

# FURUBODA



# NU

*Din tidning från Föreningen Furuboda*

NR 1 • 2021



## En rörelse mot nya tider

Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga



## Röra sig och bli berörd

**Förra veckan var det första gången** på ett helt år jag kramade någon, förutom min man. Det var min dotter som ska lämna Sverige och arbeta i Angola. Vi vet inte när vi ska ses nästa gång. I denna situation är det svårt att följa alla pandemins restriktioner. Visst skapar det en känslomässig rörelse att skiljas från någon som står en nära på obestämd tid. I pandemitider längtar många extra mycket efter rörelse. Vi vill både röra på oss och bli berörda. Känna gemenskap, uppleva och glädjas.

Detta nummer har tema "Rörelse mot nya tider". Rörelse kan vara så mycket - en folkrörelse, en fysik aktivitet, en resa eller varför inte en inre känslomässig rörelse.

I tidningen beskrivs rörelse genom utveckling och utbildning som människor upplevt genom Furuboda. Det går att läsa om den spännande Nelms metod, om rörelse i vatten som terapeutiskt verktyg. Du kan följa Christina Lindbergs resa genom Furuboda under 33 år, om hennes bidrag till rörelse genom idrott och föreningsverksamhet.

Föreningen Furubodas rörelse skildras genom att visa hur medmänniskor reste sig med enad kraft för att försvara Furubodas simhall. Men även genom "Furuboda-andan" som Martin Tengblad skriver om. Det är ett ord för Föreningen Furubodas själ eller kärna, en känsla som nya deltagare och medlemmar blir invigda i år efter år. Den odefinierbara känsla som är svår att sätta fingret på, men som många har med sig som en ljus upplevelse resten av livet.

Kanske kan vår nya erfarenhet av covid-19 hjälpa oss att hitta band som knyter oss samman. Kring det filosoferar Josef Mörnerud i sin krönika. Kanske kan pandemin föra med sig en ny positiv rörelse där vi värdesätter gemenskap, omtanke och medmänsklighet.

Tack för att du är med i Furubodas rörelse mot nya tider!

*Varma hälsningar*

*Jenny Anderberg, rektor/verksamhetschef*

# FURUBODA NU

### Postadress

Föreningen Furuboda, 296 86 Åhus

**E-post:** [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

**Hemsida:** [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

### Furuboda Yngsjö

Furubodavägen 247, 296 92 Yngsjö  
044-781 46 00

### Furuboda Malmö

Fagerstagatan 1B, 214 44 Malmö  
040-644 65 00

### Furuboda Kristianstad

Blekingevägen 6, 291 54 Kristianstad  
044-781 48 21

### Ge en gåva

**Plusgiro:** 900594-3

**Swish:** 900 59 43

### Utgivningsplan

Fyra nummer per år: mars, juni, september och december  
Upplaga ca 10 000 ex

### Lyssna

Lyssna på Furuboda.Nu som taltidning på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

### Ladda ner

Ladda ner Furuboda.Nu som e-tidning på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

### Tryck

Litografen i Vinslöv AB

### Ansvarig utgivare

Jenny Anderberg  
[jenny.anderberg@furuboda.se](mailto:jenny.anderberg@furuboda.se)

### Redaktör, sättning och layout

Matilda Andin  
[matilda.andin@furuboda.se](mailto:matilda.andin@furuboda.se)

### Omslagsbild

Christina Lindberg på praktik på hunddagis som en del av arbetet som projektledare för Hundprojektet.



Miljömärkt trycksak  
3041 0390

# Innehåll

**4**

## Från stillastående till riktning och rörelse

EN FÖRE DETTA DELTAGARE BERÄTTAR



**5**

## Glädjen: Nu kan simhallen renoveras!

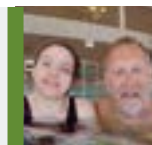
STORT ENGAGEMANG FÖR FURUBODAS SIMHALL



**6-7**

## Vattenkänsla och ökad rörelsekontroll

TRÄNING I VATTEN MED NELMS METOD



**10**

## Porträttet: Christina Lindberg

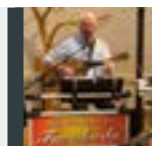
PORTRÄTT MED EN ANSTÄLLD I RÖRELSE



**10-11**

## Medlemssida och på gång våren 2021

MEDLEMSINFORMATION OCH KALENDARIUM



**12**

## Ny tillgänglig webbplats - pro bono

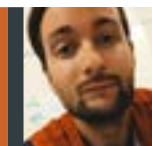
DIGITAL BYRÅ HAR TAGIT FRAM NY HEMSIDA FÖR FURUBODA



**13-15**

## Aktuellt på våra olika orter

YNGSJÖ • KRISTIANSTAD • MALMÖ



**16-17**

## En enhetschef full av rörelse

FURUBODA ASSISTANS - OCH EN RÖRELSEUTMANING!



**18**

## Normernas märkliga rörelsemönster

KRÖNIKA • JOSEF MÖRNERUD



**19**

## Uppgiften att föra elden vidare

KRÖNIKA • MARTIN TENGBLAD



# Från stillastående till riktning och rörelse

**Text:** Josefin Svensson

- tidigare deltagare i SMF Navigator Mobilitet på Furuboda i Kristianstad

I den här "inifrån-berättelsen" får vi en bild av vad SMF Navigator Mobilitet på Furuboda folkhögskola i Kristianstad kan leda till. Tidigare deltagaren Josefin delar med sig av sin resa från hopplöshet till en nyfiken framtidstro.



*En resa från Arbetsförmedlingen i Ystad till SMF Navigator Mobilitet på Furuboda folkhögskola i Kristianstad, och vidare till Samtalscoachutbildning på distans.*

*Från "stillastående" till "riktning och rörelse" i arbetslösheten.*

*Min kompass hade stannat och började äntligen fungera igen. Med hjälp av Furuboda folkhögskola kunde jag börja navigera mig fram lite lättare och bättre igen.*

Jag kommer ihåg den där dagen för cirka ett år sedan när jag klev in på Arbetsförmedlingen i Ystad med en känsla av hopplöshet och stress. Det var ett informationsmöte om de olika aktiviteter jag behövde välja bland för att fortsätta få ekonomisk ersättning som arbetslös. Efter två timmar kom jag ut därifrån och känslan av hopplöshet hade bytts ut till hopp och förhoppning. Där fanns en aktivitet som kändes rätt direkt och det kändes som en helt ny dörr hade öppnat sig. En dörr som jag ville gå igenom och som skulle leda till mitt framtida arbete. En dörr som skulle hjälpa mig framåt med jobb/sysselsättning och som det senare visade sig, skulle öppna upp för fler dörrar. Ett hopp om att jag nu skulle få lite hjälp med att få rätt på en av de viktiga pusselbitarna i livet.

## En resa tillsammans med Furuboda

SMF Navigator Mobilitet på Furuboda folkhögskola i Kristianstad erbjöd en aktivitet, en "resa" först i det inre, för att sedan fortsätta i det yttre. Med andra ord, hjälp med att först under ett par månader skapa "insikt" ihop med andra i samma situation. Att undersöka frågan "Vem är jag?" genom att djupdyka i områden som till exempel självförståelse, värderingar, kommunikation, hälsa och förändring. För att sedan blicka utåt från "utsikten" och via den inre vetskapen börja navigera och rikta fokus på var och vad jag helst

av allt skulle vilja arbeta med.

Så att jag på så vis skulle kunna skapa ett mer hållbart arbetsliv för mig själv på lång sikt.

Jag skulle alltså nu få hjälp med att reflektera och samtala kring vem jag är men också var jag skulle vilja hamna i arbetslivet. Jag skulle efter långtidsarbetslöshet äntligen få ingå i ett sammanhang som kändes motiverande och givande, med andra människor som också vet hur det känns att som arbetslös "simma runt där i Ovisshetens hav".



Jag skulle efter långtidsarbetslöshet äntligen få ingå i ett sammanhang som kändes motiverande.

Den dagen visste jag som sagt att det här var ett "tåg" jag ville hoppa på. (Eller snarare bussen till Furuboda folkhögskola i Kristianstad.) Efter 5 månader växte det så upp en liten "planta". Via samtal med en av handledarna kom jag genom min inre process fram till att rätt jobb för mig skulle bland annat innehålla arbete med människor, coaching och vägledning.

Det här ledde då vidare till att jag började undersöka möjligheterna att bli samtalscoach och hittade en distansutbildning som verkade intressant. Den kostade visserligen ekonomiskt en hel del men med lite hjälp till ett lån, bestämde jag mig för att se det som en investering i mig själv och mitt framtida arbetsliv. Så nu kom det alltså ett nytt "tåg", ett tåg som kunde öppna upp för ännu fler "resmål" - arbetsmöjligheter - för mig, så jag hoppade på även det här. Här sitter jag nu på det här "tåget" och läser in en samtalscoachutbildning. Nyfiken, öppen och hoppfull inför vad det här kan ta mig. Fortsättning följer... ●



# Glädjen: Nu kan simhallen renoveras!

Vi är så glada över att Furubodas simhall snart kommer att renoveras!

Sammanlagt skrev över 2800 personer på namninsamlingen om att rädda Furubodas simhall, det publicerades minst 15 insändare och flera hundra medborgare deltog i en manifestation på torget i Kristianstad.

Tack för all kreativitet! Tack för allt engagemang, alla gåvor och allt som samlats in. Tack till privatpersoner, föreningar, företag och sist men inte minst - tack till Kristianstads kommun som nu har bidragit med 1,5 miljoner.

Renoveringen börjar i maj och sedan är ni alla välkomna till Furubodas tillfräschade simhall!

Utan allt stöd hade detta aldrig gått.

Tillsammans är vi starka!

TACK!

**Glädjechock. Äntligen kan simhallen renoveras**



Manifestation på torget i Kristianstad, namninsamlingen "Rädda Furubodas simhall" överlämnades.



Kristianstads Frivilliga Hjälpförening överlämnade en check.



Nyhetsbevakning i tidningar såväl som i radio.



# Vattenkänsla och ökad rörelsekontroll

**Text:** Hilde Elise Hansen, projektledare Nelms metod

**Foto:** Per "Pax" Axensköld, [pax@furuboda.se](mailto:pax@furuboda.se)

Att sjunka ner i en varm bassäng är inte bara skönt, det skapar också terapeutiska möjligheter. I simhallen på Furuboda folkhögskolas anläggning i Yngsjö har det de senaste två åren tränats efter en ny och spännande metod - Nelms metod.



Milton Nelms tillsammans med projektledare Hilde Elise Hansen, som instruerar Ingrid Mårtensson.



Hans, Pauline och Glenn. Pauline var deltagare på Furuboda förra läsåret och tränade efter Nelms metod.



Skolassistent Malin Friberg som utbildat sig i Nelms metod, njuter i simbassängen.

*"Leken är en förberedelse i att behärska kraft och materia. Individer som leker glömmar sig själva och blir ett med universella krafter.*

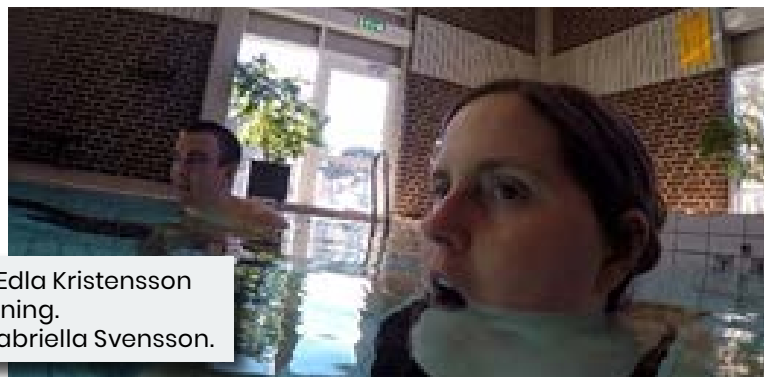
*Dessa tankegångar har varit vår ledstjärna i projektet Nelms metod. När individen instinktivt uppfattar dessa krafter i vattnet vaknar latent förmågor till liv. Nelms metod är en resa i upptäckarglädje med vatten som guide.*

*Det är en ynnest för oss att vara medresenär till alla deltagare som aktivt medverkar under denna resa med lek och möjligheter i vatten."*

- Varma hälsningar från Glenn, Hans och Robin



Bild till vänster: Edla Kristensson gör krokodilandning.  
Bild till höger: Gabriella Svensson.





Föreningen Furuboda är samarbetspartner i projektet Nelms metod, som drivs tillsammans med Simklubben Poseidon i Lund och Swedish Center for Aquatic Research. I Nelms metod används träning i vatten på ett annorlunda sätt för att öka rörelsekontrollen, rörelseförståelsen och den sensoriska medvetenheten hos personer som lever med funktionsvariationer.

Projektet har stöd från Allmänna Arvsfonden och har nu pågått i 2 år. Det har hittills utbildats ca 150 personer i metoden och över 500 personer har tränat efter metoden. Projektledare Hilde Elise Hansen berättar att de utbildar både målgruppen själv, så de kan bedriva egen träning efter metoden och instruktörer som vill instruera personer från målgruppen. Instruktörerna kan både själv ha en funktionsnedsättning, vara en anhörig, assistent eller komma från någon organisation som vill erbjuda träning för målgruppen.

### » I Nelms metod används träning i vatten på ett annorlunda sätt för att öka rörelsekontrollen.

Metodiken bygger på Milton Nelms arbete och erfarenheter. Han är en amerikansk simtränare som har jobbat över hela världen med allt från elitsimmare till simkunnighetsprojekt för utsatta grupper på Fiji. Milton är starkt involverad i projektet och har varit på Furuboda flera gånger och tränat med både deltagare och anställda. Nelms metod baserar sig främst på kroppens och nervsystemets reaktion på vattnet, mekaniskt, sensoriskt och emotionellt. Fokus i övningarna är vattnets turbulens och rytm och kroppens flexibilitet och motorik.

*- Övningarna kan verka enkla, men gör du dem rätt är de små rörelserna väldigt stimulerande och ger starka och instinktiva svar inifrån kroppen. Det påverkar balansen och kontrollen, säger Milton Nelms.*

Glenn Bontin som är badmästare i simhallen på Furuboda folkhögskola har arbetat med Nelms metod i över 2 år. Tillsammans med Hans Johnsson jobbar de båda med projektet och de har tränat deltagare från Furuboda, och andra, i metoden.

*- Metoden ger fantastiska resultat, säger Glenn och Hans. Bara efter några få träningar ser vi hur rörligheten, tryggheten och bekvämligheten i vattnet ökar. Dessa övningar hjälper deltagarna att respondera bättre med vattnet. Nästan som att jämföra ett järnrör med en bläckfisk!*

På Furuboda har de under pandemin kunnat hålla igång med träningen för deltagarna, men har tyvärr tvingats att stänga för externa gäster och grupper. Det har varit viktigt och positivt för deltagarna att kunna fortsätta trots pandemin.

*- Bassängen betyder ofantlig mycket, säger Glenn och Hans. Stunden i bassängen kan vara det enda tillfället många har för att själv kunna påverka sin egen kropp.*

### » Bara efter några få träningar ser vi hur rörligheten i vattnet ökar.

Glenn och Hans har också hållit i flera introkurser för deltagare, så deltagarna själv lär sig om metoden och hur de själv kan träna efter metoden.

Två av de som har tränat efter metoden är Gabriella Svensson och Edla Kristensson. Båda två går På väg igen-kursen (PVI) på Furuboda folkhögskola. De tycker båda att det känns bra att träna efter Nelms metod. Det är ett annat sätt än de har tränat innan. De berättar att de har lärt sig att vara lugna och bli tryggare i vattnet.

Under året har också 11 assistenter från Furuboda utbildat sig i metoden. En av dessa är Malin Friberg, som är skolassistent i PVI-kursen. Hon säger att genom Nelms metod har hon lärt sig att det att vara i vatten är mer än att simma, det är också viktigt att känna sig trygg i vattnet och att följa vattnets rytm.

*- Att ha Nelms metod som ett komplement till all annan träning på Furuboda ger positiva resultat, säger hon. Vi har en stor förmån att kunna träna regelbundet med deltagarna.*

*- Vi tycker att denna metod och detta sätt att träna i vattnet är något som alla bör lära sig, säger Hilde Elise Hansen. Vi kommer nu i vår att testa ut en egen utbildning för de som går assistentutbildningen på Furuboda. Vi har innan testat detta på stödassistentutbildningen på Göteborgs folkhögskola, och de var mycket positiva.*

Vill du veta mer om Nelms metod eller gå en av våra utbildningar? Läs mer på [www.nelmsmetod.se](http://www.nelmsmetod.se). Här kan du också se våra filmer som är gjorda av Per "Pax" Axensköld som jobbar på Furuboda. I en av filmerna berättar Pauline, som har varit deltagare på Furuboda, om sina erfarenheter av metoden. ●



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

NELMS  
METOD

# Porträttet: Christina Lindberg

**Text:** Matilda Andin, [matilda.andin@furuboda.se](mailto:matilda.andin@furuboda.se)

**Foto:** Furuboda

Glad och full av energi! Den beskrivningen av Christina Lindberg skulle nog många stämma in i. Hon är en inspirerande och trogen medarbetare på Furuboda i Yngsjö, som under sina 33 år som anställd har hunnit med både det ena och andra och är en stor tillgång för delaktighet och rörelse.

## Mer om Christina

**Namn:** Christina Lindberg

**Ålder:** 55 år

**Bor i:** Yngsjö

**Sysselsättning:** Pedagog och projektutvecklare

**Intressen:** Resa, golf, hundträning, friluftsliv och köra båt med familjen



Christina med deltagare och personal på Racerrunner camp & cup i Köpenhamn.



**Ovan:** Christina praktiserar på hunddagiset Hundicentrum - Hildebrand.  
**Nedan:** Idrottsledarutbildning, Projekt i3.





Christina Lindbergs första kontakt med Furuboda sträcker sig ända tillbaka till 1981, då hon var tärna och sjöng på Furuboda med Lions Luciatåg, efter att ha blivit övertalad av sin musiklärare. För många är hon numera ett bekant ansikte och en välkommen energi-injektion. Men hur beskriver hon sig själv?

*- En nyfiken, lösningsfokuserad person som gillar äventyr. Tycker om utmaningar och ser möjligheter i det mesta.*

### **En meningsfull fritid**

Det är verkligen inte bara i sin yrkesroll på Furuboda som Christina är full av engagemang. Hon är en sann föreningsmänniska, med erfarenhet som scoutkonsulent, styrelseuppdrag och mycket mer. Under fritidsledarutbildningen på Ljungskile folkhögskola gjorde hon praktik på DHR Fjällhotell (tidigare Årevidden):

*- Där mötte jag personer med funktionsnedsättning och fick vara med på friluftaktiviteter i fjällmiljö. Jättekul!*

» **Att arbeta med en meningsfull fritid har varit den röda tråden hela tiden på Furuboda.**

1988 var året då Christina Lindberg började arbeta på Furuboda i Yngsjö.

*- När jag anställdes på Furuboda var det som fritidsledare tillsammans med Tord Skoog. Fick ta busskörkort och Tord och jag körde skolresor och många rekreationsresor för pensionärer. Att arbeta med en meningsfull fritid har varit den röda tråden hela tiden på Furuboda.*

Det radarparet skapade ämnet fritidskunskap, som fanns med i de flesta av kurserna i flera år. Efter att ha gått folkhögskolelärarutbildning i Linköping, blev hon kursledare i På väg igen-kursen i 7 år och jobbade även med projekt i Furuboda Kompetenscenter:

*- Golf, idrottedarutbildningar, musikprojekt... Jag tycker det är viktigt att Furuboda hela tiden utvecklas och får vara ett kompetenscentrum för personer med funktionsnedsättning.*

Parallellt med projekt är hon lärare i folkhögskolan, där hon undervisar i allt från idrott, IT-kunskap och hemkunskap till sommarkurser med friluftsliv, hälsa och golf. I Assistentkursen håller hon i pedagogiskt ledarskap och paraidrott. Hon är även ordförande i Furuboda Idrottsförening. Med Furuboda IF har hon bland annat varit drivande i att utveckla en idrottsutbildning och samverkat med RF-SISU Skåne, genomfört den populära idrottsdagen Special Olympics Schoolday, i Liviusshallen i Kristianstad, tillsammans med flera föreningar och barn- och ungdomshabiliteringen i nordöstra Skåne.

*- Mina 33 år på Furuboda har verkligen varit varierande och givande. Har absolut inte behövt byta jobb. Jag har haft möjlighet att arbeta med många olika uppdrag på Furuboda som varit och är så fantastiskt kul! Det mest minnesvärda är när vi startade Racerunning på Furuboda. Furuboda IF har varit med ifrån starten då det introducerades i Sverige i mitten på 2000-talet.*

Christina och idrottsläraren Mats fick åka med en deltagare till Köpenhamn på ett internationellt racerunningläger och -tävling. De tillhörde "Swedish Team" och 12 nationer från Brasilien, Ryssland, England, Danmark, USA och Tjeckien m.fl. deltog.

*- Känslan när vi på inmarschen till tävlingsdagarna gick i truppen med svenska flaggan och när vår svenska nationalsång spelades. Då kom glädjetårarna. Att uppmuntra deltagare att träna i hemmaklubben och sen få utvecklas och komma med i Swedish Team är stort! Nu har vi vänner i hela världen genom detta lägret. Helt underbart!*

### **En rörelse för delaktighet**

Nästa steg är minst lika stort: Att sedan bli aktiv på sin hemmaort, fortsätta sin idrott och nå målet att deltagarna ska få en meningsfull fritid. Furubodas vision handlar om delaktighet i ett tillgängligt samhälle, inte minst för deltagare i skolan. Christina poängterar att ett avgörande sätt att uppnå det är få prova på olika aktiviteter och ges möjlighet att åka på idrottstävlingar eller kulturella aktiviteter.

*- Alla har rätt till aktiviteter i ett delaktigt samhälle! Därför fyller Furuboda IF och Föreningen Furuboda en viktig roll där vi kan arbeta utåtriktat. Jag hoppas dessa aktiviteter ska få fortsätta i framtiden.*

I det här numret av tidningen fokuserar vi lite extra på ordet "rörelse". Men vad betyder det för Christina?

*- Folkrörelse och vårt fantastiska svenska föreningsliv! Att delta i en förening skapar samhörighet och möjlighet till engagemang på den nivå man kan. Rörelse för mig är också att röra kroppen och få den härliga känslan när glädjendorfinerna kickar igång.*

Christinas senaste engagemang är som projektledare för ett hundprojekt och kursledare i Hundkursen, en ny kurs som startar i höst. Läs mer om den på s. 13! Vilka drömmar finns då för framtiden i övrigt?

*- För min egen del är hälsan och familjen viktigast. För Furubodas del ser jag att vi behövs för utbildning och påtryckning i samhället. Och så hoppas jag att sommarverksamheten får komma igång snart igen! Furuboda är en viktig mötesplats. ●*

**Bli medlem!**

Är du ännu inte medlem i Föreningen Furuboda? Varmt välkommen att komma med! Som medlem tar du ställning för vår vision: *”Självständiga och ansvars- tagande människor med full delaktighet i ett öppet och tillgängligt samhälle”*, får vår tidning Furuboda.Nu fyra gånger/år och medlemspris på vissa arrangemang.

För att bli medlem, betala in medlemsavgiften på 120 kr via inbetalningskortet i tidningen, eller till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43. Notera att det är en medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

## Få skattereduktion på dina gåvor till Furuboda

Furuboda är godkänd gåvomottagare för skatte- reduktion. Det innebär att du som givare kan få avdrag på skatten för de gåvor du ger till oss.

På så sätt kan du ge fler deltagare på Furuboda en ljusare framtid, utan att det kostar dig något mer.

För att det ska bli aktuellt med skattereduktion krävs det att du som givare ger minst 200 kr per gåvotillfälle och att du skänker minst 2000 kr under året (till Furuboda och/eller andra godkända gåvomottagare).

Läs mer på [www.furuboda.org/stod-oss](http://www.furuboda.org/stod-oss)

## Medlemsrutan

**Även i vår måste vi** corona-anpassa oss. Vi kan inte bjuda in till arrangemang och aktiviteter på plats på Furuboda under våren, utan måste fortsätta hålla ut. Men våra brasaftnar går av stapeln ändå - digitalt! Följ oss på sociala medier så kan du se dem där. Söndagen den 9 maj blir det årsmöte, även det digitalt. Välkommen att delta! Läs mer på nästa sida.

Se [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org), våra sociala medier eller kontakta receptionen för uppdaterad information kring restaurangens och receptionens öppettider och kommande arrangemang.

**Dags att betala medlemsavgift!**

Nu är det dags att betala 2021 års medlemsavgift för ditt medlemskap i Föreningen Furuboda! Använd i första hand inbetalningskortet som följer med tidningen. *Bortse från inbetalningskortet om du redan betalt din medlemsavgift, eller om du inte önskar vara medlem i föreningen.*

**Ge en gåva**

Din gåva är betydelsefull! Bidra genom att ge en gåva med inbetalningskortet som följer med tidningen eller betala in till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

**Uppvaktning och minnesgåva**

Vill du ge en gåva i samband med födelsedag eller bortgång? Vi skickar ett gratulations- eller minnesblad. Meddela oss uppgifter om vem det gäller och vad ni vill att det ska stå i bladet via tel. 044-781 46 00 eller e-post [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) och gör din insättning till bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

## Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga

Genom ditt stöd kan fler personer få chans att gå på Furuboda folkhögskola.

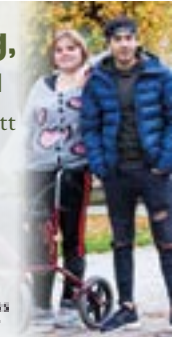
Din gåva gör skillnad.

[www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

Plusgiro 900594-3 • Swish 900 59 43

**FURUBODA** 

**90** ÅRETS  
FÖRENINGEN  
FÖR  
HÖRSAMHETS  
FÖRSTÅELSE

**Bli månadsgivare**

– ett enkelt sätt att stödja Furuboda

Är du intresserad, läs mer på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org) eller kontakta Monica Deger via tel. 044-781 48 02 eller e-post [monica.deger@furuboda.se](mailto:monica.deger@furuboda.se).

Det går även bra att betala medlemsavgift via plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller swish 900 59 43. Kom då ihåg att notera att det gäller medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

**Adressändringar och korrigeringar**

Om du upptäcker något fel till exempel med din adress, om du får flera tidningar eller om någon du känner inte fått sin tidning, kontakta oss gärna på e-post [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) eller tel. 044-781 46 32 så rättar vi till det! Där kan du även meddela din nya adress om du flyttar.

**Värva nya medlemmar**

Tillsammans blir vi starkare! Uppmuntra gärna familj, släkt och vänner att bli medlemmar i Föreningen Furuboda. För mer information, se ”Bli medlem” ovan.

*Tack för ditt stöd!*

# En ovanlig tid

Med anledning av aktuell situation kring coronaviruset är vårens arrangemang på plats inställda.

Brasafton och årsmöte sker digitalt.

För uppdaterad information, håll utkik på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org), våra sociala medier eller kontakta receptionen.

**Telefon:** 044-781 46 00

**E-post:** [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

## Följ oss på sociala medier!

 Föreningen Furuboda

 @foreningenfuruboda

10/2, 10/3 och 7/4 2021

## Vårens brasaftnar – digitalt

Tre gånger i vår bjuder Paul Skoog, Leif Axelsson och Hampus Davinder in till digital brasafton i våra sociala medier.

### Program våren 2021

Vårens avsnitt läggs ut kl. 19.00 den 10 februari, 10 mars och 7 april. Gå gärna in och titta i efterhand på tidigare avsnitt!

### Information

Se [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org), sociala medier eller kontakta receptionen via e-post [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) eller tel. 044-781 46 00 för uppdateringar kring brasafton.

9/5 2021

## Furubodas årsmöte

Välkommen till Föreningen Furubodas årsmöte! Även i år kommer det att äga rum digitalt.

**Tid:** 9 maj 2021, kl. 18.00 (cirka 1,5 timme)

**Plats:** Där du är

### Hur går det till?

Anmäl dig till årsmötet senast den 3 maj till [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se) eller 044-781 46 00. Ange namn och kontaktuppgifter, inklusive e-postadress.

I god tid innan mötet får du verksamhetsberättelse, övriga handlingar och information om hur du går till väga för att medverka i mötet.

För att delta i mötet kommer du behöva en dator eller annan enhet med internetuppkoppling.

Om du vill vara med, men är osäker på det tekniska - ange det i anmälan! Då kontakter vi dig i förväg och erbjuder stöd för att kunna medverka i mötet.

**OBS!** Informationen nedan är osäker med anledning av situationen kring coronaviruset. Kontakta oss för aktuell information.

## Möt Furuboda • Gör studiebesök hos oss!

### FÖRENINGAR OCH TURISTGRUPPER

Föreningar och turistgrupper kan besöka Furuboda och få en bild av verksamheten.

Paul Skoog berättar, spelar och sjunger.

Vi serverar mat och kaffe, allt efter önskemål. Paul Skoog gör också besök i föreningar, kyrkor och organisationer.

### Information och bokning:

044-781 46 10, [bokningen@furuboda.se](mailto:bokningen@furuboda.se)



Paul Skoog

### STUDIEBESÖK FÖR BLIVANDE DELTAGARE

För dig som vill söka till en läsårskurs.

### Information och bokning:

Skolkansliet: 044-781 46 36, [fhsksk@furuboda.se](mailto:fhsksk@furuboda.se)

### STUDIEBESÖK TILL FOLKHÖGSKOLAN

Vår pedagogiska grund, tillgänglighet, bemötande, assistans och omsorg.

### Information och bokning:

Receptionen: 044-781 46 00, [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

### AMBASSADÖRSFÖRELÄSNINGAR

I våra ambassadörsföreläsningar kan du ta del av egna livsberättelser om hur det är att leva med funktionsvariation. Vi möter människor från förskola, universitet, föreningar, offentlig förvaltning, konfirmander, politiker – ja, från helt olika delar i samhället. Låter det intressant? Hör av er för mer information om bokning!

**Kontakt:** [ambassaden@furuboda.se](mailto:ambassaden@furuboda.se)



# Ny tillgänglig webbplats – pro bono

**Text:** Matilda Andin, [matilda.andin@furuboda.se](mailto:matilda.andin@furuboda.se)

**Foto:** Skärmlapp från [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

Vi har en ny hemsida! Tack vare den digitala utvecklingsbyrån Odd Hill har Föreningen Furuboda fått en ny, tillgänglighetsanpassad webbplats.

Våren 2020 sökte den digitala byrån Odd Hill organisationer som var intresserade av ett pro bono-projekt hos dem.

Byrån tar varje termin in praktikanter som är i slutet av sin utbildning och genom så kallade pro bono-projekt kan de få möjlighet att, tillsammans med kompetenta medarbetare, arbeta med ett riktigt webbprojekt.

För organisationen innebär det att den nya webbplatsen tas fram helt gratis. En "win-win"-situation, helt enkelt!

Furuboda skickade in en ansökan - och blev utvalda! Under hösten och vintern har så praktikanter och medarbetare på Odd Hill arbetat frenetiskt för att ta fram Föreningen Furubodas nya webbplats, som publicerades i början av februari.

Vi är extra stolta att kunna meddela att sidan är riktigt väl tillgänglighetsanpassad. Om du inte redan hunnit göra det - kolla in den på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org). Vi hoppas du kommer att tycka om vår nya sida!

Stort tack till Odd Hill och alla andra som bidragit under processen! ●



**Delaktighet och utbildning oavsett funktionsförmåga**

Vi vet att alla kan och vill utvecklas, genom studier, arbete och mycket mer.

## Årets nyhet: Hundkursen

Höstterminen 2021 startar Hundkursen - en helt ny kurs på Furuboda folkhögskola i Yngsjö!

Kursen vänder sig till personer som har gått gymnasiesärskola eller riksgymnasium, eller som har en förvärvad hjärnskada i vuxen ålder.

Självklart är Hundkursen för dig som gillar hundar! Du kan till exempel vara intresserad av att skaffa egen hund i framtiden, arbeta på hunddagis eller i en djuraffär.

Christina Lindberg, som du även kan läsa om i porträttet på s. 8-9, är kursledare för Hundkursen. Hon berättar:

*- Furuboda har i flera omgångar funderat hur man skulle kunna arbeta med hund i vår verksamhet. Nu fick vi medel ifrån Kungliga Patriotiska Sällskapet att göra en förstudie för att se möjligheterna. Grundidén är att tillsammans med hund lära sig om hundar och om sig själv.*

Hundkursen bidrar till enskilda personers utveckling och kan leda till ökad självkänsla och självförtroende, på väg till något annat här i livet. Detta görs genom att lära sig rutiner i vardagen med hund och att träna sin egen kommunikation för att hunden ska förstå och få ha kul ihop.

*- Det här tror jag kan motivera många och vara en bra väg att växa som människa, säger Christina.*

Hundkursen startas för att sedan även utveckla ett hunddagis kopplat till hundkursen. Vi kommer att bjuda in hundtränare som utbildare, och i kursen finns utbildade hunddagis-föreståndare som lärare. Personalens hundar finns med i starten.

Läs mer om kursen på [www.furuboda.org/hundkursen](http://www.furuboda.org/hundkursen).

Sista ansökningsdag är 1 april!

### FURUBODA YNGSJÖ

**Postadress:** 296 86 Åhus

**Besöksadress:** Furubodavägen 247,  
296 92 Yngsjö

**Telefon:** 044-781 46 00

### Våra verksamheter i Yngsjö

- Ett tiotal långa folkhögskolekurser
- Ett tiotal korta folkhögskolekurser
- Samverkanskurser
- Projektverksamhet
- Restaurang
- Studiebesök

...och mycket mer!

Intresserad av någon av våra långa kurser? Kontakta skolkansliet, e-post [fhsk@furuboda.se](mailto:fhsk@furuboda.se) eller tel. 044-781 46 36.

### Mat & möten

För information om aktuell situation gällande eventuella öppettider och bokningsmöjligheter, är du välkommen att kontakta oss.

**E-post:** [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se)

**Telefon:** 044-781 46 00



# Christoffers väg till delaktighet

Efter en tids extra stort avstånd till kontoret för de flesta, och mycket arbete hemifrån, börjar vi nu delvis återvända till våra små rum och återetablera oss bakom skrivbord och i lärosalar. Och då möter vi en ny medarbetare inom Stöd och matchning. Vi säger välkommen till Haval! Det är skönt att se varandra fysiskt samtidigt som många upplevt att hemarbetet fungerat alldeles utmärkt. Det är en balansgång att hålla, mellan hemmets säkerhet och behovet att mötas fysiskt igen och vi löser det på olika sätt i de olika verksamheterna.

**Stöd och matchning** växer så det knakar, därför har vi alltså anställt extra personal. **Vård- och omsorgsutbildningen** är inne på sin andra termin (av fyra), Allmän kurs fortsätter med fyra nya deltagare för vårterminen och övriga verksamheten fortskrider med traditionella inslag som **SMF** och **SFI**, men också med nyare projekt såsom Moves, med in- och (så småningom) utlandspraktik, och **Sida vid sida** som på flera sätt hakar i projektet **Furuboda REDO** som håller på att avslutas. Med den här berättelsen vill jag ge en inblick i Kristianstadslivet. Möt Christoffer!

## Våra verksamheter i Kristianstad

- Allmän kurs
- Användare som experter
- Etableringskurs
- Moves
- Sida vid sida
- SMF Mobilitet och SMF Navigator
- Stöd och matchning (STOM)
- Svenska från dag ett
- Svenska för invandrare (SFI)
- Tidiga insatser för asylsökande (TIA)
- Vård- och omsorgsutbildning

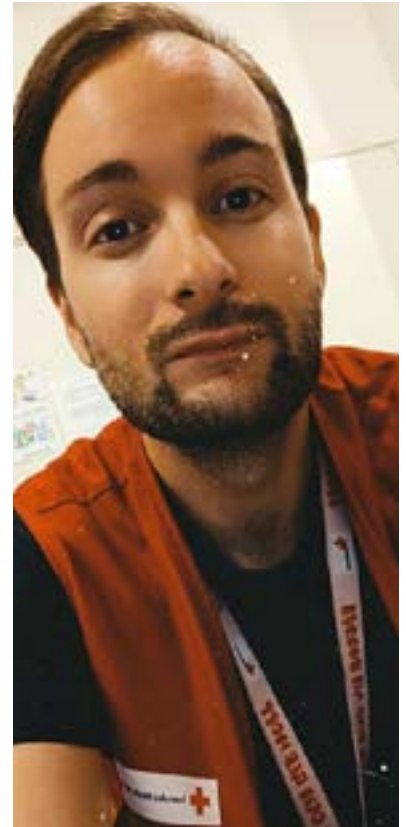
Läs mer på [www.furuboda.org/kristianstad](http://www.furuboda.org/kristianstad) eller hör av dig till oss för mer information!

### FURUBODA KRISTIANSTAD

**Adress:** Blekingevägen 6, 291 54 Kristianstad

**Telefon:** 044-781 48 21

Christoffer kom till oss i Kristianstad hösten 2019 och blev en del av projektet Furuboda REDO. Han hade börjat sin resa bort från en mörk och ångestfylld tillvaro. Han avbröt sin skolgång flera år tidigare, någon gång på högstadiet, och hade ägnat större delen av sin fria tid därefter framför sin dator, isolerad. Nu gav han sig in i ett nytt socialt sammanhang. Han kom att trivas på Furuboda, fick vänner och ny smak på framtiden



och kände sig välkommen. Det var överraskande eftersom han haft en del mindre goda erfarenheter sedan tidigare. Eller som han själv uttrycker det: *- Det har alltid skitit sig med Arbetsförmedlingen.*

Pernilla, som var hans handledare, mötte honom i enskilda samtal och öppnade snart möjligheten för honom att påbörja en praktik på Röda Korset. Christoffer besegrade sina rädslor och började praktisera två halvdagar i veckan för att testa sin förmåga, vilket så småningom utökades succesivt till fyra dagar i veckan. Vi började att prata om SMF Navigator, som ett sätt att söka vägen vidare och samtidigt testa sin förmåga att orka med verksamhet varje dag i veckan. Han tyckte det kändes läskigt i början, då hans skolerfarenheter varit ganska dåliga. Men det funkade klockrent och Christoffer bestämde sig sedan för att söka sig vidare till Allmän kurs för att kunna bli klar med sina grundskolestudier. Här läser han nu sin första termin och trivs bra tillsammans med övriga kursdeltagare och nya vänner. *- Jag har aldrig varit delaktig i en sån här grupp. Alla lär av varandra och vi hjälps åt!"*

**KRISTIANSTAD**



## En dag i Furuboda Second hand

Det är en mulen dag, regnet smattrar på rutan och på Koppbergsgatan i stadsdelen Sofielund är det full aktivitet; leveranser till och från Pågens stora bageri och brevbärare som hoppar på sina fullpackade cyklar för att förse Malmöborna med post. På Stavex kemi och Protein.se går leveranserna i strid ström. Mitt i allt detta ligger vår lilla pärla och porten med den färgglada skylten: Furuboda Second hand.

Vi, min kollega Josefin och jag, Karin, börjar installera oss och deltagarna droppar in försedda med munskydd och paraply. Oskar går rakt in i köket och sätter på kaffet. Lenny sätter på tevattnet och gemensamt ställer de fram koppar, glas, havremjolk och en skål med clementiner. Klockan är 10.00 och skylten ställs ut, kassan öppnas och butiken är nu öppen för besökare. På dörren informeras man om att inte fler än 5 stycken får vara hos oss samtidigt, handsprit står i blickfånget när man stiger över tröskeln och vi längtar till dagen då vi kan plocka bort dessa företeelser och välkomna alla som vill komma in med öppna armar. Kramar till alla känns det som nu.

Vi, gänget med deltagare och personal, samlas kring fikabordet. Vi är 7 personer. Varannan stol gapar tom, handsprit står på bordet och hela upplägget känns mycket tidsenligt. Lenny fattar pennan och efter lite diskussion skrivs dagens "to do"-lista ner. På lagret står en massa grejer från Skånetrafikens hittegodsdavdelning som skänkts till oss. Den kommer några gånger om året och är alltid lika spännande att gå igenom. Handskförsedda händer rotar ivrigt igenom de proppfulla plastsäckarna. Otroligt vad folk glömmer och inte frågar efter! En Fjällräven-ryggsäck, träningskläder (rena!), solglasögon och några handväskor är bara några av fynden.

Oskar står i kassan medan övriga gänget packar upp, snyggar till och hänger ut. Några av stamkunderna har redan besökt oss och kommer ännu en dag hem



med fynd från Furuboda Second hand. Idag kom Damen i röda jackan och blommiga ryggsäcken (allt köpt hos oss) hem med en

### FURUBODA MALMÖ

**Adress:** Fagerstagatan 1B, 214 44 Malmö

**Telefon:** 040-644 65 00

### Våra verksamheter i Malmö

- Allmän kurs
- Allmän kurs Grund
- Användare som experter
- Etableringskurs
- Sida vid sida
- Moves
- SMF Navigator Framtidslabbet och SMF Navigator Mobilitet
- Stöd och matchning (STOM)
- Svenska för invandrare (SFI)

Läs mer på [www.furuboda.org/malmo](http://www.furuboda.org/malmo) eller hör av dig till oss för mer information!

### Furuboda Second hand

Välkommen att fynda i vår second hand-butik som våra deltagare är med och driver

**Plats:** Koppbergsgatan 2, Malmö

**Öppettider:** Måndagar kl. 11.00-15.00

Onsdagar kl. 11.00-15.00

hundkorg och några småsaker från prydnadshyllan. Hoppas hon är nöjd även om hon inte lyckades pruta. Herrarna som kommer in i par på jakt efter elektriska prylar lämnar oss tomhänta, men så är inte fallet med killen från Kurdistan som frågar om cyklarna är till salu ännu. Nej, de skall servas först, men han får med sig några barnkläder och tackar ja till en kopp svart kaffe som han sveper på stående fot. Det blir lunch och viss omsättning i deltagare. Oskar, som hållit ställning-arna i kassan, tar rast och lämnar över till Peter som får en ganska hektisk timma med lunchlediga och köpsugna kunder. Eftermiddagspasset fylls på av några second hand-veteraner som sätter igång att flytta hyllor och städa upp i textilavdelningen. Ali, som sitter och pluggar körkortsteori, får sällskap av kaffetörstiga kollegor som tar paus.

På bordet står pärlor för den som är sugen att göra armband för Våldens Barn. Det är lugnt i butiken och dags att runda av dagen, plocka in skylten, räkna kassan och ge sig ut i den skånska vintern.

Furuboda Second hand slog upp sina portar 2016 och är en veckolig mötesplats för en trogen kundkrets. Välkommen hit!

## Mer om Camilla

Camilla Strid är 53 år och bor strax utanför Åhus.

**Sysselsättning:** Tidigare sjuksköterska, numera enhetschef på Furuboda Assistans

**Intressen:** Människor, arbete och träning - särskilt rörelse i form av padel och konditionsträning

### Kontakt

Telefon: 044-781 48 58

E-post: [camilla.strid@furuboda.se](mailto:camilla.strid@furuboda.se)



Camilla Strid tränar padel med kollegorna på Furuboda Assistans.

# En enhetschef full av rörelse

**Text & foto:** Furuboda Assistans

Furuboda Assistans har välkomnat en ny enhetschef in i personalstyrkan. Camilla Strid är en aktiv och engagerad person som under många år arbetat som sjuksköterska. Här berättar hon mer om sig själv.

Som 19-åring lämnade jag Sverige för att arbeta utomlands som au-pair i 2 års tid. Väl hemma igen bestämde jag mig för att studera till sjuksköterska, specialist inom onkologi (cancer). Många tidiga morgonpass och sena kvällspass har det blivit. Hemma fick jag alltid försvara mig när jag återigen skulle arbeta på en helgdag - att sjukdom inte tar semester!

Nu, många år senare, typ 29 år, valde jag att lämna den traditionella sjukvården och bege mig över okända vatten och landa någon annanstans.

Landade gjorde jag på Furuboda Assistans.

Att lämna den traditionella sjukvården och dess invanda rutiner är svårt. Som sjuksköterska är man "hjälpnödig" med ordets rätta betydelse. Mycket sitter i ryggmärgen och man utför arbetsuppgifterna ibland på rutin.

För mig är all tid viktig och att åtgärda problem och hitta lösningar snabbt är A och O.

## Från sjukvård till assistans

På Furuboda Assistans bidrar jag med mina erfarenheter från sjukvården där det passar och samtidigt får jag till mig av mina nya kollegor deras kunskaper från assistansvärlden. Jag har fått lära mig att analysera och fundera lite annorlunda. Assistans är inte sjukvård som jag är van vid. Nu får jag lära mig att se andra saker som är viktiga i livet och att hjälpbehovet ser annorlunda ut hos oss alla.

Att byta arbetsgivare och arbetsplats är krävande på många sätt. Ett sätt att behålla skärpa och intresse, både i vardagen och på arbetet, är för mig att träna.

Inte nog med att byta arbete med allt vad det innebär, vi har ju alla också drabbats av corona-pandemin.

Covid-19 har förändrat väldigt mycket för oss på alla sätt. Både privat och på arbetet. Tvätta händer, handsprit, inte hälsa med handslag, hålla avstånd, planera möte på annorlunda vis, munskyddets vara eller inte vara.

## Rörelse gör gott

Att hålla mig aktiv och vara alert är viktigt, och för mig gör jag det genom att träna och hålla igång nästan varje dag.

Träning kl. 06.30 på morgonen innan arbetet är mitt alternativ för att ta ansvar i att minska smittspridningen. Jag tränar padel, går in genom en dörr, ombytt hemma sedan tidigare, handsprit, eget rack, avstånd på banan, går ut genom en annan dörr, ombyte hemma.

Vi på Furuboda ser en härlig personalstyrka ute på arbetsplatserna och vill gärna att ni deltar i vår planerade aktivitet på arbetsplatsen. Rörelse gör gott, låt oss göra gott tillsammans. ●

## Var med i vår rörelseutmaning!

I dessa coronatider är det ett måste hålla sig mycket hemma, då blir det även lätt att fastna i soffan.

Hur gör du för att hålla dig aktiv under dessa omständigheter? **Furuboda Assistans startar nu en ny tävling** för alla som vill vara med! Hur långt ut i världen kan vi komma per månad?

Allt du behöver göra är att **aktivera dig på något sätt**. Inomhus eller utomhus spelar ingen roll. Rör du dig framåt, joggar eller promenerar, samlar vi in steg eller metrar men om du rör dig inomhus så omvandlar vi din aktivitetstid till sträcka. Om du t.ex. tränar hemma i 30 minuter motsvarar det en sträcka på 3 km. **Skicka in foto/filmklipp** som vi får inspirera med Furuboda Assistans sociala medier, till [gunilla.malmsten@furuboda.se](mailto:gunilla.malmsten@furuboda.se) så är du med i utlottningen av fina priser.

**Kom igen-** nu ska vi ta oss tillsammans ända till OS i Tokyo!



# Normernas märkliga rörelsemönster

**Krönikör:** Josef Mörnerud, [josef.morneud@furuboda.se](mailto:josef.morneud@furuboda.se)

Jag hör mig själv ofta säga att detta är märkliga tider. Och visst är det märkliga tider. Elever och deltagare längtar till skolan och anställda längtar till sina jobb. Folk skäms över att ha träffats i gupp. Och nu är det normalt att vara rädd för fysisk kontakt. Covid-19 har förändrat våra normer på sätt som få kunde förutspå.

Många reflekterar över hur Corona-tiden påverkar oss och vårt samhälle, och vad som händer sen. Vad blir det nya normala efter Corona? En del ropar på att vi har en möjlighet att ställa om, att tänka annorlunda, och att vi får en chans att börja på ny kula när vi väl kan krypa ur vår isolering. Men jag har en känsla av att normer inte bara kan väljas, utan att de växer, nästan organiskt, ur våra tankemönster och beteenden.

I dessa märkliga tider har jag upplevt en starkare längtan efter rörelse än på väldigt länge. Jag vill uppleva nya saker, resa, möta och se något annat än den hemmiljö som hela mitt liv kretsar runt. Jag längtar efter att beröras och få vara del av andras utveckling och upptäckter. Men jag har också fått mer tid till att röra mig i den digitala världen. Det är märkligt hur händelser i Sverige och omvärlden också



Josef Mörnerud är handledare/pedagog på Furuboda folkhögskola i Malmö.

känts mer påträngande. Vi har kunnat följa ett kaotiskt amerikanskt val och hur Capitolum stormades, Brexit, demonstrationer i bland annat Hongkong och Thailand, och en kupp i Myanmar. Jag har en känsla av att det är en serie maktkamper mellan grupper med olika normer och värderingar som också verkar visa på längtan efter rörelse.

Som lärare på Furuboda folkhögskola i Malmö har jag följt ett par dussin deltagare genom ett utmanande år med fjärrundervisning. Vi skiljer på fjärrundervisning och distansundervisning, där den förra sker genom digitala lektioner och möten, med ett relativt vanligt schema – bara det att vi möts genom skärmar. Många som redan haft svårt att hitta sin motivation i vårt något kantiga samhälle har haft svårt att hitta rätt. Men det finns också de som har blommat ut. Flera av mina deltagare som har tyckt att våra sociala former varit utmanande har plötsligt fått en mycket lägre ångestnivå i vardagen. Vi har aldrig haft så hög närvaroprocent, även om det fortfarande är svårt att utvärdera "härvaron".

I mina fjärrlektioner har "incheckning" och "utcheckning" i lektionen blivit en vital del. Alla som är med får inledningsvis chansen att berätta hur de har det, för att hjälpa oss med en tolkningsram till deras deltagande – som vi vanligtvis hade läst av genom att se varandra och småprata. Jag tycker det är vackert och fascinerande att vi på vissa sätt kunnat bli mer personliga med varandra, och prata om viktiga frågor i livet. Vi har kunnat dela våra berättelser och erfarenhet av isolering, psykisk ohälsa och våra olikheter på sätt som gett oss en gemenskap och som jag tror skulle varit annorlunda ansikte mot ansikte.

På många sätt är detta märkliga år med Covid-19 ett trauma vi alla, globalt, har gemensamt. Vi har alla delat denna märkliga tid som vi sällan delat någon erfarenhet. Vi har delat längtan efter gemenskap, oro och ibland sorg. Kanske kan denna delade erfarenhet hjälpa oss att hitta band som knyter oss samman, och kanske kan det hjälpa oss odla normer som ger oss en gemenskap med varandra och samtidigt tillåter olikhet. ●

# Uppgiften att föra elden vidare

**Krönikör:** Martin Tengblad, [martin.tengblad@furuboda.se](mailto:martin.tengblad@furuboda.se)

- Är det inte Fingal Olsson som sitter där borta?
- Nä, det är det inte; Fingal Olsson är ju död!
- Det är han inte, han rör ju på sig!

En del av er känner igen Martin Ljungs berömda sketch (och några av er läste den nog med hans djupa och säregna röst i huvudet). Att rörelse är ett tecken på liv låter ju rimligt. Det som lever, det rör på sig. Men är det motsatta också nödvändigtvis sant, att allt som rör på sig lever? Jag minns en jul när barnen var små. Det låg en klapp under granen som ingen visste vad den innehöll (inte ens föräldrarna). Den var överlämnad av en vän och ett av barnens namn stod på etiketten. Natten till julafton vaknade vi av ett plötsligt oväsen i vardagsrummet. När vi gick dit såg och hörde vi hur det lilla paketet vrålade och hoppade till i några sekunder, för att sedan tystna. Det både lät och rörde på sig, men ingen skulle mena att den röda själv-körande bilen, föreställande Blixten McQueen, var levande. Det betyder alltså att somligt av det som rör på sig är levande, medan annat bara rör på sig.

"Martin, vad ska det stå på ditt visitkort?" Det skulle beställas nya artiklar och man frågade efter en lämplig titel. Det var minsann inte så enkelt, tyckte jag som anställdes i Kristianstad för drygt tio år sedan som coach, är utbildad teolog och mestadels jobbar som pedagog och kursledare. "Får jag skriva tanke-bråkare?" frågade jag, då jag tyckte det var närmast sanningen. Det är kanske den rörelse som mest intresserar mig, den som rycker tag i tanken och färgar själen. Jag fick en konstig blick tillbaka och det blev ingen text alls efter namnet på mina nya kort.

Jag undervisar till vardags i historia på Allmän kurs på Furuboda i Kristianstad och leder oss ibland i tiden till de folkrörelser som växte fram under sent 1800-tal och tidigt 1900-tal och som Furuboda är en tydlig frukt av. Folkhögskolor, frikyrkor, nykterhetsförbund med mera tog plats. Demokratin växte fram med kamp för rösträtt, jämlikhet, åsiktsfrihet. Det brann av optimism och missnöje, av reform- och förändringsvilja i det svenska samhället, folk demonstrerade och protesterade och ivrade för förbättrade villkor för kvinnor, barn, arbetare och många fler. Den revolution som börjat i Amerika och Frankrike spred sig och vann fäste på alltfler områden.

Det fanns en stor framtidstro. Vad hände sedan? Det blev goda förändringar, inget tal om det. Och med tiden formaliserades och institutionaliserades rörelserna och rösterna blev tystare och färre. Det är inte så konstigt när rörelsen över tid får distans till sina grundare och pionjärer. Det tycks som att en rörelse är beroende av "eldsjälar", människor som själva stått nära "elden" - idén - själva orsaken till kampen, och som smittats av denna. Det är den där lågan som behöver lämnas över och tas emot, som är så avgörande för en rörelses vitalitet och kraft.

Hur smittar den? Genom tro, lidelse, övertygelse och exempel; genom beröring, stämning och möten med människor och idéer. Bland annat. När vi läser Framtidsbarometern 2020 om ungas tankar kring framtiden konstateras det att bland dagens unga (gen Z) ser mer än var tredje person en mörk och dyster samhällsutveckling framför sig. Det väcker frågor om hur goda eldvaktare vi varit, vi som hängt med ett tag? Som Benjamin Franklin uttryckte det: "De flesta av oss dör när vi är tjugo fem, men begravs inte förrän vi är sjuttio fem". En del av oss tycks förvandlas mer till möbler med åren. Det är en tanke som gör mig lite rädd ibland. Uppgivenheten, förlamningen och den förlorade glöden. Är inte detta varje rörelses viktigaste uppgift, att föra elden vidare?

Under mina många år på Furuboda har jag återkommande kommit i kontakt med ett mystiskt begrepp kallat "Furuboda-andan". Med detta har man nog menat olika saker, men ofta har det varit försök att greppa och beskriva det där som vi vill vara, det där som inte får gå förlorat, vår särart, kanske rentav vårt existensberättigande. Ett sökande efter en bitvis förlorad identitet; ett varande mer än ett görande, som går djupare - och värderas högre - än alla siffror, tabeller och resultat. Vad är det vi gör? Utbildar? Rehabiliterar? Vägleder? Ja, men bortom det, vilka är vi? Finns det en tom rad på vårt visitkort? ●



Martin Tengblad är tanke-bråkare (!?) på Furuboda folkhögskola i Kristianstad.

# En lösningsfokuserad rörelse

**Utsatthet är svårt.** Utsatthet har många ansikten. Utsatthet och utanförskap är ofta svårt att snabbt förklara.

Lösningen är inte lika svår att varken förklara eller förstå. Att arbeta lösningsfokuserat är ett av Furubodas viktigaste uppdrag. Lösningen är inte heller en sak.

Lösningen är bland annat gemenskap, utbildning, medmänsklighet, meningsfull sysselsättning, självkänsla, självförtroende, tid, pengar, gåvor och mycket mer. Lösningen är relativt enkel, och aldrig ensam.

Lösningen består av dig och mig. Tillsammans i rörelse. Många är ni som redan är en del av lösningen. Fortsätt följa med oss på resan, för vi behöver dig och vi behöver dig för att kunna arbeta lösningsfokuserat.

*Tack för att du är  
en del av lösningen!*

## Dags för medlemsavgift 2021

Nu är det dags att betala 2021 års medlemsavgift för ditt medlemskap i Föreningen Furuboda!

För mer information om hur du betalar, se under "Medlemsavgift 2021" nedan.

***Bortse från den här informationen om du redan betalt din medlemsavgift - eller om du inte önskar vara medlem i Föreningen Furuboda.***

## Prenumerant?

Furuboda.Nu är Föreningen Furubodas medlems-tidning. Den skickas till dig som betalt medlemsavgift eller skänkt en gåva de senaste tre åren.

Är du inte medlem eller gåvogivare men önskar få tidningen, kontakta oss på [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se).

Oavsett om du är prenumerant eller inte kan du ladda ner och läsa den på [www.furuboda.org](http://www.furuboda.org).

## Medlemsavgifter och gåvor

### Medlemsavgift 2021

Nu är det dags att betala 2021 års medlemsavgift till Föreningen Furuboda!

Medlemsavgiften är 120 kr per person och år. Den betalas in till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller swish 900 59 43.

Ange insättningens ändamål, samt namn och personnummer eller adress. Får du inte plats i meddelandefältet, skicka informationen via e-post till [info@furuboda.se](mailto:info@furuboda.se).

### Ge en gåva!

Vi är tacksamma för alla gåvor, stora som små!

Skicka in din gåva till Föreningen Furuboda på plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller swish 900 59 43.





# Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga

Genom ditt stöd kan fler personer få chans att gå på Furuboda folkhögskola. Din gåva gör skillnad.

**FURUBODA** 

[www.furuboda.org](http://www.furuboda.org)

Plusgiro 900594-3

Swish 900 59 43

**90** SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

