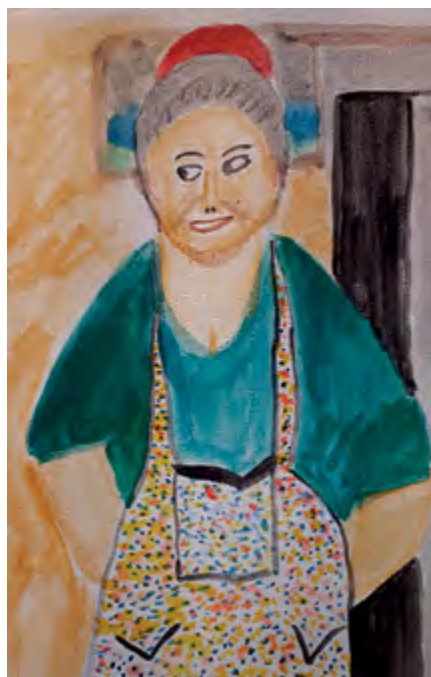


# Arbilsbladet 01 2021



Helsingfors



# Glädjen har många ansikten

**Du** som har lusläst vår kurskatalog kommer kanske ihåg att Arbis tema under det här läsåret är glädje. Temat jobbade vi fram redan i början av förra året innan det ödesdigra viruset hade slagit sina klor – eller rättare sagt spikar – i oss. Temat visade sig bli viktigare än någonsin.

Vi tänkte i första hand på glädjen i att dyka ner i ett intressant ämne och bli uppslukad av det, att lära sig nytt och få dela den känslan med andra. Men längs med har det kommit många andra dimensioner av glädje med i bilden. När vi i augusti kunde öppna dörarna till Arbis och erbjuda kursdeltagare i praktiska ämnen att slutföra alster som på våren blivit på hälft, möttes vi av idel glada ansikten. Munnarna doldes förvisso bakom ansiktsmasker, men glädjen syntes i ögonen.

Vilken typ av glädje det handlade om, kan jag bara spekulera kring. Men jag föreställer mig att det dels var en

glädje över att äntligen få färdigställa något som man påbörjat, dels att få återse sina kurskamrater och sin lärare, att helt enkelt få umgås igen och känna gemenskapen. För det är bara så, att vara en del av en gemenskap är fundamentalt för en människas välbefinnande.

En annan glädje som jag har kunnat skönja både hos kursdeltagare och lärare, är insikten om att ha lärt sig en hel del nytt om vår digitala värld. Många har verkligen tagit ett ordentligt digiskutt – visserligen inte helt frivilligt, men efter de första svårigheterna och motigheterna har mången vittnat om den tillfredsställelse som den nya kunskapen gett dem. Den digitala världen är också en väg till gemenskap. Och en annan positiv sak med distansundervisningen är att man inte behöver ta sig hem i den iskalla februarikvällen, förklarade en glad kursdeltagare häromdagen, det är bara att direkt krypa ner i soffans varma hörn efter avslutad kurs.

En period som den vi nu lever i gör att fokus och proportioner förändras. Jag har under alla mina år på Arbis trivts utomordentligt och uppskattat den varma atmosfären, men aldrig har jag som nu känt en sådan glädje av att helt fysiskt få stiga in genom dörren och låta mig uppslukas av allt det som Arbis står för.

**Moa Thors**, rektor



Arbisbladets redaktion: Pia Nybom, biträdande rektor, Hans-Peter Holmstén, planeringsansvarig lärare i bildkonst och formgivning, Anna Weber-Länsman, planeringsansvarig lärare i musik, Ghita Henriksson, planeringsansvarig lärare i hushåll, Jan Amnell, planeringsansvarig lärare i media och it, Maria Lindh, marknadsplanerare.

Foton, illustrationer: Nina Taylor (pärmbild), Alster av Ritva Karvinen från kursen Konstens ismer och schismer, lärare Marina Zitting (s. 2), Toni Rautakoskis privatalbum (s. 3), Ruth Landesa (s. 4), Alexandra Ramsay och Luc Chavarro (s. 5), Digitalist Group (s. 6-7), Jan Amnell (s. 8), Johan Lindberg (s. 9), Martin von Bonsdorff (s. 10-11), Catarina Welin (s. 14-15), skärmdokument från strömning 10.2.2021 (s. 16), Alexandra Ramsay (s. 17), Pixabay (s. 18), Martin von Bonsdorff (s. 20).





# Kära Arbis,

de senaste veckorna har jag ägnat mycket tid åt att tänka på vårt förhållande.

Du minns kanske inte när vi första gången träffades. Jag var bara en udda tonåring som hade kommit till dig för att lära mig något nytt. Du gjorde ditt bästa för att lära mig grunderna i ett av de många språk du talar, och trots att jag glömt mycket av det i dag, så sitter den uppskattning för utbildning och livslångt lärande som du visade fortfarande kvar.

Även om vårt första möte gjorde ett starkt intryck på mig, så gick vi våra skilda vägar en längre tid – du fortsatte med ditt medan jag studerade, skaffade mig en egen lägenhet, fullgjorde min civiltjänst, studerade lite mer... Ja, det var mycket som hände, och vi hade liksom inte tid för varandra.

Men du, mitt kära Arbis, stadig som berggrunden, tog mig under din vinge igen när jag behövde dig. Många år efter vår första träff gav du mig möjligheten att jobba för dig när jag behövde en inkomst vid sidan av mina studier på universitetet. Ja, jag studerade ännu mer – jag sa ju att du fick mig att uppskatta lärande! Jag hjälpte dig bland annat att flytta ditt imponerande bibliotek när ditt hem renoverades (vi hittade en och annan knasig bok i dina samlingar), jag har lärt dina kompisar hur man bakar och lagar mat och främst av allt har jag fått hjälpa alla dina hundratals vänner att ta del av ditt lärande. I många år har jag, tillsammans med alla dina underbara rumskamrater (varav en nyss blivit min fru!), fått ta emot alla dina vänner och hjälpa dem hitta just det som de vill lära sig, eller hitta rätt rum hemma hos dig, eller egentligen vad som helst. Dina vänner har ju ibland riktigt egendomliga önskemål, men alltid har det ordnat sig.

Men nu, mitt kära Arbis, är det dags för mig att lämna dig igen. Mina studier närmar sig sitt slut, och jag får äntligen arbeta med det som jag studerat för. Inget av det skulle vara möjligt utan dig, och jag är så tacksam.

Tack Arbis, jag älskar dig.

**Toni**

*Toni har jobbat kvällstid på Arbis kansli sedan 2016, och också ordnat flera matlagningskurser. Nu är han klar med sina hushållslärostudier och övergår till nya arbetsuppgifter. Ni kommer säkert ändå att kunna träffa honom i undervisningsköket även i framtiden!*



## Glädje att upptäcka sin egen väg – en intervju med elever på SFI-integration

**A**tt studera ett minoritetsspråk under pandemi-tider är inte alltid lätt. Med stöd av lärare och kurskamrater hittar de invandrare som studerar svenska ändå glädje i vardagen. Integrationsprogrammet Svenska för Invandrare är ett program som består av ungefär 20 intensiva timmar i veckan där vi lär oss svensk grammatik, samt att uttrycka oss både i skrift och tal. Dessutom har vi kurser som hjälper oss att klara vardagen i Finland.

Jag har intervjuat fem av mina kurskamrater – på svenska, som redan har blivit vårt gemensamma språk. Jag har ställt huvudsakligen tre frågor: "Vad på SFI-programmet gör dig mest glad?", "Vad har du lärt dig och hur påverkar det din syn på din framtid" och "Vad gör du för att hålla dig frisk under coronatider?".

Jag intervjuade Rimma Chernomorchenko, Nermin Ayesh, Cesar Reyna, Bashar Abdullah och Maria Carla Roa Baseggio.

### Gemenskapskänsla på SFI

"När jag började studera SFI-programmet på Arbis kunde jag inte förstå hur viktigt det skulle bli att få den känslan av gemenskap som det är särskild brist på nu under de här coronatiderna", berättar Ahmed Baschar, en av mina kurskamrater.

Om det finns en gemensam röd tråd i vad SFI betyder för de intervjuade studerandena är det precis det: gemenskap. Lektionerna och aktiviteterna är "först och främst ett sätt att socialisera i samhället där jag bor", säger Rimma. Hon berättar att något som gör henne glad och ger henne energi är den avslappnade atmosfären på Arbis: "Nu har kurserna blivit en del av mitt dagliga liv. Jag gillar att träffa mina kompisar och det ger mig också motivation för att studera hårdare."

Det är inte endast våra lärare, handledaren eller kansliets personal som stöder oss utan också våra kurskamrater. Enligt Maria Carla, till exempel, är Arbis "inte bara en plats där jag går för att lära mig svenska, det är också en plats där vi får ovärderligt stöd för att gå igenom de emotionella och praktiska stegen i vad integration i ett nytt land betyder."



## Svenska som integrationspråk

Anledningarna till att vi har valt svenska som integrationspråk är många. Några av oss har valt svenska på grund av familjeorsaker eller finlandssvenska partners. Det är t.ex. fallet för Maria Carla, Rimma och mig. I Rimmas fall går hennes barn i skolan på svenska eftersom familjen har svenska rötter.

Oberoende av alla orsaker som ledde oss till att integrera oss på svenska, kommer gemenskapen vi känner av att vi alla har gjort samma val. Cesar betonar att det är viktigt för honom att integrera sig på ett språk som eleverna har valt frivilligt. "Jag tror att när en person själv väljer språket de vill lära sig, då blir integrationen lättare. Då känns det inte som att man tvingas att studera och då är inställningen till språket också positiv. Då njuter man av lektionerna och engagerar sig i studierna."

## Våra framtider genom kurserna

Integrationsprocessen innehåller alltid en central fråga som integrationselever måste förlikas med: sin framtid i Finland. På ett eller annat sätt uttrycker alla de intervjuade eleverna sina bekymmer gällande vad som ska hända efter att integrationsprogrammet tar slut. Nermin oroar sig för den uppenbara svårigheten att hitta jobb. Cesar undrar om han kommer att kunna få svensktalande nätverk i Finland.

SFI-programmet är konstruerat med detta i åtanke. Studierna på Arbis ger oss en målmedvetenhet som känns som något som kan hjälpa oss senare då vi ska börjar arbeta. På SFI finns det flera olika kurser som inte är direkt kopplade till det svenska språket. Eleverna lär sig också om finländsk kultur och yrkesmöjligheter på **Jag i Samhället**, och diskuterar välmående på **Mental Health Resilience**. Med Rimmas ord: "Arbis visade mig att det är viktigt att känna till historien, traditionerna och kulturen i landet där du bor om du har för avsikt att stanna och få jobb."

På den praktiska kursen **Jag i Samhället**, t.ex., får vi användbara tips för att söka arbete som motsvarar vår erfarenhet och får idéer om hur vi kan utbilda oss vidare. I detta avseende tycker Maria Carla att hon har lärt sig att, oavsett vad man har gjort tidigare, kan man alltid välja en ny väg som leder en till ett nytt mål. Till och med omedvetet har man samlat på sig upplevelser under sitt liv och man har passiv kunskap som kan bli aktiv. Det kan öppna oväntade dörrar. Det betyder att kunskaper kan överföras från ett område till ett annat. Huvudsaken är att man vågar pröva sig fram. "Det är hoppfullt att veta att Finland stöder en att uppfinna sig själv på nytt på detta sätt och att SFI-programmet uppmuntrar oss att genomföra det i praktiken".

Gällande **Mental Health Resilience** uttrycker alla att de känner sig lyckliga att de kan delta i lektioner där man pratar om livskunskap för psykisk hälsa. Just detta reflekterar Bashar över. "Nu när vi känner oss allt mer ensamma på grund av koronarestriktionerna är det viktigt för många av oss att ha någon professionell med vilken man går igenom mentala resurser som vi kan begagna oss av."

Cesar Reyna menar att då man fritt får välja integrationspråk studerar man gärna. Han kunde inte delta i den gemensamma fotografieringen utanför Arbis.



Rimma Chernomorschenko, Nermin Ayesh, Maria Carla, Bashar Abdullah och Adrian Rodriguez har svenska som gemensamt språk.

## Att studera under pandemin

Coronarestriktionerna är nånting som gör vår integration svårare. De intervjuade har också pekat ut hur viktigt det är att delta i olika aktiviteter tillsammans. Det mesta av det har vi förlorat efter att vi övergick till distansstudier. Aktiviteter tillsammans ger oss rutiner. Vi håller alla med Maria Carla då hon säger: "Vi behöver rutiner. Att följa dem får mig att känna mig trygg, att jag har makten att kontrollera mitt liv". Fast studerandena tar nog vara på sin tid. Rimma säger: "Jag förväntar mig inte att begränsningarna hävs. Jag tycker att vi ska försöka hitta något som hjälper oss förbättra våra språk just nu". Våra lärare i olika kurser har givit oss massor webbresurser och appar och har uppmuntrat oss att försöka exponera oss för språket så mycket som möjligt. Eftersom vi inte kan öva i skolan eller på gatan, gör vi just nu detta bl.a. genom att lyssna på svenska YLEs lättlästa nyheter, göra quiz på nätet eller att titta på polisserier från Malmö trots att vi inte förstår accenten ännu."

Och så gör studerande som Bashar. Han har hunnit gå igenom och repetera gamla lektioner. Men andra studerande hittar trots allt på roliga saker att göra under pandemin. Nermin t.ex. intygar att hon älskar sitt hem och att ta hand om sin familj och att nu med distansstudier hinner hon göra det varje dag, utan att vara trött.

Nu under pandemin har lärarna ibland erbjudit möjligheten att gå ut och promenera i små grupper. Att gå ut i snön kan vara föryngrande som Maria Carla säger: - "Det finns en alldeles speciell känsla då man ligger på snön och lyssnar på den vita tystnaden runtom".

**Adrian Rodriguez**, SFI-studerande

# ”Fantastiskt att det finns något som Arbis!”

**R**ubrikens citat är en öppen kommentar ur Arbis kundupplevelseenkät som genomfördes i november 2020. Det är också alla övriga rubriker i den här texten, samt pratbubblorna i illustrationerna.

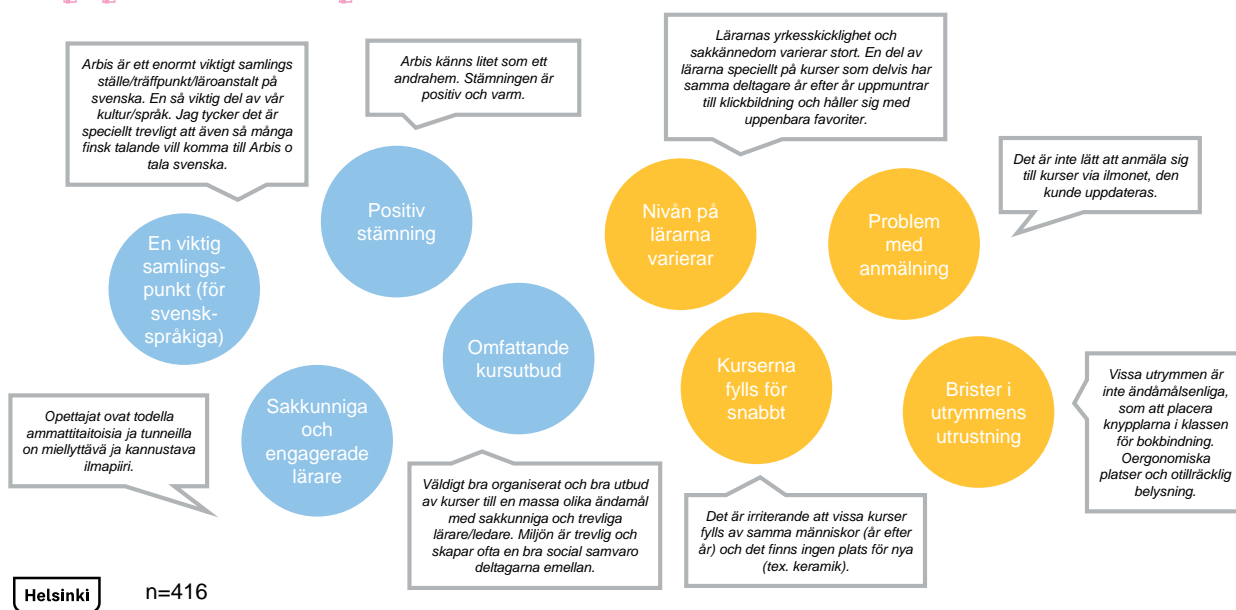
Jag vill rikta ett stort tack till alla 1391 Arbiskunder som tog sig tid att svara på enkäten! Tack också för all den övervägande positiva respons vi fick, den värmer. Ni har också påtalat saker som är problematiska och som vi bör uppmärksamma. Det tar vi till oss.

Enkäten genomfördes för andra året i rad i den här formen. Parallellt pågick en likadan enkät på vårt finska systeminstitut Helsingin työväenopisto. Enkäten är utformad i samarbete med Digitalist Group och genomfördes endast i elektroniskt format. Det här gav upphov till kommentarer om att man gärna också vill ha en pappersversion. Den mängd data som insamlas är så stor att hanteringen skulle försvåras och fördröjas om svar också måste plockas in ur pappersver-

sioner. Det är också lite av dagens melodi att digitalisering tar över allt mer. Arbis önskar naturligtvis att alla som vill ge respons skall kunna göra det. Därför erbjöd vi handledning i att besvara den elektroniska enkäten i form av öppna it-rådgivningstillfällen. Om du missade det här är det bra att komma ihåg till nästa gång!

En annan återkommande kommentar är att det är svårt att svara på enkäten då man går på flera kurser som man gärna vill utvärdera separat. Det blev att kompromissa i sina svar. Med den här enkäten vill vi få en utvärdering av verksamheten överlag. Som rutin skickar vi också ut kursutvärderingar för de enskilda kurserna där man kan svara mera kursspecifikt. Alla de inkomna kommentarerna som berör enskilda kurser har delgetts de planeringsansvariga lärarna som också för dem vidare till timplärarna. Både ris och ros.

## Öppen respons om Arbis



Här kan du ännu om du vill ge andra kommentarer om att studera vid Arbis. (Plock från de öppna kommentarerna)

## ”Kulturen på Arbis stöder ett livslångt lärande”

Med hjälp av några påstående bad vi er utvärdera undervisningen och studierna på Arbis. Ni har på en skala från 1 (= helt av annan åsikt) till 7 (= helt av samma åsikt) placerat Arbis på vardera sidan om resultatet 6. Det är väldigt upp-

muntrande och dessutom lite högre än jämförelseresultatet från enkäten som genomfördes året innan.

Lärarnas sakkunskap uppskattas högt, både den innehållsmässiga och pedagogiska. Det här är roligt att läsa, eftersom faktum är att vem som helst kan undervisa på Arbis. Många av våra lärare är pedagogiskt behöriga, men man kan också undervisa hos oss genom att ha en ämnesexpertis som

man vill dela med sig av. Förutsatt förstås att ni kursdeltagare vill ta del av den. Ni röstar ju genom att anmäla er. En annullerad kurs på grund av för få deltagare är alltid harmset för både deltagare och lärare. Det är också väldigt populära kurser där man köar med endast en liten chans att få en plats. Vi följer regelbundet upp det här och försöker planera utbudet så att det matchar efterfrågan. Ibland kommer vägarna emot, som i keramiken till exempel.

Ni lyfter också upp större möjligheter att ge önskemål om kurser. I kursutvärderingarna som går ut för varje enskild kurs finns möjligheten att kommentera och ge förslag. Man kan också skriva ner önskemål som gäller andra ämnen en det man just då utvärderar. Ett annat återkomman-

de önskemål är längre terminer. Vår kursplanering baserar sig på den budget vi har till vårt förfogande. Det här betyder att vi får ett fastställt antal kurstimmar vilket ger oss ramar för hur mycket vi kan planera in.

Påståendena i enkäten upplevs som aningen svåra att ta ställning till då man går på praktiskt inriktade kurser eller motionskurser. Man upplever att man inte studerar om man går på till exempel en gymnastikkurs. Här kan vi se över hur vi formulerar påståendena, men samtidigt påminner jag om att gymnastikläraren faktiskt också undervisar! Hen har för varje kurstillfälle planerat ett program som lärs ut till gruppen för att uppnå kursmålen.

## Kommentarer om Coronatiden



Helsinki

Här kan du ännu om du vill ge andra kommentarer om att studera vid Arbis. (Plock från de öppna kommentarerna)

## ”Hoppas att inte coronan inverkar på kommande verksamhet”

Året 2020 präglades av coronapandemin och det tar enkäten fasta på med frågor som berör informationen till kursdeltagare, vidtagna försiktighetsåtgärder och känslan av trygghet i närundervisningen. Här blev resultatet strax över 6 för varje påstående. Det betyder att ni har varit riktigt nöjda med hur vi hanterat pandemin.

Vi fick naturligtvis en massa coronarelaterade kommentarer. Det gäller allt från vidtagna åtgärder till enskilda kursdeltagares hantering av situationen. Att använda eller inte använda munskydd är en het potatis. Här kan jag bara konstatera att Arbis följer de direktiv som kommer från staden, vi kan inte införa helt egna regler. Städningen i huset får tack medan säkerhetsavstånden i klassrummen inte anses ha res-

pekterats tillräckligt. Trots en minskning av antalet deltagare på kurserna är man orolig för att sitta för nära varandra.

I de öppna kommentarerna kom många tankeväckande förslag och direkt respons på både när- och distansundervisningen. Det finns för- och nackdelar med bägge. Vi hoppas naturligtvis att vi kan bedriva närundervisning som tidigare, men distansundervisningen är nog här för att stanna som ett komplement i utbudet.

Det är första gången vi upplevt en situation som i den här omfattningen har tvingat oss att ställa om undervisningen. Vi har stundvis levt i ovisshet om vad som skall ske och relativt snabbt behövt komma med lösningar. Jag hoppas innerligt att vi framöver kan ha huset fullt av glada kursdeltagare varje dag av läsåret!



**Pia Nybom**, biträdande rektor

# Online-möten

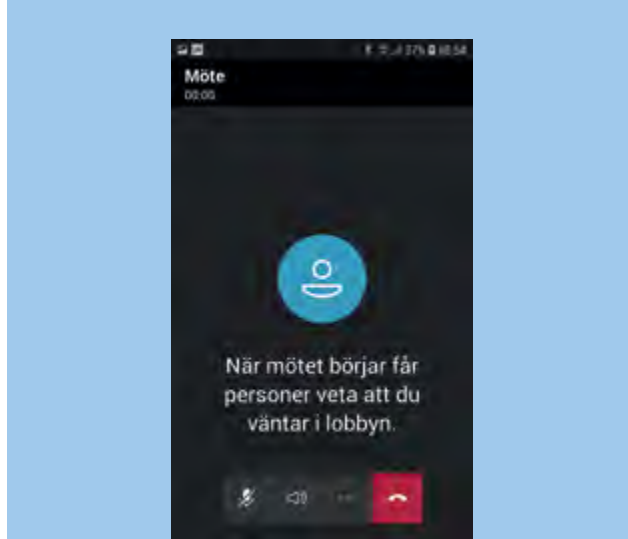
**M**ånga av oss har säkert under åren ringt videosamtal med Skype eller WhatsApp. I samband med pandemin ökade behovet, användningen och utbudet av olika tjänster och appar för online-möten. Arbis använder i huvudsak Teams som ingår i Microsoft 365-paketet. Här följer några tips med fokus på vad privatperson behöver känna till för att delta i online-möten.

## Tjänster för online-möten

- Microsoft Teams, du behöver inte ett konto för att delta men nog för att ordna möten
- Google Meet, du behöver inte ett konto för att delta men nog för att ordna möten
- Zoom, du behöver inte ett konto för att delta men nog för att ordna möten
- Skype, du behöver inte ett konto för att delta eller skapa möten ifall du använder Skype.com men för att ordna möten med appen behöver du ett konto

## Tumregler & tips

- På en smarttelefon behöver du använda en app för att delta i ett online mötet. Du kan i regel delta och du behöver inte skapa ett konto.
- På en pekplatta kan du antingen använda en app eller delta via en webbläsare. Ifall du använder en app behöver du i regel skapa ett konto men med webbläsare (t.ex. Google Chrome, Safari, Firefox, Internet Explorer) kan du delta utan ett eget konto.
- På en dator, Mac eller Windows, behöver du skapa ett konto ifall du använder en app men du kan delta ifall du använder en webbläsare.
- Om du bara vill delta i möten kan du göra det utan att skapa ett konto. Då kan du använda en webbläsare. I regel har du tillgång till mera avancerade funktioner i fall du använder en app.
- I regel behöver du skapa ett konto för att kunna ordna ett möte och bjuda in deltagare. Du kan även använda en webbläsare men för att få tillgång till alla funktioner behöver du en app. Personer som regelbundet ordnar online-möten har ett konto och använder en app.
- På smarttelefoner och pekplattor är inte alla ikoner, hand, chat, deltagare m.fl. synliga hela tiden. Du får fram dem genom att knacka på skärmen.



## Mötesrutiner

- Då du deltar i ett möte får du en inbjudan med en länk, ofta som e-post, som du klickar på för att ansluta dig till mötet.
  - I vissa fall behöver du ange ett namn innan du kommer in i mötet. Det är det namnet som de andra i mötet ser. Du kan väl ange ditt tilltalsnamn.
  - I vissa fall behöver sammankallaren släppa in dig i mötet, du väntar i lobbyn tills du blir insläppt.
- Du behöver tillåta webbläsaren eller appen att använda enhetens kamera och mikrofon.
- Håll kameran och mikrofonen stängd då du inte behöver använda dem.
- Ifall mötet är mera formellt brukar sammankallaren öppna mötet och även ge ordet åt deltagarna.
  - Du ber om ordet genom att markera (klicka på ikonen för hand) eller genom att skriva i chatten.

## Vad behöver du för att delta i ett online-möte?

- En smarttelefon, pekplatta eller dator med uppdaterat system
- Uppdaterad webbläsare eller app på dator eller pekplatta
- En uppdaterad app på en smarttelefon
- Gärna hörlurar med mikrofon som du kan koppla till enheten som du använder för mötet
- En särskild webbkamera ifall du har en bordsdator
  - bärbara datorer, pekplattor och smarttelefoner har inbyggd kamera

## Vad kan du göra i ett online-möte

- Prata
- Skriva (chatta)
- Visa (dela) något du har på din enhet
- Visa något via webbkameran

**Jan Amnell**, planeringsansvarig lärare i media och informationsteknik







# Glädje i hyllorna på Arbis bibliotek

**T**emat för detta läsår är som säkert bekant glädje och trygghet. De är helt självklara delar i människans liv och välbefinnande. När man tänker på bibliotekens roll och uppgift under året som präglats av coronapandemin, kan biblioteken som källa till glädje och trygghet inte underskattas; läsningens betydelse för mentalt välbefinnande, tröst och glädje är tydligt belagd i studier. Bibliotekssektorn i landet har under året haft det kämpigt med sin verksamhet, så också Arbis bibliotek som varit tvungen att anpassa sig efter omständigheterna och hålla stängt för fysiska besök.

Arbis förmedlar glädje och lust att lära sig genom sina kurser och biblioteket återspeglar i mångt och mycket kursutbudet på Arbis, vare sig det är fråga om hantverks- och språkkurser eller ämnen däremellan. Ämnen som tidigare årtionden funnits i kurssortimentet syns även i form av enstaka äldre kursrelaterade böcker. Som exempel kan nämnas att värtalighet, som tidigare varit ett studieämne på Arbis, återspeglas av att det finns handböcker i retorik i bibliotekets samling.

I bibliotekets hyllor finns böcker som tangerar glädje ur psykologiska, filosofiska och religiösa perspektiv. Men så finns det givetvis ämnesområden där glädjen görs genom att skapa med händerna. Det är de s.k. praktiska ämnena: handarbete, snickeri, matlagning och trädgård. Hit kan man också räkna böckerna inom t.ex. fritid och motion: kunskaper i segling, navigation, friluftsliv, utelekar. Gemensamt för dem alla är att de förmedlar glädjen på ett annat sätt än t.ex. handböcker i psykiskt välbefinnande. Ett ämnesområde som vi inte heller skall glömma är konsten; hur mycket glädje finns inte i det konstnärliga skapandet? Eller också i att bläddra i en bok med en renässanskonstnärns arbeten? Sist men ab-

solut inte minst finns glädje inom skönlitteraturen: romaner, noveller, barnböcker – alla förmedlar de både glädjen att läsa och att ryckas med av berättelsen.

Glädje finns att hämta i många böcker, och det är viktigt att läsa under dessa coronatider. Jag tänkte avsluta med ett urval böcker från olika tider och ämnen som finns att låna på biblioteket. Sprid glädje!

**Lin Yutang:**

Konsten att njuta av livet, 1962.

**Anna-Lisa Stråge:**

Vilda torkade växter : prydnad och glädje året om, 1979.

**Trude Myrvoll:**

Måla med glädje : Med mönsterark, 1999.

**Magdalena Ribbing:**

Det dukade bordet : Måltidens glädje, traditioner och etikett, 2008.

**Kay Pollak:**

Att välja glädje: En bok om att få ett bättre liv, 2009.

**Lotta Lundgren:**

Tio lektioner i matlagning, 2013.

**Alfred Backa:**

Överlevnadshandbok för finlandssvenskar, 2018.

**Malin Klingenberg, Sanna Mander (ill.)**

Fisens liv, 2019.

Och inte minst historiken över Arbis, en guldgruva i glädjen som Arbis sprider:

**Delad glädje:**

Helsingfors arbis 1914–2014, Ylva Larsdotter (red.). - 2014.

**Johan Lindberg**, bibliotekarie





# Målandets glädje

## ”Varför målar du?”

Denna fråga ställdes av min dotterdotter Veronica, då hon intervjuade mig om mitt målande.

Egentligen har jag alltid tyckt om att ta till penseln eller färgpennorna. Under skolåren i Nya svenska läroverket (Lärkan) var Frida (Ållan) Ålander och senare Åke (Kubisten eller Penseln) Hellman inspirerande lärare. Åke undervisade dessutom i konsthistoria. Åkes motto var att akvarellen skall fylla hela teckningsarket och inte stanna i frimärksformat. I gamla Lärkans teckningssal byggde vi också en enorm mobil, som hängdes från en krok i taket. Mobilens levande delar bestod av runda fanerskivor som svängde elegant. Måns (Måsse) Schjerfbeck gav elementär undervisning i geometrisk teckning.

Intresset för akvarellmålning har funnits hela mitt liv. För ett antal år sedan fick jag av barnen i nyårspresent kommandering till Hans-Peter Holmstens akvarellmålningsskurs på

Arbis. Kursens årsteman har bl.a. varit Karelen, Österbotten, antiken och detta läsår medeltiden. Hans-Peter har inlett lektionerna med videosnuttar om finländska akvarellister eller intressanta reportage från egna resor till europeiska turistorter. Akvarellernas motiv har kursdeltagarna kunnat välja bl.a. ur Arbis digra konstboksarkiv. Självt har jag försökt fånga de vackra färgfälten i bokillustrationerna. Att låta färgerna flyta ”vått i vått” och naturligt blandas, har jag blivit rätt bra på. Under lektionerna infaller alltid en knäpptyst timme, då alla kursdeltagare koncentrerar sig på målandet. Därpå avbryts tystnaden för en lunchpaus med ärtsoppa och läcker pannkaka.

Veckolektionernas timmar hinner inte alltid till, varför slutförandet och ”fyllandet” av teckningsarket sker som hemläxa, ofta i sällskap av ett glas gott vin! Vårterminerna har avslutats med besök på Sveaborg, Skanslandet och Fölisön. Att måla i det fria är annorlunda än i teckningssalen. Man kan fånga detaljer i de bastanta fästningsmurarna, återge den blommande Sveaborgssyrenens violetta lyster eller måla skarpa träskuggor i junisolen. Senaste höst skedde utemålandet också i och omkring Hertonäs gård. Jag har även haft nöjet att delta i målningsskurser i Pellinge skärgård, i Estland och på Kreta.





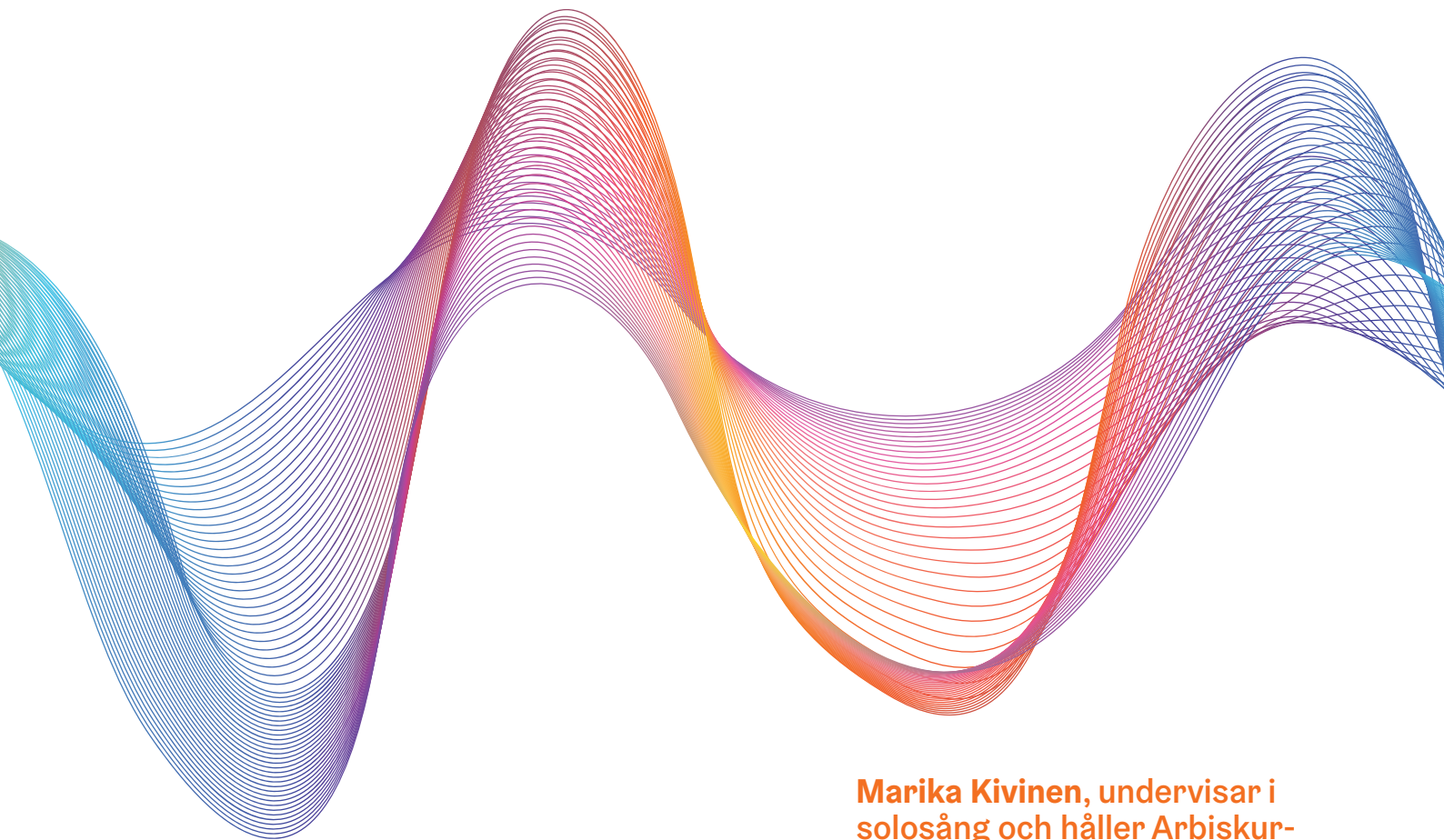
I dessa coronavirustider med stängda teckningssalar har jag målat en del akvareller med bl.a. marina motiv, vackra byggnader i Eira och vackert stämplade frimärken (sic!) i storformat. Mitt målning har varit en form av terapi för det inre själslivet och ensamheten. Det lugnar sinnet och avlägsnar onödigt funderande på vardagens små bekymmer. Att förmedla sina synintryck med penseln på teckningsarket, sysselsätter hjärnans innersta centra, bryggan mellan själ och kropp.

## Veronica, därför målar jag!

**Martin von Bonsdorff**, kursdeltagare







# Glädjefylld musik

**A**tt musiken inverkar på ditt humör och hur du känner dig går inte att förneka. Du väljer olika slags musik till olika tillfällen för att bygga upp en önskad stämning: när du joggar behöver du något som är mera energiskt än det som hjälper dig att slappna av när du känner dig stressad. På bröllop passar inte samma tongångar som på en begravning, det är helt klart. Ibland väljer du ett musikstycke som bekräftar det humör du är på, men ibland kanske du med musikens vingar vill flyga någon annanstans, till en gladare sinnesstämning.

Här ska du få några tips på **glädjefylld musik av Arbis musiklärare**. Hoppas de här styckena också får dig på gott humör, om din tillvaro nu stundvis känns dyster och grå. Strunta i alla världsliga ting för ett ögonblick, unna dig en riktigt egen stund, öppna ditt sinne och ge tonerna en chans. Och så ses vi snart på Arbis igen!

Hälsningar från Arbis musiklärare

## Marika Kivinen, undervisar i solosång och håller Arbiskursen Vi går på konsert!.

**G.F. Händel: Crudie furie degl'orridi abissi** i amerikanska mezzosopranen Joyce DiDonatos version med Les Talens Lyriques och Christophe Rousset.

Fast texten handlar om ilska, gör det här framförandet mig alltid så glad! Orkestern och sångaren gör barockmusiken till riktigt rock'n'roll!

**Koffi Olomide & Quartier Latin: Prototype** (från albumet Droit de veto)

När jag är ledsen brukar jag sätta på kongolesisk soukous-musik, som även ibland kallas för kongolesisk rumba. Just Koffi Olomide spelades dagligen i tavernorna i kvarteren i Lusaka i Zambia där jag var som frivilligarbetare för tjugo år sedan.

**Lennon & Maisy: Ho Hey** (från albumet The Nashville Cast)

De kanadensiska systrarna Lennon och Maisy Stella har vuxit upp med musiken omkring sig. Maisy var visst 10 år och Lennon 14, då de bandade in den här cover-låten.

**Melody Gardot: Morning Sun** (från albumet Currency of Man)

Det finns något så skönt och trösterikt i sångens budskap: Det finns ljus i ändan av tunneln. Morgonsolen har kommit för att möta dig och hon lyser över alla dina sorger.

## Carolina Backman, undervisar i klassisk sång och popsång på Arbis.

**Y. Kilpinen / V.E. Törmänen: Suvilaulu** (Sommarsång)  
Op.54/3

Yrjö Kilpinen (1892–1959) är den internationellt sett mest kända sångkompositören efter Sibelius. Kilpinen ägnade sig likt sin stora förebild Hugo Wolf nästan uteslutande åt liedmusiken.

Kilpinens komposition Suvilaulu (Sommarsång) Op.54/3 med V.E. Törmänens fina dikttext får mig att tänka på den blomstrande våren och sommaren. Både texten och musiken har en upplyftande inverkan och den beskriver hur hela naturen jublar när sommaren är här i nordens. Stycket är ur cykeln ”Fjällsånger”.

---

## Petra Schauman, undervisar i solosång på Arbis.

**Mokita: London**

En poplåt. När resfebern blir för stor och jag saknar London lyssnar jag på den här.

**Michael Franti & Spearhead: Life is Better With You**

Genre pop/reggae. När jag behöver bra fiilis och vill dansa lyssnar jag på den här låten. Den får mig att le.

---

## Christian Starck, undervisar i ukulele på Arbis.

**Z. Topelius: Skolgossens vintervis**

Povel Ramel: Titta det snöar! (1951)

”Och nu är det vinter och skidan hon slinter i buskar och finter ...” Och Povel Ramels Titta det snöar har varit en stor favorit så länge jag kommer ihåg.

Jag tror att de flesta sånger som ger mig glädje är rätt enkla, lite naiva och okomplicerade.

---

## Vilma Virtanen, undervisar i soulsång på Arbis.

**Stevie Wonder: Positivity**

Låten gör mig alltid glad för den är (obviously) så otroligt positiv.

**Beyoncé: Before I Let Go**

Låten är skriven och producerad av Frankie Beverly och utgör ett bonustrack från livealbumet Homecoming. Efter att albumet och konsertfilmen släpptes bad Beyoncé sina fans skicka in videor på Instagram där de dansar till den här låten och det kom förstås in massvis med material. Sen postade hon (eller hennes assistenter) i flera dagar underbara montage av folk runtom i världen som dansar till Before I Let Go.

## Anna Weber-Länsman, planeringsansvarig lärare i musik, undervisar i pianospel, musikteori, allsång och familjekurser.

**Rosenfink: Ögonsten** ur albumet Rosenfink (2019)

Rosenfink är en folkmusikensemble som specialiserat sig på folkmusik från Södra Finland. Den här instrumentala låten Ögonsten hör till mina favoriter. Musiken är lättsam och behaglig och smittar av sig på humöret som får ett lyft. Fin mjuk sväng allt igenom, det händer hela tiden mycket i musiken. Skickliga finländska musiker som spelar finstilt och nyansrikt.

**S. Rachmaninov: Dance Hongroise, Opus 6, No. 2**

Stundvis småtungt och segt, stundvis lättsamt och dansant – precis som livet! Härliga virtuosa passager som man sveps med i och som fyller en med bubblande energi.

**Louis Prima: Sing, sing, sing** (1936)

Gärna då Benny Goodmans version från 1937 med fartfyllda Gene Krupa på trummor. Man kan bara inte lämnas oberörd av den här sprudlande musiken. Sätt på den och se hur det spritter till i benen och munnen dras till ett leende – Swing it!

---

## Lars Karlsson, kompositör, hållit föreläsningar i musikhistoria på Arbis.

**W. A. Mozart: Jupitersymfonin** (no. 41)

Den sista satsen tycker jag särskilt mycket om, den är glädjefull och kontrapunktiskt ett mästerverk, i synnerhet slutet. De tre sista symfonierna blev aldrig uruppförda under hans levnad och de hör alla tre till symfonilitteraturens främsta verk (NO 40 i g-moll är också ett mästerverk).

**J. S. Bach: Juloratorium**

Den första kantaten och uvertyren och första basarian Grosser Herr, o starker König. Rätt och slätt musik som är fylld av glädje och förstås också mästerligt komponerad.

---

## Stefanie Tuurna, undervisar i pianospel, kammarmusik och improvisation på Arbis.

**M. Ravel: Bolero**

**Bee Gees: How Deep is Your Love**

**F. Schubert: Forellenquintett**

Jag älskar musik med mycket spänning och drama, sådan musik som man inte kan låta bli att lyssna på. Men också svängiga låtar med bra ackord och komp. Bolero ger mig energi med sina exotiska melodier och sitt fräcka långa crescendo! Bee Gees får mig att koppla av och tankarna börjar vandra till veckoslutet. Schuberts musiks bubblande texturer och dramatiska händelser gör så att jag ser klart det program som instrumenten berättar för mig. Tonerna väcker min fantasi och ger mig mycket glädje.



## Detaljer högt och lågt Promenad i vår stad

”Om man undantar det röda strandmagasinet vid Sjötullstorget så är Alexen vår mest enhetliga gata. Det börjar med ett gult hus på snedden, och det slutar med ett gult hus på snedden, det första packhus, det andra studenthus.”

**S**å här inleder Helsingforsguiden Sirkka Sundroos kapitlet om Alexandersgatan i boken Helsingfors inpå livet från 1991.

Från svenska tidens Storgatan och Kungsgatan fick Alexandersgatan sitt nuvarande namn 1832 efter kejsaren och storfursten av Finland Alexander I. Vi kommer att bli bekanta med detaljer från 1700-talet fram till idag. Tänk vad vi kan hitta på en kilometers promenad!

Vi startar vid hörnet till Mariegatan, vid det nästäldestenhuset i stan som bland annat varit tull- och packhus, polishus och lapplisornas högkvarter, byggt 1757–1765. Ifall ni läst Henrik Tikkanens ”Mitt Helsingfors” kanske ni känner till detaljen att han där ”haft förmånen att sitta inburad en natt”. Vad ska man göra idag för att få övernatta i ett 1700-talsstenhus i Helsingfors tänker jag?

I Riddarhuskvären kan vi njuta av lite grönt på vår gata. Vackra nyanser av rött nästan som från Pompeji på Balders hus – undrar om köttkrokarna finns kvar i husets källare, där Balders scouter hade sin kårlokal? En nyans ljusare, närmast korall pryder Brummerska huset med många intressanta detaljer.

I vårt äldsta stenhus önskar jag titta in bakom reklamerna, tänk om familjen Sederholms hem var inrett där – jag kan bara drömma och föreställa mig hur det har kunnat se ut.

Ringklockan till poliskammaren låter jag bli, varken Burtz eller Hellenius kommer för att öppna och polisen flyttade ut 1986.

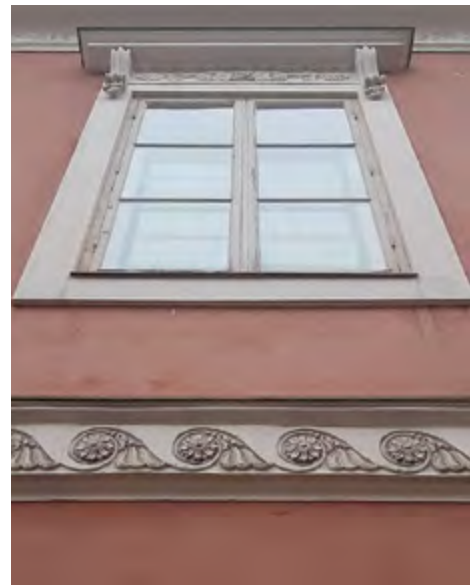
Vid Engels senatstorg hittar jag inte Gustaf Wilhelm Salingres apotek, fastän symbolerna på Sunnska huset är en tydlig signal. Jag tar en kopp kaffe i cafét som bär Engels namn och inser att jag snart lämnar Helsingforspiren bakom mig.

I bankvärden har vi pendlat mellan nordiskt och nationellt i flera omgångar. Alexandersgatan är fylld av tidigare banklokaler som påminner om affärsverksamheten i staden. Utan bankerna hade Finland inte förvandlats från ett agrart samhälle till ett industrialiserat dito.

Gustaf Nyströms Finlands föreningsbank från 1896–1898 har mycket intressanta detaljer att beundra. Rikta blicken neråt utanför ingången till banken vid Alexandersgatan 36, där hittas två intressanta brunnslock där vi kan se utdöda organismer. Det här som en del av Tuula Närhinens konstverk från 2003, Gloets fossil. Kvarterets namn Enhörningen må roa oss, kanske som en del av unicorn-febern som nu är rådande.

Vid Mikaelsgatan vill jag stanna upp. Undrar om trafiken lugnat sig sedan 1951 då de första trafikljusen i Helsingfors och Finland togs i bruk just i den här korsningen. Idag är trafikljusen borta, men lyckligtvis finns byggnaderna kvar. Jag





ställer mig på gatans södra sida och tittar upp mot Aleksi 13 – tomt och ödsligt nu, men vilken arkitektur! Här kan jag stå länge och titta och beundra. Jag tänker på Mr Selfridge när jag beundrar konsten. Det Lundqvistska affärshuset är ritat av Selim A. Lindqvist, år 1900. Byggnaden ansågs modern för sin tid med granit, tegel, glas och gjutjärn. På motsatta sidan fick nationalromantiken visa exempel. Försäkringsbolaget Pohjolas hus var så finskt det kunde bli. Flora och fauna värt att studera och fotografera. Vår pendling mellan äktfinskt och europeiskt är alltjämt lika aktuell som när husen byggdes.

Gamla passagens målningar är ett måste att kolla in. Lättare att fokusera på dagtid än på kvällen i kön till s.k. mummotunneli.

På Alexen får man uppleva näringslivets ständiga förändring. Först rika handlares hus, sedan bankernas överdådiga huvudkontor och slutligen konsumtionsgudens paradisk Stockmann. De sistnämndas svårigheter på den bästa affärsplatsen i Helsingfors vittnar om att digitalisering och näthandel tagit över. Beaktar man ännu universitetet inser man hur industrialiseringen och konsumtionssamhället utvecklats, rätt lineärt från Alexandersgatan nr 1 till nr 52.

Vilken tidsaxel gatan blir! Vid gamla studenthuset minns jag min magisterspromovering och hur vi kände oss som schackpjäser när vi i gryningstimmen dansade vid Mannerheimvägen.



#### Vidare läsning:

Helsingfors stadshus kvarter Lejonet, 2008.  
[https://www.hel.fi/static/helsinki/julkaisut/Hki\\_leijona08swe.pdf](https://www.hel.fi/static/helsinki/julkaisut/Hki_leijona08swe.pdf)  
 Janson, Ture, 1913. Mitt Helsingfors... Dikter.  
 Moorehouse, Johnathan 1998. Helsinki Jugendstil Art Nouveau promenades.  
 Tidningen Helsingfors stad Informerar 1989–1992.

**Catarina Welin**, kurssekreterare och timplärare





Vi som tänker på Badhotellet är (från vänster) Pia Nybom, Kristian Rossi Sørensen, Johanna Toivonen och Catarina Welin. Fotografi ur TV-serien Badhotellet av Mike Kollöffel TV 2 Danmark.

# Nu strömmar vi!

**S**om ni kanske märkt har Arbis onsdagsföreläsningar gått att följa med hemifrån soffhörnet i år. Vi har åtminstone märkt att ni slutit upp – visningsgångerna på Arbis Youtube-kanal talar sitt tydliga språk!

Ibland går allt enligt förväntningarna. Utrustningen är riggad, föreläsaren är på plats, PowerPoint-presentationen är tydlig och sändningen är problemfri. Ibland uppstår det problem. Ni som följde med pandediskussionen "Tänker du på Badhotellet?" i februari fick en extra halvtimme av "egen-tid" då ljudet inte fungerade för oss. Jag kan berätta att allt var både kollat och dubbelkollat. Vi var tre pandedeltagare på plats i en stämmingsfullt riggad scenografi, en pandedeltagare synlig på laptop via Teams-möte, presentationen upplagd via klassrumsdatorn, chatten öppen via en tredje laptop och strömningen på gång i en fjärde dator. Allt funkade perfekt!

Men så var det den där ena mikrofonen... Batterierna kollades innan sändningen och konstaterades vara halvfulla och räcka i ännu 2–3 timmar. När vi sätter på mikrofonen inför sändningen bara dör den. Men man lär sig så länge man lever! Nu är vi några fler som vet hur man byter batterier i mikrofonen och härefter kommer vi alltid att ha en extra förpackning batterier på en armlängds avstånd.

Vi ser fram emot att igen få välkomna publiken på plats i rum 23 till våra onsdagsföreläsningar. Strömningarna kommer hursomhelst att fortsätta parallellt. Och visst kan det vara skönt att slippa gå hemifrån en mörkt och dyster novemberkväll för att åka på en eskapistisk utfärd till Skagen eller någon annan fantastisk plats?



Pia Nybom, biträdande rektor



# Är du med nästa gång?

**D**å jag undervisar på distans kan jag känna mig som en guldfisk i en glasburk. Jag simmar runt, gör plötsliga rörelser, gapar med munnen då någon slänger mat åt mig. Jag är i centrum för människors nyfikenhet, beundran och uppmärksamhet men får ingen kontakt med dem.

Undervisningen på distans har nu har pågått i flera månader. Det göder känslan av att jag är ett djur i bur, på uppvisning. Utför jag kanske dessutom min akrobatik för tomma salonger eller finns där någon som ser mig, hör mig och bryr sig om det jag gör? Teknik är bra då den fungerar, inte sant?

Förnimmelsen av att inte nå deltagarna kan infinna sig också under helt normala tider. ”Jag var borta från lektionen förra gången, för jag var i Sverige och köpte en ny bil”, sade en gång en kursdeltagare. Då sade jag rakt ut att det grämde mig, för jag hade nämligen förberett just den lektionen med tanke på precis den deltagaren och de svårigheter hen hade. Bilköpet var säkert viktigt och jag hade ju aldrig fastslagit och meddelat om mina planer. Så det gick som det gick. Båda var besvikna.

Det händer rätt ofta att kursdeltagare stannar borta från lektioner inom den fria bildningen och tröskeln att glömma bort en lektion tycks vara ännu lägre om undervisningen går på distans. Jag har funderat på om sådant kunde undvikas, med bättre planering och med mera kommunikation om mål och medel mellan läraren och kursdeltagarna eller rentav med att ta mera lärande och aktiverande appar i bruk? I den bästa av världar är läraren tydlig och strukturerad och lyhörd för studerandenas behov. Kursdeltagarna är intresserade av ämnet, engagerade i undervisningen och meddelar på förhand då de är förhindrade att delta. Ja, så kunde det gärna vara.

Det viktigaste i all undervisning är ändå mötet mellan människor, kontakten, det att ingen känner sig som i en glasburk. Då är vi redan inne på överraskningarnas och entusiasmens område. Inom den fria bildningen kan de här stunderna bli väldigt speciella, genom att alla som möts på Arbis är så olika. Häromdagen gjorde en klass med invandrastuderande en utfärd till Ryssudden på Drumsö. Små specialgrupper får också träffas just nu, med vissa begränsningar. Vi var inne i ett vidöppet landskap av is och himmel, soldis och flygande holmar, mörka hägringar mot den orangegula horisonten. Läraren pratade om olika sorters is och tjocklekar på is. Några kursdeltagare fotograferade isblock som lagt sig i höga formationer runt strandstenarna, med rätt kameravinkel kunde man få dem att se ut som alper. Andra iakttog skrinning och skidlöpning. En kursdeltagare från ett land söder om ekvatorn fångade allas uppmärksamhet med ett glatt rop: ”Tack för den här dagen”. Vi gick alla på samma vatten. Bara de som stannade hemma, och kanske någon som skulle ha deltagit på distans, behövde tycka sig ha gått miste om något. Jag väntar på att få träffa flera av er, utan någon teknik mellan oss! Du kommer väl med nästa gång?



**Alexandra Ramsay,**

Paneringsansvarig lärare för ämnesgruppen Människa, samhälle och kultur



# Nässlor – vilken energikick!

**N**är har du senast plockat späda nässlor och kokat soppa på dem? Nässlor är extremt näringsrika. De innehåller bland annat järn, karotin, vitamin A och C samt de flesta viktiga mineraler. Nässlor är därmed ett suveränt livsmedel för att öka näringsstätheten i maten och för att höja energin och orken. Kanske du plockar lite mera då du är igång och fryser in så du har ett välbehövligt lager inför den kommande vintern? Platta till de förvållda nässlorna och frys dem lufttätt i små förpackningar som är enkla att snabbtina. Nässlorna plockas vanligen på våren men det kan du göra hela sommaren då nya skott sticker upp. Plocka vid soliga ställen långt från bilvägar och tätorter. Du får frisk luft, motion och tar tillvara vad naturen har att erbjuda dig i matväg. Kanske tillsammans med en annan familj? Njut av allt det här!



**Ghita Henriksson**

## Nässelsoppa – 4 portioner

1½ l	späda nässlor (spenat fungerar också bra utanför nässelsäsongen)
2 msk	smör/olja
2 msk	vetemjöl
½ l	grönsaksbuljong
½ l	nässelspad (en del kan ersättas med havre- eller vispgrädde)
½–1 tsk	salt
½ krm	nymalen vitpeppar
1 msk	finhackad gräslök
½ krm	malen muskotnöt

Alternativa tillbehör: 4 hårdkokta ägg, 100 g kallrökt lax, 150 g skalade räkor

1. Skölj nässlorna väl. Koka upp 1 l vatten och lägg i nässlorna.
2. Låt dem koka ca 5 minuter. Sila av spadet och spara det.
3. Skölj kastrullen och sätt den på värmen igen.
4. Smält smöret och vispa i mjölet.
5. Låt det fräsa tillsammans i 1 minut utan att ta färg.
6. Fyll på med nässelspad och buljong, lite i taget under kraftig vispning.
7. Koka upp och låt koka på svag värme i ca 10 minuter.
8. Hacka under tiden de urkramade nässlorna.
9. Lägg hacket i kastrullen och koka ytterligare 3 minuter.
10. Smaka av med salt och peppar och tillsätt finhackad gräslök och muskot.
11. Du kan lämna soppan så här eller köra den slät med en stavmixer.
12. Resten av nässelspadet kan du använda som sköljvatten vid hårtvätt. Avkoket fungerar också som gödsel för dina växter.

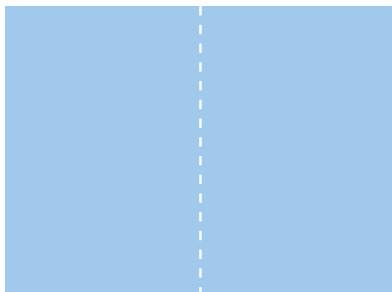
# Gör din egen partyhatt!

Du behöver: Ett papper i storlek A3 eller A4. Eventuellt papperslim, serpentiner, gummiband och annat du vill dekorera hatten med.

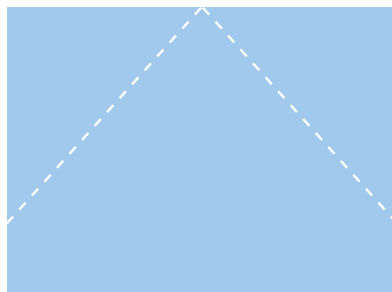


**Beatrice Blomster,**  
planeringsansvarig  
lärare i hantverk

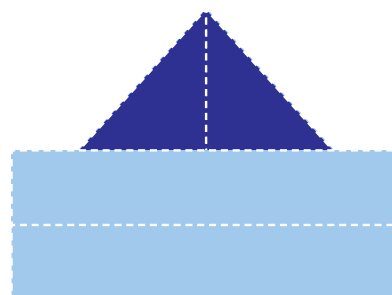
- 1.** Börja med att vika ett A3-ark på mitten.



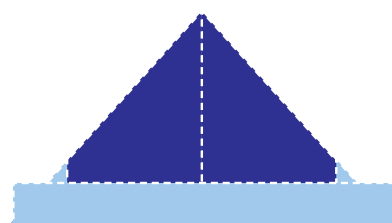
- 2.** Markera mitten på den vikta sidan och vik ner hörnen så att de möter varandra.



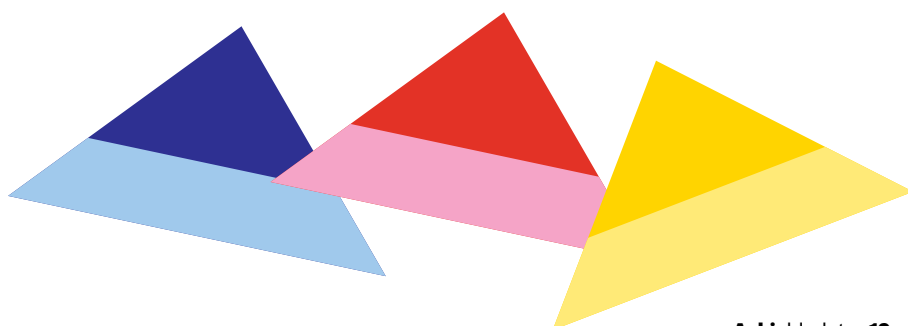
- 3.** Vik upp den nedre kanten på ena sidan, vänd på pappret och vik upp den nedre kanten på andra sidan.



- 4.** Du kan antingen lämna flikarna som sådana eller vika ner dem och med papperslim limma fast dem så att de håller bättre.



- 5.** Till sist kan du dekorera din hatt enligt eget tycke. Om du vill kan du med hålstans göra hål för ett gummiband så hatten hålls på huvudet under festen.







Arbis

Dagmarsgatan 3

(Främre Tölö)

00100 Helsingfors

Telefon 09 310 494 94

[www.hel.fi/arbisp](http://www.hel.fi/arbisp)

Följ Arbis på:

 [helsingfors.arbis](https://www.facebook.com/helsingfors.arbis)

 [@Hforsarbisp](https://twitter.com/Hforsarbisp)

 [@hforsarbisp](https://www.instagram.com/hforsarbisp)

**Helsingfors**