

steg

Tidsskrift for kristen folkehøgskole nr 1 • 2025 • 89. årgang



Pålogget

Fire uker på tur
uten mobil - likevel ikke
lett å logge av hjemme side 7

Sven fra Avlogga side 12

Status å logge av side 16



Tom Arne Møllerbråten,
redaktør

Er vi fanget i vårt eget nett nå?

Romerne var gode til mye. Når det kom til veibygging, var de helt rå. De rådet over et enormt imperium og hadde behov for knytte dette sammen både militært, politisk og økonomisk. Da måtte de kunne flytte folk raskt fra et sted til et annet, både militære, handelsreisende og folk flest. Bygging av veier brolagt med stein var løsningen. Uansett vær og føre var disse veiene åpne og tilgjengelige. Et nettverk av veier, og «alle veier førte til Rom». Tettere sammen. Nærmere hverandre.

Senere har båter og skip, tog og jernbane, biler og asfalterte veier, og store og små fly i ulike varianter gjort det samme, knyttet folk sammen, forkortet avstanden og reisetiden. For ikke å snakke om telefonen da. Tenk å kunne snakke med noen som var et helt annet sted på kloden! Avstand borte. Så kom pc med internett, mobiltelefonen og til slutt smarttelefonen. Bra greier!

Facebooks slagord «Connecting the World» kunne ha stått som overskrift over alt dette, fra Romerriket til i dag. Teknologien har forandret samfunnet og oss radikalt, og vi skal være svært takknemlige for det aller meste.

Så er det mye som tyder på at teknologien ikke bare er et gode for oss. Når vi først har etablert et nettverk av gode «veier» mellom oss, har vi ingen garanti for at ikke «fiender» tar i bruk de samme veiene, for å bruke et litt krigersk bilde. Kanskje vi rett og slett har gjort oss svært tilgjengelige og sårbare for folk som vil utnytte oss? Ting tyder på at tech-selskapene tar i bruk all tilgjengelig psykologisk innsikt for å tjene penger på oss. De vet hva de gjør og spekulerer i våre svakheter og vår tendens til å bli avhengige. Kynisk er det.

Hvis det er slik at vi er i ferd med å bli fanget i vårt eget nett, er det i hvert fall gode grunner til å stoppe opp litt nå, før det er for sent. Jeg tror folkehøgskolen kan være et bra sted å trykke på pauseknappen. Gi elevene en liten pust i bakken. Professor Trine Syvertsen gir oss gode innspill i dette nummeret.

Avlogga-serien på NRK er en vekker – og en gave. Les vårt intervju med Sven fra tv-serien. Jeg har også fått stort utbytte av å lytte til psykiater Anders Hansen, som blir brukt som ekspert i TV-serien Avlogga. En artikkel i dette nummeret er viet noen av hans tanker om hjernen. Elever på Sagavoll har i løpet av året levd avlogga i flere perioder. Les intervju med dem.

Hvis vi ønsker å mane til avlogging, kan det være lurt å finne ut hva i livet vi bør logge oss på. Og folkehøgskoleansatte har kanskje den lista klar allerede?

Undersøkelser viser at å ha mobilen, enten på eller avslått, i samme rom som vi er i, tar masse konsentrasjon og fokus fra oss. Vi skulle ikke ha som mål å legge mobilen litt oftere igjen i et annet rom da? Det kan både vi ansatte og elevene våre øve på.

Rett før dette nummeret skulle ferdigstilles, fikk vi melding om den tragiske ulykken med fire omkomne elever ved Alta folkehøgskole. Våre tanker og bønner går til pårørende, elever og ansatte! Se også side 4-5. •

Tom Arne



Steg - tidsskrift for kristen folkehøgskole

Utgitt av Noregs Kristelege Folkehøgskolelag (NKF) og Informasjonskontor for kristen folkehøgskole
P.b. 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

Redaksjonsråd:

Tom Arne Møllerbråten

Marie Wiland

Andreas Melberg

Julie Byberg Bø

Jon-Peter Asperud, Oslofjord

Ruth Silje Boklund, Stavern

Øystein Vegge, Sunnmøre

Design: Kristin Skeie Antoine, KSA_design

Trykkeri: Aksell AS

Forside illustrasjon: Karoline Holhjem Soldal

Abonnement: Kr 200,-

Norges Kristelege Folkehøgskolelag (NKF)

Kjersti Versto Roheim, Sagavoll fhs, leder

Geir Ertzgaard, Solborg fhs

Janne M. Severinsen, Sagavoll fhs

Øystein Vegge, Sunnmøre fhs

Lene M. Fredriksen, Kristiansand fhs

Tor Inge Askeland (leder IKF)

Informasjonskontor for Kristen Folkehøgskole (IKF)

Tor Inge Askeland, Kristiansand fhs, leder

Hildegunn Gjesdal Tennebø, Nordfjord fhs

Arnt Ole Grimstad, Sunnmøre fhs

Halvard Aase, Solborg fhs

Kjersti Versto Roheim (leder NKF)

Sekretariat

Andreas Melberg, daglig leder, andreas@ikf.no

Julie Byberg Bø, informasjonsrådgiver, julie@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



- 16 Forsker om avlogging
- 19 Psykiater om hjernen vår
- 22 Øyeblikk
- 24 Pålogga jobb
- 26 SoMe og det sosialpedagogiske blikket
- 28 PPUFHP
- 30 Rektormøtet 2025
- 32 Bokanmeldelse
- 33 En god dag på jobben
- 34 Manus til morgensamling



- 4 Minneside
- 6 Delvis til stede
- 7 Bevisstgjøringsuke på Sagavoll
- 12 Sven fra Avlogga



- 36 Økt forfølgelse av kristne
- 38 Noen stjal tålmodigheten vår
- 42 Nytt fra NKF
- 43 Nordisk folkehøgskoleråd
- 44 Bærekraftprisen
- 45 Folkehøgskolerådet
- 46 Quiz og kryssord

Fire elever ved Alta folkehøgskole omkom i en skredulykke
i Alpene onsdag 29. januar.

Vi ønsker å uttrykke vår dypeste medfølelse med alle berørte,
pårørende, medelever og ansatte ved Alta folkehøgskole.

Dere er i våre tanker og bønner.

NKF og IKF



Foto: Shutterstock

Alltid bare delvis til stede

Hvert eneste øyeblikk gis vi muligheten til å unnsnippe øyeblikket. Den behagelige tyngden av den i lommen minner oss om at vi kan flykte når som helst. Vi kan alltid gjøre noe annet enn det vi gjør. Så vi forblir delvis til stede. På halvdistanse til øyeblikket, relasjonene og livet. Min avtale med livet er at det har min fulle oppmerksomhet så lenge jeg er underholdt. Synker øyeblikkets underholdningsverdi, er jeg borte før du vet ordet av det. Jeg kan alltid gjøre noe annet enn det jeg gjør. Min forpliktelse til øyeblikket er svak.

Hentet fra boken *Kakofonen* av Andreas Nydal



Foto: Shutterstock

Prøvde å redusere mobilbruk til en halv time om dagen i en uke: – Gikk bra i begynnelsen!

>>



Foto: Tom Arne Møllerbråten



Alle elevene synes det er vanskelig å ikke sjekke telefonen også i sosiale settinger hvis de har den med.

<< Bevisstgjøringsuke kalte de den. Elevene på de tre reiselivs-linjene på Sagavoll fikk selv bestemme reglene de måtte følge i en uke, fra torsdag til torsdag, i januar.



Av Tom Arne Møllerbråten

Målet var å bli bevisste på forskjellene i verden. Det medførte sterke restriksjoner på mat, drikke, bruk av transportmidler, antall klær de kunne bruke, dusjing og selvfølgelig mobilbruk.

Dagen etter at bevisstgjøringsuka er avsluttet, møter jeg Øyvind Hvitstein, Fosen, Agnete Merkesdal, Bergen, Kajsa Rossavik, Tananger, og Gunhild Mjønosaune, Heim, til en samtale om det de har vært gjennom. Alle

fire går på reiselivslinja Safari som i oktober-november var på en fire ukers (mobilfri!) tur til Tanzania. Vi kommer tilbake til erfaringene fra den turen.

Valgene våre.

– *Hvorfor bevisstgjøringsuke?*

– Vi har kalt det bevisstgjøringsuke fordi vi skal bli bevisste på valgene våre, hvor mye vi har og hvor mye vi velger å bruke, svarer Agnete.



Agnete Merkesdal fra Bergen hadde åtte timer skjermtid.

«Når jeg først gikk til rommet mitt, ikke for å være på mobilen, men for å være på rommet, da var det vanskelig å la være å bruke den.»

Agnete

– Trenger vi egentlig å bruke så mye? skyter Gunhild inn.

– *Dere bestemte reglene selv. Var det noen diskusjon om hvilke regler dere skulle ha når det gjaldt data og mobil?*

– Ja, det var mye diskusjon, sier Kajsa.

– Noen tenkte at en halvtime om dagen var nok, noen mente en time, også var det diskusjon om telefonsamtaler skulle være i denne tiden eller utenom.

– Til slutt landet vi på en halv time, sier Øyvind.

– Men telefonsamtaler var utenom. Face-time, alarmer og sjekking av informasjon var innenfor, presiserer Gunhild.

Skjermtid.

Jeg ber dem sjekke skjermtiden sin i uka før bevisstgjøringsuka. Da hadde Gunhild seks timer og sju minutter i snitt, Kajsa fem timer og førtitre minutter, Agnete var oppe i åtte timer og Øyvind en time og tre kvarter. Agnete blir selv litt sjokkert over tiden, men sier at det har med at det var juleferie og ikke vanlige uker da.

– *Klarte dere en halv time?*

– Jeg fikk tiden ned til tre og en halv time. Mye av det var telefonsamtaler, sier Gunhild.

– Jeg var syk i forrige uke da, sier Kajsa og ler, og røper at forrige uke fikk hun et snitt på seks timer og fire minutter, at hun faktisk gikk opp i tid. – Første dagen hadde jeg bare

to timer da, før jeg ble syk.

Øyvind var den eneste som klarte kravet med et snitt på tju minutter om dagen.

Erstatninger.

– *Hvorfor klarte du det, Øyvind?*

– Det var en regel at telefonen skulle ligge igjen på rommet, og da fant jeg fram erstatninger. Jeg skaffet meg en klokke. Dessuten var det mye sosialt som skjedde, så da var det bare å hive seg på der.

– *Hvorfor gikk det ikke, Agnete?*

– I begynnelsen var jeg veldig flink til å legge den igjen på rommet. Da var det deilig å gå til dagligstua der det skjedde masse sosialt uten mobil. Men når jeg først gikk til rommet mitt, ikke for å være på mobilen, men for å være på rommet, da var det vanskelig å la være å bruke den. Det raknet de siste tre-fire dagene. Men halve tiden gikk bra.

Selvdisiplin.

– *Hvorfor det?*

– Nei, jeg har vel litt dårlig selvdisiplin da, ler Agnete. – Men jeg vet ikke, for meg var det med å redusere mobilbruk ikke så viktig. Jeg synes egentlig jeg var ganske flink til å legge den på rommet mitt.

Kajsa som var syk ble værende mye på rommet sitt. – Jeg kunne jo ikke ligge på rommet og ikke gjøre noen ting.

– Det var ikke meningen at det skulle

bli helt utholdelig, sier Gunhild. Det var jo slik at vi skulle skape bevisstgjøring for å skape en endring.

For lang liste med regler.

– Men jeg var flink til å legge den på rommet ellers, sier Kajsa. – Det er likevel lett å bli sittende med mobil når du har gått for å legge deg på rommet, eller når du er innom rommet. Jeg synes vi hadde laget en altfor lang liste med regler og at vi la opp til at det skulle skje altfor store endringer sammenlignet med det vi var vant til. Det ble for overveldende for meg, innrømmer Kajsa.

– *Der har du faktisk forskning på din side. Man kan bare endre én vane om gangen, og det tar minst tre måneder.*

– Hvis vi hadde hatt færre punkt, gjerne mat eller mobil, hadde det vært lettere å forholde seg til.

– Jeg klarte egentlig alle de andre punktene veldig godt, men dette var den vanskeligste, sier Agnete. Eller, jeg klarte ikke helt å slutte med snacks og snop mellom måltider heller da, det var noen ganger jeg ikke klarte å holde meg.

Tidstyv.

– *Hva er den største tidstyven til vanlig?*

– Uten tvil Snapchat og TikTok, svarer Kajsa kjapt. – Snapchat er samtaler med andre folk. Men TikTok er bare for å sitte å scrolle. Det er egentlig helt unødvendig.

«Jeg merker at det er veldig lett å ta opp telefonen å ringe til folk enda jeg vet at de er i nærheten.»

Øyvind



Øyvind Hvitstein fra Fosen hadde en time og tre kvarter skjermtid.



«Jeg syns ellers ikke telefonen går ut over mitt normale liv.»

Kajsa

Kajsa Rossavik fra Tananger hadde fem timer og førtitre minutter skjermtid.

<< Sløsing av tid. Vi trenger den underholdningen, og det er egentlig helt tulle.

– Bare Snapchat på meg, sier Gunhild.

– Det er litt Snapchat, sier Øyvind. Også hører jeg en del på musikk på Spotify, men det kommer kanskje utenom. Jeg pleier å lese meg opp på en del ting, så i denne uka har jeg brukt en del tid på Brattkort.

Sjekker for ofte.

– *Er dere kritiske til egen mobilbruk til vanlig?*

– Jeg vet jo at det er meningsløs tid som kunne blitt brukt til å være sosial, sier Agnete. – Til og med i sosiale situasjoner tar jeg meg i å sjekke Snapchat mens jeg sitter med andre.

– Det er jo mye med fem timer, innrømmer Kajsa. – Det er særlig på kveldene jeg ligger med mobilen. Men en uvane jeg også har, er å sjekke telefonen i sosiale settinger. Jeg syns ellers ikke telefonen går ut over mitt normale liv.

– Jeg vil ikke være avhengig av telefonen, og jeg føler at jeg er mindre avhengig nå enn jeg har vært tidligere, sier Gunhild. Spesielt etter at jeg begynte på folkehøgskole, for det er så mye som skjer hele tiden, og det er lett å glemme telefonen. Jeg har blitt mer bevisst dette året.

Mobilfri Tanzaniatur.

Alle fire var på linjetur til Tanzania i fire uker. Det var ikke lov å ha med smarttelefon på den turen. De kunne ha med «dum» telefon, men ingen i klassen valgte å gjøre det.

– *Hvordan var det å leve helt uten mobil i fire uker?*

– Det var veldig bra, svarer Kajsa. – Det hjalp veldig at ingen andre hadde telefon heller, verken klassen eller de vi var sammen med der nede. De hadde jo bare flipp-telefoner. Jeg skulle gjerne ha byttet til det, men hele samfunnet vårt legger jo opp til at vi må ha smarttelefoner. Jeg er redd jeg da vil falle utenfor og ikke få med seg noe av det som skjer, heller ikke informasjon.

– En dag varte ganske lenge, sier Øyvind. – Den føltes lenger og mer sammenhengende uten mobil.

– Jeg merket at det var lettere å stå opp om morgenen fordi jeg ikke lå to timer og kikket på telefonen før jeg sovnet. Jeg hadde mindre hodepine da, sier Gunhild.

Mobilfri fellestur.

– *I september hadde vi tre dagers mobilfri tur med hele skolen til Fyresdal. Hva tenker dere om den?*

– Jeg husker alt som skjedde, sier Gunhild

litt forundret. – Vanligvis glemmer jeg ofte hva som har skjedd på en dag. Jeg vet ikke om det har med mobil å gjøre, men det kan også være fordi jeg både i Fyresdal og i Tanzania prioriterte å skrive dagbok. Da reflekterte jeg over dagen.

– Det med tid var frustrerende, sier Kajsa, – at jeg ikke visste hvor mye klokka var. Så jeg kjøpte meg klokke til Tanzania-turen. En annen ting var at vi ikke visste hvor folk var.

– Vi måtte gå rundt for å se hvor folk var, sier Agnete.

Varig forandring?

– *Er det noe dere kunne tenke dere å forandre på framover med tanke på mobil og mobilbruk? En varig forandring?*

– Jeg merker at det er veldig lett å ta opp telefonen å ringe til folk enda jeg vet at de er i nærheten, sier Øyvind. – Det er en slags latskap jeg ønsker å slutte med. Det sjarmerende i Fyresdal var at vi måtte lete etter folk.

– Jeg ville vært fornøyd med tre timer om dagen, sier Agnete. – Men jeg liker å spille spill samtidig mens jeg ser serier. Det er jo kjedelig å bare se på serie. Når jeg ser på Farmen kjendis, spiller jeg ofte samtidig.

– Kan jeg spørre om noe? bryter Øyvind inn. – Når du ser på serier alene, er det sånn



Klarte fire uker i Tanzania uten mobil!

Foto: Tom Arne Mjølnerbråten



«Jeg vil ikke være avhengig av telefonen, og jeg føler at jeg er mindre avhengig nå enn jeg har vært tidligere.»

Gunhild

Gunhild Mjølnerbråten fra Heim hadde seks timer og sju minutter skjermtid.

at du spoler ti sekunder hvis du syns det er for kjedelig?

– Ja, det gjør jeg, innrømmer Agnete.

– Jeg tror kanskje den rastløsheten skyldes telefonen.

– Vi har fått *attention span* mindre enn en gullfisk, utbryter Kajsa.

– Men det er jo det samme med strikking

også, sier Gunhild. Jeg sitter jo og strikker samtidig som jeg ser serier. Det er jo litt rastløshet det også, samtidig som jeg ønsker å være produktiv.

Alle tre jentene er enige om at det vil være bra å legge igjen telefonen oftere på rommet i hverdagen. – Allerede fra frokost, sier Agnete. •

Sven Bisgaard Sundet (41) var avlogga i et år:

– Jeg var lei av å kaste bort livet



Av Julie Byberg Bø

– Jeg følte lenge at jeg kasta bort livet. Brukte tida mi på feil ting, spesielt sosiale medier, sier Sven Bisgaard Sundet (41) fra Mandal.

Sven har jobbet i NRK siden han var 22 år, og har lenge levd en hverdag med mye skjermtid gjennom mobil og PC-bruk. Sammen med kollega Michael Stilson utviklet han konseptet *Avlogga*, som til slutt ble en TV-serie. Serien ble vist på NRK høsten 2024.

– På forhånd var jeg egentlig ikke redd for å miste noen ting. Jeg gleda meg til å være avlogga fordi jeg var så utrolig lei. Det var nok en stor fordel at vi var så motivert, sier han.

Fra budbilsjåfør til NRK

Til daglig jobber Sven med fotballpodcasten «Heia fotball». Han bor i Trondheim med barn og familie.

– Jeg bruker egentlig veldig mye tid på skjerm i jobben, sitter mye på PC og ser kamper. Sånn sett har det vært et paradoks å skulle logge av, sier han.

– *Hvor mye skjermtid hadde du før prosjektet?*

– Nesten hele døgnet, medregnet både

PC, TV og mobil, anslagsvis 5–6 timer bare på telefonen daglig. Det føltes som om det var konstant, forteller Sven.

Pitchet fem ganger før de fikk ja

– Vi begynte først å snakke om å skrive en bok om at vi ville kjøpe oss Nokia-telefoner og leve avlogga, men endte med å pitche ideen om en TV-serie til NRK i 2020, sier Sven.

De pitchet ideen fem ganger og det tok tre år før de fikk ja. Håpet med serien var å få et svar på hva som er rett og galt med skjermbruk fra forskere.

– Forskerne er veldig uenige, noen er veldig for skjerm, andre er veldig mot, sier Sven.

Selv om han ikke hadde så mange forventninger til prosjektet på forhånd, håpet han at det ville gi mindre mas og stress, samt senke pulsen.

– Prosjektet endte med å bli mer givende enn jeg hadde trodd.

I serien undersøkes hjerneaktiviteten deres av noen forskere både før og etter prosjektet.

– Vi ante ikke at hjernen vår skulle forandre seg så mye. Resultatene viste en voldsom utvikling i hjerneaktivitet, man blir blant annet mer kreativ, sier han.

Måtte leve som en 17-åring

Før de skulle i gang med å være avlogga i ett år, testet Sven og Michael å leve som en 17-åring med åtte timers skjermbruk i tre uker.

– Det var utrolig mye verre enn å være avlogga. Jeg fikk veldig avsmak for mobilen. Det endte med at jeg måtte sitte å scrolle i møter og med familien, sier Sven.

Mange elever bruker mye av fritiden sin og friminutt på skolen på å scrolle.

– Det tror jeg ikke er bra i lengden, sier han.

Året uten smarttelefon

Da Sven selv la bort smarttelefonen, brukte han noen uker på å tilpasse seg den nye hverdagen.

– Jeg måtte finne nye alternativer for BankID, busskort, penner og kalender. Jeg brukte litt tid på å få alt på plass, men etter hvert ble det vanlig, sier han.

Sven brukte omtrent en måned før han ikke lenger savnet mobilen. Han traff også

«Alle må ikke bli 100 prosent avlogga, men må finne sin egen vei.»

Sven Bisgaard Sundet og Michael Stilson ble svært overrasket over at hjernene deres forandret seg så voldsomt under forsøket.



Foto: Lars O. Skjømberg

«Forskerne er veldig uenige, noen er veldig for skjerm, andre er veldig mot.»

« på noen ulemper ved å være helt uten smarttelefon.

– Det spør på livssituasjon. Hvis man er småbarnsforelder og skal på håndballcup og kjøpe vafler med Vipps kan det bli komplisert.

Internatskole som skjermfri arena

I en episode besøkte Sven og Michael Framnes kristne videregående skule utenfor Bergen. Der testa de tre skjermfrie dager sammen med elevene.

– Det virka som en kjempesuksess. Elevene sa det var deilig å ikke ha smarttelefonen med hele tida, sier han.

Sven gikk selv på Sikringssal folkehøgskole, som nå heter Sandefjord folkehøgskole, på «Film- og TV-linja».

– Folkehøgskoleåret var utrolig bra. Jeg begynte med film og lagde mange kortfilmer. Det var starten på arbeidslivet mitt, sier han.

Han fikk venner fra hele Norge, noen har han fortsatt kontakt med.

– Alle burde ta et år på folkehøgskole.

Han tror folkehøgskole er en unik arena for avlogging.

– Det er mange måter å gjøre det på. Kanskje arrangere en skjermfri dag eller

uke, eller ulike soner og måltider uten skjerm, sier han.

Har enda ikke smarttelefon

Selv om prosjektet er avslutta har Sven fortsatt ikke tatt smarttelefonen tilbake.

– Jeg har en dum telefon, men bruker noen sosiale medier på PC. Ser kamper og leser nettaviser, som jeg synes fungerer bra, sier han.

Sven tror vi er i ferd med å nå toppen på skjermbruk.

– Når vi møter folk som har 10-12 timer skjermbruk hver dag, så har man ikke tid til mer. Ungdom er mye flinkere til å endre seg enn oss eldre, og jeg håper og tror de vil fikse seg selv, sier han.

– Tror du avlogging kan bli en statusgreie for de med god selvkontroll?

– Ja jeg føler nesten det er det allerede. Det virker som mange har blitt inspirert, men skjønner ikke hvordan vi fikk det til.

Sven trekker fram at det er mye snakk om optimalisering og at man har mindre tid, så det å klare å optimalisere tid vil bli viktigere.

– Alle må ikke bli 100 prosent avlogga, men må finne sin egen vei. Det viktigste er å bli bevisst til egen skjermbruk. •

«Vi ante ikke at hjernen vår skulle forandre seg så mye. Resultatene viste en voldsom utvikling i hjerneaktivitet, man blir blant annet mer kreativ.»



Sven Bisgaard Sundet og Michael Stilson på første dag av Avlogga-eksperimentet – denne dagen la de bort smarttelefonene og sosiale medier i 366 dager.

Foto: Lars O. Skjømberg

Forsker om avlogging:

– Kan oppleves krevende



Foto: Svein Finneide

Av Julie Byberg Bø

– Folkehøgskole er en typisk arena der tilstedeværelse er viktig. Dersom man innfører en skjermfri dag eller uke, merker mange at det kan både føles nyttig og skremmende, sier Syvertsen.

Før pandemien var det flere folkehøgskoler som planla mobilfrie dager, og jeg skulle forske på det. Men så kom pandemien, og prosjektet ble avlyst, sier Trine Syvertsen.

Trine Syvertsen er professor ved Institutt for medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo (UiO). Hun har i mange år jobbet med medieforskning og er prosjektleder for et forskningsprosjekt om digital frakobling.

Hun har lenge vært interessert i skepsis til nye medier, delvis fordi hun selv vokste opp i en familie uten TV på 60- og 70-tallet.

«Mobilen er designet som en distraksjonsmaskin, designet for at du skal bli værende.»

Trine Syvertsen

På 1990-tallet ble det populært å organisere TV-frie uker i regi av organisasjoner, lokalsamfunn eller skoler.

– Da kunne de skru av TV-en, legge et teppe over den eller flytte til et annet rom. Nå har vi mobilen med oss alltid og overalt. Det er også mange nyttige ting man trenger der, som billetter, Bank ID, postkasse og liknende. Det gjør mobilen spesiell, sier Syvertsen.

Flere mener de er for mye på nett

– Jeg har ikke drevet forskning på ungdom og barn og skjermbruk spesielt, men mer på skjermbruk som et kulturelt fenomen, sier hun.

Syvertsen viser til en undersøkelse prosjektet har gjennomført, som blant annet avslører at folks egenopplevelse av å være «for mye på nett» har økt de siste årene.

I 2018 svarte 53 prosent at de var for mye på nett, mens i 2023 var tallet 67 prosent. Det er en markant økning i alle aldersgrupper, også eldre. 90 prosent av ungdom over 18 år sier de er for mye på nett.

– Det er ikke serier og spill de fleste føler de bruker for mye tid på, men mobilen og sosiale medier. Man tar ofte en sjekkerunde, men den varer fort altfor lenge, sier Syvertsen.

En trend er at man ofte opplever pausen der man setter seg på mobilen som lystbetont i starten, men «sjekkerunden» varer for lenge, og man blir sittende og scrolle. Da får mange en følelse av å miste kontroll.

– Mobilen er designet som en distrak-

sjonsmaskin, designet for at du skal bli værende. Historisk sett går vi nå rundt med TV, radio, spillkonsoll, ukeblader og mye mer i en liten maskin i lomma, sier hun.

Uvanlig å koble seg av lenge

– Mange har forsøkt å logge av, men opplever at det er krevende, sier Syvertsen.

I 2022 brukte 74 prosent av ungdom mer enn tre timer daglig på skjerm utenom skoletiden. 28 prosent av dem brukte skjerm rundt fire til seks timer daglig, ifølge Bufdir.

I 2010 leste Syvertsen for første gang om noen som koblet seg av bevisst. Da hadde den første Iphonen akkurat kommet.

– Folk var sjokkert på hva det gjorde med dem. Da leste jeg en bok om noen som koblet seg av et halvt år.

Hun trekker fram at flere fortsatt prøver å koble seg av nå, men da er det oftere kortere tidslengder, som en time eller en dag.

– Vi har jo også noen som kobler seg



av lenge nå, for eksempel NRK-serien «Avlogga», men da må de lage en tv-serie om det siden det er så uvanlig.

Ulik mobilbruk til ulik tid

– Folkehøgskole er en typisk arena der tilstedeværelse er viktig. Dersom man innfører en skjermfri dag eller uke, merker mange at det kan både føles nyttig og skremmende, sier Syvertsen.

Hun mener at en slik avlogging kan gi en smak på hva mindre mobilbruk innebærer, men understreker at effekten ofte er kortvarig om man ikke følger opp etterpå.

– Total avlogging vil ikke nødvendigvis føre til mindre skjermbruk etter avloggingen er fullført, sier Syvertsen.

Forskningsresultatene viser at mange mener det er viktigst å koble av når man spiser sammen med andre, at man prøver å ta en pause mens man er i en familiesetting eller det er barn til stede. Når man spiser alene derimot, eller ser på TV, er det vanlig å ha mobilen framme.

Når man er alene eller sammen med partneren sin er det vanlig å ha mobilen framme. Befolkningen er delt på om de mener det er greit å scrolle i senga.

– Dette er en situasjon som ofte kan føre til konflikt. Folk synes som regel sin egen mobilbruk er nødvendig, mens andres mobilbruk kan virke forstyrrende, sier hun.

Syvertsen har også undersøkt skjermbruk på tureturet.

– Det kan trekkes som en parallell til folkehøgskole. Da kan det ende i konflikt. Man har ofte en ide om at man skal gjøre noe hyggelig sammen, snakke, spille spill, gitar eller synge. Ofte ender man opp i hver sin ende av sofaen med mobilen i hånda, og da opplever mange skuffelse. Særlig i situasjoner der man har høye forventninger til samvær.

«I 2018 svarte 53 prosent at de var for mye på nett, mens i 2023 var tallet 67 prosent. Det er en markant økning i alle aldersgrupper, også eldre.»

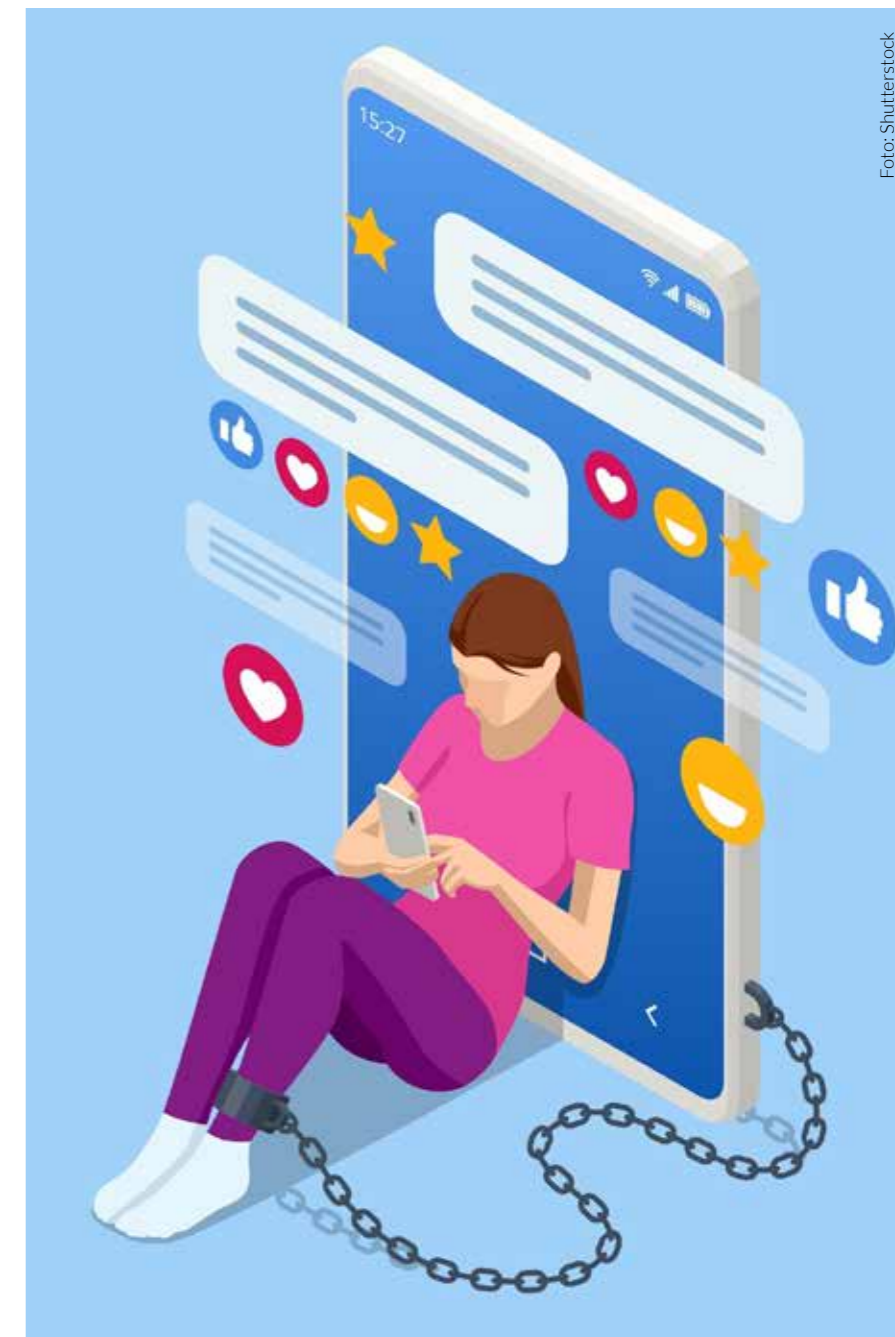


Foto: Shutterstock

>>



Foto: Shutterstock

«Folk har egne grunner til å være på skjerm, og vi skal respektere ulike situasjoner.»

Trine Syvertsen

<< Avlogging kan være stressende

– Folkehøgskole er en typisk arena der tilstedeværelse er viktig, andre ting likner på det, for eksempel leirskole, sier Syvertsen.

De har også gjort studier på leirskoler for voksne uten mobil.

– Å logge av kan være ganske stressende. Jeg har vært på observasjon på noen turistforeningshytter uten dekning, eller mobilfri leir, og merker jeg ofte blir ganske stressa de første timene. Man må ha overskudd til å holde seg borte fra mobilen også, sier Syvertsen.

– *Tror du hverdagen på folkehøgskole kan gjøre det enklere å logge av?*

– Både ja og nei. Det kan være et bra sted for å teste ut en felles avlogging eller komme fram til felles normer. Men det er også en situasjon der mobilen kan være god å ha og betryggende for å ha kontakt med det som skjer utenfor skolen.

Statusfenomenet

– Hvis man er opptatt av å redusere mobilbruk, må man jobbe på lengre sikt. Det er ikke en quick fix. Det likner på samme arbeid som å trene, kontinuitet, sier hun.

– *Kan total avlogging bli et statusfenomen for de med god selvkontroll?*

– Det er det allerede og kan skape be-

kymring for sosiale forskjeller. Det er en statusgreie å vise at man logger av.

Syvertsen peker på at i et samfunn med overflod som vi har, vil det alltid være en status å ikke gi seg hen til den overfloden.

– Som at man ikke spiser mye, ikke drikker eller ikke er på mobilen. Det blir en identitetsgreie.

Avlogging kan få fram eksempler på sosial ulikhet.

– For eksempel har noen foreldreråd til å sende barna på mobilfri leirer, mens andre må være hjemme hele sommeren uten så mye å gjøre. Da er det fint å ha mobilen. Den gir masse gratis underholdning, sier hun.

Trenger ikke nødvendigvis å logge av

– Det er vanskelig for enkeltpersoner å håndtere økt skjermbruk alene, og regulering fra storsamfunnet er begrenset. Derfor skjer mye i mellomrommet, altså skoler, arbeidsplasser eller biblioteker som tar grep, sier Syvertsen.

Syvertsen understreker at hun ikke nødvendigvis mener alle bør logge av skjermen.

– Folk har egne grunner til å være på skjerm, og vi skal respektere ulike situasjoner.

Hun synes det er spennende å se hvordan

for eksempel folkehøgskoler kan eksperimentere med skjermfrie soner eller dager.

– Det kan være en god øvelse i å være til stede, selv om varig endring krever mer langsiktig arbeid, sier hun.

Fokuset kan endres

Syvertsen tror at unge kan komme til å logge mer av i fremtiden, men at det er usikkert om vi når toppen av skjermbruk nå.

– Vi ser at det er en del unge som prøver å ta grep, og yngre folk klager også over voksnes og eldres skjermbruk. Tiden man bruker på mobilen måles og selges. Engasjementer og tiden din kan kalles den viktigste valutaen i vår tid, sier hun.

Selv om det er mye snakk om mobilbruk nå, tror hun fokuset kan skifte i fremtiden.

– Nå tar mobil mye av oppmerksomheten, mens nye ting som kunstig intelligens er i ferd med å bli mer dominerende i debatten, sier hun.

Syvertsen avslutter med å påpeke at det å finne sin egen balanse er viktig.

– Man må ikke kutte skjermen 100 prosent. Små grep, som skjermfrie måltider eller dager, kan gjøre en forskjell. På folkehøgskoler er det spesielt interessant, fordi tilstedeværelse og fellesskap er en så stor del av det man ønsker å oppnå, sier hun. •

«Det er en statusgreie å vise at man logger av.»

Trine Syvertsen

Psykiater Anders Hansen fra Avlogga: – Hjernen vår er i utakt med vår tid

Den litt rocka svenske hjerneeksperten Anders Hansen har en rekke bøker og foredrag bak seg om hjernen vår. Og budskapet er at vi har en hjerne som ikke er i synk med hverdagen vår, og mobilene hacker seg inn i systemet vårt. Det er grunn til å stoppe opp ved hans budskap.



Av Tom Arne Møllerbråten

Hjernens oppgave er ikke at vi skal ha det bra, men at vi skal overleve, slår Hansen fast i en episode av Avlogga på NRK. – Og den har ikke forandret seg på 10 000 år. Hjernen vår er tilpasset for å overleve på savannen.

Kaloribehov. Det moderne samfunnet er helt ekstreme omgivelser for hjernen vår. Høyt tempo, utrolig mange ting som krever vår oppmerksomhet, for ikke å snakke om mat og sukker i overflod. For å overleve tidligere, måtte hjernen få oss til å spise all mat vi kom over. For det var umulig å vite når vi neste gang kunne få mat.

Problemet i dag er at vi har enorm tilgang på mat, men hjernen vår sier oss nøyaktig det samme som den sa til våre forfedre for 5 000 år siden.

– Evolusjonen har gitt oss et sug etter kalo-

rier i en kalorifattig verden. I dagens verden er det ikke rart folk overspiser, sier Hansen.

I en scene i Avlogga står Sven og Michael sammen med Anders Hansen foran en masse konfekt og godteri. – Det finnes ingenting i naturen som inneholder i nærheten så mange kalorier som det her, sier Hansen og peker på mengden. – Dette er atombomber med kalorier. Når vi spiser det, vil hjernen at vi skal få i oss alt.

Fristelser. – Digitaliseringen blir litt av det samme. Fristelsene er der hele døgnet rundt rett foran nesene våre. Det går ikke an å stå imot dem. Ingen stimuli er like fristende som de som finnes i telefonen. Derfor må vi skape avstand til teknologien, slik vi må skape avstand til sukker.

– Vårt velbefinnende er avhengig av tre ting: Søvn, mosjon og andre mennesker. De tre tingene beskytter oss mot depresjon og angst. Den beskyttelsen svekkes i vår digitale verden. Vi sover ikke like mye, vi møtes ikke på samme måte, og vi er ikke fysisk aktive.

Stresshormonet kortisol. I sin bok *Skjermhjernen* går Anders Hansen nøyere inn på temaer som stress, angst og depresjon, som han beskriver som evolusjonære vinnere. La oss stoppe opp ved noe av dette. Når vi

er stresset, skiller binyrene ut stresshormonet kortisol. Dette får hjertet til å slå fortere og hardere, og pulsen til å stige. Som regel opplever vi dette som ubehagelig fordi stress oppstår ofte i vår hverdag, men opprinnelig var det livsviktig at dette skjedde med kroppen hvis vi møtte en løve på savannen. «For å kunne slåss eller løpe så fort som mulig, trenger kroppens muskler mer blod, og derfor slår hjertet raskere og hardere.»

Når hverdagene våre blir stresset, på grunn av jobb, økonomi, relasjoner, mangel på «likes», eller hva det måtte være, reagerer kroppen som om det var en løve i nærheten. «Å i lang tid utsette hjernen for høye doser av stresshormoner, kan føre til at den ikke lenger fungerer på en god måte», skriver Hansen. Hjernens logikk er slik: «Sove – kan jeg gjøre senere. Fordøye mat – kan jeg gjøre senere. Forplante meg – kan jeg gjøre senere.» Vi blir lettere irritable når vi opplever sterkt stress. Og, dette er viktig, hjernen bortprioriterer å lagre langtidsminner. Alt dette tjener oss godt hvis det faktisk er en trussel vi står overfor, men kanskje ikke ellers, og i hvert fall ikke over tid.

Hjernen vår er alltid på vakt mot trusler. Ja, den leter etter trusler. Og hverdagen er som kjent full av mulige trusler. «Angsten hjelper oss til å planlegge og fokusere på det



Foto: Shutterstock

«som er viktig», skriver Hansen. Det hjalp oss tidligere. Nå erfarer vi at etter langvarig stress, kommer depresjonen. Også det har sin grunn. Følelsene sier til oss at vi må trekke oss tilbake fra en verden som er farlig. Dra dyna over hodet. «Pasienten som ble deprimert i ferien etter en periode med sterkt press, kan med andre ord ha en hjerne som forsøker å beskytte ham mot farer, infeksjoner og å bli drept.» Høres jo fornuftig ut!

I en stor mobilundersøkelse viste det seg at de som brukte mobilen ekstra mye, oftere hadde problemer med stress. De hadde også oftere symptomer på depresjon. «Hvis mobilen fører til stress, er det også sannsynlig at den vil kunne føre til angst, og akkurat slik er det.»

Dopamin. «Ofte beskrives dopaminet som et belønningsmiddel, men det er faktisk ikke

«Fristelsene er der hele døgnet rundt rett foran nesene våre. Det går ikke an å stå imot dem. Ingen stimuli er like fristende som de som finnes i telefonen.»

Anders Hansen

hele sannheten. Dopaminets viktigste oppgave er ikke å få oss til å føle oss bra, men å få oss til å velge hva skal ha fokus på. Dopaminet er motoren vår.» Mens dopaminet får oss til å velge å ta det gode som ligger foran oss, er det et endorfinene som gjør at det smaker godt, som gir velbehag.

Dopaminnivåene våre stiger av mat, omgang med andre og sex, men det gjør de også av mobilen. Derfor får vi et sterkt sug etter

å sjekke når vi hører lyden av en melding. Mobilen «hacker seg rett inn i flere grunnleggende mekanismer i belønningssystemet».

Det har alltid vært en fordel for oss mennesker å skaffe oss kunnskap og å være nysgjerrige på omverdenen. Det har skaffet oss mat og lært oss mye om hvordan vi skal unngå farer. «Når du lærer deg noe nytt, frigjøres dopamin i hjernen, men dopaminet gjør også at vi lærer bedre. Hjernen higer



«Dopaminets viktigste oppgave er ikke å få oss til å føle oss bra, men få oss til å velge hva skal ha fokus på. Dopaminet er motoren vår.»

Anders Hansen

«Vi blir uinteresserte i våre omgivelser når vi har mobilen i nærheten.»

Anders Hansen

ikke bare etter ny informasjon, den vil også ha nyheter i form av nye miljøer og hendelser. Det fins dopaminproduserende celler i hjernen som bare reagerer på nye ting.» Hjernen belønner det som er nytt.

Forventning. Noe av det mest spennende Hansen skriver om, er hvilken rolle forventningen spiller i våre hjerner. Det er «verken penger, mat, sex, bekreftelse eller nye opplevelser som aktiverer belønningssystemet mest, men forventningen om dette». Det som kan skje, er viktigere enn det som skjer. Og dopaminet hjelper oss til å fokusere på dette som «kan skje». Derfor blir vi værende ved «enarmede banditter og kasinobord», selv om vi ofte taper. Hjernen vår belønner usikkerheten. Hvis vi er sikre på utfallet, får vi ikke samme belønningen av hjernen vår.

Når mobilen plinger, stiger dopaminet i oss, og vi får behov for å sjekke fordi det kan være en viktig beskjed. Denne mekanismen

er med på å forsterke avhengigheten vår. Dette utnytter Facebook, Instagram og Snapchat. «Når du får en «like» på feriebildet ditt, viser den seg ofte ikke i samme øyeblikk som noen klikker på «tommel opp». Noen ganger holder nemlig Facebook og Instagram tilbake tommer og hjerter fordi de vil vente til belønningssystemet vårt er maksimalt trigget. Ved å fordele stimulansen i små doser skaper de en så stor forventning om digitale belønninger som mulig.»

Avhengighet. Tilslutt. Hvem blir avhengige? I en undersøkelse blant sju hundre universitetsstudenter viste det seg at rundt en tredjedel «var så avhengige at de ikke klarte å holde seg unna mobilen om nettene engang, med det resultat at de var trøtte om dagen». Det er først og fremst type A-personligheter som er storforbrukere: Konkurransesammenheng med lav selvfølelse som utsetter seg selv for mye stress.

Tilbake til Avlogga. Der sier han noe vi godt kan stoppe opp ved i folkehøgskolen:

–Vi blir uinteresserte i våre omgivelser når vi har mobilen i nærheten, sier han i TV-programmet Malou. – Det er nok fordi hjernen vår må jobbe for å ignorere den.

Vi bør øve både oss selv og våre elever på å legge mobilen oftere i andre rom enn vi oppholder oss. •

Type A-personlighet

Betegnelsen for atferd kjennetegnet ved rastløshet og utålmodighet, høyt tempo, konkurransementalitet og tendens til å stå på uten å gi seg.

(SNL)

Øyeblikk

Mange skoler har dyktige fotografer blant både elever og personale. Vi ønsker å vise noen av bildene fra ulike skoler. Her er noen blinkskudd fra **Musikkfolkehøgskolen Viken**.



Pålog ga jobb

I dag har jeg reddet noen! Når pappa sa det under middagen, smilte mamma og jeg. Pappa var familieterapeut og de han hadde reddet var ofte et ektepar som ville forsøke å finne sammen igjen. Pappa hadde hatt en god dag på jobb.



Av Marie Wiland

Mamma var lærer i ungdomsskolen. Hun hadde et eget hjerte for de som strevde med fagene eller andre ting. Jeg vet vi ikke er særlig opptatt av karakterer i folkehøgskolen, men når mamma gledestrålende kunne fortelle at en elev hadde klart å komme seg fra karakteren LG (lite godt) til G (godt), visste jeg to ting: Hun hadde hatt en god dag på jobben, og at det handlet om noe langt viktigere enn karakterer. En drittdag, som var et av mammas sterkeste kraftuttrykk, handlet om elever som opplevde nederlag eller ble behandlet dårlig.

Lønn. Min første sommerjobb var å luke i en uendelig jordbæråker. Uttrykket drittdag

var ikke langt unna. Det var ikke kollega (eller lidelses) fellesskapet, som fikk meg til å møte opp hver morgen klokken 07.00. Jeg skulle tjene nok penger til en stereo kassettspiller!

Motivasjon er viktig. I lengden må det være noe som bærer. Lønn er en motivasjon, men faktisk ikke det som bidrar til den indre motivasjonen som holder oss i gang. Ikke alle kan gå på jobb og oppleve at de redder noen, men vi må kjenne på en mening med det vi gjør.

Få bety noe for noen. For meg er en god dag på jobb en dag hvor jeg har fått bety noe for noen, eller jeg får arbeide med noe som jeg vet vil få betydning. Det høres klisje ut, men det er sant. Under pandemien hvor det virkelig ikke opplevdes sånn, kjente jeg på et stort mismot og hadde lyst til å gi opp hele skolerådgiverjobben. Jeg behøver ikke redde noen hver dag, men det er viktig at noen trenger det jeg gjør.

I dag jobber jeg på et kontor i Oslo. I mitt tidligere liv var jeg ute i feltet og hadde elevkontakt hver dag. Jeg trodde egentlig ikke det gikk an å ha en meningsfull jobb uten å være på en folkehøgskole. Jeg hadde delvis rett. Men det er meningsfullt å bidra inn det arbeidet alle dere ute på folkehøgskolene med elevkontakt, gjør. For jeg vet hvor viktig arbeidet deres er for elevene!

Forelsket gutt. Vi skrur tiden tilbake noen år. Det er lørdag ettermiddag litt utpå

«En god dag på jobb er både noe man selv må skape og noe man innimellom får rett i fanget.»

høsten. Jeg har tilsyn. Lørdagsseminaret er nettopp ferdig, og de fleste elevene har dratt for å spise risgrøt. En av elevene henger litt igjen når jeg rydder. Et tydelig signal om at nå kommer det snart noe. «Kan jeg spørre deg om råd til alt mulig når du har sånn der tilsynsvakt?». Jeg retter ryggen. «Klart det!», svarer jeg med mitt største servicesmil og ikke så lite forventning. Han tok litt sats. Saken var den at han var blitt forelsket. Og det var ikke hvem som helst. Hun var helt klart ei av de mest omsvermede. Det var ikke han. «Så hyggelig», svarer jeg og prøver å skyve unna en voksende uro for hva som nå skal komme. Han ville gjøre sine følelser kjent for henne, men hadde behov for å nærme seg dette litt forsiktig. Jeg nikker støttende til denne taktikken. Varsomhet er lur. Hjertet mitt verker allerede for han med tanke på et kommende avslag. Han hadde gått til innkjøp av en rød rose. Han løftet jakka litt til side og viste meg en blomst som bar preg av å ha blitt oppbevart der en stund. Det han trengte min ekspertise på var helt konkret: *Hvordan gir man noen en rød rose?*

Vi diskuterte mange løsninger. Han endte opp med å klistre rosen opp på døra hennes. Hun bodde på dobbeltrom så det

kunne tolkes på flere måter. Jeg tenkte at rom for tolkning var i hans favør og at rosen ikke ville overleve så mye lenger uansett.

Være tilgjengelig. Hva om han ikke hadde tatt kontakt? Hva om jeg var så opptatt av ryddejobben i auditoriet, eller den ukeplanen som fortsatt ikke var klar, eller vikaren for tilsyn jeg måtte skaffe for mandagen, at jeg ikke tok meg tid eller viste ham at jeg var tilgjengelig. Den dagen var jeg pålogga elevene og det merket han. En god dag på jobb er både noe man selv må skape og noe man innimellom får rett i fanget.

Det var en god dag på jobb. En nydelig elev hadde vist meg tillit og våget å være sårbar. Det var jeg som fikk en rose. •

Vil du dele en historie eller refleksjoner fra en god dag på jobben?

Framover vil **steg** ha en fast spalte med bidrag fra dere som vil inspirere hverandre med historier om **En god dag på jobb!** Du trenger ikke vente på å bli spurt, men kan kontakte Marie Wiland, marie@ikf.no, direkte om du har noe å dele. Først ut er Hilde-Karin Steinshamn Mauky fra Ålesund folkehøgskole, side 33.

Sosiale medier og det sosialpedagogiske blikket



Av Geir Leklem Ertzgaard,
lærer på Solborg folkehøgskole

Hvis du er en ivrig leser av *steg*, eller har møtt Marie Wiland på din vei de siste par årene, er det ingen hemmelighet at det er en bok med det velklingende og treffende navnet «Det sosialpedagogiske blikket» på vei. Har du ikke hørt om den, har du noe godt å glede deg til.

Et paradigmeskifte

Men ett av områdene *ingen* har skrevet om til boken, er sosialpedagogikken, sosiale medier og smart-teknologien, en teknologi som berører våre sosiale relasjoner på en måte som nesten gjør den ugjenkjennelig sammenlignet med tiden før 2011. 2011 var da de første elevene våre fikk en smarttelefon i konfirmasjonsgave i *stedet* for et speilrefleks-kamera eller en bunad. Det var det året Instagram ble folkeeie, og mor og far etablerte seg på Facebook. Et paradigmeskifte som forandret vår tilværelse.

I dag er det masse fokus på mobiltelefonen, skjermen og sosiale medier. Både utdanningsminister Kari Nessa Nordtun og forfatter Maja Lunde er i harnisk over hvordan fenomenet har forandret livene våre. Både Maja og Kari er enige om dette: Vi vet ikke hva som har truffet oss. Før vi vet mer, må vi bremse.

Det er ikke sikkert vi vet

Det er ikke sikkert vi heller vet hva det er for noe: Er det smartteknologien eller er det sosiale medier – eller er det bare det at vi er mennesker, og at dette viser at uansett, så bruker vi det vi har til det vi gjør? Det vi vet er at det påvirker hverdagen på våre skoler

også – både i undervisningen, «*Kan dere legge vekk mobilene nå*», og på fritiden, «*Jeg kan høre med folka på Snap!*». Til å begynne med kunne det se ut til å være ganske enkelt. På Instagram kunne vi dele bilder og kommentere disse. På Facebook hadde vi veggen og gruppene. I dag er det over alt.

Nå er det nemlig ikke lenger bare de sosiale kanalene. Alt har blitt sosialisert. Filmene jeg ser, bøkene jeg leser, treningsprogrammer og løperuter, vi kjenner tegninga. Har jeg lest en bok hvis jeg ikke har flagget den på GoodReads, og er filmen konsumert hvis jeg ikke har gitt den stjerner på IMDb? Samtidig, for alt jeg vet, er IMDb 2010-tallets teknologi og kidza alle andre steder. Aller helst på TikTok. Det jeg vet er at det er umulig å ha oversikten hvor alle sammen beveger seg, hvem de kommuniserer med, hvor de prater sammen, hvem som blir involvert og

hvem som blir oversett.

Nå gjelder det optimalisering også. Spesielt unge menn jobber intenst for å bli den beste utgaven av seg selv. De løper barbeint for å optimalisere musklene, de spiser én gang om dagen, og bare rødt kjøtt, de måler stressnivå med Oura-ringer, og de deler det fritt og hemningsløst med nettverket. «Høye skuldre, og lav livskvalitet» tenker jeg.

Alt som skjer, finner sted i et større, ofentlig rom, og min folkehøgskole er din folkehøgskole. Men den bobla vi tenker at vi lever i, er en større boble. Der er vi på vår folkehøgskole, men gjetten om ungdommen vår vet hva som skjer på de andre skolene! Det hører jeg hele tiden: «Venninna mi ...». På tur gjennom Sør-Amerika følger vi ikke bare med på medelevene som er i USA, vi følger med venner og kontakter på andre skoler på andre turer – og vi sammenligner.

«I dag er det masse fokus på mobiltelefonen, skjermen og sosiale medier. Både Kari og Maja er i harnisk over hvordan fenomenet har forandret livene våre.»



Grensesettende og grensevisende

Hva er forskjellen på den digitale og den analoge samtalen? Er den ene bedre enn den andre? Å avvise den ene og si den andre er bedre, blir en avsporing. Jeg har hatt verdifulle chats og dårlige samtaler *eye to eye* med elever. Ofte er det nettopp teknologien som har vært døren inn til dem. Men hva er rollen min? Å være grensesettende og grensevisende, men hvor setter jeg grensene, og hvordan viser jeg de? Det er sosialpedagogiske spørsmål. Det er ikke sikkert at vår måte å kommunisere på lenger er den gyldige.

Ibelin ble reddet av sitt online-nettverk. Plutselig var World of Warcraft ikke lenger den trusselen av isolasjon og særhet som man var redd for. *Ibelin* opplevde mening i et sosialt nettverk som visste å ta vare på ham. Er sosialpedagogikken bare fysisk, eller kan den også være digital? Hva betyr det for oss?

Sosialpedagogikk i et nytt landskap

Det er hvert fall ingen tvil om at folkehøgskolens sosiale pedagogikk støter på nye utfordringer i og med sosiale mediers framvekst. Hvordan kan jeg si det?

Jeg sitter i resepsjonen og snakker med noen elever, og spør:

– *Hvilke arenaer er dere på, der jeg er ute-stengt?*

– Snapchat, svarer de.

– *Er alle på din gang med i internatgang-gruppa di, spør jeg.*

– Nei, er svaret

– *Hvordan er tonen da? Jeg vet jo ikke, for jeg er ikke del av det.*

– Det kan være tøft, er svaret.

Den nye trenden (ny, og ny: Den er 15 år gammel nå) er vrien å henge med på. Jeg forstår at Kari og Maja blir stressa. Det vi ikke forstår, blir vi stressa av. Det er også dette som er dilemmaet. Den åpner dører for meg, og den stenger dører. Brukt riktig åpner den dører inn til hverandres verdener, og for meg inn til deres verden. De liker at jeg henger på TikTok, at jeg lissom har forstått koden. Men det er veldig kjedelig når jeg får flere likes (mange flere likes) enn det de selv får. Det er

«Men hva er rollen min? Å være grensesettende og grensevisende, men hvor setter jeg grensene, og hvordan viser jeg de? Det er sosialpedagogiske spørsmål.»

likevel mange rom jeg ikke har mulighet til å tre inn i, ikke mulighet til å vite om.

Ikke et hjørne av virkeligheten

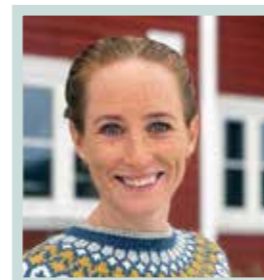
Det er lett å tenke at Sosiale medier hører til i et hjørne av virkeligheten. Men sosiale medier og smart teknologi er virkeligheten. Det er sosiale koder, åpne og lukkede rom jeg eller medelever slipper inn i eller ikke. Det er en virkelighet som ikke har innetid, leggetid, lysene av-tid.

Trendene framover kan sikkert mange andre snakke om. Tema for denne utgaven av *steg* er «Pålogget». – Pålogget handler om å være til stede. Utfordringen vår er å vite om på hvilke måter det å være pålogget hindrer eller bygger tilstedeværelsen? Ut fra et sosialpedagogisk perspektiv er spørsmålet: I hvilken grad er det ødeleggende og byggende? Er mobilen krykka som vi kaster etter hvert, eller er den brobyggende?

SoMe redder også våre elever – alle de som selv hos oss faller utenfor.

Det er stille i gangene, men kanskje gjør det ikke noe. Mange får dekket sitt sosiale behov i trygge rom på en skjerm?

Det er noe i sosialpedagogikken som er grunnleggende, og dette blir vi nå utfordra på. Personlig tror jeg det ligger i balansen mellom det som åpnes og det som stenges, slik jeg nevnte tidligere. Kanskje skal vi lære oss å åpne noen dører for å hjelpe elevene til å stenge de som fører folk inn i feil rom. Mulig vi skal lukke dører for å bringe elevene inn i andre rom er bedre for dem. Uansett, vi skal møte den sosiale verden det sosialpedagogiske blikket, et blikk som handler om å se den enkelte ut fra et fellesskapsperspektiv, full av verdi som det enkeltmennesket det er. •



«Jeg ble igjen påminnet om hvor mye fantastiske mennesker som jobber rundt på skolene og viktigheten av å inspirere hverandre i den jobben vi står i. Gjennom studiet fikk jeg ny innsikt i folkehøgskolens ideologi og historie, samt pedagogiske teorier og begreper som beskriver temaer og situasjoner jeg står i til daglig. Jeg fullførte også i etterkant resten av det «vanlige» PPU studiet og er nå ferdig med pedagogisk utdanning opp til formell undervisningskompetanse.»

Kjetil Hallre om året som student ved PPUFHP

Nila, Kjetil og Siren forteller om året som PPUFHP student



Av Johan Lövgren

Til høsten tilbyr USN studiet PPUFHP folkehøgskolepedagogikk som gir 30 studiepoeng over to semestre. Fordelt på tre årskull har så mange som 82 ansatte ved norske folkehøgskoler gjennomført studiet.

Kjetil Hallre, Nila Larsson og Siren Saltheaug Solvang er tre av de folkehøgskoleansatte som har studert folkehøgskolepedagogikk ved USN. Vi har spurt om de kan gi oss et bilde av det innebærer å ta studiet PPUFHP.

– **Hvordan opplevde du året som student ved PPUFHP?**

Siren skriver at hun opplevde året som student som nyttig, og det var spesielt givende å studere sammen med andre folkehøgskolelærere.

For Nila var det krevende å studere igjen etter flere års opphold.

– Særlig i starten måtte jeg bruke mye tid på å sette meg inn ting som regler for oppgaveskriving o.l. igjen.

Kjetil forteller at for han ble året ved PPUFHP både inspirerende og spennende. Han er enig med Siren om at dialog og samarbeid med lærere fra andre skoler ble en sentral del av studiet, ikke minst fordi studiet samler hele den norske folkehøgskolebevegelsen.

– Det var spesielt fint at det var en bland-

ing mellom kristne og frilynte skoler. Det er jo ellers så få møteplasser der vi kan kjenne på det som forener oss.

Han skriver også om å utvikle en teoretisk forståelse av sin rolle som lærer.

– På studiet fikk jeg kontakt med masse flotte folk og fikk sjansen til å diskutere hverdagsutfordringer i folkehøgskolen med erfarne pedagoger, samt å løfte utfordringene opp på et mer overordnet pedagogisk nivå.

– **Hva var det viktigste du fikk med deg fra studiet?**

– Veldig givende! er det første Nila forteller om det hun lærte ved å studere folkehøgskolepedagogikk ved USN. – Jeg kunne koble veldig mye av pensumstoffet til hverdagen min som folkehøgskolelærer, jeg fikk et bedre ordforråd til samtaler om og i jobben – ikke minst om hva folkehøgskole er,



Foto: Torkild Groven

hvilke ønsker og håp jeg har for elevene, og hva jeg vil prøve å bidra med.

Siren fikk en større helhet og hun snakker om en tro på at det vi gjør i folkehøgskolen er viktig.

– Jeg fikk med meg ekstra knagger å henge teori og praksis på. Nå ser jeg undervisningen i et annet perspektiv.

Kjetil beskriver hvordan han opplever å ha en sterkere og mer bevisst kobling til folkehøgskolens røtter og ideologiske bakteppe.

– I folkehøgskolehverdagen står jeg plutselig i situasjoner der det slår meg hvor godt dette stemmer overens med Rahbeks forskjellige typer danning eller Grundtvigs tanker om hånd og munn. Jeg føler det har gitt meg en tyngde som pedagog – en litt større folkehøgskolsk pondus.

Nila avslutter med en kommentar om å utvikles som lærer.

– Jeg ble tryggere i rollen min som folkehøgskolelærer. Jeg fikk også løftet blikket litt og ser skoleslaget mer som en samlet bevegelse (veldig viktig!), og jeg fikk et større nettverk innenfor skoleslaget. •

Fakta om PPUFHP

Undervisning, arbeidsform og arbeidskrav

Studiet organiseres gjennom nett- og samlingsbaserte forelesninger, gruppearbeid, studenttilbakemeldinger på hverandres arbeid, drøftende samtaler og veiledning individuelt og i gruppe. Mellom samlingene legges det opp til egenstudier og gruppeoppgaver. Studiet avsluttes med skriftlig og muntlig eksamen.

Praksis

Studiet inneholder veiledet praksis i 6 uker, hvor 5 uker foregår på egen skole og 1 uke på en annen folkehøgskole. Gjennomføring av praksis tilpasses hver students behov og forutsetninger.

Samlinger 2025-2026

Studiet tilbys med en kombinasjon av 2-timers webinar og fysiske samlinger på campus Porsgrunn. Her er en oversikt over alle samlinger:

Samling 1: 11. – 13.08 i Porsgrunn

Webinar 1-3: 17.09, 21.10 og 04.12 (15.00-17.00)

Samling 2: 07. – 09.01 i Porsgrunn
Webinar 4-6: 04.02, 12.03 og 15.04 (15.00-17.00)

Samling 3: 27. – 29.05 i Porsgrunn
Hvis oppmøte online er umulig, blir undervisning tatt opp.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse. To års arbeidserfaring PPUFHP gir 30 studiepoeng (et halvt årsstudium) og er godkjent som første del av full PPU. For å fortsette til formell studiekompetanse må studenten fylle formelle krav for opptak til full PPU.

For nærmere informasjon og for å søke på studiet, se studiets nettside på USN.no eller bruk



En frimodighet som inspirerer

Åste Dokka Litt kristen

Eller hvorfor det er greit at kirka er full av folk som ikke vet hva de tror på

GYLDENDAL

Litt kristen

Åste Dokka
Gyldendal forlag, 2025
205 sider

Anmeldt av Tom Arne Møllerbråten

Åste Dokka kommer til Folkehøgskolefestivalen på Hedmarktoppen i mai for å snakke om nettopp denne boka, *Litt kristen. Eller hvorfor det er greit at kirka er full av folk som ikke vet hva de tror på*. Det er gode grunner til at vi bør se med forventning mot det.

Åste Dokka er prest med doktorgrad i teologi, tilhører Den norske kirke og kaller seg selv for et ivrig kirkemedlem. Hun henvender seg i denne boken til den store gruppen av mennesker som ikke definerer seg som troende, men som er åpne for kristen tro og/eller besøker kirken flere ganger i året. Hun ønsker å vise hva kirken kan være for disse: «Jeg vil i denne boka slå et slag for en eksistensiell kristendom som kan dele av sine skatter uten å kreve bekjennelse.»

En del kristne vil nok rykke til litt og kjenne på en motstand mot en slik formulering, for er ikke tro det mest sentrale i kristen tro? Dokka selv problematiserer noen av de typiske kristne tankene om tro som inngangsbillett til kirken. Og selv om hun selv tror, er det også for henne noe ved «tro» som ikke er lett: «Mer intense mennesker enn meg vil kanskje si at sann kristen tro handler om overgivelse til Gud, hengivelse, etterfølgelse eller endog lydighet og underkastelse. Det er ikke ord jeg klarer å bruke om meg selv og mitt eget liv.» Hun vil heller snakke om at hun gir sin tilslutning til kristendommen: «Jeg melder meg på. Jeg velger å holde den for sann og meningsbærende.» Det er nok en viss avstand mellom Dokka og lavkirkeligheten vi finner i frikirker og bedehus, men jeg tror boken samtidig kan være en tankevekker også for dem. For har ikke kristendom noe bra å tilby også til folk som ikke tror eller vet om de tror? Jeg tror det.

Dokka begynner ikke med Bibelen eller dogmene i denne boken, men ønsker å begynne der folk er, «i det moderne menneskets eksistensielle grubling», og hun bruker den amerikanske psykoanalytikeren Irvin D. Yalom

som veiviser dit. Jeg er selv fascinert av Yalom og leste flere av hans populære bøker for tjueto år siden. Mennesket står overfor fire eksistensielle problemer, eller grunnvilkår, i livet, ifølge Yalom, og det er døden, friheten, ensomheten og meningen med livet. Mye av det vi strever med kan knyttes til disse fire temaene.

Yalom er en ikke-troende sekulær jøde, og hans tenkning har som utgangspunkt at det ikke finnes noen Gud eller mening med livet. Det er spennende å følge Dokkas frimodige forsøk på å vise at kirken og kristen tro har gode ting å tilby som ikke Yalom har. Og jeg syns hun lykkes langt på vei. Om de «litt kristne» er enige, vet jeg ikke, men jeg håper på det.

Nå kan det vel tenkes at det finnes nyere stjerner innenfor psykologi og psykiatri enn Yalom, og kanskje også norske eller nordiske Dokka kunne brukt, men la gå, det funker.

Mens jeg leser denne boka, sitter jeg hele tiden og reflekterer om den treffer ungdommene vi har i folkehøgskolen, eller om den bare treffer godt voksne. Jeg er litt usikker. For mange ungdommer er kirke og tro veldig fjernt fra virkeligheten deres. Dokkas frimodighet på kirkens vegne bør i hvert fall inspirere oss til å møte alle ungdommer med kirkens eksistensielle gaver.

Jeg blir alltid imponert når jeg leser Åste Dokka, slik også her. Hun er en god tenker og skribent, og jeg sitter ofte igjen med nye perspektiver på tro og liv. Nærmest meg er hun der hun selv gir rom for tvil og usikkerhet.

Jeg gleder meg til å høre henne på Folkehøgskolefestivalen! •

En god dag på jobben



Den gode, stabile hverdagen

Av Hilde-Karin Steinshamn Mauky,

inspektør og linjekoordinator på
Ålesund folkehøgskole



Hva er en god dag på jobb?

Er det når du føler at du har fått gitt noe til elevene? Noe av betydning? Er det de dagene du kan slenge deg på sofaen og føle at du er helt oppbrukt, på en god måte? Eller kanskje har du det best på tilsyn? Er det på de dagene hvor nysnøen er på sitt aller letteste, bølgen løfter deg og brettet inn mot stranda, eller var det da du endelig så «the Big 5» på safari? For er vi ærlige, så elsker vi jo mange av disse aktivitetene, og vi elsker å få dele det med elevene.

Alle disse dagene er flotte dager, supre dager og dager vi husker tilbake på som noen av de beste. Men hva med alle dagene innimellom?

For meg er en god dag på jobb når jeg har tid til en hverdagsprat med en kollega. En god dag på jobb er når jeg kan si «kom inn» til eleven som trenger å ta en prat, og jeg kjenner at jeg har tid til å virkelig lytte. En god dag på jobb er når jeg har tid til å se fremover og glede meg til det som skal skje av artige aktiviteter for elevene, og kanskje være så heldig å få være med på.

Disse dagene setter jeg høyt; den gode, stabile hverdagen. En hverdag hvor jeg har tid til å være til stede.

Hverdagen – med sine gode ord for dagen fra vise kolleger og med valgfag som frister, og som legger til rette for prøving, feiling og læring. Rolige dager – hvor linjene er opp-tatte med godt faglig innhold, og hvor en inspektør da har muligheten til å komme seg litt frempå med kontorarbeidet og muligens legge planer fremover. Hverdagen med matpakken og den gode praten i lunsjen. Hverdagen – med sine faste møter hvor vi har tid til å slippe løs fantasien, og det bobler over av kreativitet til å skape en enda bedre skole. For det er jo det vi vil; alltid; gjøre skolen enda bedre for alle elevene våre som er så heldige å kunne investere i et år hos oss. •

«For meg er en god dag på jobb når jeg har tid til en hverdagsprat med en kollega.»

Manus til morgensamling



Du har tatt på hjertet

I hvert nummer av **steg** vil en skole presentere en morgensamling. I dette nummer er det lærer **Øydis W. Ruud** ved Musikkfolkehøgskolen Viken som har gitt oss sitt manus. Denne morgensamlingen ble holdt på Rektormøtet på Sanner i januar.

Sjøen og mennesker kan tenkes like.
Sjøen kan være rolig,
rolig, blank som et speil.
Rolig sjø er likevel også alltid i bevegelse.
Sittende i sjøkanten kommer den imot meg, sjøen.
Den kommer rolig, listende, forsiktig, mild, uforstyrrende,
men den er i bevegelse.
Jeg våger lett å vasse her.
Sjøen kan være urolig.
Urolig, voldsom, truende.
Da lister den seg ikke. Den hiver seg mot meg, sittende i sjøkanten.
Hvor nær våger jeg å sitte?
Våger jeg å sitte så nærme at sjøen får tak i meg?
Våger jeg stikke føttene uti for å kjenne etter?
Våger jeg det?
Hva om det blir for voldsomt, for urolig,
vanskelig urolig,
hva om det er for kaldt?
Våger jeg trosse frykten?
Frykten for det urolige, det vanskelige,
og gå mot håpet?
Og gå mot ønsket om det friske, kalde, men rengjørende?
Mot det voldsomt konfronterende, men styrkende?
–
Hvis jeg var sjøen
Den rolige.
Ville du vasse uti,
ville det vært spennende nok?
Om jeg var den voldsomme sjøen,

ville jeg da skremme deg?
Ville du våge komme så langt ut
at jeg fikk vise deg de store mørke dønningene jeg også bærer i meg?
Ville du våge, for å kunne se etter om det er roligere lengre ned,
kanskje er det bare i overflaten det
skummer så voldsomt?
Du gikk uti.
Du tok av deg på beina.
Du løp ikke uti mens du hylte og lo så sjøen skvatt rundt deg.
Du bretta forsiktig opp buksa, og gikk ett skritt av gangen.
Du lot meg berøre.
Du bøyde deg ned og plukket opp et skjell.
Ett av de fineste,
så ett av de helt vanlige.
Du bøyde deg ned og tok opp ett av de ødelagte. -
Du sa du syntes det var fint likevel,
eller kanskje til og med nettop derfor – fordi det var knekt men al-
likevel vakkert. Du sa du ville ha det i
samlingen din.
Jeg klarte ikke si det, for det er for skummelt, for stort.
Men det var hjertet mitt.
Nå er det i samlingen din.
–
Jeg har ikke sagt det, fordi vi sier ikke sånt.
Men jeg har ditt også.
Allerede da du satte deg ned for å ta av deg skoene skimtet jeg det.
Da du sakte dypet den første tåa,
kjente jeg pulsen fra hjertet ditt.
Jeg har skrevet et hav av sanger, med ulike rytmer fra hjertet ditt.



Foto: Shutterstock

Du vet jeg har holdt det, (hjertet ditt) og kjent når det har slått. Selv om vi ikke sa det,
eller har sagt det siden.
Vi trenger ikke si det.
Hjertet er mye mer enn ord.
Vi er mye mer enn ord.
–
Jeg skal passe på det, hjertet ditt, som en av de kjæreste skattene jeg har. Det skal få ligge i skattekista mi.
For alltid.
Jeg ser ikke i den hver dag,
men jeg har den hver dag.
Skattekista mi er en del av pulsen min.
Nøkkelen er hjertet mitt.

Og det har du.
Legg det i skattekista di. Legg det varsomt ned.
Slipp det med hånda, – men aldri med hjertet.
Finn det fram når du vil.
Det slår, – for deg også.
Når du er rolig og lett,
når du er urolig, med de største dønningene.
For du tok av deg skoene.
Du gikk uti.
Takk
for at du tok på hjertet mitt. •

Kristne ropar om hjelp

På ti år er det rapporterte omfanget av valdelege trugsmål og fysisk vald mot kristne i India seksdobla. Difor ropar indiske kristne om hjelp.



Av Johannes Morken, redaktør i Stefanusalliansen

Over 380 millionar kristne lever i land der dei risikerer å bli forfølgde. Talet på land der kristne blir utsette for trakassering har gått frå 107 til 160 på 15 år.

Lat meg stoppa ved eitt av landa der det er blitt verre. India blei i fjor erklært som det mest folkerike landet i verda. Ifølgje grunnlova er det trusfridom og mangfald. India er lenge kalla «det største demokratiet i verda».

Det siste er ikkje lenger sant. Globalt er demokratiet som styreform på tilbaketog, og langt framme i tilbaketog går nettopp India. I ti år har landet vore styrt av ei regjering som har som program at India skal bli eit land (først og fremst) for hinduar. Statsminister Narendra Modis militante hindunasjonalistiske støttetroppar trugar og jagar både kristne og muslimar, dei blir sett på som trugsmål mot hinduismen.

Tvang til hindutru

Her er tre ferske døme:

- Andre juledag blei ein kristen pastor og familien hans i den største delstaten, Uttar Pradesh, tvinga til å gjennomføra ikkje-kristne, religiøse ritual.
- To dagar seinare blei fleire kristne i ein landsby

i Karnataka i sørvest bundne fast til eit tre og tvinga til ikkje-kristne, religiøse ritual.

- Og i nyttårshelga blei to kvinner og ein mann i Odisha bundne fast og banka opp. Verst gjekk det ut over kvinnene.

I alt fekk Evangelical Fellowship of India i 2024 inn rapportar om 720 alvorlege trakasseringar og valdelege angrep. Det er seks gonger så mange som i 2014, det første året det hindunasjonalistiske partiet BJP og statsminister Modi styrte.

Rop om hjelp

Nyttårsaftan sende meir enn 400 kristne leiarar i India ein hasteappell til president Draupadi Murmu og statsminister Modi. Dei kravde strakstiltak mot valdelege mobbar som trugar og angrip «kristne samlingar over heile landet» og «terroriserer lokalsamfunn». Appellen vart kalla eit «rop frå hjarta». Det er ikkje kome svar.

Berre i jula skjeddde minst 14 angrep mot kristne. Statsministeren sjølv deltok på julefeiringa på den katolske bispekonferansen der han snakka vakkert om Jesu fredsbodskap. Han kritiserte angrep på ein julemarknad i Magdeburg i Tyskland. Men ikkje eitt ord



kom frå munnen hans om den sterke veksten i angrep på kristne og muslimar i India.

Det reelle talet på trugsmål og angrep kan vera vesentleg høgare enn tala viser. Der fanatisk mobb herjar, er det godt grunngeven frykt for å rapportera – frykt for fleire trugsmål og angrep.

Forbyr skifte av tru

12 av dei 28 indiske delstatane har lover som kriminaliserer konvertering til andre religionar enn hinduismen. Lovene fører knapt nok til dommar. Men dei er effektive og farlege middel i hendene på mobbar som angrip pastorar med påstandar om ulovleg konvertering. Berre i 2024 blei lovene brukte til arrestasjonar og trakassering av minst 110 prestar og pastorar, fortel Evangelical Fellowship of India.

Aller verst er herjingane der urfolk har valt kristen tru. Det gjer hindunasjonalistane rasande. Ferske rapportar fortel om landsbyar der kristne har fått valet mellom å forneakta trua og velja hinduismen, eller å bli jaga heimanfrå og mista alt dei eig. Det er her tvangen skjer: Menneske vert tvinga gjennom eigne seremoniar for å bli hinduar.

I India har også norsk misjon djupe røter. Urfolk og stammefolk har fått utdanning og helsehjelp av misjonærar som har delt evangeliet. Men misjon blant urfolk er i dag sett på ein trussel mot dei som med hat og vald kjempar for ein hindustat.

Taus om valdsbølge

Statsminister Modi har også vore taus om ei valdsbølge som sidan mai 2023 har herja i delstaten Manipur nordaust i India. Der er fleire hundre kyrkjer brende, fleire tusen er jaga på flukt og meir enn 250 liv er gått tapt.

Denne valdsbølga kjem på toppen av årsstatistikken over rapporterte angrep. Ein av grunnane er at nettet til Manipur har vore fråkoplta i lange periodar og gjort det vanske-

leg å henta ut konkret informasjon om kvart enkelt overgrep.

Valdsbølga i Manipur handlar heller ikkje berre om religion, ofte er ting samansett. På den eine sida er dette ein etnisk og politisk konflikt om ressursar. Folkegruppa meiteiane som dominerer delstaten, krev same rettar som det lutfattige kuki-folket. På den andre sida: Valden har heilt uproportjonalt ramma kristne – kukiar flest er kristne, også det vesle mindretalet av kristne i det hindu-dominerte fleirtalet er ille ute.

Valdsbølga med eit så sterkt innslag av religiøst hat, er endå eit angrep på trusfridommen og minoritetsvernet i India. Fleire stader i India ser vi dette: Hindunasjonalistiske valdsgrupper går i aukande grad etter rettane til lutfattige urfolk og kaste-lause som har valt anna tru enn hinduismen.

Kreftene herjar

I valet i fjor vår drøymde statsminister Modi om eit valskred som kunne gjeve partiet hans eit så stort fleirtal at han offisielt kunne erklæra India som ein hindustat. Gledeleg nok fekk BJP eit tilbakeslag og tapte det reine fleirtalet. Men dei kreftene som Modi har sleppt laus, herjar framleis.

Muslimar i India er i mange tiår blitt utsette for vald – og no også for Modis polariserande retorikk. USAs kommisjon for internasjonal trusfridom (USCIRF) slår alarm: Politiske angrep og vald mot muslimar og kristne får trusfridommen i India til å kollapsa. Rapporten fekk Modi-regjeringa til å svara med sinne. Eg skulle ønska sinnet heller vart brukt mot dei hatefulle støttetroppane som trakasserer og forfølgjer kristne og muslimar.

Smittefare

Hatefull hindunasjonalisme spreier seg, til dømes til Indias naboland Nepal som har innført både forbod mot konvertering og ein

blasfemiparagraf. Pastor Keshav Acharya blei i oktober i 2023 i høgsterett dømt til eitt års fengsel for påståtte brot på begge lovene. Han er heldigvis ikkje kalla inn til soning. Men svepa heng over han.

Også i Nepal skjeddde fleire valdelege angrep i jula. På juledag storma ein mobb med heimelaga våpen inn i kyrkje i Madesh-provinsen aust i Nepal. Politiet gjekk til åtak på folket i kyrkja, ikkje på mobben. Det er eit problem i fleire land at dei som skal handheva lova, vernar angriparane.

Kjenner seg gløynde

Indias kristne er blant dei mange som ropar at dei kjenner seg gløynde i vest. Det kan du og eg gjera noko med.

Eg kunne ha skrive om mange andre land: om forfølging av kyrkjer og andre religionar i Kina. Om Pakistan der muslimsk ekstremisme forfølgjer kristne, sjia-muslimar, ahmadya-muslimar og hinduar. Kristne er sjeldan åleine om å bli møtt med forfølging. Eller eg kunne ha skrive om terror med langt fleire kristne enn muslimske dødsoffer i Afrika sør for Sahara, der terrorgrupper kidnappar og drerp utan å møta motstand. Plassen strekk ikkje til. Send meg heller ein epost om det er land du vil vita meir om, eller les deg opp på nettsida vår. •

Stefanusalliansen

er ein misjons- og menneskerettsorganisasjon med fokus på trusfridom. Organisasjonen støttar partnerar med arbeid i godt over 20 land i Asia, Midtausten og Afrika.

Johannes Morken: jm@stefanus.no
www.stefanus.no



Fleire tusen kristne frå alle kyrkjesamfunn samla i fredeleg demonstrasjon mot vald, på sentral plass i New Delhi i februar 2023. Foto: Vijayesh Lal/Evangelical Fellowship of India

Noen stjal tålmodigheten vår

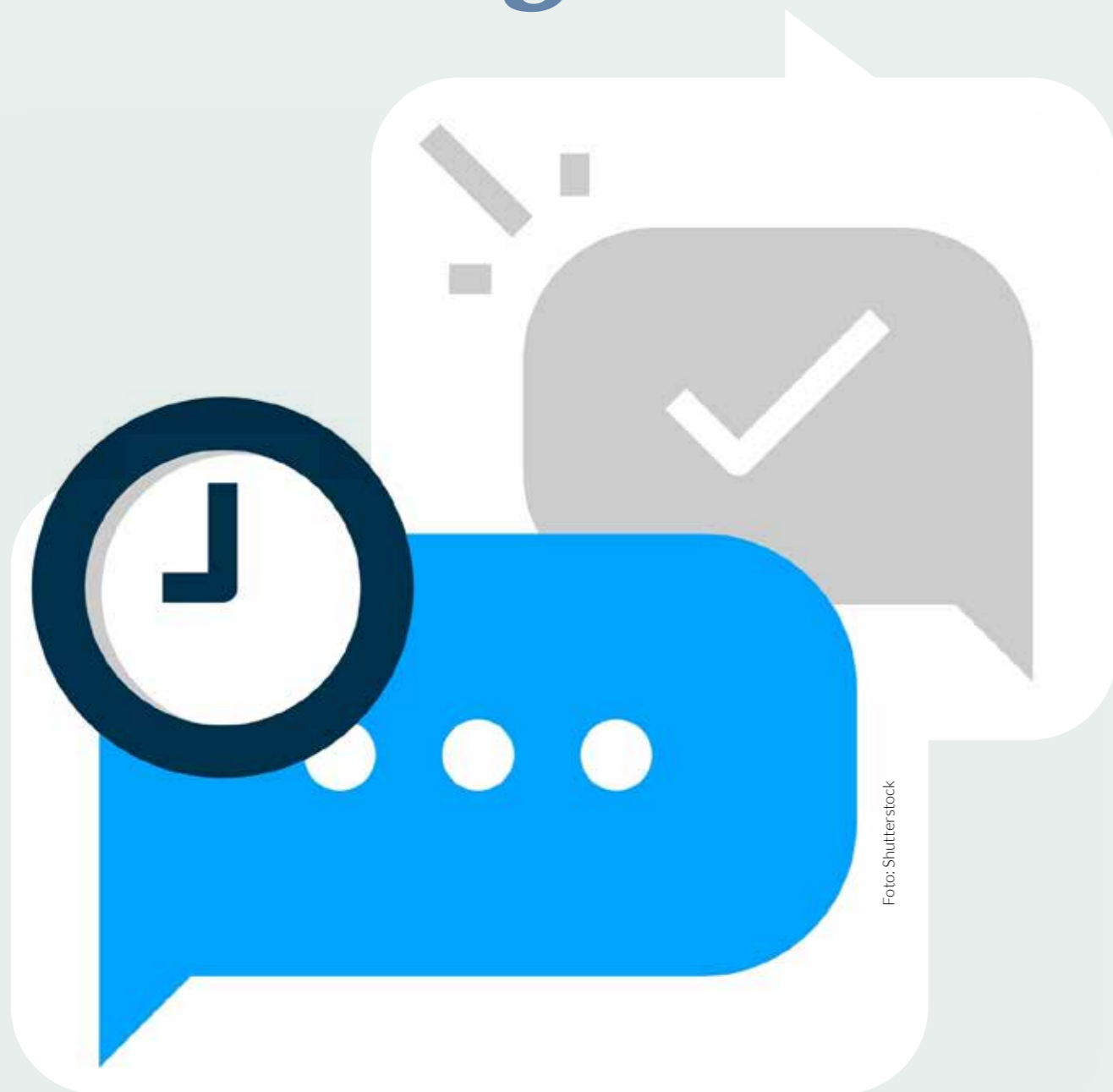


Foto: Shutterstock

«Legg igjen en beskjed etter pipetonen». Vi har nesten glemt den stemmen, ikke sant? Jeg gidder ikke å lese inn en beskjed, vente på at mottakeren hører og eventuelt svarer meg seinere.



Av Anne Gjerding,
internatleder på Molde folkehøgskole

Jeg er en aldrende dame, som ikke bruker tid på å skrolle sosiale medier. Jeg ble enda mindre motivert av å lese Lena Lindgrens *Ekko*. All tid jeg «frigjør» på den måten er slett ikke kvalitetstid, jeg surrer rundt med mye tull.

Regner med. Men utålmodigheten siver inn i meg, likevel. Det har skjedd et temporskifte og det er introdusert nye omgangsformer, nye høflighetsstandarder og en truet konsentrasjon.

Jeg regner med at gode samtaler blir avbrutt av meldinger på noens telefon. Jeg regner med at mannen min venter til han står på busstoppet før han sender SMS om hva appen anslår som ETA for middag. Jeg regner med at jeg går glipp av felles vinterbad hvis jeg ikke følger med på badegruppas Facebook-side søndag morgen. Vi kan ikke avtale det allerede lørdag, nye planer kan jo plutselig dukke opp. Det er uheldig ikke å følge med og ikke å gi respons med én eneste gang.

Mindre søvn. Jeg kjenner at jeg er blitt litt mindre tålmodig med andre mennesker. Og jeg kjenner at de er blitt litt mindre tålmodige med meg. Det kjennes ikke som en bra ting.

Maja Lunde har gitt ut boka *Skjerm barna*, som ett av mange innlegg i debatten om hva de taper på en gjennomdigitalisert hverdag og mye bruk av skjerm. Hun refererer til at Netflix ser på søvn som sin største konkurrent, med de implikasjonene det får for de som vokser og trenger å sove. Hun bekymrer seg for at den nærmeste framtidens politikere ikke vil ha evne og tålmodighet til å lese omfattende sakspapirer og sette seg inn

i kompliserte årsakssammenhenger.

Algoritmene rydder unna det som ikke er personlig relevant og interessant for oss, og jeg lurer på hvor lenge vi har tålmodighet til å sette oss inn i stoff vi ikke visste at vi trengte eller ville ha.

En kulturell høyborg? Jeg har hatt et bestemt inntrykk av at skolene historisk har vært viktige i bygda og byens kulturelle miljø. Det fantes en gammel forventning til folkehøgskolelærerne om at de kunne løfte innsikten, dannelsen og kunnskapen. I folkehøgskolen hadde man tid til refleksjon på høgt plan og formidling av selve kulturarven.

Vi gjør det fortsatt, men utfordres pedagogisk av mangelen på tålmodighet.

Vi vil gjerne gi elevene også det de *ikke* vet at de har bruk for eller kan bli interessert i, men vi fristes til å reagere på evalueringer som om det gjaldt algoritmer. «Det ble for langt. Det var kjedelig. Han som snakket, var litt merkelig. Jeg er ikke så interessert i det der», kan elevene si om foredrag, lørdags-tema, utflukter eller morgensamlinger.

Hva gjør vi da? Vi, som ikke har faste læreplaner og pensum fra departementet? Skyn-der vi oss å bytte ut eller fjerne det som ikke umiddelbart faller i smak, det som ikke gir oss topp vurderinger? Det er slik algoritmer fungerer. Vi kan skreddersy tilbudet til å bli tvers gjennom underholdende, lettfattelig, frivillig, trygt og kjent. Hvis vi vil. Eller hvis vi må.

Enklest med chat? Det er praktisk og til tider fantastisk at alle er såpass pålogga som nå. Det er blitt veldig enkelt å gi beskjeder til elevene. De har meg i lomma, og de er vant til å få beskjeder via appene. Det er veldig deilig å slippe å gå over skoleplassen og opp tre trapper for å finne eleven jeg må ha tak i. Teamschatten er min venn. Spørsmålet er om den er best.

Dette skulle jo ikke være stedet ungdommene tvinges til å være pålogga hele tida. Jeg blir utålmodig hvis de ikke svarer eller bekrefter at de har lest meldingene mine. Og de blir utålmodige hvis de ikke får respons på sine meldinger.

Vi har sluttet med å vente til vi sees. Jeg har begynt å sende melding på første impuls, uten å tenke at jeg for eksempel kan snakke med dem i lunsjen.

Når en elev ikke får sove, fordi andre er høylytte i korridorstua, er det nok mer hyggelig og også effektivt å tusle ut og spørre pent om ro, enn å legge en melding på chatten. Men vi vet hva den naturlige impulsen er.

Informasjonsøkter. Den naturlige impulsen er å kommunisere digitalt først. Vi pleide å ha «endeløse» informasjonsøkter på morgensamling.

Vi hadde også plakatooppslag og informasjonskjermer, som måtte oppdateres når planene ble endret i løpet av dagen eller uka. Mye rester av tape på dørene, ikke sant. >>

«Jeg regner med at gode samtaler blir avbrutt av meldinger på noens telefon.»

«I folkehøgskolen hadde man tid til refleksjon på høgt plan og formidling av selve kulturarven. Vi gjør det fortsatt, men utfordres pedagogisk av mangelen på tålmodighet.»

<< Takk og pris for at de direkte informasjonsoppdateringene kommer rett i mobillomma nå. Det er nydelig at oversikter, program og tørr info kan fiskes fram når som helst. Men det er tørr enveiskommunikasjon.

Mye informasjon. «Jeg legger det ut nå!» Denne setningen hører og sier vi ofte. Når vegen fra sender til mange mottakere er så kort som i dag, legger det mindre press på oss om å være forberedt i god tid. Vi kan informere i siste liten.

Når jeg har lagt det ut, har jeg på en måte ryggen fri. Men jeg har liten mulighet til å sjekke om budskapet ble riktig forstått, i tide. Vi informerer veldig mye og hele tiden. Likevel etterlyser elevene ofte mer informasjon. Jeg lurer på om de mener mer fylldig informasjon, tidligere informasjon, mer kjøtt på beina og mer dialog?

De som studerer sånt, skiller mellom produkt og tjenester. Produktet er det de får, tjenesten er det de trenger.

Trykk send. De digitale plattformene har trent oss i at det som er delt, blir liggende der. Og at selv slettede poster og reaksjoner ikke nødvendigvis blir glemt og borte. Jeg vil faktisk påstå at det har begynt å prege den fysiske samtalen, som en engstelse for at det vi sier, ikke umiddelbart skal bli rett oppfattet.

Må vi være forsiktige, uangripelige og kortfattede, selv i vanlige samtaler? Eller kan vi fortsatt prøve oss fram og endre mening i løpet av en diskusjon?

Jeg opplever sjeldnere at ungdommene mine går inn i lengre refleksjoner uten fasit og snusfornuft enn før. Jeg vil så gjerne at det å angre seg og endre mening skal fortsette å være en udramatisk rettighet. Jeg vil så gjerne at vi er tålmodige med hverandre, mens vi tenker oss høgt fram til noe. Vi har beholdt de samme metodene og fora for dette på skolen, men det fungerer ikke helt som før.

Tilgjengelighet. Her kommer den største tålmodighetsprøven. At jeg ikke umiddelbart oppnår kontakt med den jeg vil nå, når det egentlig skal være så enkelt, kan være frustrerende, hvis jeg ikke har øvd. Har vi lov til å forvente at alle er tilgjengelig til enhver tid? Og må vi pålegge oss sjøl akkurat det?

Å være avlogga er et gode og en rettighet ingen andre kan gi oss. Hvis vi ikke setter tilgjengelighetsgrensa sjøl, kan ingen hjelpe oss.

Når jeg åpner Teams mandag morgen, finner jeg rett som det er spørsmål som noen skrev til meg i chatten natt til søndag. Jeg har ikke lastet inn appen på mobilen. Litt på trass. Litt som en tålmodighetspedagogikk. Alle vet at jeg kan nås på telefon hvis det er krise, selvfølgelig.

Men jeg må ikke svare på spørsmål om skoleplass, romstandard, oppvasktjeneste eller legetime fra senga mi, eller på fjelltur. «Åja,

«Når jeg åpner Teams mandag morgen, finner jeg rett som det er spørsmål som noen skrev til meg i chatten natt til søndag. Jeg har ikke lastet inn appen på mobilen. Litt på trass.»

Kanskje får de ikke svar på «Hvorfor?», «Blir det skummelt?», «Er det viktig?», «Hvordan skal jeg gjøre det?», «Haster det?», «Hva er plan B?» eller «Kan jeg slippe?» Sånne spørsmål, som kom direkte under morgensamling tidligere.

Jeg mener at utålmodigheten preger kommunikasjonen når den foregår digitalt. Jeg fatter meg i ekstrem korthet i mine meldinger. Og noen ganger reagerer jeg for raskt når jeg er mottaker.

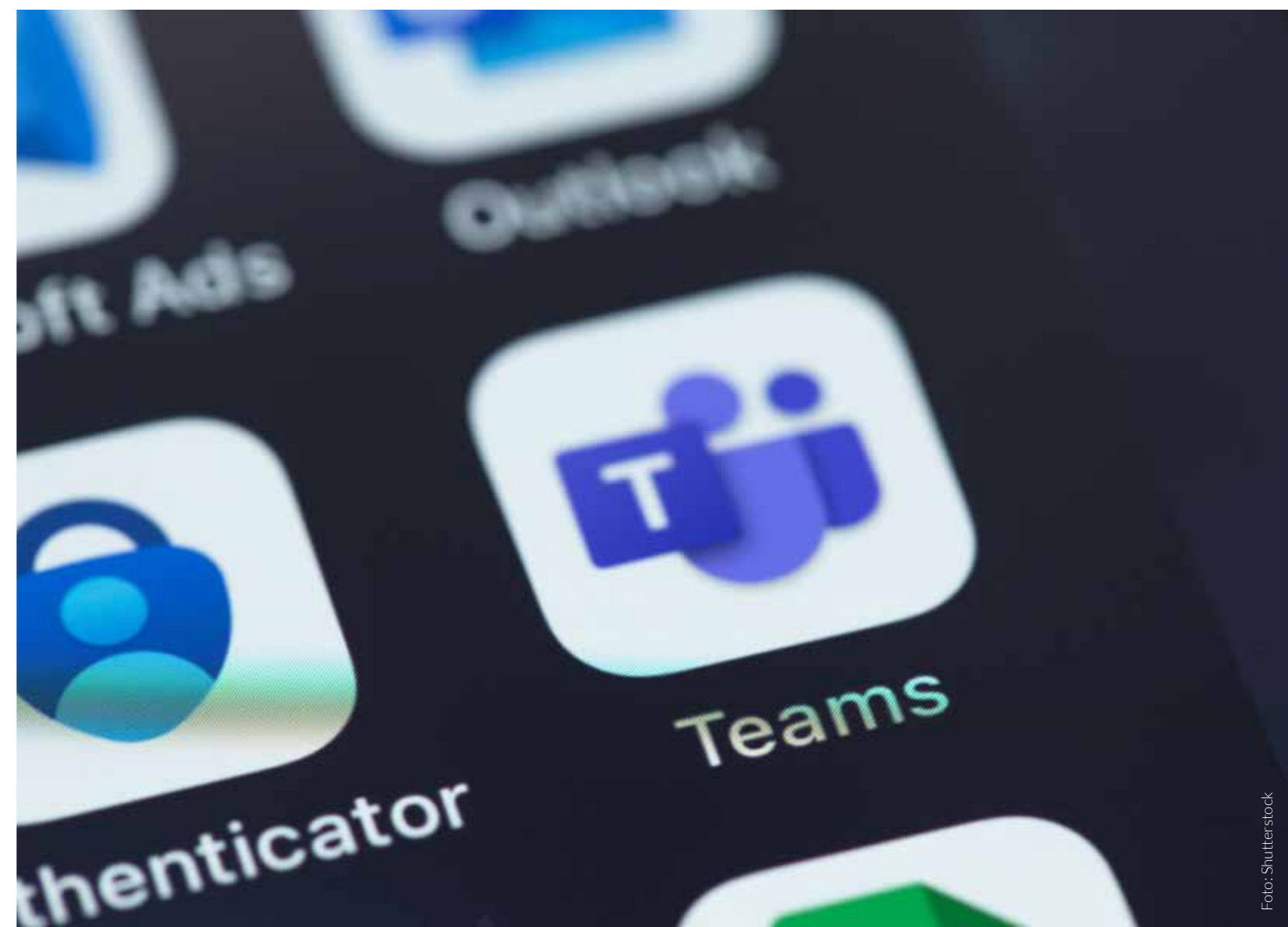


Foto: Shutterstock

hun er ikke på jobb i helga. Da får jeg svar på mandag», vil jeg at de skal tenke. Og venne seg til å tenke. Kanskje til og med tenke at det gjelder for de andre ansatte med helgefri, også. Eller for mor og far, som får hjertet i halsen når telefonen plinger midt på natta.

Jeg vet at den digitale høfligheten indikerer at vi skal være tilgjengelige og respondere raskt. Jeg vet at vi er trent til utålmodighet og blir urolige av ikke å få svar. Men ingen lærer noensinne å være tålmodig uten å måtte vente.

Lommetyven. Jeg pleide å ha stor tålmodighet. Jeg hadde den så å si i lomma. Gikk rundt med den hver dag.

Av og til griper jeg etter den, og finner den ikke. Jeg blir nok ikke like desperat, som hvis lommetyven hadde tatt mobiltelefonen min. Men jeg husker og savner den. •

«Det er veldig deilig å slippe å gå over skoleplassen og opp tre trapper for å finne eleven jeg må ha tak i. Teams-chatten er min venn.»

Kurs i NKF 2025:

Nytt år og nye muligheter!

Vi vil sterkt anbefale kurs og aktiviteter som kommer fortløpende gjennom året. NKF har aktuelle tema for deg som jobber i folkehøgskolen.

Av Kjersti Versto Roheim,

styreleder i NKF og Folkehøgskolerådet

Har du forslag til kurs, tar vi mer enn gjerne imot ideer. Å få med seg et kurs gjør noe med deg! Du møter andre som er opptatt av samme tema og kan utvide nettverk, få inspirasjon, bli både engasjert og kanskje provosert også noen ganger. Vår påstand er at du aldri kommer tomhendt tilbake til skolen fra NKF sine kurs. Så er vi selvsagt åpne for ris og ros og ønsker utvikling i det vi tilbyr.

Marie Wiland er vår rådgiver innen skoleutvikling og planlegger sammen med de andre på kontoret mye spennende for året.

Folkehøgskole og rus. Viktig å nevne er ressursheftet for rusforebyggende arbeid. Prosjektet Folkehøgskole og rus, et samarbeidsprosjekt mellom FHF og NKF, har nylig resultert i ressursheftet *Rusforebyggende arbeid i folkehøgskolen* og Webinaret *Det du trenger å vite om rusmidler*. Organisasjonen KORUS (kompetansesenter for rusfeltet) har vært en samarbeidspartner gjennom det meste av prosjektet og bidratt med flere kurs og fagdager.

Ressursheftet ble sendt ut til alle skolene som PDF før og etter jul. Heftet er også trykt opp. Flere skoler melder at de har brukt det på personaldager og lignende. Ressursheftet har et pedagogiske innsteg til det rusforebyggende arbeidet i møte med våre elever og de særlige forhold som folkehøgskolen må ta hensyn til. Webinaret 16. januar var i samarbeid med KORUS Sør, KORUS Oslo og RUSInfo. Webinaret er tatt opp og alle kan

få tilgang til dette opptaket ved å kontakte Marie Wiland (marie@ikf.no).

Taushetsplikt. Taushetsplikt er et tema for alle ansatte i folkehøgskolen. 06.03 blir det Webinar, der blant annet representanter fra advokatfirmaet Helmr deltar.

Informasjon må gis i mange ulike sammenhenger i skolehverdagen. Elevene har krav på at vi behandler sensitive opplysninger på en forsvarlig måte. Da du ble ansatt, skrev du under på at du kjenner reglene for taushetsplikt. Husker du hva det innebærer? Hva kan du dele med kollegaer og når er det nødvendig? På kurset blir det tatt opp hvilke regler som gjelder og hvor grensene går for taushetsplikt både for elever og kollegaer.

Folkehøgskolefestivalen. Har du sagt av 20 – 22.05 til festival? Vi gjentar suksessen fra 2023 med folkehøgskolefestival på Hedmarktoppen. Her blir det mange aktuelle workshops og tilbud om faglig påfyll, i tillegg til konserter, seminarer og tid til å være sammen med andre som brenner for kristen folkehøgskole. Festivalen skal først og fremst være en god avslutning på et gjennomført skoleår, og inspirasjon for høsten og elevene du får møte da. Følg med, snart kommer programmet.

Ikke nyansatt-kurs. Etter planen blir det ikke nyansatt-kurs dette året, det skal gå i 2026. Skulle det bli stort behov og mange nyansatte, er vi selvsagt på tilbudssida og kan

arrangere likevel.

Inspektører får tilbud om kurs i løpet av 2025/26, tidspunkt og program sendes ut etter hvert som det blir klart.

Rektorgruppe i veiledning. Mange yrkesgrupper i folkehøgskolen har etter hvert deltatt i veiledning via NKF. Nå er det en rektorgruppe i gang. Tilbudet er stående, så meld inn dersom du ønsker å delta i veiledningsgruppe innenfor din profesjon, flere grupper kan settes i gang etter behov. •



Nordisk folkehøgskoleråd samlet.

Konferanse i regi av Nordisk folkehøgskuleråd, april 2026

Av Einar Opsvik,

leder av Folkehøgskoleforbundet

Nordisk folkehøgskuleråd (NFR) arbeider for eit sterkare Nordisk folkehøgskulefelleskap. Det blir derfor søkt om Erasmusmidlar til eit felles nordisk prosjekt som har fått namnet «Hope for democracy» (H4D).

Prosjektet har fått ein trong fødsel, men ein håper på oppstart i 2025. Målsetting for prosjektet er å auke folkehøgskulen sine elevar sin evne til å bli engasjert i utviklinga i eige samfunn, formidle kunnskapar og tru på demokratiet. Gjennom systematisert erfaringsutveksling skal lærarar få verkøy og metodar for å skape undervisning som stimulerer til demokratisk engasjement. Folkehøgskulen står i ein lang tradisjon med stor fridom til å utforme kursplanar med utgangspunkt i deltakarane sine erfaringar.

Håp. Kongen snakka i sin nyttårstale om håpet. Det er viktig for ungdom i dag å halde fast på håpet om ei god framtid, der demokratiet evnar å ta dei rette beslutningar som er naudsynte m.a. for ei positiv utvikling i klima- og miljøspørsmål og sikre ei rettferdig fordeling av goder i verda, – eit berekraftig samfunn. Demokratiet kan bidra til å fylle behovet for å skape mening og stå i ein samanheng, lokalt, nasjonalt og globalt. Dette krev eit kunnskapsbasert og aktivt engasjement.

Åtte skular. Til saman åtte skular frå dei fire Nordiske landa er plukka ut til å vere med i prosjektet. I løpet av prosjektperioden er planen å arrangere 16 work-shops med til saman 80 skular i Norden. Utgangspunktet skal vere å dyrke og foredle ein pedagogikk, praksis og metodar frå skulane som blir brukt og som fungerer. For at dette skal byggast «nedanfrå» er det også naudsynt å søke kunnskap om dei unge sine perspektiv på demokrati, deltaking, inkludering og engasjement i fellesskapet.

Nordisk konferanse. NFR arrangerer ein felles nordisk konferanse for folkehøgskulelærarar i april 2026 der dette prosjektet blir ein stor del av programmet. Dei åtte prosjektskulane vil der legge fram resultat av eit innleiande undersøkingar og arbeid på sine skular. Dette skal danne grunnlag for eit vidare arbeid på konferansen som bidrag til korleis H4D kan bli eit kraftfullt bidrag til demokratiundervisning og myndiggjering i den nordiske folkehøgskulen. Ein freistar også å opprette kontakt og invitere folkehøgskular og liknande pedagogiske institusjonar frå andre stader i Europa, til konferansen. Oppfølging av prosjektet og konferansen i Stockholm, blir ei tilsvarande samling i Norge, hausten 2027, truleg på Utøya. Resultat av prosjektet skal skriftleggjerast i etterkant og presenterast på websider.

Konferansen har lærarar i folkehøgskulen som målgruppe og blir arrangert i Stockholm 13. – 14. april 2026. Noter tidspunktet i kalenderen, og sett det inn i årsplanen! •

Ringerike folkehøgskole får Folkehøgskolenes Bærekraftpris

Ringerike folkehøgskole hylles for helhetlig og fremoverlent arbeid med bærekraft.

– Det er en stor ære å vinne prisen. Bærekraft har vært et fokus hos oss på skolen lenge, sier Morten Eikenes, rektor ved Ringerike folkehøgskole.

Folkehøgskolenes bærekraftpris ble delt ut for femte år på rad under Rektormøtet på Sanner tirsdag 14. januar.

Juryen bestod av representanter fra Miljøfyrtårn, FN-sambandet og folkehøgskolene sentralt.

Ringerike folkehøgskole ble pekt ut som vinner.

– Det var utfordrende for juryen å velge en vinner. De nominerte skolene var svært konkurransedyktige og hadde gjort en solid innsats for å fremme bærekraft, sier Vette Hove, rådgiver i Folkehøgskolerådet.

Store utslippskutt

Hensikten med prisen er å motivere folkehøgskolene til å jobbe for å nå målene i folkehøgskolenes felles Bærekraftvedtak fra 2019.

Ett av målene er å redusere folkehøgskolenes klimagassutslipp med 40 prosent innen 2030.

Ringerike folkehøgskole har vært tidlig ute med reduksjon av sitt utslipp, og har de siste årene blant annet halvert antall flyreiser på skolen. I tillegg installerte skolen solcellepaneler i 2023, med støtte fra

Sparebankstiftelsen.

Ringerike hedres for sitt brede fokus, og arbeidet de gjør med sosial bærekraft. Skolen arrangerer blant annet «helsedans» til funksjonsnedsatte i lokalmiljøet ti ganger i året, gir årlige donasjoner til veldedige organisasjoner, og legger til rette for sosiale treff mellom elever og eldre. Fra i år har skolen en avtale med kommunen om bosetting av ukrainske flyktninger.

Fokus på elevene

Mens klimagassutslipp er viktig, har folkehøgskoler en unik rolle i unges dannelse. Juryen ble derfor begeistret av å se skolens innsats for å styrke elevenes kunnskaper om bærekraft. Gjennom blant annet skolens nye undervisningsrom for bærekraft, drivhus og et bærekraftråd bestående av både elever og ansatte, sørger skolen for at elevene får nødvendig kompetanse og kunnskap for å løse morgendagens utfordringer.

– Det viktigste vi som rektorer kan gjøre, er å endre holdningene til elevene hvert år. Om jeg kan sende av gårde 125 elever i året som har gode holdninger til bærekraftsmålene, da er jeg fornøyd. For å få det til må vi som ansatte stå frem som forbilder og vise at vi tar det seriøst, sier Eikenes.

Juryens begrunnelse

«Ringerike har lenge vært fremoverlent i arbeid med bærekraft. Gjennom sitt fokus



Foto: Tom Arne Møller-bråten
Rektor Morten Eikenes mottok prisen på vegne av Ringerike folkehøgskole.

på sosial bærekraft bidrar skolen aktivt til et inkluderende lokalmiljø og en mer rettferdig verden. Med initiativer som drivhus, solcellepaneler, kutt i flyreiser og et nytt undervisningsrom for bærekraft, sørger skolen for å både nå målene i folkehøgskolenes bærekraftvedtak, og at skolens elever får solid kunnskap om bærekraft. Ved å dele erfaringer og resultater fra sitt bærekraftarbeid, viser skolen vei og motiverer andre til å ta grep for en bærekraftig framtid.» •

Sikkerhet og beredskap i folkehøgskolen

Med stor sorg mottok vi budskapet om at vi hadde mistet fire av våre elever fra Alta folkehøgskole i en tragisk skredulykke i de franske alpene. Vi kan ikke forestille oss hvor ulidelig vondt dette er for de omkomnes pårørende. Det er også en stor sorg for medelevene og de ansatte ved skolen. Folkehøgskolene sørger sammen med de berørte.

Av Anne Tingelstad Wøien,

daglig leder i folkehøgskolerådet

Når jeg skulle skrive dette innlegget, var planen at det skulle handle om sikkerhet og beredskap i folkehøgskolen, sett i lys av omtalen av folkehøgskole i Totalberedskapsmeldingen, (Meld.St.9. (2024-2025)). Dessverre ble fokuset denne dagen et helt annet siden en forferdelig ulykke rammet elever ved Alta folkehøgskole. Tragedien minner oss på at livet er skjært og at vi som jobber i, og med, folkehøgskoleelever, bærer et stort ansvar. I den sammenheng vil vi framheve at Alta folkehøgskole har håndtert ulykken på en god måte.

ROS-analyse. Å arbeide med sikkerhet og beredskap i folkehøgskolen er derfor vesentlig viktig. Mange skoler har allerede gode planer, men disse må jevnlig tas frem, evalueres, aktualiseres og forbedres.

En spørreundersøkelse til folkehøgskolene i 2022 viste at 45 av de 54 skolene som svarte, hadde utarbeidet risiko- og sårbarhetsanalyser (ROS-analyse). Halvparten av disse reviderte sine analyser hvert år. Brann, var det skolene i hovedsak øvde på. Vi i Folkehøgskolerådet har

oppfordret skolene til å utarbeide risikoanalyser og lage planer ut fra skolens ROS-analyse. Planene skal hjelpe oss til å ha rett fokus, være mest mulig beredt og gjøre de riktige handlingene når det utenkelige skjer.

Stort trykk. Det er svært viktig å ha planer for hvordan skolen skal håndtere en krise når den oppstår. Trykket kommer fra «alle kanter» og gode planer, med innøvde prosedyrer, vil kunne bidra til at en klarer å holde hodet kaldt og hjertet varmt på en god måte når det står på. Øving i kriseberedskap er nyttig. Hvem gjør hva, når, og hva gjør vi når beredskapsansvarlig ikke er tilgjengelig som leder av arbeidet? Vi har hatt ett webinar om arbeidet med ROS-analyser, men vil vurdere flere, også om andre emner innenfor feltet. Vi ønsker at flest mulig får anledning til å øke sin kunnskap og motiveres for å øve. Beredskapsgruppen i folkehøgskoleorganisasjonene sentralt vil bistå skolene i kriser, men krisen må håndteres i første rekke av skolen som er rammet.

Teamsgruppe. Folkehøgskolerådet har opprettet en gruppe på Teams der de som

er ansvarlige for sikkerhet- og beredskapsarbeidet ved sin skole er medlem. Er dere usikre på hvem som har tilgang til denne siden fra deres skole, kan dere ta det opp i et personalmøte og ta kontakt med oss hvis skolen har gitt ansvaret til en ny person. Teamsgruppen skal være en kanal for samhandling mellom skolene, for deling av planer og praksis og for å kunne utveksle erfaringer.

Det har kommet ønsker fra enkelte skoler om at vi fra sentralt hold skal utarbeide forslag til maler for beredskapsarbeid og krisehåndtering. Så langt har vi ikke hatt ressurser til dette, men vi håper vi skal få mulighet til å komme i gang med et slikt arbeid etter hvert. Det ligger noen eksempler på folkehøgskolerådets hjemmeside under «Folkehøgskole fra A til Å», men vi vil også ta opp dette temaet på samlinger vi har framover.

Kontakt kommunene. Til slutt vil jeg oppfordre alle skoler til å ta kontakt med sin kommune og invitere seg inn i kommunenes samlinger om sikkerhet og beredskap. Det vil samtidig være svært nyttig for dere å ha deres egen lokale politikontakt, selv sagt også med brann- og redningstjenesten. All uformell kontakt som gjør at blålissetatene er kjent med skolen gjør terskelen lavere når noe skulle skje.

Varme tanker. Så ønsker ingen av oss at det skal bli bruk for planer og rutiner. Jeg sender mine varmeste tanker til de pårørende etter ulykken i Frankrike og til alle ved Alta folkehøgskole som har hatt, og fortsatt vil ha, tøffe dager. •



20 spørsmål til din allmenndannelse – eller bare for moro!

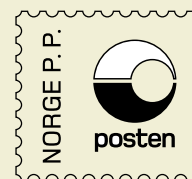
- Hva heter de to første menneskene i norrøn mytologi?
- Hva kalles verdenstreet i norrøn mytologi?
- Hva heter VG-podcasten som daglig snakker om nyheter?
- Hvilken avis kalles ofte «tanta» i Akersgata?
- Alf Prøysen kom fra Rudshøgda. I hvilken kommune ligger det?
- På 60-tallet gikk barne-tv-serien Kanutten og Romeo Clive. Prøysen spilte Romeo Clive, men hvem spilte Kanutten?
- Hva heter fylket som består av tidligere Hedmark og Oppland?
- Ble Søgne skilt fra Kristiansand kommune?
- Hvilken spiller har flest A-landskamper i fotball for Norge?
- Hva heter klubben Ole Gunnar Solskjær nå er trener for?
- Nevn to av de tre visdomsbøkene i Bibelen.
- Hva heter de to bøkene i Bibelen som er oppkalt etter kvinner?
- Hvor mange folkehøgskoler ligger det i Nord-Norge?
- I hvilken kommune ligger Sjøholt folkehøgskole?
- Hvilket land kommer Samsung fra?
- Hvor kommer Philips fra?
- Hvem har skrevet teksten til «Kjærlighet er lysets kilde»?
- I hvilken musikal kan du høre sangen «Castle on a Cloud»?
- Nevn ett årstall Jimmy Carter var president i USA.
- Hvem var president etter ham?

Fasit fra nr 4/2024

Fasit:
 1. Ask og Emba; 2. Yggdrasil; 3. Gjaever & Gjengen; 4. Aftenposten;
 5. Ringsaker; 6. Anne-Cath. Vestly; 7. Innlandet; 8. Net; 9. John Carew;
 10. Besiktas; 11. Job. Ordspråkene og Forkyneren; 12. Ruth og Ester; 13. 10;
 14. Ålesund; 15. Sør-Korea; 16. Nederland; 17. N.F.S. Grundtvig;
 18. Les Miserables; 19. 1977-1981; 20. Ronald Reagan

Kryssord

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: Bra rom
Frist for innlevering av stoff: 1. april