



Kroppen og skoven taler samme sprog

Portræt: Fra værksted til verden

Glimt fra et fremadskuende landsmøde

Retten til at være uenig!

Af Bernhard Trier Frederiksen, sekretariatsleder i Fora

Beslutningen fra Folketingets Præsidium om at udelukke spørgsmålet om Danmarks anerkendelse af Palæstina fra Skolevalget fortjener kritik. Ikke fordi vi skal diskutere ideen om en anerkendelse her, men fordi begrundelsen for udelukkelsen røber en uhyggeligt lav ambition for, hvad skolen, ytringsfriheden og den demokratiske samtale egentlig skal være værd.

Folketingspræsidiets flertal mente, at spørgsmålet var for komplekst og for følsomt til at kunne drøftes blandt ældre folkeskoleelever. Hvis denne logik får lov at stå uanfægtet, har vi som samfund truffet en pædagogisk og demokratisk fejlurdering. For hvem skal ellers øve sig i at forstå verdens kompleksitet, hvis ikke unge mennesker i et oplysningspædagogisk rum? Hvad bliver tilbage af vores demokratiske selvtilid, hvis vi ikke tror, at danske elever kan sætte sig ind i komplekse emner, tåle at møde hinanden i uenighed, og øve sig i at finde et sprog for det svære?

Dannelse er ikke det samme som at have svar på alt. Og sjældent går demokratisk debat i de voksnes rækker op i en neutral, selvophævede enighed. Det er ikke anderledes for unge mennesker. Dannelse er evnen til at hæve sig over sit partsperspektiv, at lytte og dyrke evnen til at være i sam-

talen. I det lys er Præsidiets beslutning ikke blot en administrativ afvejning, men et barokt indgreb i de demokratiske dannelsesværdier, som samfundet bygger på, og som skolen skal forberede eleverne i.

Folkeoplysningen har i over hundrede år insisteret på, at foreningsliv og åndsfrihed går hånd i hånd. Foruden uddannelse i basale færdigheder er grundskolen en del af den samme samfundsmæssige ambition. Det handler om at myndiggøre vores børn til deltagelse i et åbent og forpligtende folkestyre.

“ Det handler om at myndiggøre vores børn til deltagelse i et åbent og forpligtende folkestyre. ”

Bernhard Trier Frederiksen

Derfor er det også bekymrende, at et flertal i Præsidiat sætter en præcedens, hvor følsomhed bliver et argument for udelukkelse af visse temaer. Hvad bliver det næste så? Krig? Køn? Klima? Javist er mange emner komplekse, og nogle emner vækker stærke følelser. Men sidst på dagen må princippet være, at ingen emner er hævet over elevernes videbegær og ytringsfrihed.



Måske er det netop i mødet med de kontroversielle spørgsmål, at eleverne lærer noget vigtigt om demokratisk debat og saglige virkemidler. For ytringsfrihed handler jo ikke bare om retten til at gentage fromme floskler og autoriserede selvfølgeligheder. Den handler om retten til dissens. Om at give plads til det, der støjer, stikker og skurrer. Det, som giver os anledning til at tænke os om én gang til.

Præsidiets beslutning er ikke en beskyttelse af de unge. Det er en nedvurdering af dem, og det udspringer af en udemokratisk impuls: mistillid. Mistillid til elevernes dømmekraft. Mistillid til lærernes faglighed. Mistillid til skolens rolle som det sted, hvor man lærer at tage livtag med den komplekse verden, vi lever og brydes i.

Skolen skal ikke skærme eleverne fra virkeligheden, men ruste dem til den, så de siden kan tage ordet i forening – i både uenighed og fællesskab.



Fora
Gammel Kongevej 39G, 1. sal
1610 København V
Telefon 3393 0096
www.fora.dk
info@fora.dk

Redaktion

Bernhard Trier Frederiksen,
ansvarshavende
Molly Christensen, redaktør

Layout

Kristina Colston,
grafisk designer

Forsidefoto:
Molly Christensen

Alle kan sende indlæg til redaktionen, som dog forbeholder sig ret til at afvise indlæg og til at redigere indlæg, der bringes i bladet. De synspunkter, der udtrykkes i Fora Magasinet, er ikke nødvendigvis Foras.

Fotos er Foras egne, medmindre andet er angivet.

Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse.

Næste deadline

8. september 2025

- 2 **LEDER**
Retten til at være uenig!
Af sekretariatsleder Bernhard Trier Frederiksen
- 4 **LANDSMØDE**
Mød Foras nye bestyrelse / Årets ildsjæl

TEMA: NATUREN KALDER

- 5 **PORTRÆT**
Fra værksted til verden
Laugets Vævekurser vokser, forandrer sig og former fremtidens væverum.
- 8 **Kroppen og skoven taler samme sprog**
Ph.d. i naturbaseret rehabilitering Simon Høegmark giver svar på, hvorfor naturen ikke bare *føles* godt – men hvorfor den også *beviseligt* er det sundeste, vi kan give os selv og hinanden.
- 10 **Naturen virker**
Tre undervisere fortæller, hvilken rolle naturen spiller i deres undervisning.
- 11 **Fra bagtæppe til læringsrum**
I dag søger vi ud i naturen for at lære og være – men sådan har det ikke altid været.
- 12 **LANDSMØDE**
Folkeoplysning i forandring – glimt fra Foras landsmøde
- 14 **Fordybelse i kreative håndværk kan fremme unges trivsel**
Unge sårbare finder ro og selvtillid gennem keramik, trædrejning og fællesskab.
- 17 **LANDSMØDE**
Hånd og sind – en beretning om folkeoplysningens kraft
Bestyrelsesleder Elsebeth Gerner Nielsen talte på Foras landsmøde om håb, håndværk og folkeoplysningens fremtid.
- 18 **Generationer i forandring: Forstå de unge på arbejdsmarkedet**
Hvordan engagerer vi de unge på arbejdsmarkedet? Forstå generationsforskellene og få konkrete råd til samarbejde.

- 20 **Et mesterligt benspænd**
På forløbet MesterVærket på Skolen for Kreativ Fritid får deltagerne stillet opgaver af professionelle kunstnere.
- 23 **Stort&Småt**
- 24 **KLUMMEN**
Folkeoplysning anno 2035?
Af Marianne Levinsen, fremtidsforsker





Mød Foras nye bestyrelse

På Foras landsmøde i maj var der tre pladser på valg til Foras bestyrelse. Her blev Nis Peter Nissen, forstander på daghøjskolen Kompetencehuset, og Susse Markmann, formand for Snekkersten Husflid, valgt. Susanne Wad Leth, formand for Fora Hvidovre, blev genvalgt.

Der blev sagt tak til Helge Bech og Janne Norfast, henholdsvis

skoleleder på Daghøjskolen Sydvestjylland og suppleant hos Hedens Husflid, for mange års trofast arbejde i Foras bestyrelse.

Jane Isdal fra Fyns Væve- og Textilkreds blev valgt som suppleant til bestyrelsen. Sammen med de øvrige medlemmer danner de nyvalgte et stærkt hold, og Fora ser frem til det fælles arbejde for en endnu stærkere folkeoplysning. ■

Årets ildsjæl Niels Jacobsen fra Ullerslev Husflid

Niels Jacobsen blev på landsmødet hædret med Ildsjæleprisen 2025 – en velfortjent anerkendelse til en mand, der beskrives som en kæmpe drivkraft i Ullerslev Husflidsforening. Niels' foreningsfæller beskriver ham som en hvirvelvind, der med smittende energi og utrættelig indsats puster liv og glæde i både foreningen og fællesskabet. Selv blev Niels både glad og overrasket over prisen og udtaler: "Jeg har godt nok aldrig rigtig brudt mig om at blive hædret, men det var rart at få den anerkendelse for det arbejde, man går og laver. Jeg blev meget overrasket, da jeg mødte op til landsmødet og så, at jeg var blandt de nominerede. Når jeg nu møder folk jeg kender – også nogle som jeg ikke har mødt før – får jeg et tillykke med prisen. Og med denne pris har Ullerslev Husflid også fået noget omtale." ■



På billedet ses Niels Jacobsen sammen med bestyrelsesleder Elsebeth Gerner Nielsen.

PORTRÆT

Fra værksted til verden



Studiekredsen De Frie Islæt i Italien

I København ligger en aftenskole, hvor erfarne vævere og dedikerede foreningsfolk gør en ihærdig indsats for at tilbyde noget særligt og invitere yngre generationer indenfor.

Af Kasper Elkjær, kommunikationskonsulent i Fora

I det gamle Bella Center i den nordvestlige del af København ligger Grøndal Multicenter, hvor over 70 foreninger og klubber har til huse i lokaler og på idrætsbaner – og i et par af de lokaler finder man på 1. etage aftenskolen Laugets Vævekurser.

Laugets historie starter tilbage i 2004. Lotte Dalgaard og Berthe Forchhammer underviste i vævning under Københavns Kommunes Aftenskole (KKA), men på grund af krav om, at der år efter år skulle være flere kursister per hold, begyndte de at overveje at bryde ud og starte deres egen aftenskole. Da KKA gik konkurs, gjorde de noget ved sagen, fortæller Berthe, der i dag er formand og underviser i Laugets Vævekurser:

”Vi kiggede hinanden i øjnene og sagde: Nu er det nu. Nu starter vi simpelthen. Det var midt i sommerferien, og så fik vi trommet folk sammen. Vi kendte en del vævere fra Jylland, som havde haft lignende uddannelser, så dem fik vi til at komme til København, lavede en bestyrelse og fik startet op. På det tidspunkt lavede man forhåndstilmeldinger. Og så havde vi faktisk fået skrevet op fra de forskellige årgange, at der var omkring 50 kursister, og vi tænkte:

”Vi kiggede hinanden i øjnene og sagde: Nu er det nu. Nu starter vi simpelthen.”

Berthe Forchhammer

Okay, det er nok til, at vi tør starte for os selv og kaste os ud i det her.”

Hidtil havde de undervist i lokaler stillet til rådighed af det, der i dag hedder Dansk Tekstillaug – og heldigvis fik den nystiftede aftenskole lov til at fortsætte med at låne lokalerne, som de et par år senere tilmed selv overtog. ”Vi har egentlig bare været heldige, at det er vokset og vokset,” forklarer Berthe. ”Vi har, om man så må sige, ramt det rigtige tidspunkt, fordi der er kommet meget større interesse for håndværk i det hele taget.”

TO BYER, ÉN VÆVEVISION

Laugets Vævekurser hører primært til i København, hvor de i dag har deres egne lokaler i Grøndal Multicenter, men foreningen har også enkelte kurser i Skals, nord for Viborg. Efter at Lauget var blevet etableret, kunne de med deres jyske kontakter konstatere, at der ikke blev udbudt væveundervisning i den nordlige del af Jylland. Derfor valgte de at prøve et pilotprojekt af, der bekræftede interessen i faget. Og med et bestyrelsesmedlem fra Viborg kan foreningen i dag drive aftenskoler i både København og Viborg Kommune.

Særligt i Jylland har de fokus på såkaldte modulkurser, hvor deltagere med erfaring kan fordybe sig i specialiserede væveteknikker. Modulkurser er kursusrækker, hvor deltagerne kan få udfordret og udviklet deres faglighed inden for enten billedvævning eller skaftevævning. Det er derfor også deltagere med et vist niveau, der kan tilmelde sig.



Under studieturen til Umbrien i Italien arbejdede studiekredsen De frie Islæt med vævning og materialer fundet i naturen omkring den økologiske gård Ma 'Falda.

Udover modulkurserne tilbyder Laugets Vævekurser også de klassiske, sæsonlange aftenskolekurser – selvfølgelig med vævning i fokus – samt kortere kurser. Og de oplever masser af søgning, fortæller Pia Korneliusen, der er bestyrelsesmedlem og medlem af forretningsudvalget: ”På vores lange kurser har vi konstant venteliste. Vi kan slet ikke opfylde behovet – heller ikke selvom vi har fået et ekstra lokale og flere væve ind.”

”Og det er ikke fordi, vi ikke i årenes løb har kigget rundt efter andre lokaler,” istemmer Berthe.

”Der er ingen vævekredse i København, og mange studerende fra for eksempel Designskolen søger mod os, fordi de ikke lærer vævning på deres uddannelser,” fortæller Pia. ”Vi har kursister i alle aldre og med forskellige livssituationer – både unge nybegyndere og voksne og så er der også dem, der gerne vil holde deres hobby ved lige.”

DET SÆRLIGE, INGEN ANDRE TILBYDER

Selvom Laugets Vævekurser har kursister fra mange forskellige målgrupper, læner de sig ikke tilbage. Tværtimod føler de sig forpligtede til at gå forrest og tilbyde noget særligt – noget, som ikke findes i vævekredse eller på traditionelle aftenskoler. Det handler både om faglig stolthed og ønsket om at række ud til nye grupper.

”Vi diskuterer meget i øjeblikket, hvad det er, Lauget skal kunne, som man ikke får andre steder,” fortæller Pia Korneliusen. ”Konkurrencen er vokset, men det betyder bare, at vi må gøre det endnu bedre. Vi vil gerne tiltrække de helt unge, som ikke er i vævekredse eller har råd til højskole. Vi samarbejder med uddannelser, der huser designstuderende, og vi drømmer om at invitere udenlandske undervisere. Det giver vores kurser en særlig faglig tyngde – især med vores modulforløb og undervisning i teori, som stort set ingen andre tilbyder i dag.”

DE FRIE ISLÆT

Gina Hedegaard Nielsen er tekstil- og billedkunstner og underviser hos Laugets Vævekurser. Hun har desuden siddet i bestyrelsen næsten fra begyndelsen og frem til den seneste generalforsamling. Gina er en af dem, der gennem tiden har båret modulkurserne for billedvævning, da hun siden starten har været underviser på en række af modulerne og i dag har ansvaret for udviklingen af dem. Siden midten af 1990'erne har Gina haft tre hold, og det fjerde er i gang, men det er ikke uden udfordringer, fortæller hun:

”Det er ikke nemt at samle et hold med 10-12 kursister, da de skal hænge ved tre år i træk med en del hjemmeopgaver, og indholdet er ret så specialiseret – derfor er det kun ét af holdene, der kører nu. Jeg har vægtet, at kursisterne får så alsidig en undervisning som muligt, så der er altid en anden underviser med på forløbet. Forløbet er primært håndværksbaseret, sådan lidt lærlingeagtigt, med teknik, materialelære og øvelser. Så det er vigtigt, at kursisterne møder mere end én måde at arbejde med hænderne på i billedvæven,” forklarer Gina.

I 2021 samlede Gina en studiekreds, *De Frie Islæt*, med tidligere kursister. Inspireret af billedvæver Hannah Ryggen, asom med Ginas ord havde ”mod til at kommentere sin samtid i sine billedvævninger og med mandsmod”, skabte studiekredsen for nogle år tilbage deres egne værker med kommentarer til samtidens kriser – blandt andet invasionen af Ukraine og klimaforandringer.

INSPIRATION UNDER SYDLIGE HIMMELSTRØG

I år tog kredsen på sin anden rejse sammen, hvor turen gik til Umbrien i Italien. Formålet med rejsen var at gøre som tidligere kunstnere har gjort i historien – at rejse ud, hente indtryk og inspiration – og rejse hjem og bearbejde det indsamlede. ”I maj boede vi en uge på den økologiske gård Ma 'Falda, hvor vi havde arbejds-

dage fyldt med blandt andet tegning og fotografering af naturen, undervisning i farvelære og vævning med ting, vi fandt, da vi gerne vil fokusere på at være bæredygtige. Vi var også på udflugter til kulturelle seværdigheder og havde masser af fagligt samvær,” fortæller Gina.

Nu vil studiekredsen bearbejde turen og forvandle alle indtryk-kene til en udstilling, der i august 2026 vil blive vist på Hørvævs-museet i Krengerup på Fyn.

NÅR ERFARING MØDER FORNYELSE

Gina har sammen med Berthe og Lotte været en bærende del af bestyrelsen i mange år. Men som Pia siger med et glimt i øjet, så har de lige fejret Lottes 80-års fødselsdag, Berthe blev 70 sidste år, og Gina bliver 70 i år.

”Vævere lever jo i meget lang tid,” griner Pia. ”Så jeg ser frem til at blive meget gammel. Men i bestyrelsen har vi de sidste fem år arbejdet på at lave et generationsskifte – både i bestyrelsen og blandt lærerstaben – for at tiltrække nogle nye, skarpe hoveder og få nye kræfter ind. Og det synes jeg faktisk er ved at lykkes rigtig godt.”

En af måderne, det er lykkedes at gøre bestyrelsesarbejdet attraktivt på, er ved at organisere det på en effektiv måde, så bestyrelses-medlemmerne ikke spilder deres tid, men føler, at de får noget ud af det frivillige arbejde. Men det var også nødvendigt efter Lotte, der i mange år var drivkraften i bestyrelsen, valgte at stoppe som formand, fortæller Berthe:

”Da Lotte lagde formandskasketten, lå det lidt i kortene, at jeg skulle overtage. Jeg er ti år yngre end hende, så hun tænkte, at den kunne jeg klare de næste ti år. Men jeg måtte være ærlig og sige, at jeg ikke kunne løfte opgaven. Lotte er en person med et helt fantastisk energiniveau – det niveau har jeg altså ikke. Så vi blev hurtigt klar over, at vi havde brug for et lille forretningsudvalg. Og så var det heldigt, at Gina og Pia trådte til, så vi blev os tre. Det fungerer rigtig godt, så det fortsætter vi med, med den nye bestyrelse. Vi har lige holdt generalforsamling og fået to nye medlemmer ind,” forklarer Berthe.

”Vi har også prøvet at lægge bestyrelsesarbejdet om,” indskyder Pia. ”Så det er en bestyrelse i sin helhed, som skal løfte opgaven. Forberedelsen til bestyrelsesmøderne er for eksempel en Power-Point-præsentation, hvor alle skal fylde noget ind, og så har alle nogle opgaver og noget ansvar, de skal løfte – i stedet for at det ender med at være formanden, der sidder alene med det hele.”

INSPIRATION FRA HØJSKOLERNE

Organiseringen af bestyrelsesarbejdet er grundig. Bestyrelsen planlægger møder et år frem og arbejder med klare roller og opgaver – en struktur, der gør det lettere at være frivillig.

En anden sideløbende proces er arbejdet med det trykte kursuska-talog. ”Det er et stort stykke arbejde, som foreningen lægger en masse energi i,” fortæller Pia. I år har de for første gang udvidet kataloget, så det dækker halvandet år – inspireret af højskolerne, som giver kursisterne mulighed for at planlægge længere frem. Målet er at sikre flere tilmeldinger til efterårets kortere kurser og undgå aflysninger.

KRÆVENDE OG MENINGSFYLDT

Ved siden af bestyrelsen har Laugets Vævekurser en administrator ansat, der tager sig af tilmeldinger samt regnskabs- og tilskudsar-bejdet. Men der begynder at være et behov for en koordinator, der i højere grad kan tage sig af nogle af de klassiske skolelederopgaver, herunder kontakten med eksterne undervisere og biblioteket på Rentemestervej, som Lauget har et tæt samarbejde med.

Til at starte med har Gina påtaget sig opgaven og får løn for arbejdet. Men snart skal stillingen slås op, fortæller Pia: ”Ginas opgave bliver også at hjælpe med at finde den permanente løsning. Fordi Gina kender foreningen så godt og er en enorm drivkraft, kan hun tage opgaven i en periode og være med til at finde den, der kan overtage. Forhåbentlig bliver det et yngre menneske.”

”Vi kan ikke få alt,” supplerer Berthe, ”men det er ikke, fordi vi mangler idéer. Det handler mere om at få tingene sat i gang.”

”Ja, vi er jo ikke en professionel bestyrelse,” påpeger Pia. ”Alle arbejder fuldtid ved siden af, så det er alt sammen noget, vi løfter frivilligt. Og sådan er det jo at drive en forening. Jeg har da også spurgt mig selv, hvorfor jeg egentlig bruger så meget tid på at lave frivilligt arbejde her – men det handler meget om at have en berø-ring med nogle gamle vævere, som virkelig er dygtige. At have et personligt forhold til nogle mennesker, som har arbejdet inden for det her i så mange år. Tid er så dyrebart, så på en eller anden måde skal man opleve at få noget med hjem, når nu det ikke er penge.”

Berthe tilføjer: ”Vi kommer fra en generation, hvor frivillighed var en selvfølge. Det er noget, man bare gør. Vi kan godt mærke, at den unge generation bremser lidt, når de hører, at der er flere lærermøder og bestyrelsesmøder. De tænker måske, at det er timer fra deres private sfære eller noget lignende. De har en anden indgang til det.”

Pia indskyder: ”Der tror jeg, at de personlige relationer og det at se, at man faktisk bidrager med noget, som gør en forskel, er rigtig vigtigt. Hvis vi mødtes bare for at mødes og diskuterede det samme som på sidste bestyrelsesmøde, så var jeg her ikke.”

”Nej, det er tiden også alt for kostbar til,” slutter Berthe med et grin. ■



Pia Korneliusen (t.v.) og Berthe Forchhammer (t.h.) har organi-seret bestyrelsesarbejdet i et forretningsudvalg, hvor ansvar og opgaver deles mellem flere.

Kroppen og skoven taler samme sprog

Der er en grund til, at det føles godt at lade sig synke dybt ned i græsset og bare trække vejret. I disse år vender vi os i stor stil mod naturen – men hvorfor netop nu? Og hvad er det egentlig, naturen gør ved os? Det har Simon Høegmark, ph.d. i naturpsykologi, naturvejleder og medstifter af ViNatur, nogle helt konkrete bud på. Ifølge ham giver naturen os svarene på alt, hvis vi bare vender os mod den.

Af Molly Christensen, redaktør og kommunikationskonsulent i Fora

Simon Høegmark har i mere end 20 år arbejdet med naturbaseret sundhedsfremme og undervist både ledere, medarbejdere og sundhedsprofessionelle i naturens rolle for vores trivsel. I dag er det ikke længere et spørgsmål om det virker – men hvordan vi bedst bruger det.

ET SYSTEM DER KENDER VORES RYTME

Der har siden 80'erne og frem til nu været et langt forarbejde med at forske ekstremt meget i det her, gør Simon klart, og nu er den viden ved at komme ud til almindelige borgere:

“Nu kan vi dokumentere, hvad det egentlig er der sker, når vi er i naturen. Vi ved, rent fysiologisk, at det er sundhedsfremmende. Det kan måles både i hjernen og i hormonerne i kroppen. Simpelt hen fordi vi selv er natur. Før i tiden var det lidt abstrakt eller hippieagtigt at tro på naturens helbredende effekt på den måde. Men nej, det er bare ren biologi. Det er sådan, det fungerer.”

Ifølge Simon er naturens helende virkning forankret i biologien. Når vi kommer ud i naturen, begynder kroppen at reparere sig selv hurtigere: “Vores krop fungerer som et økosystem – præcis som en skov. Derfor giver det mening, at kroppen restituerer bedst, når den får ro og rytme,” understreger Simon. “Hvis du har været udsat for en stresset periode og så giver kroppen ro, udvaskes stresshormoner og kolesterol i kroppen, og så kan kroppen regenerere hurtigere.”

Når Simon Høegmark taler om sundhed, begynder han ofte med naturen. For ham er det helt enkelt: “Vores krop fungerer som et økosystem – præcis som en skov.”



NATUREN SOM MODGIFT

Men måske handler naturens popularitet ikke kun om helbred. Måske er det også en respons på den urolige tid, vi lever i. Simon oplever det tydeligt for eksempel ved at flere hyrer ham til at holde foredrag om netop dette: “Mange føler sig usikre lige nu, fordi der er så mange konkrete kriser rundt omkring. Vi har Kina, Rusland, USA, Ukraine og hele klimafrygten. Hvis man diskuterer, hvad der giver mening for folk, så kan de fleste faktisk blive enige om, at det er naturen.”

Han beskriver, hvordan vores instinktivt søgende adfærd – at vende ansigtet mod solen, at mærke foråret – er nedarvet fra urtiden: “Vi søger helt naturligt efter naturens cyklusser. Årstidernes skiftet. Det giver håb.”

Et centralt begreb i Simons arbejde er det, forskningen kalder selvtranscendens – eller med hans ord: Selvforbindelse. At være til stede i øjeblikket. Lige her og lige nu med det, der er lige omkring os. Fordi så slapper hjernen af. Simon forklarer forskellen mellem direkte opmærksomhed – den rationelle, fokuserede hjerneaktivitet, som vi for eksempel bruger, når vi er på arbejde – og spontan opmærksomhed, som er den tilstand, naturen aktiverer: “Vi er tilpasset helt evolutionsmæssigt til at være i den spontane opmærksomhed i 80% af tiden. Men det er vi kun 20% af tiden i dag. Det vil sige, at vores amygdala bliver overaktiv, og så producerer vi for mange stresshormoner i kroppen.”

Det hjælper heller ikke, forklarer Simon, at vi bruger den begrænsede tid, hvor vi kunne være i den spontane opmærksomhed, med at kigge ned i vores telefon. Med den store forskydning, der er kommet i vores opmærksomhedsmønster, vil vi med tiden blive syge, hvis vi ikke gør noget andet. Vores krop og nervesystem kan simpelthen ikke følge med at skulle koncentrere os, tage stilling og handle stort set hele tiden.

20 MINUTTER OM DAGEN

Naturen har dokumenteret effekt – også i små doser: “Man kan måle i blodet, at bare 20 minutter i naturen om dagen er sundhedsfremmende. Der produceres nemlig flere NK-celler, som er immunforsvarets naturlige dræberceller, der nedbryder bakterier, vira og kræftceller,” siger Simon.



"Hvis vi bare giver kroppen ro, reparerer den sig selv." Som ph.d. i naturpsykologi og medstifter af ViNatur arbejder Simon Høegmark for at integrere naturbaserede sundhedsforløb i bl.a. sundhedsvæsen og arbejdsliv.

Det er især relevant for dem, der ikke bor i umiddelbar nærhed af vild natur. Og der er kreative måder at få naturen tættere på. Det behøver ikke være i form af en daglig gåtur eller vinterbadning. Man kan også tage naturen med sig ind i hjemmet: "Jeg har en redaktør, der har hjulpet med min seneste bog, som hele tiden har sagt, at alt det her med naturen, det forstod han ikke helt. Men han ville gerne arbejde sammen med mig om det, netop for at komme til at forstå det bedre. Og her i slutningen af processen, op til udgivelsen af bogen, sender han et billede til mig af sin lejlighed, som har forvandlet sig fuldstændigt til en regnskov. Han har forstået det nu," griner Simon.

FÆLLESSKAB OG NATUR GIVER GOD FOLKEOPLYSNING

For Simon ligger alle svar i naturen. Naturens styrke handler derfor heller ikke kun om individuel sundhed, men kan i høj grad også styrke fællesskaber, skabe ægte kontakt og dybere relationer – alt det, som mange foreningsaktiviteter allerede bygger på, understreger han.

"Folk bliver mere nærværende, mere åbne, mere ærlige i naturen. Man får mere lyst til at arbejde sammen i grupper og finde den bedst mulige løsning uden egen vinding," siger han og beskriver, hvordan det sociale hierarki træder i baggrunden i naturen: "Der kan være en tømrer, en direktør, en kassedame. I naturen er vi lige-glad med den slags statussymboler og mærkater. Der er vi bare sammen som gruppe og i samme båd. Det giver ro på og deraf plads til at danne stærkere bånd."

Det er netop dette menneskelige nærvær, som naturen kalder frem – og som også gør det oplagt at bruge naturen aktivt i aftenskole- og foreningsregi, understreger Simon: "Lige meget hvad man laver, kan naturen tænkes ind. Der er rigtig mange muligheder for at få folk med ud."

Det behøver det ikke være revolutionerende ændringer. Mange gør det allerede i form af vandringer, meditation eller kreative aktiviteter – potentialet er stort: "Mange folk i aftenskoleregi er jo allerede enten specialister i meditation, vandring eller craft-aktiviteter – og det er jo i bund og grund alt sammen det samme, det kan. Man kommer i den her 'værens-tilstand'," forklarer Simon.

ET OPGØR MED DET MEKANISTISKE SYSTEM

Helt grundlæggende opfordrer Simon til et systemskifte – både på det personlige og det samfundsmæssige plan. Et skifte fra det mekanistiske til det økosystemiske:

"Vi har al den viden, vi skal bruge. Vi ved det hele. Alle løsninger er i naturen – også i forhold til, hvordan vi producerer anderledes. Hvordan vi lever. Vi skal bare forstå at arbejde sammen med et økosystem. Og vores egen krop er et økosystem. Det er oplagt at starte der." ■

SIMON HØEGMARK

Simon Høegmark har netop udgivet bogen *I pagt med naturen* og arbejder gennem ViNatur for at integrere naturbaserede sundhedsforløb i både kommuner, sundhedsvæsen og på arbejdspladser. Via ViNatur kan man desuden blive uddannet i hans videnskabeligt dokumenterede tilgang: NATURE BODY MIND COMMUNITY-metoden.

Høegmark har tidligere udgivet *Genopdag naturen og mærk dens helbredende kræfter*.

Læs mere om ViNatur og Simon Høegmarks arbejde på vinatur.dk

Naturen virker

Sanserne skærpes, skuldrene sænkes, vi lander i kroppen. Når undervisningen rykker ud i naturen, rykker noget også ind i os. Tre undervisere, der alle bruger naturen i deres undervisning, fortæller hvordan.



Tia Naundrup, underviser i puls og styrke i Fora Gladsaxe og driver en vifte af egne udendørshold året rundt

Træning i naturen giver bare en ekstra dimension. Jeg startede egentlig med at undervise udenfor, fordi jeg ikke havde lyst til at investere i alt muligt fitnessudstyr – og naturen var jo gratis. Men jeg fandt hurtigt ud af, at det gav noget særligt. At stå i skoven, høre spætten hakke eller se anemonerne springe ud på forårets første løbetur – det rammer bare anderledes. Vi træner hele året rundt, og naturen følger vores rytme og omvendt. Det giver en slags eufori, når man løber med pandelampe gennem mørke stammer i februar. Det er magisk. Selv kulde, regn og blæst bliver noget, man føler sig stærk af at overvinde. Og samtidig glæder vi os til forårets lys og varme. Jeg bruger naturen aktivt i undervisningen – bænke, træerne, stierne – og deltagerne bruger hinanden. Det giver energi, fællesskab og variation. Mange siger til mig, at de aldrig kommer til at vende tilbage til træningslokalet igen. For det her, det gør dem simpelthen bare gladere.



Jette Mellegren, arbejder med og underviser i natur og kreativitet for både skoleelever og voksne i Odense Aftenskole

I Odense Aftenskole laver vi projekter med folkeskolen, som vi kalder Natur & Kunst. Her deltager elever fra 0. til 6. klasse i forløb, der typisk strækker sig over fire til seks dage og ofte knytter sig til en bestemt årstid. Hensigten er at give eleverne konkret kendskab til naturen, så de bedre kan forstå og tage ansvar for den – og samtidig præsentere kreativitet som en katalysator for aktive fritidsinteresser. De får mulighed for at arbejde med naturmaterialer, sanse, skabe og udtrykke sig. Vi arbejder tæt sammen med en naturvejleder og en billedkunstner. Eleverne smager, lytter, lugter og mærker naturen, og vi sætter fokus på både naturen som ressource og som refugium. Gennem lydvantringer og kreative aktiviteter som sankning, plantefarvning og papirstøbning får de øje på naturens muligheder og værdi. Vi har også lavet projektet Jordbunden for unge mellem 18 og 25 år, hvor vi ville vise, hvordan man kan bruge og nyde naturen gennem praktiske, sanselige og kreative aktiviteter. Det handler om at finde ro og sammenhængskraft i en verden, der ofte kører stærkt. Naturen skaber et andet rum – med ro, plads og mulighed for, at nogle andre elever kommer til orde. Jeg synes, vi fik startet noget vigtigt under pandemien. Nu gælder det om at holde fast, så naturen får lov at spille en central rolle i folkeoplysningen.



Susanne Nilsen, underviser i blandt andet vegetarisk madlavning og sanketure i FOKUS Folkeoplysning

Jeg arbejder både med fysisk træning og forskellige former for naturbaserede arrangementer – som sanketure, naturmindfulness, stillevandring og det, nogen kalder skovbad. Jeg har forsøgt at stable naturforløb på benene særligt for stressramte, men det har været svært at få tilslutning. Der er mange tilbud i omløb, især inden for personlig udvikling og mental sundhed, og mange kommuner har gratis tilbud, som konkurrerer med det, vi laver i folkeoplysningen. Og så er det bare svært at sælge naturen. For den er jo lige der. Men når jeg er ude og undervise, især på sanketure, oplever jeg en helt særlig forbindelse. Deltagerne bliver ramt af en umiddelbar glæde over, hvad de kan finde lige uden for døren – og det er som om, de rammes af noget ur-instinktivt. Noget, vi kender uden at kunne forklare det. Naturen åbner for et møde med os selv, som ikke skal bygges op – det er der bare. Jeg er selv uddannet naturterapeut og optaget af, hvordan naturen påvirker os. Vores nervesystem spejler sig i økosystemet. Det gør noget godt for mennesker at være i det. At gøre noget fysisk, mærke, dufte, smage. Hjernens kan få lov at gå lidt på standby, og kroppen tager over. Min drøm er, at naturen får sin egen kategori i folkeoplysningen. Ligesom man har fokus på mental sundhed, burde vi have et spor, der hedder 'Tilbage til naturen'. Jeg synes, folkeoplysningen skal være den aktør, der virkelig tager det alvorligt og viser vejen. For det har vi brug for. ■



Fra bagtæppe til læringsrum

I dag søger mange fællesskaber ud i det fri. Men sådan har det ikke altid været. I folkeoplysningens tidlige år var naturen ikke et dannelsesrum – men noget, man dannede sig væk fra.

Af Molly Christensen, redaktør og kommunikationskonsulent i Fora

Når vi i dag taler om naturens betydning i folkeoplysningen, handler det ofte om ro, nærvær, bevægelse og sundhed – og måske en stille længsel efter noget mere oprindeligt. Udover, at forskning i naturens gavnlige effekter for vores sundhed og velvære – både fysisk og mentalt – så giver det næsten instinktivt mening for os, at dannelse og natur hører sammen.

Men kigger vi bagud i historien, tegner der sig et andet billede.

I folkeoplysningens barndom var naturen ikke noget, man søgte ud i. Tværtimod. Man søgte *ind* – i oplysningen, i ordene, i ånd og fællessang, i "det civiliserede". Naturen var noget, man arbejdede i om dagen og lagde bag sig, når man ville dannes. Naturen repræsenterede det rå, det ukultiverede, det uformede.

Grundtvig og andre dannelsesstærkere havde ganske vist blik for naturens skønhed og kraft, men den egentlige oplysning skulle ske i mødet med historie, myter, sprog og samfund. Ikke i træernes skygge, men i menneskets verden. I dag er det vendt på hovedet. Naturen er ikke længere noget, vi skal overvinde eller forlade for at blive hele mennesker. Den er blevet ramme og redskab – og nogle gange næsten *modvægt* til det, vi forbinder med det moderne, hektiske liv.

Når flere og flere aftenskoler, foreninger og uddannelsesinstitutioner i stigende grad rykker ud i det grønne, er det altså ikke bare en praktisk disposition. Det er også et kulturhistorisk skifte. Et lille opgør med idéen om, at dannelse kun sker mellem bøger og i klasselokaler.

Måske sker noget af den vigtigste oplysning netop dér, hvor der ikke er fire vægge til at indsnævre os. Hvor vi ikke skal finde *svaret* – men bare være til stede. ■

NATURENS ROLLE I OPLYSNINGENS HISTORIE

1820'erne–1850'erne:

N.F.S. Grundtvig udvikler sine idéer om folkelig oplysning – med fokus på historie, sprog og fællesskab. Naturen nævnes som skøn og gudsskabt, men ikke som læringsrum.

1870'erne:

De første højskoler eksperimenterer med vandringer og udflugter – men som rekreation, ikke med et pædagogisk sigte.

1960'erne–70'erne:

Miljøbevidsthed og naturromantik vinder frem. Grupper som Natur & Ungdom og spejderbevægelsen kobles mere eksplicit til læring.

2000 og frem:

Naturen bliver en aktiv del af undervisningen i fx friluftsliv, mindfulness, bæredygtighed og sanselige læringsformer.

VIDSTE DU...?

at ordet *kultur* kommer af det latinske *colere*, som betyder "at dyrke"?

I oplysningens tidlige år var det mennesket, man ville dyrke – ikke jorden eller naturen.

I dag er der de fleste steder plads til begge dele: Nu dyrker vi både kartofler, fællesskaber og personlig udvikling – også ude i det fri.

Folkeoplysning i forandring – glimt fra Foras landsmøde

Af Molly Christensen, redaktør og kommunikationskonsulent i Fora



Paneldebat om "folkeoplysningen og de vilde problemer".

"Når man starter dagen med morgensang, kan man kun blive glad," og "Det bedste ved Fora er, at vi er sammen om at udvikle, sammen om at blive bedre – i fællesskab."

Sådan lød det fra Hanne og John, der begge deltog i Foras landsmøde – og de havde ret. Der var noget særligt i luften, da landsmødet løb af stablen: en stemning af nærvær, håb og fælles vilje til at tage folkeoplysningens rolle alvorligt – og til at udvikle den.

Fra lørdag morgen til søndag eftermiddag summede lokalerne på Severin Kursuscenter og conferencehotel af fællesskab og ideer, der kredsede om folkeoplysningens kurs mod fremtiden.

KULTUREN SOM SAMFUNDETS KRUMTAP

Esben Danielsen, direktør for Kulturens Analyseinstitut, satte en stærk dagsorden i sit oplæg: Kulturen er ikke pynt – den er fundament. Han mindede os om, at kulturelle institutioner og fællesskaber oftest er blandt de første ofre i krig, netop fordi de er så dybt forbundet med vores identitet. Danielsen fortalte om en ny analyse, der viser, at synger man sammen hver dag, så sparer vi rigtig mange penge i sundhedssektoren – det er simpelthen sundhedsfremmende for os at dyrke sangen sammen. "Det er ikke noget vi har talt så meget om før, men vi står i en spændende omstilling lige nu, hvor vi faktisk begynder at have de her samtaler på samfundsplan," sagde han. "Lige så vigtig som idrætten er, lige så vigtige er den slags aktiviteter, I tilbyder i folkeoplysningen. I er faktisk nøglen. Vil I love mig at blive ved med det I gør og så invitere endnu flere med?"

FOLKEOPLYSNINGENS POETISKE VAGTVÆRN

Søndag morgen begyndte med morgensang ledet af Jasper Gramkow, formand på Oure Højskole. Han serverede både musik og en kærlig opsang:

"Vi har brug for et poetisk vagtværn. I en tid med misinformation og algoritme-idioti har vi mere end nogensinde brug for folkeoplysning. Vi har brug for fælles referencer og mødesteder – og ikke mindst har vi brug for at kigge op fra skærmen og ud mod hinanden," sagde Gramkow.



FREMTIDEN KALDER – OG VI SVARER

Fremtidsforsker Marianne Levinsen fra Center for fremtidsforskning skabte et fælles overblik over de tendenser, der former vores samtid: Vi søger og længes efter det nære og håndgribelige, fordi tiden lige nu er usikker og turbulent. Derfor er vi optagede af alt det, vi selv kan kontrollere: Vi laver surdej, dyrker de kreative håndværk osv. Derudover har vi et digitalt *overload*: Vi står i en arena, der er løbet løbsk med et overvæld af information, og her har folkeoplysningen et helt særligt potentiale.

”Vi står i en arena, der er løbet løbsk med et overvæld af information, og her har folkeoplysningen et helt særligt potentiale.”

Marianne Levinsen

VILDE PROBLEMER OG NØDVENDIGE SKRIDT

En af landsmødets centrale begivenheder var paneldebatten om folkeoplysningens rolle i forhold til samfundets vilde problemer. Her mødtes en række panelister i en samtale om demokrati, deltagelse og grøn omstilling. Panelet bestod af Johan Brødsgaard, viceborgmester i Silkeborg og formand for KLs udvalg for kultur, plan og erhverv, Per Paludan Hansen, formand for DFS - Dansk Folkeoplysnings Samråd, Lars Bonderup Bjørn, CEO Ewii, Katrine Turner, grundlægger af Vildskab og Esben Danielsen. Bestyrelsesleder Elsebeth Gerner Nielsen modererede debatten. Der var enighed om på tværs af panelet om, at folkeoplysningen spiller en rolle – men også, at den selv skal turde træde frem og tage ansvar.

ET STÆRKT FÆLLESSKAB – OG ET FÆLLES ANSVAR

Udover de inspirerende oplæg var det tydeligt, at Foras landsmøde også handler om noget helt jordnært: At mødes. Tale sammen. Synge sammen. Og lære af og med hinanden. ■

Fremtidsforsker Marianne Levinsen, som også er dette nummers klummeskribent, holdt en workshop, hvor landsmødets deltagere i grupper skulle reflektere over og identificere udfordringer og muligheder i folkeoplysningen lige nu.





Fordybelse i kreativt håndværk kan fremme unges trivsel

Af Rikke Vium Madsen, udviklingskonsulent i Fora

I Ullerslev Husflidsforening har de netop afsluttet deres anden sæson af forløbet *Gå til håndværk*. Forløbet skulle afprøve, hvordan fordybelse i kreativt håndværk kan øge trivslen blandt unge, der oplever, at hverdagen af og til kan være svær. Allerede efter første sæson havde foreningen så stor efterspørgsel, at de sideløbende har kørt flere forløb uden for projektets rammer.

GODE ERFARINGER MED AT UDBYDE KREATIVE FORLØB TIL BØRN OG UNGE

I efteråret 2024 udbød Ullerslev Husflidsforening de første forløb under projektet *Gå til håndværk*. Målgruppen var unge i 7. - 9. kl., og der var træsløjd og trædrejning på programmet samt et hold i keramik. Underviser og skoleleder i Ullerslev Husflidsforening, Mogens Jørgensen, har undervist på efterårets træhold. Han fortæller, at foreningen slet ikke var i tvivl om, at projektet var noget

for dem: "Vi har haft børne- og ungehold før, og vi ved, hvor glade de er, når de kommer og laver kreative ting."

Foreningen har tidligere opnået gode erfaringer med målgruppen gennem et tæt samarbejde med den lokale folkeskole, hvor de fik mulighed for at tilbyde kreative håndværksfag i skoletiden i konkurrence med andre aktører, som tilbød blandt andet IT og spil: "Første gang jeg deltog i det oppe på skolen, der tænkte jeg, at vi får ikke ret mange elever, når vi skal konkurrere med IT og spil. Men vi fik fulde hold hver gang. Det viser noget om, at de unge gerne vil, men at de først skal præsenteres for det og se, hvad det er for noget." Som følge af kommunale besparelser stoppede forløbene, så foreningen stod klar, da *Gå til håndværk* kom på tale.

Mogens oplever da også, at de unge på *Gå til håndværk* er glade for

at komme: ”Det er med *high five*, når de kommer. De er jo glade for at være her. De ved, at de går ud og tager deres træ, får det spændt op, og så er de faktisk fuldstændig i ro hele den periode, hvor de er her for at dreje. ”Nogle har slet ikke tid til at holde pause.”

CRAFT-PSYKOLOGI SOM FUNDAMENT

Det er ikke tilfældigt, at Mogens nævner roen på holdet. I *Gå til håndværk* er målet netop at skabe rum til fordybelse hos deltagerne, blandt andet med et teoretisk afsæt i craft-psykologi; et begreb opfundet af håndarbejds lærer, psykolog og ph.d. Anne Kirketerp. Teorien handler kort sagt om, hvordan håndværksaktiviteter kan øge trivsel og livsglæde. Anne Kirketerp har været ekstern konsulent på projektet og har blandt andet stået for faglig opkvalificering af de undervisere, der er ansvarlige for forløbene.

Mogens fortæller: ”Det har været kanon at være på det kursus. Jeg er begyndt at tænke over, hvorfor jeg gør tingene. Jeg har ikke ændret på så mange ting, men alligevel lidt. Blandt andet det med at reducere opgaverne, så det ikke bliver for svært i starten. At få det inddelt systematisk fra starten. Vi er nødt til at starte, så de unge får succes hele vejen igennem.”

Hanne Mikkelsen har været en af undviserne på keramik-holdet i Ullerslev. Hun fortæller, at de har inddraget flere metoder fra craft-psykologien, såsom afslapningsøvelser: ”De unge kommer lige fra skole eller hjemmefra, og kan være fyldt med uro i kroppen, konkrete oplevelser eller for mange tanker. Derfor starter undervisningen på keramik-holdet altid med en kort pause, hvor de unge får lidt af drikke og spise, efterfulgt af afslapnings- og vejtrækningsøvelser. Det får dem til at glemme det, der ligger før,

”Er der behov for det, taler vi også med de unge, om de ting der af og til bekymrer dem.”

Hanne Mikkelsen

og til at slappe af inden vi begynder undervisningen. Det er medvirkende til den gode kontakt, vi har med de unge, de kender rytmen fra gang til gang, og deltager rigtig gerne i det hele. Afslapningen kan også give grin og sjov, og det er med til at styrke fællesskabet. Er der behov for det, taler vi også med de unge, om de ting der af og til bekymrer dem.”

Hanne er uddannet pædagog og har livslang erfaring med det pædagogiske arbejde. Alligevel blev hun opmærksom på noget særligt, efter kurset hos Anne Kirketerp: ”Noget af det jeg har lært af craft-psykologien er, at man godt kan være mere lyttende samtidig med, at man sidder med noget i hænderne, såsom håndarbejde. Tidligere var der en generel holdning til, at indlæring i skoleregi



”Det er med high five, når de kommer. De er glade for at være her – og nogle har slet ikke tid til at holde pause,” siger Mogens om de unge, der har deltaget i forløbet Gå til håndværk i Ullerslev Husflidsforening.



helst skulle foregå i ro og uden forstyrrelser af andre ting. Men det er faktisk ikke forstyrrende. ”De unge trives med det, og jeg er forbavset over, hvor hurtigt de har lært nogle af de grundlæggende ting i keramik, og hvor hurtigt de har lavet helt konkrete og meget forskellige ting, stort set med udgangspunkt i deres egne ønsker.”

REKRUTTERING AF DELTAGERE ER ET BUMP PÅ VEJEN

Rekrutteringen af de unge til *Gå til håndværk* var ikke helt let og skabte nogle udfordringer. Projektet ønskede at henvende sig til de helt unge, der oplever forskellige grader af trivselsudfordringer. Men det var i starten vanskeligt at få de unge med ombord: ”Jeg kan sagtens se potentialet i projektet, men hvordan får man rekrutteret til det? Det med at blive stemplet som en, der har det svært eller er skoletræt, det har de ikke lyst til,” fortæller Mogens.

At det alligevel er lykkedes i Ullerslev, kobler de selv sammen med det stærke samarbejde, de har haft med skolen. Det gælder både i forhold til rekruttering, hvor skolen har bakket op om, at de unge skulle på besøg i foreningen for at se, hvilke tilbud der var, og i forhold til at afsætte tid til forløbene delvist i skoletiden. Skolen har nemlig givet en time til forløbene, hvilket betyder rigtig meget, da tilbuddet ellers kommer i konkurrence med øvrige fritidsaktiviteter.

MARKANT FORBEDRING I SELVVURDERET TRIVSEL

På forløbenes første og sidste mødegang foretages en trivselsmåling blandt de unge deltagere, hvor de unge selv svarer på fem enkle spørgsmål omkring deres trivsel. Det skal bidrage til at evaluere de sundhedsfremmende effekter af forløbet. De første resultater tegner et meget positivt billede.

Både Mogens og Hanne ser også den positive udvikling blandt de unge på de afholdte forløb. Hanne har blandt andet modtaget et

personligt brev fra en tidligere deltager, der delte, hvad det har betydet for hende at gå på holdet: ”Et sådant brev berører mig meget, men jeg ved godt, hvor meget det betyder for de unge at komme her. Der er stor aktivitet på holdene hver gang, og jeg går træt herfra, men samtidig fyldt med energi og hver gang tror jeg, at det har været en god dag,” fortæller Hanne.

VIDERE ARBEJDE EFTER PROJEKTETS AFSLUTNING

Når projektet er afsluttet, skal det evalueres, så det sikres, at projektets læring føres med i det videre udviklingsarbejde i Fora. Men i Ullerslev er der ingen tvivl om, at projektet har ført nye aktiviteter med sig: ”Vi har taget projektet fuldstændig til os. Vi kører videre med de børne- og ungehold, vi kan. Dem tilbyder vi fremadrettet, også selvom projektet stopper. Det giver rigtig meget at have de unge mennesker. Også som underviser,” fortæller Mogens til slut. ■

CRAFT-PSYKOLOGIENS EFFEKTER

- Flow: En tilstand af meningsfuld selvforglemmelse
- Ro og nærvær: Et afspændt nervesystem
- Positive emotioner: At glædes over hverdagen
- Præstation: At sætte sig spor og glæde nogen
- Kapacitet: Kognitiv spændstighed – glæden ved at blive bedre

Læs mere på craftpsykologi.dk

GÅ TIL HÅNDVÆRK

Projektet blev opstartet i foråret 2024 med et formål om at afprøve, hvordan fordybelse i kreative håndværk påvirker unges selvvurderede trivsel. Forløbene består af ti mødegange á to timer, og de er tilrettelagt som små hold med maksimalt ti deltagere. Projektet blev afprøvet i samarbejde med tre af Foras medlemmer; Ullerslev Husflidsforening, Daghøjskolen Kompetencehuset og Verringe Husflid. Projektet fortsætter i Ullerslev, mens det desværre har måtte stoppe før tid hos Daghøjskolen Kompetencehuset og i Verringe Husflid på grund af vanskeligheder med rekruttering – en vigtig læring, vi tager med videre i Fora. Projektet er støttet af **Kulturministeriets udviklingspulje til lokal folkeoplysning** og **Foras udviklingspulje**, og det løber frem til december 2025.



Keramik skabt af de unge deltagere på *Gå til håndværk* – hver form og farve bærer præg af personlighed og koncentration.

Hånd og sind

– en beretning om folkeoplysningens kraft

På landsmødet 2025 holdt Foras bestyrelsesleder Elsebeth Gerner Nielsen en personlig og perspektivrig beretning. Her bringer Fora udvalgte uddrag – om håndværk, håb og folkeoplysningens kraft i en tid, hvor den måske aldrig har været vigtigere.

Uddrag fra bestyrelsesleder Elsebeth Gerner Nielsens mundtlige beretning på Foras landsmøde 2025



Folkeoplysningen modvirker misinformation og mistrivsel. Den tillader deltagerne at tvivle – uden at fortvivle. Det var et af de centrale budskaber i Elsebeth Gerner Nielsens mundtlige beretning på Foras landsmøde 2025.

For få uger siden blev min yngste datter Alma færdig som møbelsnedker. Som svendestykke havde hun lavet en talerstol til Aarhus Universitet i samarbejde med designeren Rikke Frost. For forældrenes objektive vinkel at se – et eksempel på det ypperste håndværk. Det syntes skuemestrene heldigvis også.

I forbindelse med ceremonien omkring svendeprøverne på Herningholm, kom Poul Nyrup Rasmussen forbi. Da han kom til Almas talerstol, stillede han sig straks op på den og holdt en tale til hende. Han talte blandt andet om psykisk sårbarhed; om at det at få mulighed for at fokusere og have noget i hænderne kan give ro i sindet. De er stolte af deres fag, over at kunne noget til næsten perfektion. Og de oplever at finde ro ved at fokusere. De oplever sammenhængen mellem hånd og sind.

Det er også den oplevelse, I – aftenskoler, daghøjskoler, husflidsforeninger og aktivitetsforeninger – er med til at give jeres kursister – når I inviterer inden for i jeres lokaler og værksteder.

Tænk sig en frihed, hvis vi ikke længere var afhængig af billige materialer og produkter fra Kina, men selv kunne producere tekstiler og tøj, der holdt.

De her eksempler er jo bare nogle blandt rigtig mange på, at den ret, det folkelige Danmark fik med Grundloven 1849 – bliver brugt i bedste velgående. Og samtidig nok ikke siden anden verdenskrig

har været vigtigere. I Fora som landsorganisation gør vi, hvad vi kan – for at støtte op om jeres arbejde i al dets mangfoldighed.

Et andet fokusområde har været interessevaretagelse. Vi forsøger at påvirke vores rammebetingelser, f.eks. ved at fortælle beslutningstagerne – hvad vi håber på, hvis der skulle komme en ny folkeoplysningslov. Ligeledes har vi forsøgt at gøre politikerne opmærksomme på, at der også bør sættes på folkeoplysning som en del af det indre forsvar – samtidig med at der investeres stadig mere i krudt og kugler, droner og missiler.

Gå til håndværk er også et eksempel på, hvordan folkeoplysningen kan bidrage til bæredygtighedsdagsordenen. Hvis alle børn og unge lærte, hvordan man kan reparere og vedligeholde sit grej. Eller strikke en trøje af optrevlet garn, så lærer de samtidig, hvordan de passer

på kloden. ”Jeg vil være ked af, at folkeoplysningen er død, når jeg går på pension,” skulle en yngre kollega have udtalt.

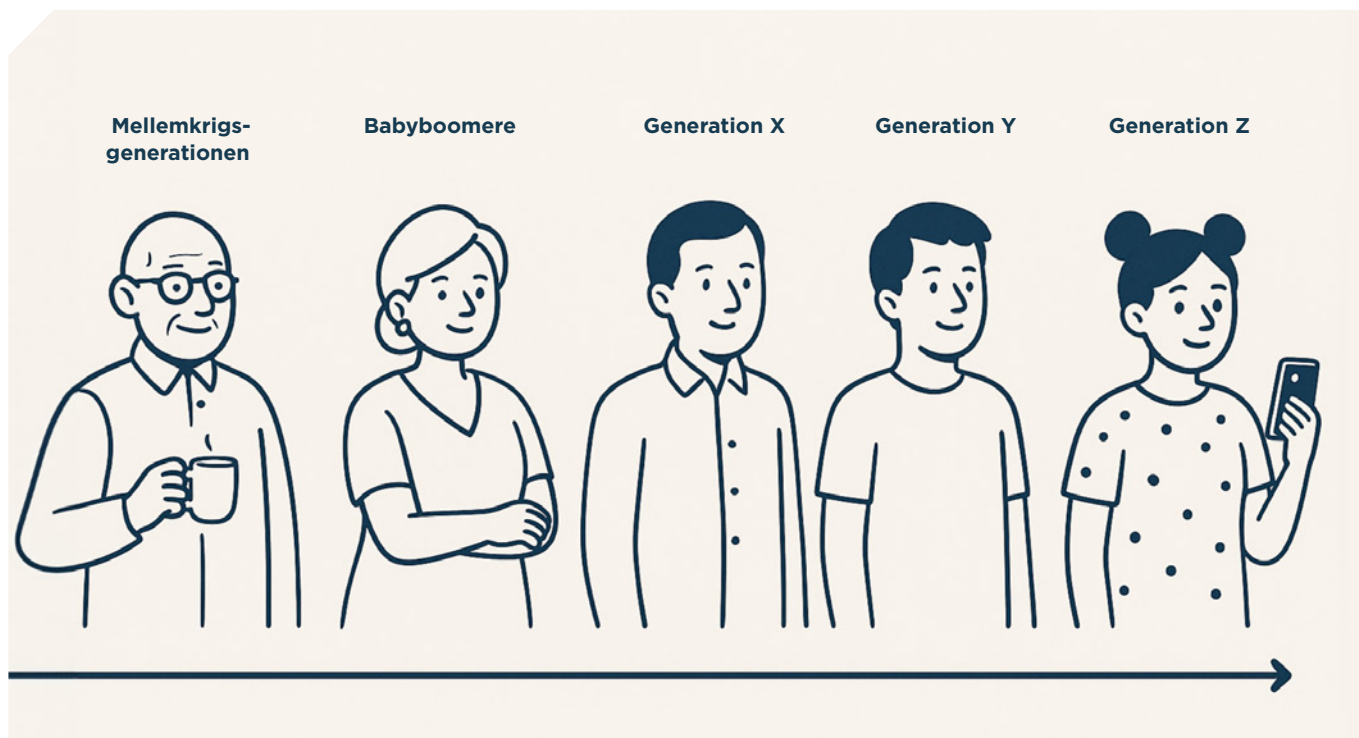
Grundtvig var med til at gøre Amerika til et bedre sted. Grundtvig og folkeoplysningen har også gjort Danmark til et bedre sted.

Folkeoplysningen er vores håb. Folkeoplysningen er også en del af verdens håb. ■

”I Fora som landsorganisation gør vi, hvad vi kan – for at støtte op om jeres arbejde i al dets mangfoldighed.”

Elsebeth Gerner Nielsens





Generationer i forandring: Forstå de unge på arbejdsmarkedet

Af Rikke Vium Madsen, Udviklingskonsulent i Fora

Det er i sagens natur ikke noget nyt, at der sker generationsskifte på arbejdsmarkedet. Nye generationer træder til, mens andre går på pension. På trods af det er det relevant at beskæftige sig med netop generationsskiftet på arbejdsmarkedet, fordi de yngre stiller nye krav og har andre forventninger til både arbejde, ledelse og fællesskab end de ældre generationer.

Så hvordan møder vi dem bedst? Og hvordan engagerer vi dem og får det bedste ud af samarbejdet på tværs af generationer?

FORSTÅ FORSKELLENE: NÅR GENERATIONER MØDES

Partner og chefkonsulent i Ingerfair, Marie Baad Holdt, er meget optaget af, hvad der motiverer forskellige generationer til at engagere sig. Og der er markante forskelle på generationerne – både i opvækst, værdier og måden, de går til arbejdet på. Det blev skoleledere og formænd klogere på under dette års Ledertræf i Fora, hvor Marie tog deltagerne med på en rejse gennem de fem generationer på arbejdsmarkedet. Her får du de vigtigste nedslag – måske genkender du dig selv i én (eller flere) af generationerne?

- **Mellemkrigs-generationen (født 1925-1945)** er vokset op i en tid med utryghed – både økonomisk, socialt og sundhedsmæssigt. Generationen er kendetegnet ved arbejdsomhed, ydmyghed, loyalitet og forpligtelse. De bliver gerne i den samme organisation længe og bliver ved, så længe de kan.
- **Babyboomere (født 1945-1965)** er vokset op i en tid med kollektivistisk oprør mod autoriteter, normer og systemer. De er fagligt stærke, tør tage bladet fra munden – og de forventer noget til gengæld. Systemet skal spille, ellers siger de fra.
- **Generation X (1965-1980)** er kendetegnet ved en reaktion mod tidligere tiders kollektivism, og de går derfor deres egne veje – både i livet og i karrieren. De er robuste, fleksible og selvstændige – og vil helst ikke forstyrres, når de har sat kursen.
- **Generation Y/"Millennials" (1980-1995)** er vokset op i medvind og muligheder. De har fået en ligeværdig og demokratisk opdragelse – både i hjemmet og i skolen. De er entreprenante,

forandringsparate og nysgerrige. De kræver en høj grad af medindflydelse og forventer øjeblikkelig feedback.

- **Generation Z (1995–2010)** er digitalt indfødte. De er vokset op i en verden med stigende utryghed: klimaforandringer, corona og global uro. De er vant til at blive taget alvorligt og vil være med – men på egne præmisser. De vil mærke mening, fællesskab og ægte kommunikation.

Ønsker jeres forening eller skole at rekruttere de yngre generationer, Y og Z, så følger herunder nogle konkrete råd til at engagere dem.

GENERATION Y: MENING OG MEDSPIL

Generation Y er vokset op med optimisme og med troen på, at de kan forandre verden. Og det vil de gerne – hvis de føler sig set og hørt. Nøglen til deres engagement er at give dem plads, mening og tillid.



Gode greb i ledelse og engagement:

- Skab mening og retning: De skal kunne se formålet med deres indsats.
- Skab stærke fællesskaber: De ønsker at være en del af et stærkt team og et fælles projekt.
- Giv feedback – ofte og oprigtigt: Den årlige MUS-samtale rækker ikke.
- Vær synlig dér, hvor de er: Facebook, LinkedIn og X er kanaler, hvor de både henter inspiration og deler engagement.

GENERATION Z: FORMÅL OG FEEDBACK

De er vokset op med konstant digitalt input og en verden i forandring. Under overfladen gemmer sig et stort engagement. De ønsker mere guidning og retning end generation Y, men med ægte involvering og klare rammer blomstrer deres potentiale.

Sådan fanger du dem:

- Tilbyd udvikling og læring: De vil dygtiggøre sig og ser arbejdet som en mulighed for personlig udvikling.
- Samskabelse er nøglen: De engagerer sig bedst, når de høres, ses og får lov at sætte retning sammen med dig.
- Fejr succeserne – også de små: En high five i plenum kan gøre underværker.
- Vær synlig dér, hvor de er: De er på TikTok og YouTube – og ikke så meget på mail. ■

VIL DU VIDE MERE

Er du blevet nysgerrig på, hvordan generationerne adskiller sig fra hinanden, så er du velkommen til at kontakte Rikke på rikke@fora.dk. Du er også velkommen til at række ud til Marie Baad Holdt fra Ingerfair på marie@ingerfair.dk.

EN SAMTALE I GANG: LEDERTRÆF 2025

Emnet omkring, hvordan vi engagerer de yngre generationer på arbejdsmarkedet, var netop omdrejningspunktet for Foras Ledertræf 2025, som blev afholdt i april hos Kreativ Fritid Juelsminde. Her deltog ledere fra Foras foreninger i en dag med oplæg, samtaler og refleksioner om, hvordan vi rekrutterer, motiverer og fastholder de næste generationer af undervisere og medarbejdere i folkeoplysningen. Et centralt budskab fra dagen var at se og bruge styrkerne fra de forskellige generationer – og dermed få det bedste ud af samarbejdet på tværs af generationer.

Samtalen fortsatte på Foras landsmøde i maj. Her gav fremtidsforsker Marianne Levinsen en spændende indføring i generationsforskelle og i betydningen af, at folkeoplysere lærer at forstå og arbejde med disse forskelle for bedst muligt at gribe fremtidens muligheder.

Et mesterligt benspænd

Et nyt kursusformat på Skolen for kreativ fritid i Viborg giver billedkunstnere mulighed for at arbejde seriøst og eksperimenterende – med kunstnerisk feedback i centrum.

Af Molly Christensen, kommunikationskonsulent og redaktør i Fora

Hvordan bliver man ved med at udvikle sig som billedkunstner – når man hverken er tilknyttet en uddannelse eller har en fast underviser at læne sig op ad? I Viborg har en gruppe ambitiøse billedkunstnere fundet deres eget svar. På forløbet *MesterVærket* mødes de ni gange over et år, får opgaver stillet af professionelle kunstnere og arbejder målrettet mod at komme med på censurede udstillinger. Det hele foregår i trykke, men krævende rammer – og med en bevidsthed om, at kunst også handler om at turde stille sig frem.



For Mie er noget af det vigtigste ved forløbet *MesterVærket*, at deltagerne udvikler sit eget kunstneriske sprog.

IDÉ OPSTOD AF LOKALT BEHOV

Mie Dissing bor i Viborg og kender mange i det lokale kunstnermiljø. Selv kører hun til Herning ni gange på et år for at gå på et kursus, der minder om *MesterVærket* – men hun kunne mærke, at det ikke var en mulighed for mange af dem hun mødte:

“De magter ikke den lange tur til og fra Herning. De synes, det er for langt væk, og så er det tilmed et aftenkursus fra 19 til 22. Det er hårdt at skulle hjem så sent og så op på arbejde næste dag. Man kommer hjem med en hjerne, der i den grad er overarbejdet af gode idéer. Man kan ikke bare lægge sig ned og sove lige med det samme,” fortæller hun.

Derfor har Mie lagt *MesterVærket* klokken 17 ved fyraftenstid og opbygget det med ni mødegange over et år ligesom kurset i Herning. Fire professionelle kunstnere inviteres ind til først at stille en opgave og derefter give feedback, når kunstnerne har arbejdet selvstændigt med værkerne og præsenteret dem.

“I løbet af forløbet udvikler deltagerne både nogle arbejdsmetoder, et sprog og en tilgang til det at male, fordi de bliver mere bevidste om deres egen praksis, både af at arbejde selvstændigt med værkerne, men også af at få den faglige feedback fra de andre,” fortæller Mie. “Dét er den uddannende faktor i det.”

“Det er meget nemmere at få lavet noget, hvis man får et spark i røven.”

Jens Birkelund

NÅR BENSPÆND BLIVER LØFTESTÆNGER

En af deltagerne på det seneste *MesterVærk*-forløb er Jens Birkelund. Jens har brugt tegning som følgesvend siden barndommen, både som kreativ udfoldelse og som støtte i perioder med angst. I dag arbejder han mere kunstnerisk og udadvendt med sin praksis – men motivationen for at tilmelde sig *MesterVærket* var stadig delvist personlig:

“Det er meget nemmere at få lavet noget, hvis man får et spark i røven,” siger han med et grin.

Men det var ikke bare strukturen i forløbet, der hjalp Jens i gang – det var også de kreative benspænd, som de professionelle kunstnere stillede. I stedet for at lægge op til tekniske øvelser eller færdige skabeloner, blev deltagerne præsenteret for åbne, fortolkningsrige opgaver, der krævede selvansagelse og nysgerrighed. Netop den kombination af ramme og frihed viste sig at være en stor drivkraft for Jens. Opgaverne, deltagerne arbejdede med, var alt andet end standardiserede. Ét oplæg handlede om at udvinde en farvepalet fra en genstand og bygge et værk op omkring den. Et andet havde overskriften *abandoned places* og opfordrede kursisterne til at fortolke forladthed – fysisk eller psykisk.

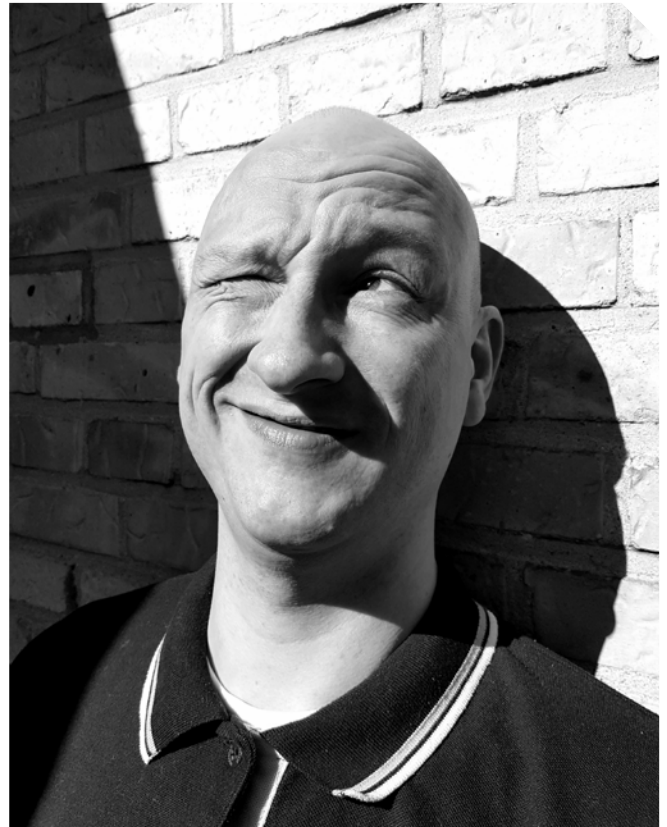
“Kort fortalt var opgaven, at vi skulle finde et forladt sted og så lave et værk ud fra det. Det kunne være et forladt hus... men det måtte også være et mentalt sted,” fortæller Jens, som valgte at tage udgangspunkt i nogle gamle drømmedagbøger, han havde ført for

mange år siden. Dem lavede han en tegneserie ud af. Resultatet blev et både personligt og poetisk værk, som han er ret godt tilfreds med:

”Lige når man får opgaven, tænker man bare: hvad skal jeg med det der? Men så bliver man bare nødt til det, Og så sker det jo, at man lige pludselig får en idé, hvor man tænker: dét her, det er noget! Sådan havde jeg det meget med den opgave her. Der overraskede jeg mig selv rigtig meget.”



En side fra Jens' tegneserie *Abandoned Places*, skabt ud fra hans egne drømmedagbøger.



Jens Birkelund deltog på MesterVærket for at udfordre sig selv.



Som en del af en opgave på forløbet lavede Jens Birkelund fire loftpaneler, der handler om barndommens frygt og forestillinger. Som barn forestillede han sig, at der gemte sig øjne i knasterne i loftet – hans mor dækkede dem med klistermærker for at skjærme ham, ”men jeg vidste jo godt, at de stadig var bagved,” husker Jens.



Et af Jens' værker fra opgaven ”papart”.

SÅRBARHED OG SAMMENHOLD

At stille sig op og præsentere sit værk foran en gruppe, og ovenikøbet bede om kritik, kræver mod. Men netop den udfordring blev en styrke i forløbet – især fordi deltagerne hurtigt udviklede et trygt rum. Mie uddyber:

“Allerede første gang, en af deltagerne var oppe og præsentere sit værk, begyndte alle spontant at klappe. Og det er de bare blevet ved med. Det er også en fin anerkendelse af, at det er svært at stille sig op – og nogle gange også svært at tale om sine værker.”

“Og så sker det jo, at man lige pludselig får en idé, hvor man tænker: dét her, det er noget!”

Jens Birkelund

For Jens var det netop det trygge rum, der gjorde det muligt at være med – på trods af den livslange angst for at tale foran andre:

“En af de værste slags angst, jeg har, er at stå foran en forsamling og præsentere noget. Men jeg tænkte, at det er fandme god angst-træning, det her,” fortæller Jens og fortsætter: “Det er ikke sjovt at have det sådan. Men når man så har lavet et projekt, man faktisk er stolt af og som man har lagt en masse energi i, så er det alligevel helt anderledes at stille sig op.”

NÅR KUNSTEN STRAMMES OP – OG ÅBNER OP

Mie har fulgt deltagerens udvikling tæt. Ikke bare i deres tekniker, men også i måden, de tager deres kunst mere alvorligt på:

“De tager stilling til alt – fra billedets komposition til, hvordan det bliver præsenteret i en ramme. Det er virkelig færdige værker, som

de også formår at vise og formidle på en fuldendt måde.” Det første hold blev fyldt lynhurtigt, og næsten alle deltagere har meldt sig til efterårets nye runde. Også Jens:

“Det har simpelthen været så godt og jeg har fået meget ud af det. Jeg glæder mig allerede til det næste,” slutter han. ■



Flere deltagere eksperimenterede med lag, tekstur og karakter i opgaven “papart”. Her et værk med både selvironi og detaljerigdom fra deltager Christina Pannewig.

MESTERVÆRKET – ET FLEKSIBELT TILRETTELAGT FORLØB

MesterVærket på Skolen for Kreativ Fritid er et godt eksempel på et fleksibelt tilrettelagt forløb. Fleksible tilrettelæggelsesformer er en særlig mulighed inden for folkeoplysningen, som giver aftenskoler større frihed til at skræddersy undervisningen mere frit. Her tæller underviserens forberedelse, individuel vejledning og deltagerens selvstændige arbejde med i det samlede timetal – og mødegange kan ligge spredt over længere tid. Formen egner sig til:

- Projektorienterede og eksperimenterende forløb
- Deltagere med behov for fleksibilitet
- Undervisning, hvor fysisk fremmøde kun er en del af læringen

Ordningen giver rum for nye målgrupper og læringsformer – og kan være en løftestang for udvikling i aftenskolerne.

Eksempler på opgaver i MesterVærk-forløb

Ekstrakt: Farveanalyse af genstand

Papart: Kunst med genbrugspap

Recycling: Genskabelse af et ældre værk

Abandoned Places: Fortolkning af forladthed

Stort & småt

KOM MED TIL UNDERVISERTRÆF!



Underviser du i en af Foras foreninger eller skoler? Så kom med til Foras Undervisertræf, som er en unik mulighed for: at møde underviser-kolleger fra hele landet, få faglig og pædagogisk inspiration, og dele erfaringer,

tanker og ideer. Jane Holmstrup fra syuniverset Hauzfrau holder oplæg om, hvordan man som underviser skaber de bedste rammer for trivsel og Inge Faarborg & Carina Brit Christensen, der sammen underviser på Almen Voksenpædagogisk Grunduddannelse, holder workshop om, hvad vi gør, når energien på et hold "knirker". Er du ikke underviser, men har en anden rolle i en Fora-forening, så tip foreningens undervisere om træffet! Tilmelding sker på fora.dk og fristen er **1. august**.

TORBEN DREIER TAKKER AF – OG SER FREMAD

Efter at have været en kæmpe del af FO-Aarhus i over 40 år, og senest også Kulturhus Bunkeren, valgte Torben Dreier at træde tilbage i marts i år. Dreier har været en markant skikkelse i det aarhusianske folkeoplysningsmiljø og han forlader posten som en glad mand, som ser frem til at engagere sig i nye projekter og fællesskaber.

UNDGÅ SVINDEL MÅLRETTET FORENINGER

Lige nu er der en stigning i antallet af sager, hvor svindlere går målrettet efter foreninger. De kriminelle ringer og lokker frivillige til at overføre penge. Derfor er det vigtigt at være opmærksom og bruge sin sunde skepsis. Er du kasserer, formand, økonomiansvarlig eller lignende i din forening, så husk at dele advarslen med resten af foreningen.

FRA 11-ÅRIG HUSFLIDSDRENG TIL ÆRESMEDLEM



Ved Espe Husflidsforenings forårsafslutning i april blev Bent Hauschildt Larsen udnævnt til æresmedlem – en hæder, foreningen tildelte ham for mange års dedikeret indsats. Bent begyndte som 11-årig i foreningens aktiviteter og har de seneste 15 år stået i

spidsen som formand. Jan Bruun-Rasmussen, der er medlem i Espe Husflidsforenings bestyrelse, udtaler: "Bent har en stor andel i, at vi har en forening og et stort værksted, som vi er stolte af." Æresmedlemsskabet gives som tak – og som varigt medlemskab med fri kursusafgift.

SEKRETARIATET PÅ SOMMERFERIE

Foras sekretariat holder sommerlukket i perioden **8. juli til 4. august** (uge 28–31). IT-supporten holder ferie i uge **28 og 29**. I denne periode vil der kun være nødsupport på mail support@fora.dk. Sekretariatet ønsker alle en dejlig sommer og på glædeligt gensyn.

FORA STRIBEN



Folkeoplysning anno 2035?

Af fremtidsforsker Marianne Levinsen, cand.scient.pol.



Vi står midt i 2020'erne, nærmere betegnet 2025, efter 5 år først med Covid-19, dernæst Ukraine-krigen i 2022 og så i 2023 Hamas' angreb på Israel med den efterfølgende ødelæggende krig i 2023. Så fik vi Trump til magten, hvor de første 100 dage har været som alvorlig turbulens ombord i en flyver, hvor man ikke rigtig ved, hvad man skal holde i og tro på.

Danskerne er lidt forsigtige og sparer op og fokuserer på det nære samt på hverdagen og på de muligheder, hvor de kan fordybe sig, blive klogere, få indsigt eller nye håndværksmæssige evner. Ikke mindst ønsker mange at gøre noget, hvor de selv mærker, at de gør en forskel, og hvor de kan se og mærke den. Det kan være surdej, sprog, snedkeri, uddannelse og alt det, som folkeoplysningens mange aktører kan levere.

Dog, som Poul Henningsen sagde: "Fremtiden kommer af sig selv, men det gør fremskridtet ikke." Det betyder, at man som organisation og virksomhed skal arbejde med at skabe en bedre fremtid – for organisationen, for medlemmerne og for samfundet.

MEGATRENDS MED BETYDNING FOR FREMTIDENS FOLKEOPLYSNING!

I Europa skal vi i de kommende år arbejde sammen på mange områder for at bevare og udvikle de gode europæiske samfund. Som konsekvens skal folkeoplysningen overveje, hvordan den kan være med til at styrke kultur, uddannelse og folkeoplysning – ikke kun i Danmark, men også på europæisk niveau.

Dernæst betyder digitaliseringen, herunder Big Data og AI, at folkeoplysningen skal arbejde med at anvende og udvikle nye digitale værktøjer og infrastruktur, enten alene eller i samarbejde med andre, for at kunne levere bedre og højere kvalitet i tilbud og service.

Integration af klima og bæredygtighed i folkeoplysningen er en nødvendighed på flere måder. For det første er der den ressourcemæssige tilgang, det vil sige at reducere, genbruge og recycle materialer og måder

at gøre tingene på. Men det handler også om at være bevidst og arbejde med sit eget aftryk på mennesker, miljø samt eksistensberettigelse i fremtidens samfund.

Der er stor konkurrence om opmærksomhed, og det stiller krav om at kunne formulere, hvorfor folkeoplysningen leverer noget helt særligt. Derfor skal der være et konstant fokus på arbejdet med synlighed og markedsføring tilpasset geografi, tilbud og den konkrete situation.

Nutidens og fremtidens danskere har evigt voksende forventninger til liv, til mening og til tilværelsen, og det betyder, at de også forventer bedre rammer, en høj kvalitet i tilbuddet og ikke mindst engagerede og fagligt dygtige undervisere i folkeoplysningen – nu og i fremtiden.

Desuden skal tilbud, kommunikation og services tilpasses til de mange generationer i samfundet og mennesker i forskellige livsfaser med behov for ny viden og nye færdigheder. Og de skal tilbyde nye relationer og berigende fællesskaber, som kan skabe høj livskvalitet hos det enkelte menneske.

FREMTIDENS FOLKEOPLYSNING

Når man studerer organisationer og virksomheder, som overlever på langt sigt, er der en del fælles træk:

- Styr på pengene – så man kan stå imod nedgang og modgang
- Fornemmelse for omverdenen og hurtig reaktionsevne
- Identitet og følelse af fællesskab – det handler om mere end blot at leve eller overleve
- Tolerance overfor nye ideer og forandring samt lade medarbejdere få lov til at udvikle nye ideer

Det ser nemt ud, men mange organisationer og virksomheder har gennem tiden ikke kunnet levere på alle fire punkter og er derfor forsvundet.

I ønskes alle rigtig god arbejdslyst – nu og i fremtiden! ■