

**TEMA:  
CORONA**

**Fra ugleset  
til ultra-hipt**

**Alle bliver  
stadig set  
og hørt**

**PORTRÆT:  
Skolelederskift  
i coronatider**

## LEDER:

Vi fik **TID**

Af Hans Grishauge, næstformand i Fora



At opleve en verden der lukker ned – aflysninger, restriktioner, være sammen uden at røre hinanden, samtidig med masser af tid - det værste og – det bedste i Mands Minde.

Pligter var afløst – udsat, væk. Intet at gå glip af.

”Hvad skulle jeg nu”? Så mig lidt omkring. Hvad var der i ”gemmerne”? Gammelt glas til et drivhus, fliser til badeværelset, træ til en shelter i skoven.

Kunne køre til byggemarkedet, under en blå himmel, befriet for giftige hvide flystriber - kun få biler på vejene! Vild travlhed på byggemarkedet. Var det mon husflidsfolk, som havde fundet ud af, at de også havde TING og TID til deres håndens dannelse?

Coronatiden får en ende. Hvordan bliver den nye verden.

For mere inspiration kan I evt. læse Lene Andersens nye bog ”Global gearskift”.

Vi er i en metafase hvor alt er i spil. Derefter måske en konfliktfase, hvor vi skal føre begavede samtaler med økonomer, teologer, filosoffer, politikere og os selv. Derefter konsoliderer vi os – bliver enige og kommer videre.

Min drøm er, at alle, der ejer håndens dannelse, vil være med til at danne de nye fortællinger – sætte lyd og farve på. Genanvende stof, træ, metal, pap, papir, plastik m.m. på en kreativ kombineret figur.

En figur der kan sættes på middagsbordet, så alle kan se og dermed blive inddraget i samtalen om, hvordan billedet af den nye verden kommer til at se ud. Det er nu, du skal gå i gang!

Nogle af os fik en stresspause med en løssluppet kreativitet, mens foråret åbnede sig for os.

Andre fik vildt travlt med at passe på os alle sammen.

Glædelig sommer og ny verden. ■



LÆRING OG KREATIVITET I FÆLLESSKAB

Fora  
Gammel Kongevej 39G  
1610 København V  
Telefon 3393 0096  
www.fora.dk  
info@fora.dk

Forsidefoto er af Jette Førby Pedersen.

**Redaktion**  
Bernhard Trier Frederiksen,  
ansvarshavende  
Louise Albers, redaktør

**Layout**  
Iben Warburg  
Oprindelig idé af Claus Lillerup

**Tryk**  
Clausen Grafisk

**Oplag**  
1.000

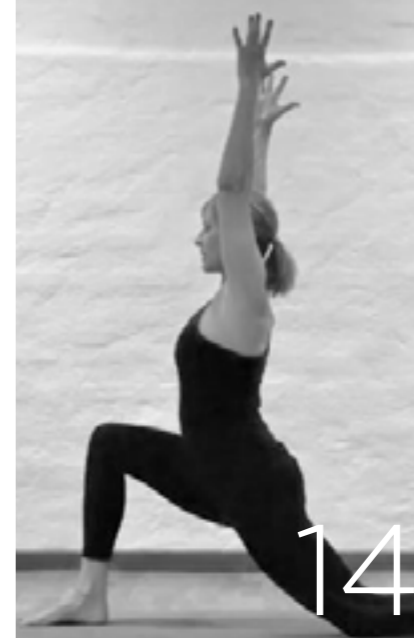
Alle kan indsende relevante indlæg til medlemsbladet. Redaktionen forbeholder sig ret til eventuelt at forkorte uopfordrede indlæg. De synspunkter, der udtrykkes i bladet, er ikke nødvendigvis Foras. Fotos er Foras egne, medmindre andet er angivet

Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse

**Næste deadline**  
1. august 2020



Tryksag  
5041 0513



## 2 Vi fik tid

LEDER af Hans Grishauge, næstformand i Fora.

**Tema:**  
Corona

## 4 Skolelederskift i coronatider

PORTRÆT: På Skolen for kreativ fritid i Viborg valgte de to år inden skolelederskiftet at oprette en mesterlære-ordning. Man kan berede sig på meget, men ikke lige på corona.

## 8 De nye frivillige

De nye frivillige vil noget andet i dag, end de ville tidligere, mener Lasse F. Petersen, konsulent i Ingerfair. De nye ønsker, bør vi prøve at imødekomme.

## 10 Vi rejser os alle igen

COVID-19 lukkede Danmark ned og vi stod i en ny og ukendt situation. Sådan oplevede Foras forninger det.

## 12 Fra uglest til ultra-hipt

Om hæklingens historie og gavnlige effekter.

## 14 Aftenskole i coronatider

Fora tog under corona-nedlukningen initiativ til en digital aftenskole.

## 16 Det føles som at være på besøg hos hinanden

I Jelling Kreativ Fritid mødtes de under nedlukningen ugentligt til aktivitetsaftener over Facebook Messenger. Sådan holdt de strikkesøj og fællesskabet i gang.

## 18 Alle bliver stadig set og hørt

Daghøjskolen for Indvandrerkvinder skulle pludselig til at tænke i nye baner, da Danmark lukkede ned på grund af coronavirus. Instagram og en god gammeldags opringning blev nogle af værktøjerne.

## 20 Landsmøde 2020

REKLAME  
Vi nærmer os tilmeldingsfristen for deltagelse!

## 21 Fokus på Zoom

## 22 Nordic Craft Week: Trætraditioner i Norden

Nordic Craft Week er en hel uge, hvor vi fejrer traditioner inden for kreative håndværk i de nordiske lande.

## 23 Stor & småt

## 24 Craft-psykologi - hvorfor det er så sundt at lave craft!

KLUMME af håndarbejds lærer, psykolog og ph.d. Anne Kirketerp

# SKOLELEEDERSKIFT I CORONATIDER

Katharina Voetmand er ny skoleleder på Skolen for kreativ fritid i Viborg. Hun og den afgående skoleleder, Kirsten Hansen, havde kørt med en "mesterlæreordning" i en lang periode inden skolelederskiftet for at sikre en problemfri start for Katharina. De havde taget højde for det hele, men så blev Danmark lukket ned.

Af Louise Albers, kommunikationsansvarlig i Fora. Fotos af Jette Forby Pedersen, formand for Skolen for kreativ fritid

Onsdag den 11. marts tonede Statsminister Mette Frederiksen frem på skærmen og fortalte på regeringens pressemøde, at Danmark ville lukke ned grundet coronavirus. En nedlukning af størstedelen af den offentlige sektor blev allerede en realitet dagen efter, og den efterfølgende mandag skulle resten af Danmark følge trop. Hermed lukkede aftenskolen i Viborg også. Lige midt i denne periode overtog Katharina Voetmand jobbet som skoleleder.

## I mesterlære

For to et halvt år siden sad Kirsten Hansen på sit kontor på skolen i Viborg og fik en tanke: Hvad ville der ske, når hun på et tidspunkt skulle stoppe som skoleleder? Hvordan skulle det være muligt for hende at overlevere al den erfaring og det indgående kendskab, hun havde fået gennem sine 15 år som skoleleder for Skolen for kreativ fritid? Kirsten besluttede, at når tiden var inde til at give stafetten videre, skulle det gøres ordentligt. Hun valgte med opbakning fra bestyrelsen, at der skulle laves en mesterlæreordning, og en aftale blev derfor indgået med Katharina Voetmand. Hun gik i lære hos Kirsten i 2018 med henblik på at overtage skolelederjobbet den 1. april. Katharina var i forvejen et kendt ansigt på skolen og begejstret for at få mulighed for at overtage efter Kirsten.

"Siden jeg første gang trådte ind på skolen - dengang som kursist - var jeg utrolig glad for den. En skole, som er dedikeret til håndværk og kreativitet er simpelthen noget helt fantastisk. At have mulighed for at være skoleleder på sådan en skole, være med til at bevare og videreudvikle den, er en stor, men meget tilfredsstillende opgave," fortæller Katharina Voetmand.

Katharina har en håndværksuddannelse som herreskrædder. Efterfølgende har hun uddannet sig til tekstilingeniør og har arbejdet flere år i udlandet sammen med sin mand, før hun kom til Danmark. For 13 år siden åbnede hun en forretning i Viborg

med papir fra forskellige steder i verden til kreative papirelskere. Efterfølgende begyndte hun så at undervise på Skolen for kreativ fritid i papirfoldning, papirflet og bogbinding og på den måde stiftede Katharina, der oprindeligt er fra Tyskland, bekendtskab med den danske folkeoplysning.

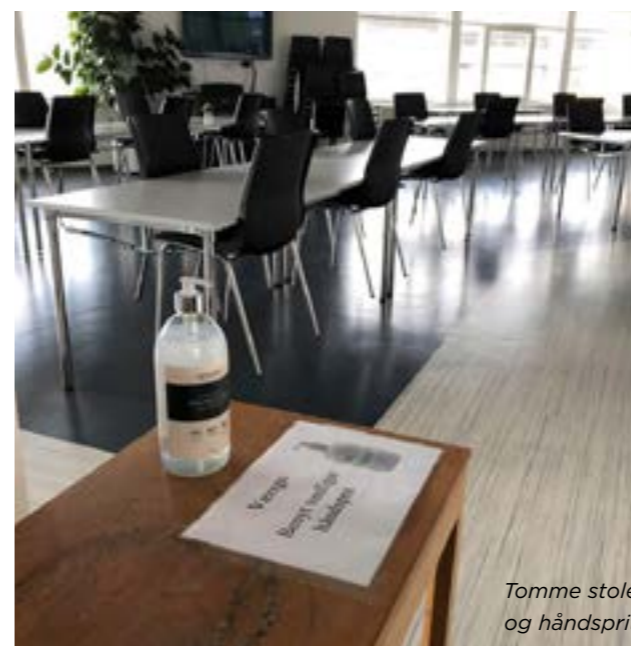
Mesterlæreordningen kom i stand, fordi det var vigtigt for Kirsten Hansen og skolens bestyrelse at finde en engageret skoleleder. En de vidste, ville tage god vare på skolen og være med til at passe på det, der allerede fungerer godt.

"Jeg føler, at vi er specielle og forskellig fra andre skoler," fortæller Kirsten Hansen med et glimt i øjet. "Vigtigheden af at have en skoleleder, der har føling med de kreative fag og dens instruktører vejede for mig og bestyrelsen højere end en ren administrativ "genbrugs"-skoleleder, med erfaring fra en anden eller andre skoler. Derfor valgte vi en mesterlæreoplæring af en intern instruktør, der allerede havde slået sine rødder på skolen," fortæller Kirsten.

Da deres ordning startede, var det først med en intro til skolelederens hverdag og hvilken lovgivning og hvilke rammer, aftenskolen er underlagt. Over tid trappede de så op i tid såvel som arbejdsopgaver. Katharina Voetmand har været glad for ordningen. Særligt fordi skolelederjobbet rummer så mange forskellige facetter, som tager tid at lære.

"Det har fungeret rigtig godt. Det var faktisk en stor fordel, at jeg "bare" var på sidesporet og kunne arbejde derfra med alt muligt forskelligt. Hos os er skolelederen mange ting: Leder, sekretær, alt-mulig-kvinde ... Hver dag møder man en ny situation, man skal forholde sig til. I løbet af min tid som føl, kunne jeg prøve kræfter med jobbet, men havde i skolelederen et velfungerende sikkerhedsnet," konstaterer Katharina.

Kirsten Hansen



Tomme stole og håndsprit

## Det kendetegner Skolen for kreativ fritid

Dygtige instruktører, skaberglæde, samvær, kreativitet og godt håndværk. Vi er så heldige at have rigtig gode faciliteter. Store, lyse lokaler som er fagrelateret indrettet, og som løbende bliver opgraderet. Derudover har Skolen for kreativ fritid en stor bredde af fag.

## FAKTA:

Skolen for Kreativ Fritid Viborg har omkring 4500 undervisningstimer om året. Skolen har p.t. 37 aktive instruktører. Nogle har kun et kursus om året, andre underviser flere dage om ugen. I løbet af et år besøger ca. 1200 personer skolens kurser. Når man regner tilmeldinger er det næsten dobbelt så mange, da mange besøger både forårs- og efterårskurser. Skolen har mange trofaste kursister, som besøger flere kurser i løbet af sæsonen.

Katharina Voetmand





*Kirsten Hansen vil fortsat være tilknyttet Skolen for kreativ fritid som underviser*

#### FAKTA:

##### Gode råd fra Fora hvis I skal skifte skoleleder:

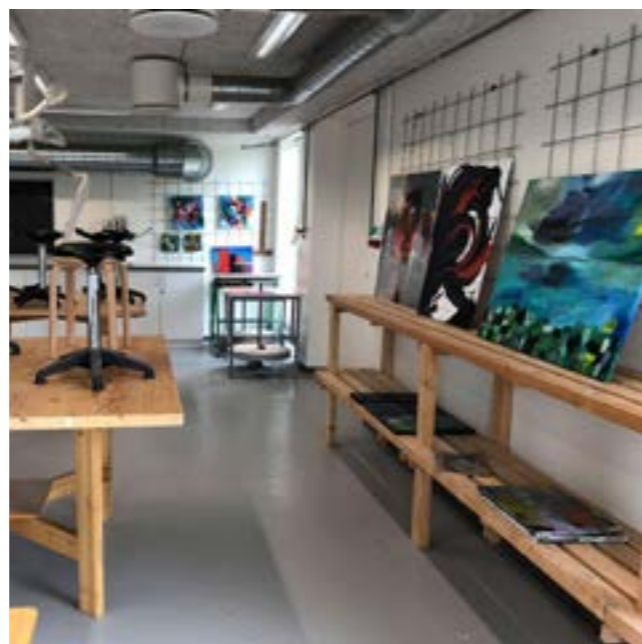
- Begynd i god tid at tale om skolelederskiftet
- Find ud af om en mesterlæreordning/følording kan fungere hos jer
- Den rette skoleleder kan betyde meget for jeres aftenskoles videreførelse og udvikling
- Kontakt sekretariatet, hvis I har brug for hjælp til at komme i gang med at finde en ny skoleleder

##### Råd fra Kirsten:

"Man skal først og fremmest at have styr på sin mavefølelse, tale situationen godt igennem med bestyrelsen og så gå efter det, man tror på. Man skal kun gøre det, man virkelig selv tror på, ikke det der har været rigtig for andre. Skolen for kreativ fritid, der startede som Viborg Husflidsskole i 1932 har en gammel sjæl, der er opbygget over snart 90 år. Denne sjæl fandt jeg vigtig at have føling for, da den jo netop er vores dna – det vi er bygget af".

##### Råd fra Katharina:

"Det er vigtigt, at der er en klar struktur i opgaverne, gennemsigtighed i udførelsen af arbejdet, at den tidligere skoleleder formidler kontakten til dem, man kommer til at møde på sin vej som ny skoleleder".



Den tidligere skoleleder Kirsten Hansen har det godt med at være stoppet og at have overdraget arbejdet til Katharina, men derfor har det alligevel været svært at sige farvel til jobbet som skoleleder efter 15 år.

"Personligt har jeg arbejdet med at give slip – bestemt ikke den letteste manøvre, og det føles bestemt lidt mærkeligt. Samtidig kan jeg også sige, at jeg har ro i maven, for Katharina skal nok føre skolen godt videre," fortæller Kirsten Hansen, som dog stadig kommer til at være knyttet til skolen – nu bare i et andet regi.

"Skolen vil altid have en plads i mit hjerte, og derfor fortsætter jeg også som instruktør på skolen i knipling, hvor jeg fortsat har en del hold. Jeg er desuden tilknyttet skolen som seniorrådgiver året ud og har været behjælpelig omkring COVID-19. Jeg er medlem af Fritidsrådet i Viborg, og det giver jo også et naturligt samarbejde, da jeg selvfølgelig stadig er interesseret i skolens ve og vel, selvom det ikke er under min ledelse," fortæller Kirsten Hansen.

#### Man kan tage højde for meget

Katharina Voetmand har kun siddet som skoleleder siden 1. april, men allerede fra første dag på jobbet, kunne hun trække på rutinen.

"Jeg havde mulighed for at arbejde med de basale ting et godt stykke tid og har derfor en rimelig god rutine, selvom jeg er ny skoleleder. Langt væk fra min forgængers rutine, men nok til at bevare fodfæstet. Så virker jobbet ikke så uoverskuelig, når der kommer opgaver, man ikke har arbejdet med før," fortæller Katharina Voetmand. Og det fik hun behov for, da corona-pandemien ramte Danmark.

"Jeg startede som skoleleder midt i stormen, og jeg var lige så uforberedt som alle andre. Det var krævende, fordi jeg samtidig var ved at finde mig til rette i rollen som skoleleder," fortæller Katharina.

Normalt plejer skolen at summe af aktivitet, men pludselig stod alt stille og skolens lokaler tomme.

#### FAKTA:

Andre foreningers erfaringer med skolelederskift FO Aarhus er en af de Fora-foreninger, der også har valgt at ansætte en efterfølger allerede nu, selvom skoleleder Torben Dreier ikke går af lige nu. Det kan du læse mere om på <https://fora.dk/nyheder/generationsskifte-i-fo-aarhus/>

"De sidste to måneder var her alt for stille og det var svært at holde gejsten oppe. Der var rigtig meget administrativt arbejde - selvom der slet ikke blev afholdt undervisning. Kursister ringede om det kursus, de havde betalt for, den aflyste undervisning og bekymringer i forhold til genåbning. På den anden side kunne jeg arbejde en del hjemme, møder blev afholdt digitalt, man sparede faktisk en del tid på transport," udtaler den nye skoleleder.

På flere af aftenskoler rundt om i landet blev de fysiske mødegange aflyst, men undervisningen erstattet af digital undervisning. På aftenskolen i Viborg traf de et valg om ikke at afholde digital undervisning. En beslutning der til dels beroede på værdier som samvær og nærvær.

"Vi har ikke afholdt digital undervisning. Vi har drøftet forskellige ideer, men i sidste ende har vi håbet på en hurtig genåbning. Vores skole sætter samværet meget højt, det kan man simpelthen ikke opnå via digital undervisning. Men det betyder ikke, at vi ikke på et tidspunkt alligevel prøver kræfter med det," fortæller Katharina.

#### Hvad fremtiden bringer

Katharina har efter genåbningen af samfundet fundet tid til at se fremad og tænke i udvikling og ønsker.

"Først og fremmest vil jeg selvfølgelig bevare status quo, som lige nu er en ret stor opgave, men for fremtiden ønsker jeg at lede en skole for alle - virkelig alle. Sandheden lige nu er, at der ikke er mange fra det yngre segment blandt vores kursister. Vi skal finde en måde at gøre vores kursusudbud interessant også for unge mennesker - jeg tænker på gruppen mellem 18 og 25 år. Tilpasse kurserne aldersgruppen og ikke omvendt presse dem ind i vores kursusprogram. Klippekursordning og projekter målrettet den yngre generation er nogle af de ideer, som lige nu er på bordet," fortæller Katharina begejstret.

Mesterlæreordningen har fungeret for Skolen for kreativ fritid og anbefales af både den nye og den gamle skoleleder. De var godt forberedt på skolelederskiftet, men kunne naturligvis ikke have forudset corona. På grund af den grundige overlevering og oplæring kunne Katharina Voetmand overtage rollen som ny skoleleder og med sit allerede gode kendskab til skolen, håndtere de uvante og særlige udfordringer, som coronanedlukningen bød på.

Kursisterne har igen indtaget lokalerne og de mange stole, der for kun få uger siden stod tomme. Igen summer skolen af liv - nu dog med tillæg af håndsprit, albuehilsener og behørig afstand. ■

”

Jeg føler, at vi er specielle og forskellig fra andre skoler”



# DE NYE FRIVILLIGE

Frivilligheden er ikke, som den har været, for en ny form for frivillighed er kommet for at blive.

Tekst og fotos af Laura Nielsen, konsulent i Fora

Hvis man er vant til en traditionel frivillighed, hvor folk bliver i den samme forening i årtier, som er gode til at administrere en forening, men måske har sværere ved at udvikle den, er det godt at sætte sig ind i hvem de nye frivillige er, hvad de kan og hvad der tiltaler dem, for bedre at kunne rekruttere og måske fastholde dem i sin forening.

Lasse F. Petersen, konsulent i Ingerfair, talte om emnet på Foras fleksible workshopdag i januar, og vi har også skrevet lidt om det sidenhen. Men i denne artikel graver vi et spadestik dybere, som kan hjælpe til at bygge bro mellem den nye og den traditionelle frivillighed i jeres forening.

“De nye, eller moderne, frivillige er i overordnede linjer nogle mennesker, som rigtig gerne vil frivillighed. Det er som om, at det skal man gøre. Det er ikke kun noget, de er vokset op med, men også den her samfundspilgt med, at vi skal hjælpe, hvor vi kan,” fortæller Lasse.

Så vidt minder de jo meget om de traditionelle frivillige, men forskellen er at mange de nye frivillige, i udgangspunktet ikke binder sig i lange perioder. “De vil rigtig gerne det tidsafgrænsede frivillige arbejde,” fortæller Lasse. “De vil gerne sige ”ja”. De vil gerne være frivillige flere forskellige steder, men de er nok lidt mere flyvske, når det handler om at binde sig til et bestemt projekt.”

## Udvikling af foreningen

Men selvom de nye frivillige ikke bliver hængende i foreningen lige så længe, er de alligevel både gode og vigtige at have med i foreningen. De nye frivillige har en anden energi og et skærpet fokus på udvikling. “Så hvis man som forening er gået lidt i stå, er det jo dem man skal have ind,” siger Lasse, og fortsætter: “Så hjælper det ikke, at tage endnu flere ind af dem, der tænker: ‘Nå, men det har I gjort godt de seneste 20 år’, og så ikke gør noget nyt. Man skal have nogen ind, som også er lidt kritiske, og som har lyst til at tage arbejdshandskerne på.” Netop her er de nye frivillige rigtig gode. “Hvis du har en forening, der ikke skal udvikles, men bare driftes, så er det jo fint med nogle traditionelle frivillige, der har styr på det administrative. Men skal man til at lave noget nyt - hvilket man i 98 % af alle foreninger i Danmark skal en gang i mellem, så er det bare rigtig godt, at have nogle andre med.”

## De frivillige lærer af hinanden

Når de nye og traditionelle frivillige arbejder side om side, kan de pludselig begynde at lære af hinanden. “Dem der har siddet meget fast, de får lidt et skub, og bliver måske også lidt mere trygge ved, at springe ud i noget nyt, hvor dem der har meget fart på, måske sænker farten en lille smule, fordi de godt kan se, at kassereren, hun er ved at brænde helt sammen. Vi er nødt til at have alle med. Så der er

nogen der flytter sig, og kommer til at ligge lidt på midten,” siger Lasse. Hverken de nye eller traditionelle frivillige er altså helt låst fast - begge kan udvikle sig, og tilegne sig nogle af de andres styrker.

Så selvom de nye frivillige i udgangspunktet ikke binder sig i længere perioder og er bedre til udvikling end drift, kan de godt over tid. I starten skal de have afgrænsede opgaver, men når de først er i gang med dem og er en del af foreningen kan de stille og roligt komme til at stifte bekendtskab med nogen af de mere traditionelle foreningsværdier, fortæller Lasse. På den måde kan nogle af de nye frivillige med tiden også blive klar til at gå ind i bestyrelsesarbejde.

Det at de frivillige lærer af hinanden, er i Lasses øjne en god grund til at gå efter at sammensætte en så mangfoldig en bestyrelse som overhovedet muligt.

## Forskellighed er en styrke

“I mine øjne er det godt at have så mangfoldig en bestyrelse som overhovedet muligt,” siger Lasse og fortsætter: “Det kan være besværligt, men hvis ikke jeg kan fortælle min bestyrelse, som består af en masse forskellige mennesker, at den her idé er skidegod, hvordan skal jeg så få medlemmerne med, som er lige så forskellige?” Ved at have en mangfoldig bestyrelse kan man altså bedre trykteste sine idéer før de rulles ud over rampen.

Har man nye frivillige med i bestyrelsen, får de mulighed for at komme med input og indvendinger undervejs, og det kan øge chancen for, at det endelige resultat vil virke attraktivt at engagere sig i, for flere nye frivillige.

“Der er væsentlige forskelle på de to former for frivillige, men hvis det lykkes med at samarbejde, kan det virkelig være en styrke for bestyrelsesarbejdet. Men der ligger en ledelsesmæssig opgave for formanden i, at få de forskellige former for frivillige til at betragte forskelligheden som en styrke”, fortæller Lasse. “For formanden er det rigtig fint at få italesat, hvilke styrker han/hun ser i de folk, som sidder i bestyrelsen, fordi det er rigtig godt, at vi ER forskellige, og hvis vi ikke kan blive enige, sidder der en ved bordenden der kalder sig formand, som må træffe en beslutning. Så der ligger altså en ledelsesmæssig opgave i at få den nye og traditionelle frivillighed til at arbejde sammen.”

## Frivilligheden følger arbejdsmarkedets trends

Den nye frivillighed er som sagt mere flyvske, men den tendens er ikke opstået ud af det blå. Det frivillige ‘arbejdsmarked’ afspejler nemlig ifølge Lasse den måde arbejdsmarkedet generelt fungerer på i dag. “Da der begyndte at komme projektstillinger, og du begyndte at kunne blive deltidsansat, så begyndte den frivilli-

ge verden også at sige: nå ja, det kan man jo også. Vi kan også bare få en ind, der lige kører det her projekt og så kan han eller hun jo stoppe igen,” fortæller Lasse. Derfor har han altid gået ud fra, at de frivillige kun er til låns - præcis ligesom medarbejdere på en arbejdsplads.

Når tendensen er, at frivillige fremover forpligter sig i kortere tid ad gangen, betyder det, at der skal rekrutteres flere mennesker end førhen. Hvis en rekruttering førhen gav foreningen en frivillig for 20 år, kan det være at en rekruttering nu kun giver foreningen en frivillig i et år. Det betyder at der skal være et løbende fokus på rekruttering, så man kan finde nye i samme tempo som de frivillige stopper. Så rekruttering skal altså ikke bare ske de sidste to uger op til generalforsamlingen, men være noget man er opmærksom på året rundt.

## Pres ikke folk op i et hjørne

Når man sidder på en generalforsamling, og det viser sig, at Gerda mente det alvorligt, da hun sagde, hun ville trække sig, kan der hurtigt opstå et gruppepres på de fremmødte om at træde ind i bestyrelsen. Selvom det kan virke, er det ikke en god metode. “På den lange bane er det ikke den rigtige løsning. På den lange bane skal du have nogen, der har lyst og tid til at være frivillig, og som måske også har nogle ambitioner om at kunne gøre en forskel i foreningen,” siger Lasse. Det er

både sjovere for den frivillige og bedre for engagementet i og udviklingen af foreningen. Han fraråder altså metoden med at presse nogen til at gå ind i bestyrelsen. “I stedet er det bedre at rekruttere mellem generalforsamlingerne. Der har du et år - 364 dage - til at finde det næste bestyrelsesmedlem,” siger han. “Efter hver generalforsamling kan I spørge bestyrelsesmedlemmerne, om folk regner med at stille op året efter. Hvis nogen svarer nej, er der god tid til at finde en ny. Ellers sidder de jo 14 dage før generalforsamlingen og siger: Nå ja. Du ville jo stoppe... Nå, jamen vi ser, hvad der sker til generalforsamlingen,” og så ender det med en af bestyrelsens pladser et helt år skal være optaget af en, som egentlig ikke vil være der. Vær ude i god tid, så ingen ender med at blive presset til noget, de egentlig ikke har lyst til.

Selvom der er noget at lære, når man skal i gang med at rekruttere de nye frivillige, er der også meget at hente. Der bliver generelt flere og flere af de nye frivillige og færre af de traditionelle. Også derfor er det godt, at vende blikket mod de nye, og arbejde med at lære dem at kende, invitere dem indenfor og give dem opgaver som motiverer. ■

## SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE:



# ”VI REJSER OS ALLE IGEN”

Da COVID-19 lukkede Danmark den 13. marts, stod vi med en fundamentalt ny situation og masser af usikkerhed. For at få viden om, hvordan nedlukningen blev oplevet, håndteret og hvilken betydning den ville få for Foras foreninger, udsendte sekretariatet en stribe spørgsmål. Svarerne foreligger nu.

Af Bernhard Trier Fredriksen, sekretariatsleder i Fora. Illustration: Freepik

**D**er kom 44 besvarelser på det spørgeskema Foras foreninger modtog den 20. maj. På det tidspunkt havde lukningen været mere end to måneder. Hold, aktiviteter og møder var aflyst, udskudt eller ændret til fjernundervisning. Men hvor store var ændringerne for Foras foreninger? Godt en fjerdedel af foreningerne svarede, at aktiviteter og udbud var ændret, eller ville blive det. En del aktiviteter var blevet flyttet eller deltagerne havde fået pengene tilbage, men en del foreninger havde også nye tilrettelæggelsesformer som løsning. Noget undervisning foregik og foregår udendørs, og noget andet som fjernundervisning.

To forhold skal med i bedømmelsen af svarene: For det første har både aftenskoler med kommunal støtte og foreninger, der ikke modtager støtte, besvaret spørgsmålene. For det andet mangler der svar fra mange af de større skoler i undersøgelsen.

### Forskellige signaler for fjernundervisning

Tilstrømningen til Foras kurser i brugen af Zoom, som blev udbudt i slutningen af april, var fuldstændig overvældende. I løbet af ganske få dage havde op mod hundrede Fora-folk fordelt sig på 10 kurser.

På baggrund af den store tilstrømning var forventningen, at mange foreninger havde planer om fjernundervisning i efterårs-sæsonen. Men det viste svarerne ikke: Kun 2 foreninger ud af 44 har planer om at udbyde fjernundervisning til efteråret. Og det er endda færre end de 6 foreninger (stadig ud af 44), som svarede, at de allerede havde gennemført fjernundervisning i foråret, eller agtede at gøre det.

Årsagen skal bl.a. søges i det forhold, at genåbningen af samfundet ikke var startet, da kurserne blev udbudt, mens stadig flere områder var åbnet, da spørgsmålene blev sendt ud. Når valget står mellem at mødes i samme lokale og mødes digitalt foran computeren, foretrækker de fleste det første. Sådan er folkeoplysningen, for sådan er vi som mennesker.

### Blandede forventninger

På spørgsmålet om forventninger til antal deltagere til efteråret, forventer 27 foreninger samme antal som tidligere år. 9 svarer, at de forventer færre deltagere, mens 8 forventer flere kursister. Baggrunden for optimismen begrundes flere med udbud af nye fag, og et par stykker med stigende interesse på grund af corona – f.eks. håndværk.

Næsten mere optimisme er der i forventningerne til at få aktivitetslokaler. Hele 36 foreninger svarer, at de ikke forventer problemer, og årsagen er overvejende, at mange foreninger (18 svar) råder over egne lokaler, og derfor ikke er afhængige af adgang til f.eks. folkeskoler. Også gode samarbejdsrelationer nævnes som grund (13 svar).

### Få bekymrede

Generelt er Foras foreninger ikke nervøse for fremtiden. 32 svarer nej til at være bekymrede, mens 12 i forskelligt omfang gruer for fremtiden. Fem svar nævner 'corona-frygt' hos enten undervisere eller deltagere som årsag til bekymringen. Økonomi nævnes kun i to besvarelser.

Der tegner sig et andet billede, når der spørges til foreningernes frivillige. 27 foreninger nævner, at COVID-19 har påvirket bestyrelsesmedlemmer og andre frivillige, hvor den hyppigste konkrete virkning har været de manglende fysiske møder med de andre mennesker i foreningen. I 17 foreninger har man ikke mærket nedlukningen. Og det er jo trods alt opmuntrende. I Sønderborg konstateres det i et af de sidste svar i undersøgelsen, at: Vi rejser os alle igen.

Det er en stor hjælp for sekretariatet, når I tager jer tid til at besvare spørgsmålene som dem, vi sendte ud i forbindelse med coronanedlukningen. Hvis I ikke fik svaret og jeres forening ikke kan se sig selv i det udpluk af resultater, som er nævnt her, så kontakt sekretariatet med jeres tilføjelser, så billedet kan blive mere korrekt. ■

# Fra ugleset...

For Kathryn Vercillo i San Fransisco er der ingen tvivl: Hækling har redet hendes liv – og det har hun skrevet en hel bog om. Kathryns historie vil jeg vende tilbage til, men først lidt om hæklingens og om de mange muligheder denne teknik, som blot kræver et enkelt redskab, rummer.

Af Anne Marie Nielsen, instruktør hos Fora Fagkursus. Fotos: Anne Marie Nielsen

Når man undersøger hæklingens oprindelse, er det ikke et entydigt billede, man ser. En linje fører til Nord-europa, til et hverdagsliv med flid og slid, mens en anden fører til velstående miljøer i Vesteuropa.

Det første spor bringer os til Skotland, hvor den tidligst kendte kilde fra 1812 findes. Her omtales teknikken som Shepherds knitting. Benævnelsen dækker over hækling udelukkende med kædemasker, den simpleste type masker man kan lave med garn og en hæklenål, men det kom der varme vanter ud af på de kanter.

Det andet spor fører os til Orienten. Fra Tyrkiet, Persien og Indien kendes den gamle broderiteknik tamburering, som i løbet af 1700-tallet kom til Europa. Når man tamburerer, er stoffet, der broderes på, spændt op på en ramme, som skindet på en tromme; det er der fra teknikken via fransk har fået sit navn. Tråden holdes under stoffet. Tambureringsnålen stikkes lodret ned i stoffet og man trækker en trådløkke op. Derefter stikkes nålen ned lidt længere fremme på stoffet og på denne måde "hækles" luftmasker op gennem stoffet. Mønstret dannes oven på stoffet, hvor det ligger som kædesting. I Danmark var teknikken populær i visse kredse i perioden 1700 – 1850 og blev brugt til at dekorere blandt andet hvide tørklæder i meget tyndt bomuldsstof.

Hvordan hæklingen helt konkret har udviklet sig, vides ikke. Måske har man på et tidspunkt tambureret "ud i luften", så der dannedes kædemasker og det kan tænkes, at den enkle form for hækling, Shepherds knitting, har udviklet sig derfra.

I Preussen blev hækling forbudt i håndarbejdsundervisningen i sidste del af 1800- og begyndelsen af 1900- årene. Teknikken blev anset for ganske unyttig; pigerne skulle lære lapning, stopning, strikning og syning. Men meningene var delte. Håndarbejds lærerinden Rosaline Schallensfeld anså hækling som vigtig i håndarbejdsundervisningen, for den teknik var den bedst egne-

de til at lære børnene at forstå principper for garnarbejde. Ikke nok med det, den var også bedst til at udvikle deres formsans, ja den muliggjorde selvudvikling.

I Danmark blev hækling i visse kredse set som håndarbejdets enfant terrible, blandt andre af Emma Gad. I et foredrag hun holdt i 1901, beskrev hun hækling som både grimt og unyttigt. I den tids borgerlige kredse var mange enige med Emma Gad og man så hækling som udtryk for den dårligst tænkelige smag. Teknikken skulle ikke ind i skolens undervisning, for den fordærvede den opvoksende ungdom.

Mens man i Danmark og Preussen diskuterede hæklingens lødighed, havde teknikken i Svensk Österbotten, i området Korsnäs nær byens Vasa i Finland for længst fundet sin berettigelse: Her blev hækling anvendt som flerfarvehækling kombineret med strik i den såkaldte Korsnästrøje. Den ældst kendte trøje af denne type, blev strikket og hæklet i 1864 af Anna-Greta Altin. Denne særlige håndarbejds kunst havde hun lært af sin mor. Korsnästrøjen har ikke en ribbort forneden, men en bred borte i flerfarvet hækling. Ligeledes er ærmerne manchetter samt trøjens bærestykke i flerfarvet hækling, mens resten af trøjen er strikket naturhvid og med lus.

## Hooked på hækling

I 2009 var Thomas Jaemich og Felix Rohland fra Bayern i Tyskland skiinstruktører i Japan. En aften kedede de sig bravt, men så tilbød en spansk kvinde at lære dem at hække. Den aften hækede de hver en hue - og så var de i gang. De blev bidt af teknikken og så forretningspotentialt i at hække huer. Det blev begyndelsen på et sandt hække eventyr. Med et blik på deres hjemmeside i dag kan man overbevise sig om, hvordan deres hækprojekt er blevet big business, men også synes at have vitaliseret hæklingen som en håndarbejdsteknik, der kan appellere til begge køn og til folk i alle aldre, omend i særdeleshed til

# - til ULTRA-HIP



Korsnäs

yngre mennesker. På japansk hedder hue "boshi" og de to unge mænd kalder deres hækede huer for myboshi.

Tekstilkunstner Jo Hamilton fra Skotland er uddannet inden for tegning og maling, men det er hækling som er blevet hendes medie. Hendes kunst kan bedst beskrives som billeder malet med garn og hæklenål. Hun hækler store portrætter, billeder af udsnit af storbyer, men også mandshøje menneskeskikkelser. Jo Hamilton arbejder ikke ud fra skitser, men kigger på fotografier. Så bruger hun sit trænedes blik og gode øjemål, men er det nødvendigt, trevler hun op og laver om undervejs for at få det ønskede udtryk frem.



Myboshi hue

## FAKTA:

Fora har sit eget efter- og videreuddannelsesforløb til undervisere. Det hedder Fora Fagkursus. Kurserne er primært henvendt til nuværende eller kommende undervisere inden for mange forskellige skoleformer. Andre deltagere kan også være f.eks. kunsthåndværkere. På kurserne bliver man opdateret på udviklingen inden for fagene, og får ny inspiration og viden. Alle kurserne under Fora Fagkursus er tilrettelagt som inspirations- og efteruddannelseskurser. Der er tilskud til Fora Fagkursus' udbud af kurser, hvis man er medlem af en Fora-forening.

Danske Lulu Kaalund måtte opgive drømmen om at blive kok. En hjernerystelse og en hjerneblødning gjorde hende syg og satte en stopper for drømmen. Men Lulu kom i gang med at hække og hun er i dag en anerkendt designer, der sælger sine farverige, hækede tæpper og trøjer i både ind- og udland. Efter et stressende liv i lære som kok, har hun med hækling fundet ro og oplever, at der ikke er noget mere meditativt end at hække.

## Kathryn Vercillo og craft-psykologien

Crochet saved My Life hedder Kathryn Vercillos bog. Som 6-årig lærte Kathryn at hække af sin mor, men glemte det så igen. Som voksen blev hun plaget af kronisk depression og da hun var sidst i tyverne, var hendes sygdom særlig voldsom; Der var mange dage, hvor hun ikke kunne stå ud af sengen, men hun havde et inderligt ønske om at gøre noget kreativt. Så var det hun kom i tanke om det med hækling. Det kunne hun gøre i sengen. Hæklingen var enkelt for hende at genlære og enkelt at mestre. Det gav Kathryn en oplevelse af succes og det gav mod på livet trods depressionen.

Med succesoplevelser stimuleres kroppens niveau af serotonin, som har en positiv effekt på vores humør – og på vores tilfredshed med livet. Det er noget af det, craft psykologien som forskningsområde beskæftiger sig med: Hvordan håndarbejde og håndværk kan fremme trivsel og modvirke mistrivsel.

Med Lulu og Jo som forbilleder har jeg kastet mig over freestyle hæklingen. Lige nu sidder jeg og hækler fantasifulde. Siden vil jeg hække dem sammen til et stort tæppe - et flyvende tæppe forstås. Har du også lyst til at komme i gang med at hække, så begynd med at hække det, der i fagsproget hedder en magisk ring – så er du i gang. Derfra kan det blive til hvad som helst. ■

# Aftenskole i Coronatider

Da Danmark lukkede ned, sad en del danskere derhjemme og savnede de aktiviteter, der blandt andet bliver udbudt i aftenskolerne. Derfor tog Fora initiativ til Aftenskole i coronatider med støtte fra Kulturministeriet.

Af Louise Albers, kommunikationsansvarlig i Fora

”Hej  
Jeg vil gerne foreslå et onlinekursus i Portrættegning”

Sådan lød beskeden i min indbakke dagen efter, at vi havde lanceret Aftenskole i coronatider og bedt folk om at byde ind med forslag til aktiviteter, korte introduktioner til aftenskolekurser, som de godt kunne tænke sig at vi tilbød. Mailen fra Lise-Lotte var en af de første og snart fulgte 16 mere. Der var mange derude, der godt kunne tænke sig at stifte bekendtskab med aftenskolen tilbud, nu de alligevel sad derhjemme.

## Fra insekthotel til portrættegning

Lise-Lotte fik sit online portrættegningskursus. Eller en forsmag på, hvordan det kan gribes an, når man gerne vil i gang. Det stod Midtfyns Husflids Iben Warburg for. Otte videoer viser, hvordan man kan komme i gang. Trin for trin.

Det endte med at blive til seks aktiviteter, som rummede både instruktionen til at skabe et insekthotel, hvordan man

frisker en gammel potte op ved hjælp af spraymaling og en gammel knipling, en corona-meditation, en times vinyasa-yoga og en instruktion i hvordan man tegner med symaskine.

De opslag, Fora lavede på Facebook og Instagram under Aftenskole i coronatider nåede godt 200.000 personer. Opslagene fik tusinder af interaktioner og næsten 7000 klikkede sig videre ind på Aftenskole i coronatider. Mange hundreder tog et nærmere kig på de foreninger, der stod bag aktiviteten.

Foras hjemmeside havde i perioden med Aftenskole i coronatider fem gange så mange besøgende end normalt. Derudover fik Foras Facebookside 25 pct. flere følgere i perioden. På Foras Instagram-profil nåede vores opslag relateret til Aftenskole i coronatider 24.000 alene i perioden fra 23. april til 29. april.



Kerteminde Husflids insekthotel var meget populært blandt de besøgende i Foras online aftenskole



Meditation fra YOGAHUSET Aalborg

## De deltagende foreninger:

- Midtfyns Husflid med introduktion til portrættegning og tegning med symaskine
- Kerteminde Husflid med insekthotel
- YOGAHUSET Aalborg med Vinyasayogatime og meditation
- Nyborg Husflid med fornyelse af urtepotteskjuler

## Aftenskole i coronatider

Foras Aftenskole i coronatider optrådte i Altingets inspirationskatalog fra civilsamfundet under coronapandemien. Du kan læse mere om Aftenskole i coronatider på [www.fora.dk/aftenskole-i-corona-tider](http://www.fora.dk/aftenskole-i-corona-tider) ■

Folk fik mulighed for at tage en times Vinyasayoga med Trine fra YOGAHUSET Aalborg



Midtfyns Husflid bød på instruktion i, hvordan man bruger sin symaskine til at tegne med



Sådan endte den ellers så kedelige hvide potte med at se ud, efter at den var blevet spraymalet med knipling omkring sig



# “DET FØLES, SOM OM VI HAR BESØG AF HINANDEN”

I Jelling Kreativ Fritid mødtes de ugentligt til aktivitetsaftener i videochattet på Facebook Messenger under corona. Sådan holdt de strikkesøjlet og fællesskabet i gang, mens de ventede på igen at kunne mødes.

Af Laura Nielsen, konsulent i Fora

## Vi kan da mødes på Messenger

Da corona-nedlukningen ramte Danmark i midten af marts, besluttede en gruppe medlemmer og aktive i Jelling Kreativ Fritid, at holde kontakten ved lige online. Foreningens formand Nanna Christensen fortæller, at de i første omgang talte om at skrue op for aktiviteten på gruppens Facebookside under nedlukningen, men så foreslog et af medlemmerne, at de da også kunne mødes via videochatten på Facebook Messenger og arbejde på deres kreative projekter hver især. Konceptet var simpelt, og opbakningen i foreningen var stor.

## Virtuelle aktivitetsaftener

Foreningen fandt en god og simpel løsning på, hvordan sådan en aften kunne planlægges og afvikles. Aftenen inden de skulle mødes, spurgte de ud til medlemmerne, hvem der ville være med den følgende dag. Dade skulle mødes, var der én som stod for at ringe de andre op, fem minutter i syv, som var det aftalte mødetidspunkt. “Så sidder vi og strikker, og har hver vores kaffekop eller vinglas, og har hver vores dåse med kage eller slik,” fortæller Nanna. På de virtuelle møder vendte de ugens oplevelser med hinanden, men først startede de med en runde, hvor de hver især fortalte, hvilke kreative projekter de var i gang med at arbejde på, og hvad de havde lavet i den forgangne uge. Så snakkede de ellers løs mens de nørklede med hvert sit foran kameraet. De virtuelle aktivitetsaftener startede klokken syv om aftenen, og varede cirka til klokken halv ti.

## Hvorfor lige Messenger?

For Jelling Kreativ Fritid fungerede det rigtig godt at bruge Messenger. “Det fungerede faktisk godt på Messenger. Alle kan hitte ud af det, og alle har det i forvejen,” siger Nanna. Ulempen ved Messenger er, at der kun kan være otte deltagere ad gangen. Derfor har foreningen også leget med tanken om at oprette

flere hold, fordi der nogle aftener ikke har været plads til alle. Det problem kan man komme udenom ved at bruge Zoom, hvor man kan være flere deltagere ad gangen. Kort sagt har alle platforme sine styrker og svagheder, men for Jelling Kreativ Fritid var Messenger det rette valg, fordi alle i forvejen kendte og havde Messenger. Det betød at de kom hurtigt i gang og fik mange med på vognen.

## Hurtige møder på videochatten

Jelling Kreativ Fritid brugte også videochatten på Messenger før Coronavirus brød ud. “Vi har faktisk brugt det før, 3-4 stykker af os, hvis der lige var noget der skulle konfirmeres i bestyrelsen, så er vi gået ind, og har trykket de fire navne ind i appen og snakket sammen,” fortæller Nanna. Så hvis der skal holdes et hurtigt møde i foreningen kan videochat være et nyttigt værktøj, og det gælder både før, under og efter coronanedlukningen.

## En god måde at mødes på under coronaen

Men fungerede det at mødes om aktiviteter på den måde? Har de det overhovedet hyggeligt? Det spurgte jeg Nanna om. “Det har vi faktisk,” svarer hun. “Det føles faktisk som om, vi har besøg af hinanden. Vi sidder jo i et rum”, og mødes fælles. Og så kan man jo bare tage sin iPad med ud i haven og snakke. Det er en rigtig god måde at mødes på.”

Hvis de kunne, ville de hellere have mødtes fysisk nede i foreningens lokaler. “Det er mere... levende, at mødes,” siger Nanna taktsomt. Men så længe coronanedlukningen står på, er videochatten et godt alternativ. “Det er dejligt at tænke på, at vi kan i hvert fald ses næste onsdag på trods af coronaen,” slutter hun. ■



Foto fra et af møderne på Facebook Messenger.  
Nanna Christensen ses øverst til højre.

## INTERVIEW 5. MAJ:

# ALLE BLIVER STADIG SET OG HØRT

Daghøjskolen for Indvandrerkvinder på Nørrebro skulle pludselig til at tænke i nye baner, da Danmark lukkede ned på grund af coronavirus. Deres elever er ikke digitalt stærke, men ved at tænke kreativt har de skabt en række tilbud til deres kvinder, så alle fortsat er i kontakt med skolen.

Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora. Foto af Zine Yolal

”Da landet lukkede ned kom det som et kæmpe chok. Det kom fuldstændig bag på os. Vi blev taget med bukserne nede, fordi vi havde ikke nået at forberede os på det eller tænke nogle særligt kreative tanker omkring, hvad vi skulle gøre med det her”.

Noget af det, de på daghøjskolen vidste, ville blive en udfordring, var, at deres kursister ikke er særligt digitale. Det er kvinder med anden etnisk baggrund, som har haft ophold i Danmark i kortere eller længere tid. De kommer med meget forskellig uddannelsesbaggrund – nogle har meget lidt skolegang bag sig og andre er højtuddannede. Selvom skolen hedder DagHøjskolen for Indvandrerkvinder, har skolen de senere år også haft mange kvinder med flygtningebaggrund. Nogle er traumatiserede, nogle lider af kroniske sygdomme og andre er påvirket af en ny livssituation. Skolens forstander Lone Yolal understreger dog, at det ikke er en skole for folk med særlige problemer, men mange af dem, der går der, står med nogle problemstillinger, som de arbejder med i det daglige.

**Coronavirus lukker Danmark ned**  
Da coronavirus lukkede landet ned og umuliggjorde det fysiske møde for skolens 36 daghøjskoleelever og 40 elever

i gang med forberedende voksenundervisning (FVU), måtte de på skolen tænke hurtigt og kreativt.

”Dem, der var i skole den dag, vi fik at vide, at nu skulle vi lukke ned – det må have været den 12. marts – dem fik vi lavet en god pakke til, som de kunne tage med sig hjem. Det var en ordentlig omgang opgaver, og nogle fritlæsningsbøger. Vi var meget optimistiske på det tidspunkt. Der tænkte vi, at det ville lige tage 14 dages tid, og så ville vi kunne mødes igen. Men sådan skulle det jo ikke lige være,” griner Lone Yolal.

Inde i anden uge under nedlukningen begyndte de i lærerstaben at tale sammen om, hvordan de ville kunne nå alle kursister og hvordan de skulle prioritere.

”Vores FVU har kørt som nødundervisning. Det handler om, at de får en masse opgaver tilsendt hver uge. Vores kvinder er bestemt ikke superbrugere digitalt, så vi var lidt udfordret og måtte tænke os om. Nogle kunne modtage på mail og andre kunne ikke, fordi de simpelthen ikke har en emailadresse. De kunne så få tilsendt deres opgaver på SMS. Alle lærere måtte så downloade en scanningsapp, så de kunne scanne opgaven og sende den med SMS. Så i nogle tilfælde har det kørt

næsten analogt. Så har eleven siddet med et stykke papir og svaret på opgaverne og taget et billede af sine svar og sendt en SMS tilbage til læreren,” fortæller forstanderen.

Daghøjskolen besluttede, at de hver dag ville sende et budskab ud til deres elever. Det har for eksempel været: Hvordan sørger du for at holde dig i form mentalt og fysisk under corona? De kiggede alt igennem fra Psykiatrifonden og fra Sundhedsministeriet og lavede en række gode råd til, hvad man kunne gøre for at holde sig i gang. De sendte også telefonnumre til juridisk rådgivning, Psykiatrifonden og corona-hotline ud til eleverne. Derudover har lærerne ringet og talt med størstedelen af eleverne eller har haft kontakt over e-mail.

”Vores bevægelseslærer har tre gange om ugen sendt mail til eleverne med øvelser. Nogle øvelser har været meget målrettet den enkelte, og vi har set på, hvem der har haft størst behov for kontakt. Dem har vores lærer så påtaget sig at ringe til. Det kræver en del tid, og det har da også taget omkring to timer alene at sidde og sende beskeder ud. Det er ret om-



## Dagens opgave



### FAKTA:

Omkring 40-45 elever har de kunnet nå digitalt. Resten har fået andre tilbud.

kring-sig-gribende,” forklarer Lone Yolal.

Men det er en vigtig del af deres daglige sædvanlige arbejde på daghøjskolen – coronatider eller ej - at eleverne både bliver set og hørt. DagHøjskolen har insisteret på at bevare den tætte kontakt og Lone Yolal forklarer, at det har været en meget bevidst prioritering.

”Vi har tæt kontakt i forvejen, så det er ikke noget nyt, at vi har indblik i flere aspekter af kvindernes liv. I telefonen kan vi mærke, om de har det godt eller om der skal nogle særlige tiltag til. De elever, der ikke har svaret os på mail eller sms, har vi tjekket op på. Kvinderne er selvfølgelig udfordret ligesom alle andre i disse tider. De arbejder hjemmefra og mange af dem har mellem seks og otte børn, så der er nok at se til,” fortæller Lone.

Daghøjskolen har fået mange positive tilbagemeldinger fra deres elever. De er enormt glade for at daghøjskolen ansatte har taget kontakt til dem. Men de er også glade for de andre tiltag, som skolen har fundet på.

### Alle kanaler og metoder er taget i brug

”Stort set hver dag har der været et opslag på Instagram. Det har enten været en quiz eller en lille opgave. Det har for eksempel været en opgave som ”Gå en tur og find tre flotte døre i dit nabolag”. Altså en lille udfordring eller en opgave. Vi har tænkt en del over, hvordan vi når de forskellige kvinder på forskellige måder. Det er med at nå ud på de måder, vi nu har kunnet,” fortæller Lone.

På daghøjskolen går der også kvinder, som slet ikke er til det digitale, men dem har lærerne nået på en anden måde.

”Dem, der slet ikke er digitale, har vi gjort noget andet for. Dem har vi bedt om at kigge forbi skolen. Så har vi været inde og lave opgaver til dem, printet dem ud og lagt dem på trappen i en pakke med navn på. Så har kvinderne kunnet hente dem og aflevere dem igen, når de har lavet dem hjemme,” fortæller Lone.

Da skolen fik besked om, at det nu var muligt at lave bevægelse ude i det fri med max 10 med god afstand og i selskab med masser af håndsprit, kastede de sig straks over at oprette små hold.

”Det må vi gøre! Samle kvinderne igen. Selvom de sidder i en stor familie, kan de jo godt føle sig isoleret. Vi samlede en gruppe på fem-seks stykker af de kvinder, som er helt alene. De bor

alene og er kommet hertil alene og har ingen familie. Det er jo ret voldsomt at sidde isoleret i en lejlighed eller på et værelse. Dem forsøgte vi i første omgang at få fat i. De mest sårbare,” forklarer Lone.

På skolen finder de hele tiden på noget nyt og i sidste uge havde de pakket en mulepose med skolens logo på. Inde i den en t-shirt, et tæppe, en yogamatte, et regnslag og en håndsprit.

”Så fik vi delt det ud til de første, og så er de selv ansvarlige for at tage det med næste gang, vi ses. I morgen udvider vi, så flere kan komme til. Stadig max 10 deltagere – men flere hold, og det skal kunne foregå udendørs. Vi laver både ren bevægelse og nogle øvelser som læreren ved, de har brug for og tænker mindfulness ind i,” fortæller Lone.

En anden ting, som de bruger på daghøjskolen i disse dage, er positiv dagbog. Det hjælper kvinderne til at fokusere positivt, og det er særligt hjælpsomt i tider som disse.

”Vi startede faktisk med det for to år siden allerede. Vi fik en ny vejleder, som havde erfaring med positiv dagbog, fordi hun selv havde oplevet at blive ramt af stress, og så besluttede vi at prøve det af på daghøjskolen. Og det har vist sig at være en god ting. Selv for dem, der ikke så godt kan formulere sig på dansk. De kan sagtens skrive den op deres eget sprog. Man skal skrive tre ting ned, som man er glad for. Rigtig mange hænger fast i en negativ spiral, et negativt livssyn og en negativ situation. Hvis man fører positiv dagbog og skriver ting ned, man faktisk er glad for, bliver man holdt fast i det i stedet for,” fortæller Lone Yolal.

Selvom der har været nok at se til og masser af anderledes arbejdsgange, nye tiltag, nye rutiner og en gentænkning af ressourcer, lyder forstander og lærer Lone Yolal både inspireret og glad, da hun slutter vores interview af:

”Der er tale om en kæmpe udvikling for os som undervisere. Vi har været på en stejl læringskurve. Vi er begyndt at holde onlinemøder, og det er noget af en udvikling fra den første uge, hvor vi var helt ”øhhh”. Ting, der har ligget, og som vi ikke har fået gjort noget ved, er lige pludselig blevet gjort. For eksempel har vi fået oprettet grupper for personalet, så vi nu let kan sende beskeder til alle på en gang og kan have gang i en fælles chat.”

På daghøjskolen håber de at være i gang igen i efteråret. Indtil da gør de alt hvad de kan for at se og høre eleverne på skolen. ■



## FORAS LANDSMØDE

28.-29. august  
HOTEL FREDERICIA

### TEMA:

Købmandskab og dannelse

### OPLÆGSHOLDER

Købmandskab og dannelse, fællesskab og foreningsliv i en post-Coronatid v. Nadja Pass, Rektor for Samtidens Akademi, forfatter, foredragsholder og medstifter af Borgerlyst og Samtalesaloner

Nadja Pass har indsamlet – og indsamler fortsat – eksempler og erfaringer fra coronatiden fra alle mulige steder i Danmark. Hun vil tage os gennem en proces, hvor vi får lejlighed til at snakke om, hvad nedlukningen gjorde ved os og vores liv. Og hun vil komme ind på fremtiden efter corona. Alle vil få lejlighed til at komme til orde.



# Fokus på zoom

Da aftenskolen blev bedt om at lukke ned, var der heldigvis hjælp at hente i forskellige digitale fjernundervisningsværktøjer. Fora udbød under nedlukningen en række Zoom-kurser og tilstrømningen til kurserne var overvældende. Her får du en kort introduktion til Zoom.

Af Laura Nielsen, konsulent i Fora og Louise Albers, kommunikationsansvarlig i Fora

**E**n uge efter at Fora havde udsendt besked om, at man som underviser, bestyrelsesmedlem, skoleleder eller aktiv i en Fora-forening kunne tilmelde sig et gratis kursus i brugen af Zoom, var der over 100 tilmeldinger. Behovet for at se, hvad fjernundervisningsværktøjet kunne, var enormt i en tid, hvor det ikke var muligt at forsamles i foreningens lokaler. Men selvom der nu atter er åbnet op for undervisningen i aftenskolerne, kan det digitale værktøj stadig være en god ide at se nærmere på.

Fora anbefalede under corona-nedlukningen programmet Zoom på grund af brugervenligheden og videokvaliteten. Derudover tilbyder Zoom, at man kan være op til 100 deltagere ad gangen. I Zoom er det også muligt at optage sine møder/undervisningsgange, og gøre dem tilgængelige for andre efterfølgende. Det kan være smart ift. de deltagere, som er forhindrede i at møde op, hvad enten der er tale om et foredrag, en undervisningsgang eller et bestyrelsesmøde.

I den gratis version kan man holde møder med op til 40 minutters varighed pr. opkald, men for alle medlemmer af Fora har forbudnet tilbudt medlemmerne ét pro-abonnement pr. forening, så det er muligt at bruge Zoom uden tidsbegrænsning. Kontakt sekretariatet, hvis I er interesseret i et pro-abonnement.

### Kom i gang med Zoom

**1]** Opret en bruger ved at gå ind på <https://zoom.us/signup>. Alternativt får du også muligheden for at logge ind ved at bruge din Google- eller Facebookkonto.

**2]** Klik nu på enten "Slut dig til et møde" (Join a meeting) eller "Planlæg et møde" (Host a meeting) oppe i højre hjørne. Når du gør det, vil siden automatisk foreslå, at du downloader appen. Accepter og gennemfør installationen.

**3]** Gå ind i appen. Find knappen "Schedule meeting" for at planlægge et møde i fremtiden, eller klik "New meeting" for at starte et møde lige nu. Knapperne finder du blandt de fire store knapper på startskærmen.

**4]** Når du har planlagt et møde, skal du sende mødets ID (Meeting ID) og kodeord (password) til dem, du gerne vil invitere. Deltagerne skal hente Zoom-appen for at deltage, men de behøver ikke oprette sig som brugere. De kan bare indtaste mødets ID og koden, og så er de med!

**5]** Nu er du i gang. Har du spørgsmål eller behov for mere vejledning, er du velkommen til at kontakte Foras sekretariat.



### FAKTA

Se også nærmere på Den digitale underviser ([www.dendigitaleunderviser.dk](http://www.dendigitaleunderviser.dk)), som giver mange gode råd til, hvordan digitale undervisningsværktøjer kan bruges som supplement eller for at nå en ny og anderledes målgruppe.

# NORDIC CRAFT WEEK:

## Trætraditioner i Norden

Nordic Craft Week er en hel uge, hvor vi fejrer traditioner inden for kreative håndværk i de nordiske lande. I løbet af ugen kan alle, der har lyst, være med til at dele ideer, inspiration, opskrifter og instruktioner med lokale eller med vores nordiske naboer.

Af Louise Albers, kommunikationsansvarlig i Fora



Sidste år var fokus på nordiske striketraditioner, hvor alle medvirkende lande fremviste deres fineste strikkede vanter, som så blev vist frem i løbet af Nordic Craft Week på den fælles Facebookside, som sammenslutningen Nordic Folk Art and Crafts Federation (NFACF), som Fora er en del af, har i fællesskab. I år er der fokus på de nordiske traditioner omkring arbejdet med træ.

Derudover er der som sædvanlig opfordring til at deltage i Nordic Craft Week som forening ved i løbet af ugen at invitere til aktiviteter, Åbent Hus eller andet, der kan give lejlighed til at vise det kreative håndværk frem og fejre håndværkstraditionerne.

Nordic Craft Week er en årligt tilbagevendende uge, hvor nordiske håndværksorganisationer er gået sammen for at sætte fokus på traditioner inden for husflid og håndværk. I løbet af ugen kan alle, der har lyst være med til at dele ideer, inspiration og instruktioner med lokale eller med vores nordiske naboer. Nordic Craft Week bliver i år afholdt fra den 29. august til den 5. september.

### Deltag i Nordic Craft Week 2020

Vil I gerne deltage i Nordic Craft Week, så skriv til kursuskonsulent lotte@fora.dk og tilmeld jeres forening. Som sædvanlig sørger Fora for at lave markedsføring for de medvirkende foreninger, hvad enten I vil invitere lokale til jeres forening, I laver en lille video til Facebook eller I vil holde en lille udstilling med nogle af jeres kreationer. Alle foreninger, der deltager i Nordic Craft Week vil desuden få omtale på den fælles Facebookside. Se, hvordan det så ud sidste år: [www.facebook.com/nordiccraftweek](http://www.facebook.com/nordiccraftweek) ■



### FAKTA

Nordic Craft Week finder i år sted fra den 29. august til den 5. september.

# Stort & Småt

## Tid til ASA

Vores nye administrationsprogram ASA har nu været i gang et stykke tid, og vi udfaser snart DOFO. Forårssæsonen 2021 bliver den sidste, hvor I kan administrere på DOFO.



## Kursusadministration

Der er planlagt en række ASA kurser i august 2020, for de foreninger der vil skifte ved årsskiftet 2021, og i marts har vi en række kurser for dem, der vil starte til efterårssæsonen 2021.

Vi har også lagt lidt fortsætterkurser i kalenderen til jer, der er i gang.

## Regnskab og løn

ASA er ikke kun til styring af kurser. Det er også et regnskabsprogram. Samtidigt snakker det godt sammen med lønsystemet Gratsal, som I har mulighed for at køre jeres løn i.

Vi har derfor også lavet et par kurser om regnskab og lønkørsel. Det er en forudsætning for at få noget ud af disse kurser, at man har lidt kendskab til bogføring i forvejen.

I kan se kurserne her: <http://asa-kursus.fora.dk/>

## Foras ildsjælspris

Der er mange ildsjæle i Foras foreninger, som yder en speciel indsats. Foras styrelse har derfor valgt at finde den største ildsjæl blandt medlemsforeningerne og vil hylde ham eller hende på årets landsmøde til august. Men for at finde ud af, hvem der skal have prisen, har vi brug for indstillinger. Du kan finde skemaet til indstilling af din ildsjælsfavorit på [www.fora.dk/nyheder/foras-ildsjael-skaaring](http://www.fora.dk/nyheder/foras-ildsjael-skaaring). Kom til tasterne og indstil den, som fortjener et skulderklap i jeres forening, eller indstil dig selv, hvis det er dig? Der er frist onsdag den 1. august. Du skal sende indstillingen til [henriette@fora.dk](mailto:henriette@fora.dk).

Den person, der bliver kåret som Foras ildsjæl vil modtage figuren "Kachina". Den er fremstillet af styrelsesmedlem Lise Seisbøll og er af papmaché og bland-materialer. Den er inspireret af Hopi-indianernes Kachina dolls, som er rituelle "dukker", der angiveligt skal være besjælet af natur-ånder. Lise Seisbølls nordiske Kachina er et billede på den modige og fremfarende den der tør. Den glade side er klar til en hvilken-som-helst udfordring. Den omvendte side er ikke bange for at vise frygt eller fortrydelse!



Figuren kommer fra Lise Seisbølls serie Genbrug-Genbrug, hvor hun prøvede at vise, at meget af det, vi smider ud, kan bruges til skulpturer i stedet! Lise Seisbøll bruger bl.a. toiletruller og kassebon'er til skulpturens lag. Hun har stoppet bundkassen til med brugt emballage, der ellers ville være blevet kasseret.

Lise Seisbøll er uddannet kunsthistoriker og har desuden studeret ved det Fynske Kunsthøgskole. Hun har skrevet hhv. redigeret 60 fagbøger og -kataloger om kunstneriske og kulturhistoriske emner og har alle årene tegnet og malet. Lise Seisbøll har siddet i Foras styrelse siden 2019.

Foras ildsjæl bliver kåret på Foras landsmøde den 28.-29. august 2020.



# kalender

**24. august:**  
Forretningsudvalgsmøde

**28. august:**  
Puljeudvalgsmøde

**28.-29. august:**  
Landsmøde 2020

**17. september:**  
Forretningsudvalgsmøde

**1. oktober:**  
Styrelsesmøde

**7.-8. november:**  
Styrelsesseminar



## Sommerferielukket

Foras sekretariat holder sommerferielukket fra den 6. juli til og med den 9. august.

## Videoplatforme efter corona?

Da coronanedlukningen ramte aftenskolerne, fik mange af os erfaring med online videochat-platforme som Zoom, Teams, Messenger osv. Spørgsmålet er nu, hvad vi kan gøre med den erfaring videre frem. De online redskaber kan måske være et godt supplement til den "fysiske" undervisning. For at støtte op om kreativiteten og eksperimenterne, hvad angår online undervisning og møder, betaler Fora et pro-abonnement på Zoom til alle medlemsforeninger. Hvis det har interesse for jer, skal I selv købe abonnementet og sende kvitteringen til regnskabskonsulent Inge Bay på [inge@fora.dk](mailto:inge@fora.dk).



# Craft-psykologi

## – hvorfor det er så sundt at lave craft!



Af Anne Kirketerp er håndarbejdslærer, psykolog og ph.d. Læs mere: [www.annekirketerp.dk](http://www.annekirketerp.dk)

Jeg har netop sat det sidste punktum på min bog om Craft-psykologi. Craft er både håndarbejde og håndværk og alle de ting, vi gør, fordi selve aktiviteten er belønningen!

Craft-psykologi identificerer og teoriunderbygger de psykologiske effekter ved at udføre craft og åbner muligheder for bevidst at fremme trivsel samt modvirke psykisk mistrivsel gennem craft.

Fire år og uendelig mange timer foran skærmen. 200 mennesker, 30 interviews, 367 artikler og 30 års praksis ligger bag. Og det er der kommet en bog ud af med en beskrivelse af de sundhedsfremmende effekter af at lave craft. Jeg har gennem de sidste tre år haft mennesker på min uddannelse i craft-psykologi, som har fortalt mig om de effekter, craft udøvelse har haft for deres helbred, både psykisk og fysisk. De har fortalt om, hvordan de kan håndtere stress, opnå stor trivsel og glæde sammen med andre, når de laver craft. De har fortalt, hvordan det har hjulpet andre gennem deres arbejde med psykisk sårbarhed. Med at lindre angst, spiseforstyrrelser, ADHD og mange andre tilstande. Fordi de aktivt har brugt de effekter, det har at lave craft.

Men mange har manglet de faglige begrundelser for, HVORFOR det virkede!

De effekter man oplever, når man laver craft er: først og fremmest RO ved alle de små repetitive gentagelser – det aktiverer det parasympatiske nervesystem (sagt lidt enkelt – det beroliger nerverne!). FLOW den skønne vidunderlige oplevelse af meningsfuld selvforglemmelse. Lige der er tiden helt væk og alle problemer er glemt for en stund. Det er også her, vi får dopamin til hjernen og rent faktisk kan blive biokemisk afhængige af at strikke, snitte og alle de andre ting vi gør, fordi vi ELSKER det. VI oplever så mange gode POSITIVE EMOTIONER, at det faktisk kan måles, at mennesker som laver meget craft har bedre livskvalitet end dem som ikke gør. Og højere trivsel.

Og så er der også en sidste skøn effekt: Man bliver mere intelligent af at lave craft (særligt hvis man bruger sin passion til at lære nye svære ting). Der er spændende forskning som peger på, at folk som laver craft får senere demens. Og tillige oplever mindre ensomhed og mere mening i livet.

Jeg har i min forskning omkring craft fundet ud af, at det er vigtigt, at folk har flere end 10 projekter i gang på en gang. Ingen har den samme energi en slatten fredag som en frisk lørdag. Derfor skal vi have projekter, som kan tilfredsstille vores trang til at gøre noget – lave craft - på alle tidspunkter. Det betyder at man skal have gang i mindst 10 projekter! Det er doktorens ordre! ■