



## PM - Folkbildningskampanj för en aktiv fritid

Fritidsvetarna/Hans-Erik Olson 2005-02-24

### Bakgrund

”Fritiden skall skänka vila. Den skall åstadkomma vederkvickelse. Under fritiden skola både själs- och kroppskrafter stärkas och utvecklas. Må vi då se till att vi så organisera både vår fritid och hela vår livsföring, att varken kroppen eller själen förtvinar, utan att de vardera få vad de behöva för att vi skola bli goda, sunda och harmoniska människor.”

Så skrev dåvarande kronprins Gustaf Adolf i katalogen till utställningen *Fritiden* i Ystad sommaren 1936.

Med tanke på de höga sjukskrivningstalen och på rapporter som visar hur trötta vi är och hur den psykiska ohälsan kraftigt ökar är det uppenbart att alldeles för många människor inte har lyckats med att ordna sina liv på det sätt som kronprinsen föreslog.

Människor som idag lider av stress, utmattningsdepression och annat psykiskt illabefinnande som ”ont i huvudet”, ”ont i ryggen”, allmän trötthet och andra diffusa symptom har inte heller fått någon hjälp att reda ut sina liv och komma på fötter. Tvärtom har det svenska folket under de senaste 10-15 åren av politiker och debattörer översköljts av uppmaningar om att arbeta mer.

Att undersysselsätta och arbetslösa behöver arbeta mer är en självklarhet, liksom att äldre borde ges möjligheter till fortsatta arbeten på nya villkor, men kampanjerna för mer arbete har inte tillräckligt tydligt haft  *dessa*  målgrupper i sikte. Tvärtom har många som redan arbetar för mycket fått dåligt samvete för att de inte arbetar mer. Risken för utmattningsdepressioner är för dessa grupper högst påtaglig. Svenskens puritanska skötsamhetsideal slår igenom och bidrar till de höga sjukskrivningstalen!

I Sverige saknar vi en kvalificerad debatt om fritidens betydelse för individerna och samhället. Vi har knappast ens någon forskning om fenomenet fritid. Vi får gå utomlands för att få syre och stimulans till nya intressanta insikter och kunskaper. Då visar det sig för det första att fritiden måste ges ett betydande värde. Denna kunskap besatt redan antikens greker. Aristoteles skrev i *Politiken*:

”Krigets mål är fred ... och arbetets mål är fritid, men de dygder som är nyttiga till vila och avkoppling är de, vars verk utövas både på fritiden och i arbetet ... Många nödvändiga ting måste nämligen finnas för att man skall ha möjlighet till fritid. Därför anstår det en stat att vara besinningsfull, tapper och stark, ty, som man säger i ordspråket, ’slavar har ingen fritid’, och de som inte tappert kan möta faran blir sina angripares slavar. Tapperhet och styrka behövs alltså för arbetet, filosofi för fritiden och besinning och rättrådighet i båda sammanhangen - men i synnerhet för dem som lever i fred och har fritid.

Man bör kunna arbeta och föra krig, men man bör hellre leva i fred och vara ledig, och man bör kunna utföra nödvändiga och nyttiga handlingar men hellre kunna utföra dem som är sköna. Det är med dessa mål i sikte, som man skall uppfostra dem som ännu är barn och andra åldersgrupper som behöver uppfostran.”

Vi ser tydligt hur kronprinsen talade med samma tunga som Aristoteles, vilket berodde på att kronprinsens anförande sannolikt hade skrivits av Greger Paulsson, då nyutnämnd professor i Konsthistoria i Uppsala och den främste tänkaren bakom Ystadsutställningen. Paulsson var väl inläst på Aristoteles tänkande.

Empirisk forskning i USA, Kanada och Danmark – och sannolikt även i andra länder – visar, att människor som har en aktiv fritid, oavsett om de sjunger i kör, joggar eller deltar i ett föreningsliv – är mindre sjuka än andra.

Med fritid menas inom den växande fritidsvetenskapliga forskningen (leisure science) sådana aktiviteter som

- utförs genom en inre motivation (intrinsic motivation),
- skapar en självupplevd frihetskänsla hos oss,
- leder till ökat välbefinnande och höjd livskvalitet och kanske även till en större livsmakt.

Fritid är således i första hand en kvalitet och inte en kvantitet tid, som t.ex. kan skiljas från ”arbets-tid”. Vi kan nämligen ha fritid – i den kvalitativa meningen – även under lönearbetstiden. Från sådana arbeten sjukskriver sig ingen utan rejäl orsak!

Fritiden blir därmed en egen *kvalitetstid* och något som enbart vi själva kan bestämma över, inte vår partner, våra barn, våra föräldrar eller våra chefer. Vi har i Sverige en omfattande psykosocial arbetsmiljöforskning, men knappast alls någon psykosocial fritidsmiljöforskning.

Med hjälp av utländsk forskning kan vi på goda grunder anta att kvalitetstiden ger oss den energi som vi behöver för att bättre stå emot den stress som det moderna arbetslivet skapar genom ständiga omorganisationer, nedskärningar och förändringar. Den aktiva fritiden fungerar sannolikt i vårt socio-kulturella immunförsvar på samma sätt som de vita blodkropparna i vårt medicinska.

## Vad göra?

Alltför många svenskar saknar balans mellan arbetet och den fria tiden. Vi har som folk inte förstått den poäng kring livets mening som Aristoteles formulerade ett par hundra år före Kristus.

Visst måste vi arbeta - få ifrågasätter det - men vi behöver för den skull inte ”slavarbeta”. Denna diskussion förs nu intensivt utomlands. Den i England välkände Oxfordhistorikern Theodore Zeldin menar exempelvis, att

”vi borde avskaffa ’arbetet’ ... Med detta menar jag att vi borde avskaffa skillnaden mellan arbete och fritid. Att göra en åtskillnad mellan de två var en av de största misstag som gjordes under 1900-talet. Det skapade förutsättningar för arbetsgivarna att hålla kvar arbetarna i vidriga arbeten genom att locka dem med lite fri tid. Vi borde sträva efter att bli anställda på ett sådant sätt att vi inte inser att det vi gör är arbete.”

Flera nya böcker och artiklar spinner på detta tema. Arbetsetiken borde ersättas av en ”leketik” (play ethic) eller t.o.m. en ”fritidsetik” (leisure ethic). I många västländer har de långa arbetsdagarna uppmärksamats. Tony Blair och New Labour startade 2000 en stor folkbildningskampanj för att få arbetsgivare och anställda att uppmärksamma behovet av Work-Life Balance. I Sverige nöjer vi oss med att diskutera det eländiga arbetslivet som bara gör oss sjuka och hur vi skall göra för att rehabilitera de redan sjuka.

Det är dags att byta fokus i ”ohälsodebatten”! Vi måste börja diskutera hur vi kan skapa  *kreativa arbetsplatser*, där folk inte bara undviker att bli sjuka eller skadade (sådana kallas i litteraturen för *hälsosamma arbetsplatser*) utan dessutom mår bra! Hur skall en arbetsplats se ut för att de anställda skall komma visslande till jobbet på morgonen?

Under 1900-talet har vi svenskar genom olika informella ”folkbildningskampanjer” blivit uppfosttrade till att omfatta de puritanska skötsamhetsdygderna – arbetsamhet, sparsamhet och nykterhet och allmän flitighet. Den moralen har fört ett förskräckande stort antal människor ”in i vägen”!

Därför har vi också som folk lite svårt att ta till oss det budskap som folkhälsoenheten vid City of Toronto – enligt många bedömare världens mest hälsosamma stad – spred i ett officiellt dokument 1991: ”att ha roligt är en grundläggande förutsättning för hälsan”.

Hösten 2004 går Riksförsäkringsverket ut i en annonskampanj mot sjukskrivningsfusket. Det är naturligtvis lovvärt i sig, men vi menar att problemet med alla svenskar som saknar balans mellan arbete och fri tid är sannolikt betydligt större än problemet med fuskarna. Dessutom frågar vi oss varför folk frivilligt stannar hemma för ett arbete som är kul och stimulerande? Var det fel när slaven Spartakus gjorde uppror mot tyrannerna i Rom?

Låt oss därför ta fasta på den sista meningen i Aristotelescitaten ovan:

”Det är med dessa mål i sikte, som man skall uppfostra dem som ännu är barn och andra åldersgrupper som behöver uppfostran.”

Många behöver uppfostran om fritidens betydelse för både individer och samhället. Därför behöver vi en folkbildningskampanj på detta tema. Här ligger en ny spännande utmaning till folkbildningsorganisationerna som försöker sikta in sig mot en ny framtid!

Regeringen bör ta initiativet till en sådan kampanj i samarbete med folkbildningsorganisationerna, arbetsmarknadens parter m.fl.

**Fritidsvetarna** ställer gärna kunskap och erfarenhet till förfogande för att utveckla ett studiematerial i ämnet!

## Referenser:

*Advocacy for basic health prerequisites*. Departmental policy paper. Department of Public Health, City of Toronto, December 1991.

Aristoteles, *Politiken*, Jonsered 1993.

*Fritiden*. Utställning i Ystad 19 juni - 23 augusti 1936. Katalog. Ystad 1936.

Haworth, John T, *Work, Leisure and Well-being*, Routledge 1997.

Kane, Pat, *The Play Ethic. A Manifesto for a Different Way of Living*, MacMillan 2004.

Olson, Hans-Erik, *Den lekande arbetaren. Från hälsosamma till kreativa arbetsplatser. Ett fritidsperspektiv på det goda arbetet*, Statens Folkhälsoinstitut 2004 (under publicering)

Riksförsäkringsverket, ”Hela” Sverige – halva sjukfrånvaron, annonskampanj hösten 2004.

Riksförsäkringsverket, *Långtidssjukskrivna – diagnos, yrke, partiell sjukskrivning och återgång i arbete*, RFV Redovisar 2004:7.

Riksförsäkringsverket, *Psykiska sjukdomar och stressrelaterade besvär – Långvariga sjukskrivningar åren 1999 till 2003*, RFV Redovisar 2004:8.

Zeldin, Theodore, “Talk is Cheap. Let’s Have a Conversation”, *Fast Company* 41(2000).

**Fritidsvetarna** är en tankesmedja kring livskvalitet och välbefinnande. Vi hjälper företag, förvaltningar och organisationer att finna svaren på frågan hur vi skapar goda, sunda och harmoniska människor – i samhället och på arbetsplatsen!

Vi utvärderar och analyserar verksamheten. Genom utbildningar höjer vi personalens kompetens. Vi föreslår och stöder utveckling av verksamheter. Som vetenskapskonsulter knyter vi an till relevant vetenskaplig teori och empiri, vilket höjer kvaliteten i våra förslag.

Läs mer och besök **Fritidsvetenskaplig bokhandel** på [www.fritidsvetarna.com](http://www.fritidsvetarna.com)