

steg

Tidsskrift for kristen folkehøgskole nr 1 • 2021 • 85. årgang



Kropp og følelser

Trenger ikke være tynn side 6

Klok på følelser side 18

Prosjekt Pen side 42



Tom Arne Møllerbråten,
redaktør

Alle disse følelsene

I forrige nummer av *steg* slo vi et slag for kritisk tenkning i folkehøgskolen. Vi kan vel si at vi derframsnakket fornuften. Og det er det gode grunner til å gjøre.

Men vi er nok i det daglige mindre styrt av fornuften enn vi ofte liker å tro. Da har nok følelsene en atskillig større plass hos oss, enten vi er ansatte eller elever i folkehøgskolen. Følelser kan ikke og bør ikke overses. Derfor gir vi følelsene oppmerksomhet i dette nummeret.

Kroppen vår, denne synlige og mange ganger frustrerende materien, har visst ganske mye med følelser å gjøre, den også. Vi kan ha et anstrengt forhold til kroppen vår, og det vil gi oss følelser. Vi kan ha et godt forhold til kroppen vår, og det vil gi oss følelser. Uansett grunn til de følelser vi måtte ha, tar de alle bolig i kroppen vår. Det er kroppen vår som forteller oss hva vi til enhver tid føler.

Det fysiske og psykiske hører sammen på en intrikat måte i et samspill. Spennende! I dette nummeret av *steg* nærmer vi oss ulike sider ved dette samspillet.

Men vi må innrømme at vi bare så vidt berører temaet. Jeg skulle gjerne kommet inn på temaer som kropp, sex og følelser, ledelse og følelser, eller rett og slett konflikter og følelser, men det får vi heller komme tilbake til. Det er mye å ta av.

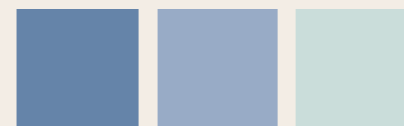
Tusen takk til alle som har bidratt med artikler i dette nummeret! Det er sterkt å lese om modige Sonja. Hennes innsats er verdt å fremheve. Takk til alle faste spaltister som stadig leverer tanker og innspill vi trenger i folkehøgskolen! Victoria Bø reflekterer godt over nattverd i en ny virkelighet, og Øystein Vegge slår et slag for begeistring i kristen formidling. Anne Gjerding løfter nok en gang et viktig tabubelagt tema fram. Takk!

Les og la deg begeistre og engasjere! Har du innspill til oss i redaksjonen, ikke nøl med å ta kontakt. •

Ordsp 17,22:

Glede i hjertet gir god helse, mismot tærer på kroppen.

Tom Arne



Steg - tidsskrift for kristen folkehøgskole

Utgitt av Noregs Kristelege Folkehøgskolelag (NKF) og Informasjonskontor for kristen folkehøgskole
Pb. 9140 Grønland, 0133 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

Marie Wiland

Andreas Melberg

Sture Vareide, Rønningen

Ruth Silje Boklund, Stavern

Øystein Vegge, Sunnmøre

Design: Kristin Skeie Antoine, KSA_design

Trykkeri: 07 Media AS

Forside illustrasjon: Karoline Holhjem Soldal

Abonnement: Kr 200,-

Norges Kristelege Folkehøgskolelag (NKF)

Gunnar Birkeland, (leder NKF)

Geir Ertzgaard, Svalbard

Ånen Tveit, Alta

Helge Kjøll jr., Molde

Janne M. Severinsen, Sagavoll

Informasjonskontor for Kristen Folkehøgskole (IKF)

Kjersti Versto Roheim, Sagavoll (leder)

Erling Helland, Bakketun

Gunnar Birkeland, (leder NKF)

Hildegunn Gjesdal Tennebø, Nordfjord

Tor Inge Askeland, Kristiansand

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

Steinar Sundvoll, organisasjonsrådgiver, steinar@ikf.no

Innhold



4 Den gode samtale i fart

6 Du trenger ikke være tynn

10 Stavernelever: - Flinkere nå

13 Kjærlighetssorg og spillelister

14 Fire idrettslæreres tanker



17 Ordtak om vanskelige følelser

18 Klok på følelser

21 Rådebank

24 Et år med avvik

26 Grundtvig og Kierkegaard

28 Høvdinger eller folkebevegelser

32 Bokanmeldelser

36 Manus til morgensamling

38 Steg fra siden: Nattverd



40 VEGGEmellom: Å lage liv

42 Internatlederen: Prosjekt Pen

46 Internasjonalt utvalg

47 Kryssord



Den gode samtalen

i 30 km/t og 150 pulsslag i minuttet



Av Andreas Melberg,
daglig leder i NKF og IKF

I løpet av dagens 40 km i perfekt preparerte skiløyper finner jeg balanse både for kropp og følelser. Og tro det eller ei, det bygger tro. Den gode samtalen med Gud og mennesker tas gjerne i stor fart og med høy puls.

Da er du advart! Her kommer et forsvaret for egen bruk av tid til trening, og en anbefaling til andre om at trening fungerer til langt mer enn sterkere muskler og raskere tider. Motargumenter får hvile her.

Det føles bra! Det er alltid godfølelse etter en treningsøkt. Rent fysiologisk er det selvsagt endorfinene som spiller kroppen et lite puss. Viselig innrettet. Jeg kan faktisk ikke komme på en eneste gang der jeg etter en trening har følt av dette ikke kjentes bra. Av og til er det litt motivasjon som trengs før økt og i de første fem minuttene. Men deretter: Følelsen av at det gjør noe med kropp og sinn er umiddelbart til stede. Ikke tenk nødvendigvis nivå. For meg er hardøkt best, for andre er det en rusletur til butikken. Men, en fysisk økt føles bra. Ikke minst i etterkant. Argument én for trening er banalt og enkelt

at det føles bra, men det er det andre som følger med som fasinere mest.

Den gode samtalen. Gode samtaler kommer over båkos, sene kveldstimer eller tur på kafé. Alt dette er fint. Men for egen del passer sykkelsetet, 30 km/t, vind i ansiktet og 150 hjerteslag i minuttet vel så godt til den gode og dype samtalen. Ikke sjelden har sterke historier blitt fortalt, eller ideer til prosjekter tatt form. Samtalen blir ofte brutt av bratte bakker eller sterke inntrykk fra naturen rundt. Det blir noe lett og ledig. Mulighet til å koble av og på samtalen etter tempo og terreng. Også her tenker jeg intensiteten er individuell. En vandring i lett terreng kan like gjerne fremme samtalen. Det er kombinasjonen av at alt henger sammen som teller. Tanker, kroppen og følelser. Jesus vandret og pratet med mennesker. Jeg ville ikke vært for-

undret om det var bakker der pulsen ble høy og samtalen bedre.

Enestående undervisningstimer. Se for deg 25 litt overivrige folkehøgskoleelever som nærmest dirrer etter spenning og nye utfordringer. Hvordan i all verden komme til med kloke ord om allmenndanning, formidling av kristent liv eller for den saks skyld teori i alle former? Trikset ble for egen del at teori nærmest konsekvent ble lagt rett i etterkant av en hardøkt. Selv Truls med liten interesse for ledelsesteori glimtet til av våken tilstand, delte og deltok med hele seg. Konsentrasjonen ble skapt gjennom bevegelse i forkant. Ikke vitenskapelig bevist og ratifisert, men jeg tok den med også til undervisning i barneskolen. Funket der også! Bare å prøve, også på linjer som har strikking på menyen. Vi snakker allmenndanning og levende vekselvirkning. I et



Foto: Shutterstock

«For meg er hardøkt best, for andre er det en rusletur til butikken. Men, en fysisk økt føles bra. Ikke minst i etterkant.»

desperat spinnvilt forsøk på denne kombinasjonen av kropp og sinn kombinerte jeg sjakk med squash. Vi snakker hele mennesket i et fag!

Et slag for fellesskapet. Opplevelse av lykke skjer nesten alltid i fellesskap, og treningsøkter er aller best sammen med andre. Et unikt fellesskap skapes ved at vi blir slitne sammen og deler sterke opplevelser. I volleyball blir siste hånden på verket bokstavelig talt slaget som kommer i en smash. I forkant har laget deltatt. Mottak, opplegg, kanskje et lureopphopp, og deretter det deilige slaget for fellesskapet. For meg er det bare å innrømme det: Det føles best å vinne. Men ikke å vinne alene. Jeg kjenner at trening der konkurranse

spiller inn gir mest glede når det er laget som vinner. Opplevelsene kan være de samme i mesterligaen som det er når kompisgjengen har løkkefotball.

Tro på trening. Ettersom jeg trener jevnt en time daglig, legges definitivt ikke troen vekk i denne delen av livet. Faktisk har det blitt en viktig del av troslivet. Først og fremst har det blitt en mulighet til et aktivt bønneliv. Dette er en svært individuell praksis, og nettopp det ønsker jeg å peke på. At tro, bønn og et forhold til Jesus kan bygges på mange ulike vis. Selvsagt i fellesskap med andre mennesker, i kirker og forsamlinger. Men mine samtaler og bønner til Gud tas ofte både i oppoverbakker og nedoverbakker når

det ikke er andre å trene sammen med. Og dersom det er andre med på treningen, kan det også slumpe til at Jesus bringes på banen. Vi snakker tross alt om en bakgrunn både fra KRIK og KFUK/M. Vi har tro på trening.

PS! Teksten bør brukes med måtehold og er full av forsvar for egen tidsbruk. Til nytte for noen og totalt ubrukelig for andre. Til alle som ikke har prøvd, kan jeg ikke annet enn å anbefale 30 minutter om dagen med fysisk aktivitet. Uansett nivå! Det gjør noe med kropp, tanke og følelser. •

If you wouldn't say it to your loved ones, don't say it to yourself.



Foto: Privat

Kropp og følelser

- Du trenger ikke være tynn for å nå drømmene dine



Av Marit Asheim

Sonja måtte flytte til Oslo for å oppleve at det er ok å ikke være slank. Negative kommentarer på et bikinibilde hun delte, endret alt. Nå har hun over 70 000 følgere på Instagram, og trives med egen kropp.

-Det var litt tilfeldig at jeg reiste til Oslo, forteller Sonja Iren Ebbesen Johnsen (21) fra Leirfjord i Nordland.

Hun gikk frisørlinje på videregående, og skulle egentlig startet som lærling i en salong. I løpet av våren kjente hun likevel på at det ikke var det hun ville.

Oslofjord folkehøgskole. – Ei venninne skulle begynne på folkehøgskole like utenfor Oslo. Jeg visste ingenting om hva det var, men alt hun fortalte virket spennende. Både planlagte studiereiser og det å bo nærme Oslo fristet, sier hun.

Dermed søkte også Sonja plass på linja «Sosialt arbeid i Oslo» ved Oslofjord folkehøgskole høsten 2017.

– Jeg hadde ingen forventninger til folkehøgskoleåret, mest fordi jeg visste så lite. Det var helt nytt for meg! Jeg kjente ingen som hadde gått på folkehøgskole, og hadde aldri tenkt på det som aktuelt.

– At det i det hele tatt var mulig å søke plass uten å ha studiekompetanse, hadde jeg ikke trodd.

Fant ny retning. Så snart hun var på plass på folkehøgskolen, ble hun positivt overrasket. Klassen besøkte mange interessante organisasjoner i løpet av året, og Sonja lærte masse. På våren skulle de også ha to ukers praksis. Sonja valgte å ta denne i helsevesenet i hjemkommunen.

– Jeg trivdes utrolig godt på jobb disse to ukene. Det var helt annerledes enn jeg hadde sett for meg!

Trivselen var så stor at hun har fortsatt i jobben de siste to årene. Ved siden av har hun tatt opp programfag til helsefag på videregående. Nå gjenstår bare lærlingtid for å få fagbrev.

– Jeg tror flere burde teste ut flere muligheter, og ikke læse seg til «det første og beste». For meg ble det først klart hva jeg ville gjøre videre da jeg fikk disse dagene med praksis, sier hun.

Det var ikke bare linjevalget på folkehøgskolen som endret retning for Sonja. Å bo på et større sted, med kort vei til Oslo sentrum, ble viktig.

– Det gjorde noe med meg å se at det finnes mange ulike mennesketyper i bybildet, og at det er helt greit. Her skiller man seg kanskje ikke like mye ut som på et mindre sted, sier hun.

– Samtidig var det mange forskjellige >>

<<Flere sier at de tør ta på seg bikini og legge ut bilder av seg selv, på grunn av det jeg gjør.>>

«Vi må rett og slett få et annet syn på trening og kosthold. Det handler om å ta vare på kroppen sin, ikke bli tynn.»

<< elever på folkehøgskolen. Jeg lærte nok en del av å bo sammen med andre.

Hatkommentarer. Etter folkehøgskoleåret reiste Sonja på ferie med noen venner. På Instagram delte hun et bikinibilde, uten å tenke mer over det. Kommentarene som kom, var hun ikke forberedt på.

– Jeg fikk utrolig mange hatkommentarer under det bildet, som alle gikk på at jeg var tjukk. Det er klart det gjorde vondt, sier hun.

– Samtidig synes jeg vi må kunne vise frem ulike typer kropp, uten at det er feil. Jeg bestemte meg derfor fort for at dette trengs det mer av. Jeg måtte fortsette!

De siste to årene har hun derfor hatt Instagram-kontoen @sonja.iren, hvor hun deler bilder av seg selv. Helt uten filter eller retusjering. Antall følgere har vokst jevnt, og det er stort engasjement for kroppspositivisme.

Når hun i dag legger ut bilder er det til over 70 000 følgere.

Korrigerer samfunnet. – De første bildene jeg la ut var med et budskap om at jeg føler meg fin i egen kropp. Det var kanskje ikke sant akkurat da, men bildene og tekstene har påvirket meg også – ikke bare andre. Jeg har rett og slett blitt mer glad i meg selv!

Fremdeles er det mange kommentarer på det hun legger ut. Både positive og negative.

– Det er helt tydelig at det trengs flere bilder som de jeg deler. Mange tror jeg gjør dette bare for andre som er tjukke, men det er ikke sant. Vi trenger rett og slett å korrigerer samfunnets syn på hva det er å være tjukk, sier hun.

Tør ta plass. De siste årene har dessuten Sonja turt å ta større plass i flere kanaler. Noen ganger har hun skrevet leserinnlegg,

andre ganger har hun blitt bedt om å bidra med en tekst. Hun er intervjuet i VG og på God morgen, Norge, men det viktigste for henne var å få bidra da NRK Unormal lagde filmen «Hva er en idealkropp?».

– Den filmen er laget for ungdom, og det er jo egentlig dem jeg helst vil nå ut til. De trenger høre at vi alle er forskjellige. At det er helt greit å ikke være «som alle andre», sier hun.

– Mitt budskap er også at det er viktig å spise sunt og trene, men for alle andre grunner enn for «å bli tynn».

På det området mener hun samfunnet svikter aller mest.

– Vi må rett og slett få et annet syn på trening og kosthold. Det handler om å ta vare på kroppen sin, ikke bli tynn. Alle kan ikke se like ut!

«Målet vårt må jo være at ingen opplever at de må gjemme seg bort på grunn av kroppen sin. Derfor kjenner jeg også på at jeg må fortsette.»



Foto: Privat

– Det eksisterer en holdning om at slank er det samme som pen. Mye av det vi sier til hverandre handler om nettopp det, men det stemmer jo ikke! Det er skummelt å snakke om det å gå ned i vekt som en måte å se bedre ut på. I stedet må vi snu det til å handle om å ha det bedre, sier hun.

Lang vei å gå. Av samme grunn opplever Sonja det vondt når hun får meldinger som handler om mat eller mangel på trening. Hun er aktiv, trener flere ganger i uka, og opplever at hun spiser sunt. Likevel er det mange som mener det motsatte.

– Folk har fordommer når de ser kroppen min. De tror jeg bare sitter i sofaen, spiser junk food og er lat. Jeg blir sliten av å måtte forsvare meg hele tiden, sier hun.



Foto: Privat

– Det er klart det sårer når jeg får meldinger om at jeg må slutte å spise på McDonalds, hvis ikke jeg vil dø før jeg blir 50.

Samtidig motiveres hun av heiarop og andre som ser på henne som forbilde.

– Flere sier at de tør ta på seg bikini og legge ut bilder av seg selv, på grunn av det jeg gjør. En gang fikk jeg melding fra ei jente som sa hun turte å spise igjen etter å ha sett mine bilder, forteller hun.

– Målet vårt må jo være at ingen opplever at de må gjemme seg bort på grunn av kroppen sin. Derfor kjenner jeg også på at jeg må fortsette.

Modelldrøm. Sonja er glad i oppmerksomhet, og setter pris på å bli hørt. Som liten hadde hun lenge en drøm om å bli modell eller skuespiller.

– Jeg tenkte alltid «jeg må bare bli tynn først, så ...». Det ironiske er jo at jeg fikk mitt første modelloppdrag fordi jeg er tjukk, smiler hun.

For Russeservice frontet Sonja klær i store størrelser, og hun tar gjerne imot flere lignende oppdrag.

– Jeg tenker det er spesielt viktig at ingen russ skal føle seg utenfor på grunn av størrelse, men at de faktisk har klær som passer alle. Det er jeg stolt av å vise frem, sier hun.

Tenåringers fokus på utseende er ellers noe hun bekymrer seg for, og en av driverne for å fortsette sitt eget prosjekt.

– Man finner usikkerhet i så mye som handler om utseende. Jeg synes det er synd at det er så enkelt å finne apper for å redigere i bilder. Altfor mange føler på at de må retusjere seg selv. Sånn bør det jo ikke være!

– Jeg er et godt eksempel på at man slett ikke trenger være tynn for å nå drømmene sine. Det er et budskap jeg ønsker få ut til stressa ungdommer. •

Elever ved Stavern folkehøyskole:

- Flinkere til å snakke om følelser nå enn tidligere



Foto: Privat



Joachim, Desirée, Jorid og William har mange tanker om kropp, kroppspress og følelser.



Av Ruth Silje Boklund, sosiallærer og kontaktlærer på Stavern folkehøyskole

Temaet i dette nummeret av *steg* er kropp og følelser. Jeg har spurt fire elever fra ulike aktive linjer på Stavern folkehøyskole om de ville la seg intervju om dette temaet. Det ville de! Jeg setter meg ned med William Sandvik Edvardsen (22), Desirée Fossum Hallerud (20), Joachim Haug (19) og Jorid Kristine Karlsen Ofstad (19). William fra Bodø går på Golflija, Desirée fra Moss går på Puls, Joachim fra Kvitsøy går på H2O og Jorid fra Tromsø går Kick Boxing.

Mye insta. – *Kropp og følelser er to store ord og store tema. Hvordan vil dere si at fokus på kropp er i ungdomsgenerasjon i dag?*

– Helt sykt, kommer det enstemmig fra elevene.

– Man ser på sosiale medier og blir påvirket til at man skal se ut som de, sier Jorid. William fortsetter: – Det er litt forskjell også, og jeg synes det er litt av og på, av og til kan det handle om å prestere bra, andre ganger om å se bra ut. Men det er mye insta!

– Det blir mye på sosiale medier, nesten mer enn vi tenker på, tror jeg, sier Desirée. – Så mye av det som er på SoMe handler om kropp.

– Nettet har liksom skapt et skjønnhetsideal som man ubevisst følger, litt sånn uansett, sier Joachim.

Jeg blir jo litt nysgjerrig og må spørre: – Hvor ofte er dere inne og sjekker ting på insta som handler om utseende?

– Det er jo ikke alltid det at man sjekker akkurat, men det kommer opp på story eller feeden, svarer William.

– Det kan jo være når du ser bilder av venner, eller så kommer det reklame om slanking, da blir man minnet på kroppspresset hele tiden, sier Jorid.

Kroppsfokus. – *Når det kommer til kroppsfokus, er det vanskelig å bo så tett på folkehøgskole, – eller er det lettere?*

– Jeg føler i hvert fall at det er lettere enn på VGS, at folk ikke bryr seg så mye på

folkehøgskole om hvordan du ser ut, svarer Desirée. – Folk er ikke her for å se bra ut, men for å ha det gøy!

– Jeg vet ikke helt, det kommer litt an på. Hvis du har et veldig kroppsfokus, så vil du ta med deg det også på folkehøgskole, tror jeg, presiserer Jorid.

– Jeg går jo kanskje på den linja der vi kler av oss mest, ler Joachim, – der vi skifter mye til våtdrakt. Når jeg skifter, er jo fokuset hva jeg skal etterpå, og at jeg gleder meg til det! Folk her er så opptatt, man har så mye å finne på.

Mer press. – *Er det forskjell på gutter og jenter hvordan de fokuserer på kropp?*

– Det er kanskje litt sånn typisk at gutta skal være store og sterke, og jenter skal være små og ikke så store, kanskje? undrer Desirée.

– Jeg tenker kanskje at jentene føler mer press enn guttene, sier Joachim.

– Det som er så teit er at det idealet som ofte er i SoMe, kan man jo egentlig ikke oppnå uten å endre på kroppen, sier Jorid. – Det hjelper jo ikke å bare trene og spise sunt! Mange av kjendisene er jo heller ikke redde for å si at de forandrer på utseendet ved inngrep. Så det hele er jo lost, på en måte.

– Jeg kjente på mer kroppspress på VGS om å bli stor, sier William, – men så innså jeg mer og mer at det ikke har noe å si, at det bare ligger i hodet. Og når vi bor så tett som vi gjør her, blir man trygg og merker at det

har ikke så mye å si. Det skal ikke definere meg som person.

Anstrengt. – *Snakker dere mye om kropp?*

– Ja, svarer Joachim. – Jeg tror du ville blitt overrasket over hvor mange gutter som ser på guttekropper på nett, for å sammenligne seg – eller bare for å beundre de som er veldig godt trent. Og det kan vel hende at man kommenterer jenter også, ler han.

– Vi snakker ikke om guttene sin kropp i hvert fall, ler Jorid. – Men ganske mange jenter snakker om egen kropp og hva man for eksempel er misfornøyd med. Det kan være ganske slitsomt.

– Kanskje jenter er litt mer private om det, skyter Desirée inn, – at man ikke vil bli oppfattet som en litt sånn som har et anstrengt forhold til kropp.

– Jeg prøver av og til å få med venninnene mine, hvis de er veldig negative til egen kropp, til at vi må ta en runde og si noe som er bra med kroppen vår, fortsetter Jorid, – og da blir det litt sånn, shit, det var hyggelig å gjøre!

Lite kroppspress. – *Er det mye sammenligning på idrettslinjer angående prestasjoner?*

Desirée er først ut med å svare: – Ja, i hvert fall i min klasse. Det er ingen som skal være sist eller ligge bakerst, så det er jo konkurranse om å prestere.

– Ja, vi konkurrerer jo også hele tiden, sier William, – samtidig er vi bevisste på å

<< backe hverandre og hjelpe hverandre, og da blir det jo mye tryggere.

– Hos oss er det lite konkurranse og egentlig bare hyggelig. Ikke noe kroppspress, sier Jorid.

– Jeg opplever at det er så trygt, vi hjelper hverandre, mer enn at vi konkurrerer, sier Joachim.

Ikke redde for å vise følelser. – *Hvor flinke er dere til å snakke om følelser med hverandre?*

– Jeg tror hvertfall vi er mye flinkere enn folk før var, svarer Jorid. – Det er jo mye snakk om at gutter også skal vise følelser, kunne gråte – at det ikke gjør gutta til mindre menn.

– Ja, det er ganske mye fokus på at menn ikke skal være redd for å vise og snakke om følelser, og det er jo bare et pluss, sier Joachim.

William fortsetter: – Det er jo litt for-

skjellig med hvem man snakker med. Jeg snakker jo ikke om dype følelser med alle, men når jeg er med de nærmeste vennene mine, så snakker jeg om alt – det er jo ikke noe man skal være flau over.

– *Er jenter flinkere enn gutter til å snakke om følelser, eller er det en myte – tror dere?*

– Jeg vet ikke, for jeg vet jo ikke hvordan jentene snakker sammen, ler William.

– Jeg ble ganske fort en slags internat-terapeut, så hvis noen trengte å snakke med noen, så kom de å spurte om jeg kunne gå og snakke med den eller den, smiler Joachim. – Og det var jo litt godt å kjenne på det, for det viser jo at folk stoler på meg. Jeg har jo snakka mye med både gutter og jenter, så jeg vet ikke helt om det er en myte eller ikke. Men det er kanskje lett for gutter å trekke seg litt unna også.

– Av og til er det veldig godt å snakke med det motsatte kjønn om følelser bare fordi

de ofte tenker litt annerledes. Da får man et annet perspektiv og andre innspill enn hvis jeg snakker med jenter om det, sier Desirée.

Overveldende. – *Hva kan være vanskelig med følelser på folkehøgskole?*

– Hvis man synes det er vanskelig å fortelle folk om hva man føler, så er det litt slitsomt på folkehøgskole, for du kan liksom ikke glemme deg. Da blir man liksom bare sittende litt fast, sier Desirée

– Ting kan føles litt overveldende av og til, for hvis man har en litt dårlig dag og så møter noen som har en veldig bra dag, så kræsjer det skikkelig. Så blir jeg tenkende på; hvorfor har ikke jeg det sånn eller hvorfor er ikke jeg sånn? Og da kan man kjenne seg enda mer aleine i de følelsene, sier Jorid.

– Man kan jo føle seg ensom bare fordi man ikke har noe å gjøre i det øyeblikket, selv om man har alle rett på utsiden av døra, sier William.

– Ja, man vet at det alltid er noe å finne på, så det føles av og til feil når man ikke gjør noe, sier Joachim.

– Ja, det er nesten som å sitte inne på en solskinnsdag, ler Desirée.

Det er ingen tvil om at vi har mye å snakke mer om, og det har vi heldigvis noen måneder igjen på å gjøre. Tusen takk for praten. •

<<Jeg snakker jo ikke om dype følelser med alle, men når jeg er med de nærmeste vennene mine, så snakker jeg om alt – det er jo ikke noe man skal være flau over.>>

William



Av Janne M. Severinsen, musikk lærer på Sagavoll folkehøgskole. Ansatt i en prosentstilling i NKF/IKF for å fremme Sang i folkehøgskolen.



Foto: Shutterstock

Kjærlighetssorg og spillelister

Det var slutt. Finito. Over. Storesøstera mi hadde kjærlighetssorg. De hadde vært sammen lenge, og egentlig var jeg vel litt lei meg jeg også. Hun var lei seg både utenpå og inni. Det gjorde inntrykk. Storesøstera mi hørte på Bjørn Eidsvåg. Så George Michael. Så Bjørn Eidsvåg igjen (aldri før eller siden har jeg opplevd disse artistene i kombinasjon). Sånn fortsatte det til det aller verste var over.

Det hjalp. Sangene hjalp. Jeg ble litt lei av de sangene må jeg innrømme, men skjønte (for første gang i mitt liv) at akkurat de sangene, den musikken, var viktig og riktig oppi alt det triste. Hun fant noe der. Trøst. Noen hadde satt ord og toner på det. *Det. Følelsene.*

Spillelister. Jeg hører på musikk hver eneste dag. Rett inn på øret, i bilen, eller aller helst hjemme i stua mi. På radioen tar radioen valgene for meg (bare at jeg bytter fra RadioRock som min mann elsker, til P3 som jeg elsker). På telefonen lager jeg spillelister for hjemmekontor, korona, julekalender, feriegjengen, for klassen, valgfaget eller for barnekoret. Jeg kategoriserer slik at sangene møter mine behov. Jeg har også spillelister som heter for eksempel «diggs» eller

«div digg», «balsam» eller «kjør» (ja, det er til biltur, uten mann og barn).

Musikk gjør meg glad, den setter meg i rett «mood» og kan gjøre en mandags morgen midt på kaldeste, mørkeste vinteren litt lysere og varmere (amen). Eller den får meg til å grine, til å endelig slippe ut det vonde. Musikk underholder meg, og kan imponere meg så mye at jeg må le (og ja, øve mer!). Og jeg får dilla. Skikkelig dilla på en låt. Jeg hører den nesten i hjel. Så finner jeg en annen sang som treffer meg på en ny måte, og jeg får skikkelig dilla igjen.

Følelser og minner. Musikk har en unik evne til å møte oss, til å bevege oss, til å få oss til å føle. Musikk gir oss minner. Og med musikk lager vi minner. På et knips kan et refreng eller et vers få jubilanten på folkehøg-

skolen tilbake 30 år. Minnene strømmer på og smitter over på følelsene. Plutselig husker han mer, han kjenner mer. Plutselig er han tilbake på etasjen med gutta, på korovelsen, plutselig sitter han i dagligstua eller på tunet med jenta han var så forelsket i. Musikken vekker minnene så han føler.

Musikken setter ord på det vi ikke har ord for. Og det skjer noe. Et barn finner ro når det hører mamma synge, og en farfar med demens får et øyeblikks tilstedeværelse når yndlingssangen fra barndommen spilles for han. En elev med flyskrekk får nervene i sjakk med en sang på øret, og en lærer legger seg tilfreds mens elevene synger av glede rundt bålet på linjetur.

Musikk vekker følelsene våre, musikk bekrefter følelsene våre.

Takk og lov at følelsene våre har musikken. •

Hvordan snakker dere om kropp og følelser?

Vi har stilt noen idrettslærere følgende spørsmål:
*Hva tenker du om forholdet mellom kropp og følelser?
 Snakker du med elevene om dette gjennom året?*

Av Marit Asheim



Idar Remmereit

Lærer, Nordvestlandet folkehøgskole

Frå studietida hugsar eg godt ein tekstplakat som hang på kontordøra til ein til-satt på idrettshøgskolen: «Det er viktigere å være i fin form enn å ha fine former». Det er eit sunt og fint motto å formidle i forhold til kropp. At kroppen først og fremst bør vere funksjonell og ikkje vere eit objekt for vurdering.

Eg prøver å formidle at kroppen er skapt for aktivitetsglede og livsutfoldelse, og at ingen er perfekt. Aller minst lykkeleg og nøgd er truleg dei som jagar etter den perfekte utsjånad og den perfekte kroppen. Eg bruker å ha ei morgonsamling der eg med sjølvironi fortel om alle mine skavanker, før eg spelar av Ole Ivars-låten: «En få verra som en er da'n itte vart som en sku». Det er sensitivt å snakke om kropp, så ein må prøve å gjere det kløkt, slik at ingen blir uthengt eller såra. •



Kjetil Lomm

Lærer, Risøy folkehøgskole

Jeg er opptatt av viktigheten i å snakke om psykisk helse. Elevene bor så tett, er sammen nesten 24/7, og de ser hverandre når ting er tungt. De kjenner hverandre godt og ser gjerne på andre når noe ikke er helt som det skal. Jeg fremhever ofte at det er bedre å spørre en gang for mye, og tåle at det blir litt kleint, enn å ikke tørre spørre eller bry seg. Når først én åpner opp og tør være ærlig om hvordan man har det, er det enklere for flere å komme etter.

Tidlig på året snakker jeg med klassen min om hvordan vi som klasse kan være en form for familie. Her skal vi støtte hverandre, det skal være trygt å være ærlig eller snakke om ting som er vanskelig. Jeg gir også alle elevene i klassen «frikort». Det vil si at de skal kunne komme til meg og fortelle hvis noe er tungt, og så kan jeg fortelle det videre til andre lærere når det er behov. Blir det vanskelig å være med på en aktivitet i valgfag eller fellesfag hvor de har andre lærere, kan de dra frikortet og be dem snakke med Kjetil. På dem måten slipper de dra historien for alle.

Jeg har vært i folkehøgskolen i 25 år. Med det har jeg med meg en ballast og en trygghet til å snakke med elevene. Jeg synes det er så meningsløst og trist med alle unge som tar selvmord. Derfor synes jeg også det er så viktig å snakke om hvordan vi har det. •



Knut Anders Fostervold

Lærer, Nordvestlandet folkehøgskole

Som skole har vi et overordnet fokus på både kropp, følelser og selvbilde. I fellesfag har vi blant annet temaer som spising og kropp, psykisk helse og kosthold på planen. Elevene får inn mye negativt når det kommer til kropp og selvbilde gjennom dårlige forbilder, for eksempel i sosiale medier. Vår jobb blir å så inn gode holdninger også her. Det er lett å sammenligne seg med andre på mange områder, også når det kommer til kropp. Vi snakker om verdien av å være unike og være stolt av den man er.

I klassen har vi mye fokus på mat og det å spise riktig. Mange elever har et overfokus på hva de putter i seg og hva som er riktig eller galt. Tidlig på året pleier jeg snakke om hva slags mat vi trenger i et aktivt folkehøgskoleliv. Nesten hvert år har jeg elever som sliter med utfordringer knyttet til mat. Det er usunt hvis det på skolen, eller i små grupper, blir stort fokus på hva som er riktig eller galt å spise. Vi vil unngå vrangbilder av hva som er et sunt kosthold, eller kommentarer til hverandre på «Spiser du virkelig så mye?» eller «Tar du så mye av det der?». Hvis først én begynner å telle kalorier, sprer det seg fort til flere. Et godt forhold til mat gir også en bedre selvfølelse. Vi prøver derfor å bevisstgjøre elever på kosthold. •

« Heidi Holand Brenne

Lærer, Fredly folkehøgskole

Kroppen er et hus som sjela, mennesket, tankene og følelsene bor i.

Forholdet mellom kropp og følelser påvirker både hvordan man har det med seg selv, men også hvordan man har det med andre rundt seg. Om man er en ressurs for andre og seg selv, eller det helt motsatte, en som tapper energi av andre og som lider med seg selv. Slik kan man oppleves som en belastning for andre, en som tapper energi og som medelever og venner ikke orker å være sammen med. Dette i større eller mindre grad, i lengre eller kortere perioder. Man er ofte klar over dette selv, at man er en de andre ikke vil eller klarer være med. Man kan føle seg som en belastning for andre, og det legger sten til byrden man allerede bærer på. Situasjonen blir verre og verre og en negativ spiral. Om situasjonen skal bli bedre, må denne spiralen brytes og nye positive lyspunkt trenge inn.

Det er dette arbeidet med mennesker jeg jobber med. Jeg leter etter halmstrå og «noe» som gjør at man kan skape en sprek i det vonde skallet som en del unge mennesker har bygd opp rundt seg selv. Et skall som holder det vonde inne, og det fine, som andre mennesker, ute.

Mestring og livsglede er to særdeles viktige konsepter jeg bruker som anker for ALT og alle jeg jobber med. Man lærer ikke så mye om man føler seg utrygg.

Kroppen og alt den huser er et sårt, privat og særdeles personlig tema. Alle har vi en kropp som vi må forholde oss til, og vi har ulike måter å gjøre det på. Det som avgjør hvordan det går med oss, er om vi har noe HÅP om at vi kan klare dette. Vi MÅ føle mestring i noe, at vi har noe som gleder oss og gir oss mening med livet vi lever. Hva som er viktig

for oss, er også avgjørende. Hva som gir livet mening og hva jeg gidder bry meg om. Er det venner, familie kjæreste eller kjæledyret, eller er det at jeg har fin rompe og mange instafølgere?

Vi har ulike redskaper og ressurser for å løse utfordringene våre med. Noen medfødt og noen definitivt LÆRT. Vi kan tro av dårlige erfaringer at dette greier jeg ikke, eller, jeg er ikke verdt noe jeg er dårligere enn andre, ikke god nok SAMMENLIGNET med andre. Eller man kan SNU tankegangen til at elevene starter å tenke at «Hei, Jeg er BRA NOK som jeg er». Uavhengig av hvem jeg sammenligner meg med. Jeg tenker om meg selv at jeg er ok, akseptert like god som andre. Jeg gir litt f... i hva andre tenker om meg, er trygg i og på meg selv, finner en egenmotivert indre styrke og egne kvaliteter som er gode nok for meg. Jeg lar meg ikke påvirkes så av andre rundt.

Kroppen er et hus som sjela, mennesket, tankene og følelsene bor i. Mange trenger å lære seg hvordan man kan bygge dette. Kanskje fjerne noen råtne planker slik at det blir solid og står støtt. Man må starte med grunnmuren, bygge seg OPP og ikke ned, innenfra og ut. Det ytre og fasaden hjelper lite, særlig over tid om det indre ikke er stødig og sikkert.

Mange av elevene våre sliter med å holde fasaden oppe, late som at alt er greit, og at man har det kanonbra. Det er dette som sliter. Man blir helt ødelagt og jo lengre tid det tar før fasaden faller sammen og man viser hvordan man egentlig har det, jo verre blir det. Når de «endelig» bryter sammen og klarer fortelle hvordan de egentlig har det, så letter mye for dem. Mye sitter i kroppen. Det er fysiske spenninger, angst, sinne og SKAM knyttet til dette.

Som lærer legger jeg mye vekt på viktighet-



en av det «å by på seg selv» som lærer. Man må være tydelig, men bruke humor, vise at man faktisk liker og TROR på ungdommen. At man SER dem, tar de seriøst, setter av TID til dem og HØRER på hva de mener, ikke bare hva de sier. At man følger opp og husker dem. Dette gjør at man ufarliggjør seg selv. Dette kan bygge tillit og trygghet for elevene da de føler seg sett og hørt og ikke dømt. Når, og om man kommer til dette punktet med elevene, klarer de ta imot input, utfordringer og hjelp utenfra og (selv) følelsen for kroppen vokser og stiger i takt med mestringfølelsen.

Kroppen og følelsene for den er ferskvare. Kvaliteten og tankene svinger opp og ned igjennom hele livet, mest i tenårings- og ungdomsåra samt tidlig voksenalder. Grunnlaget for hvordan man lever og har det med seg selv i livet starter når man er barn, men det er først når man blir litt eldre at man får ressurser, kunnskap og styrke til å påvirke livet sitt slik at det blir slik vi vil ha det. Som lærer tenker jeg at jeg er med på å legge til rette for at grunnlaget i Huset Den Unge Kroppen, hvor tankene, følelsene og sjela bor, kan bli så godt og trygt som mulig. Det er mye man kan gjøre for å bygge opp kroppen sin. Det er mye man kan gjøre for å påvirke følelsene sine også. Det skjer i tankene, og slik kan man påvirke forholdet mellom kroppen og følelsene. I tankene. Igjennom mestring og livsglede og ved å SE folk. Et smil kan noen gang være nok, et Hei. •

Tre enkle setninger for vanskelige følelser

I spalten Hverdagspsykologi på nettstedet psykologisk.no skriver Eirik Hørthe om at vi mennesker alltid har behov for forenklinger. Tre enkle «ordtak» om grunnleggende psykologiske sannheter kan hjelpe oss i møte med vanskelige følelser.

1. «Smi mens jernet er kaldt.»
2. «Den beste veien ut er gjennom.»
3. «Du skaper ikke det gode ved å fjerne det vonde.»

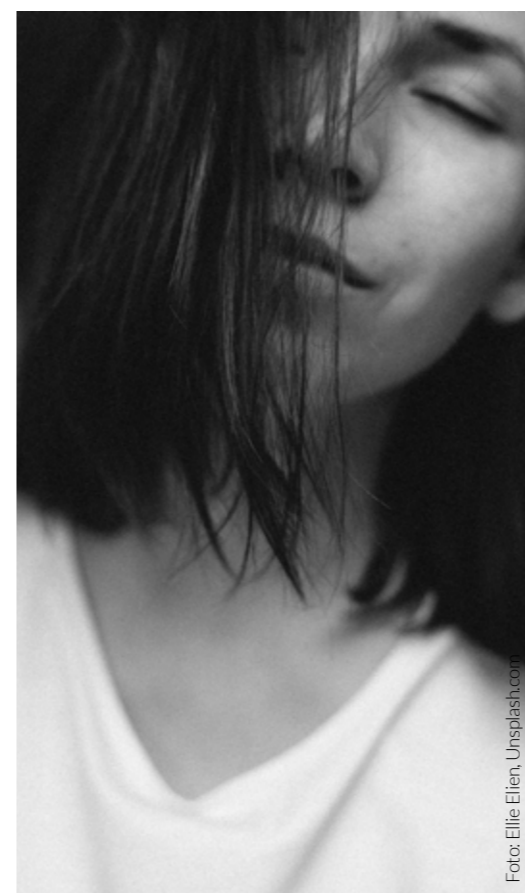


Foto: Ellie Elien, Unsplash.com

1. Smi mens jernet er kaldt

«Hjernen vår har, i grove trekk, to systemer som hjelper oss med å fatte beslutninger: Det ene er raskt, emosjonelt og automatisk. Det andre er langsomt, nøyaktig og energikrevende. Det første systemet kan sammenlignes med en praktisk trebarnsfar som skal lage middag til familien: Maten skal raskt på bordet og sultne mager skal mettes før fotballtrening. Det andre systemet kan sammenlignes med stjernekokkene på Maaemo: Hver rett skal anrettes med pinsett og serveres på håndlaget keramikk. I hverdagen er det en finstemt balanse

mellom det pragmatiske og det nøyaktige systemet. Når følelsene tar overhånd, blir derimot Eyvind Hellstrøm og Lise Finckenhagen låst inne på kjølerommet. Nå er restauranten din i hendene på en stressa trebarnsfar fra helvete. Da sier det seg selv at det er lurt å stenge sjappa, og sende kundene hjem.» Det er alltid lurt å ikke ta store avgjørelser når man er i sine sterke følelser. Vent heller til de har passert. Hørthe skriver: «Ikke si opp når du nettopp har kranglet med sjefen din. Ikke slå opp når du er vill av sjalusi. Ikke gi opp etter et overraskende nederlag. Smi heller mens jernet er kaldt.»

2. Den beste veien ut er gjennom

«Det er fristende å «søke ly» fra ubehagelige emosjoner, men det er sjelden en klokke strategi. En følelse ønsker nemlig å bli følt, og den forsvinner sjelden før vi har tilstrekkelig på den. Å «søke ly» for ubehagelige emosjoner blir derfor en utsettelse, og en forlengelse, av ubehaget.

Hver gang vi unngår følelsene våre, sender vi også et signal til hjernen om at denne tilstanden er skummel, skamfull, uønsket, etc. Til slutt kan vi ende opp med å bli så ømfintlig for variasjoner i sjelens værforhold, at vi søker ly fra alt som skjer på innsiden. Da står vi i fare for å bli stående fast under et bjørketre, mens livet passerer oss forbi.»

3. Du skaper ikke det gode ved å fjerne det vonde

«Lenge var psykologien preget av en holdning om at det gode oppstår ved å fjerne det vonde. Psykisk helse ble derfor ansett som fravær av psykisk sykdom. Men er det egentlig slik: Skaper vi gleder ved å fjerne sorger? Blir vi glade av å ikke være triste? Svaret på et slikt spørsmål er åpenbart nei.» «Et ensidig fokus på å luke vekk vonde følelser kan bidra til

å gjøre dem større: Det vi gir oppmerksomhet har nemlig en tendens til å vokse seg stort.

Det er derfor en god huskeregel at vi må jobbe minst like hardt for å skape gode følelser, som vi jobber for å redusere vonde følelser. Dette er spesielt sant når livet er krevende og vanskelig: Den som venter på noe godt, venter ofte forgjeves.»

Kilde: psykologisk.no

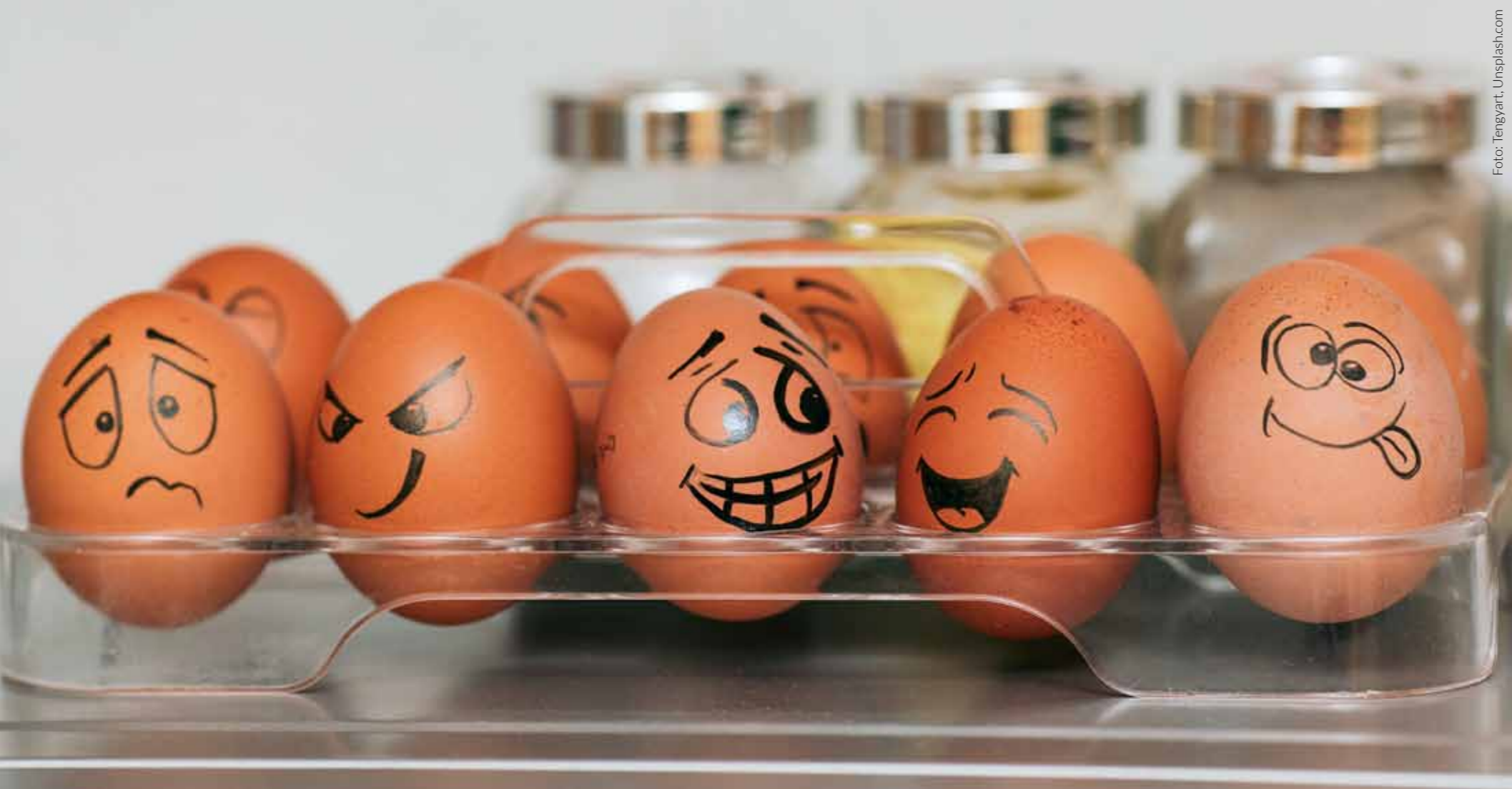


Foto: Tengyart, Unsplash.com

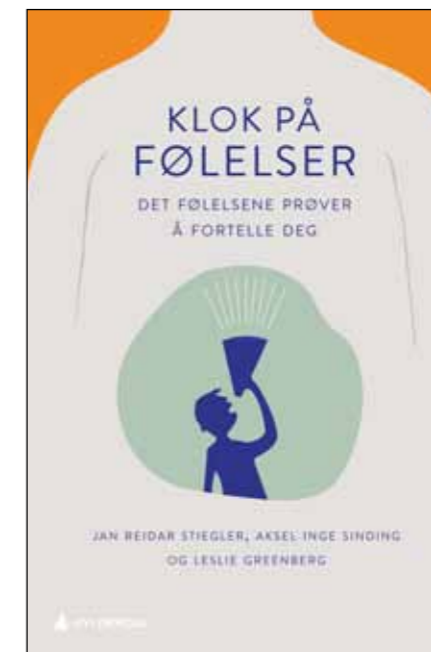
Kan vi bli bedre på å forstå oss selv og hverandre?

Følelser forteller oss om våre grunnleggende behov

Av og til når jeg kommer over opplysende og lærde bøker som rydder litt i min verden, bøker som ordner i tankene mine, kan jeg bli veldig inspirert. Ja, full av gode følelser, ivrig og glad. Også får jeg lyst til å fortelle andre om det jeg har lest og lært. Sånn føles det etter å ha lest boken *Klok på følelser*. Skal jeg være helt ærlig, er jeg full av følelser hele tiden. De styrer meg mer enn jeg ofte er villig til å innrømme. Akkurat som deg, kanskje? Derfor ønsker jeg å bli litt klokere på dem.



Av Tom Arne Møllerbråten



Følelsene våre kom før tankene og språket, både i oss som individer og i mennesket som art. Vi ble født inn i en verden sterkt preget av følelser, heter det i boken. Følelser er ikke «bare følelser», hva nå enn man legger i et sånt uttrykk. Det er heller ikke kun for spesielt følsomme og sarte mennesker. Hvis man har vokst opp med å ikke ta følelser på alvor, overse dem eller ikke tillate seg å ha dem, er denne boken en stor tankevekker. For forfatterne slår fast at følelsene våre er svært viktige signaler som forteller oss noe viktig om hvem vi er og hva vi har behov for. Og de sitter i kroppen!

Praktisk og pedagogisk. En praktisk og pedagogisk bok om dette bør vi derfor ønske velkommen. Det er en bok med mange gode oversikter, lister og oppgaver. Det liker jeg. Den vil nok ha en viss påvirkning både på min undervisning, mine samtaler med elever og på mine tanker om meg selv en god stund fremover. Jeg er kanskje allerede litt klokere på følelser! Og jeg har lyst til å dele noe av dette stoffet allerede her.

Kropp. La oss begynne med følelsenes forhold til kroppen. Kropp og psyke «henger sammen

i mye større grad enn vi tidligere har trodd. Følelser er fysiske og psykiske fenomener som du erfarer som kroppslige impulser og opplevelser. Ettersom følelsene i stor grad kjennes i kroppen følger det også naturlig at vi ofte bruker kroppslige mekanismer for å regulere dem.» Hvem kjenner ikke igjen stresset som setter seg i nakken eller sommerfuglene i magen? «Det er ikke uvanlig at personer som kjenner på sterke følelser uten å håndtere dem har problemer med stiv nakke og skuldre, hodepine, spenninger i kjeven, stramme og støle muskler i magen og mellomgulvet, og problemer med fordøyelsen eller tarmsystemet?» Derfor er det et poeng å kunne håndtere følelser slik at de ikke setter seg som smerter i kroppen.

Våre mest vanlige følelser er tristhet, glede, frykt, skam, skyld, interesse, sinne og avsky/forakt, sies det i boken. I en annen bok, *De seks store følelsene*, opereres det med skam, frykt, iver, tristhet, glede og sinne. Slike lister varierer noe blant fagfolk.

Varsling om behov. Følelsene våre er alltid ekte opplevelser. Men de er også alltid subjektive, de formidler ikke objektive fakta om verden. Likevel er de utløst av hendelser, behov, relasjoner og opplevelser i og utenfor

oss, heter det i *Klok på følelser*.

I *De seks store følelsene* kalles følelsene «kroppslige programmer som forsøker å hjelpe oss til å tilpasse oss en komplisert verden». Samme bok kaller følelser for «et slags tretrinnsystem hvor målet er å ivareta våre grunnleggende behov. Det første trinnet innebærer en varslings om hendelser i omgivelsene rundt oss rundt oss som kan ha betydning for oss. Det andre trinnet er våre tankemessige og kroppslige reaksjoner på denne varslingen. Og det tredje trinnet er knyttet til handlingene reaksjonene motiverer oss til for å løse problemene som har oppstått rundt behovene våre.»

Villedende følelser. Vi skal lytte til våre følelser. Ta dem på alvor. Men av og til blir vi lurt, for noen ganger er den følelsen vi kjenner, en annen enn den egentlige. Den egentlige *primære* følelsen blir dekket over av en *sekundær* følelse. Primærfølelser oppleves som oftest som ekte og betydningsfulle. Vi blir reddet når vi føler oss truet, triste når vi har mistet noen, og skamfulle når noen ser på oss med negativt blikk. Sekundærfølelser er reaksjoner vi har på primærfølelser. Og disse kan sende helt andre signaler til både oss selv og våre omgivelser enn det vi egentlig har behov.

Når vi kjenner skam, og har behov for å bli sett og akseptert, reagerer vi kanskje med sinne, og på den måten støter andre fra oss. Når vi er sinte, med god grunn, blir vi kanskje fylt med dårlig samvittighet og føler skyld. Det som var en sunn reaksjon på at noen gjorde noe mot oss, blir i stedet vårt eget problem. «Sekundærfølelser prøver å beskytte, men kan ødelegge.» Når andres reaksjoner på våre følelser ikke møter oss på de behovene vi egentlig har, er det mye som tyder på at det er sekundærfølelser som har overtatt i oss. Dette er ikke et ukjent fenomen i folkehøgskolehverdagen heller. Vi har vel alle møtt sinte elever som egentlig vil bli sett og forstått, eller de som lukker seg helt inne, men egentlig ønsker venner. Dette er nyttig kunnskap.

Selvmedfølelse. Hvordan møter man seg selv når man har det vanskelig? Her er

det to ytterpunkter. Det ene er ikke tillate seg å føle det en føler, enten ved å *forminske* eller *bagatellisere* opplevelsen sin, eller ved å bli selvkritisk og kjeft på seg selv. Man kan lett sparke seg selv mens man ligger nede. Det andre ytterpunktet er *selvmedlidenhet*. «Selvmedlidenhet preges ofte av at du opplever at følelser er påført deg av noen andre. Du opplever deg da som et passivt offer for noe», og du overlater til andre å endre seg eller å løse ditt problem. Mellom disse ytterpunktene ligger *selvmedfølelse*, et ord jeg har forelsket meg litt i etter at jeg leste det.

Når du viser selvmedfølelse:

- Du tillater at følelsen er der.
- Du forsøker å forstå den og skape mening av den.
- Du bekrefter at det er forståelig og menneskelig å føle det slik.

Fem emosjonelle levereregler

1. Følelser er uttrykk for viktige behov. Lytt etter hva dine og andres følelser forsøker å si om hva dere trenger.
2. Følelser skaper mest trøbbel når de ikke får lov å være der. Aksepter vonde følelser før du prøver å få dem bort.
3. Empati skaper trygghet og aksept. Forsøk å vise empati for din egen og for andres indre kamper.
4. Å kunne være sårbar skaper fleksibilitet og styrke. Finn trygge personer å dele sårbarhet med.
5. Ha eierskap til dine følelser. Du må skille mellom hva du føler, og hva du velger å gjøre.

- Du prøver å sette ord på hva du trenger. «Ettersom følelser fremmer samhold, trygghet og fellesskap, er dine følelser og følelsesmessige behov som oftest knyttet til andre mennesker. Andres følelser påvirker deg, og dine følelser påvirker dem, enten du vil det eller ikke. De er med andre ord ikke ment å bare eksistere i individet alene. Derfor er det også vanskelig å håndtere følelser alene.»

Egnet for folkehøgskolehverdagen.

Bøker som *Klok på følelser* og *De seks store følelsene* har sitt ståsted innenfor Emosjonsfokusert terapi. For meg er denne retningen et nytt bekjentskap. Selv har jeg en del kjennskap til kognitiv terapi, men jeg liker det jeg leser og sier «ja takk, begge deler». Det er mye å hente her som kan være en god hjelp inn i vår folkehøgskolehverdag. •

Foto: Max Emanuelson Fenomen, NRK



Denne artikkelen røper innholdet i serien Rådebank – når ord for det vonde mangler

Jeg skal innrømme at det er litt stas at en TV-serie på NRK har blitt spilt inn i distriktet her vi bor. Bø, Midt-Telemark, Bø Auto, Stasjonsbua, Akkerhaugen og mange andre lokale steder har plutselig blitt kulisser for en nasjonal snakkis. Rådebank viser mange fantastiske bilder fra dette området, men det som gjør størst inntrykk, er likevel hvordan den skildrer det vonde og vanskelige disse ungdommene i serien opplever. Sesong 2 må gjerne bli pensum om ungdom og følelser.

Av Tom Arne Møllerbråten

Rådebank treffer en nerve som få andre serier klarer å treffe. Livet er virkelig et usikkert prosjekt, uforutsigbart, og skillet mellom fest og tragedie er bare en telefon eller kjøretur unna.

Midt i alt det vakre utspilles det et alvorstungt drama. Et slikt drama måtte ikke nødvendigvis blitt lagt til rånemiljøet og Bø. Kulissene kunne selvfølgelig vært annerledes, miljøet kunne vært et annet, stedet kunne vært et annet, men det føles bare så veldig riktig at det legges til nettopp dette miljøet og disse omgivelsene. Vi lever oss inn i GT, Sivert, Hege, Nilsen og de andre fordi de treffer noe i oss. Vi kommer tett på, svært tett,

men aldri på innsiden. Vi kjenner oss igjen, enten vi er rånere eller ikke, i det komplekse og usagte.

Selv mord må være et av de vanskeligste temaene å lage film av. I Netflix-serien *13 reasons why* gjør de et forsøk, men for meg skapte den serien bare distanse og avsky. På en eller annen måte klarte de å rettferdiggjøre selvmord på en useriøs måte. Det skjer ikke i Rådebank. Her skjer det bare, og omgivelsene blir sittende igjen med ubehagelige og ubesvarte spørsmål. Burde de ha skjont? Kunne de ha hindret det? Ingen vet egentlig svaret på disse spørsmålene. Det er bare sjokket, tomheten og ubehaget, og minnene, som blir igjen. Det er så mye som

ikke er sagt og som ikke blir sagt.

Hvorfor er det så vanskelig for mange å snakke om det som er vondt i livet? Ingen som har levd noen år vil påstå at livet er en dans på roser. Alle vet at livet kan være tungt og vanskelig. Men likevel virker det i noen miljøer som om det er noe vi ikke bør snakke om. Hvor kommer slike tanker fra? Flere av karakterene har et svært komplisert forhold til det å stå i det vonde. Når smerten trenger seg på, hva gjør man da? Mange velger flukt. De orker ikke å være i det, men må fylle hodet med noe annet. Distraksjoner. Alkohol. Rus. Naturlig reaksjon, men neppe særlig god. Ting blir ikke borte ved å late som om de ikke er der.

I Rådebank får vi noen hint om at slikt kanskje går i arv. Hvem skal lære sønnen å snakke om vonde følelser når far ikke har slike ord å lære bort, for far lærte kanskje aldri slike ord av sin far igjen? Eller kanskje heller ikke mor har lært seg å sette ærlige ord på ærlige følelser? Hvor skal man da lære det?

Et underliggende tema er kanskje redsel for å vise svakhet, redselen for å være svak. Vi bør jo takle livene våre selv. Hvorfor være andre til bry? De har jo nok med sitt eget. Det viktigste er å ha det gøy og å holde fasaden! Det er på denne måten vi skaper ensomhet. Jeg tror det finnes en utbredt form for ensomhet i en del miljøer: når du er nødt til å skjule hvem du egentlig er og hva du sliter med for dine nærmeste venner. Rådebank skildrer dette godt.

Noe av det sterkeste ved hele Rådebank-serien er hvor godt den skildrer det kompliserte ved kommunikasjon. I scene etter scene unngår rollefigurene å si hva de egentlig har på hjertet. Det blir det usagte som henger igjen, og det usagte fører fort til mer komplikasjoner enn hva godt er. De rundt må forholde seg til overflaten, og når overflaten ikke forteller sannheten, er det ikke lett å få til et godt samspill.

Rådebank bør være et godt utgangspunkt for mange viktige samtaler på våre folkehøgskoler. Det er mange temaer å ta av, men felles for de fleste av dem er at de handler om å snakke sammen og å sette ord på det som rører seg på innsiden. Til det trengs ord.

Folkehøgskolevenner, gi ungdommene ord og noen å snakke med! Vi bør være verdens beste arenaer for akkurat det. •

Øyeblikk

Mange skoler har dyktige fotografer blant både elever og personale. Vi ønsker å vise noen gode bilder fra skolene. Her er noen blinkskudd fra **Alta folkehøgskole.**



Foto: Lars H. Krempig



Foto: Nina K. Bellika



Foto: Janie Therese Brye



Foto: Aleksander Hanssen

Om selvevalueringssrapportene:

Et folkehøgskoleår med avvik



Av Odd Haddal, tidligere rådgiver for skoleutvikling



Av Marie Wiland, rådgiver skoleutvikling

Folkehøgskolene vet mye om seg selv. I nesten 20 år har de arbeidet systematisk med å kartlegge sterke og svake sider. Og levert rapporter til myndighetene om fellesskap og fravær, om kosthold og kristen profil, om reiser og refleksjoner. De har lært noe om seg selv – helt på egen hånd. Det kalles selvevaluering.

I år har Folkehøgskoleforbundet, Folkehøgskolerådet og NKF gått sammen om å utarbeide den generelle tilbakemeldingen på selvevalueringssrapportene som ble sendt til alle skolene i midten av januar. Vi opplever at dette har vært en spennende prosess som har tilført nye tanker og et videre blikk.

Kristne og frilynte skoler valgte helt i starten av arbeidet med selvevaluering i 2002 litt ulike innfallsvinkler til prosessene. Vi var nysgjerrige på om dette har gitt noen utslag i måten arbeidet beskrives. Det virker som det er en tendens til at de kristne skolene fokuserer mer på dypdykk, kvalitetsutvikling, mens de frilynte skolene ofte gir et bredere bilde av hele skoledriften og i større grad vektlegger kvalitetssikring.

Avvik

Våren 2020 ble folkehøgskolen snudd på hodet. Fra å være en skole med fysisk fellesskap og sosial nærkontakt ble den til et digitalt fellesskap og sosial virtuelt nærvær. I mars flyttet elevene ut, og tunet stod tomt. Men skoleåret var ikke over, og skolen måtte fortsette med undervisning og sosiale tiltak. Skolen måtte på nett og finne seg en ny identitet.

På grunn av koronapandemien måtte skolene i fjor sette i gang en uventet og

helt spesiell kvalitetsutvikling. Brått måtte skolene sende elevene hjem og likevel drive undervisning og prøve nye sosialpedagogiske metoder. Under dette arbeidet var det flere skoler som oppdaget nye fjernmetoder å arbeide med, både i undervisning og det sosiale livet. «Selv om vi ikke skal drive digital undervisning framover, er det nok noe av undervisningsopplegget som kan brukes videre», forteller en av skolene. Men det digitale rommet var og ble en nødløsning, så det var ikke mange av årets rapporter som viet oppmerksomhet til denne delen av skoleåret.

«Folkehøgskole er aller best når både elever og ansatte er på samme sted, det kommer vi ikke bort fra», oppsummerer en skole. Både de ansattes og elevenes reaksjoner er klare: vårt skoleslag er en f2f-skole. Det personlige møtet face-to-face kan ikke byttes ut. Den nye identiteten kunne kanskje tilføre den gamle noe, men ikke erstatte den. Vårens eksperiment var og ble et avvik.

Bærekraft

Kildesortering, plastrydding, kortreist mat og klimavennlig reising. Aktiviteter og tiltak omkring bærekraft er blitt selvfølgelig elementer på de fleste skoler og nevnes i svært mange rapporter. Etter flere års søkelys på miljøhensyn ser det ut til at dette er en like etablert del

av skolens DNA som valgfag og sosialpedagogisk arbeid. I sin rapport forteller en skole at miljøtiltakene sorteres i en såkalt grønn veksttrapp, fra indre til ytre til-stak (fra verdigrunnlag til lokalsamfunnet). En annen skole forteller at den skal opprette et bærekraftfag som gjør temaet til en fast del av skolens virksomhet. En tredje skole forteller at en selvfølgelig del av et godt kosthold er å redusere matsvinn og bruke bærekraftige råvarer. Enda en skole ønsker å videreutvikle skolen til å bli «en enda mer bærekraftig ettårig reise (indre, sosial og ut i verden)» og drøfter spesielt hvordan skoleturene kan bli mer klimavennlige.

Skolens arbeid med bærekraft står også i en global sammenheng. Med sine 17 mål viser FN's bærekraftsmål bredden i dette begrepet. Høsten 2019 vedtok folkehøgskolen en felles satsning som kalles folkehøgskolens bærekraftvedtak. Dette er i tråd med satsingen på bærekraft som skoleslaget har hatt i mange år, blant annet gjennom fellesprosjektet Aksjonsforskning og bærekraft. Vedtaket foreslår at bærekraft kommer med som et eget punkt i selvevalueringen. Det kan også være relevant å trekke inn de andre tre punktene i vedtaket – reduksjon i klimagassutslipp, utarbeiding av årlige klimaplaner/bærekraftplaner og aktiv bruk av Globalvet-reglene. Her ligger det mange muligheter for



Foto: Shutterstock

skolene – enten en holistisk tilnærming, eller å snevre inn på ett tema som er sentralt for bærekraftig utvikling.

Elevmedvirkning og demokrati

«Et år på folkehøgskole kan gi elevene en unik opplevelse av å få innflytelse gjennom demokratiske virkemidler», sier en skole i sin rapport. Medvirkning i prosessene er et sentralt krav til selvevalueringen, men det er fremdeles slik at flere rapporter i for liten grad beskriver elevenes medvirkning og læringsutbytte. Spørsmålet er ofte hvilken reell innflytelse elevene har på undervisningen og på sitt liv på folkehøgskolen.

Noen skoler har medvirkning og demokrati som sitt tema for kvalitetsutviklingen. Elevene medvirker til å skape sin folkehøgskolehverdag. Elevmedvirkning er knyttet til demokratisk deltagelse og dannelse, og samtale, dialog og refleksjon er et hovedliggende i folkehøgskolen. Elevene blir uten tvil lyttet til, og skolene gjør tilpasninger underveis, men skoleutvikling handler blant annet om å løfte alle disse tilbakemeldingene fram og se om det er noe systemisk som bør endres. Demokratisk deltagelse er for eksempel å invitere til samtale, refleksjon og nansering av standpunktene.

Iblant er elevenes rolle hovedsakelig som respondenter. Det er neppe elevmedvirkning å bare gjennomføre (kvantitative) spørreundersøkelser der elevene er respondenter. Undersøkelser har sin plass, for elevtilfredshet kan være med på å kartlegge opplevd kvalitet og gi en nyttig korreksjon, for eksempel ved å se om årets elever er mer eller mindre tilfredse med maten og skoleturene enn året før. Som skoleutvikling må elevtilfredshet eller elevmishøye alltid sees i sammenheng med skolens verdier og pedagogiske opplegg.

Elevene har plass i skolestyret og i elevrådet, og «elevrådet er kjernen i elevdemokratiet», som en skole sier. En annen skole har skapt et omfattende system med råd og komiteer der elevene både deltar i og tar ansvar for mange aktiviteter og flere elevstyrte valgfag.

Noen ganger er også de ansattes stemmer lite til stede i rapportene. De ansattes medvirkning ser naturlig nok ut til å komme tidligere og variere mer, men likevel bør flere skoler gjøre de ansattes medvirkning noe klarere. Det er liten tvil om at folkehøgskolen har vært og fortsatt ønsker å være en skole som arbeider med demokratisk praksis.

Etter skoleåret

Kommunikasjonen til «neste ledd», enten

videre utdanning eller arbeidsliv, er å ta et steg fra seg selv og ut i samfunnet. Skolene nevner iblant at elevene utvikler ferdigheter og holdninger som samfunnet etterspør, og elevene får med seg vitnemål eller attester som skal vise dette. Hvor godt disse fungerer i elevenes liv etter folkehøgskolen, bør vi kanskje få vite mer om. En skole gjorde en lokal undersøkelse i 2000 som tydet på at fraværet var det første – og dels det eneste – punktet mange arbeidsgivere så på.

Folkehøgskoleloven sier at skolen skal «utarbeide dokumentasjon over elevenes læringsprogram og deltakelse [som] ... gir grunnlag for vurdering av realkompetanse inn mot utdanningssystem og arbeidsliv.» Folkehøgskolens kompetanseprosjekt fra 1995 konkluderte med at folkehøgskolen primært gir generell kompetanse (livskompetanse i form av faglig, sosial og personlig vekst), og at denne kompetansen bl.a. viser seg gjennom studiedyktighet for videre utdanning, forberedelse for yrkes- og arbeidsliv, aktivt samfunnsengasjement, personlig utvikling, og sosial og mellommenneskelig kyndighet og kommunikasjonsevne. Det nasjonale realkompetanseprosjektet i 2001 konkluderte med at folkehøgskolen kan dokumentere realkompetanse gjennom et vitnemål med fire nivåer: Folkehøgskolen som læringsarena, den enkelte skole som læringsarena, den enkelte elevs læringsprogram, og den enkelte elevs selvutvikling.

Vi vet lite om hvor godt vitnemålet kommuniserer med samfunnet. Siden 2001 er det svært få skoler som har sett nærmere på dette, selv om mye arbeid legges ned i vitnemålene. I stedet har diskusjonen dreid seg mer om folkehøgskolen bør gi mer spesiell kunnskap, for eksempel gi yrkeskompetanse eller en fordel ved inntak til attraktive studier. Uansett om folkehøgskolen gir generell eller spesiell kompetanse, bør vi kanskje få vite mer om skolens kontakt med omverdenen. •

Angelina Christiansen, FHF og Brita Phuthi, FHSR, har bidratt til denne artikkelen.

#Poder og antipoder:

Grundtvig og Kierkegaard – en forsmak av dagens folkehøgskole

Grundtvig er tesen, Kierkegaard er antitesen. Kanskje er (denkristne)folkehøgskolensyntesen,stedetderdetoantagonistene møtes, hvor det nasjonale, åpne, kulturbaserte og fordomsfrie møter det eksistensielle og individuelle?



Av Geir Ertzgaard,
assisterende rektor på
Svalbard folkehøgskole



Viste du at København, kongens by, på begynnelsen av 1800-tallet var på størrelse med en norsk provinsby? Samtidig var København virkelig verdensmetropol, og ikke minst et europeisk intellektuelle nav.

«Denne snurrige lille hovedstad var en åndens smedje, hvorfra gnister føy over det ganske land og videre ud. Alle av betydning kendte til eller vidste om hinanden.»

Lysende gnister. To av de lysende gnistene var Nikolaj Frederik Severin Grundtvig og Søren Aabye Kierkegaard. antagonist og meningsmotstandere som vandret de samme gater på tross av at det er nøyaktig 30 års aldersforskjell på de. Grundtvig ble født i september 1783, i folkehøgskolens lysende og lekende oppstartsmåned, mens Kierkegaard så det skandinaviske lyset i mai 1813, i folkehøgskolens gråtestund, der veier skiller ad og man endelig må gå ut i livet på egne ben. Symbolsk? Tilfeldig? I hvertfall veldig fint. Men altså, to antipoder som ifølge den danske forfatteren F. J. Billeskov Jansen peker i samme retning.

Antipoder? La oss stikke hjem til familien Kierkegaard i deres fine hjem i byens hjerte. Det var flere teologer i familien, en av de var Sørenns bror Peter. Han likte å henge med Grundtvigs støttespillere, og var grundtvigiansk disippel. Det er bare å se de for seg, der de sitter og nipper til kaffen, sipper på sine sigarer, og diskuterer de store Åndens spørsmål som man var så opptatt av i disse

Grundtvig søker fellesskapet,
folket og nasjonen.



Kierkegaard er opptatt av at talen skulle søke den enkelte slik at denne kunne bli samtidig med seg selv.

kretser på den tiden. Ingen vet om Grundtvig selv var i Kierkegaards hjem. Men vi vet at han ofte holdt kveldsgudstjenester i Christianskirken like ved. Der var Kierkegaard-familie faste tilhørere. Men Grundtvigs budskap klodde ikke i ørene til Søren. Kierkegaard gir Grundtvig dette passet:

«Grundtvig derimod er som Tænker et forstumlet Genie, der bliver borte for sig selv i det Høie, det Dybe, det Verdenshistoriske.»

Kierkegaard, som selv var mest opptatt det enkelte menneske, opplevde Grundtvig som temmelig oppblåst, pompøs og fjern. Dette la han heller ikke så veldig skjul på:

Grundtvig er og var og bliver en Støiende, selv i Evigheden vil han være mig ubehagelig. Ikke som havde Grundtvig ikke gjennomgaaet Noget, jo visst, men alltid støiende. Det er saa noget Enkelt der standser ham paa hans Vei, og saa gjør han et Spektakel som naar et Jernbanetog stødte an underveis. Den dybere, inderligere Smerte, der i stille Veemod forligte

sig me Gud, kjender Grundtvig slet ikke, og just den er Psalmesangens ægte Tone. Grundtvig er jodlende Friskfyr, eller en brølende Grovsmed.

Det er krudd i ordene når Kierkegaards dom: «Al Grundtvigs Prædiken er dog ikke andet end en gjentagen Phantasiens Udvanndring, saa at Benene aldrig kan følge med.»

På tross av aldersforskjellen og de åpenbare motsetningene er de likevel enige om noe:

I omsorgen for åndens frihet møtes Grundtvig og Kierkegaard.

Spasertur i København. La oss bli med dem ut på en spasertur i Københavns gater:

«Grundtvig skred frem, rolig og bred; Kierkegaard var, spillende urolig, snart paa den ene, snart på den anden Side af sin Led-sager, alt under livlig Samtale. Saa kom de til Porten, hvor Grundtvig skulde ind; han lattede lige paa hatten: Kierkegaard bukkede dybt og tog hatte af med stor Ærbødighet.

(Koch: Grundtvigske Toner, 1925.7)

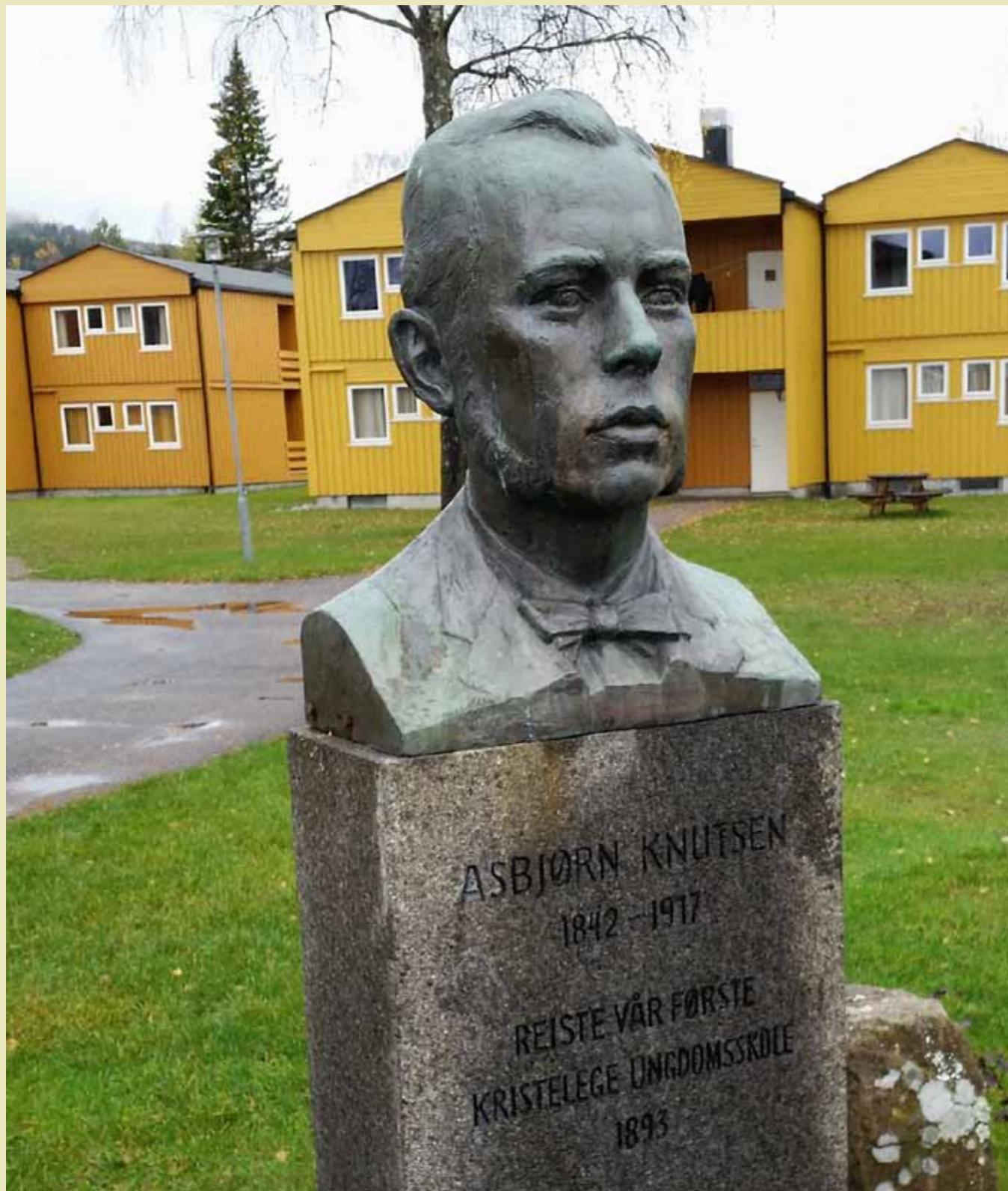
At «Benene må følge med» er ikke bare en floskel for Søren: De beste tanker kommer gjennom daglige spaserturer, for det gjelder «at gaae dig dine bedste tanker til». Hva snakket de om? Vi vet at de drøftet prinsipper for undervisning.

«Det var virkelig en verdifull bemerkning af Grundtvig en gang i en Samtale, at den Undervisning: at spørge Barnet, er forkeert. Det er barnet der skal have Lov til at Spørge.» Igen et utdrag fra Sørenns dagbøker.

Fellessang og bønn. Vi kjenner igjen Kierkegaards tanker om læreren som fødselshjelper, om å være der eleven er før eleven for å være en sann hjelper (Om den sanne hjelpekunst). Grundtvig utdypet kanskje sin skoletanke mens de spaserte: At ordet hører hjemme i munnen og ikke i permen, at det levende ord er det talte ord, og at det er i de muntlige foredrag at den levende påvirkning fra menneske til menneske foregår. Men mens Grundtvig søker fellesskapet, folket og nasjonen er Kierkegaard opptatt av at talen skulle søke den enkelte, slik at Hin enkelte kunne bli samtidig med seg selv. Mens Kierkegaard er opptatt av angsten som skal drive den enkelte inn i seg selv, fører Grundtvig den enkelte ut til de andre i åndsfellesskapet. Som noen har sagt det. Grundtvig er fellessangen, Kierkegaard er bønningen.

Syntesen i folkehøgskolen. Grundtvig ER folkehøgskole. Kierkegaard til nå ikke så mye i det synlige rom, men hans litt mørkere innsteg spiser seg stadig innpå oss. Grundtvig er fellesskapsbyggeren, Kierkegaard menneskebyggeren. Grundtvig er tesen, Kierkegaard er antitesen. Kanskje er (den kristne) folkehøgskolen syntesen, stedet der de to antagonistene møtes, hvor det nasjonale, åpne, kulturbaserte og fordomsfrie møter det eksistensielle og individuelle?

Jeg takker F. J. Billeskov Jansen for det meste av tanker i denne lille artikkelen. Hans bok «Grundtvig og Kierkegaard med ni andre åndshistoriske essays» er ikke å oppdrive lenger, noe som gjør meg mer frimodig til å stjele som en ravn fra det materiale som BJ har samlet. •



Høvdinger eller folkebevegelser – hvorfor fikk vi folkehøgskoler?

Jeg har skrevet flere artikler om folkehøgskolens historie for steg. De har tatt utgangspunkt i noen kjente pionerer, som Grundtvig, Christen Kold og Hermann Anker, og jeg har også berørt han som gjerne kalles «den kristne folkehøgskolens far» i Norge, Asbjørn Knutsen. De er spennende, imponerende personer. De hadde visjoner og pågangsmot, utholdenhet og organisatoriske evner.



Av Tor Grønvik,
tidl. daglig leder i NKF og IKF

Men jeg kan ha vært med på å se-mentere en misforståelse. For var det de som oppfant folkehøgskolen? Var det de som ga oss den? Tenk om Grundtvig var død som barn, Kold aldri var født og Anker hadde gått i sin fars fotspor som industrieier. Poenget i denne artikkelen er at jeg tror en skole av folket og for folket ville ha kommet likevel, omtrent på den tiden den kom. Kanskje ville den blitt hetende folkehøgskole?

Svanøy i Sunnfjord. Folkehøgskolens offisielle historie starter med Rødding højskole i Danmark i 1844. Men den kunne startet 25 år tidligere, på Svanøy i Sunnfjord. På begynnelsen av 1800-tallet var det ett av kraftsentrene for den haugianske bevegelsen. Svanøy var et foregangssted for tidsmessig jordbruk, der var sagbruk, båtbyggeri og saltkokeri. Mange så også behov for opplysning og skolegang ut over det den tids allmueskole tilbød.

Omkring 1820 var en gruppe i gang med å planlegge en skole for ungdom. De

hadde støtte fra flere stortingsrepresentanter og godkjenning fra biskopen. Vi vet at det var kontakt mellom haugianere i Norge og grundtvigianere i Danmark, men dette var flere år før Grundtvigs skolekrifter der han tok til orde for en «folkelig højskole», så det er usikkert om inspirasjonen på Svanøy kom direkte fra Grundtvig. Kanskje er det riktigere å si at behovet for en ny type skoler var i ferd med å vokse fram i flere land. Skolen i Sunnfjord ble det ikke noe av. Kanskje var ikke tiden riktig kommet enda?

Tiden er kommet. Den franske dikteren Viktor Hugo sa at ikke noe er sterkere enn en ide hvis tid er kommet. Men hva betyr det? En ides tid kommer ikke bare fordi noen formulerer den og ideen er god og overbevisende i seg selv. De politiske, økonomiske og kulturelle omstendighetene må også ligge til rette. Når ideen da blir overbevisende uttrykt av noen med muligheter til å omsette den til handling, da har ideen funnet sin tid. Her skal vi prøve å si noe både om den tiden og om den ideen som gjorde folkehøgskolen mulig. >>

«En invasjon av lærer kan motstås, men ikke en ide hvis tid er kommet.»

Victor Hugo (1802-1885)

«De kristelige ungdomsskolene, seinere de kristne folkehøgskolene, var seg bevisste å stå i en grundtvigsk pedagogisk tradisjon med sine undervisningsmåter, men bygde på de kristne lekmannsorganisasjonenes kirke- og kristendomssyn.»

<< **Fra allmue til folk.** Opplysningstiden sist på 1700-tallet sådde tanken om opplysning og kunnskap som en vei ut av et liv i umyndighet. Tidlig på 1800-tallet vokste Romantikken fram og med den forestillingen om folkenes egenart og iboende kvaliteter. Allmuen, folk flest, gikk fra å bli betraktet som en konturløs underklasse til å være bærere av samfunnets dypeste og beste verdier. Det folkelige ble spennende og interessant, noe å ta vare på og bygge på. Folkelig ble et honnørord, som i folkeeventyr, folkemusikk og folkedrakter. De dannede klasser så med nye øyne på folket, og folket fikk selvrespekt og et nytt syn på seg selv og sine muligheter.

En ide om frihet. Den ideen, den tidsånden, som etter hvert også løftet fram folkehøgskolene, handler om frihet. Om frihet til å ytre seg, om forsamlingsfrihet og religionsfrihet, om rett og muligheter til å ta egne initiativ i samfunnet, ikke bare vente og håpe at myndigheter og øvrighet skulle tillate eller legge til rette.

Hans Nielsen Hauge (1771-1825) var forkynter og gründer og ble opphav til en hel bevegelse av *haugianere* i store deler av landet. De var på mange måter forløpere for den frihetsbølgen som skulle komme. Folk sluttet seg til Hauge og bevegelsen i begeistring, men myndighetene var ikke klare for dette. Det var verken ytringsfrihet eller forsamlingsfrihet. Konventikkelplakaten fra 1741 forbød oppbyggelige forsamlinger hvis ikke presten var til stede eller hadde gitt sin godkjenning. Og det var tilsvarende begrensninger for andre typer forsamlinger. Hauge ble flere ganger fengslet for brudd på denne

loven. Den ble opphevet i Norge i 1842, og det åpnet formelt for forsamlingsfrihet i landet.

«Med Hans Nielsen Hauge vaagnede Folkeaanden i Norge.»

(N.F.S. Grundtvig)

Nedenfra og opp. Stadig flere bevegelser i samfunnet begynte å gå nedenfra og opp. Folk med felles interesser slo seg sammen i foreninger og «selskaper». Dette skjedde i stort omfang fra midten av 1800-tallet. Man snakket om «assosiasjonsånden» som bredte seg over landet. Den økte friheten ble brukt til å organisere seg for å oppnå noe i fellesskap som den enkelte ikke kunne klare alene eller sammen med de nærmeste.

De kristne lekmannsorganisasjonene var blant de første med sine misjonsforeninger. Men arbeiderforeninger og avholdsforeninger var også tidlig ute. Etter hvert kom alt fra idrettslag og sparebanker til fagforeninger og politiske partier. Det begynte som regel med lokale foreninger, noen dannet etter hvert nasjonale overbygninger. I 1850 var det registrert ti nasjonale foreninger i Norge, i 1900 var det 154.

Opplysning. Fra midt på 1800-tallet vokste det fram en rekke institusjoner og foreninger for folkeopplysning. Blader som Folkevennen og Allmuevennen gikk i store opplag. Det var et sug etter utdanning og opplysning i samfunnet. Det er i dette klimaet folkehøgskolene vokser fram. Folk hadde fått tro på å ta saker i egne hender. Og når det mangler et skoletilbud for folkets ungdom, kan man jo prøve å starte en skole selv!

Grundtvigianismen. I Danmark ble grundtvigianismen en bred folkebevegelse, med innflytelse og inspirasjon til kirkelivet så vel som til samfunnsliv, kultur og næringsliv. Ikke ulikt den tidlige haugianismen i Norge. Folkehøgskolene i Danmark vokste i stor grad fram fra denne bevegelsen. I Norge ble grundtvigianismen aldri noen folkelig grasrotbevegelse, og de første folkehøgskolene her manglet derfor den brede, folkelige støtten som de danske hadde.

Med noen lokale unntak forble grundtvigianismen i Norge mest en prestebevegelse. Det er flere grunner til det, og en av dem er at plassen allerede var opptatt. Her fantes det allerede en religiøs grasrottradisjon fra Hans Nielsen Hauges tid, en pietistisk, lavkirkelig vekkelseskristendom som vokste seg sterkere i siste halvdel av 1800-tallet og tidlig på 1900-tallet. I det grundtvigske kirkesynet sto presten og sakramentene sentralt. Men prestene var embetsmenn, og de folkelige bevegelsene i tiden dreide seg om å begrense embetsmennenes makt på mange områder i samfunnet. Lekmannsbevegelsens lavkirkelige program passet bedre inn i denne kampen enn det grundtvigske.

Kristne folkehøgskoler. Den første av de «kristelige ungdomsskolene» startet i 1893, med Asbjørn Knutsen som styrer og het «Notodden utvidede praktiske ungdomsskole». Den flyttet seinere til Gvarv og tok navnet Sagavoll. Knutsen og mange med han hadde opplevd at folkehøgskolen kom utenfra (fra Danmark og dansk kultur), amtsskolen kom ovenfra (fra myndighetene), men at ungdomsskolen vokste fram fra «den åndelige



«Det var et sug etter utdanning og opplysning i samfunnet. Det er i dette klimaet folkehøgskolene vokser fram.»

grunnen i folket». De kristelige ungdomsskolene, seinere de kristne folkehøgskolene, var seg bevisste å stå i en grundtvigsk pedagogisk tradisjon med sine undervisningsmåter, men bygde på de kristne lekmannsorganisasjonenes kirke- og kristendomssyn.

Disse organisasjonene var en solid base å bygge skoler ut fra. Det var mange medlemmer, med omsorg for skolene og offervilje for en god sak. Skolene hadde det som danske grundtvigianere ville kalle et «bakland» av støttespillere, med lojalitet og et eierforhold til «skolen sin». Det ga seg uttrykk i økonomisk støtte, i forbønn og i praktisk innsats. Mange av skolene fikk for eksempel gode tilskudd av landbruksvarer fra de mange bøndene i bevegelsene. Dessuten utgjorde organisasjonene i seg selv en base for elevrekruttering.

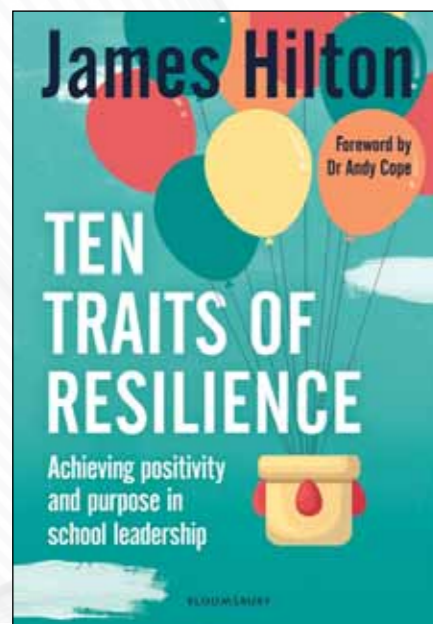
Sunnfjord folkehøgskule. Drømmen om den folkelige skolen for ungdom i Sunn-

fjord måtte vente lenge. Men historien illustrerer denne artikkelens poeng: I 1892 startet folk fra bygder i Sunnfjord Ungdomsvennernes Forening med formål å samle støtte og reise penger til en skole for ungdom. Fra 1897 utga de bladet Ungdomsvenen, en tid fungerte det nærmest som lokalavis, det utkom ukentlig, i avisformat og med lokale annonser. Etter ti års innsats, i 1902, var støtten og økonomien god nok til at Sunnfjord ungdomsskule, dagens Sunnfjord folkehøgskule, kunne starte. Den lå i Naustdal, og foreningen var eier. I 1910 flyttet skolen til Førde og Sunnfjord Indremisjon overtok skolen.

Fra 2012 og framover har det vært ett, to eller tre hundreårsjubileer årlig for kristne folkehøgskoler her i Norge. Det reflekterer et tiår tidlig på 1900-tallet med en enorm skolesatsing fra kristenfolket og deres organisasjoner. Det sier noe om kreftene som kan utløses når en ide har funnet sin tid. Det må finnes noen som har ideene, noen som for-

mulerer visjonene, noen som kan både motivere og organisere. Men energien må komme fra et folkelig engasjement som tar sin frihet i bruk og er villig til å satse for å se ideene virkeliggjort. Vi ville ikke hatt folkehøgskolene uten disse folkelige bevegelsene. •

Tor Grønvik har vært lærer, inspektør og rektor på Hurdal Verk folkehøgskole. Fra 1996 til 2018 var han daglig leder av NKF og IKF. I fem foregående nummer av Steg har han skrevet artikler om folkehøgskolens røtter med vekt på noen av pionerene, Grundtvig og Christen Kold i Danmark, og Hermann Anker i Norge.



Ten Traits of Resilience: Achieving positivity and purpose in school leadership

James Hilton
Bloomsbury, 2019

Look to England

Anmeldt av Geir Ertzgaard

Kan det komme noe godt fra England? Det lille landet rett over Nordsjøen, som de siste årene har gjort alt det kan for å rote det til mest mulig for seg selv. Etter å ha lest denne boken mener jeg at svaret er et klart og tydelig «ja».

Fagbøker trenger ikke være dyptpløyende, akademiske og tungskrevne for at de skal være nyttige. Noen ganger kan det bare være en ren og skjær fornøyelse. James Hiltons *Ten Traits of Resilience*, eller *Ti kjennetegn ved mostandsdyktighet* er en slik bok. Undertittelen, *Achieving positivity and purpose in School leadership*, viser også at under overflaten flyter det en positivisme som blant de mest selvutsluttende av oss kan virke påtatt slitsom. Men den motstanden som boken handler om, kan vi jo kjenne på alle og enhver. Spesielt når vi arbeider i en sam-

menheng hvor hver dags nye gleder også er nye utfordringer, fordi faktorene som påvirker dagene er like mange og variable som de menneskene vi jobber sammen med er.

Så, hva er disse ti kjennetegnene som skal hjelpe deg til ikke bare å holde ut i jobben, men gjøre den med et smil om munnen, for å si det på en måte Hilton selv hadde kjent seg igjen i:

– Mening, optimisme, tillit, mot, evne til å ta beslutninger, å be om hjelp, en god porsjon humor, nysgjerrighet, å ta vare på deg selv og andre, samt å snu motgang mot mulighet. Hvert kjennetegn har sitt eget kapittel med anekdoter, noen lettbeinte henvisninger til positivistisk teori, noen refleksjonsoppgaver og små oppsummeringer.

For de som har en akademiker i magen, eller om du får angst av alt som kan ligne på en selvhjelpsbok, så kan *Ten Traits of Resilience* kanskje virke noe overfladisk. Men dette er ikke selvhjelp, det er basert på mange års erfaringer, og en god dose britisk common sense.

Hva gjør dette til en god bok for folkehøgskolemennesker? Det kan være lett å spørre om man har noe å lære av mennesker fra andre skolesystemer, spesielt når de er så forskjellige som det britiske og det norske. Ved å lese denne boken forstår du at vi har mange av de samme utfordringene om vi er rektorer på folkehøgskole eller lærer i et

klasserom. Det handler i stor grad om menneskelige relasjoner og å leve i et krysspress mellom visjoner, forventninger og den praktiske hverdagen. En hverdag der hvem som helst kan synes at men lever i en konstant blåhviltværelse der det gjelder å svelge unna det som kommer. Litt positivistisk og lettbeint tanke- og erfaringsgods fra et britisk county kan være både morsomt, motiverende og nyttig. Og det fine med boken er at den passer like godt til en lærer på en linje som en leder på en skole. Alle lever i en felles dans mellom mennesker, og selv om omfanget av ansvaret er større hos en rektor på en ungdomsskole i Oslo enn hos en linjelærer på en hvilken som helst folkehøgskole, så er det de samme mekanismene som inntreffer. Vi lever alle i et krysspress. For oss som liker å ha det praktisk, er denne boken nettopp det.

Som en god bonus er James Hilton en meget hyggelig fyr på Twitter. Han svarer på spørsmål, setter pris på litt skryt, og er selve kron-eksempelet på britisk imøtekommenhet. Ikke bare er dette en positiv bok, men forfatteren omfavner de gode sidene ved dagens sosiale medier, og setter pris på å høre fra deg når du smilende sender ham en melding fordi det han skrev fikk deg enda litt mere lyst til å jobbe med mennesker. Bøker om skoleledelse kan være tunge. Denne boken er ikke det. •



Action, takk! Hva kan skolen lære av unge menneskers handlinger for bærekraftig utvikling?

Astrid T. Sinnes
Gyldendal, 2020

Bærekraft med håp

Anmeldt av Brita Phuthi

Handling, nå! Dette er kanskje det klarste budskapet til Astrid T. Sinnes i hennes siste bok om hvordan norske unge mennesker engasjerer seg for en bærekraftig fremtid, og hva skolen kan lære av disse. Boken er rettet mot skolen, men er i høyeste grad relevant også for folkehøgskolene. Dette er en svært pedagogisk og godt strukturert bok, som jeg tror vil appellere til både lærere og andre ansatte på folkehøgskoler.

Det er ikke første gangen Astrid T. Sinnes skriver om bærekraft i skolen. I 2015 ga hun ut boken *Utdanning for bærekraftig utvikling. Hva, hvorfor og hvordan?*. Sinnes er førsteamanuensis i realfagsdidaktikk ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU), og har i flere år forsket på hvordan skole og lærerutdanning kan fremme utdanning for bærekraftig utvikling. Det som er

spennende med boken *Action, takk!* (2020), er at den har som formål å inspirere til en undervisning som kan fremme *håp og handlekraft* for en mer bærekraftig framtid.

Boken er inndelt i åtte kapitler, hvorav seks av disse tar for seg ulike temaer som tekstilindustrien, mat og matproduksjon, og plastproblematikk. Sinnes trekker inn fagfornyelsen i skolen gjennom fokus på tverrfaglighet og dybdeløring. Et annet gjennomgående fokus i boken er mulighetene som ligger i de ulike tilnærmingene til utdanning – om/for/i/som – bærekraftig utvikling. Til dette har hun utarbeidet en modell som viser hva slags læring de ulike inngangene bidrar til, og inkluderer en mengde konkrete undervisningsforslag til de ulike tilnærmingene i hver av de seks kapitlene.

Det finnes mye litteratur om utdanning for bærekraftig utvikling eller bærekraftdidaktikk (Kvamme & Sæther, 2019). Noe som skiller *Action, takk!* fra de andre, er at Sinnes sitt engasjement skinner gjennom, og dermed også håpet om og troen på at det er mulig å få til en bærekraftig framtid. Hun skriver i siste kapittel om hvilke store samfunnsendringer hun har vært vitne til, som man da problemet eksisterte, ikke trodde at det ville være mulig å forbedre, men som man klarte å løse. Og hun spør: «Hvilke

endringer kommer de som i dag er elever i skolen, til å oppleve i sine liv? Vil vi klare å nå FN's 17 bærekraftsmål?» (s. 221). Sinnes legger ikke skjul på at hun fortsatt er fullt ut klar over hvilke enorme utfordringer unge mennesker kommer til å møte, men får i *Action, takk!* tydelig frem hvordan unge handlekraftige mennesker inspirer og gir håp gjennom sine evner til handlekraft. Det Sinnes med fordel kunne ha gjort, var å intervju et større mangfold av unge mennesker med flerkulturelle identiteter, og slik inkludert enda flere perspektiver fra de unge i Norge i dag.

Sinnes skriver i sitt forord at «Skolen skal være et sted hvor unge mennesker kommer for å lære. Denne boka er imidlertid fundert på ideen om at skolen er et sted som også har noe viktig å lære av unge mennesker.» (s.9) Noe man som lærer må være bevisst på, er å ikke ha et ensidig fokus på hva enkeltindivider kan/bør gjøre av bærekraftige valg, men også øve kompetanse i systemtenkning. Derfor er det veldig bra og viktig at ett av kapitlene handler om politikk og samfunnsstrukturer.

Vi har absolutt mye å lære av unge mennesker. I folkehøgskolen går det hvert år ca. 8000 unge voksne. Kanskje kunne Sinnes skrevet enn oppfølger til *Action, takk!*, hvor hun intervjuer unge handlekraftige mennesker i folkehøgskolen? •



Foto: Shutterstock

En moderne bestselger om ledelse i møte med Dostojevskij

Følelser og fornuft

En god kollega kom bort til meg med en bok han sa jeg burde lese. Det var *Start With Why* av Simon Sinek. Det var en klok anbefaling som jeg herved bringer videre til alle mine kollegaer i folkehøgskolen.



Av **Ole Petter Hansson**,
rektor på Lundheim folkehøgskole

S*tart With Why* er ei bok om inspirasjon, ledelse og markedsføring. Utgangspunktet for forfatteren er at det er forskjell på å motivere og å inspirere. Ledelse er ikke det samme som å være leder. Ledelse betyr at noen frivillig følger deg uten at de er nødt til det.

Manipulere og inspirere. Det er to måter å påvirke andre på. Du kan enten manipulere eller inspirere. Det ligger her ikke

noen moralsk fordømmelse i bruk av ordet manipulering. Det gjør vi hele tiden, og det virker, men virkningen er ikke varig. Hvis en butikk satser på å få kunder fordi den er billigst, vil den naturligvis ikke beholde dem hvis en konkurrent skulle tilby billigere varer.

Men hva får folk til å vente et halvt år på å kjøpe en Harley Davidson når de kan få en annen motorsykkel på dagen til lavere pris og sannsynligvis like god kvalitet? Hva fikk kundene til flyselskapet Southwest Airlines å sende pengegaver til selskapet da flybransjen var i krise i 2008. Det er bare ved å inspirere at vi skaper lojalitet på lang sikt.

Hva er hemmeligheten? Jo, felles for de som har evnen til å inspirere er at de starter med «hvorfor» og ikke som oss andre som bare forteller om «hva» vi gjør eller kan tilby.

A dream. Martin Luther King sa ikke «I have a plan», og han lanserte ikke 12

punkter som skulle gi alle innbyggere i USA de samme rettighetene. Han sa «I have a dream». Han begynte med hvorfor han engasjerte seg. Forfatterens hovedbudskap er at folk kjøper «hvorfor» og ikke «hva». Vi tiltrekkes av ledere og organisasjoner som er gode til å kommunisere det de tror på.

Det er ikke sikkert at Apple er best eller mest nyskapende, men folk står i kø hver gang de lanserer en nyhet fordi de identifiserer seg med Apple og deres grunnide om å tenke annerledes og utfordre status quo.

Hvorfor folkehøgskole? Kan folkehøgskolene lære noe av dette? Hvis vi ser på vår markedsføring, er det lett å se at vi er flinke til å fortelle hva vi gjør og hvordan vi gjør det. Det skal vi ikke slutte med. Men kan det være en ide å starte med hvorfor vi er til? Hva er det som driver oss? Hva er det vi egentlig vil? Hva er «saken» vår? Psykologien forteller oss at en av

de viktigste menneskelige drivkreftene er å føle seg som del av noe som er større enn en selv.

Hva kan vi som ledere lære? Vår oppgave er å inspirere. Hvis folk utenfra skal forstå vårt «hvorfor», er det avgjørende at vi selv har et klart bilde av hvorfor virksomheten vår er til. Det er lett å glemme det, spesielt når det går bra. Fokus skifter da lett fra vår egentlige drivkraft til «hva» vi gjør og «hvordan» og til økonomiske resultater og antall søkere.

«Hva» og «hvordan» er ikke uvesentlig. Det understreker forfatteren tydelig. Uten struktur vil de beste hensikter ikke lede oss noen steder. Men skal vi oppleves som ekte, må det være sammenheng mellom «hvorfor» vi er til, «hva» vi tilbyr og «hvordan» vi gjør ting.

Det var heller ikke Martin Luther King som forandret Amerika. Det var det de folkene som lot seg inspirere av ham, som gjorde. Men det startet med «hvorfor».

Lede ved å tjene. Forfatteren hevder at det ikke er lederens oppgave å komme med alle de gode ideene. «Men lederens rolle er å skape et miljø der gode ideer kan oppstå». Om Lori Robinson, den første kvinnelige direktøren for The Secretary of The Air Force, er det sagt at hun var en stor leder fordi hun forstod at hun ikke vant tillit fra sine medarbeidere ved å imponere dem, men ved å tjene dem som skulle tjene henne.

Den limbiske delen. Hvorfor skal vi starte med «hvorfor»? Til det spørsmålet finner Simon Sinek et svar fra biologien. I følge han tas ikke våre beslutninger i neocortex, den delen av hjernen som styrer fornuften. Vi tar våre beslutninger i den limbiske delen av hjernen der følelser, tillit, lojalitet og menneskelig oppførsel har sine kommandosentraler. Den delen av hjernen har ikke noe språk. Hvem kan forklare årsakene til hvem vi forelsker oss i, og hvorfor det er i nettopp ham eller henne?

På samme måte er det når vi gjør andre store beslutninger som for eksempel bilkjøp. Det er ikke fornuften som står for valget. Fornuften kommer på banen etter at vi har gjort valget og vi trenger å finne fornuftige begrunnelser for det valget vi allerede har gjort.

Dostojevskij og fornuften. Nå begynner mange lamper å lyse. For meg er dette søt musikk. Det er jo som å lese min favorittforfatter, Fjodor Dostojevskij når han raljerer over troen på den fornuftige egoisme. Fornuftsevnen vår er bare 20 % av vår livsevne. I *Opptegnelser fra et kjellerdyp* lar han det noe avskyelige kjellermennesket ta et rasende og ellevilt oppgjør med de som mener at mennesket kun styres av fornuft.

Her er noen sitater fra den boka:

«... og med hensikt kan han ønske seg det, endog det skadelige og dumme, ja til og med det rene galimatias»

«Dette galimatias, våre egne luner, mine herrer, kan jo i visse tilfeller være nyttigere for oss enn alt annet på jorden»

«– fordi vi derved bevarer det som er viktigst og mest dyrebart for oss, nemlig vår personlighet og vår individualitet. Noen hevder her at dette faktisk er det mest dyrebare for mennesket.»

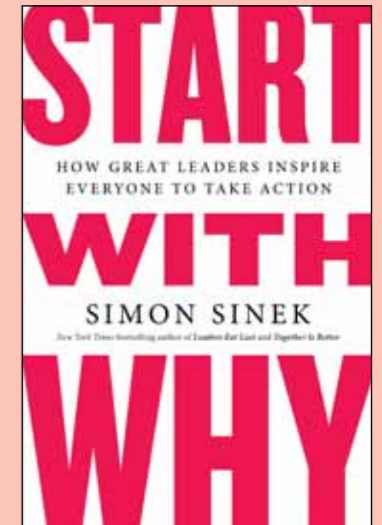
«Jeg tror og står inne for at dette, fordi hele menneskets streben til syvende og sist synes å bestå at det stadig beviser for seg selv at det er et menneske og ikke en stift»

Videre sier han at alt kan sies om verdenshistorien unntatt en ting «– at den er fornuftig.»

Skrekkbildet på denne fornuftstroen fant han for øvrig på verdensutstillingen i London, nemlig Crystal Palace, som senere har gitt navn til en av Londons fotballklubber.

Brødrene Karamasov. Også destoreromanene hans er preget av Dostojevskijs oppgjør med de som hevder at fornuften kan gi svar på alt. I *Brødrene Karamasov* er Guds eksistens et sentralt tema. Den ene av brødrene, den intellektuelle Ivan, gir noen særdeles overbevisende argumenter på hvorfor han avviser Gud. Gud gav mennesket fri vilje selv om Han visste at på grunn av dette valget vil uskyldige barn lide. Derfor gir Ivan Gud «billetten tilbake» selv om Han skulle eksistere.

Hvordan skulle den troende Dostojevskij tilbakevise denne argumentasjonen slik han hadde som hensikt å gjøre. Noen mener at han ikke lykkes. Han gjør det imidlertid ved å slå over på en annen kanal enn fornuftens.



Ole Petter anbefaler:

Start With Why av Simon Sinek
Opptegnelser fra et kjellerdyp, Forbrytelse og straff
og *Brødrene Karamasov* av Fjodor M. Dostojevskij.

Han forteller livshistorien til en from russisk munk som blant annet hevder at man skal elske livet mer enn livets mening.

Forbrytelse og straff. Noe av det samme ser vi i det andre hovedverket hans, *Forbrytelse og straff*. Det er ikke gjennom fornuften at Raskolnikov fatter et nytt sinn. Det er gjennom eksempelet til den prostituerte og samtidig svært fromme Sonja.

Romanen slutter på vakkert vis: «I begynnelsen av tukthustiden hadde han trodd at hun ville plage han med religion, tale om evangeliet og prakke på ham bøker. Men til hans store forbauselse hadde hun aldri forsøkt noe slikt, og hun hadde heller ikke tilbudt ham evangeliet. Han hadde selv bedt henne om det kort tid før han ble syk, og hun hadde gitt ham boken (Det Nye Testamentet) uten å si noe.

Men her begynner en ny historie – historien om et menneskes gradvise fornyelse, om hans gradvise gjenfødelse, om hans overgang fra en verden til en annen, om hans erkjennelse av en ny, hittil ukjent virkelighet. Dette kunne gi stoff til en ny fortelling – denne er til ende». •

Manus til morgensamling



I hvert nummer av **steg** vil en skole presentere en morgensamling. I dette nummer er det Norges kreative mediefolkehøgskole Danvik og rektor **Hege Norøm** som gir oss sitt manus.

Takk!

Har du takket noen i dag? I så fall for hva? Hva gjør ordet «takk» med den som sier det og ikke minst den det blir sagt til?

Forskning sier at takknemlighet faktisk er helsefremmende: Det demper depresjon og bedrer søvn, og det er gjort forsøk som viser at hjertepasienter blir fortere friske når man skriver takknemlighetsdagbok. Takknemlighet gjør oss mer generøse og vennlige mot hverandre. Rett og slett påvirker det fysikken vår: Takknemlighet utløser endorfiner.

Vi burde altså takke mer!

Jeg vet ikke hvilket forhold du har til Bibelen. Men uansett forhold skal det godt gjøres å ikke samtykke i at Bibelen bærer med seg mye livsvisdom. Jeg har de siste dagene tenkt på en historie fra Bibelen. En bitteliten en – klemt innimellom mange andre ting, noen få vers bare. En fortelling om takknemlighet.

Det hadde seg nemlig slik..... (Den takknemlige samaritan, Luk 17,11-19)

Skal jeg fortelle deg noe? Ikke si det videre, for jeg synes det er litt flaut: Det hender jeg er en av de 9!

Jeg har spist frokost i dag. Jeg tok det for gitt at kjøkkenet hadde satt ut både brød og

pålegg klart til jeg kom. Men jeg tror ikke at jeg stakk hodet inn under luka og ropte et forsiktig «takk» til de på kjøkkenet.

Og i går satt jeg lenge på kontoret som var nyvasket og tomt for søppel. Jeg er neimen ikke sikker på at jeg har takket Eskedar. Og jeg slapp å vasse i snø opp hit i dag, bare fordi Ingebrigt setter vekkerklokka på 6 i stedet for 7.30 slik at det er ferdigmåkt når jeg kommer. Og husket jeg å takke dere i Ghettoen på gangmøtet i går for at dere hadde vasket så fint? Jeg er neimen ikke sikker. Og jeg er nok også redd at jeg har glemt å takke alle lærerne her som forbereder seg godt og leverer «top-notch» i timene. Og vet dere hva – jeg har kommet hjem og sett at de hjemme har ryddet huset. Og så har jeg gått inn og inn på kjøkkenet og så har jeg sagt litt halvsurt: Er det ingen som har klart å tømme oppvaskmaskina? Og fuglesangen om morgenen, at det blir vår i år også og at jeg er frisk og ...

Dette er A. J. Jacobs. Amerikansk journalist og forfatter. Hver dag starter han dagen med god kopp kaffe på kaffebaren rett nedi gata for der han bor i New York. En dag satt han og kikket ned på den deilige kaffekoppen og begynte å tenke på hvor mange har egentlig bidratt til at han hver dag kunne

nyte morgenkaffen? Den daler jo ikke bare ned på bordet av seg selv.

Så han bestemte seg for å gå bakover i produksjonsprosessen og takke alle som hadde gjort sitt til at kaffen sto på bordet. Han ville ikke bare identifisere dem eller sende en takkemail, nei, han ville oppsøke dem og personlig si takk. Prosjektet medførte en reise verden rundt og endte opp med utgivelsen av boka «Thanks a thousand».

Han startet med å takke baristaene på Joes Coffee der han var innom hver dag. Så takket han!

Til slutt endte han opp hos familien Guarnizo i Colombia. Til sammen hadde han da takket 964 mennesker som på en eller annen måte hadde vært involvert i hans kaffe.

Hva har du å være takknemlig for? Lite eller stort – jeg er sikker på at det er mer enn hva vi tenker over.

Oppgave: Danviks spontane takkeoversikt
Takk – elever og ansatte som velger å bruke hverdagen sin her på Danvik! •

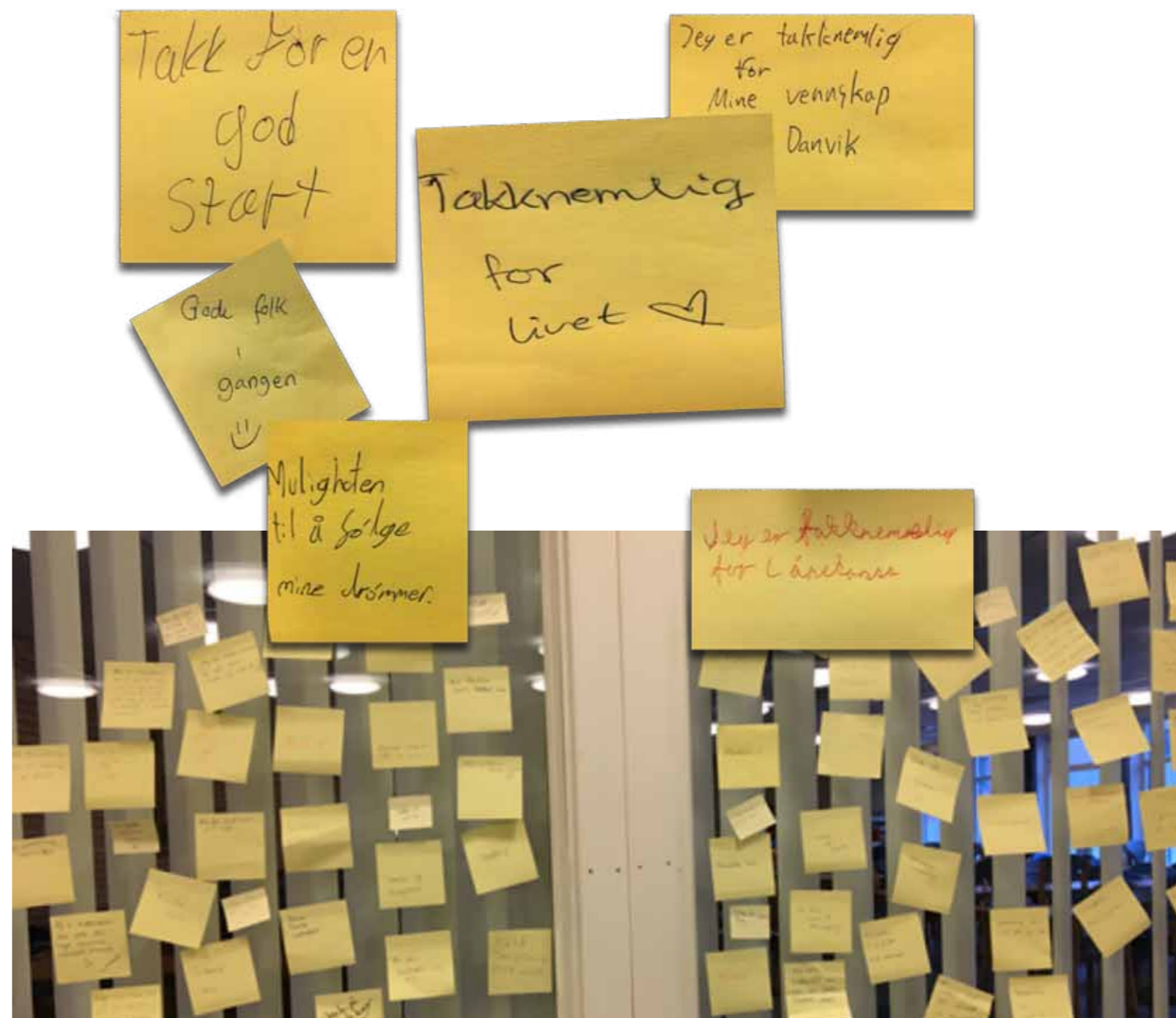
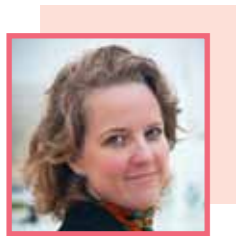




Foto: Shutterstock

Den nakne nattverden



Av Victoria Bø, forfatter

Koronatiden har tatt fra oss vaner vi ikke visste vi hadde. Isteden får vi noen ganger oppleve det gamle på nye måter. Koronatiden har tatt fra oss vaner vi ikke visste vi hadde. Isteden får vi noen ganger oppleve det gamle på nye måter.

Det skulle vært en vanlig søndag. Det skulle vært en vanlig gudstjeneste. Men det er vintersøndag i Oslo nå i 2021. Restriksjonene i storbyen er blitt et ufremkommelig terreng hvor kartet stort sett er merket med «ikke tillatt». Men den lokale kirken der jeg bor har åpnet dørene denne søndagen. Gudstjenester er «ikke tillatt». Isteden er det «åpen kirke». Hva betyr det? Jo, kirken har simpelthen åpnet dørene til vanlig tid på en søndag.

Lys og stillhet. Det er stille i kirken. Kirketjeneren tar imot med munnbind og Antibac. Det er temmelig tomt i kirkerommet. Presten står ikke ved alterringen. Det er ikke noen stor forsamling, kor eller friske blomster. Det eneste som er slik det pleier er selve kirkerommet.

Alteret. Benkene. Vinduene. Himlingen i taket. Korset.

Denne søndagen er vi en håndfull mennesker som setter oss i stillhet. Et eldre par har munnbind på. Vi sitter alle i altfor god avstand fra hverandre. Presten sitter alene på første benk. Han er alminnelig kledd, det er ingen prestekjole eller høytid å spore.

Men her i kirken brenner et lys stødig ved bønnekrukken. Og på alteret er det tente lys i høye lysestaker. Foran et ikon av Frelseren blafrer en liten flamme fredelig i et stearinlys.

Dekket med sølv. Og på gulvet foran alteret står et enkelt bord. Der er det dekket med med et sølvbeger og en sølvskål.

Nattverden er satt fram.

Bare det.

Brød og vin satt fram for oss som har tatt turen innom det åpne kirkerommet.

Denne søndagen er nattverden ikke innrammet av liturgi, omfavnet av mange mennesker eller ombrust av salmesang og orgel.

Nei, denne søndagen er nattverden bare

«Bare dette er igjen denne søndagen: Måltidet som Jesus innstiftet på påskeaften for sine venner.»

dette: prestens hånd som heller Jesu blod fra en sølvkalk. Min hånd som tar den hvite oblaten som ligger klar til meg.

Våre hender rører ikke hverandres.

Vi står langt nok unna til at pusten ikke blander seg.

Det er tre meter til mennesket som står bak meg.

Vi har lært nye vaner det siste året. Avstand er den nye måten å leve på. Vi vet og omgås hverandre på smittevernvennlig vis. Mennesker kan være farlig å være nær nå.

Ny nattverd. Mesteparten av pandemitiden kan for mange føles som et tap, som om vi har mistet noe. Men noe har vi også fått. Vi ser våre vaner i nytt lys. Vi ser det vi tok for gitt forandre seg til et gode.

For meg blir nattverden ny denne søndagen. Før har nattverden vært en fast del av gudstjenesten. En vane som gudstjenesten selv. Nå er de vanlige vanene tatt fra oss.

Alt annet ved gudstjenesten er borte.

Bare dette er igjen denne søndagen: Måltidet som Jesus innstiftet på påskeaften for sine venner.

Brød og vin.

Jesu blod. Jesu kropp.

Det er den nakne nattverden som overleveres oss.

Det er ingen andre ritualer i kirkerommet enn nattverden og prestens etterpå lyser velsignelse over oss.

Mening og høytid. Men den nakne nattverden blir meningsfull.

Det er ikke bare en del av en liturgi.

Den er liturgien.

Og det var noe underlig høytidelig å ta imot bare nattverd slik. Alle disse søndagene med vanlige gudstjenester. Alle disse søndagene før hvor nattverden og alt det andre var velkjent, forutsigbart, ofte simpelthen en vane.

Korona begrenser oss. Og utvider oss.

Styrket av stillheten og stunden i kirken går jeg ut av det lune rommet, ut i vinteren igjen.

Søndagstur er en annen gammel vane som har fått nytt innhold gjennom at den ofte er det eneste sosiale som søndagen kan romme i hovedstaden disse ukene og månedene.

Fra et skogholt hører jeg plutselig salmesang. En gruppe mennesker holder gudstjeneste utendørs. Hvilken menighet eller fellesskap de kommer fra, vet jeg ikke. Men jeg blir en del av fellesskapet deres simpelthen ved å stoppe opp, stå der litt i bønn.

På avstand. Men sammen.

Korona har tatt fra oss vaner vi ikke visste at vi hadde. Alle disse søndagene da vi kunne gå i kirken eller på møte. Og så lot vi kanskje være?

Nå kan vi ikke gå i kirken på vanlig vis. Men kirken er ikke satt ut av spill. Den klinger med uvante toner. Det gamle budskapet finner sin vei på nye måter, skaper nye tanker, nye vaner. •

Å lage liv som **Børge Lillelien**

Jeg har vært læreren til Børge Lillelien sitt barnebarn. Da er det vanskelig å være likegyldig til sport.



Foto: Shutterstock



Av Øystein Vegge,
inspektør på Sunnmøre folkehøgskole

VEGGE
mellom

«Vi trenger ikke gjøre en sportssending kjedelig selv om idrettsarrangementet er det.»

Børge Lillelien

Det finnes mange legendariske idrettsprestasjoner. For meg er det to fotballkamper som troner aller øverst. En mot England en septemberdag i 1981. Og en mot Brasil på jonsok-aften i 1998. Begge kampene endte med seier. Begge kampene går inn i historiebøkene som to av de stolteste øyeblikkene i norsk idrett. Og begge gangene brølte vi, riktignok ganske patriotiske, at «vi er best i verden».

Lenge siden. Det er snart 40 år siden Norge slo England. Det begynner å bli lenge siden, bare spør elevene på folkehøgskolen din. Du finner knapt en 19-åring som har et forhold til den matchen. I hvert fall ikke før du spiller av den legendariske radiokommenteringen til Børge Lillelien. Den med Lord Nelson, Lord Beaverbrook, Sir Winston Churchill, Sir Anthony Eden, Clement Attlee, Henry Cooper og Lady Diana. Den kommenteringen der Lillelien i fyr og flamme sendte et budskap til statsminister Maggie Thatcher: «Your boys took one hell of a beating, your boys took one hell of a beating.»

Ulike reaksjoner. Jeg bruker ha ei morgensamling for elevene der jeg spiller av dette radio-opptaket. Da får jeg ofte tre ulike reaksjoner. For noen elever driver Børge Lillelien på med useriøs roping og skriking. Hadde de ikke vært så godt oppdratte, hadde de takket

for seg. Og så har du den andre gruppa som helt likegyldig kikker tomt ut i rommet og på ryggmargsrefleks tenker: «fotball, det er uinteressant, det». Til slutt har du den gruppa som har et forhold til fotball og som i hvert fall synes dette er litt interessant, sjøl om de kanskje aldri har hørt om England-kampen tidligere.

Ett år gjorde jeg en vri og testet ut dette opptaket på familiehelga på folkehøgskolen. Da ble det liv, gitt! Plutselig kom foreldre og besteforeldre bort for å fortelle at de hadde vært der, på Ullevål Stadion blant 23.000 tilskuere, denne onsdagskvelden 9. september 1981. Andre kunne ivrig fortelle om sitt forhold til Børge Lillelien, til tippkampene på NRK og til hele det engelske landslaget med nylig avdøde Ray Clemence i spissen. Nå sto de der og diskuterte om det var Roger Albertsen eller Tom Lund som burde vært kreditert det første målet. Plutselig handlet denne kampen om folk sin egen hverdag.

Kristen tro. Dette gamle Lillelien-opptaket har jeg i bakhodet når jeg sjøl prøver å prate om tro på en folkehøgskole. For noen elever handler kristentro om useriøs roping og skriking. For andre er den likegyldige ryggmargsrefleks: «kristentro, det er uinteressant, det». Og så har du de elevene som har et forhold til kristentro og som i hvert fall er litt interesserte, sjøl om de kanskje aldri tidligere har hørt om akkurat den historien jeg har å

fortelle. Min oppgave blir å vise at dette handler om folk sin hverdag, det vil si å la Ordet bli menneske som det så fint heter i kristne sammenhenger.

Det er snart 40 år siden en gjeng amatører bestående av bakere og murere og lærere slo England på Ullevål. Og samtidig er det 2000 år siden en tørrer vant over døden. For en 19-åring er begge deler en hel evighet siden. Det er derfor jeg i en tidligere utgave av denne spalten har trukket fram apostelen Filip, han som gikk bort til en fremmed som satt og leste fra profeten Jesaja. Filip spurte den fremmede rett ut: «Forstår du det du leser?» Svaret han fikk var: «Hvordan skal jeg kunne forstå, når ingen forklarer det for meg?»

Lage liv. Børge Lillelien hadde den egenskapen at han kunne lage liv til en livløs fotballkamp. Han fikk et sleivspark til å høres ut som drømmetreff. Mottoet hans var tross alt: «Vi trenger ikke gjøre en sportssending kjedelig selv om idrettsarrangementet er det».

På norske folkehøgskoler trenger vi sånne som Børge Lillelien. Og som Filip. Noen som kan lage liv til en tilsynelatende livløs bibelfortelling, enten tilhørerne er en elev eller et barnebarn. For hvordan skal jeg ellers forstå at dette er gull, hvis ingen forklarer det for meg? •



Foto: Shutterstock

Prosjekt Pen

Hvert år før oppstart tar jeg en runde til speilene i treningsavdelingene våre og ber: «Kjære Jesus. Når eleven ser seg sjøl i dette speilet, snakk til hjertet hennes og la henne få se at hun er mye mer enn det hun ser med sine egne øyne. La henne få se seg sjøl med Dine øyne. Som verdifull, uavhengig av vekt og fasong.» Jeg blir litt trøstet av det.



Av Anne Gjerding,
internatleder på Molde folkehøgskole

Men å jobbe med sammenhengen mellom kropp og selvbilde er et Sisyfosarbeid. Nå har jeg arbeidet med dette siden 1987, på ulike arenaer. Det har faktisk vært en kommunikasjonsfordel at jeg sjøl overlevde anoreksi i tenårene, og jeg har fått mye god utdanning, kurs og veiledning. Likevel er det så håpløst.

«Pen» er hard valuta. Mange peker på at det er noe med kroppen som plager dem, som ikke er bra nok, som har gitt dem en følelse av å være annerledes, av å være utenfor, av ikke å strekke til. «Det hjelper ikke at jeg er intelligent, flink og snill, når jeg ikke er pen.»

Jeg kan ikke argumentere mot at «Pen» er hard valuta. «Pen» trumfer mange andre kvaliteter for veldig mange. En ungdom kan bytte bort nesten hva som helst mot å bli pen: Penger, ro, hvile, prinsipper, overskudd, hva som helst. De kan velge å bruke alle sparepengene på en operasjon. De kan bytte friheten sin mot et strengt regime i håp om å bli pen. Og veldig ofte tenker de på «Pen» som et synonym for tynn.

Noen blir syke av det. Veilederne mine kan fortelle at noen fagmiljøer er i ferd med å forlate tanken om at pasienter med spiseforstyrrelser kan behandles på en felles måte. Mens man tidligere har lett etter årsaker i familien, i press fra reklame og mote, i kvinne-rollen, ungdomskulturen osv., ser de nå stadig flere faktorer som kompliserer bildet og hvor individuelt det slår ut. De retter blikket mot hjernen.

I dag forskes det blant annet ut fra en

hypotese om at disse menneskene ikke stimuleres av nytelse, belønning og forsakelser på samme måte som andre. De får større tilfredsstillelse av å nekte seg noe enn å unne seg noe. De finner mer mening i å leve i kontrast til andres normer enn å leve i samsvar med dem. De melder seg heller ut av fellesskapet framfor å søke inn i det, hvis fellesskapet virker uoppnåelig.

Mennesker som fungerer på denne måten er naturlig nok mer sårbare for sykdom mens de er unge, mens de har liten konsekvensforståelse og mens de skal bygge og bli kjent med sin egen identitet.

Men kroppspresset gjelder også for dem som ikke blir syke.

Ungdomsproblem? Jeg mener at «Pen» er et fellesprosjekt for flere generasjoner. Ungdommens strev er et symptom på hvor lite kroppspositivisme det er i kulturen vår og hvor mye dobbeltkommunikasjon de utsettes for, når vi forteller dem at det er de indre egenskapene som teller mest.

NRK P2 sendte i begynnelsen av januar et innslag om nyttårsforsetter, som jeg dessverre ikke er i stand til å finne tilbake til. Hovedpoenget var at Norge følger USA, og at utviklingen har gått fra å ha forsetter om å bli et bedre menneske med gode verdier, til å ha mål for hvordan man vil framstå på et mer ytre plan. Det vil si planer om en «sunn» livsstil, selvsikkerhet og høye ambisjoner yrkesmessig og sosialt.

Influensere blir tillagt mye ansvar for at ungdom har et negativt kroppsbilde, uoppnåelige standarder og strenge regimer. Ofte med rette. Vi voksne sukker ofte over at

ungdom bruker altfor mye tid «på nett», og at de får negativ, hemmelig og uoversiktlig påvirkning der, som vi blir bekymret over. Nyhetene om at unge har delt planer om selvskading og selvmord med likesinnede, gjør oss vettskremte. Men jeg har gjort en «oppdagelse» det siste året, som jeg gjerne vil dele.

Nettfora. For mange ungdommer er nettfora de eneste stedene det snakkes sant om følelsene knyttet til kropp (og mat). Ikke med de politisk og pedagogisk korrekte ordene, som media og voksne hjelpere bruker, men rått og ærlig. I disse foraene sier ingen «Det der skal du ikke tenke på!» De sier ikke «Det er det indre som teller.» De sier ikke «Kroppen din kommer til å utvikle seg slik den skal, så bare vær tålmodig.» Nei, det snakkes om angsten, skammen, samvittigheten, forfengeligheten, nederlagene og triumfene. Det snakkes om ensomhet og om ikke å bli forstått.

Der møtes de som opplever at andre ikke vil ta opp «det det egentlig handler om». For det handler ikke om det ytre, men om følelsene. Og om sammenhengen mellom det fysiske og følelsene, på detaljnivå. Dersom jeg hadde hatt tilgang til noe slikt da jeg var 14 år, ville jeg elsket det og vært takknemlig.

Elefanten. Vi forståelsesfulle foreldre og profesjonelle prøver å hjelpe. Sammenlignet med det ungdommen tilbys i ulike interessefora på nett, er det dessverre ikke rare greiene jeg har gitt dem, når det kommer til å håndtere følelsene.

Når jeg ser det motet som utvises der, skammer jeg meg nesten, over de forsiktige

>>



<< spørsmålene, den milde eller faste tilrettelegginga og støtten, som noen ganger gikk omveier rundt elefanten i rommet. «Det går så tregt!!» kan ungdommen si. «Hun kommer jo aldri til saken! Hun spør ikke om noe viktig! Det er rart at hun ikke skjønner hva jeg sliter med, jeg har jo på en måte sagt det!»

Elefanten kan hete ensomhet, sjalusi, sinne, selvforakt eller hva som helst.

Utilstrekkelighet. Den blir uansett ikke borte ved å legge på seg eller slanke seg til «normalvekt», eller ved å plukke vekk piercinger og bytte ut svart sminke, blått hår eller klær å skjule seg i. Det er ikke sikkert at den er borte, selv om noen er erklært frisk, eller «har det mye bedre». Når jeg blir så redd og bekymret for det ungdommen føler at jeg ikke tør å snakke om det, fordi jeg ikke har noen løsning eller svar, blir følelsene en elefant.

Det er jo sant at «pene» mennesker har sosiale fortrinn og at voksne ofte skjuler at vi også kjemper med ett eller annet kroppsprosjekt. Ungdommene vet det, og venter på at vi skal snakke sant om det.

I mellomtiden kan de gråte sammen med ei jente som filmer seg sjøl mens hun hulker over et knekkebrød, og feire med henne når hun klarer å spise det. Eller snakke med noen som ikke lenger får komplimenter for kroppen sin etter at de gikk opp i vekt. Eller diskutere ambivalensen rundt stolthet og skam over arr etter selvskading.

Skamfullt. Men folkehøgskolen, da? Her på idrettsskolen min er det i hvert fall ikke mye som distraherer ungdommene fra kroppsfokuset. Vi legger vekt på og oppmuntrer til idrettsglede, men observerer at den ikke er

«For mange ungdommer er nettfora de eneste stedene det snakkes sant om følelsene knyttet til kropp (og mat).»

alene om å være drivkraft for alle. Når eleven trener og spiser som en del av «Prosjekt Pen», eller av tvang eller dårlig samvittighet, er det dessverre tabubelagt å innrømme det. De vil nesten alltid hevde at de gjør det fordi de elsker det, også når medelever reagerer på vanene.

De vil ikke innrømme hva det koster. Det er skamfullt å være selvopptatt, det er skamfullt å ha komplekser, det er skamfullt å

avsløre at arbeidet med kroppen er nødvendig for å finne motet til å være sosial.

Øve. Jeg har ikke helt funnet ut av hva vi kan gjøre sosialpedagogisk når det direkte gjelder kropp og følelser. Vi driver ikke terapi her, og jeg vet at disse sammenhengene sitter dypt i

mennesket. Per i dag er jeg mest opptatt av at de får øve på å uttrykke ekte følelser i dagligdagse sammenhenger. Det kan være god trening å vedkjenne seg et følelsesmangfold.

På folkehøgskolen får de mange anledninger til å øve seg på å ta plass, vise irritasjon, be om hjelp, si fra at de er skuffet, dele

«Når jeg blir så redd og bekymret for det ungdommen føler at jeg ikke tør å snakke om det, fordi jeg ikke har noen løsning eller svar, blir følelsene en elefant.»

med noen at de gruer seg eller er engstelig, innrømme sjalusi og så videre. Og de må vise seg «usminket» når de bor sammen.

Det kan vi hjelpe til med. Vi kan støtte dem i å være tydelige. Vi kan vise dem at det ikke er farlig å uttrykke noe annet enn tålmodighet, nøytralitet, styrke og selvtillit. Vi kan gjøre det i klassen, i konflikter, møter, konkurranser, samtalegrupper og aktiviteter. Vi som jobber her og de nye vennene kan vise at vi er glade i dem, selv om de sprekker i sinne og avmakt og selv om de er litt barnslige.

Men ingenting hjelper som det ultimate løftet: Å få seg kjæreste. Der du. Der får de svar på det store spørsmålet: «Kan noen elske meg, (selv) med denne kroppen?»

HVORDAN I ALL VERDEN KAN VI HJELPE? Sett i lys av det, er det ikke lett for folkehøgskolen å hjelpe de som lider av spiseforstyrrelser. Vi har fellesskapet som det viktigste verktøyet, og vi klarer som regel ikke å følge elevene individuelt opp så tett som nødvendig.

Jeg har brukt år av livet på dette, og kan ikke si det sterkt nok: Her må vi ikke være naive. Det er ikke nok med bevisstgjøring, sporadisk prat, avtaler og usammenhengende observasjon dersom noen allerede er sjuk.

Derimot har vi mye å bidra med på forebyggende nivå. Erfaringene fra folkehøgskolen kan gi svar på noen veldig personlige og viktige spørsmål: Kan jeg få venner før jeg er i mål med «Prosjekt Pen»? Kan andre lære meg å være nådigere mot meg sjøl? Hvordan skaper jeg frihet og levelige rammer for livet mitt? Er det mulig å distrahere meg fra fokuset på den brysomme kroppen? •

Undervisning i globalvett

Fjellvettreglene har som mål å forebygge. Det gjelder også for Globalvettreglene, som vi ønsker skal bidra til mer bevissthet, økt refleksjon og diskusjon rundt vårt globale engasjement. Internasjonalt utvalg for folkehøgskolen (IU) er derfor veldig glade for at vi nå har utviklet undervisningsopplegg til Globalvettreglene, slik at folkehøgskoleelever og andre kan få økt globalvett gjennom oppgavene og øvelsene.

Gjennom verdifullt samarbeid med organisasjonene Changemaker og Crossing Borders, som har bidratt med undervisningsopplegg til henholdsvis nr. 4 & 6, og nr. 3, 5 & 7, fikk vi rett før jul ferdigstilt et deltakende undervisningsopplegg til hver av Globalvettreglene. Vi er veldig glade for alle innspill fra folkehøgskolelærerne underveis i prosessen. IU har utviklet en lærerveileder til alle undervisningsoppleggene, med tips til hvordan introdusere globalvett i personalet, samt ressurser til hvert av oppleggene. IU har fått økonomisk støtte fra Den norske UNESCO-kommisjonen – uten denne støtten ville ikke dette prosjektet blitt en realitet. Oppleggene og lærerveilederen er tilgjengelig på: www.folkehogskoleradet.no/iu-globalvettreglene.

IU har siden 1983 jobbet med globale utviklings- og miljøspørsmål i folkehøgskolen. Det er mye godt globalt engasjement i folkehøgskolen – og det håper IU vil fortsette. Samtidig, som med alt utviklingsarbeid, er det viktig å jevnlig vurdere hva som fungerer, hva konsekvensene av arbeidet er og hvilke prioriteringer vi tar. IU, i samarbeid med folkehøgskolene, utviklet derfor plakaten Globalvettreglene i 2017, for å rette fokus på disse etiske utfordringene.

Høsten 2019 vedtok folkehøgskoleorganisasjonene (FHSR, FHF, NKF, IF og IKF) en felles satsing for bærekraftig utvikling og FNs bærekraftsmål i folkehøgskolen. I dette bærekraftvedtaket er ett av målene at skolene aktivt bruker Globalvettreglene i reiser og andre aktiviteter i skolens regi, innen 2021. Det er derfor ekstra gledelig at vi i desember 2020 kunne lansere et undervisningsopplegg til Globalvettreglene, slik at skolene har bedre forutsetninger for å nå dette målet i bærekraftvedtaket.

«Det som trengs nå, er ikke først og fremst skolegang for å lære de fattige i utviklingslandene å lese og skrive, men omskolering av de rike i nord!»

Sibusiso M. Bengu

Av Brita Phuthi,

Internasjonal rådgiver Folkehøgskolerådet



IU har i mange år jobbet med «Pedagogikk for de rike» i folkehøgskolen. Kjernen i denne pedagogikken er dette sitatet til Bengu, som var utdanningsminister under Nelson Mandela i Sør-Afrika, om at vi trenger en omskolering av de rike i nord. Skal vi få til en reell bærekraftig utvikling innen 2030, må vi stille spørsmål ved egne holdninger, praksis og politikk. Det tror og håper vi at Globalvettreglene bidrar til. Globalvett krever nettopp det at vi tar oss tid til å fundere og reflektere over spørsmålene plakaten tar opp – og det er ikke gjort på fem minutter. Det er også i de læringsituasjonene hvor man må jobbe litt med materien, at man også tar den innover seg slik at den dukker opp igjen i senere situasjoner. Dette er dannelse og livslang læring.

Fasit fra nr 4/2020

The crossword grid contains the following words and phrases:

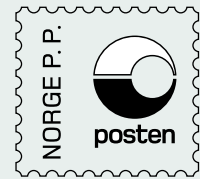
- Across:** RASISME, LOFROF, GRATIA, BELKJ. TEGN SPANIA, HÅREFASE, ØR, G, S, SOHO, P, ENGEKNIP, TUA, OB, ED, K, U, EDAMER, R, NA, TV-TITT-ERNE, U, ANER, I, S, ME, SEERNE, O, U, D, A, R, EN, APP, SOM
- Down:** FARGE, PREPOSISJON, ÅRSÅKEN, LANDMÅLER, SKRIKE, HAT, ROMERTALL 50, RYDDE, OPPDIKTET SKREKK-SANNFUNN, TRE-SORT, STEGER DET, EKSTREM, KALLE-NAVN PÅ DOP, SØLV-VINN-ERE, VOKS, ØK, LITT, DEL-STAT, IN-SEKT, LANDSBY I KENYA, RØYS, BEARBEIDE, UT-MERKET, VARME, HETE, STRÅ-LING, ENG-SLETTE, VEKT-ENHET, GUNNI-SKYVER, FLATE-MÅL, KJ. TEGN SJOVEL

Kryssord

The crossword puzzle grid contains the following words and phrases:

- Across:** SKRED, KRYPE, PAVIRK-ERE, TREND-SETTERE, DRIBK, GRUNN-LA HERMAN ANKER, KLISTRE, HOVED-STAR, BILKJ. TEGN ØSTER-RIKE, SNØ-FOKK GRØNT ONRADE, HIMMEL-LEGENE, KJ. SYMBOL PLANC-IUN, NORSK PSYKI-ATER, HVALER, KYR, FARGE, PREPOSISJON, ÅRSÅKEN, LANDMÅLER, SKRIKE, HAT, ROMERTALL 100 PREFIKS (STERN), RYDDE, OPPDIKTET SKREKK-SANNFUNN, TRE-SORT, STEGER DET, EKSTREM, KALLE-NAVN PÅ DOP, SØLV-VINN-ERE, VOKS, ØK, LITT, DEL-STAT, IN-SEKT, LANDSBY I KENYA, RØYS, BEARBEIDE, UT-MERKET, VARME, HETE, STRÅ-LING, ENG-SLETTE, VEKT-ENHET, GUNNI-SKYVER, FLATE-MÅL, KJ. TEGN SJOVEL

Kryssord: Rolf Bangseid. Fasit kommer i neste nummer.



Illustrasjon: Karoline Holhjem Soldal

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: Håp