



**PORTRÆT:**

**Vi ville alle sammen få det bedre af at lave noget kreativt**

**INTERVIEW: Mental sundhed mellem fingrene**

**Sammen i sangen**

**Hold din hjerne sund med kreative håndværk**



# Positiv til tiden og i situationen

Af Dorte Bondo, næstformand i Fora

Det er svært ikke at tænke på corona de her dage, og på hvordan I rundt om i landet på skoler og i foreninger har det i denne tid. Hvordan I holder mødet oppe og skaber nye måder at drive undervisning og fællesskaber på? Jeg forestiller mig, at det giver spekulationer, og vi har alle forskellige måder at takle udfordringer på. Udfordringer som vi end ikke selv skyld i. Og får det ALDRIG nogen ende?

JO – vi forventer alle, at inden længe har forskere og lægevidenskaben sejret – og med alles indsats om hygiejne og afstand, er vi i fremdrift igen.

Til den tid spår jeg, at der vil tilstrømme Foras foreninger mange og også nye kursister. Den afstand og det liv, vi næsten i et år har ført i coronaens nødvendighed bevirker, at vi vil ud i de vante, gamle og – tror jeg – også i nye fællesskaber. Vi vil

ud at mødes, vi vil ud at lære nye gøremål – fag, hvor vi kan opleve interaktionen med hinanden. Vi har alle forsøgt os, øvet os og praktiseret kreative områder: Strik, hækling, kunst etc.. De fleste af alle danskere har med glæde deltaget i “Fællessang hver for sig”.

Inden længe vil vi mødes i Foras foreninger og skoler og lære mere og lære gennem hinanden. Vi har erfaret, at håndværk, håndarbejde og kreativitet betyder en stor del for vores mentale sundhed. Coronaen og klimabevidstheden har været medskabere af en ny trend om selv at frembringe æstetiske og brugbare ting og genstande.

Jeg håber, lærere og ledere står klar med hold, undervisning, samvær og dannelse så snart genåbning af samfundet er en realitet. Og jeg håber, det er sket, når I læser dette!



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

Forsidefoto:  
Filteforeningen Grima

## Redaktion

Bernhard Trier Frederiksen,  
ansvarshavende  
Louise Albers, redaktør

## Layout

Tina Christoffersen / GraphiConfetti  
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

4. juni

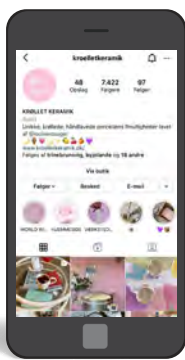


Tryksag  
5041 0826  
Scandinavian Print Group

## 2 LEDER: Positiv til tiden og i situationen

## 4 PORTRÆT: Vi ville alle sammen få det bedre af at lave noget kreativt

I filteforeningen Grima opstår en helt særlig stemning, når medlemmerne mødes og filter sammen



## 7 Kom godt i gang med Instagram

Instagram kan være et sted, hvor jeres forening har mulighed for at dele de flotte og kreative ting, I laver



## 9 INTERVIEW: Mental sundhed mellem fingrene

Anne Kirketerp gør alt, hvad hun kan for at udbrede viden om håndarbejds og håndværkets gavnlige virkninger for vores mentale sundhed

## 12 Sammen i sangen

Sangen er sundt og sangen giver os en følelse af fællesskab

## 14 Få indflydelse

Der er kommunalvalg i år. Tre politikere giver råd til, hvad I som forening kan gøre, hvis I gerne vil have kommunal indflydelse

## 16 Hæklefællesskab hitter

Mette Jardenbæk har skabt en succes på Facebook med loge for hækleentusiaster



## 18 Ud af corona kom jeres kreationer

Et indblik i, hvad der er blevet skabt rundt om i Foras foreninger under coronapandemien

## 21 Hold din hjerne sund med kreative håndværk

Undersøgelse fra universitet i Australien peger på mange gavnlige mentale gevinster ved at hækle

## 23 Stort & Småt

## 24 KLUMME: Mental sundhed vigtigere end nogensinde

Af Sarah Vadgaard, kommunikationsansvarlig for ABC for mental sundhed

# Vi ville alle sammen få det bedre af at lave noget kreativt

Når medlemmerne mødes til større arrangementer i filteforeningen Grima, opstår der en helt særlig stemning. Man snakker og griner sammen, men når underviseren begynder, bliver der helt stille. Alle forsvinder ind i deres egen kreative boble.

Af Molly Christensen, kommunikationskonsulent i Fora. Fotos fra Filteforeningen Grima.

**G**rima er en 30 år gammel forening med medlemmer, der alle har mindst en ting til fælles: en begejstring for uld og filtning. I Grima er man stolt af sit håndværk. Det mærker jeg hurtigt i min samtale med formand for filteforeningen Kirsten Lang, der minutiøst beskriver den kreative proces ned i mindste detalje. For eksempel forskellen på nålefilt og vådfilt. Hvordan man får de enkelte hår fra fåreuldet til at filtrere sig sammen. Hvad man kan lave med filt. Og så lægger hun vægt på, at det giver noget ekstra, når man mødes om det.

“Der er noget, der skal binde os sammen for, at vi oplever den der særlige stemning,” siger hun. “Og hos os i Grima er det filten.”

## Et filtefællesskab

Filt er en oldgammel tekstiltype, der stammer fra uld. Ved at bearbejde ulden med vand og sæbe, kan man få uldfibrene til at klæbe sig sammen og danne et tekstil. Processen hedder filtning, og i Norden har man filtet i århundreder, længe før man vævede og strikkede. Grima betyder maske på oldnordisk. Foreningsnavnet kommer sig af, at det ældste stykke filt, som man har fundet på dansk jord, har form af en maske.

“Der er det ved filt, at man starter fra bunden. Man starter med fibrene. Når man sætter dem sammen, kan man ikke altid vide, hvad der sker og hvordan resultatet bliver. Der sker ofte det, vi kalder en ‘happy accident’, en lille og uplanlagt fejl. Den kan man så arbejde videre på og bagefter se, hvad der egentlig skete med det, man lavede. Det synes jeg er spændende.”

Der er ingen tvivl om, at Kirsten og resten af Grimas medlemmer er dedikeret til deres håndværk. Foreningen rummer 225 medlemmer, hvoraf 25 er fra udlandet og hele 12 medlemmer har været med fra begyndelsen. Kirsten selv har været med i omkring 20 år, men der gik en del år, før hun begyndte at deltage aktivt.

## Kreativt håndværk og mental sundhed

Jeg vil gerne høre mere om, hvordan sådan noget som filtning i fællesskab kan påvirke vores mentale helbred. Hvad betyder det for sjælen og vores velvære at have et kreativt håndværk at gå op i, spørger jeg Kirsten.



“Jeg tror, det betyder rigtig, rigtig meget. Der er skrevet bøger om, hvor godt det er, at man gør noget. Det vigtige er ikke hvilket håndværk, men at man gør noget og at det gør en glad. Man oplever suset og koncentrationen ved at forsvinde ind i den kreative boble.”

Flere weekender om året afholder Grima arrangementer. For eksempel en kursusweekend, hvor medlemmerne mødes og vælger imellem en række workshops, som de i fællesskab fordyber sig i. Som formand og bestyrelsesmedlem oplever Kirsten en fantastisk stemning til disse arrangementer.

“Først er der snak og latter. Mange kender hinanden og har gjort det i mange år, men mødes måske kun et par gange om året i Grima-regi, så der er altid en masse at indhente. Men når så undervisningen er godt i gang, bliver der helt stille.”

Hvad tror du, grunden er til, at det føles godt, når i er kreative i fællesskab?

“Jeg tror, man bliver så optaget af processen, at man kommer i en tilstand så intens, at man ikke magter at tale imens eller fokusere på andet,” svarer Kirsten. “Og når man er sammen om det, bliver det endnu mere intenst, fordi vi alle sidder fordybet hver for sig, men sammen. En lignende stemning kunne skabes i en boggruppe, hvor man sammen sidder og læser i den samme bog. Det bedste fællesskab og den magiske stemning opstår, når vi er kreative sammen.”

Det må være den samme oplevelse, som når man færdiggør noget. Hvad sker der indeni, når man har skabt noget og kan vise det frem?

“Så bliver vi stolte som små børn,” griner Kirsten og fortsætter: “Jeg synes også, vi er rigtig gode til at

tage os tid til at kigge på hinandens ting og kommentere på dem.”

På Grimas hjemmeside og Facebook-side kan man se billeder af de mange unikke kreationer.

### Facebookgruppe hjælper i nedlukningstid

Inden de nuværende restriktioner blev meldt ud i slutningen af sidste år, kunne medlemmerne holde deres aktiviteter i gang med små hold i lokale filtegrupper rundt omkring i landet. Men efter forsamlingsforbuddet blev skærpet yderligere, har Grimas filtere, som så mange andre, måttet lukke helt ned.

“Jeg tror, at mange her i coronaperioden har det svært, hvis de ikke har et håndværk at gribe til. Så skal de til at finde på noget at lave og ligesom opfinde noget helt nyt,” siger Kirsten. “På den måde tror jeg, at sådan nogle som os har det nemmere lige nu. Hjerterytmen og blodtrykket falder, når vi har noget kreativt at give os til.

Man bliver afslappet. Faktisk er jeg ikke i tvivl om, at vi alle sammen ville få det bedre af at være kreative.”

I december har en gruppe Grima-medlemmer også fået stablet en ny Facebookgruppe på benene. Den er åben for filteinteresserede fra hele verden, der ønsker at interagere og dele inspiration og ideer med hinanden.

Inden for den første måned havde 180 personer meldt sig ind.

“Grima har haft en Facebook-gruppe gennem en del år,” fortæller Kirsten. “men rammerne i den nye gruppe er lidt anderledes og jeg tror, der har været så meget aktivitet derinde, fordi vi ikke har kunnet mødes,” svarer hun. “Derudover rammer den bredt på en anden måde end for eksempel vores medlemsblad.

Man behøver ikke være medlem, man skal blot være nysgerrig.”







*“Der er noget, der skal binde os sammen for, at vi oplever den der særlige stemning. Og hos os i Grima er det filten,” fortæller Kirsten Lang, der er formand i filteforeningen Grima.*

*På billedet ses en række glade kvinder i nylavede tunikaer.*

### Børn giver god energi

Kirsten har i en del år filtet med børnehavebørn og på bibliotekernes aktivitetsdage: “Det er fantastisk at få børn ind i den der kreative boble. Selv børnehavebørn kan man få til at blive fuldstændig stille, når de filter sammen,” smiler hun.

At fortælle børnene om håndværket og om de dyr, som leverer ulden, er også en del af fornøjelsen ved at undervise dem. For Kirsten er det betydningsfuldt, at børnehaven på forhånd har snakket om de dyr, som har uld. Så kan hun møde børnene i øjenhøjde i snakken om får, lamaer og kaniner, og de får lov til at mærke på ulden fra får, som de senere laver bolde af.

“Når vejret er godt, tager jeg dem med udenfor, hvor de får indmaden til bolden og så putter de den farvede uld udenom. Så tager vi boldene, de laver, og filter dem færdige. Somme tider laver vi sanglege imens. Det er da mental sundhed, der vil noget.” ■

# GRIMA

#### GRIMA?

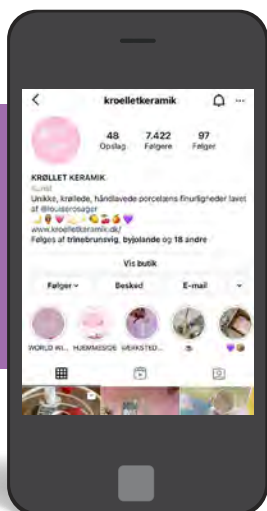
Grima er det latinske ord for grimasse. Tager man et ordentligt kig på filteforeningens logo ser man nogle lidt særlige prikker over i’et, som faktisk viser det ældste fund i Danmark, nemlig en rituel maske. Masken forestiller en bjørn og er i sin fulde størrelse så stor, at den kan sidde på et voksent menneskes hoved.

#### BLADET GRIMA

Grima udgiver deres medlemsblad, Bladet Grima, fire gange årligt. Medlemsbladet indeholder information og inspiration i relation til filteområdet eksempelvis oplysninger om kurser, udstillinger, aktiviteter, medlemsweekender, artikler med filtre fra andre dele af verden mm.

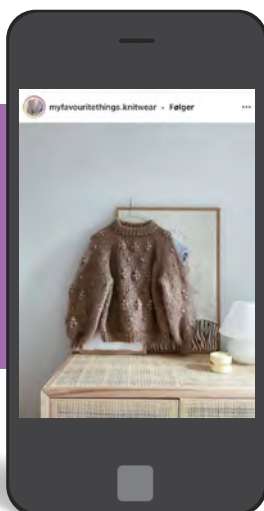
#### FØLG MED

Vil du gerne blive klogere på, hvad de laver i Grima, kan du følge med på foreningens hjemmeside [www.grima.dk](http://www.grima.dk) og på Facebook, hvor du kan finde dem ved at søge på “Filteforeningen Grima”.



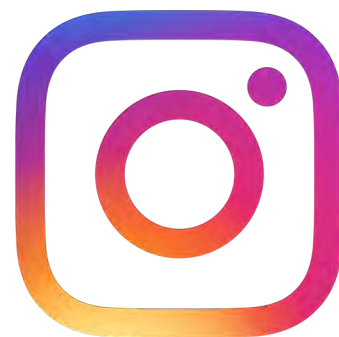
En profil, hvor man ikke er i tvivl om dens formål!

Profilnavn, -billede og -tekst spiller sammen og skaber en helhedsoplevelse hos den, der følger med.



Et eksempel på, at det ikke behøver være svært at tage et smukt billede. Placer genstanden, du vil tage et billede af, på et flot eller unikt møbel eller foran en væg med en flot farve.

# Kom godt igang med Instagram



Det kan være en god investering at lave en Instagram-profil. Instagram er et medie med fokus på billeder og korte billedtekster, der giver din forening mulighed for at dele de flotte og kreative ting I laver med omverdenen og samtidig få flere til at lægge mærke til jeres forening.

Af Molly Depenau Christensen, kommunikationskonsulent i Fora

I forrige nummer af Fora Magasinet kunne man læse om betydningen af gode billeder. Billeder skaber en stemning, gør folk nysgerrige og er med til at give et indtryk af jer som forening. Instagram er det største medie med fokus på billeder, og der er mange gode grunde til at give sig i kast med at opbygge en profil lige nu: De fleste af os bruger mere tid hjemme foran skærmen grundet nedlukningen, og samtidig ser vi en opblomstring af profiler på Instagram, der fokuserer på forskellige former for husflid og kreative håndværk. De faktorer kan I udnytte til at sprede ordet om jeres forening, holde fast i folks

interesse og måske lokke nogle unge til jeres kurser, når landet åbner op igen.

Vi har samlet syv gode råd til dig, der har lyst til at prøve kræfter med en Instagram-profil eller som gerne vil forbedre den, du allerede har.

## 1. Find et fokus

De profiler, der har flest følgere på Instagram, holder sig til et eller få koncepter. Det skal være tydeligt, hvad I vil og hvad I brænder for, og her er I allerede hjulpet godt på vej med det kreative håndværk. Dét er jeres fokus. Det gør ikke noget, at I viser flere forskellige håndværk og kurser

frem, bare I vælger en stil at gøre det i, så der er en rød tråd i profilen. Sørg for at vælge både et profilnavn, der tydeligt udtrykker, hvad profilen handler om og et profilm billede og profilt tekst, der understøtter det.

## 2. Fokuser på håndværket

Det kan umiddelbart virke oplagt at inkorporere din forenings navn i dit profilnavn, hvis det er den, du ønsker at skabe opmærksomhed omkring. Problemet med det kan dog være, at det vil skære mange potentielle følgere fra, som vil gå væk fra din profil, når de ser, at foreningen eksempelvis ligger langt fra, hvor de bor. Derfor er det taktisk smartere at få det I

kan og brænder for frem i navnet. Er jeres forening fokuseret på et enkelt håndværk, kan I tage det med i navnet, for eksempel "Strikdigglad" frem for "Strikkeforeningensvendborg". Udbyder I derimod flere, forskelligartede kurser, så vælg mere overordnede termer i navnet, som stadig passer på jer, for eksempel "Kreativitet-ogfaellesskab". Foreningen kan I skrive om i profil-teksten i stedet.

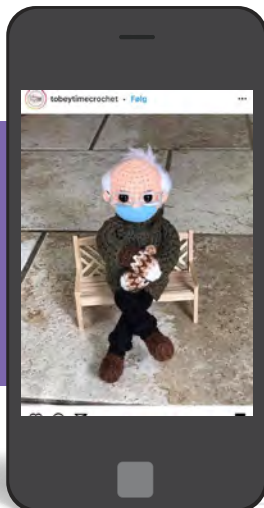
## 3. Slå ind på noget aktuelt

Det sker ofte, at en aktuell begivenhed eller sag rammer en nerve eller noget i os, som får den til at florere vildt på internettet. Det kan være noget, som har fået folk til at grine, eller som har chokeret

eller rørt folk. De taktisk smarte vil bruge en begivenhed eller sag, som er i vælten, som krog til at gøre reklame for foreningens håndværk. Et godt, nyligt eksempel er et pressefoto fra behørig afstand af den amerikanske politiker Bernie Sanders, hvor han sidder med sine hækledede vanter og benene over kors under præsident Joe Bidens edsaflæggelse. Billedet af Sanders med vanterne er blevet delt og kommenteret verden over. Efterfølgende delte DR strikkeopskriften på Sanders' vanter, og hæklekyndige på Instagram hækledede en Sanders-dukke iklædt det samme tøj og vanter som Sanders havde på ved edsaflæggelsen.

#### 4. Kvalitet og belysning

Brug kun billeder i god kvalitet. Det er helt fint med billeder fra din telefon, men vær opmærksom på at holde kameraet stille, så det bliver så skarpt som muligt og tag altid billederne i dagslys – det giver det flotteste resultat frem for billeder taget i aftenlys eller med blitz.



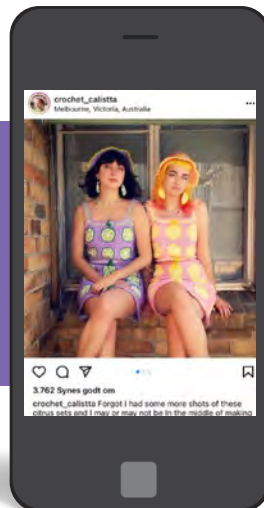
Personen bag den hækledede Bernie Sanders-dukke fik lynhurtigt mange tusinde likes på sit billede på Instagram. En stor del af grunden er, at han var hurtig til at udnytte den popularitet, billedet af Bernie Sanders havde fået.

#### 5. Tænk æstetisk og kreativt

Tænk på smukke eller sjove måder at vise dine kreationer frem. Placér dit broderi eller din træfigur ved siden af en frisk buket blomster eller få dit barnebarn til at holde den hækledede bamse, du har lavet til hende og tag et billede af hendes hænder, der holder den frem.

#### 6. Engager med billedtekst

Instagram sætter billedet i højsædet, men derfor er det stadig vigtigt med en spændende og engagerende billedtekst. Fokuser på at gøre den relativt kort og brug den til at engagere dem, der følger med. Stil for eksempel et spørgsmål, som lægger op til, at de svarer med en kommentar. Det kunne være: "Hvad er det seneste, du har strikket, som du blev rigtig glad for?"

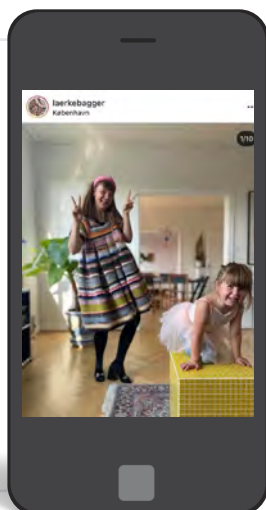


Billedet viser to unge kvinder i matchende, hækledede sæt med frugtmotiv. Billedteksten lægger op til interaktion ved at spørge: "Hvilke andre frugter skal jeg lave næste gang?"

#### 7. Brug historie-funktion

Udover opslag, kan det være en god idé at bruge Instagrams historie-funktion en gang imellem. Historie-funktionen adskiller sig fra opslag, fordi det kun er tilgængeligt for dine følgere i 24 timer. Funktionen er en slags reminder til følgere om din profils eksistens, og får dine følgere til at huske at gå ind og tjekke dine seneste opslag. Mens opslag fungerer godt til at vise billeder af de ting, du har lavet, er historier en fin måde at tage følgerne med "bagom" scenen. Fortæl om et projekt, du er i gang med, eller vis, hvor du sidder og arbejder. Historie-funktionen giver både mulighed for at uploade en video eller et billede, og er et godt supplement til opslag.

Den ultra-populære strikdesigner Lærke Bagger har 113.000 følgere på Instagram. Udover sine finurlige sweatre, deler hun også hyggelige og sjove billeder som blandt andet dette af sin datter og sig selv i en af hendes sjove strikkjoler.



### KURSUS I INSTAGRAM

I løbet af foråret udbyder Fora nogle kurser i Instagram, som vi håber, du har lyst til at deltage i. Du kan blandt andet lære billedmediets basale værktøjer at kende og blive klogere på, hvad der skal til for at lave en profil, som skiller sig ud fra mængden.



## INTERVIEW



# Mental sundhed mellem fingrene

*Interview med Anne Kirketerp af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora*

## Hvilket håndværk er det mest gavnlige for vores mentale sundhed?

Det er faktisk et rigtig godt spørgsmål! Og nej der er ikke én form for craft, som er bedre end en anden. MEN der er kriterier for, hvordan vi laver vores craft, som betyder noget for, hvilken effekt det har. Sværhedsgraden: Hvis vi laver noget, hvor udfordringen og vores færdigheder er i balance, så vil vi typisk opleve opslugthed og fuldt engagement. Det er lige netop i denne zone, at folk får næring til deres hobby. Så det er altså vigtigt, at vi har flere projekter i gang, så vi altid har noget craft, som kan bevirke, at vi netop er udfordret, men ikke for udfordret eller for lidt udfordret. Og indimellem må jeg så desværre sige til folk, at såkaldte "strikkeklubber" – hvor det eneste man laver, er at drikke kaffe og snakke – altså ikke har de effekter, jeg taler om! Det er hyggeligt og dejligt at mødes og måske sidde med et meget automatiseret snakketøj, altså noget hvor vi slet ikke skal se på det. Det sundhedsfremmende kommer ved fordybelse og ved at sætte sværhedsgraden op til, at man skal være helt engageret. Det såkaldte snakketøj – strik man kan snakke samtidig med – har dog en god effekt ift. at mindske ensomhed og sikre, at vi kan holde til at være i sociale sammenhænge – særligt hvis man er introvert. Nogle gange skal vi dog bare lave noget simpelt, så vores para-sympatiske nervesystem, den del som forsimplet sagt styrer restitution og fordøjelse, kan aktiveres, og vi oplever afslapning. Andre gange skal vi lave noget, så vi er lidt overudfordrede, så vi bliver så fyldt af aktiviteten, at vi glemmer alt omkring os. Så det afgørende er vores tilgang til at lave craft – det skal være tilpas svært.

## Hvilken viden har vi om, hvorfor håndværk er gavnlige for vores hjerner?

Der er flere forskellige. Men den måske mest ukendte er, at når vi skal omsætte et indre billede, fx en ide til en trøje, og skal udføre det til en 3D materiel form, så bruger vi så mange områder i hjernen, at det kan klarificeres som det mest effektive redskab til at stimulere hjernens evne til kompleks problemløsning. Så når finnerne har så mange timer i craft, er det ikke fordi, de mangler askebægere eller trøjer, det

er blandet andet dopamin og et andet stof anandamid – som gør, at vi reelt bliver smertelindret, og vi bliver stimuleret til at få nye ideer til problemer. Og den måske sundeste virkning er, at kroppen aktiverer vores para-sympatiske nervesystem, som bevirker afslapning af kroppen, når vi sidder stille og gentager de samme bevægelser igen og igen. Netop det med at gentage de samme små bevægelser igen og igen, er med til "at kalde vores krop i nutid". Det er meget sundt at have et redskab til at klippe alle tanker, som myldrer rundt.

**Anne Kirketerp kan både kalde sig kunsthåndværker, håndarbejds lærer og Ph.d. i psykologi. Hun arbejder for at udbrede viden om, at håndarbejde og kreativt håndværk er gavnlige for vores psyke. I dag har hun sin egen uddannelse i craft psykologi. Men hvad er det håndarbejde og håndværk gør ved os?**

## Er der et bestemt antal minutter eller timer, du vil anbefale, at man sidder med sit håndværk hver dag for at opretholde et balanceret sind?

Det er godt at bruge 30 minutter hver dag. Der går noget tid, inden vi oplever flow, og inden kroppen falder til ro eller hovedet slipper andre tanker. Men det er bedre at bruge mere tid! Jeg har folk på min uddannelse, som er startet med at strikke 30 minutter hver morgen for dels at have noget at glæde sig til at stå op til og dels at starte dagen med positive tanker. Det er også godt

at slutte dagen med noget, som gør os afslappede og aktiverer vores para-sympatiske nervesystem – vælg noget helt enkelt craft. Men det er også vigtigt, at vi indimellem bruger lang tid på at lære noget nyt og spændende! Det stimulerer vores passion for vores hobby.

at slutte dagen med noget, som gør os afslappede og aktiverer vores para-sympatiske nervesystem – vælg noget helt enkelt craft. Men det er også vigtigt, at vi indimellem bruger lang tid på at lære noget nyt og spændende! Det stimulerer vores passion for vores hobby.

## Ville du ønske, man automatisk udskrev recepter på håndværkstimer til for eksempel stress-ramte?

Jeg ville ønske, at man kunne udskrive recepter på forløb, hvor craft var det bærende element. Jeg har mange studerende på uddannelsen, som rigtig gerne vil være med til at lave forløb til kommuner, hvor det at lave craft,



kombineret med åndedrætsøvelser, mindfulness og naturoplevelser, kunne være en sund kombination. Og jeg ville også ønske, at flere læger forstod vigtigheden af at have en passion – altså noget vi elsker så meget, at det helt oplsluger os. Hvis flere læger havde viden om, hvilke sundhedsfremmende effekter, det har at lave craft, kunne de opfordre folk med stress og mildere former for depression at hellige sig tiden med deres passion (hobby). Hvis lægen har “ordineret”, at man skal bruge tid på ens hobby, så bliver det mere legitimt. I den næste redigering af min bog, vil sidste side være en recept på at bruge minimum en time om dagen på sin passion. Doctors orders! Og da jeg er doktor i psykologi - så kan jeg godt!

### Er der i dag den lydhørhed, du mener, der bør være over for kreativitet, håndarbejde og håndværk som er gavnligt for vores mentale sundhed?

Der er sket rigtig meget positivt for respekten det seneste år. Flere og flere kommuner og institutioner begynder at bruge craft til mental sundhed. Jeg har flere spændende samarbejder om at udvikle forskningsbaserede projekter for at undersøge, hvilken effekt det har på trivsel og mental sundhed, at vi laver craft. Blandt andet har jeg et projekt med Sclerosehospitalet om at bruge craft som intervention, for at sikre bedre trivsel og modvirke negative tanker og stress, som ofte følger med en kronisk lidelse.

I de seneste syv måneder har jeg medvirket i mere end 15 forskellige artikler i aviser og magasiner for at fortælle om, hvorfor det er så sundt at lave craft. Så rigtig mange oplever en stor lettelse over, at der endelig er kommet en videnskab om de sundhedsfremmende effekter ved at lave craft. Særligt fordi de fleste jo har oplevet det på egen krop hele livet. Så man kan sige, at jeg har lykkedes med at formulere det folk godt vidste i forvejen, men manglede videnskabelige forklaringer på.

### Hvorfor hedder det craft psykologi og ikke håndværkpsykologi?

Egentlig ville det “rigtige” danske navn være “husflids-psykologi”. Fordi mit område handler om alt det, man kan lave, hvor der er noget materielt forbundet med aktiviteten. Husflid er desværre bare for støvet til, at det kan vække nysgerrighed for unge mennesker. Og det er

både håndværks- og håndarbejds-mæssige aktiviteter, jeg har forsket i. Min definition på Craft-psykologi er “psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen, aktiviteten, og produktet 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. Og craft er det engelske ord for både håndarbejde og håndværk. Derfor har jeg valgt at kalde det for craft-psykologi.

### Hvornår fik du ideen til uddannelsen Craft Psykologi?

Jeg fik ideen til uddannelsen, netop fordi der er så mange, som bruger craft i deres arbejde til at sikre mental trivsel og give et liv fyldt med optimisme. Men de har manglet lødighed og evidens, for at det ikke “blot” var dejligt og hyggeligt, men også faktisk havde en reel sundhedsfremmende virkning. Faktisk var det min motivation for at sige mit gode job op som forskningsleder på VIA (VIA University College er en professionshøjskole i Region Midtjylland, red.), fordi jeg ville kombinere mine to passioner “craft og psykologi” og lave en uddannelse i netop det. Jeg blev meget provokeret af, at det eneste, man kunne få ordineret mod stress og depression, var lykkepiller, motion eller måske mindfulness. Alle tre ting er vigtige redskaber, men ofte er det ikke noget, som kan fylde livet op med passion og give alle de effekter, craft kan. Så helt kort: Der manglede simpelthen en uddannelse i at bruge craft til mental sundhed.

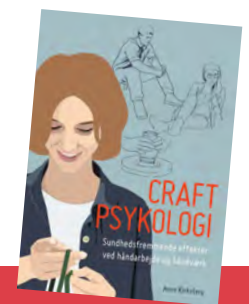
### Hvad lærer man, når man går på din uddannelse?

Når man tager min uddannelse, lærer man alle de teorier og metoder, som bevirker at craft har en sundhedsfremmende effekt. Man får altså en meget stærk basis for at kunne bruge craft aktivt til at modvirke stress, depression, smerter, angst, spiseforstyrrelser, ensomhed, ADHD og andre tilstande. Men naturligvis lærer man også, hvordan sunde mennesker kan bruge craft til at bevare et liv, hvor vi har det godt og aktivt ved hvordan man kan bevare et liv, som er værd at leve. Det er primært en teoretisk uddannelse, men man lærer også aktivt at kombinere craft og åndedrætsøvelser

og lærer i praksis, hvordan man kan designe craft teknikker, så de netop giver overkants-flow. Overkants-flow er lige der, hvor teknikken er så svær, at du skal bruge al din koncentration på at lære det, hvilket er fantastisk! Og så lærer man om de biokemiske; hormonelle og neurologiske virkninger, man kan sikre, hvis øvelser i craft er designet godt.

### Tror du, vi vil se en øget interesse for håndarbejde og håndværk de kommende år? Og hvorfor?

Ja jeg tror, at når mange har oplevet den store positive effekt det har på vores evne til at bevare trivsel og modvirke stress, depression og meningsløshed – ja så ønsker vi at blive ved. Vi vil se rigtig mange som forsamles til “strikke dage” og “keramik dage” osv. Og der vil blive efterspurgt rigtig mange meningsfulde kurser i craft. Kurser hvor vi kan mødes med andre ligesindede og dyrke og pleje vores passion for craft. For selvom vi kan lære meget på nettet, så har vi alle et dybt behov for samhørighed. Derfor kan ingen YouTube-video erstatte samhørigheden i at mødes fysisk og glædes sammen med andre. Og det er lettere at blive inspireret når en underviser viser 100 prøver så vi kan mærke og føle på dem. ■



## CRAFT PSYKOLOGI

Anne Kirketerps uddannelse i craft psykologi startede i 2016. Siden har Anne Kirketerp haft 11 hold.

Man får et certifikat i craft-psykologi og kan kalde sig “certificeret i craft-psykologi”.

Læs mere om uddannelsen i craft psykologi og find Anne Kirketerps bog om samme emne på [www.annekirketerp.dk](http://www.annekirketerp.dk)



# Sammen i sangen

Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora. Fotos af Laura Nielsen af Hjerting koret, MOF.

Under coronapandemien har rigtig mange taget fællessangen til sig. Men hvordan virker sang på os, og hvorfor tyr vi til sang i krisetider?

**D**et skete næsten med det samme. Da Danmark lukkede ned, begyndte vi at synge. Der blev sunget fra vinduerne, fra altanerne, i baggårde, på sociale medier og der blev sunget morgensang med Phillip Faber på TV.

På Aarhus Musikaftensskole er bestyrelsesmedlem, Niels Peter Henriksen ikke i tvivl om, hvorfor sangen er og har været populær:

“Her i coronatiden har fællessang spillet en kæmpe rolle. Sang kan skabe fællesskab, sang kan vække følelser, sang kan få os til at koble fra, sang er alle instrumenters moder og fader; vores (sang-) stemme spejler, hvordan vi har det”.

Også hos Musisk Oplysnings Forbund Esbjerg (MOF i Esbjerg) har de bemærket, hvordan fællessangen har grebet danskerne.

“Der er ingen tvivl om, at fællessang og Alsang har fået en hel ny betydning, og der synges som aldrig før. Aldrig har der været så meget hype omkring udgivelsen af den nye højskolesangbog, som allerede er udsolgt,” udtaler Per Sindal, som er formand for MOF Esbjerg og aktiv i et af MOFs 17 kor, Hjerting koret.

## Sang i krisetider

Under corona har sangen og fællessangen fået en opblomstring og Stine Isaksen, som er redaktør for Videncenter for sang, sammenligner tendensen med noget, vi har set før:

“Jeg tænker, at man kan sammenligne det lidt med Alsangen under Anden Verdenskrig. I usikre tider har man brug for et stærkt fællesskab og at føle, at man er en del af noget, og her kan sang være en udmærket måde netop at knytte os sammen i et fællesskab”.

Stine Isaksen mener også, at mange i denne periode har opdaget værdien af at synge og synge sammen:

“Jeg er sikker på at rigtig mange har opdaget, hvad det at synge gør for os som individ og fællesskab. Samhørigheden, den gode følelse i kroppen, men også musikken og tekstens skønhed. Og det er jeg sikker på, at mange gerne vil opleve igen og igen og igen – også efter – og måske endda især – når vi igen kan mødes fysisk og synge sammen”.

## Sang skaber fællesskab og udløser lykkehormoner

Et studie fra Oxford University fra 2015 har vist, hvordan sang – hurtigere end nogen anden aktivitet – skaber en følelse af fællesskab mellem mennesker. Over en periode på syv måneder afviklede de en række aftenskolehold, og deres studie viste, at på sangholdene blev folk hurtigere knyttet til hinanden end på fx kunst- eller forfatterkurserne.

“Sang er en meget effektiv måde at knytte mennesker sammen i et fællesskab. Og det 'at høre til' har netop meget stor betydning for vores mentale sundhed. Derudover udløser sang nogle hormoner og signalstoffer – fx dopamin og beta-endorfiner, som gør os i bedre humør. Endvidere er der undersøgelser der peger på, at sang kan medvirke til





at reducere stress,” fortæller Stine Isaksen, som er redaktør for Videncenter for sang om undersøgelsens resultater.

### Korsangen holdt i gang online

På Aarhus Musikaftensskole har de gjort, hvad de kunne for at holde deres deltagere i gang, selvom skolen har måtte lukke ned flere gange i løbet af 2020.

“I foråret 2020 og selvfølgelig efteråret 2020 blev korfanen holdt højt med online sang, gruppeprøver, hørrelære tiltag, og andre tiltag for de etablerede kor, men her i starten af 2021 ser det hele sort ud, og folk er ved at give op. Lige nu med et forsamlingsforbud på max fem personer er der ingen tvivl om, at korsang er tvunget helt i knæ. Men jeg er ikke i tvivl om, at når det hele åbner op igen, så vil sangen få ekstra betydning for os alle, og at der hurtigt vil komme gang i alle korene igen,” fortæller Niels Peter Henriksen.

### Nye vaner eller momentum

Under coronapandemien har mange fundet sangen. Glæden, fællesskabet, meningen med sangen. Men er det slut, når samfundet åbner op igen?

“Det er klart, at corona har givet det er særligt momentum, men jeg er sikker på, at rigtig mange har opdaget, hvad det at synge gør for os som individ og fællesskab. Samhørigheden, den gode følelse i kroppen, men også musikkens og tekstens skønhed. Og det er jeg sikker på, at mange gerne vil opleve igen og igen og igen – også efter – og måske endda især – når vi igen kan mødes fysisk og synge sammen,” slutter Stine Isaksen.



Det bliver spændende at se, hvor lang tid der går, før vi igen kan synge sammen – uden de store afstande, men indtil da er der jo heldigvis en stor dansk og international sangskat, vi kan gå på opdagelse i. ■

### MERE SANG

Få mere viden om sangen og gavnlige effekter på [www.videncenterforsang.dk](http://www.videncenterforsang.dk)

Find fællessangsarrangementer, sanginspiration og sangforslag på [www.alsang.dk](http://www.alsang.dk)

# FÅ INDFLYDELSE

Der er kommunalvalg til november. Det er en god mulighed for at sætte aftenskoler og daghøjskoler på dagsordenen.

*Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora*

Det er vigtigt, at den folkeoplysende foreningsstemme er tydelig i forbindelse med kommunalvalget 2021. Det er her, de kommende fire års visioner og betingelser for at drive lokal folkeoplysning kan blive en del af debatten, og de overordnede linjer lægges.

Tiden op til kommunalvalget er en mulighed for at sætte aftenskolerne og daghøjskolerne på dagsordenen og gennem aktiviteter og arrangementer sikre, at de udfordringer, I har lokalt, bliver gjort synlige og bliver diskuteret seriøst.

Fora Magasinet har bedt tre kommunalpolitikere give deres bud på, hvad de mener, I kan gøre, hvis I gerne vil råbe jeres kommunale politikere op.

“Enhver kommunalbestyrelse må forventes at have det til fælles med folkeoplysningen, at man er optaget af at oplyse og engagere borgerne til glæde og gavn for både den enkelte og for fællesskabet.”

## Daniel Nyboe Andersen

**Radikale Venstre, Byråds kandidat,  
Tidl. Viceborgmester,  
Aalborg kommune**



“Folkeoplysning og politik har det tilfælles, at det handler om mennesker. Intet slår den gode samtale og det personlige engagement. Folkeoplysning er en langsigtet og løbende proces. Enhver kommunalbestyrelse må forventes at have det til fælles med folkeoplysningen, at man er optaget af at oplyse og engagere borgerne til glæde og gavn for både den enkelte og for fællesskabet. For såvel politikere som repræsentanter for folkeoplysningen bør det derfor være naturligt, at opfatte hinanden som allierede og have langvarige relationer, hvor man kan inspirere og udveksle ideer. Enhver politiker bør have forbindelser i folkeoplysningen, som vedkommende kan konsultere uformelt, når der er relevante sager oppe at vende. Ligeledes bør enhver formand eller direktør indenfor folkeoplysningen helt naturligt have gode langvarige relationer til såvel politikere som embedsmænd. Det er altid en god idé, at invitere sig selv på kaffe. Og altid have en meget konkret ønskeseddel klar i lommen”.



## Hans Stavnsager

Socialdemokratiet,  
Borgmester, Faaborg-  
Midtfyn Kommune



“I mange af livets forhold er timing afgørende. Det gælder også i kommunalpolitik. Hvis man som aftenskole vil have indflydelse på de kommunale beslutninger, er det derfor afgørende at kende til den kommunale kalender. Et eksempel kan være det kommunale budget, der i sagens natur er afgørende for mange aftenskoler, foreninger mv., som får en del af deres indtægter fra kommunen. Lovgivningen siger, at budgettet skal vedtages ved to behandlinger i kommunalbestyrelsen i september og oktober. Men forarbejdet til budgettet ligger langt tidligere. I de fleste kommuner vil fagudvalgene i god tid inden sommerferien have arbejdet med de konkrete budgetforslag, så i virkeligheden er det her, at man skal tale med kommunalpolitikere, hvis man har ønsker til budgettet, som man gerne vil have med. Helt grundlæggende er det sådan, at jo tidligere man kommer ind i den politiske proces, desto bedre mulighed er der for at påvirke den”.

“Lovgivningen siger, at budgettet skal vedtages ved to behandlinger i kommunalbestyrelsen i september og oktober. Men forarbejdet til budgettet ligger langt tidligere.”

“Det gælder selvfølgelig, at jo flere partier du kan få til at kæmpe din sag, jo større sandsynlighed er der for at opnå resultater.”

## Allan Bøwig

Dansk Folkeparti,  
spidskandidat,  
Egedal Kommune



“Kontakt gerne alle de kommende kandidater, men ellers start med de små partier.

Jeg oplever, at netop de små gerne går en ekstra mil for den ekstra stemme. Så det er et godt sted at starte. Det gælder selvfølgelig, at jo flere partier du kan få til at kæmpe din sag, jo større sandsynlighed er der for at opnå resultater. Så hvis du ligger inde med en god ide, eller repræsenterer en forening, som har et budskab, I vil ud med, så er det om at komme i sving. Valget er først til november, men valgkampen er allerede begyndt, og det er nu, der er størst chance for at blive hørt. Brug lokalavisens læserbreve, eller i højere grad de sociale medier. Husk så, at dem du måske aldrig kunne finde på at stemme på nationalt, kan være din bedste partner for at opnå resultater lokalt”. ■





# Hæklefællesskab hitter

Mette Jardenbæk har skabt en gruppe på Facebook, der har samlet tusindvis i et online-fællesskab. Gruppen hedder Hæklelogen, og her kan medlemmer inspirere hinanden og dele deres kreationer.

Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora

**M**ette Jardenbæk stiftede gruppen, efter at have været ude for en ulykke i 2014. Ulykken havde bevirket, at hun gik sygemeldt og var ude af stand til at foretage sig noget. Men hækle – det kunne hun.

“Jeg fik taget hul på hækling igen i den periode og blev fuldstændig bidt af det. Der var endelig noget, jeg kunne foretage mig, så jeg kunne give los for mine kreative sider og idéer fra sengen og sofaen. I 2016 udgav jeg mine første Crochet.dk hækleskrifter som Hækledesigner og oprettede gruppen på Facebook. Dengang var der ikke så mange hæklegupper igen, så jeg tænkte, det kunne være hyggeligt med en lille gruppe, hvor vi kunne fremvise vores hæklerier, hjælpe hinanden og give inspiration. Det, at man er fælles om en ting, giver og får ros for det, man hækler, og fremviser, giver rigtig meget socialt og personligt,” fortæller Mette Jardenbæk, som udover at være hækleentusiast

i dag er kreativ designer for onlinevirksomheden Crochet.dk.

## En loge med over 20.000 medlemmer

Hæklelogen voksede overraskende hurtigt i størrelse, og i dag har den 20.000 medlemmer. Også under coronapandemien er gruppen vokset.

“Det var blevet rigtig in at hækle, og gruppen blev hurtigt kendt for at være hyggelig og at have en rar og god tone. Vi har været på TV to gange siden coronavirus kom til Danmark, så det har måske også gjort lidt, da der er behov for kreativ inspiration til tiden hjemme. Mange har først taget hul på det fantastiske hækleunivers under corona,” fortæller stifteren af gruppen.

Navnet Hæklelogen har Mette Jardenbæk valgt, fordi en loge er altid lidt hemmelig og fortrolig. Den stemning ville hun gerne skabe for medlemmerne.







“Jeg syntes, navnet Hæklelogen var meget passende. Hæklelogen er en lukket gruppe, så alt hvad der bliver vist, spurgt om, hjulpet med osv., kan kun ses af medlemmerne i gruppen,” forklarer hun.

### Et inspirationsrum

Formålet med gruppen er at samle hækleinteresserede, så de kan inspirere og hjælpe hinanden. Et socialt netværk med hygge og god stemning, og hvor man altid kan få hjælp.

“Under filer i Hæklelogen har jeg oprettet en helt masse kategorier fx. legetøj, damer, børn, tips og tricks osv. og hver kategori har flere underkategorier så man kan vælge og vrage imellem et hav af gratis hækleopskrifter, og let finde det, man søger. Hæklelogen er stedet, hvor du kan komme og gå lige når det passer dig bedst, der er altid medlemmer på uanset hvad klokken er. Er du gået i stå midt i en opskrift, og har brug for hjælp, så skriver du bare og spørger i gruppen. Har man lige færdiggjort et projekt, så viser man det frem og får som regel altid en masse likes og positive ord. Dumme spørgsmål findes ikke i Hæklelogen, vi har alle været nybegyndere, så man skal aldrig være nervøs for at spørge om noget som helst, medlemmerne er super søde til at hjælpe hinanden. Du kan få hjælp til alt inden for hækling, mønstre, masketyper, garnvalg, valg af farver, knapper mm. Hæklelogen er et fællesskab, og bestemt også et sted hvor man kan ende med at få nogle gode online venner. Faktisk mødte jeg min bedste veninde Ulla igennem Hæklelogen for nogle år siden,” fortæller Mette Jardenbæk.

Flere forretningsdrivende har lidt under coronapandemien, men modsat ser det ud for onlinevirksomheden Crochet.dk, som har oplevet travlhed.

“Hos Crochet.dk har vi også tydelig kunne mærke en forskel. Der bliver virkelig hæklet og strikket meget her under Corona. Vi har også kunder, der ringer for at få hjælp til garnvalg osv., og på de samtaler, jeg har med kunderne, kan jeg høre, at mange bruger deres tid hjemme med hækling og strik, nu hvor de gerne undgår at komme for meget ud på grund af coronavirus. Det er en rigtig fornuftig måde af bruge tiden på. Men holder hjernen og sindet i gang, og kan glæde andre, med de ting man laver. Der er rigtig mange, der lige nu hækler tøj, huer, tæpper, klude og legetøj osv. til børn, børnebørn med mere, som man jo ikke ser så meget lige nu.

Men helt generelt er det blevet meget populær over de seneste år at hække ting selv og tænke på miljøet. Det gamle håndværk er virkelig blevet moderne,” fortæller Mette Jardenbæk.

Men får hækleentusiasten så selv kreeret noget, hvis hun har så travlt med at forsyne andre kreative?

“Der går ikke én dag, uden at jeg hækler, jeg får total kriblen i fingrene, hvis jeg ikke får hæklet. Der er meget travlt hos Crochet.dk, så jeg når ikke helt så meget, som jeg gerne ville. Men jeg har et hoved fyldt med idéer og designs, som jeg gerne vil omsætte til opskrifter, så hæklenålen får næsten aldrig lov til at ligge helt stille,” slutter Mette Jardenbæk. ■

### MODERNE IGEN

**Det er i høj grad blevet moderne både at hække, sy og strikke igen – for det giver en skøn ro at fordybe sig i kreative sysler, som samtidigt pynter i hjemmet.**



# Ud af Corona kom jeres kreationer

Vi bad jer ude i foreningerne om at indsende billeder af de fine, sjove og brugbare ting, I har lavet under nedlukningen.

*Af Molly Christensen, kommunikationskonsulent i Fora*

**E**t år med corona er snart gået. Det har været udfordrende for os alle på forskellige måder og for mange af os har det betydet, at vi har haft mere tid for os selv end hvad, vi er vant til. Tid, vi har skullet vænne os til at have og som vi har skullet finde ud af, hvordan vi

ville bruge. I Foras foreninger har der været enten usædvanligt stille eller helt lukket ned, men derfor har I stadig fået noget for hånden hjemme i stuerne, hvor I har arbejdet på alt lige fra guldbroderi til babynests. Her har vi samlet nogle af jeres corona-syslerier.

**Kirsten Koch,**  
skoleleder i Nyborg Husflidsskole:

## Babynest

Det, som Kirsten er mest glad for, af de ting, hun har lavet i nedlukningsperioden, er babynesten. Hun har faktisk lavet flere, fordi hun "er så heldig, at der er kommet et barnebarn og endnu et er lige på trapperne." På billedet ses babynesten med fine havdyr på, som er til lille Holger.



**Patricia Phrao,**  
Skolen for kreativ fritid:

## Keramik

Under almindelige omstændigheder underviser Patricia i keramik, men under nedlukningen har hun brugt tiden i sit eget værksted, hvor hun blandt andet har lavet de skåle, som ses på billedet.





Katharina Voetmand,  
skoleleder i Skolen for kreativ fritid:

## Broderiæske

Katharina har lavet en broderiæske med sommerfugle- og blomstermotiv til sin kollega Birgit. "Da hun efterlyste en æske til sit broderigrej, som nemt kan tages med på farten, blev vi hurtigt enige om at lave en byttehandel," fortæller Katharina. "Hun får en broderiæske 'to go' og jeg får en af hendes vidunderlige broderier".

Henning Winther,  
Gudbjerg Husflid:

## Lampe og skammel

Da Corona lagde landet ned i marts, måtte Henning indse, at han nok ville komme til at sidde en del mere stille end normalt, hvor han bruger meget tid i sin forening Gudbjerg Husflid. Derfor lavede han sig en god skammel i teaktræ og derudover en flot lampe i amerikansk valnød. "Der er også blevet indsat en australsk kogle og lampeskærmen er af Magnolia træ," fortæller Henning.



Dorte Edur Erichsen,  
underviser bl.a. i Midtfyns Husflid:

## Guldfisk-broche

Mens Dortes egne kurser har været lukket ned, har hun brugt tiden på at lære noget nyt og har deltaget i et digitalt masterclass-kursus i guldbroderi med russiske Marina Knyazeva, hvor hun i løbet af kurset kreerede den smukke guldfisk-broche på billedet. "Det har været meget lærerigt og inspirerende, da underviseren brugte en helt anden teknik og andre materialer end dem, jeg normalt bruger," fortæller Dorte.





Majbrith Annesen,  
underviser på Skolen for kreativ fritid i Viborg:

### “Coronaskygge”

“I gamle dage troede man, at man kunne blive forhekset, hvis man kom til at kigge gennem hullerne i en natravns vinge,” skriver Majbrith om sit feltbillede. “Der er noget med de huller, der er i skyggerne, som nogle gange kan formørke vores himmel. Hullerne forstærker lyset og giver glød til det, der rammes. Sådan har corona-oplevelsen også været for mig,” fortæller hun. “Jeg ønsker, at vi snart får kram og festlige stunder tilbage, men at vi holder fast i den ro og nærvær, som vi har mærket i denne tid. Mit billede er en værdsættelse af det lys, der trods alt har været her.”

Jan Bruun Rasmussen,  
Espe Husflid:

### Corona-medalje til børnebørnene

Jan har hele fem børnebørn, og de har alle sammen klaret corona-tiden så godt, at Jan valgte at dreje en medalje til dem på sit værksted, som han forgyldte med guld. “De var så gode til at håndtere restriktionerne. De var efter mig, når jeg glemte lige at spritte af,” fortæller han. Senere er medaljen blevet suppleret med en uddeling af “hjælpepakker” til børnebørnene.

### Tillykke med Corona Guldmedaljen

- gives som opmuntring og  
anerkendelse af god adfærd

Tjener som et vidnesbyrd om Corona-tiden i Danmark



### Julen med orkis

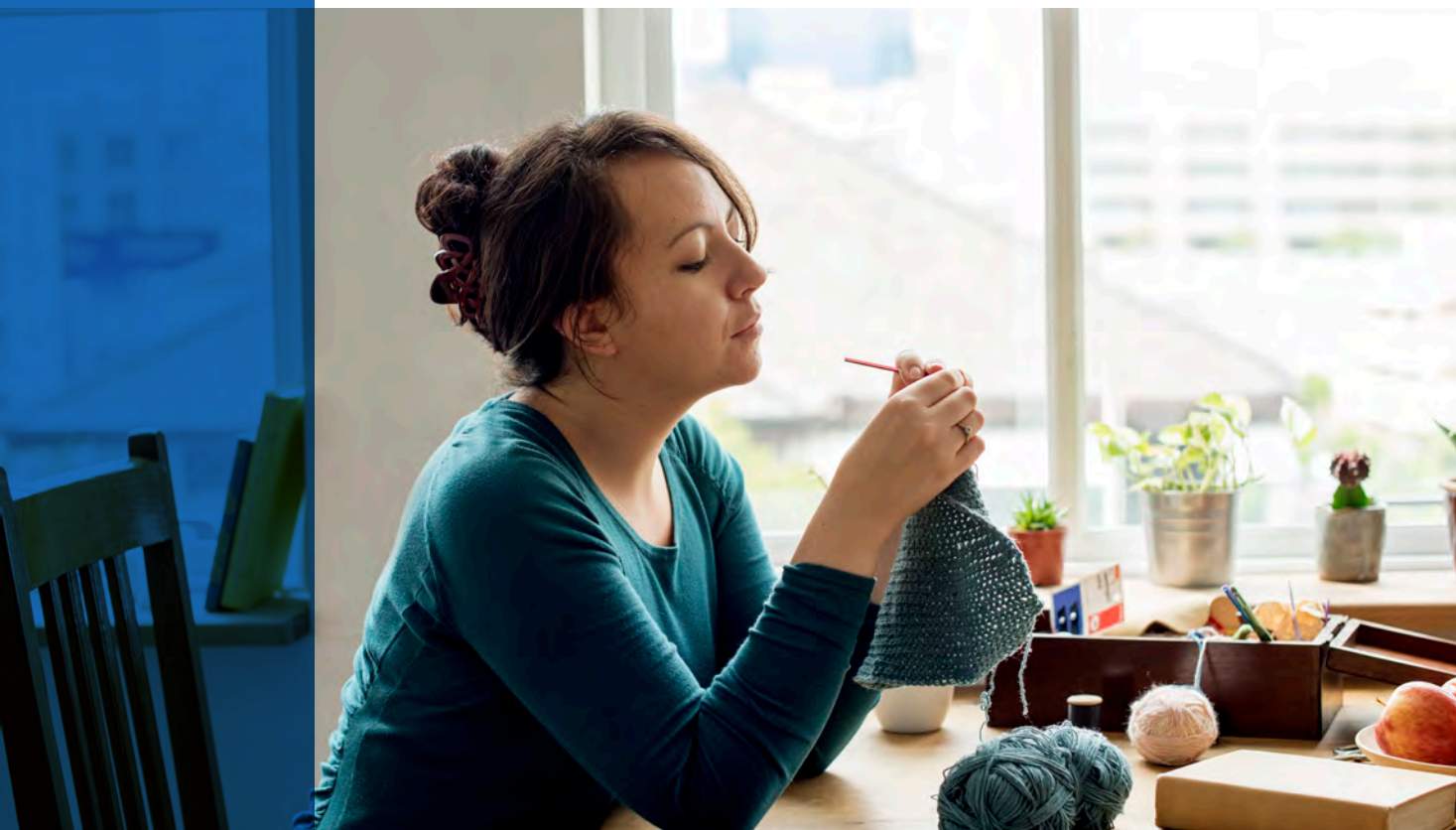


Inga Madsen,  
Tåstrup-egnens Husflid:

### Bogen “Julen med orkis”

Da Danmark lukkede ned i marts 2020 gik Inga i gang med at lave den bog, der nu er færdig. “Jeg holder meget af at lave orkis, og det gør mig meget glad når jeg har skytterne i hånden og designer nye mønstre, til glæde for de mange der også orkerer,” fortæller hun.





# Hold din hjerne sund med kreative håndværk

Hækling har - ligesom andre kreative håndværk - påviste gavnlige effekter for vores mentale sundhed. Det fastslår en omfattende undersøgelse fra Australien.

Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora

Undersøgelsen fra 2020 foretaget på University of Wollongong i Australien, viser, at hækling har en positiv effekt på vores mentale sundhed.

I alt deltog 8.000 personer i undersøgelsen, som forskerne Dr. Pippa Burns og Dr. Rosemary Van Der Meer, står bag. De kunne ud fra svarene konkludere, at hæklingen fik 90 procent af deltagerne til at slappe mere af, og 82 procent mente, at de blev gladere af at hækle. Over 70 procent af deltagerne i undersøgelsen mente også, at hækling

forbedrede både deres hukommelse og koncentration. Derudover var et interessant fund i undersøgelsen, at 73 procent af de hæklende følte, at de fik det bedre med sig selv, når de hæklede.

De fleste, der hækler eller strikker, vil nok ikke blive overrasket over at læse, at hækling er blandt de mest effektive måder at afhjælpe med angst, depression og smerter på, men er man ikke blandt dem, der hækler eller strikker, er det jo ikke for sent at komme i gang. ■

## GAVNLIGE EFFEKTER VED HÆKLING

(fra undersøgelsen Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects, University of Wollongong, 2020)

- Hjælper mod stress, angst og smerter
- Holder hjernen sund og øger din koncentration
- Er forebyggende overfor stress og smerter
- Du bliver glad og får mere overskud



# YOUNG CRAFT 2021



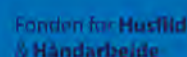
Kender du en ung mellem 16-22 år, som er vild med kreativt håndværk og som går op i bæredygtighed?



Fortæl vedkommende om den fællesnordiske sommerlejr Young Craft 30. juni. - 4. juli.

Find tilmelding og info på Facebook-begivenheden "Young Craft - Creative Crafts and Sustainability"  
Pris: 55 € / 410 DKK alt inklusive

Har du spørgsmål, skriv til [lotte@fora.dk](mailto:lotte@fora.dk)





# Stort & småt



## Foras ildsjælspris

Igen i år sætter Fora fokus på de største ildsjæle i foreningerne, for den allerstørste skal findes og fejres på landsmødet. Men for at finde en vinder, skal der nogle indstillinger til. Så kom til tasterne med en indstilling af den mest engagerede i din forening, som fortjener et skulderklap. Kig i egne rækker eller peg på dig selv, hvis du er den mest aktive eller engagerede i jeres forening. Skemaet til indstilling ligger på Foras intranet. Der er frist for indsendelse den 8. april, og prisen vil blive uddelt på landsmødet den 8. maj.

Bestyrelsens arbejdsgruppe, der skal udvælge vinderen, består af Lissi Kjær Christensen, Iben Warburg, sidste års vinder Arne Enggaard Jørgensen og Henriette Corvinus. Du skal sende indstillingen til [henriette@fora.dk](mailto:henriette@fora.dk).

## Støtte til demokratifremmende aktiviteter

Odense Aftenskole og FO-Aarhus har fået støtte fra en pulje, der skal fremme demokrati.

Odense Aftenskole med "Mageløse Mose". Et projekt, der skal fremme forståelsen og ansvaret for naturen for skoleelever i Vollsmose. Sammen med naturvejleder og kunstnere sætter aftenskolen fokus på børns demokratiske dannelse i naturen. FO-Aarhus med "Kunst|Samler". Flygtninge og indvandrere får mulighed for at møde demokratiet på en ny måde og øve den demokratiske samtale i praksis gennem kunstoplevelser.

Læs mere om puljen her:

[www.slks.dk/tilskud/stamside/tilskud/folkeoplysningspuljen](http://www.slks.dk/tilskud/stamside/tilskud/folkeoplysningspuljen)



## Morgener med mening

DFS har netop lanceret programmet for en række morgenmøder, de kalder Morgener med Mening. I alt fire webinarer, som afholdes online med oplæg om bæredygtighed og grøn omstilling.

Se mere på:

[www.dfs.dk/aktivitet/morgener-med-mening/](http://www.dfs.dk/aktivitet/morgener-med-mening/)



## Genopbyggerne

En bog der hjælper vores hjerter og hjerner med at gå i eftertanke, og udnytte de muligheder det umulige byder os. I tiden med coronavirus er vi blevet budt mange omvæltninger. Ud af alt det dystre, dystopiske og negative, der er at sige om tiden med coronavirus, har folkeoplyser, forfatter og rektor for Samtidens Akademi, Nadja Pass, skabt bogen "Genopbyggerne". Et koncept, som skal give mulighed for at tale sammen om noget af det, der virkelig betyder noget. Spørgsmål og historier giver os mulighed for at overveje, hvad der er vigtigt for os, hvad der betyder noget for os, og hvorfor de ting betyder noget i eller for vores liv. Find den på [www.genopbyggerne.dk](http://www.genopbyggerne.dk)

## Fagkursus kalender:

### Garn i brug og genbrug

Sofie BF fra ANDEN OMGANG underviser i at genanvende garn og spinde af kasserede fibre. Foruden at lave garn, vil der også være en workshop, hvor garnet anvendes.

Nærmere beskrivelse på [www.fagkursus.dk](http://www.fagkursus.dk)

Tid: Lørdag d. 12. juni 2021, 9.30-19

Sted: Nyborg Husflidsskole

## KLUMME

# Mental sundhed vigtigere end nogensinde

Når krisen kradser, som vi ser det i denne tid med corona-pandemien, har vores mentale sundhed sjældent været vigtigere. Og det er bl.a. i fællesskaberne, styrken skal findes til, at vi som samfund kan komme igennem og videre – fællesskaber på fx aftenskoler, daghøjskoler og i foreninger.

*Af Sarah Vadgaard, kommunikationsansvarlig for ABC for mental sundhed.*

ABC for mental sundhed er et partnerskab af bl.a. forskere, kommuner, organisationer og foreninger landet over. Se mere på [www.abcmamentalsundhed.dk](http://www.abcmamentalsundhed.dk)



**C**orona-pandemien har i den grad understreget, hvor meget meningsfulde aktiviteter og fællesskaber betyder for os som mennesker – og ikke mindst, hvor afgørende de er i forhold til vores mentale sundhed.

Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt – altså at vi er mentalt sunde. Men mental sundhed kan for mange være diffust og komplekst, og derfor har den forskningsbaserede indsats ABC for mental sundhed kognit det ned til tre enkle huskereglere:

- A) Gør noget aktivt
- B) Gør noget sammen
- C) Gør noget meningsfuldt

## Aftenskoler og foreningsliv styrker den mentale sundhed

De tre huskereglere i ABC for mental sundhed er nærmest synonyme med aftenskoler, daghøjskoler og foreningsliv, hvor der i den grad er tale om meningsfulde aktiviteter og fællesskaber.

Forskning viser, at mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Fysisk aktivitet kan fx være at gå til dans, mental aktivitet kan være at lære et nyt kreativt fag, social aktivitet handler om at gøre noget sammen med andre, og spirituel aktivitet kan fx være yoga. Sociale relationer har stor betydning for vores mentale sundhed fordi, de er med til at give os en følelse af at høre til, og derudover er det vigtigt at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Kreativitet er også med til at

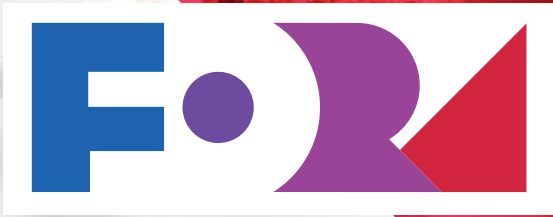
styrke den mentale sundhed, og det kan være alt fra kunst og musik til håndværk og foto-grafering.

## Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

Man kan groft sagt tale om tre stadier af mental sundhed – høj, moderat og dårlig. Udenlandske undersøgelser viser, at gruppen med dårlig mental sundhed har næsten seks gange højere risiko for at udvikle depression end dem med høj mental sundhed, og gruppen med moderat mental sundhed har omkring tre gange øget risiko i forhold til dem med høj mental sundhed. Men den gode nyhed er, at den mentale sundhed kan trænes og styrkes akkurat som vores fysiske sundhed – fx ved at være en del af fællesskaber.

For mental sundhed er også noget, vi giver til hinanden. ■





ÅRSBERETNING 2020

Skolen er lukket

til og med den 16. juni 2020

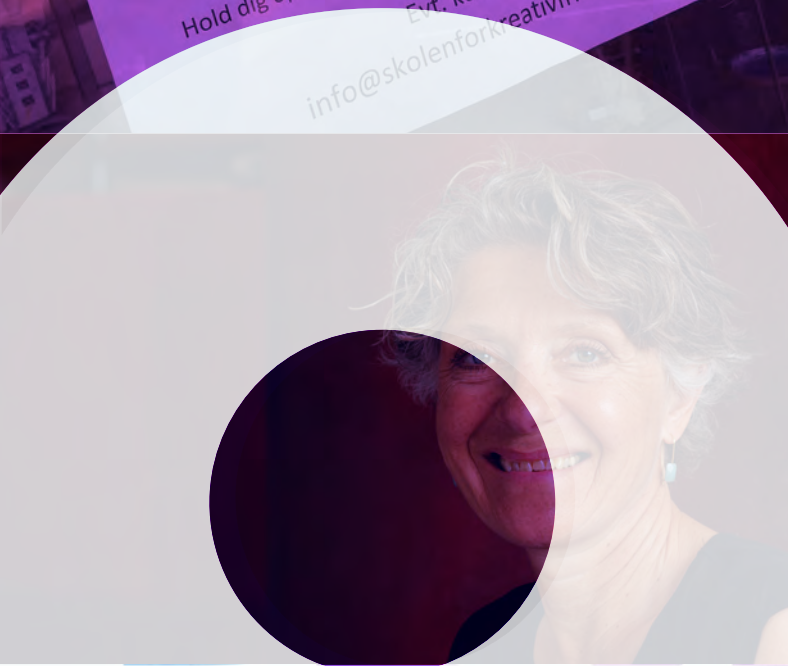
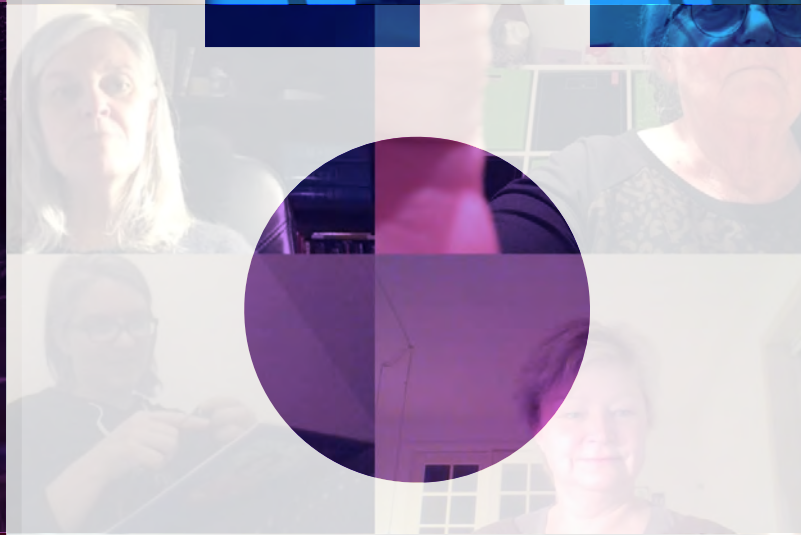
pga. COVID - 19

Al undervisning, foredrag og udstillinger i perioden  
12.3. – 16.6.2020  
er aflyst.

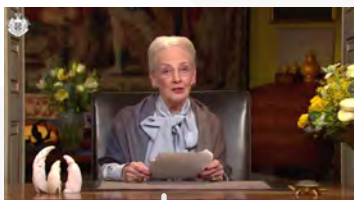
Hold dig opdateret på Skolens hjemmeside & Facebookside

Ext. kontakt:

[info@skolenforkreativfritid.dk](mailto:info@skolenforkreativfritid.dk)



# Coronaåret 2020



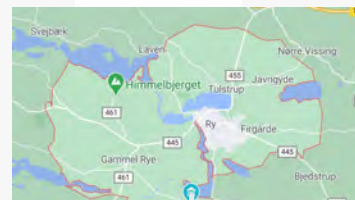
## 31. DECEMBER 2019

“Ensomhed. Det er en følelse, som rammer mange”, siger Dronning Margrethe i sin nytårstale. Denne linje skulle komme til at hænge i luften resten af året, hvor isolation og afstand blev en del af vores hverdag.



## 25. JANUAR

Fora afholder Fleksibel Workshopdag.



## 6. - 7. MARTS

Fora holder skolelederkursus i Ry, hvor der bliver talt meget om virussen.



## 8. JUNI

Aftenskoler og daghøjskoler kan igen åbne for undervisning.



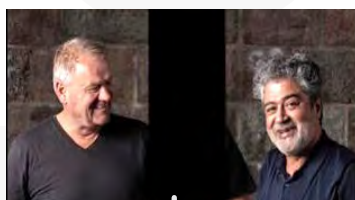
## 10. MAJ

Idræts- og foreningsliv genåbnes udendørs. Der kan gennemføres sundhedsmæssigt forsvarlige aktiviteter udenfor.



## 22. APRIL

Young Craft udskydes til 29. juni-4. juli 2021.



## 18. AUGUST

De fem aftenskoleforbund lancerer fælles kampagne “Aftenskolerne – hvis du vil være rigtig godt til noget. Nu med afstand”.



## 28.-29. AUGUST

Foras landsmøde afholdes. Blandt gode Fora-folk kåres Foras ildsjæl.



## 23. OKTOBER

Forsamlingsloftet sænkes fra 50 til 10 personer.





### 11. MARTS

Danmark lukker ned. Alle skoler, dagtilbud og institutioner lukkes. Forsamlingsforbud for flere end 100 personer.



### 17. MARTS

Forsamlingsforbud for mere end 10 personer indføres. Storcentre, frisører, restauranter mv. lukker ned. Kulturmøder, festivaller og folkemøder ender med at blive aflyst.



### 17. MARTS

Dronningen taler til den danske befolkning om coronakrisen.



### 21. APRIL

Regeringen forbyder forsamlings på mere end 500 personer.



### 1. APRIL

Foras landsmøde udskydes til slutningen af august grundet forsamlingsforbuddet på mere end 10 personer.



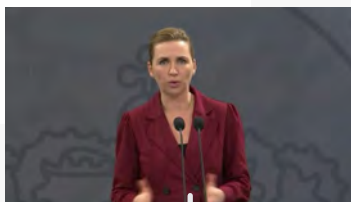
### 20. MARTS

Fora lancerer Aftenskole i coronatider.



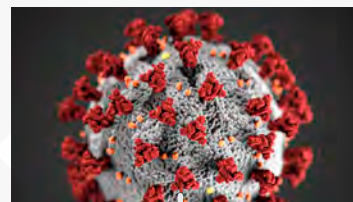
### 3. NOVEMBER

Folkeoplysningen og bibliotekerne markerer, at der er lys i mørket ved at indrykke en annonce i Jyllandsposten og Politiken.



### 16. DECEMBER

Alle indendørs aktiviteter lukkes ned.



### 29. DECEMBER

På et pressemøde med Statsministeren forlænges restriktionerne og nedlukningen af samfundet til 17. januar og det anbefales at nytårsfesten aflyses.

## FORMANDENS OG SEKRETARIATSLEDERENS BERETNING

**Et år med pandemi, strategi og IT**

Karen Maigaard, formand for Fora, og Bernhard Trier Frederiksen, Foras sekretariatsleder, svarer på spørgsmål vedrørende corona-året 2020. Året har været præget af coronapandemi men også en foreningsundersøgelse, ASAudvikling og Foras strategi. Herunder kan du læse, hvad formand og sekretariatsleder har gjort sig af tanker om 2020.

**CORONAPANDEMIEN**

Har du været bekymret for folkeoplysningen under coronapandemien sidste år?

**KM:** Nej. Jeg har hele tiden tænkt, at folkeoplysningen – og især i Fora – nok skulle finde veje under de nye vilkår. Under den tyske besættelse klarede vi som folk også at finde nye veje.

**BTF:** Ja, ind imellem. Særligt når man kunne høre eller læse irritationen over uvisheden og de uforståelige restriktioner: Ville de frivillige have overskuddet? Og ville de ansatte kunne klare underskuddet? Og hvad med kursisterne, borgerne – ville de glemme os? Men det var nok mere forvirring end bekymring.

Hvordan, synes du, coronapandemien lader til at have påvirket Foras medlemmer?

**BTF:** De gode folk i foreningerne har været overraskende rolige. Der har været accept af forholdene og af behovet for at følge retningslinjerne. Jeg synes, mange har lagt en prisværdig praktisk tilgang for dagen for at finde svar på, hvor mange kursister der kan være om ét bord, hvor mange liter håndsprit man skal anskaffe, eller hvordan 10 kursister kan bevæge sig sikkert i et lokale. Men jeg er stadig usikker på, hvordan de langsigtede reaktioner vil blive.

Coronavirus har bragt os mange omvæltninger.

Hvilke har du bidt mest mærke i i vores forbund?

**KM:** Hele foråret 2020 var vi usikre, men tænkte: Det varer kun et par måneder, så er vi videre. Det ansvar, vi har for medlemmerne, blev løst med hjælpepakker, så det skulle nok gå. Foreningsundersøgelsen viste også, at sådan var holdningen stort set i efteråret. Vi var trods alt kommet levende igennem, men med en nedsættelse af aktiviteterne. Den store bekymring for, om deltagerne ville turde at melde sig igen efter sommerferien, blev heldigvis nogle steder gjort til skamme. Selvfølgelig med lokale nuancer. Sekretariatet har kunnet arbejde hjemmefra og med virtuelle møder, og foreningerne har udviklet nye redskaber og metoder i undervisningen. Vi har stort set ikke kunnet deltage i og afholde messer, folkemøder og kulturmøder, men også her er der fundet virtuelle veje. Men vi mærker i stor grad, at Fora med kreativitet og læring i fællesskab er udfordret i længden.

**BTF:** Enig med Karen.

Foreningerne har taget godt imod online initiativer, fx Foras julekalender på Facebook i år. En del foreninger har tænkt: Vi går udendørs med aktiviteterne.





Bestyrelsen har været aktiv og f.eks. gennemført interviews med Fora folk, og på sekretariatet er vi på en måde kommet tættere på hinanden ved at være væk fra hinanden, og de forskellige vilkår der er i privaten med hjemmeskole, børnebørn, ældre familiemedlemmer og vægudsmykningen bag computerpladsen, som er tydelig med kamera på.

**Kreativitet og Læring i Fællesskab har været en svær tagline at leve op til under nedlukning, forsamlingsforbud og afstandskrav. Hvad har corona bragt i stedet for?**

**KM:** Corona viser os tydeligt, hvad vi mangler. Det er ofte svært at finde ud af det, når vi har, hvad vi ønsker. Nogle af vore fag, fx sprog, kan vi gennemføre virtuelt, men alle håndværksfagene, bevægelsesfagene osv. er svære at gennemføre på afstand. Vi skal se, mærke, føle, høre, smage og tale i samvær. Vi har oplevet, at vi ikke er usårlige – og måske er det især i den vestlige verden gået op for os, at vi hører til i verden. Vi har heller ikke helle nogen steder! Jeg selv er optimist, så jeg tænker, at det hele nok skal gå. Vi kommer ud på den anden side – måske endda lidt klogere på og med tanker om, hvordan vi behandler den fælles natur, og hvor nødvendigt det er at samarbejde, fx om vacciner.

**Hvordan bliver folkeoplysningen post corona?**

**KM:** Vi tager de bedste nye metoder, fag og udviklinger med. Og så kommer vi til at tænke endnu mere på vigtigheden af et velfungerende demokrati, som ikke kun er en styreform, men en livsform, der skal tilegnes af enhver ny generation. Vi skal i tide – nemlig i freds- og sunde tider – huske at give den videre til de næste generationer. “Men in Black” er et eksempel på, at der er noget, vi har glemt, nemlig at fortælle, hvordan og hvorfor vi bliver hørt, og hvilke veje, vi kan gå for at det sker.

**BTF:** Helt enig i fremover at huske på det gode vi trods alt lærte i den sure tid. Vi skal bl.a. huske hvor hurtigt ordet “hudsult” opstod, og hvor bredt ensomhed kan ramme. De gode, nye og skæve aktiviteter skal vi også huske.

## ARBEJDET MED FORAS STRATEGI

**Hvad er det bedste, Fora tager med sig fra den seneste strategi-periode?**

**KM:** Det bedste ved en strategi er, at der er konkrete mål at nå. Det er let at sætte handling bag ordene – og vi har mange ord i Fora. “Handling giver forvandling”. Bestyrelsens opfølgninger på sekretariatets og foreningernes konkrete handlinger har

været gode til refleksion og retning for nye mål. Vi har haft fat i det hele undervejs og har et godt fundament for den nye strategi. Vores status i coronaåret viser, at vi kan sætte flueben ved en del punkter, men også, at vi stadig er på vej. Jeg har været usikker på, om “hele Fora” – altså medlemmerne, sekretariatet og bestyrelsen vidste, hvad vej, vi gik. Det ved vi nu, at vi gør. Det dur med en strategi!

**BTF:** Strategien har vist at være den klare rettesnor, vi håbede, den ville blive. Det vigtigste har været at den virkede – “Det gode håndværk” har givet luft til genbrug og bæredygtighed. Synligheden er slået igennem med nye foreningshjemmesider og indsatserne for generationsskifte i, og rekruttering til foreningerne har hjulpet nogle, og tydelig vist hvor barriererne er for andre. Endelig er der etableret samarbejde med Dansk Erhverv for daghøjskolerne.

**Hvordan er arbejdet med ny strategi grebet an i bestyrelse og forbund?**

**KM:** Vi satte godt nok processen om at implementere en ny strategi på standby til sommeren 2021, men vi har brugt alle de redskaber, vi har, til at køre processen. Foreningsundersøgelsen, bestyrelsesmedlemmernes interviews med en femtedel af vore foreninger, sekretariatets kendskab, opdatering og konklusion og endelig bestyrelsesseminaret i november er et stærkt fundament for at komme videre. Et udvalg blandt bestyrelsens medlemmer og sekretariatet som skriverkarle er nu i

proces frem til landsmødet i maj, hvor vi forhåbentligt kan fremlægge den strategi, der bringer os videre i verden.

#### Hvad lærte vi af den store foreningsundersøgelse som blev gennemført efteråret 2020?

**KM:** Den bedste læring er, at foreninger ved, vi har en strategi – og i et vist omfang forholder sig til den og bruger den.

**BTF:** Enig. Indsatsområderne har været brugbare for foreningerne, men vi ser også store forskelle på, hvad foreningerne oplever som væsentligt og hvilke behov de har. Der er dog også stadig foreninger, der ikke har klart billede af, hvad landsforbundet laver. Det er vigtigt, at vi bliver bedre til at vise det.

**KM:** Den næstbedste læring er den overvældende store tilfredshed med sekretariatsbetjeningen. Fora er i allerhøjeste grad en serviceorganisation for medlemmerne.

**BTF:** Det var dejligt at læse om tilfredsheden med sekretariatet. Men Fora folk er venlige, så opgaven bliver at bruge de gode meldinger som afsæt for forbedringer og ikke som sovepude.

#### Vedtægtsændringer, nye bestyrelsesmedlemmer og ny næstformand. Fora har justeret sine vedtægter – hvorfor?

**KM:** Vedtægter skal have et faktatjek med jævne mellemrum. De ligger i skuffen, men skal kunne bruges, hvis der opstår kriser, konflikter og usikkerheder. Bestyrelsen valgte at revidere af tre vigtige grunde.

1) Bestemmelserne om regionsopdelingen af foreningen var “historisk overhalet”, dvs. regionerne fandtes ikke,

2) Afstemningsmetoden til valg af bestyrelses-

medlemmer var tung,

3) Man ville finde ud af, om antallet af bestyrelsesmedlemmer var for mange? Og så fik vi mulighed for at vurdere, om vi “styrede” medlemmerne eller “bestyrede” noget for dem mellem generalforsamlinger, og vi endte med at blive en bestyrelse.

#### Hvordan har arbejdet været i Foras bestyrelse det seneste år?

**KM:** Arbejdet har været aktivt, godt, kritisk og med god energi. Vi kan agere - selv i pandemitider. Vi når hinanden, selvom nogle er “online” og andre “upline”, altså fysisk tilstede. Vi har været med til at vise en vej for, at vi “bestyrer” selv i udfordrede tider.

#### Hvordan er det gået med mødeaktiviteten internt i Fora i 2020?

**BTF:** Det var utroligt godt, at vi fik afholdt et godt landsmøde i august. Vi nåede det lige før den næste nedlukning. Mange andre kurser er aflyst eller udskudte eller er flyttet til digitale platforme. Dog er det bemærkelsesværdigt, at så mange af fagkurserne er blevet gennemført. Og selvom mange Fora folk har benyttet den særlige støttemulighed for deltagelse, kan der sagtens komme flere. Brug fagkurserne!

#### Har 2020 givet anledning til nyskabelser, eller nye indsigter for de forskellige organer?

**KM:** Alle har fundet nye veje at deltage, optimere og formidle på. Sekretariatet gør mere for synlighed på nettet. Omstilling til nye elektroniske redskaber gennemføres på trods – der holdes onlinekurser og webinarer. Podcasterne blomstrer også hos os. De nye mødeformer er kommet for at blive. Vi ved nu, vi kan, de er effektive, sparer tid og penge.

Flere får mulighed for at være aktive, fordi de virtuelle møder lettere kan passes ind i travle hverdage. Aktiviteten stiger med deltagelse af “alle mand på dæk”.

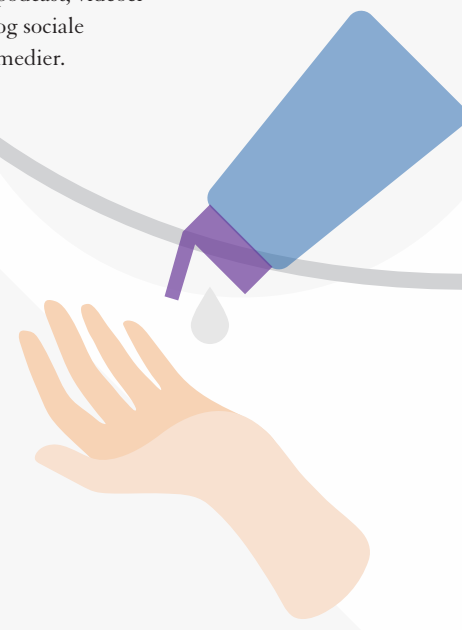
**BTF:** 2020 har trænet evnen til at rydde det mentale bord for gamle kopper og kært men brugt service. Nye redskaber er opfundet eller fremfundet. Det har været et år med konstant læring i forandring og anderledes vilkår. Helt konkret så er digitale møder en del mere effektive end fysiske, når det kommer til beslutninger. Det er bl.a. fordi, de ikke er så hyggelige som fysiske.

## ADMINISTRATION OG KOMMUNIKATION

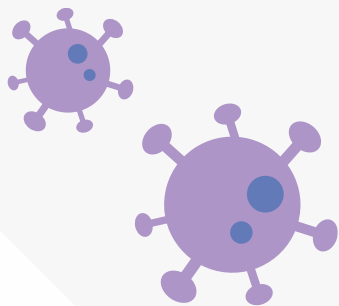
#### Hvad har optaget sekretariatet i år?

**BTF:** Langt de fleste foreninger har fået nye hjemmesider og ASA er godt udbredt blandt Foras foreninger. Det er vigtigt, at de sidste kommer med på ASA nu, for DOFO lukkes i 2021. Med ASA kommer også nyt lønadministrationssystem. Målet har hele tiden været at gøre administrationen nemmere og mere effektiv. I 2020 har vi taget nye medier i brug; bl.a.

podcast, videoer og sociale medier.







Men selve foreningskontakten har lidt under fraværet af fysiske møder. Meget er rykket over på mail og telefon, så det har været en anden form for kontakt.

#### Hvad skal vi opnå fremover?

**BTF:** Det skal den kommende strategi sætte rammerne for. Men det ligger lige for, at vi skal høste de fordele som samspil mellem ASA og nye hjemmesider kan give os – ikke mindst skal foreningernes digitale synlighed forbedres, så Foras foreninger kommer øverst med deres aktiviteter i søgeresultater. Vi skal også tænke i flere lokale samarbejder. Fremtidens folkeoplysning bliver stærkest hvis vi er flere om at udvikle den. På den korte bane skal vi alle være opmærksomme på eftervirkningerne af corona, og på hvordan vi får folkeoplysningen op at køre igen.

#### FREMTIDEN

##### Hvordan ser fremtiden ud for Fora?

**KM:** Fora skal være dagsordensættende om ti år, fordi vi har folkeoplysningen i meget bred forstand i vores dna. Vi kan bruge både hænder og hoved. Vi gør, hvad vi siger - og det har gennemslagskraft i samfundet. Vores udfordring er, at hvis vi ikke sørger for nye folk, fag og aktiviteter, dør vi.

Det gør alle organisationer, hvis vi ikke lever og arbejder i tiden – og fremtiden. Vi skal derfor turde at lade os inspirere og provokere. Det kommer oftest udefra – det er svært at ændre bane selv, fordi vi jo synes “det går meget godt”. Det gør det heldigvis – også i pandemitider – men det er i gode tider, vi skal rebe sejlene og finde nyt land og nye ruter.

**BTF:** Meget enig. Der er mange lovende tegn, men der er også en gammel advarselsslampe, der stadig lyser rødt: Vi skal knække koden for at få nye folk ind i folkeoplysningen og derfor skal vi kæmpe for at det bliver sjovt, spændende og udviklende at være foreningsaktiv i Fora. ■

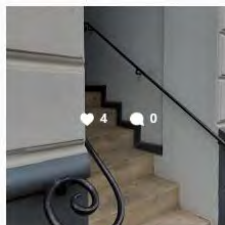


# Initiativer under corona i 2020

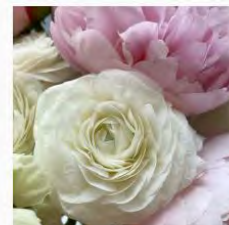
Trods de store udfordringer, som Corona har medført for vores foreninger, aftenskoler og daghøjskoler, er der kommet mange nye spændende løsninger og initiativer ud af krisen. Her er et nedslag i nogle af de tiltag, der kom frem under den delvise og fuldstændige nedlukning.

## Daghøjskolen for Indvandrerkvinder

Daghøjskolen for Indvandrerkvinder på Nørrebro tænkte i nye baner, da Danmark lukkede ned på grund af coronavirus. De lavede mulepose-pakker til deres elever med undervisningsmateriale, som de kunne komme og hente på skolens trappetrin, de lavede udendørsundervisning og stillede opgaver over Instagram.



Dagens opgave



Dagens opgave

Dagens opgave



## Aftenskole i coronatider

Flere foreninger bød sig til, da sekretariatet tog initiativ til "Aftenskole i coronatider" under nedlukningen. Midtfnys Husflid lancerede en introduktion til portrættegning på YouTube med syv fine instruktionsvideoer. YOGAHUSET delte et af mange eksempler på deres digitale yogatimer og delte også en meditationspodcast. Kerteminde Husflid gav en instruktion i, hvordan man hjemme kunne lave sit eget insekthotel og Nyborg Husflid bød ind med ide til, hvordan man kreativt kunne friske en gammel urtepotte op.

## Digitale løsninger

FO Aarhus lancerede blandt andet en kunstvandrings-podcast, har kørt fjernundervisning af forskellig art, har afholdt fællesspisning digitalt, lavede debat-live-streaming og meget mere. Udover de mange digitale løsninger, eksperimenterede FO Aarhus også med blandt andet udendørssang for plejehjemsbeboere.



## Nød lærer folkeoplysningen at få gode idéer

Dette var blot et lille udsnit af de mange kreative løsninger, som Foras aftenskoler og daghøjskoler har fundet på i et år med mange omvæltninger og konstante ændringer. Der er et væld af gode eksempler på, hvordan aftenskoler og daghøjskoler har kørt digital undervisning, har håndteret afstandskravet, sprit og skiftende deltagerantal og har afholdt bestyrelsesmøder digitalt.

Du kan se mere på Foras hjemmeside under "Aftenskole i coronatider" eller under nyheder på Foras hjemmeside: [www.fora.dk](http://www.fora.dk)



## PULJEUDVALGET

## Puljeudvalgets år

**Kigger vi tilbage på året, der er gået i Foras puljeudvalg, ser vi et år, der startede som så mange andre før – med strategier og handlingsplaner, budgetter og retningslinjer, men som blev til et år, hvor vores forventninger blev overhalet indenom af virkeligheden.**

*Af formand for udvalget, Chris McKay, på puljeudvalgets vegne*

I puljeudvalget havde vi af bestyrelsen fået bevilget det sædvanlige, forventede budget – 450.000, kr. til støtte af uddannelse, udvikling og undervisningsmaterialer i vores gode medlemsforeninger. Vi havde besluttet, at bæredygtighed og det gode håndværk i 2020 ville være områder, om vi med tanke på Foras strategi vil have et særligt blik på i behandlingen af årets ansøgninger.

Det startede fint med bevillinger i de første par måneder af året til udviklingen af Børnefamiliens Aftenskoler i Hvidovre, støtte til en lang række kurser, hovedsageligt i yogaregiet samt støtte til materiel, hvor meget var til trædrejeri – alt, som det plejede at være.

Da vi med ét måtte lukke vores døre og den store pauseknop blev eftertrykkeligt udløst, fik man fornemmelsen af et kollektivt gisp og kiggen rundt som for at sige, ”hvad gør vi nu?”. Svaret blev, at vi finder vej. Når vores børn kan lære på andre måder end i skolelokalerne, kan vi det også i folkeoplysningen. Det kræver et mindre paradigmeskift, men det kan lade sig gøre, og vi er flere, der gør det. Flere af vores medlemsforeninger var hurtige til at finde løsninger, både udendørs i det gode vejr og online, så folkeoplysningen kunne fortsætte – og fællesskabet tillige.



Vi blev hurtigt dus med Teams, Zoom, Facebook Live, Google Meets med flere, hvor vi holdt fællesskabet i live og fortsat undervisningen under de nye præmisses. I selve udvalget er vi blevet rimeligt god til at afholde online møder, selvom vi, ligesom alle andre, savner den live version af vores fællesskab.

I puljeudvalget ønsker vi, at så mange som muligt af Foras midler fra udlodningsmidlerne gør gavn direkte ud hos vores medlemsforeninger, og dette ønske førte vi ud i livet i år ved at gøre kriterierne for støtte endnu mere tilgængelige – mere direkte støtte, mindre egenfinansiering. For eksempel da Tapdrup Husflid manglede en ny rundsav til 19.995, kr., støttede Fora anskaffelsen med 14.996, kr. – 75% af prisen! Dette fortsatte vi med året igennem, og medlemsforeningerne brugte muligheden til at få styrket værkstederne og lokalene med nye og bedre udstyr til undervisning. Det er en investering i vores foreningers fremtid, og vi i puljeudvalget er rigtig glad for, at vi kan tilbyde vores medlemsforeninger den mulighed, og vi regner med at kunne fortsætte under de samme vilkår, så længe vi er udfordret af coronarestriktioner.

Imens vi venter på, at vi igen kan sætte i gang, vil vi fra puljeudvalget komme med en venlig opfordring til at tænke tanker nu for den tid, der kommer, hvor vi kan udvikle nye ideer, der beriger folkeoplysning og fællesskabet, og når de tanker kommer, skriv dem ned og send dem ind til foreningskonsulent på sekretariatet, Henriette Corvinius. Mon ikke der er mulighed for at realisere din gode idé med lidt hjælp og støtte fra Fora, fra Lokalforeningspuljen og fra Foras puljeudvalg? Det vil vi gerne, så tøv ikke.

På vegne af Foras puljeudvalg vil jeg ønske for alle Foras medlemsforeninger en hurtig tilbagevenden til de levende og dynamiske fællesskaber, som vi i Fora lever for.

Vi ses igen snart!

## FORUM FOR KOMPETENCEUDVIKLING

# Forum for kompetenceudvikling

**Tidligere havde Fora et kursusudvalg. Nu har vi et mere fleksibelt og åbent forum for kompetenceudvikling.**

*Af Marlene Berth Nielsen, udviklingskonsulent og souschef i Fora*

Forummet mødes en til to gange om året for at diskutere, hvilke udfordringer Foras forskellige typer foreninger har, og hvordan vi bedst muligt klæder jer på til at møde dem. Har vi de rigtige typer af kurser, fyraftensmøder osv., eller kan vi blive bedre til at skabe netværk mellem foreningerne og drage nytte af hinanden er eksempler på nogle af de spørgsmål, der diskuteres i forummet.

I 2020 nåede forummet at mødes én gang, før der gik corona i året. Coronaen blev også en hæmsko for gennemførelse af de planer, som mødet affødte. Til gengæld blev der brugt mange ressourcer på at udbyde kurser i Zoom til over 100 foreningsfolk, der var nysgerrige på, hvad en sådan digital løsning kunne bruges til i foreningsregi.

De udfordringer, som forummet behandlede, er stadig højaktuelle her ved indgangen til 2021, og derfor vil sekretariatet også bruge tid på at arbejde med nogle af de løsningsmodeller, som forummet diskuterede. Det er blevet sværere at drive skole og tiltrække nye skoleledere, blandt andet fordi opgaverne er rigtig mange og lønnen meget lille. Herudover kan det være svært at balancere arbejdsfordelingen mellem skoleleder og bestyrelse – hvem tager sig af hvad? Hvordan kan bestyrelsesmedlemmer blive et større aktiv fx i forhold til deltagelse i projekt- og udviklingsaktiviteter?

Det handler om at klæde de forskellige grupper på til at løfte deres kerneopgaver. Og her var forummets anbefaling, at vi nogle gange adskiller grupperne mere og fokuserer på, hvilken type viden, de hver især har brug for. Mere hardcore viden om fx målgrupper, salg, markedsføring til skolelederne, og mere ledelsesviden (om frivillige) til formændene.



Forskellighed i Foras foreninger kan være en vanskelig størrelse, for der er også nogle gange stor forskel på vilkårene for at drive forening, om man er en mindre eller større forening. Her er forummets anbefaling, at det er bedre at være på kursus eller i netværk med færre eller få folk, hvis man til gengæld deler nogenlunde samme vilkår.

Derfor vil vi fremadrettet forsøge at arbejde mere målrettet med dette og i mindre fokuserede grupper udbyde kurser eller lignende med temaer som:

- til skoleledere fx forretningsforståelse, målgruppeanalyser og markedsanalyser, adfærdsdesign, partnerskaber
- til formænd fx foreningsudvikling, ledelse af frivillige, rekruttering, partnerskaber, lobby

Vi glæder os til at arbejde videre med disse temaer og forhåbentlig lade dem blive styrende for noget af vores arbejde i 2021.





## Fora internationalt

**Fora er repræsenteret i to internationale grupper, der begge har hovedfokus på håndværk og husflid.**

*Af Lotte Helle, kursuskonsulent og repræsentant for Fora i de to internationale samarbejder*

Foras repræsentation i internationale grupper giver mulighed for at få indblik i, hvad der sker på håndværk- og husflidsscenen i hele Norden og det meste af Europa. Desuden opbygges der et netværk, som kan være værdifuldt i udveksling af viden om uddannelse, udvikling af håndværk og husflid, udvikling af teknikker og materialer, udveksling af instruktører samt en lang række andre interaktioner inden for håndværks- og husflidsverdenen.

I det europæiske samarbejde – European Folk Art and Craft Federation/EFACF – er der sket en intensivning af arbejdet i det sidste år og forhåbentlig i de kommende. Det kommer bl.a. til udtryk i en revidering af sammenslutningens vedtægter. De nuværende vedtægter stammer fra oprettelsen af EFACF i 1972. Det er vel ikke for meget sagt, at vedtægterne trænger til et grundigt gennemsyn for at blive ført ind i det nye århundrede. Der ses i blandt også på sammenslutningens navn – som også godt kunne trænge til at blive frisket lidt op

I det nordiske samarbejde – Nordic Folk Art and Craft Federation / NFACF – er båndene stærke. Her styrkes de direkte samarbejder mere og mere, f.eks. gennem afholdelse af ungdomshusflidslejr – Young Craft (i 2021 i Skjern). Foruden lejren forsøges det også at være med



ved messer i en fælles stand. Samarbejde mellem de seks nordiske lande og Estland er ukompliceret og meget givende. I NFACF er man ikke medlem, da der ikke er noget kontingent – formandskabet går på turnus og hvert land sørger for egne udgifter. Samarbejdspartnerne er alle landsdækkende organisationer med stærke rødder inden for husflid.



## Kommunikationsforum

**Kommunikationsudvalget blev i 2020 nedlagt og et kommunikationsforum er kommet i stedet. Grundet corona kom det dog lidt sløvt fra start.**

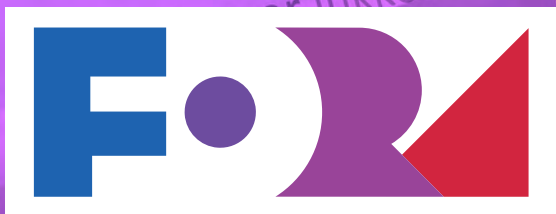
*Af Louise Albers, kommunikationskonsulent i Fora*

Kommunikationsudvalget i Fora har i flere år været det organ, der tilbød sig som sparringspartner til kommunikationskonsulenten og som kom med input og inspiration til kommunikationen i Fora. I 2020 blev det besluttet af afprøve en ny model med etablering af et kommunikationsforum, der lige som det eksisterende kompetenceforum, skal være et uformelt organ med skiftende deltagere, der mødes for at give sparring til at styrke kvalitet og udvikling af Foras kommunikation. I 2021 vil I komme til at høre mere.



Returneres ved vedvarende adresseændring Fora • Gammel Kongevej 39G 1. sal • KBH V

**PP** Danmark, Port Payé  
PostNord



## ÅRSBERETNING 2020

Hold dig opmærksom på Skolens hjemmeside  
Evt. kontakt:  
[info@skolenforkreativfritid.dk](mailto:info@skolenforkreativfritid.dk)

