



# Handbok för studiecirklar



Folkuniversitetet

# Lär dig något nytt! Gör något nytt!

Den här broschyren är till dig som vill göra något, skapa något, lära dig något, men inte vet var du ska börja. Det finns resurser, lokaler, utrustning och människor tillgängliga för att stötta dig i detta och det här är en enkel guide med kontaktvägar till var du kan vända dig för att få hjälp med att komma i gång och göra det du vill göra.



Den här handboken har tagits fram i samarbete med Gottsunda folkhögskolefilial, med stöd från MUCF - Myndigheten för Ungdoms- och civilsamhällsfrågor

# Vi stöttar dig som vill lära dig

Folkuniversitetet är ett studieförbund och stöttar grupper som vill lära sig något tillsammans. Dessa grupper kallas **studiecirklar**. I den här broschyren kan du läsa om hur de funkar och vad man kan lära sig.

**Läs mer på nästa sida!**



# Studiecirkeln

## – gör något tillsammans med andra

En studiecirkel är en grupp människor som träffas regelbundet för att tillsammans lära sig något, diskutera och dela erfarenheter. Det kan handla om språk, konst, musik, samhällsfrågor, matlagning eller digital teknik. Nästan vad som helst alltså!

När man deltar i en studiecirkel blir man en del av folkbildningen. Gemensamt för folkbildningen är att människor träffas för att göra och lära sig saker tillsammans.

## Fakta om studiecirklar

- Studiecirkeln ska ha minst 3 deltagare
- Alla deltagare ska vara minst 13 år gamla
- Gruppen bestämmer själv vad de vill lära sig och hur träffarna ska se ut. Det finns en cirkelledare som håller i träffarna, men alla är med och bidrar
- En studiecirkel är minst 9 studietimmar (en studietimme är 45 minuter) och tre träffar
- Cirkelledaren håller kontakt med Folkuniversitetet och registrerar studiecirkelns träffar

Din studiecirkel kan alltså handla om ett ämne ni valt själva eller så kan ni hämta inspiration från följande sidor.

# Färdiga studiecirkelar som du kan starta!

## Studiecirkel om demokrati

Ett studiecirkelmaterial om demokrati, självledarskap och ungas roll i samhället! Under några spännande träffar får du chansen att utforska hur du kan göra skillnad i ditt närområde, lära dig mer om folkbildning, spela spel, skapa en egen podcast och hitta nya vägar till engagemang. Tillsammans lär ni er, diskuterar och inspirerar varandra oavsett om du är nyfiken nybörjare eller redan aktiv i civilsamhället. Ta chansen att växa, påverka och få nya vänner. Alla unga är välkomna - vi bygger framtiden tillsammans!

Anmäl dig här!



## Podcast-studiecirkel

Välkommen till en kreativ studiecirkel där du tillsammans med andra lär dig skapa en egen podcast från grunden! Oavsett om du är nybörjare eller redan har idéer på gång får du här möjlighet att utforska allt från planering och inspelning till redigering och publicering - med bara en dator och två mikrofoner. Ta chansen att utveckla din kreativitet, dela med dig av dina berättelser och samarbeta med andra. Låt din röst höras!

Anmäl dig här!



# Färdig studiecirkel för föreningar

## Jämlikhet i föreningslivet

Är ni aktiva i en förening och vill lära er mer om hur ni kan främja inkludering och jämlikhet i föreningslivet och styrelsearbetet? Anmäl er till denna studiecirkel och upptäck tillsammans hur ni kan arbeta för att alla ska känna sig välkomna, delaktiga och respekterade i er förening. Få inspiration, verktyg och konkreta exempel på hur ni kan skapa en mer inkluderande och jämlik organisation. Cirkelledaren Ehmeli är utbildad inom sociologi och ledarskap för hållbar utveckling. Hon har erfarenhet av organisationskommunikation och interkulturella förhandlingar. Hon har arbetat med icke-statliga organisationer, universitetsinstitutioner och grupper i olika sammanhang och strävar efter att skapa ett utrymme där alla känner sig sedda, hörda, inkluderade och så trygga som möjligt.

Anmäl dig här!



# Hur stöttar Folkuniversitetet?

När ni har en studiecirkel i samarbete med Folkuniversitetet kan ni få hjälp på olika sätt. Några sätt som Folkuniversitetet kan stötta er studiecirkel är:

## **Lokal**

Vi har rum där studiecirkel kan träffas och göra saker. Det finns klassrum, aula och ateljé.

## **Material**

Vi ger tips på studiematerial eller hjälper till med att ta fram material till er studiecirkel.

## **Stöd**

Vi ger råd och stöd till cirkelledaren och deltagarna i studiecirkeln.

## **Ekonomi**

Studiecirkeln kan få viss ersättning för utlägg, till exempel för studiematerial.

## **Design och utskrift**

Vi hjälper er med affischer, programblad och studiematerial.

## **Inspiration**

Vi finns som inspiration om ni kör fast eller inte vet vad ni ska göra.

# Träffa våra studiecirklar



Folkuniversitetet stöttar många olika typer av studiecirklar. I Folkuniversitetets lokaler repeterar teatergrupper, körer och band. Språkcaféer, samhällsdebatter och målerigrupper håller till hos oss också. Med stöd i form av material, utskrifter, design av programblad, instrument och annan utrustning skapas föreställningar, konst och podcasts. Nya engagemang väcks, vänskapsband knyts och kunskap uppstår!

Här kan du läsa vad några av våra cirkelledare har att berätta om sina studiecirklar.



# Veiko, cirkelledare för en improvisationsteatercirkel

## **Tell us a little about yourself, in what way did you hear of or get in contact with Folkuniversitetet. (What type of study circle are you involved with?)**

I'm a software engineer by day and an improviser by heart. I've been involved in improv theatre for several years now, both as a performer and as someone who leads workshops and study circles. Our group was looking for a place where we could grow artistically and connect regularly, and that's when we found Folkuniversitetet. They were incredibly welcoming and generously provided us with a space to run our improv study circle. It's been a perfect match.

## **How come you started doing improv theatre?**

I was first introduced to improv by a friend who insisted I give it a try. I said yes – and never looked back. What began as a curiosity quickly turned into a passion. Improv allows me to play, connect, and explore the unknown in a way that few other things do. It's both wildly fun and deeply human.

## **What's the best part of being part of a study circle/group?**

The best part is the shared journey of development. You're not just practicing a craft – you're growing alongside others, exchanging feedback, and witnessing transformation over time. In improv, especially, there's something magical about the trust and openness that builds between people when you create something from nothing together. It's learning, but with laughter and genuine connection.

## **Why is "folkbildning" important to you?**

Because it creates space for people to grow – without pressure, without needing to prove anything. It's learning for the sake of learning, driven by curiosity and shared interest. That's rare and incredibly valuable. In our improv circle, it means we can try things, take risks, fail gloriously, and support each other while doing it. It's not about being the best – it's about becoming better, together.



**Alla, cirkelledare för en  
demokrati- och  
integrationscirkel för ukrainare**

## Vad är det mest intressanta med att ha en studiecirkel?

Det mest fängslande är dialogens magi. Inom den svenska traditionen av folkbildning lär vi oss inte bara fakta - vi utbyter erfarenheter. När vi diskuterar demokrati skapar vi ett mikrosamhälle där allas röster spelar roll. Det är en plats där människor från olika delar av världen blir till inspiration för varandra. Vi skapar en djup förståelse för demokrati, medborgerliga rättigheter och praktiska mekanismer för livet i Sverige. Genom öppen dialog och gemensamma värderingar främjar vi aktiv integration i det svenska samhället. Vår kurs hjälper varje deltagare att hitta sin väg, utveckla ledarskapsförmågor och bli en trygg del av den nya gemenskapen.

## Hur kan en studiecirkel vara ett bra sätt att lära sig nya saker?

Det är "lärande utan gränser". Här finns ingen hierarki - bara partners som stöttar varandra. För att studera demokrati och självledarskap är det ett idealiskt format, eftersom man praktiserar det direkt genom diskussioner och gemensamt sökande efter lösningar. Det är en trygg plattform för att testa nya idéer som ger verkliga resultat för livet i det nya lokalsamhället.

Har du en egen idé på något som du vill lära dig, testa eller skapa som inte står med i den här broschyren? Kontakta oss på Folkuniversitetet så hjälper vi dig! →

## Vad är du mest stolt över i detta arbete?

Jag är stolt över att vår cirkel har blivit en sann bro mellan kulturer. Att se hur människor med olika bakgrunder hittar gemensamma nämnare genom uppriktiga samtal är fantastiskt. Jag är stolt över våra deltagares mod: de vågar ställa svåra frågor och utveckla "självledarskap". Vi har skapat en trygg miljö där alla kan utveckla sin potential och samtidigt bevara sin unika identitet.

## Hur hjälper Folkuniversitetet dig att nå dessa mål?

Folkuniversitetet ger oss nycklarna till möjligheter. Det är en grund som tror på varje människas potential, oavsett bakgrund. Tack vare deras metodiska stöd och professionella resurser omvandlar vi våra initiativ till hållbara projekt. Tillsammans skapar vi en öppen miljö där utbildning blir ett verktyg för positiva förändringar och framgångsrik självförverkligande.



## Vilka fler kan hjälpa dig?

Det finns fler resurser, lokaler, utrustning och människor tillgängliga för att stötta dig i detta och det här är en enkel guide med kontaktvägar till var du kan vända dig för att få hjälp med att komma i gång och göra det du vill göra.



## Kontakten

Kontakten finns för att göra det möjligt för människor att komma närmare arbete eller studier. Med lokaler i Gottsunda och genom finansiering med kommunala medel jobbar de med att stödja såväl individer som föreningar. Med öppna dörrar och tillgänglig personal vill man skapa känslan av ett öppet vardagsrum dit man kan vända sig för att ställa frågor och få hjälp med allt möjligt som dyker upp i vardagen.

Kontakten vill också fungera som en föreningsinkubator i stadsdelen. Ofta kan man behöva hjälp med att ta en idé vidare och bli en fungerande, demokratisk och hållbar organisation. Många kommer med tankar om att arrangera evenemang, laga mat, starta café eller göra något annat som kan skapa meningsfulla möten och aktiviteter. Kontakten vill fånga upp den ideella kraften och göra det möjligt att skapa något av den.

Kontaktens öppettider i Gottsunda centrum: måndag-torsdag 15-19

E-post: [info@kontakten.nu](mailto:info@kontakten.nu)



# Gottsunda allaktivitetshus

Gottsunda allaktivitetshus är en mötesplats som bygger på konceptet "skolan mitt i byn". Vi tar vid när skoldagen är slut och nyttjar skolans lokaler som bas. En stor del av vårt områdesarbete bygger på samverkan. Vi erbjuder kostnadsfria fritid-kultur och idrottsaktiviteter för alla åldrar, från 0-100+. Hos oss kan du som privatperson, aktör eller förening i området ha möjlighet att starta upp kostnadsfria aktiviteter till boende i området.

Hemsida: [gottsundaallaktivitetshus.se](https://gottsundaallaktivitetshus.se)

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

E-post: [gottsundaallaktivitetshus@ uppsala.se](mailto:gottsundaallaktivitetshus@ uppsala.se)



## 4H

4H är en organisation som funnits länge i Uppsala. Namnet står för Huvud, Hjärta, Hand och Hälsa och syftar på den spridning av verksamheter som faller in under 4H. Man vill främja kunskap, engagemang, praktiska färdigheter och sunt leverne. Mest känt är 4H för sina djurgårdar, där ungdomar får möta djur och lära sig att arbeta med dem.

Närmast Gottsunda hittar du 4H i Sävja som har öppet 9-16 på vardagar och 9-15 på helger och helgdagar.

Hemsida: [4h.se/savja](https://4h.se/savja)

Instagram: [@savja4hgard](https://www.instagram.com/savja4hgard)

E-post: [aktiviteter.savja@4h.se](mailto:aktiviteter.savja@4h.se)



## RF-SISU

RF-SISU står för Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas förbund. De erbjuder ledarskapskurser och andra typer av utvecklande utbildningar för dig som är medlem i en idrottsförening. Utövar du en sport är du med största sannolikhet medlem i en idrottsförening och kan ta del av dessa utbildningar och mycket annat!

Om du vill veta mer, kontakta Stefan Forsman på [stefan.forsman@rfsisu.se](mailto:stefan.forsman@rfsisu.se)

# Studiecirkelguide

## – för er som är redo att sätta i gång

Är ni en grupp på minst tre personer som är redo att sätta i gång med en studiecirkel? Då kan ni ta stöd av guiden nedan så att studiecirkel genomförs på ett så bra sätt som möjligt. Kom ihåg att din kontaktperson på Folkuniversitetet finns tillgänglig som stöd om ni skulle köra fast.

### Hur studiecirklar man?

I studiecirkeln ska ni gemensamt söka kunskap utifrån era egna intressen och behov. Samtal och diskussioner är särskilt viktiga eftersom ni tillsammans bestämmer studiecirkeln innehåll och upplägg. Folkuniversitetet stöttar er studiecirkel på de sätt som är möjligt med folkbildningens resurser och bidrar på så sätt till att ni når studiecirkeln uppsatta mål.

### Första träffen

För att skapa en bra grund för gruppens arbete är det viktigt med en bra start. Med en plan för första träffen är det lättare att uppnå detta. Här är några förslag:

- Skapa en trevlig och trygg stämning - Presentera er, om ni inte redan känner varandra. Tänk över, och om möjligt anpassa, rummet/platsen så att det är trivsamt och inbjuder till samtal
- Låt alla berätta om sina förväntningar och förkunskaper
- Diskutera hur ni ska nå era mål och vad ni behöver för att göra det
- Planera studiecirkeln utifrån vad som gäller för just er grupp - mål, ambitioner och studiematerial. Att gemensamt läsa och utgå från detta dokument är en bra utgångspunkt
- Gå igenom praktiska frågor - tid, plats, lokal, fika, kontaktuppgifter
- Tänk på att dela ansvaret i gruppen, cirkelledaren behöver inte ordna allt

Det är viktigt att alla deltagare i studiecirkeln vet att:

- Studiecirkeln bedrivs av Folkuniversitetet
- Deltagarnas personuppgifter lagras, vilket är nödvändigt för att kunna få del av vårt stöd
- Cirkelledaren kommer att föra närvaro för gruppen som rapporteras till Folkuniversitetet

## Planering och utvärdering

Ni behöver planera er studiecirkel. För detta använder ni mallen för arbetsplan som finns i närvarolistan. Den innehåller några frågeställningar och genom att besvara dessa så får ni hjälp på vägen i er planering. Ni ska ha diskuterat och fyllt i mallen för arbetsplanen senast till er tredje träff.

Vid studiecirkelns slut ska ni även fylla i en utvärdering. Det är viktigt att planen är så detaljerad att den visar ett lärande och en utveckling. Om ni haft en studiecirkel tidigare och ni nu vill fortsätta behöver planeringen visa vad som är era nya utmaningar. I utvärderingen anger ni vilka mål ni nått och om det är något ni vill vidareutveckla.

Om ni fastnar i era diskussioner kring planering kan ni prata med er kontaktperson på Folkuniversitetet. Vi kan komma med nya infallsvinklar och hjälper gärna till. Det spelar ingen roll om det är er första studiecirkel och ni behöver hjälp att komma igång, eller om ni haft många cirklar tidigare och behöver stöd i hur ni kan hitta ny inspiration.

## Cirkelledaren

- Att vara cirkelledare är inte att vara lärare. I en studiecirkel förväntas ingen vara expert och cirkelledarens uppgift är att stödja gruppens kunskaps- och erfarenhetsutbyte.
- Cirkelledaren är Folkuniversitetets representant
- Cirkelledaren ansvarar för att deltagarna, och eventuellt den förening/organisation som hen företräder, vet att studiecirkeln arrangeras av Folkuniversitetet. Det är även cirkelledaren som har den huvudsakliga kontakten med Folkuniversitetet. Om cirkelledaren får förhinder så kan gruppen utse en vikarierande cirkelledare
- Cirkelledaren ska genomgå en introduktionsutbildning. Detta gäller även för vikarierande cirkelledare
- Cirkelledaren ska fylla i närvarolistan
- Cirkelledaren ansvarar för att föra närvaro vid varje träff och att fylla i gruppens arbetsplan och avslutande utvärdering. Er kontaktperson hos Folkuniversitetet kommer att informera cirkelledaren om hur och när rapporteringen genomförs. Känn er alltid välkomna att fråga om ni behöver hjälp med någonting i studiecirkeln
- Det ingår i cirkelledarens ansvar att se till att det finns möjlighet för alla deltagare att kunna vara med och påverka

Det finns många olika anledningar till att vara med i en studiecirkel och flera olika sätt att lära sig. En viktig uppgift för cirkelledaren är därför att vara lyhörd och uppmärksam på olika deltagares önskemål, åsikter och uttryck. Sök samförstånd, byt spår och överraska om gruppen kör fast. Försök att skapa ett klimat som är öppet och där det är okej att inte veta allt. Ta inte för givet att alla förstår, var nyfiken och ställ frågor. "Är det här något som du känner igen?" "Hur tänker du kring det?" Respektera att ni är olika och ibland har skilda uppfattningar. Glöm inte att en grupp utvecklas under tiden och att det kan ta några träffar för en del deltagare innan de känner sig trygga nog att vilja delta i samtalen.

## Deltagarnas roll

Utgångspunkten i en studiecirkel är deltagarnas erfarenheter, behov och önskemål.

- Studiecirkeln kännetecknas av principen fritt och frivilligt. I studiecirkeln har alla deltagare själva valt att delta.
- En studiecirkel är en demokratisk process där alla har ett gemensamt ansvar och lika möjligheter till delaktighet.

Tillsammans planerar, genomför och utvärderar ni studiecirkeln. Alla bidrar med sina erfarenheter, kunskaper och perspektiv. Det är upp till gruppen att se till att det finns utrymme för allas delaktighet. Genom att ni har denna studiecirkel blir ni en del av folkbildningen och bidrar till att utveckla och stärka demokratin.



---

**Folkuniversitet  
Uppsala**

Bergsbrunnagatan 1, 753 23 Uppsala

018-68 00 00

[info.uppsala@folkuniversitetet.se](mailto:info.uppsala@folkuniversitetet.se)

[folkuniversitetet.se/upsala](http://folkuniversitetet.se/upsala)

Följ oss på Facebook och Instagram!