91 57 11 57

Journalist: Marit Asheim

Redaksjonsråd:

Tom Arne Møllerbråten

Marit Asheim

Andreas Melberg

May Brit Drivdal

Sture Vareide

Design: Kristin Skeie Antoine, KSA_design

Trykkeri: 07 Media AS

Forside illustrasjon: Karoline Holhjem

Abonnement: Kr 200,-

Norges Kristelege Folkehøgskolelag (NKF)

Gunnar Birkeland, (leder NKF)

Ånen Tveit, Alta

Geir Ertzgaard, Solborg

Hilde Stavnem Børud, Stavern

Ingrid Rødset, Ålesund

Informasjonskontor for Kristen Folkehøgskole (IKF)

Kjell Konstali, Solborg (leder)

Erling Helland, Bakketun

Gunnar Birkeland, (leder NKF)

Anne Apesland, Grenland

Jens Rindal, Valdres

Sekretariat

Andreas Melberg, daglig leder, andreas@ikf.no

Marit Asheim, informasjonsrådgiver, marit@ikf.no

Johan Smit, økonomirådgiver, johan@ikf.no

Hilde Haugen, administrasjonssekretær, ikf@ikf.no

Marie Wiland, rådgiver skoleutvikling, marie@ikf.no

Mette Røstum, informasjonsrådgiver, mette@ikf.no

Terje Wehus, informasjonsrådgiver, terje@ikf.no

Innhold



- 4 Takk
- 6 Sårbarhetsdilemmaet
- 8 Sitater til ettertanke
- 12 Bevisst sårbar - ærlig med livet

- 16 Mørke Grå Lys
- 18 Ungdom om sårbarhet
- 20 Sårbar voksen - i møte med sårbar ungdom
- 23 Negativt å være sårbar
- 25 Brené Brown om sårbarhetsmytene - Du har få søkere på linja di - Linjelærerens utsatte stilling
- 27 Lys, lamper og møll
- 30 Nytt søknadsskjema på folkehogskole.no
- 33 Bok: else går til psykolog
- Bok: Jenteloven - feministisk førstehjelp
- 34 Bok: Generasjon prestasjon - hva er det som feiler oss?



- 36 Punktum for debatten om kortkurs
- 38 Manus til morgensamling
- 40 Internatlederen: Spagaten
- 43 Folkehøgskolequiz
- 46 Sårbar natur - sårbart liv

Takk!



Av Andreas Melberg,
daglig leder i NKF og IKF

Klokken er 08:53 og «kristen folkehøgskoles servicesenter» sin takke- (mest av det) og bønnestund er åpen. Noen ganger er en på plass, andre ganger fire. Noen ganger kommer ingen. Lav terskel, ingen anmerkninger i boka om bønn ikke er morgengull for alle som jobber der.

Takk til Steinar Sundvoll, ny organisasjonsrådgiver for kristen folkehøgskole, som plantet idéen. 7 minutter frem til klokken 09:00 med det jeg vil kalle olje i folkehøgskolemaskineriet. Hele bunten tas med i bønn. Vi takker og ber for både kristen, frilynt og frilynt kristen folkehøgskole. Stort sett er det takk for jobben som blir gjort på skolene og bønn for utfordringer dere står i. Det gjør noe med oss når vi ser alt vi kan takke for. Det er mye å takke for, og det ble ikke plass til alt i dag, så her kommer en takk både til dere og Gud for en bitte liten del av

jobben dere gjør for sårbare elever:

Takk for at du gikk innom eleven som hadde fått beskjed om broren var syk!

Takk for at sårbare elever blir sett på folkehøgskolene.

Takk for at du hentet Mari etter morgensamling!

Takk for at du bruker så mye tid på elevene. Aldri godt å vite hva de trenger og når de trenger deg!

Takk for alle timer du forbereder og gjør alt hva du kan for at en sårbar elev som har søkt skal få et godt møte med skolen!

Takk for at du ikke pratet, men bare var til stede for eleven!

Takk for at du bare stakk innom skolen i går!

Takk for at du smilte til eleven i gangen!

Takk for åpen kontordør!

Takk for at du inviterte eleven hjem på

kaffe!

Takk for oppmuntrende melding du sendte til eleven i går!

Takk for at du arrangerte quiz i dagligstua etter kveldsmat!

Takk for samtalen du hadde med eleven etter timen!

Takk for at du lar Jesus prege deg i møte med elevene!

Takk for at du tar sårbare elever på alvor, både med daglig aktivitet og krevende samtaler!

Takk for at du jobber for sårbare folkehøgskoleelever!

Du er gull verd!

Takk! •



Foto: Tom Arne Møller bråten

Sårbarhets- dilemmaet

Det er vanskelig å være menneske. Vi er sårbare for hverandres ondskap og avhengige av hverandres godhet.



Av Kari Halstensen, psykolog ved Modum Bad

Kanskje ligner sårbarheten en hjort som står i et skogbryn en tidlig morgen. Den står der i grålysningen. Foran seg har den en åpen eng med saftig gress, bak seg har den skogen som den kan gjemme seg i. Nølede ser den mot lyset og åpenheten mens den samtidig trekkes mot de trygge skjulestedene lenger inne i skogen. Alle sanser er åpne. Den minste bevegelse, lyd eller fremmed lukt vil få den til å flykte inn mellom trærne. Kanskje kjenner den seg trygg nok til å gå ut på engen og beite en time mens solen står opp. Kanskje ble frykten for stor så den forsvant inn i skogen igjen. Kanskje var det en lyd, en lukt eller en bevegelse der ute som skremte den. Kanskje kom redselen innenfra. Kanskje var det den urgamle, nedarvede beredskapen mot alt som kan være farlig som drev den tilbake til tryggheten i skogen.

Valg. Et menneske kan også stå i slike skogbryn; et sted der det åpne og de lukkede møtes. Det er et sted ingen kan gå bort fra uten å samtidig gjøre et valg. Igjen og igjen står vi overfor valget mellom å vise frem eller å gjemme bort, mellom å tale eller tie, mellom å åpne eller lukke. Også vi har alle sanser åpne. Vi ser etter tegn på varme eller kulde, vi lytter etter lyden av jernbeslåtte hæler som vil trampe inn i det rommet vi så nølede åpnet, og vi værter etter stanken fra svik, manipulasjon eller latterliggjøring. Noen ganger er det noe utenfor oss selv som avgjør om vi lukker eller åpner. Andre ganger er det den redselen eller tryggheten livet har lagt ned i oss som avgjør valget mellom å bli synlig eller å forbli skjult.

Sårbare for egne valg. Som hjorten i skogbrynet er også vi sårbare for farer som truer der ute. Samtidig er vi sårbare for våre egne valg mellom å la andre se mer av oss eller å lukke dørene til de fleste av de indre rommene. Noen ganger gikk vi ut i lyset og åpenheten og ble avvist. Såret etter kulden eller sviket gjorde at det ble lenge til vi gjorde det på nytt. Andre ganger tok vi et nølede steg ut av den lukkede tausheten og ble møtt med varme og respekt fra en som forsto. Lettelsen og frihetsfølelsen det skapte gjorde at vi lurte på hvorfor vi hadde ventet så lenge.

Trå varsommere. Det er vanskelig å være menneske. Vi er sårbare for hverandres ondskap og avhengige av hverandres godhet. Vi risikerer å bli møtt av kulde og hardhet når vi

gjør det sårbare vi bærer på synlig. Og vi kan miste muligheten til å bli elsket som vi er hvis vi ikke våger steget ut i synligheten. Stadig veves tråder av godhet og tråder av hardhet inn i livsfortellingen og blir del det i særpreget personligheten vår får. Vi drømmer om gleden og friheten som kommer når vi blir tatt imot, og vi frykter angsten, skammen og ensomheten som veller frem når vi blir avvist og dømt. Selv om vi ofte glemmer det eller ikke klarer å se det, er dette en del av alle liv. Hvis vi minner oss selv på det litt oftere, vil vi trå varsommere i møte med hverandres sårbarhet. •



Kari Halstensen skrev boken *Livsmot og mestring i folkehøgskolen* sammen med Helle Myrvik.

«Vi risikerer å bli møtt av kulde og hardhet når vi gjør det sårbare vi bærer på synlig. Og vi kan miste muligheten til å bli elsket som vi er hvis vi ikke våger steget ut i synligheten.»

Til ettertanke

Jens-Petter Jørgensen, forkynner, bibellærer, sjelesørger og forfatter, ga i 1999 ut boken **Sterk nok til å være svak. Hva som kan skje når en våger å snakke sant om livet...** Jørgensen lanserte selv begrepet «ærlighetsteologi» eller «virkelighetsteologi» om en teologi der man oppriktig våger å vedstå seg livet slik det er. Her kommer noen sitater fra boken hans.

En av menighetenes viktigste oppgaver fremover, slik jeg ser det, blir å skape en atmosfære og et miljø hvor flere får mot til å vedstå seg mer av seg selv. For det er bare når en inviterer Gud og andre mennesker inn i ens svakhet, nød og konflikter at en reelt får erfare hva tilgivelse, kjærlighet og kraft er.



Mange av våre grunnleggende holdninger og handlinger bunner i sår vi har fått i barndom og oppvekst. Opplevelsen av ikke å være elsket, eller at kjærligheten var betinget, er det verste sår en kan dra med seg gjennom livet. Dersom en ikke får helbredelse for dette, vil en måtte kompensere denne manglende grunntrygghet med et umettelig behov for å være i sentrum for andres beundring og – i verste fall – frykt.



Mange går rundt og er såret på grunn av ondsinnede eller tankeløse uttalelser fra en lærer, en ungdomsleder, en prest eller en annen autoritetsfigur. Vi møter daglig arbeidsnarkomane som krampaktig må bevise at for eksempel læreren tok feil da hun sa at jeg ikke dugde til noe særlig.



Illustrasjon: Karoline Holhjem

Bevisst sårbar

Ærlig med livet



Av Geir Ertzgaard, lærer på Solborg folkehøgskole

Marit Anmarkrud går rett på sak, dramalæreren som til forveksling kan ligne på en freidig backpacker på Bali, eller kordama til Bob Marley, med rastafletter og gevanter som dekker hele regnbuens spekter. Fargerike, energiske Marit Perlespire – lærer på Solborg Folkehøgskole, en person som ikke er redd for å kaste maska og vise både utsiden og innsiden i møte med mennesker – være seg elever eller kolleger.

Hun går rett inn i nyere norsk skolehistorie for å forklare hva hun tenker rundt sårbarhet.

– Hva er egen sårbarhet? Å være ærlig med livet, å tørre å åpne opp. Folkehøgskolen er viktig fordi vi har tatt vare på noe som off-entlig skole har mistet. Som ny lærer på slutten av 90-tallet opplevde jeg at norsk skole var gammeldags i positiv forstand. Vi var gode på demokrati, klasse miljø og mellommenneskelighet. Den nordiske pedagogikken som vi tilhørte, fokuserte på relasjoner og på helhetstanken om at kunnskap består av hode, hjerte og kropp.

– Men så overtok en britisk-amerikansk tenkemåte hvor vi hele tiden skal veie og måle kunnskap. Men hva kan veies og måles? Den nordiske pedagogikkens særegenhet gikk tapt, til fordel for en annen tradisjon. Men i folkehøgskolen har vi fått holde fast på denne dype måten å tenke på – med røtter i Grundtvig, Hans Nilsen Hauge-bevegelsen og folkekulturen.

Relasjoner. – For å bygge gode relasjoner må jeg være personlig – ikke privat. Elevene må kjenne meg igjen. Livserfaring kan ikke veies på vekt. En av de som er opptatt av sosiale forhold og relasjonsbyggingens betydning i skolen, Thomas Nordahl, sier at for å oppnå gode resultater må relasjonene på plass. Han sier at lærere med gode relasjoner til elevene gir elevene bedre læring, forståelse og innsikt samtidig som elevene trives på skolen og opplever mindre adferdsproblemer.

– Folkehøgskolen er kjempeheldige som kan holde fast på denne *dialektiske pedagogikken*. Vi har god plass til å bruke den sokratiske metoden med tid til å snakke sammen og bryne oss på hverandre. Folkehøgskolen er kjempeopptatt av relasjoner, av kommunikasjon og empati. Og man kan ikke være empatisk uten å stille seg sårbar. Personlighet og profesjonalitet henger tett sammen.

Brenner for folkehøgskolen. Du ser på Marit at hun brenner – for elevene og for folkehøgskolen. Ikke så rart kanskje, siden hun har tilbragt store deler av livet her, fra



Foto: Geir Ertzgaard

«Folkehøgskolen er kjempeopptatt av relasjoner, av kommunikasjon og empati. Og man kan ikke være empatisk uten å stille seg sårbar.»

oppvekst på Danvik via elevliv på Sagavoll, til jobber som dramalærer Bakketun og nå på Solborg.

– *Hva betyr det for deg i den praktiske skolehverdagen at du må være ærlig med livet og tørre å åpne opp?*

– Jeg er heldig som arbeider som dramalærer; drama betyr handling. Det er en handlingsmetode som bidrar til utvikling av den allsidige personligheten gjennom skapende arbeid. Deltagelse, erfaringer og samhandling er nøkkelord i drama. Drama er konflikt. All utvikling og vekst innebærer konflikt. Blomster må gro gjennom hard jord for å spire, jeg må jobbe hardt for å vokse som menneske. For å få det til må jeg være handlende og tilstede her og nå, bruke mitt eget liv. Selv om jeg som lærer er ekspert, er det personlige og relasjonelle avgjørende, og da må jeg være til stede med hode, kropp

og følelser. Som Peter Haldorf sier; – skal du framover, må du dypere.

Det begynte med en livskrise. – *Hva er det i din egen historie som gjør at du velger å jobbe på denne måten?*

– I hvilken grad jeg bruker min egen historie eller erfaringer er jo veldig avhengig av gruppen jeg arbeider med, og av situasjonen. Ikke alt passer i alle sammenhenger. Skal jeg dele noe, så må det virke konstruktivt. Sårbarhet handler om å være åpen. Jeg er heldig som hadde en god barndom som er et solid grunnfjell, der jeg fikk mye kjærlighet, store rom og tydelige grenser. Hovedsaken i drama er spontanitet, kreativitet og lek. Det har også vært viktige ingredienser i livet, og har blitt veldig viktige verktøy for meg. Når en sjøl åpner opp, vil også elevene åpne opp.

– Jeg hadde en livskrise for 15-20 år >>

<< siden. Tross en god oppvekst og en kristen tro, opplevde jeg denne livskrisen som et sjokk som gjorde at jeg holdt på å miste meg selv. I den fasen var jeg desperat etter å finne hjelp, og kom over en annonse for et kurs i *psykodrama*. Jeg meldte meg på kurset og møtte kurslederen Jana Segula, som er det viseste menneske jeg noen gang har møtt. I tillegg til å gå fast i menighet, få åndelig føde og ha et trofast fellesskap i menigheten, fikk jeg i psykodrama et møte med noe som virkelig utvidet mine perspektiver, et stekt verktøy jeg kunne bruke videre i livet.

Psykodrama. – *Det høres voldsomt ut! Hvor får jeg kjøpt pillen? Eller sagt på en annen måte: Hva er psykodrama?*

– Psykodrama er satt sammen av to greske ord; psyke, som betyr sjel og drama, som betyr handling. Med andre ord sjel i handling, som dreier seg om at menneskets sjelelige innhold blir satt i bevegelse og rettet mot noen eller noe. Psykodrama er en helhetlig metode som integrerer både det kognitive, emosjonelle og fysiske aspektet. Det er en filosofi, teori og metode som vektlegger handling, kreativitet og menneskelige forhold. I fokus står de mellommenneskelige møtene, og vår tilgang på spontanitet og kreativitet til å forandre våre livsvilkår.

– Vi sier gjerne at psykodrama består av fire søyler: Terapi og selvutvikling, peda-



Foto: Geir Ertzgaard

Dette blei hans inspirasjonskilde til det han etter hvert utvikla til psykodrama.

Levende tilstede. – *Hvordan henter du dette inn i elevsituasjonen?*

– Gruppeprosesser er viktig når vi jobber med drama. Jeg bruker pedagogisk psykodrama som metode aktivt hele tiden underveis, både for å bygge enkeltelever og gruppa. Psykodrama har sterk tro på hver enkeltes

tilstede og ærlig. I det ligger sårbarheten. Hvis jeg er til stede i eget liv, er det lettere for elevene å være det også.

En ressurs for folkehøgskolen. – *Kan psykodrama være en ressurs for folkehøgskolen?*

– Ja, folkehøgskolen trenger psykodrama. Jeg jobber prosessorientert i klassen. Det er nødvendig at vi er gode sammen. Psykodramaet er gruppeorientert, men det kan også brukes med enkeltelever, da kaller vi det monodrama. Moreno sier: – Mye terapi er pedagogikk, og mye pedagogikk kan virke terapeutisk.

– Psykodramaet som metode er gøy, det er praktisk, det er konkret – det er folkehøgskole. Gjennom leken bygger vi selvbilde, trygghet, styrker identitet, gir større rolle-repertoar som vi trenger i livet, det gir innsikt i eget og andres liv og utvikler spontanitet, kreativitet og skaperkraft. Psykodrama bygger gruppen, og dette trenger folkehøgskolen. •

iboende ressurser. Menneskets ressurser og evne til å skape og forandre vektlegges. Dette hjelper oss i prosessen på vei til ferdig forestilling.

– *Betyr dette at du forteller elevene ting fra livshistorien din?*

– Det betyr at jeg *kan* gjøre det – men da må det være konstruktivt. Jeg *kan* vise følelsene mine, men det er ikke poenget: Poenget er som nevnt å være spontan, levende

«Jeg hadde en livskrise for 15–20 år siden. Tross en god oppvekst og en kristen tro, opplevde jeg denne livskrisen som et sjokk som gjorde at jeg holdt på å miste meg selv.»

gogikk og veiledning, teater og kunst, og organisasjons- og lederutvikling. Grunnleggeren Jacob Levi Moreno var lege i Wien, og var samtidig med Freud. Hans bakgrunn og verdigrunnlag er jødisk-kristent. På sine turer i parkene i Wien, observerte og deltok han i barns spontane lek og spill. Barns frie lek og spill fasinerte han. Han oppdaget at de hadde nøkkelen til «heling» (terapi betyr helbredelse), at leiken bearbejder og frigjør.



Foto: Geir Ertzgaard

«Selv om jeg som lærer er eksperten, er det personlige og relasjonelle avgjørende, og da må jeg være til stede med hode, kropp og følelser.»



Mørke Grå Lys

Av Peter Monstad, fotograf og lærer på Lundheim folkehøgskole

Den kom snikende over tid, et mørke som la seg over hverdagen, jobben, følelsene og kjærligheten min. Noen kaller det å møte veggen, utbrenthet, depresjon osv. Jeg vil si at jeg mistet kontakten med meg selv og det som betyr noe i livet, plutselig ga ingen-

ting mening lengre.

Men jeg fikk hjelp og en viktig nøkkel ble kognitiv terapi. Og mot min vilje fikk jeg en oppgave som virket helt håpløs i starten.

«Du skal ta et foto hver dag, ikke tenk på hva eller hvordan, det er et fast gjøremål for å holde hjulene i gang». Motvillig klarte jeg

det, sakte bedret livet seg, etter noen måneder viste jeg et par av bildene til familie og venner. Det var da jeg forstod at disse bildene hadde en verdi, også for andre enn meg selv. Min dagbok ble til tusen dager, men håpet er at de kan få leve videre og hjelpe flere i lignende livssituasjon. •



«Jeg våkner plutselig. Men alt føles fortsatt som en drøm. En vond mørk og tung drøm. Den vil ikke slippe taket. Den har låst meg inne, min kropp og mine tanker.»

«Tårene henger i lufta, hele tiden. Alt er uklart. Mørket ligger som et tungt vått teppe over meg. Hvert sekund er så uendelig langt. Men de blir til minutter, selv om tiden egentlig står stille.»



«Jeg klarer ikke holde følge lenger. Tiden min har stoppet, mens resten av verden raser forbi. Kroppen vil hvile, men tankene surrer rundt som en flue uten kontroll.»

<<



«Stillheten og ensomheten er en befrielse. Dagene er ikke så mørke lenger. Vinteren har lagt sitt kalde teppe over meg. Tankene har gått i dvale. Roen er her.»



«Følelsene er blitt en berg- og dalbane. Mørket er fjernt, nesten ukjent. Jeg kjemper, men er redd, redd for å mislykkes. Vil ikke feile. Viljen er her.»



«Det skjer. Gleden over de små ting i livet er kommet tilbake. De verdifulle øyeblikkene en glemmer er der. Det som holder en oppe, i balanse, i flytsonen. Jeg velger å kalle dem meningen med livet.»



«Å være i flytsonen er som å balansere på line. Det svinger og gynger, og en kan fort ramle av. Det tar tid å mestre lina, eller livet om du vil, Peter.»

Ungdom om sårbarhet

Sårbarhet rommer mye. Vi har spurt fire stipendiater følgende spørsmål: Tror du ungdom er mer sårbare nå enn tidligere? Hvorfor/hvorfor ikke? På hvilke områder tenker du ungdom er sårbare?

Av Marit Asheim, journalist og informasjonsrådgiver i IKF



Julie Døvik

Stipendiat, Ålesund folkehøgskole:

På et vis vil jeg si at ungdommer i dag er mer sårbare enn tidligere. Før var virkeligheten veldig støpt, og det var ikke rom for å stille så mange spørsmål ved tingenes tilstand. Hvis faren din var bonde ble du også mest sannsynlig bonde, og mange reiste sjelden langt borte fra hjembygda eller hjembyen. Etterhvert som tiden har gått har ungdom gjort opprør mot foreldregenerasjon og måttet tilpasse seg massive forandringer de siste tiårene. I dag har vi mange nye are-

naer rundt oss som de ikke hadde tidligere, og på mange måter er veien vår videre i livet mye mer åpen enn for tidligere generasjoner. Dette skaper også mye tvil og et stort press ved at alt liksom skal være så tilgjengelig, men i virkeligheten er det ikke det for alle. Alle kan ikke bli lege selv om vi får høre fra vi er små at vi kan bli det vi vil. Selv om mange vet at dette er realiteten, føler mange på et press på å utdanne seg til noe «viktig», noe som har status. I tillegg har vi sosiale medier som skaper press på sin måte ved å kun vise suksessen i livet og ikke nederlagene.

Samtidig vil jeg si at alle disse forandringene har gjort ungdommen sterkere ved at man må stå opp for seg selv og verne om det som er viktig for deg. Sosiale medier gjør at man selv i større grad må ta ansvar for å passe på at man bare følger folk som får en til å føle seg bra, og ikke får en til å føle seg dårlig. Dagens samfunn legger opp til at man må stå mer på sine egne bein for å forhindre at man blir sårbar i enkelte situasjoner, men at man også gjennom oppveksten utvikler en viss tøffhet for å takle alle de ulike aspektene ved samfunnet som gjør en sårbar. •



Amund Aano

Stipendiat, Hurdal Verk folkehøgskole:

Jeg tror ungdom er mer sårbare i dag enn tidligere. Dette er mye på grunn av at de stiller for høye krav til seg selv gjennom søken etter det de tror er det «perfekte liv». Kropp, seksualitet, karakterer, venner og klær er eksempler på ting ungdom blir eksponert for daglig på f.eks. Sosiale medier. Hvis en da ikke ser ut som de retusjert kroppene på Instagram, eller du ikke får de karakterene som er forventet, tror jeg dette kan bidra til dårlig selvfølelse og da også at ungdom blir mer sårbare.

Ungdom er sårbare på mange områder. Alt fra kropp til venner og karakterer. •



Magnhild Rye

Stipendiat, Bakketun folkehøgskole:

Jeg tror ungdom i dag er mer sårbare enn før fordi de er mer eksponert for idealer og forventninger med tanke på sosiale medier. «Før i tiden» var det ikke plattform for å legge ut bilder av hvor flott en har det, reisemål eller bilder av seg selv i dyre merkeklær. Alle har en tendens til å sammenligne seg selv med andre i mindre eller større grad, derfor blir dette en ond sirkel.

Ungdommen ser 24/7 reklamer om klær eller utdanning, innlegg på Instagram som sier «feirer 6'er på eksamen» osv. Jeg kan garantere at på et punkt i livet så tenker en at 'kanskje jeg skulle skaffet meg klær som hun/han har' 'jeg skulle ønske jeg hadde like gode karakterer som hun/han så kunne jeg fått en bedre utdanning' osv. Man tenker hele tiden på ting man kan forbedre seg i, alt i fra kropp og klær til karakterer og utdanning, istedenfor å fokusere på ting man allerede er flink i. Derfor blir man mer sårbar og kanskje til

og med skammer seg over at man er den man er, fordi noen andre gjør det bedre.

Det er jo en grunn for at vi blir kalt generasjon snøfnugg. At det er et press på at man skal være unik, men i bunn og grunn ender alle opp med å være likedan fordi vi vil ikke være «oss selv». En tørr ikke gå sin egen vei fordi noen andre har tatt et annet valg, og man vil gjerne at andre skal se hvor flott man er eller hvor flott man har det. På grunn av alt dette har ungdom i dag det lettere for å utvikle angst, depresjon og ulike spiseforstyrrelser. Dette igjen er den onde sirkelen; sammenligner seg selv med andre -> gjør opp for det ved å legge ut bilder/innlegg på sosiale medier over hvor «flott» man har det -> prøver å oppnå det idealet til det livet man vil ha -> for mye press -> dårligere mental helse -> gjør opp for det igjen ved å legge ut bilder osv. Det er også flere som opplever press hjemmefra, mtp. Karakterer, kropp, klær, utdanning osv. •



Hanne Bryn,

Stipendiat, Risøy folkehøgskole:

Jeg tror ikke ungdom er mer sårbare nå enn før, men jeg tror at vi opplever og håndterer det som skjer annerledes. Mange av oss er nok litt for «flinke» til å eksponere oss selv i sosiale medier, noe vi velger selv. Det kan fort gjøre oss mer sårbare, fordi mange føler at de kjenner oss ... Noe de kanskje egentlig ikke gjør. Strebet etter det perfekte gjør nok at vi leter etter feil i andre sine kommentarer og meninger, når det mest sannsynlig ikke er ment vondt eller slemt i det hele tatt. Jeg tror likevel ikke dette gjør at vi sliter mer, eller at vi er mer sårbare. Jeg tror at hvis vi lærer oss å takle det som kommer, så blir vi bare enda sterkere.

Jeg tror ungdom er mest sårbare i forholdet med seg selv. Noe som også gjør at vi blir mer usikre i forhold med andre. Strebet etter det perfekte er for stort, noe som skaper en usikkerhet på om man er kul nok, pen nok, eller gjør alle de kule tingene. Jeg tror at hvis vi hadde funnet ut av hvordan bli glad i oss selv og drite litt i hva alle mener om oss, hadde vi hatt det mye bedre med oss selv og med alt og alle rundt oss. •

Sårbar voksen

i møte med sårbare elever



Foto: Hans Olav Rein



Av Marie Wiland,
rådgiver skoleutvikling NKF

Da jeg begynte å arbeide i folkehøgskolen hadde jeg elever som var eldre enn meg. Etter 20 år i folkehøgskolen, hadde jeg elever med foreldre som var yngre enn meg. I denne perioden ble jeg selv mor mange ganger. Akkurat som mine barn kom elevene mine i alle varianter og fasonger. Noen av dem hadde ekstra utfordringer, akkurat slik som ungene mine. I all hovedsak har dette vært fint for meg, mine barn og jeg tror også for mine elever og deres foreldre. I møte med elever og foreldre ønsker vi jo at vårt erfarte liv skal være en ressurs.

Morserfaringen. Men noen ganger ble det for vanskelig. I møte med elevenes utfordringer, spesielt i møte med deres foreldre, har jeg kjent på min egen sårbarhet som mor. Foreldrenes sorg og bekymringer ble blandet sammen med mine egne bekymringer.

En av mine sønner har hatt type 1 diabetes siden han var 2 år. Jeg fikk etter hvert mye kompetanse på dette området, og den brukte jeg selvfølgelig i arbeidet med elever med diabetes. Jeg opplevde det uproblematisk og egentlig nokså fint at noe som hadde krevd så mye av meg som mor, kunne komme mine elever til gode. Det kunne være litt ekstra støtte og trygghet på tur eller en samtale om hvordan dette hersens blodsukkeret skulle komme på plass. Men noen ganger var det også mer alvorlig. En av mine elever ble alvorlig syk på grunn av sin diabetes. Han kom i en situasjon hvor han ikke klarte å ta vare på seg selv. Det stod faktisk om livet. Det var en preget mor som kom hjem denne natta. Jeg kjente

på en ny frykt i forhold til min sønns sykdom og framtid. Jeg var plutselig blitt veldig redd for at han skulle flytte hjemmefra og bo alene. Det lå ikke så langt fram i tid.

Stort behov. I prosjektet *Livsmot og mestring* har vi hatt mye fokus både på sårbare elever og sårbare ansatte. Særlig det siste merket vi at mange hadde behov for å snakke om på personaldager. I møte med elevene har vi med oss vår livshistorie, våre seiere og nederlag. Dette er først og fremst en ressurs. Elevene får møte trygge voksne som deler av sine erfaringer. Voksne mennesker som kanskje gir dem en bredere forståelse av hva det kan være normalt å oppleve og føle som menneske.

Trygghet. I folkehøgskolen er vi opptatt av møte, samtalen, dialogen. Her er nettopp trygghet et nøkkelord. Vi har naturlig nok mye fokus på at elevene skal oppleve dette på en god måte, men også den voksne må kjenne seg trygg i samtalen. Vi kjenner på ansvaret for elevene, men vi må minne oss selv på at vi også har ansvar for oss selv.

Jeg skulle gjerne kunne si at jeg alltid var profesjonell og gjennomtenkt i møte med elever, og at mitt eget liv og sårbarhet ble ryddig håndtert. Sånn var det ikke bestandig. Jeg tror det er naturlig å kjenne på en dragnings mot det som også har vært eller er vanskelig i eget liv.

Vår egen sårbarhet. Psykologer, sosiologer og andre samfunnsanalytikere er opp-

tatt av hva som er årsaken til den sårbarheten de unge gir uttrykk for. Hvor kommer den fra og hvorfor er de unge blitt mer sårbare? Er deres sårbarhet knyttet til den tid de lever i, en tidsforståelse eller opplevelse av å være 19 i 2019, eller kan det også handle om at de også er bærer av vår, foreldregenerasjonens, sårbarhet? Kanskje vi møter oss selv i døra i møte med våre elevers sårbarhet? Uansett lever vi i samme tid som våre elever, og deres sårbarhet finner antagelig gjenklang hos flere ulike generasjoner.

I boka *Generasjon Prestasjon* undersøker Ole Jacob Madsen hvor dette begrepet kommer fra. Hvem tok det først i bruk? Han hevder at uttrykket er nokså medieskapt og at det påfører de unge en diagnose de i utgangspunktet ikke hadde behov for. Vi er lite opptatt av prestasjoner i folkehøgskolen. Kan vi gjennom vårt fokus og arbeid gi elevene en ny oppfatning av seg selv; generasjon relasjon? •

Negativt å være sårbar?

Ordet sårbarhet er for meg i første omgang et negativt ladet ord. Det er vanlig å bruke sårbarhet om det å ha manglende evne til å tåle påkjenning og stress, som kan føre til skader og tap. Ofte brukes sårbarhet om noe uheldig, eller som en mangel ved livene våre. Det er en tanke som kan være lett å forstå. Det betyr jo å være utsatt for at noe eller noen kan ramme oss, kan gjøre oss vondt, kan gi oss sår.



Av **May Brit Drivdal**,
økonomileder på Lundheim folkhøgskole

Samfunnet generelt omtaler også sårbarhet som noe negativt. Det at vi ikke strekker til, eller at vi ikke når opp til forventningene. I perioder av livet kjenner vi alle på sårbarhet. Det kan være jobbrelatert, forhold til venner, familie, parforhold, egne barn, skole, kropp osv. Sårbarhet er uavhengig av kjønn og alder.

Synonymer. Men er egentlig sårbarhet negativt, eller er den negativiteten skapt av samfunnet vi lever i, med alt av stress og forventninger som skapes av omstendighetene rundt oss, med «god» hjelp av sosiale medier? Søker vi opp synonymene til sårbarhet, forteller det oss noe annet. Noen av synonymene til sårbarhet er; myk, var, skjør, følsom, tander, ømtålig, romantisk, omhjert, lettrørt og lyrisk.

Dette er ord som setter ordet sårbarhet i et litt annet lys. Det er egenskaper som er bra å ha for oss alle, egenskaper som kan komme til nytte i mange av livets faser. Vi er skapt skjøre og sårbare. Sårbarhet er en del av det å leve. Vi er født med en sårbarhet og dør med en sårbarhet.

Døråpner. Gjennom mine 50 år har jeg lært at det å avdekke sin egen sårbarhet over-

for min nærmeste familie, venner og kollegaer kan føre til en god samtale. Det kan gjøre vondt der og da å innrømme at en ikke strekker til, eller at en ikke får ting til, men det kan også være en døråpner for den gode samtalen. Det at vi ikke skal kunne alt og ikke skal få til alt, gjør at vi kan utfylle hverandre og oppmuntre hverandre når vi kjenner på sårbarheten på sitt verste.

De gangene jeg får de beste samtale med mine barn, er når jeg er ærlig på min sårbarhet. Det hjelper dem til å dele av sin sårbarhet og det er enklere å forstå at deres situasjon ikke er unormal, og vi kan lære av hverandre. Det er stunder som er gull for oss begge.

Ekte. I parforhold handler det også om å kunne la masken falle og vise sin sårbarhet overfor hverandre. Det å være ekte overfor hverandre og ikke prøve å dekke over hvem man er. En skal ikke måtte «pynte» på hvem man er. Det å velge hverandre fremfor alt annet, da blir sårbarhet kjærlighet. En elsker hverandre for den en er og ikke for den en prøver å være.

Generasjon Z. Ungdommene vi jobber med i folkehøgskolen tilhører generasjon Z. Første generasjon som har hatt tilgang til internett hele livet. De skal prestere på alle plan, de skal ha mange likes på sosiale medier, de skal ha en sunn livsstil, de skal være skoleflinke, de skal ha en flott og veltrent kropp, de skal ha et perfekt utseende, de skal være tilnærmet perfekte.

Hvor sårbare blir ikke ungdommene når de ikke når opp til alle kravene? Det som er sikkert er at ingen ungdommer klarer å være perfekte på alle plan, de er jo også bare

vanlige mennesker med sin sårbarhet og begrensning. Deres sårbarhet gir dem dårlig selvbilde og «stygg på ryggen» forteller dem usannheter som blir sannheter for dem, noe som igjen gjør at sårbarhet blir negativt, istedenfor at det er en helt naturlig del av det å leve.

Umenneskelig. Så mye i oss og rundt oss vil kvitte seg med sårbarhet, eller i det minste redusere den. Vi søker trygghet, helse og sikkerhet i alle sammenhenger. Og vi får ikke nok, vi kan liksom ikke bli sikre nok.

Tenk deg et helt usårbart menneske. Finnes det? Det er bare en umulig tanke, fordi det mennesket finnes ikke. Og om det fantes ville det være umenneskelig. Sårbarhet er tett forbundet med det å være menneske.

Jeg ønsker å sitere fra en andakt av tidligere biskop i Nidaros, Tor Singaas:

«Gud skaper med sårbarhet. Alt liv har det i seg. Sårbarheten skal vi verne om og vedkjenne oss. I den erfarer vi at vi er gitt til hverandre. I sårbarheten holdes vi fast i at vi trenger hverandre.»

Du vet väl om att du är värdefull,
att du är viktig här och nu,
att du är älskad för din egen skuld,
för ingen annan är som du.

Du er ikke pysete selv om du er sårbar. •

Brené Brown om

Sårbarhets- mytene



Av Tom Arne Møllerbråten

Brené Brown er forsker og professor ved University of Houston Graduate College of Social Work. I 2010 spilte hun inn et TED-foredrag med tittelen «The Power of Vulnerability», et foredrag som gjorde henne verdenskjent. Da det ble lagt ut på nettet i januar 2011, fikk det enorm spredning. Pr i dag er foredraget spilt av over 10 millioner ganger. Hvis du ikke har sett dette foredraget, vil jeg oppfordre deg til å sette av 20 minutter og se det.

I etterkant av dette har hun gitt ut boken *Uperfekt – våg å vise hvem du er*, som er den norske tittelen på boken. Her også er sårbarhet et hovedtema. I kapittel 2 i denne boken tar hun et oppgjør med sårbarhetsmytene. Vi gir en kort gjengivelse av disse her.

Myte 1: Sårbarhet er svakhet

Dette er den mest utbredte og farligste av mytene. Hvis vi beskytter oss mot sårbarhet, vil vi føle forakt overfor de som ikke klarer å skjule sine emosjoner. Sårbarhet definerer hun som usikkerhet, risiko og emosjonell blottstilling. Det er utgangspunktet for de emosjonene og opplevelsene vi lengter etter. «Det er opphavet til kjærlighet, til-

hørighet, glede, mot, empati og kreativitet. Det er kilden til håp, empati, ansvarlighet og ekthet.» Paradokset vi lever i er at «vi elsker å se hudløs sannhet og åpenhet hos andre mennesker, men vi er redde for å la dem se det samme i oss.»

Myte 2: Sårbarhet er ikke noe for meg

Sårbarhet er ikke et valg, det er ikke noe vi kan velge å ikke være. «Når vi later som om vi kan unngå sårbarhet, går vi inn i atferdsmønstre som ofte er stikk i strid med den personen vi ønsker å være.» Hva gjør jeg når jeg føler meg emosjonelt blottstilt? Hvordan oppfører jeg meg når jeg føler meg usikker og ille til mote?

Myte 3: Sårbarhet er å vise frem alt

Kan det bli for mye åpenhet om sårbarhet? Kan vi dele for mye? Vi skal ikke dele alt med alle. Det er ikke sårbarhet. «Sårbarhet handler om å dele følelser og erfaringer med mennesker som har gjort seg fortjent til å høre dem. Å være sårbar og åpen er basert på gjensidighet, og inngår som en integrert del av prosessen med å bygge opp tillit.» Det er tillit det handler om, og tillit kan knuses,

og vi må derfor være forsiktige. «Tillit er et produkt av sårbarhet. Den vokser over tid og krever arbeid, oppmerksomhet og fullt engasjement.»

Myte 4: Vi kan klare oss selv

Forskning på lederskap støtter tanken om «at det er avgjørende å be om støtte, og at sårbarhet og mot er smittsomt». Dette kan sammenliknes med en snøball. Den begynner å rulle «når en leder er villig til å være sårbar sammen med sine underordnede.» Dette oppfatter folk som modig, og det inspirerer andre til å følge etter. «Vi kan simpelthen ikke lære å bli mer sårbare og mer modige på egen hånd,» avslutter Brown kapitlet om mytene. «Av og til er vårt første og største vågestykke å be om støtte.» •

Foto: Alex Iby, Unsplash.com

- Du har få søkere på linja di

Linjelærerens utsatte stilling

«Når søkere uteblir, starter en prosess på skolen som må ledes med visdom, for sårbarheten som ligger i det å være lærer på en linje ungdommer ikke søker seg til, kan være stor.»

Folkehøgskolen er i vinden om dagen. Og aldri før har flere gått på folkehøgskole. Men skolene lever i et konkurransepreget marked om ungdommene, og det er spesielt linjetilbudet som må treffe. Det er linjene som selger. Kanskje oftere enn i noe annet skoleslag, er det derfor linjetilbudet endres raskt på våre skoler. Linjer skifter profil, nedlegges og opprettes stadig vekk. Men det er alltid noen som må betale prisen, og det spørs om ikke linjelærerne er de mest sårbare i dette systemet. Kan hende det må være slik, men la oss i hvert fall være kloke med våre ansatte midt oppi dette.



Av Tom Arne Møllerbråten

Kanskje du har opplevd dette: Årets elever er fornøyde, også de som går på din linje, selv om de er litt få. Skulle gjerne vært flere, men du har gjort noen grep for å gjøre linja enda mer attraktiv. Lagt på en tur til, jobbet med Instagramprofilen, laget noen kule YouTube-filmer, og snakket mye med nåværende og tidligere elever om hva de tror vil gjøre linja enda mer populær. Likevel kommer beskjednen fra rektor: Det er få søkere til denne linja. Hva skjer nå?

Full skole. Alle folkehøgskoler har denne erfaringen, at noen linjer ikke får så mange søkere som man har budsjettet med. Hva skjer så? At man tar opp flere elever på andre linjer, er helt vanlig. Det kan kompensere noe, men kanskje ikke i lengden. Rektor forventer full skole, naturlig nok. Alle vil ha full skole. Her er det ikke forskjell. Linjelærer vil være den første til å ønske seg full linje, og aller helst en kø med elever som banker på for å få plass på nettopp denne linja. Når søkere uteblir, starter en prosess på skolen som må ledes med visdom, for sårbar-

heten som ligger i det å være lærer på en linje ungdommer ikke søker seg til, kan være stor.

Noe galt med meg? Noen linjelærere har kjent på sårbarheten og tapsfølelsen i dette, kanskje i flere år. Hvorfor velger ikke ungdom min linje? Er det min undervisning det er noe galt med? Eller kanskje enda dypere: Er det noe galt med meg som lærer? Og verst: Er det noe galt med meg som person? Hvorfor lykkes de andre med sine linjer? Ingen lærer kan og skal beskyttes mot virkeligheten, men jeg tror både ledelse og kolleger må kjenne litt på kroppen hvor sårbar man kan bli i denne prosessen. Selvfølgelig takler man slikt ulikt, men det skjer alltid noe med den som blir valgt sist, eller ikke blir valgt i det hele tatt.

Samtidig er det noen linjer som aldri har problemer med å bli fylt opp, og dermed noen lærere som aldri har måttet kjenne på hva som skjer i møte med lave søkertall. Her er det forskjell på folk. Noen lærere kan konsentrere seg om årets elever i full forvissning om at det kommer elever i hopetall neste år også. Andre lærere må bruke mye tid og krefter på de mulige elevene til neste år i stedet for å bare konsentrere seg om årets elever. I dette må ikke lærer føle at han står alene.

Sammenheng. Den brutale sannheten er at det ikke nødvendigvis er helt sammenheng mellom kvaliteten på undervisningen og søkertallene. Undervisningen kan være strålende, linjeoppbygget helt topp, men hvis ikke det er det ungdommer vil ha, eller vet de vil ha, hjelper det lite. Her er det mange

faktorer som spiller inn. Hvordan linja markedsføres, er selvfølgelig viktig, men så har vi denne faktor x da som gjør at trender og strømninger i tiden og ungdomskullene styrer mer enn vi kanskje både liker og er klar over.

Vi har mange suksesshistorier i folkehøgskolen. Skoler og linjer som gjør noen forandringer, noen ganger store, men ofte bare noen små, og vipps så fylles skolen eller linja opp til randen. Navneskifte, logoskifte, nytt innhold, nye ord, og så videre. Så ser vi også at andre kan gjøre nesten samme forandring uten at det får noen utslag i det hele tatt. Det finnes ingen suksessformel som gjelder alle alltid. Hadde det bare vært så enkelt.

Personalpolitikk og personalbehandling. God personalpolitikk er viktig, og klok ledelse er helt avgjørende når det røyner på. Den ansatte må bli sett, hørt, og heiet på av sine ledere, særlig når man er på det mest sårbare. God personalpolitikk er ikke det samme som fornektelse av den harde virkeligheten, noen ganger må man endre på ting for at det skal gå. Og noen ganger må man legge ned linjer. Men den gode leder legger vekt på gode relasjoner, omsorg og medmenneskelighet, selv om resultatet måtte bli at linja måtte nedlegges og stillingen endres. Den berørte linjelærer er i utgangspunktet en ressurs for skolen. Så må man sammen se hvor han eller hun skal brukes på best mulig måte fremover. Det handler til syvende og sist om å skape en god skole, som også er attraktiv. •



Av Stian Kilde Aarebrot, prest, forfatter og daglig leder i Etter Kristus – nettverk for kristen trospraksis

Lys, lamper og møll

Personlige fortellinger er in for tiden. Men, ikke «som aldri før», for denne formidlingsformen har alltid trukket mennesker til seg, som møll til lamper, i alle fall tilbake til den gangen vi begynte å samle oss rundt bålene.

Sannsynligvis var det det som fikk fortellerklubben The Moth til å velge akkurat det navnet, da de startet opp i 1997. I dag har klubben over 500 000 ukentlige podcastnedlastinger, og lignende klubber har de siste 20 årene dukket opp over hele verden.

Tiltrekkende med fortellinger.

Hva er det som gjør at dette har tatt av så mye? Hvorfor er det så tiltrekkende å høre noen fortelle fra livet sitt? La meg forsøke å forklare det rent nevrovitenskapelig: Når vi hører noen fortelle en fortelling, den trenger i grunn ikke være selvpolevd en gang, eller sann for den saks skyld, trigges noe i de gamle delene av hjernen, som ligger bakenfor vår analytiske rasjonalitet.

Det limbiske system er en samlebetegnelse på de eldre delene av pattedyrhjernen vår. Herfra styres mange av våre autonome funksjoner, som for eksempel åndedrett og blodtrykk, og ikke minst overlevelsesinstinktene våre, de som på engelsk kalles «The four F's – fighting, feeding, fleeing and... reproduction». Denne delen av hjernen er en sosial ekspert. Den evaluerer hele tiden omgivelsene våre og menneskene vi omgås, noe som alltid har vært en uunnværlig egenskap, om en har planer om å leve både lenge og vel.

Limbisk resonans. Det limbiske system er i det hele tatt en følelsesklymp, som lett

lar seg rive med. På nærmest magisk vis blir en fortelling vi hører eller leser til noe vi kan «kjenne på kroppen», som om vi går gjennom de samme følelsene som fortelleren. På fagspråket kalles dette limbisk resonans. Det knyttes bånd der fortellinger deles. Sånn sett er det ikke rart at det oppstår en sterk fellesskapsfølelse i slike sammenhenger, enten det er på en fortellerklubb, et AA-møte, eller på det som ofte var et møtehøydepunkt for meg som oppvoksende pinsevev: når noen holdt et vitnesbyrd.

Gråsonelandskap. Denne egenskapen til å kjenne andres opplevelser på kroppen gjør at et bilde av en druknet treåring på en sydeuropeisk strand gir en langt sterkere effekt, enn om man rent rasjonelt beskriver en flyktningkrise. Det samme gjelder språkbruk som skaper bilder i oss, som vekker fantasien. Romanens drama kan sitte i en for resten av livet, noe man neppe kan si om en politisk debatt eller en kronikk, om den er aldri så god.

En god fortelling inneholder alltid en eller annen form for motstand. Tvil, kanskje karakterbrister i protagonisten. I alle fall finner hendelsene seg på ett eller helst flere tidspunkt utenfor komfortsonen. Gråsonelandskapet gjør fortellingen både troverdig og lite forutsigbar.

A crack in everything. Paulus skrev en gang til menigheten i Korint at «vi har

denne skatten i leirkrukker, for at den verdige kraften skal være fra Gud og ikke fra oss selv.» Skjøre leirkrukker. Sprukne leirkrukker. «Forget your perfect offering. There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in», synger Leonard Cohen i sangen The Future. Jeg har hørt og lest disse Cohen-linjene flere ganger, brukt som et trefende bilde på hva Gud trenger av oss for at hans nåde skal slippe til. Gud trenger bare sårbarheten vår. Ærligheten vår. At vi innser at vi til stadighet kommer til kort.

Men like viktig i denne fortellersammenheng er at det også går den andre veien: There's a crack in everything. That's where the light gets out. Alt det vakre inni oss vil forbli uoppdaget og usett, så lenge vi sparkler og pusser fasadene våre framfor å vise oss for hverandre slik vi faktisk er.

Supermat. Bekjennelser, å si det som det er, å legge seg flat, handler nemlig om mer enn å «come clean», få det ut og få tilgivelse. Bekjennelser skaper troverdighet, gjenkjennelighet og dermed samhold. Bekjennelser er supermat for sunne fellesskap.

I mellomkrigstidtiden brøt det ut en kristen vekkellesbevegelse, som også nådde de øvre samfunnslag. Oxfordgruppebevegelsen kanskje fremste kjennetegn var bekjennelsene, som de kalte «sharing». Denne dele-kulturen lever fremdeles i høysete grad i blant annet AA-bevegelsen, som nettopp

vokste ut fra Oxfordgruppebevegelsen. I boken *For Sinners Only*, bevegelsens mest leste bok, skriver forfatter A.J. Russel at «When christians confess pagans believe.» Limbisk resonans folkens!

Et helt menneske. Om du ønsker å vinne noens tillit, overbevise noen om at du er verdt å bli lyttet til, kommer du ikke langt med å kun formidle fortrefeligheter og anekdoter fra solsidene. Ja, vi trenger forbilder, folk vi kan bli inspirert av og strekke oss etter, men få, om noen, vil strekke seg

«Alle negative ting kaster jeg i en kontainer og glemmer. Det er de gode minnene jeg tar med meg når jeg drar.»

etter glansbilder. Perfekte mennesker finnes ikke, så møter du en som framstår slik, bør du ane ugler i mosen. Så var det dette med limbisk ressonans: Et perfekt menneske kjenner ingen seg igjen i. Et helt menneske derimot, som også forteller om sine mangler og

svakheter, vil tenne menneskers forestillings- evne og empati.

Skraper du bort sparkelen det er så lett å kaste på seg, i et forsøk på ikke å tape ansikt, vil du raskt merke at du vinner langt mer. Hel ved er tross alt full av kvist. •



Foto: Shalome Cason, Unsplash.com

Nytt søknadsskjema på folkehogskole.no

Søknadsskjemaet på folkehogskole.no pusses opp og lanseres i ny og forbedret versjon til høsten.



Søknadsskjemaet har ikke vært endret på mange år og det er nødvendig å se på det nå. I prosjektet skal skjemaets oppbygning, design, hjelpetekster og feilmeldinger skal gjennomgås. I prosjektgruppa sitter Mette Røstum fra IKF og Øyvind Krabberød, Dorte Birch og Astrid Fuhr fra IF.

Svært varierende hvor mange som fullfører skjemaet

Fullføringsprosenten for søknadsskjemaet varierer enormt fra skole til skole. Det vil si andelen som begynner på søknadsskjemaet uten å fullføre. Mens noen skoler har 21 %, har andre kun 4 %. Her er det et stort forbedringspotensial.

Det er alt for mange brukere ramlet av underveis i utfyllingen og vi mister mange søknader av den grunn:

76 % av brukerne faller av på steg 1 («Informasjon om søkeren»).

42 % av brukerne faller av på steg 3 («Bakgrunn»).

9 % av brukerne faller av på steg 4 («Kon-

Til høsten lanseres et nytt søknadsskjema på folkehogskole.no. - Det nye skjemaet skal være et enklere og mer motiverende skjema med brukeren i sentrum, sier webredaktør Astrid Fuhr.

troller opplysningene»).

Statistikken viser også en sammenheng mellom hvor mange moduler (elementene i søknadsskjemaet som personalia, motivasjon for å søke på folkehøgskole, tidligere skolegang etc) søknadsskjemaet på de ulike skolene består av og hvor mange som dropper ut underveis i søknadsprosessen. Det vil si at jo lengre søknadsskjemaet er, jo flere dropper å fylle ut hele søknadsskjemaet.

Undersøkelser viser også at en del lar være å sende søknad fordi de er usikre på om de har rett på støtte fra Lånecassen når de går på folkehøgskole. Dette er noe vi må få inn informasjon om slik at usikkerhet rundt finansiering ikke blir en barriere som hindrer at de søker.

Brukeren i sentrum

Vi vil lage et enkelt og motiverende søknadsskjema å fylle ut som har brukeren i sentrum.

Mål med det nye søknadsskjemaet er å:

- Få flere til å fullføre søknaden
- Sikre god kvalitet på søknadene
- Sikre at skolene får tilstrekkelig informasjon for å behandle søknadene

Vi skal skape en rekkefølge som er motiverende for brukeren å fylle ut. Det nye skjemaet vil også ha færre felter i hvert steg. Vi skal unngå en vegg av felter å fylle ut, og sikre en harmonisk organisering av spørsmål.

I det nye skjemaet skal tonen være vennlig og hjelpsom - litt mer som en samtale. Ikke slik som i dagens skjema der tonen kan oppfattes om kommanderende, spesielt i feilmeldingene som dukker opp dersom noen av feltene er fylt inn feil.

Prosessen er i gang

Prosjektgruppa begynte arbeidet etter påske. I begynnelsen av mai ble det sendt ut en spørreundersøkelse om søknadsskjemaet og bruken av modulene til alle skolene som gav oss mye nyttig innsikt. Netlife, som vi samarbeider med i prosjektet, har foretatt en grundig vurdering av det eksisterende skjemaet og gått dypt inn i nettstatistikken. Det har også blitt gjennomført en brukertest.

Målet er å ha et nytt søknadsskjema på plass til vi «åpner» for et nytt skoleår på folkehogskole.no 1. november. Etter sommerferien skal det nye skjemaet programmeres for deretter å testes grundig. Vi vil be noen av dere om hjelp til å teste underveis.

Alle søknadsskjema må settes opp på nytt i skolebasen. Mer informasjon om dette vil komme. Vi ønsker at dere allerede nå begynner prosessen med å tenke gjennom hva dere egentlig trenger å vite for å kunne

vurdere en søknad - og hva dere kan spørre eleven om i etterkant. Og i tillegg er klare til å lage et nytt og forbedret skjema når det nye skjemadesignet er klart. •

Hvor mange som fullfører søknadsskjemaet varierer enormt fra skole til skole. Mens noen skoler har en fullføringsgrad på 21 %, har andre kun 4 %. Her er det helt tydelig et stort forbedringspotensial.

Informasjon om søkeren	Linjevalg	Bakgrunn	Kontroller opplysningene	Kvittering
Informasjon om søkeren				
Fornavn:* <input type="text"/>				
Etternavn:* <input type="text"/>				
Adresse:* <input type="text"/>				
Postnummer:* <input type="text"/>				
Poststed:* <input type="text"/>				
Mobil:* <input type="text"/>				
E-post:* <input type="text"/>				
KJØNN:* <input type="radio"/> Kvinne <input type="radio"/> Mann				
Fødsels- og personnummer:* <input type="text"/>				
<small>(11 siffer - er du ikke norsk statsborger, skriv inn fødselsdato 6 siffer)</small>				
Land:* <input type="text"/>				



Ærlig og ufiltrert fra terapirommet

Else går til psykolog

Else Kåss Furusest, Cappelen Damm 2019

Anmeldt av Marit Asheim

Boka *Else går til psykolog* består av to år med samtaler mellom Else Kåss Furusest og psykologen hennes. Den ukentlige terapitimen er tatt opp på bånd, og med unntak av noen enkelte episoder som er klippet bort og noen tredjepersoner som er anonymisert, er boka en ganske nøyaktig gjengivelse av samtalen. Det gir oss et nokså unikt innblikk. Hva er det greit å snakke om hos en psykolog? Blir det innimellom pinlig stillhet? Og hvor syk må du være for å ha behov for terapi?

Else har lenge vegret seg for å gå til psykolog. Både moren og broren hennes gjorde det, i flere år. Nå er de begge døde. Begge tok sitt eget liv. Vil Else også bli deprimert om hun går inn i et terapirom? Vil hun bli mindre glad, slik de ble? Vil hun bli en byrde for sine nærmeste, eller unormalt selvpoptatt? Spørsmålene er mange, og Else drøfter dem alle med psykologen. På jobb sier hun at tirsdagstimen er trening. Ordet psykolog er skummelt. Hun er ikke «sånn».

Den første timen er munter. Else er vant til å underholde, og vil ikke kjede psykologen. Derfor er hun også innstilt på å få han til å le. Hvorfor er hun der egentlig? Noe av det siste broren hennes gjorde før han tok livet sitt, var å gi henne en badevekt. Dessuten mente han at hun trengte en psykolog. Var det humor, eller lå det noe mer i det? Det har tatt henne noen år å tørre si det høyt. Hun er ikke alltid like glad som det ser ut på scenen.

Samtalene blir etter hvert dypere, og vi kommer tettere på komikeren. Hun som hele tiden glatter over problemer og gjemmer dem inni seg selv. Preget av selvmordene i familien er hun alltid opptatt av at alle

andre skal ha det bra. Det viktigste er at ingen blir såret. Derfor var hun tre år i et forhold med en jente, til tross for at hun ikke er lesbisk. Hun var mer redd for konsekvensene et brudd ville føre til enn hva hun selv følte. På samme måte tok hun opp et forbrukslån da hun krasjet jobb-bilen, for å betale for skadene selv. Hun turte ikke si ifra til sjefen. Da instruktøren på jazzballetten en gang på barneskolen trodde hun var en gutt, spilte hun med i flere måneder. Hun ville ikke såre henne ved å si hun tok feil.

Det meste Else gjør er styrt av et ønske om å please andre. Det har vært en belastning å leve tett på en bror med tunge tanker, en bror som forsøkte å ta livet sitt flere ganger, som kunne være brå og sårende, men som også var kunnskapsrik og forbilde. Det er skremmende å kjenne på egne triste og nedstemte tanker. Else er redd for å bli selvstjert og bitter, men kanskje aller mest for å forbli alene. Uten egen familie.

For en som har bygget karriere på humor om egen kropp og former, kan det likevel være sårende med folk på gata som forteller deg at du er for tjukk. At man blir kvalm av å se deg. Eller kassadama på den lokale butikken som spør om du er helt sikker på at det er lurt å kjøpe sjokolade også i kveld.

Samtalene dreier seg mye om to såre punkt: familie og sjokolade. Og ensomheten som knytter de to delene sammen. De 350 sidene er delt inn i 30 kapitler, hvert kapittel er en egen time. Det gjør boka lettlest. Samtidig gir det rom for refleksjon til deg som leser underveis. Dette er ikke historien om kjendisen og komikeren, men det er boka om hvordan det er å være Else fra Jessheim. Else som trøstespiser hver kveld, som synes egne tanker er patetiske og som innerst inne er ganske alene. Det gjør den også verdt å lese! •



Setter sentrale og vanskelige temaer på dagsorden

Jenteloven – feministisk førstehjelp

Ulrikke Falch og Sofie Frøysaa, Gyldendal 2018

Anmeldt av Ruth Silje Boklund,

internatleder på Grenland folkehøgskole

Når Ulrikke Falch og Sofie Frøysaa har satt feministisk førstehjelp for ungdom på dagsorden, var det med litt blandede følelser jeg åpnet boken. Hvordan ville de klare å lande det prosjektet?

Dette er en ærlig, morsom og lettfattelig bok fra to unge kvinner, som har skrevet en bok de selv savnet som ungdom. Boken er bygd opp rundt tre hovedtema. Skole, kropp og sex. Hvordan det er å være jente på skolen, hvordan det er å ha jentekropp og hvordan det er å være jente som vil ha sex - eller ikke vil ha det. Det er med andre ord som tittelen sier - en bok fra kvinner til jenter om viktige temaer, som er aktuelle for de aller fleste ungdommer og unge voksne.

Gitt kronikken fra de tre 14-åringene

Ella Fyhn (14), Ellisiv Aure (14) og Ea Baklund (14) i Si;D i Mars i år, om sexisme i skolegården, så tar boken opp et tema som rører seg i mange jenter i dag, og som er blitt satt på dagsorden. Boken bruker kun én side på å forklare i enkleste form hva feminisme er, og én side på å si noe om hva det ikke er, så dette er ikke en bok hvor de går inn i feminismens bevegelse eller ideologi.

Boken er aller mest en fortelling om hvor vanskelig det kan være å være ungdom, om anoreksi, om et helsevesen på godt og vondt, om depresjon, om kampen mot seg selv og om at det finnes håp. Disse fortellingene er det Ulrikke og Sofie vier mest plass til, og er knyttet til de ulike delene av boken. Vi får følge deres erfaringer og kamper i ungdomstiden knyttet til skole, kropp og sex - brutalt ærlig. I tillegg oppsummerer de hvert kapittel med en jentelov og noen gode råd. Og mange av disse rådene er faktisk ganske gode. Den feministiske førstehjelpen kommer mer som et mål om å bevisstgjøre jenter sin egen rolle i sitt eget liv, om ikke å la seg presse, ikke ubevisst følge et forventningspress som er styrt av hvilke kjønn man er.

Tar vi i folkehøgskolen ansvaret og skaper gode verdensborgere for våre egne, og fremtidige skolegårder, da? Folkehøgskolen har som skoleslag en klar agenda, dannelse og folkeopplysning, og likevel så tar hverdagen vår - hvertfall min, meg. Selv i min korte fartstid som ansatt er fristelsen av og til stor for å gjøre det som fungerte i fjor. Heldigvis kan man ofte gjøre det, med stort hell. Men både i dannelse og folkeopplysning er det nødvendig at man er fintfølede for det som rører seg i samfunnet i dag. Vi må være i samtalen om det som skjer nå, vi må være de som kan utfordre og møte, og her mener jeg at boken *Jentelov* er med på å sette på dagsorden noen sentrale temaer. Dette er temaer som er så sentrale i ungdommers mentalitet, at kanskje burde vi bruke mer tid og mer krefter på å være en tydelig stemme som møter og utfordrer nettopp disse.

Sofie forteller i boken: Jeg vet jeg er utsatt

for alt mulig press, samtidig som jeg ikke skal la meg lure. Jeg vet jeg er utsatt for prestasjonspress - jeg har alle muligheter i verden, men jeg må passe meg for ikke å slite meg ut. Jeg er utsatt for skjønnhetspress: jeg vet jeg blir påvirket av skjønnhetsindustrien, selv om jeg er smertelig klar over at reklamer lyver. Så har vi det berømte gruppepresset, samtidig som jeg skal finne meg selv og helst burde gi litt faen.

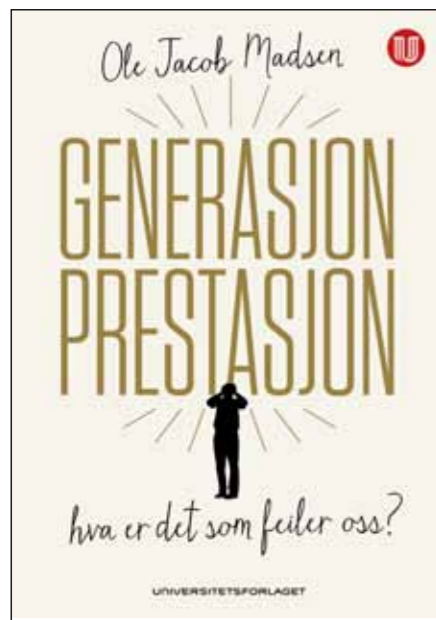
Vi har under vår parole i folkehøgskolen troen på fellesskapet, på praktiske og livsnære gruppe-erfaringer som praksisarena for dannelse. (Med livet som pensum, s 48)

Historiene som Sofie og Ulrikke forteller, er om hvordan de har opplevd sexpress, kroppspress, nesten gruppevoldtekt - fordi guttene trodde hun var en «sånn jente», utfrysning og offentlig uthenging, pluss, pluss. Det er rå fortellinger som dessverre ikke er unike. Dette er ansvaret vi har som skoleslag, bevisste vår mulighet og vårt ansvar for å møte denne virkeligheten og bruke nettopp vår praksisarena for å utfordre en normalisering som ikke er normal. Mot kroppspress og sexpress. Det er vår mulighet. Men muligheten ligger ikke der hvis vi ikke forstår hva som skjer, hvor elevene kommer fra og hvordan de forholder seg til hverandre.

Jenteloven – feministisk førstehjelp er en bok som er en god påminner om hva som preger deler av ungdomskulturen i dag når det kommer til skole, kropp og sex. Den forteller godt historiene til Sofie og Ulrikke om det å være ungdom og være psykisk syk, men aller mest så mener jeg at den setter sentrale og vanskelige temaer på dagsorden i ungdommers liv, som vi har et ansvar for å møte på en ekte, varm, klar og klok måte.

For å sitere Grundtvig avslutningsvis: «Det er først når talen blir samtale at opplysningen lykkes». Derfor min parole i dag: - Ja til mer samtaler om sunn sex, ja til mer samtaler om sunn kropp, ja til mer samtaler om sunn prestasjon. Ja til samtalen om det som rører seg i livet.

Lykke til! •



Årets viktigste bok?

Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?

Ole Jacob Madsen, Universitetsforlaget 2018

Anmeldt av Geir Ertzgaard,
lærer på Solborg folkehøgskole

Jeg gikk inn til time i faget «Endelig voksen» og begynte første timen med å si: «Mitt utgangspunkt er at det aller fleste av dere er normale ungdommer, og at dere ikke har det så fælt. Det meste dere opplever er normalt, og noe dere fint er i stand til å takle.» Det tydelige, og rungende svaret var: «Nei! Det er tøft å være ungdom».

Det var en ganske grei start på en times diskusjon om temaet, og vi ble ikke enige: Ole Jørgen Madsen og meg, eller elevene, som argumenterte som om det var hentet rett ut fra SiD!-spalten i Aftenposten. Sånn går det når du leser Ole Jacob Madsens *Generasjon prestasjon: Hva er det som feiler oss?* og du sluker relativt ukritisk det professoren i kultur- og samfunnspsykologi ved Psykolog-

isk institutt ved Universitetet i Oslo sier når han har skrevet en hel bok om temaet.

Saken er nemlig: Hvem er norsk ungdom? Er de en overarbeidet, sårbar og stressa generasjon mennesker som har for mye press på seg, deprimerte, utafør og uten livslyst etter for mange år med høye krav fra foreldre, skole, venner og sosiale medier om å levere og å leve det perfekte, lykkelige liv? Det er myten som Ole Jacob Madsen tar et oppgjør med. Hans agenda er å friskmelde «Generasjon prestasjon», og vender heller pekefingeren mot oss, de voksne som ifølge forfatteren «skaper hva vi nevner». Han har gått inn i Ungdatas målinger som viser at de aller fleste tilhørende arten har det helt fint, og vår tids diskurs om dem er basert på at visen de synger, egentlig er den de har blitt fortalt de skal synges.

Dagbladet er over seg av begeistring, og mener at vi ikke bare bør, men må lese boken. De er begeistret når Madsen hevder at vi sykkeliggjør det normale. For de av oss som liker å ha et teoretisk og historiske grunnlag å hvile våre meninger på, er hans gjennomgang av modernitetens og sen-modernitetens patologier fra Nietzsche til Baumann og fram til 2000-tallets vegglose markedsliberalisme svært så interessant og gir masse mat for refleksjon.

For de som er mest interessert i mer praktiske innfallsvinkler, er de resterende kapitlene mer interessante; fra ungdom og selvmord via eksternaliserende atferd og flink pikesyndromet til det nye digitale livet. Gjennom alle kapitlene prøver Madsen å normalisere den psykeliggjorte ungdomsgenerasjonen. Blant annet er det tankevekkende når han viser at kun 5,7% av selvmord i 2016 (35 personer) var unge under 20, men det som vi tenker på som et ungdomsproblem, er først

og fremst et problem blant voksne midt i livet. Slike eksempler er boken full av.

Jeg tenkte ofte at *Generasjon prestasjon* må være den viktigste boken som kom ut i 2018. Samtidig lurer jeg på om hans beskrivelser stemmer overens med de fortellingene vi kommer med fra folkehøgskolene? Madsen provoserer, og motforestillingene dukker opp, spesielt når han kritiserer terapeutene for å ta for stor plass i skolen. I *Psykologitidsskriftet* mener Solfrid Raknes at Madsen bommer med kritikken. <https://psykologitidsskriftet.no/debatt/2018/12/kos-deg-med-treningen-madsen>.

Jeg, derimot, vil postulere at hvis premisene hans stemmer, må vi ta en ekstra runde på hvilken plass psykisk helse, livsmot og solskinn i ruskevær skal ha hos oss. Kanskje er vårt samfunnsoppdrag noe annet og mer enn å sy puter under armene på de alle fleste av ungdommene våre som egentlig ikke trenger puter? Vi må være forsiktige med å blande de terapeutiske og pedagogiske kortene. Vi skal ta med oss det Pascal Bruckner sier: «Vi er trolig det første samfunnet der menneskene føler seg ulykkelige fordi de ikke føler seg fullstendig lykkelige», og også det Neil Young synger i «On the Beach»: «Though my problems are meaningless, that don't make them go away».

I sin egen oppsummering konkluderer likevel Madsen: «...er det tvilsomt om begrepet Generasjon prestasjon gir representativt bilde av hvordan unge flest har det. Betegnelsen sier nok først og fremst noe om samfunnets foretrukne representasjon av unge».

Dette er uvanlig velskrevet, interessant og tankevekkende akademisk litteratur, som kan være den viktigste boken du leser i 2019. •

Folkehøgskolerådet

Punktum for debatten om kortkurs?



Av Christian Tynning Bjørnø,
daglig leder i Folkehøgskolerådet

Debatten om kortkurs har pågått noen år. Jeg husker den godt fra tiden jeg satt på Stortinget. Hvis jeg skal tenke tilbake på mine fire år i utdanningskomiteen, er det særlig to ting jeg husker om folkehøgskolene: Kortkurs og folkehøgskole på Svalbard. Sistnevnte kom inn på tampen av stortingsperioden, mens kortkursene var et tema hele tiden. Hvert år gjennom hele stortingsperioden. Jeg ble nesten litt lei. Jeg tror ikke jeg var alene om å tenke i de baner. Det er nesten litt synd at det ble sånn.

Allmennendanning. Så begynte jeg å jobbe for dere. Først da forstod jeg det fullstendige bildet og poenget med kortkursene. Ja visst handler det om at folkehøgskolene skal utnytte kapasitet og ha flere bein å stå på inntektsmessig osv. Men mest av alt ble jeg bevisst rollen kortkursene kan spille for at vi skal oppfylle intensjonen i Folkehøgskoleloven om at skolene skal bidra til allmennendanning og folkeopplysning, for flere grupper enn ungdom som nettopp har gjennomført videregående.

Men det har ikke vært lett å «selge inn» kortkursene politisk. Det er få politikere på Stortinget som «tar bølgen» for kortkursene. Kanskje er det litt vår skyld som skoleslag? Kanskje har vi ikke tatt de politiske signalene

helt på alvor i årene kortkursene har vært trua? Kanskje kunne vi justert kursen (eller rettere sagt *kursene...*) tidligere og gjort de mer politisk spiselige? Det blir spekulasjoner. Og det er jo alltid lett å være etterpåkløkk. Men dog.

Utfasing. Før jul var vi glade. På tross av regjeringens mangeårige forsøk på å fase ut støtten til kortkurs, klarte vi endelig å få et knapt flertall i Stortinget for å beholde kortkurs i folkehøgskolen. Riktignok med en gjennomgang av regelverket, som mest sannsynlig ville endt med en innstramning, men likevel en mulighet til å ha statsstøttede kortkurs. Over nyttår skjedde det imidlertid noe som forandret det politiske landskapet i Norge. Vi fikk en flertallsregjering. En flertallsregjering med følgende formulering i sin regjeringssplattform: *Tilpasse folkehøgskoletilbudet til studentenes valg slik at tilbud med lave søker-tall fases ut og nye tilbud kommer til, samt gå i dialog med folkehøgskolene med sikte på å finne en modell for å fase ut kortkurs.*

Første delen av setningen har vi ikke lykkes å få noen god forklaring på. Vi har tydelig formidlet at folkehøgskolene hvert år gjør vurderinger knyttet til søker-tall, dimensjonering og linjetilbud. Dermed blir setningen både unødvendig og uforståelig for oss. Siste del av setningen som omhandler kortkurs er imidlertid ikke til å misforstå. I dialogen vi har hatt med departementet i flere møter det siste året kommer det klart frem at regjeringen ønsker å fase ut tilskuddet til kortkursene. Dette ble gjentatt i møte sist i mars. Siden dette budskapet kommer fra en flertallsregjering, betyr det at det også flertall i Stortinget for det samme.

Tydelige krav. Det kan virke som om det er på tide at vi tar alvor inn over oss og

erkjenner at kortkursenes tid, slik den har vært til nå, er forbi. Men det betyr ikke at vi aksepterer full utfasing. Vi vil komme med noen helt tydelige krav. For det første må regjeringen garantere at pengene ikke flyttes ut av folkehøgskolekapittelet i statsbudsjettet, for å finansiere andre ting i andre sektorer. Vi mener at pengene må komme de eksisterende skolene til gode. For det andre vil vi fortsatt kjempe for å beholde muligheten til å ha kortere kurs for spesielle målgrupper som har ekstra utbytte av kurs av kortere varighet - og som har få tilbud ellers i samfunnet. Det kan være mennesker som står utenfor skole og arbeidsliv, personer med ulike funksjonshemninger etc. Det må også lages et unntak for de to seniorskolene. For det tredje ønsker vi at det gjøres en kraftig justering av den nedre grensen for lengden på langkurs, helt ned mot 15-20 dager. Dette for å ha fleksibilitet til å tilby skreddersydde opplegg for andre grupper enn de som går på helårs/halvårskurs etter videregående. Sist men ikke minst må regjeringen gi oss en langsiktig overgangsordning som sikrer at de skolene som berøres av endringene får gode muligheter til å omstille seg.

Vi må strekke oss. Dette er så langt vi kan strekke oss for å finne en løsning. En slik løsning vil bety at skolene må tenke annerledes og omstille seg til nytt regelverk. Det vil kreve mye, spesielt av enkelte skoler. Men så lenge forholdene legges godt til rette, kan det også bety nye muligheter. Det er uansett ikke vi som bestemmer. Det er det regjeringen som gjør. Dessverre. Kanskje nettopp derfor bør vi, om enn noe motvillig, være med på å bidra til en trygg, god og forutsigbar landing av en lang og uforutsigbar diskusjon og situasjon? •

Manus til morgensamling



I hvert nummer av **steg** vil en skole presentere en morgensamling. I dette nummer er det Nordhordland folkehøgskole og lærer **Elin A. Heggheim** som gir oss sitt manus.

Æ vill bli sett

Spilleren sangen «Har du fyr» som en start, eller synger denne felles.

Fra «Har du fyr»:

Et landemerke før håp og drøm
helst sku vi la d bemanne
dær skarven flyg og dær seien svøm
ute på kanten av landet
et hus i havet som står han av
og gjør en seilar så glad så glad
og rope så sjøen skvett
æ vil bli sett

Å bli sett er at noen viser med ord og kroppsspråk at de liker oss og tror på oss, at de har interesse av og fokus på våre positive egenskaper og kvaliteter. De er som om de uten ord, formidler at de er med på laget vårt og vil heie på oss uansett hva som skjer. Dette er menneskets aller mest grunnleggende følelsemessige behov: Å bli sett

Psykolog Trond Haukedal

Å bli sett: et veldig banalt, men ekstremt viktig behov vi har. Alle trenger det, men kanskje på litt ulike måter. Noen vil stå på scenen og være midtpunktet i gjengen, mens andre trenger en liten flokk med venner som er flinke til å se og følge opp. På feedback-dagen skulle alle skrive en lapp til de andre

med gode tilbakemeldinger, det er en måte å se og bli sett på. Jeg tenker at vi trenger å bli sett på overflaten, men også på det som ligger dypere i oss. Det å bli sett som et helt menneske. Et menneske med gode sider. Et menneske med sårbare sider. De viser vi ikke til alle, men det kan bli vanskelig for oss om ingen ser disse sidene, eller vi ikke klarer å la andre se disse sidene i oss. Nå har vi vært sammen her på skolen en god stund, noen har blitt kjent med mange andre, og noen med noen få. Jeg vil minne dere på: alle trenger å bli sett. En klarer det ikke alltid, men prøv å løfte blikket litt opp fra din flokk. Ikke gå glipp av alle de fine, gode folkene du kunne blitt kjent med, og kanskje forandret noe for. Det er også en god ting å øve seg på, om en opplever å ikke helt få det til. I Bibelen står det at vi skal glede oss med de glade og gråte med dem som gråter. Og Jesus er et stort forbilde, han møter folk og snakker rett inn i livet og hjertene til de han møter

Utfordring 1:

Tenk på et menneske i eller fra livet ditt som du synes har sett deg på en god måte. Hvordan er dette mennesket? På hvilken måte har det sett deg på en god måte? Hva betyr dette for deg?

Når et barn blir født, så gråter det. Baby-



Foto: Matt Collamer, Unsplash.com

en påkaller oppmerksomhet, den er avhengig av å bli sett, få fysisk kontakt og omsorg. Men, etterhvert så gråter vi kanskje ikke så mye lenger, men vi lærer oss andre måter å bli sett på. Det kan være positive måter, og det kan være negative måter. Noen har opplevd så mange negative måter å bli sett på at en gir opp og isolerer seg. Og sånn vil vi vel egentlig ikke ha det?

Utfordring 2:

Hvordan tror du at du selv er til å se andre?

Kan vi av og til bli flinkere til å se andre? Se litt bak fasaden og det som vi gjerne vil

viser frem? Kan vi tåle og godta at vi er ulike? Og tørr jeg å bli sett av de andre? Hvor mye av vår egen komfort og popularitet kan vi «ofre» for andre?

Kirkens bymisjon har en fin setning som jeg ofte må minne meg selv på: alle er mer enn det du ser. Alle har en historie. Alle har en unik bakgrunn. Det er spennende om vi tørr å vise litt mer av oss selv. Og det er artig når jeg selv blir overrasket og må gå i meg selv når jeg enda en gang har gjort meg opp feilaktige slutninger om hvordan et menneske er, som viser seg å ikke stemme når vi blir kjent og tørr å se hverandre.

Hvordan vil du bli husket fra dette året? Hun som var raus og hang med mange ulike typer? Eller en som bare hang med gjengen? Jeg håper at alle skal få lov å bli sett på en god måte dette året, og da må vi alle sammen jobbe for dette. Både tørre å la andre se oss, men også løfte blikket og prøve å se de rundt oss.

Så da må vel dagens siste utfordring fra meg bli: Snakk med en person i dag som du ikke har snakket så mye med før. ;)

Lykke til. •



Livet på internatet:

Spagaten

Hvorfor tar ungdommene seg selv så høytidelig?
Alt trenger ikke å være perfekt.



Av Anne Gjerding,
internatleder på Molde folkehøgskole

Jeg veit ikke hvordan det er med dere, men jeg kjenner på hverdagstrykket fra de som har vært målt og vurdert gjennom hele sin barndom og ungdom. De er slitne, men de setter seg høge mål og står på. Selv i dette rare annerledesåret er det vanskelig å finne fram til hva som er godt nok, og leve greit med det.

Milleniumsgenerasjonen. Jeg tygger på resultatene fra Ungdata. Millenniumsgenerasjonen er hjemmekjære og trygghetsøkende. De betror seg til foreldrene og stoler på deres råd og hjelp. De er bevisste brukere av sosiale medier, både som kunder og når de eksponerer et redigert, spennende bilde av seg selv. De er på vei ut i en gigantisk spagat. Med én fot i den trygge forutsigbarheten og én i forventningen om å være eventyrlysten og ekstrovert.

Vi er første stopp etter det første, skumle skrittet ut av redet. Det er eventyr stort nok, det: Å dra. Alene. Men det skal være eksepsjonelt! De vil ha valuta for pengene og det skal være litt imponerende!

Så de søker fortsatt folkehøgskolelinjer som heter Extreme, Explore og Adventure.

I søknadene forteller de om hvor sosiale de er, at de drømmer om et nytt og større miljø og om den store verden. De er klare for nye eventyr og de tror dette vil bli perfekt.

Godt forberedt. De søker enerom. Og sier: «Jeg må kunne trekke meg tilbake, fordi jeg dessverre blir så sliten av å være sammen med andre.»

Det er ikke nytt at elever har en del spørsmål før skolestart. Men det er litt nytt at de ber meg om å sende bilder av absolutt alt, også av hvordan garderobeskabet ser ut inni. De vil være helt forberedt.

Redde. Trygghet og forutsigbarhet er gamle folkehøgskolemål. Men aldri, siden vi fikk 18-årsgrense, har det vært så avgjørende som nå.

Vi har forstått at denne generasjonen trenger detaljerte planer og informasjon for å tro på at de vil mestre nye situasjoner. Og at de er kresne kunder.

Vi har forstått at «ekstremt», «utfordrende» og «vilt» kanskje ikke er plussord for kommende søkere.

Vi har forstått at flere elever vil gi foreldrene fullmakt til å forhandle og samarbeide med oss, og til å «tolke» eleven for oss.

Vi har forstått at ensomhet er tidas store skam og tabu, og at de er livredde for ikke å passe inn og få venner. Mange venner. Riktige venner.

«Elevene vil ha fullstendig oversikt og kunne velge bort det som ikke passer.»

Vi har forstått engstelsen for å velge feil og for ikke å kunne ombestemme seg. Eleven sier ofte: «Jeg er vant til å snakke med mamma om alt, og at hun alltid er der og forstår meg. Nå vet jeg ikke helt hva jeg skal gjøre!» Den unike 1:1 oppfølgingen av alle kan vi ikke tilby. Men vi bør nok heller ikke herde dem raskt og brutalt ved å være for tøffe. Vi gjør oss nye erfaringer og er i en tilpasningsfase nå.

Skjerme eller herde? Hvordan skal vi arbeide med elever som står i den smertefulle spagaten? Skal vi øke tryggheten omkring dem, eller skal vi hjelpe dem å tåle utryggheten?

Og hvordan gjør vi det?

Jeg innrømmer at jeg kjenner på mye tvil for tida, når jeg vurderer planer og metoder. Noen elever vil gjerne kastes ut i nye utfordringer. Andre ønsker seg detaljerte kart, bruksanvisninger og mulighet for å trekke seg fra små og store situasjoner. Og det blir stadig flere i den siste kategorien.

De trygge arenaene. Heldigvis er ikke folkehøgskolen et kaos av bare uforutsigbare situasjoner. Vi har et rammeverk av arenaer der vi kan bygge trygghet. Med millenniumsgenerasjonen på tunet er det her vi aldri kan slurve: Klassen. Matsalen. Boenheten. Samtalegruppene.

For første gang på mange år har vi faste plasser ved måltidene. Elevene vil slippe å >>

«Skal vi øke tryggheten omkring dem, eller skal vi hjelpe dem å tåle utryggheten?»

<< velge plass, slippe å frykte at de ikke er velkommen i gjengen og slippe å spise med noen de ikke har snakket med før. I klassen, de faste gruppene og boenhetene bygges det trygg kultur helt metodisk.

En stabil, trygg og konsekvent leder. Kjent agenda for alle møter. Informasjon om hva som skal skje og hva som forventes hver eneste uke, hver eneste gang, ikke bare av og til. Dialog. Rettferdighet. Inkluderende humor. Osv.

Vi bygger det meste på den grunnleggende tryggheten i de formelle gruppene. De som står i spagaten vakler dersom arbeidet der ikke er solid nok.

Angsten for å tape ansikt. Men ingen vokser hvis en står på langtidsparkering innenfor komfortsona. Elevene vet det og forventer personlige utfordringer, men er også redde for å tape ansikt. Elevkvelder, konkurranser, turer, uformelle grupper og nye valgfagsgrupper kan være skummelt.

De vil stadig oftere reservere seg mot det som er ubehagelig: De vil stå på liste over dem som ikke kan trekkes opp på scenen til konkurranser og stunts. De vil bytte valgfag når de andre er flinkere. De vil at læreren styrer også sosiale kvelder, og at det skal være

«For første gang på mange år har vi faste plasser ved måltidene. Elevene vil slippe å velge plass, slippe å frykte at de ikke er velkommen i gjengen og slippe å spise med noen de ikke har snakket med før.»

regler om at alle skal inviteres til impulsive arrangementer.

Nye tider. «Korridorkampene» har vært populære i mange år på Molde folkehøgskole. Det er store konkurranser mellom korridorene. Målsettingen var å skape en felles identitet og samhold i boenhetene. Det konkurreres i teater, quiz, ansiktsmaling, trappeaking, sang, rekerensning, eggeutblåsing og alt mulig tull og tøys. Noe av spenningsmomentet har ligget i at de ikke kan toppe laget,

«Det er ikke nytt at elever har en del spørsmål før skolestart. Men det er litt nytt at de ber meg om å sende bilder av absolutt alt, også av hvordan garderobeskapet ser ut inni. De vil være helt forberedt.»

fordi de ikke vet hva som kommer.

Nå trekker mange seg fordi de frykter eksponering og overraskelser, eller fordi de ikke mener at konkurransen er seriøs nok. Og vi må ta opplegget opp til ny vurdering.

Visst kan vi tenke: "Slapp av, det er bare for moro skyld, og likt for alle!" Men når de hater overraskende utfordringer så intenst, må vi velge: Skal vi fjerne utfordringen, eller bare overraskelsen?

Dette er et typisk eksempel på at vi selvfølgelig kan velge en middelvei, mellom skjerming og brutal herding. Vi kan informere på forhånd og la dem forberede seg på utfordringen, så de kan tåle det.

Eventyr eller pakketur? Jeg kunne skrevet et langt kapittel om studieturene. For selv om linjene har kule navn som Adventure, er elevenes krav til forutsigbarhet en ut-

fordring for lærerne som reiseledere. De får tusen spørsmål om program, meny, romplasing og alle alternativer. Elevene vil ha fullstendig oversikt og kunne velge bort det som ikke passer.

Skam og sårbarhet. Vi er flere som ser en tendens hos de som står i spagaten. De skammer seg over alt de ikke våger. Det får flere til å definere seg som svakere og mer ensomme enn andre, som litt unormale. Og det kan gjøre dem tilbøyelige til å plukke en

diagnose som forklarer hvorfor de trekker seg tilbake.

Når vi jobber med livsmestring, er det ingen jakt på diagnoser. Det er vi heldigvis enige om. Det er en meningsfull, men stor jobb å støtte elevene i å stå i naturlig smerte og gradvis modning.

Når sårbarheten er så lett å lese som nå, våkner beskytterinstinktet mitt. Jeg kunne tilbudt dem en stadig mer gjennomorganisert, millimeterrettferdig hverdag. «Det skal jeg forberede deg på. Det kan du slippe. Jeg kan snakke med den som gjør deg utilpass. Det kan vi lage en ny regel mot. Vil du ha en velferdspermisjon uten fraværsføring? Vil du spise alene? Vil du bytte sete, rom, klasse, diett, døgnrytme eller gruppe, kanskje? Husk at du kan ringe når som helst, det er jeg som liksom er mammaen din her.» Men jeg er ikke ansatt i AS Bjørnetjenester. Livet gjør litt vondt og ting tar tid.

Utfordre og ivareta. Jeg gleder meg til å fortsette med å jobbe med millenniumsbarna. Jeg håper at de fortsatt våger å komme til oss, og at vi er i stand til å utfordre og ivareta dem. De er kanskje ikke like ubekymret som forrige generasjon.

Men de har stor tillit til oss voksne. De er veldig åpne for veiledning. De ser framover.

De vil forstå samfunnet sitt og det er mer komplisert enn det vi vokste opp i. De prøver å være forberedt i en virkelighet som forandrer seg hele tiden. Dessuten er følelsen av å leve på utstilling temmelig reell.

Spagaten er vond. Men folkehøgskoleåret kan være tida for å kjenne mindre på det. Fordi miniatyrsamfunnet vårt ikke er uoversiktlig og ustabil, men fornbart, demokratisk og forståelig. •

FOLKEHØGSKOLEQUIZ

Hvem i personalet klarer flest av disse 16 spørsmålene?

1. Hva het den første folkehøgskolen i Norge?
2. Hva het folkehøgskolen Bjørnstjerne Bjørnson var tilknyttet i Gudbrandsdalen?
3. Hva er NKF forkortelse for?
4. Hva heter daglig leder i NKF?
5. Hva heter generalsekretæren i Folkehøgskoleforbundet?
6. Hvor mange kristne folkehøgskoler har vært i drift i skoleåret 2018-2019?
7. Hvor mange kristne folkehøgskoler finnes det i Trøndelag?
8. Hva heter disse?
9. Når levde Grundtvig?
10. Hva er Grundtvig sitt fulle navn?
11. Hva het grunnleggeren av den første kristne folkehøgskolen (den gang: ungdomsskole)?
12. Hvor mange folkehøgskoler i Norge heter noe som starter på H?
13. Hva heter disse?
14. Hva het folkehøgskolemannen som utga boken *Folkelige Grundtanker* i 1878?
15. Folkehøgskolene Rauma, Soltun og Øytun har i dag nye navn, hva heter de?
16. Hva heter daglig leder av Folkehøgskolerådet?

- Svar:
1. Sagatun folkehøgskole, på Hamar
 2. Vonheim
 3. Norges Kristelige Folkehøgskolelag
 4. Andreas Melberg
 5. Angelina K. Christiansen
 6. 32
 7. 3
 8. Bakketun, Fredly og Rødde
 9. 1783 - 1872
 10. Nikolaj Frederik Severin Grundtvig
 11. Asbjørn Knutsen
 12. 10
 13. Hadeland, Hallingdal, Hardanger, Harstad, Haugetun, Hedmarktoppen, Helgeland, Holtelien, Hurdal Verk, Høgtun
 14. Christopher Bruun
 15. Molde, Helgeland og Alta
 16. Christian Tynning Bjørnø

Foto: Tom Arne Møllerbråten



Sårbar natur – sårbart liv



Av **Ulf Vege**, tidligere lærer på Sagavoll
Folkehøgskole, tekst og foto

Det er en kjent sak at vi er sårbare. Det skal ofte lite til for å ødelegge et menneskeliv. Små barn lyser formelig av sårbarhet. Små dyreunger likeens. De roper på vår omsorg og støtte. Normalt friske mennesker er også villig til å gi omsorg og kjærlighet. Det kan virke som det her dreier seg om et instinkt, noe genetisk. Jo færre barn en dyreart har, jo mer sårbare er de. De trenger derfor mye pleie. I biologien brukes begrepet yngelpleie.

Jeg lurer ofte på om livet som sådan er sårbart eller robust. Er det lagt noe ned i livet som sier «jeg gir meg ikke». Er det noe på jorda og i universet som «vil liv»? Ja, vil den troende si. For en glede å kunne si det, å kunne tro det! Evolusjonslæren vil si at slik må det være. Er du ikke villig til å sloss for livet på harde møkka, har du ikke noe her å gjøre. Ja, men det er på individnivå, og jeg ønsker så inderlig at det må være noe mer ... Noe over ...

Utryddelse truer. Livet kommer aldri til å forsvinne, men det sliter. Historien er full av beretninger om arter som er utryddet som



følge av menneskets aktivitet, både direkte og indirekte. Dinosaurerne ble utryddet. Det var definitivt ikke vår skyld, men det ga oss muligheten. Livet ble spolt drastisk tilbake, ikke til start men langt tilbake. Livet fikk en ny retning, og her er vi. Livet tåler, kan hende, flere slike, men det passer oss dårlig. Vi liker det slik det er. Ja, vi er avhengig av at det fortsetter slik det er.

Spørsmålet er om det kommer til å gjøre det. For 40 år siden vi ga vi hverandre 10 år på å snu utviklingen. Den fristen har vi gitt hverandre mange ganger. I beste fall har vi kanskje satt ned farten en smule. Bærekraftighet vet vi ikke hva er. Naturfolkene visste, men vi tør ikke tenke tanken skikkelig ut.

Færre insekter. I skrivende stund er det full vår. Utenfor blomstrer seljene. Noe bier og humler er det, men det synger ikke under trærne som før tida. Rett oppi lia her er to maurtuer døde siden i fjor. Jeg har en opplevelse av at det er mindre insektliv enn tidligere, men jeg driver ikke forskning. Til min forskrekkelse leste jeg at mange insektpopulasjoner har hatt ganske dramatisk til-

bakegang. Studier viser at 80% av insektbiomassen er borte i løpet av de siste 30 år. (Slå opp insektpopulasjoner på nettet. Trasiighetene strømmer imot deg).

Det finnes noen gode historier innimellom. Havørn og vandrefalk hører med til disse. Her er det satt inn direkte tiltak, og det har nyttet. Traner er ingen truet art. De siste årene har de øket i antall. Tranedansen ved Hornborgarsjøen telte ca. 6000 individer for 25 år siden. Vi syntes det var enormt. I år var det rundt 20 000 på det meste. Jeg var der. For et eventyr!!

Overlevelse. MEN insektenes problemer overskygger de gode historiene. Insektene er kanskje den viktigste drivkraften i jordas økosystem. De er små, men siden de er så mange og formerer seg fort, har de en uoverskuelig betydning.

Optimistene sier at naturen alltid går i bølger. Det er riktig, men vil vi da ikke gjøre noe med vår livsførsel? Står vi overfor en mulig undergang? Livet vil overleve, men kanskje ikke slik det passer oss? •

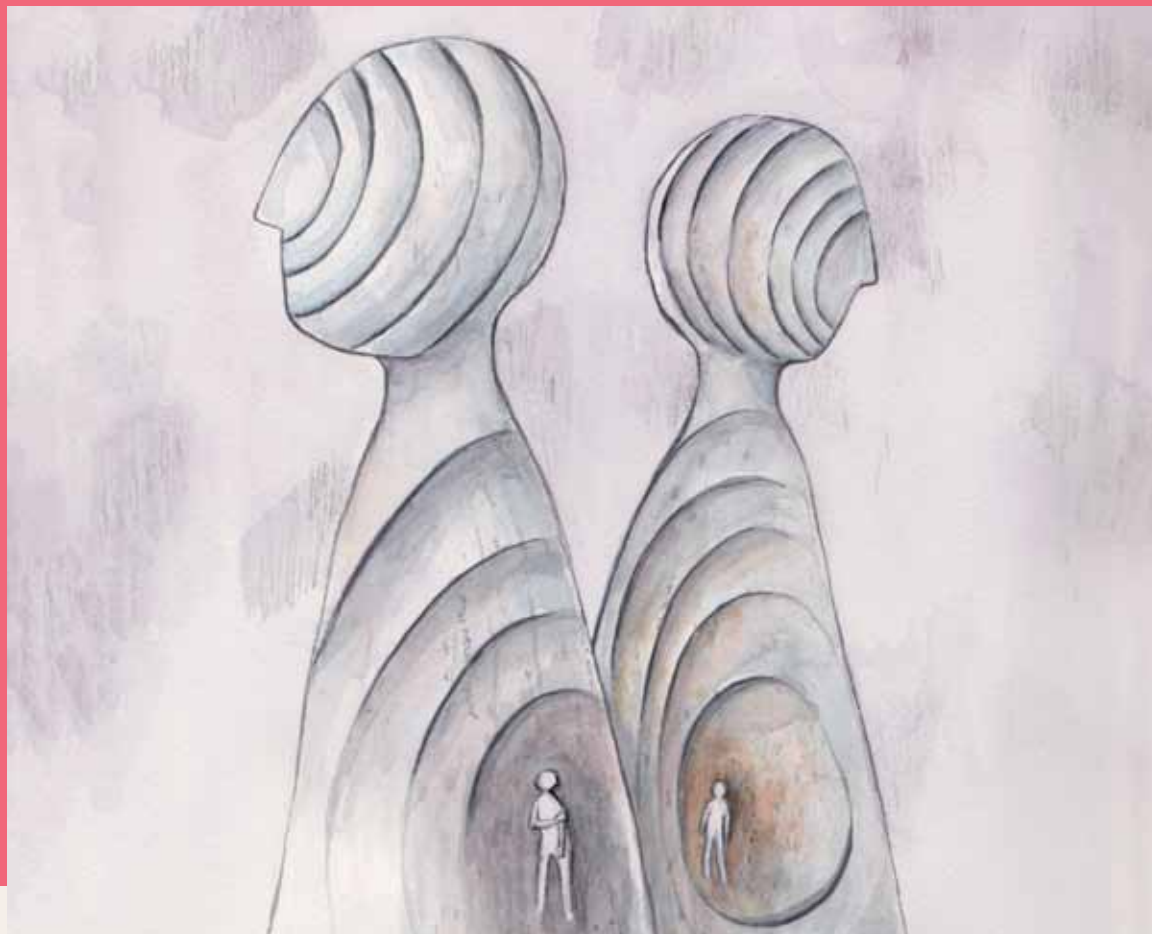
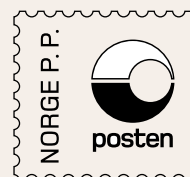
ISSN 2535-3284

Returadresse:

IKF

Øvre Vollgate 13

0158 Oslo



Illustrasjon: Karoline Holthjem

Du trenger ikke være ansatt i folkehøgskolen eller være medlem av NKF for å abonnere på steg. Abonnement tegnes hos Hilde på NKF-kontoret: hilde@ikf.no. Kr 200 for ett år.

TEMA FOR NESTE NUMMER: Sang