

Fröjdefull jul eller bara full, men inte kul?

Nu närmar sig julen igen - tänkt att vara ljusets och glädjens högtid, men det är långt ifrån självklart. Vad innebär julen för dig? En välkommen ledighet och möjlighet att få styra tiden som du vill? Eller en koncentrerad period av vanor och sammankomster som är valda av andra? Eller ofrivillig ensamhet? Ska jag fira jul som jag själv vill och ha dåligt samvete eller som andra vill och inte trivas? Det är inte lätt. Det finns massa tabun och rigida traditioner kring julen. Tänk dig att du tittar på ett genomsnittligt julfirande lite från ovan - som en dokusåpa. Hur många av de som är med tror du tillbringar julen som de vill? Vilka vanor vill du rösta bort i julrådet? Tänk vad som skulle kunna åstadkommas med lite ifrågasättande, reflektion och samtal i ett julråd. Kanske kom vi fram till att vi firat jul på ett sätt som ingen av oss vill, men som alla trott att de andra vill. Vilket slöseri. Bara vi inte gör samma sak med resten av livet.

Julen var ett av de teman som det reflekterades kring och samtalades om under TidsverkstadsTräffen den 15 november. Andra teman var bl. a. "Fest & Pest", "Solidaritet & Individualism", och "Beröm & Kritik". Sedan övergick det hela i party. På sid 2 finns en kort betraktelse över tillställningen.

Vi fortsätter serien om de viktiga vardagsvärden som vi kan få som belöning i Vardagens Femkamp. Efter mening och kärlek, så har turen nu kommit till ett kort kåseri kring glädje.

Konsumtion är en central del i vår kultur och vardag - inte bara i juletider. Vi inleder i detta nummer en serie där vi tar hjälp av experter för att utreda sambandet mellan tillväxt, välfärd och livskvalitet. Först ut är Christer Sanne, docent på KTH.

Välbefinnande i vinter, önskar

Fredrik & Jörgen

Citatet:

"Glädjen och glöden är avgörande för det goda livet"
Arne Naess

Det bubblar i ärtsoppan

En vanlig man beskrev en gång sin upplevelse av vardagen så här: "Det känns som att vada omkring i kall ärtsoppa". Det var inget vidare - trist och glädjelöst. På frågan om det verkligen inte fanns något som fick det att bubbla till i ärtsoppan, blev han först tyst en lång stund. Sedan kom det. Det enda bubblat bestod i att gå på hemmamatcherna för favoriterna i fotbollsallsvenskan och i ishockeyns Elitserie. Oftast alltså ett par timmars bubbel per vecka. Det trista med detta

lem? Att se barn som njuter av lek nere på gården? En bok eller film som berör? En apelsinpaus på en promenad? En bandymatch i strålände sol och 2 minusgrader? En spontan ordväxling med en glad busschaufför? En låt som ger piri i knäveckan? En stunds lungt filosoferande? Ett gott snack med en vän? Passion riktad till en annan människa, en idé eller en uppgift? Ett sprudlande samtal där alla inblandade bidrar till kreativa spiraler? En smaskig kulturupplevelse som gör att både utövare och åhörare känner sig självlysande? Samtal som lyfter utsikten, ger överblick och ger nya insikter om sammanhang? Ett gott garv? Ett besvarat leende vid ett övergångsställe? Ett uppskattande ord från en kollega? En kram från någon nära? Något vanligt eller något ovanligt?

Konsten är att få in glädjen och glöden i den vanliga vardagen.

Så att vi inte nödvändigtvis behöver fokusera på häftiga, extrema upplevelser som kräver extraordinära förutsättningar och kostar mycket pengar. Bubblat behöver inte heller koka - det kan sjuda lite eller krusa lite på ytan och ändå ge energi, livskraft och bidra bra till vardagens älskvärdhet. Glädjebubbel gör att vi lever upp - att vi upp-lever livet och ökar livskvaliteten.

Stiftelsen Håll Sverige Rent drev för några år sedan en kampanj om att vi skulle plocka upp "Ett skräp om dagen". Du kan när som helst sjösätta din egen kampanj som handlar om att du ska upp-leva minst "Ett bubbel om dagen". Lycka till.



slags bubbel, är att det ofta avtar med dåligt spel och uteblivna framgångar. De vanligtvis goda stunderna av segerviss förväntan inför en match kan omvandlas till frustrerande föräring om en kommande förlust. Slutsatsen måste bli: idrott som enda bubbelbad i vardagens ärtsoppa är en osäker väg att vandra.

Så när bubblar det i dig? I vilka situationer får du den där känslan av att blodet i kärlen sjuder, lyckan rusar runt i kroppen, glädjen porlar och medvetandet känns mousserande? En riktigt rolig historia som får magen att krampa? Ett barns gurglande leende? Ett korsord som går ihop? En berg-och-dalbana? Sex med den du älskar? En läcker passning? En efterlängtat lösning på ett gammalt prob-

Har vi fått framsteget om bakfoten?

Nedanstående baseras på texter av Christer Sanne docent inom avdelningen för samhällsbyggnad på KTH i Stockholm. Vi återkommer med mer om hans forskning.

I sammandrag kan sägas att det finns tre huvudsakliga nivåer för mätning av samhällets framsteg:

1. "Välstånd" (eller levnadsstandard), som mäts i BNP och konsumtionsutrymme, har tonvikt på materiella förhållanden och ekonomiska resurser. Ekonomisk tillväxt definieras som att BNP växer och leder, definitionsmässigt, till högre levnadsstandard.

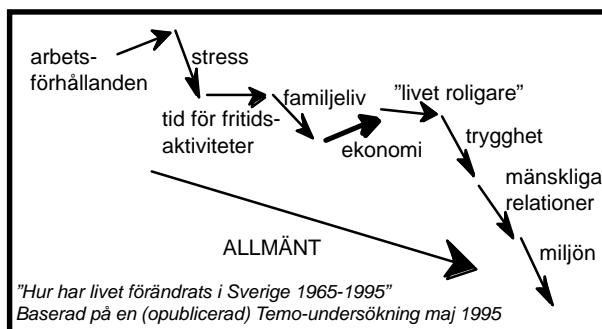
2. "Välfärd" (eller levnadsnivå) innefattar även icke-ekonomiska faktorer som hälsa, bostadsförhållanden och tillgång till social service, men används också som en mer generell, politisk term. Välfärdens utveckling mäts främst med hjälp av en rad indikatorer.

3. "Livskvalitet" är en subjektiv upplevelse - av välbefinnande eller överensstämmelse med livsmål. Begreppet "lycka" används också i vissa studier. Utveckling av livskvalitet mäts med hjälp av enkäter.

Hur går det?

Välståndet (mätt som tillväxt i ekonomin) har ökat i Sverige i stort sett varje år. Välfärden fortsatte också att öka in på 80-talet; men därefter är resultaten blandade. Den statliga utredningen "Välfärdsbokslut för 1990-talet" visar att många grupperns välfärd försämrats.

Livskvaliteten tycks också sjunka. Bilden till höger visar vilka faktorer som upplevs ha blivit sämre och bättre mellan 1965 och 1995. För allt annat än arbete, ekonomi och tid till fritidsaktiviteter gick det utför. Andra undersökningar ger samma resultat: livstillfredsställelsen sjönk



Föreningen Tidsverkstaden

arbetar med aktiviteter, projekt och verktyg för medveten utveckling av livskvalitet och arbetslivskvalitet.

Föreningens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling.

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd din mailadress till nyhetsbrev@tidsverkstaden.se

Genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan finns samtalscirkeln "SVs Tidsverkstad" på de flesta orter runt om i Sverige.

Intresseanmälan gör du hos närmaste SV- avdelning eller på www.sv.se.

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77, telefax 031-7113351, hemsida www.tidsverkstaden.se

Kontrasternas kalas

Det är den 15 november i Göteborg. Tid och plats för en tolv timmars tillställning, tänkt att röra sig mellan kontraster.

Det gamla lastrummet på M/S Fryken släpper inte igenom ljus eller ljud från omgivningen. Levande ljus motverkar beckmörkret. Det inledande ljudet av kära återseenden och precis påbörjade kontakter övergår så småningom i en mäktig tystnad, då 65 personer tillsammans tänker till och känner efter. Det stilla sorlet då tankar respektfullt utbyts, avlöses av fritt porlande prat, ackom-



panjerat av tillbakalutade blues-slingor från scenen. Fötter förflyttas via baren och bufféen till borden, där nya samtal startar. Fartyget bordas senare av 70 personer till. Ljudnivån ökar gradvis och möjligheterna till samtal förpassas till historien. Volymen kulminerar då bandet "Sauce" fyller fria ytor med dansande kroppar som hoppar och svett



som strömmar. Så sakteliga töms fartyget på sitt mänskliga innehåll. Stillheten sänker sig åter. Samtal återuppstår. Tolv timmar efter det började, är det över och vi går hem. Trötta i kroppen av släp, slit och dans. Fulla av intryck från människor, tankar, samtal, och musik. Lyckliga av glada ansikten.

Kalendarium - öppna aktiviteter 2004

- 30/1-1/2 Utbildning ledare för Tidsverkstad
- 3/2 Föreläsning i Göteborg. Arr.: SV
- 5/2 Work-shop i Östersund (Grogrunden)
- 2/3 Start öppen ArbetsTidsverkstad, Gbg
- 12-14/5 Utbildning ledare för ArbetsTidsverkstad
- 8-10/9 Paddlande Tidsverkstad, Bohuslän
- 12-14/5 Utbildning av ArbetsTidsverkstadsledare