

Att lära, umgås och må bra som äldre: Studiecirkeldeltagande och sociala aspekter av lärande

Pelle Åberg

Pelle Åberg, docent i statsvetenskap, Ersta Sköndal Bräcke högskola,
Institutionen för socialvetenskap. E-post: pelle.berg@esh.se

Hur påverkar studiecirkeldeltagande äldres självuppskattade välmående? Detta undersöks här med hjälp av en rikstäckande enkätundersökning av studiecirkeldeltagande.

Resultaten visar att cirkeldeltagande har positiva effekter på äldres välmående. Som väntat hävdar deltagarna att deras kunskaper eller färdigheter har ökat men betydelsen av deltagandets sociala dimension är det som framträder tydligast. Gemenskapen som skapas i studiecirkeln informella miljö är både ett viktigt motiv för deltagande och ett viktigt utfall av att ha deltagit.

En informell lärandekontext verkar bistå med en miljö som har positiva effekter på äldres välmående genom att fostra en känsla av tillhörighet och ge möjlighet att bli del av en gemenskap som kan vara en hjälp i att undvika social isolering och ensamhet.

How does study circle participation influence the self-perceived well-being of older adults? This is studied by analyzing a nation-wide survey of study circle participation.

The results show beneficial effects from participating in study circles for the well-being of older adults. As could be expected, participants claim to have increased their knowledge or skills but the main finding is the importance of the social dimension of participating. The fellowship created in study circles is both an important motive for- and an important outcome of participation.

Non-formal settings appear to provide an environment with positive effects on well-being by fostering a sense of belonging and the opportunity to be part of a fellowship that may help avoid social isolation and loneliness.

Intresset för äldre människors välmående och aktivitetsnivåer har ökat i takt med att befolkningen i många länder blir allt äldre. Forskning har bland annat argumenterat för att fortsatt lärande är en viktig faktor för att åstadkomma ett gott åldrande, till-

sammans med den upplevda känslan av välmående och att bibehålla hälsan (Boulton-Lewis 2010, Jenkins 2011, Jenkins & Mostafa 2014).

I denna artikel undersöker vi hur studiecirkeldeltagande påverkar självupplevda känslor av välmående bland

människor som är 65 år gamla eller äldre (hädanefter enbart benämnda ”äldre”).

Artikeln bidrar med nya data rörande länkar mellan äldres självupplevda välmående och deltagande i lärandeaktiviteter inom den svenska folkbildningen. Artikeln bidrar också med insikter gällande civilsamhällesorganisationers roll i att skapa meningsfulla aktiviteter för äldre och bidra till ett gott åldrande. Detta görs genom analys av en rikstäckande enkätundersökning ställd till de som deltog i studiecirkelar under 2012.

Civilsamhälle, hälsa och folkbildning

Civilsamhälle är ett mångtydigt begrepp som inte kan ståta med en allmänt vedertagen definition. Dock finns ett antal återkommande karaktärsdrag och vi definierar här civilsamhället som en offentlig samhällssfär, skild från den statliga-, privata- och företagssfären. I civilsamhället finner vi ideella organisationer och nätverk men också en del sociala handlingar som människor utför, som exempelvis ideellt arbete (se t.ex. von Essen 2012, Kocka 2006, Wijkström & Lundström 2002).

Att engagera sig i ideella organisationer och utföra ideellt arbete har visat sig ha positiva effekter på människors välmående och hälsa i allmänhet, utöver det direkta folkhälsoarbete som sker inom ramen för olika civilsamhällesorganisationers verksamhet (se t.ex. Linde 2011, Lundåsen 2005, SOU 2017:4). Inte minst finns det viktiga sociala aspekter som har att göra

med att man blir del av ett sammanhang och håller sig aktiv men också att ideella engagemang bidrar till att forma människors identitet och ger individer en möjlighet att finna mening. Det är i mötet med andra som människans identitet tydliggörs och inom civilsamhällets hägn, på de arenor som där erbjuds, kan sådana möten ske, något som har benämnts som civilsamhällets meningsgivande dimension (von Essen 2012, jfr. Arendt 2004, von Essen 2008).

I denna artikel ligger fokus på deltagande i vissa civilsamhällesorganisationers verksamheter, närmare bestämt studiecirkelar som genomförs inom ramen för något av de tio studieförbunden. Dessa organisationer är centrala delar av den svenska folkbildningen som har en lång och stark tradition. Folkbildningens utveckling följde framväxten av folkrörelser i Sverige under 1800- och 1900-talen och dessa folkrörelserötter syns idag inte minst i studieförbundens federativa strukturer där knappt 400 civilsamhällesorganisationer är medlemmar. För att främja de mål och de samhällsförändringar som rörelserna eftersträvat har bildning ansetts vara en avgörande aspekt (Åberg 2008).

Studieförbunden organiserar olika typer av aktiviteter men studiecirkelar är, och har sedan lång tid varit, en central del. Studiecirkeln har hävdats vara en särskild teknik och har ansetts vara den mest typiska formen av svensk folkbildning (Gustavsson 1992). Under 2017 organiserade de tio studieförbunden cirka 272 000 studiecirkelar som lockade mer än 1,7 miljoner deltagare (FBR 2018).

I folkbildnings- och studiecirkel-idealet ligger fokus tydligt på individen och läraren ("cirkelledaren") har inte en lika central roll som i det formella utbildningsväsendet. Bland annat därför hävdas studiecirkeln vara en mindre hierarkisk lärandemiljö. Studiecirkelmiljön ska karaktäriseras av jämställdhet och lärande förstås som en kollektiv handling där deltagarnas erfarenheter har en central position (Åberg 2008).

Ett av folkbildningens många karaktärsdrag är att aktiviteterna inte nödvändigtvis, eller främst, handlar om att öka ens kompetens utan snarare om lärande för personlig utveckling eller lärande för nöjet att lära sig. Det är också snarlikt hur äldres lärande presenterats i tidigare forskning (Moody 2004).

Att åldras och lära

I forskning, policy och praktik återfinns ett antal begrepp som berör hur vi ska förstå behov och processer hos den åldrande befolkningen. Exempelvis talar Världshälsoorganisationen (WHO) om "aktivt" åldrande, vilket beskrivs som en process för att på olika sätt förbättra äldres livskvalitet (WHO 2002). Både WHO och forskare som har studerat hur människor kan uppnå vad de kallar för "lyckat åldrande" argumenterar för betydelsen av känslor av välmående och att bibehålla en god hälsa.

Det finns förstås inte en enskild faktor som bestämmer en individs åldrandeprocess men mycket tidigare forskning har argumenterat för hur viktigt engagemanget för fortsatt lä-

rande är för äldres upplevda livskvalitet, och för deras förmåga att hantera åldrandet (Boulton-Lewis & Buys 2015, Boulton-Lewis 2010, Narushima 2008).

Tidigare forskning menar också att äldre har olika motiv för att delta i lärandeaktiviteter. Dessa motiv kan, något grovt, placeras i två grupper: (1) nöje och fritid, där deltagarna vill lära sig av personligt intresse, för stimulans eller av sociala skäl, och: (2) syfte och relevans, där deltagarna vill bibehålla så mycket som möjligt av sin fysiska och mentala förmåga för att motverka åldringsprocessen och där lärande ses som ett verktyg för att åstadkomma detta (Boulton-Lewis & Buys 2015). Lärande för att vinna nya kunskaper, för att upprätthålla sin aktivitetsnivå och hålla sig mentalt "fit", för individers självförtroende och för att bygga eller bibehålla sociala nätverk och få umgås med andra framställs som viktiga resultat av lärandeaktiviteter i många studier (Boulton-Lewis & Buys 2015, Jenkins 2011, Narushima 2008, Withnall 2010).

Att engagera sig i lärandeaktiviteter kan generellt sägas bidra till många äldres välmående och vissa forskare menar att denna bild blir tydligare i informella (aktiviteter utanför det formella utbildningsväsendet) än i formella lärandeformer (Jenkins & Mostafa 2014).

Några ord om materialet

För att analysera hur äldre upplever sitt deltagande i studiecirkel, och hur det deltagandet relaterar till deras känslor av välmående, används data

från en rikstäckande enkät som rikta- des till ett urval av alla individer som deltog i en studiecirkel under 2012. Enkäten skickades till 12 015 indivi- der som del av en utvärdering som finansierades av Folkbildningsrådet och där denna artikels författare in- gick i projektgruppen.

Det bör noteras att enkäten desig- nades för att undersöka alla studiecir- keldeltagare, oavsett ålder. Den kon- struerades alltså inte specifikt för att studera äldre deltagare eller koppling- ar mellan deltagande och välmående, även om relevanta frågor fanns med.

Innevarande artikel analyserar ovan nämnda enkätdata för att undersöka relationerna mellan lärande och väl- mående bland äldre. I åldersgrup- pen 65 år eller äldre hade enkäten en svarsfrekvens på 47,5 procent vilket motsvarar 1 499 svar. Det är de 1 499 enkätsvaren som analyseras nedan. Bland dessa har 258 också använt sig av enkätens sista, öppna, fråga och gett skriftliga kommentarer. De sva- ren har organiserats tematiskt och an- vänds i den kommande analysen.

Äldre i svenska studiecirklar

Äldre utgör en betydande del av den totala populationen av studie- cirkeldeltagare. Under 2012 var 36 procent av alla cirkeldeltagare 65 år eller äldre (Andersson et al. 2014, s. 50). Andelen äldre deltagare har ökat stadigt sen tidigt 1990-tal men, vilka är då de äldre som deltar i studie- cirklar? Till att börja med är kvinnor överrepresenterade. Nästan 70 pro- cent av de äldre cirkeldeltagarna var kvinnor medan kvinnor utgjorde 54,6

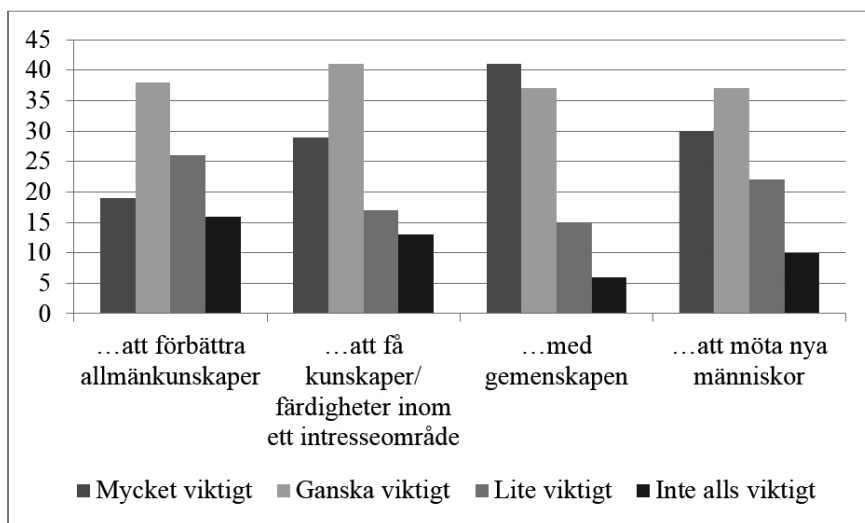
procent av befolkningen som helhet i den relevanta åldersgruppen. Utbild- ningsnivån varierade kraftigt men i jämförelse med samma åldersgrupp i hela svenska befolkningen så hade något fler av cirkeldeltagarna genom- gått någon form av högre utbildning. Detta liknar en generell trend som observerats i tidigare studier av äldres lärande: det är mer sannolikt att människor med högre utbildningsnivå deltar i lärandeaktiviteter (Moody 2004).

Respondenternas yrke är egentligen inte en relevant variabel. Den över- lägsna majoriteten (92 procent) sade sig vara pensionärer. Slutligen hade 90 procent av respondenterna deltagit i studiecirklar tidigare, vilket betyder att bara 10 procent var nybörjare.

Varför delta?

Den organisatoriska kontexten är vik- tig för att förstå motiven för deltagan- de i och med att ungefär 40 procent av studiecirkelarna är knutna till en civilsamhällesorganisation utöver stu- diedförbundet som organiserar cirkeln (Byström & Säfström 2006, s. 43).

I enkäten indikerade 43 procent att studiecirkeln de deltagit i ”...var en del av verksamheten i en förening/ organisation”. Samtidigt hävdade nära 90 procent av respondenterna att de var medlemmar i någon ideell orga- nisation, förening eller nätverk och ungefär 75 procent angav att de aktivt deltog i dessa organisationers möten och aktiviteter. Detta är knappast överraskande eftersom tidigare forsk- ning visat att det i Sverige finns en nära relation mellan ideellt arbete och



Figur 1. Motiv för cirkeldeltagande (procent). Var det viktigt för dig ...

Not: Data har justerats för internt bortfall, därför varierar n för delfrågorna mellan 1 245 och 1 312.

föreningsmedlemskap, till skillnad från situationen i många andra länder (Svedberg et al. 2010).

”Att vara medlem i föreningar och aktivt delta ger stimulans både för kropp och själ, vilket är viktigt för välbefinnandet!”
(Enkätkommentar nr 169)

Citatet ovan illustrerar en respondents uppfattning av en koppling mellan välmående och aktivitetsgrad och, särskilt, föreningsaktivitet.

Eftersom så många indikerar att studiecirkeln de deltagit i var del av en förenings aktiviteter är det intressant att titta på två enkätfrågor som undrar om att tillgodogöra sig kunskaper eller färdigheter för föreningsarbete varit ett motiv för deltagande. Men, 64 respektive 69 procent markerade att dessa motiv inte var relevanta. Dessutom hävdade cirka 15 procent att dessa motiv inte alls varit viktiga. Omkring 25 procent hävdade emel-

lertid att föreningsengagemang hade varit ett viktigt motiv eller ett motiv i viss utsträckning för deltagande.

Om vi istället vänder oss till mer generella motiv för deltagande så illustreras enkätresultaten i figur 1.

Många deltar i utbildningsaktiviteter för att förbättra sina kunskaper eller färdigheter. Bland de äldre cirkeldeltagarna höll mer än 83 procent med om att förbättra sina allmänkunskaper hade varit ett viktigt skäl för deltagande i någon utsträckning och 87 procent sade samma om att förvärva kunskaper eller färdigheter inom ett speciellt intresseområde. Emellertid hävdar cirka 16 respektive 13 procent att förbättra sina kunskaper eller färdigheter inte alls var viktiga skäl för cirkeldeltagandet. Både att vara en del av studiecirkeln's gemenskap och att träffa nya människor rankas högre som motiv – bara sex respektive tio procent hävdade att de inte alls hade varit viktiga motiv för deltagande.

Betydelsen av en upplevd gemenskap understryks än mer i kommentarer som lämnats på den öppna enkätfrågan. Just den tematiken var den vanligast förekommande bland de öppna svaren.

”Cirkeldeltagande skapar en gemenskap som jag som pensionär men fortfarande aktiv uppskattar” (Enkätkommentar nr 409)

Det framstår som att den sociala dimensionen av att delta i en studiecirkel är viktig. Detta kan relateras till tidigare forskning som betonat betydelsen av att bibehålla gamla, eller bygga nya, sociala nätverk för att uppnå ett lyckat eller aktivt åldrande samt potentialen i lärandeaktiviteter att bidra till detta (Boulton-Lewis & Buys 2015, Jenkins 2011). Att känna gemenskap, tillhörighet och att möta nya vänner är generellt något som ofta betonas som positiva utfall av folkbildning för äldre personer (Jarvis 2001).

Upplevda vinster av cirkeldeltagande

Mer än 90 procent höll med om att cirkeldeltagandet hade förbättrat deras kunskaper eller färdigheter (Andersson et al. 2014, s. 103) men ännu fler hävdade att de hade blivit del av en gemenskap genom sitt cirkeldeltagande.

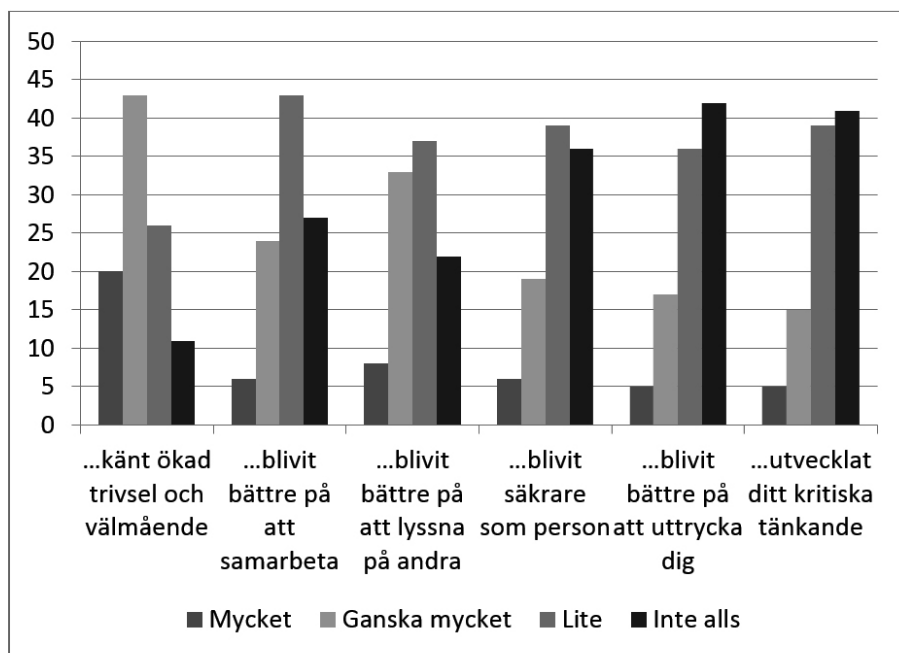
”Förutom att vi lärde oss laga mat så betydde gemenskapen och att jobba i grupp väldigt mycket. Vi hade skoj!” (Enkätkommentar nr 38)

Gemenskapen som skapas i en studie-

cirkel är uppenbarligen viktig för deltagarna. Cirkeldeltagande kan alltså vara något som hjälper äldre att undvika social isolering och ensamhet, vilket ofta framställs som problem (Cattan et al. 2005, York Cornwell & Waite 2009). Dock kan det noteras att all forskning inte håller med om att vara socialt aktiv nödvändigtvis bidrar till ett gott åldrande utan att åldrandet istället kan föra med sig dels ett behov av att få reflektera i ensamhet och dels kan göra att man snarast blir mer selektiv i sitt sociala umgänge (Tornstam 2005). Här är det också viktigt att betona att det inte handlar om gemenskap istället för kunskap. Enkätresultaten visar att det inte handlar om konkurrens mellan betydelsen av gemenskapen som ett motiv för deltagande och den utsträckning till vilken deltagarna rapporterar att de har förbättrat sina färdigheter och förmågor (jfr Andersson et al. 2014).

Ett antal av enkätens frågor designades för att utröna om, och i så fall hur, respondenterna trodde att deras deltagande hade påverkat dem som personer, vilket illustreras i figur 2.

Vad vi ser i figur 2 är att ett antal alternativ inte fick mycket stöd. En delförklaring kan vara att respondenterna redan innan studiecirkeln trodde sig ha goda förmågor gällande dessa variabler. Det är åtminstone förklaringen som ges i ett antal av de öppna svaren i enkäten. Dessa resultat är emellertid fortfarande intressanta då tidigare forskning kring äldres lärande till exempel har funnit att ökat självförtroende är ett vanligt resultat av lärandeaktiviteter (jfr Boulton-Le-



Figur 2. Uppfattade resultat av cirkeldeltagande (procent). Har du ...

Not: Data har justerats för internt bortfall, därför varierar n för delfrågorna mellan 1 386 och 1 427.

wis & Buys 2015, Jenkins 2011). Vår data visar inte samma tendens.

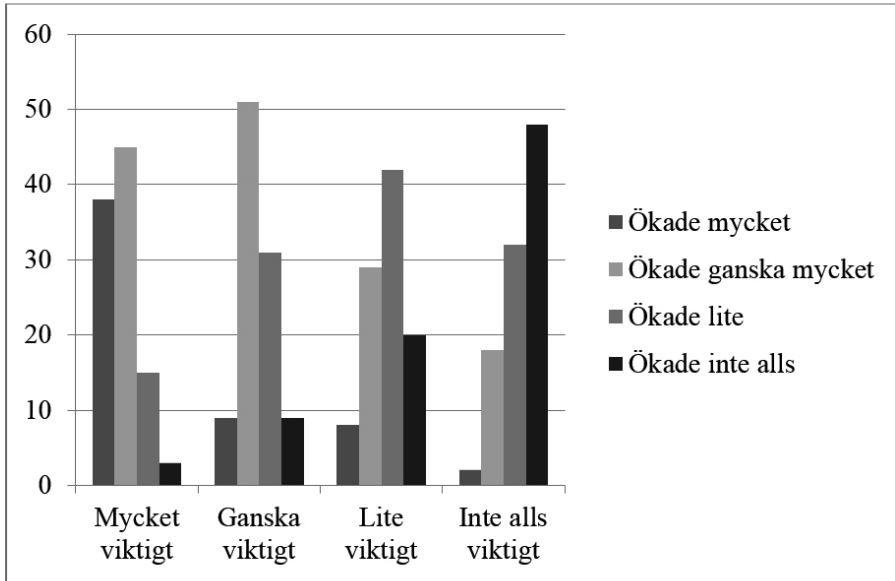
Figur 2 visar också att 20 procent hävdar att deras känslor av trivsel och välmående ökat mycket till följd av cirkeldeltagandet. Ytterligare 43 procent menar att de har ökat ganska mycket och bara 11 procent att deras känslor av trivsel och välmående inte har ökat alls.

Vi kontrollerade för flera bakgrundsvariabler såsom utbildningsnivå, typ av (tidigare) yrke, kön och inkomst. Ingen av dessa variabler hade några signifikanta effekter. Därmed verkar det som att de upplevda vinsterna av deltagande inte påverkas av sådana faktorer.

Analyserna visar att cirkelgemenskapen både är ett viktigt motiv för och ett vanligt resultat av deltagande.

Eftersom tidigare forskning betonat den sociala dimensionen i aktivt eller lyckat åldrande och vi här intresserar oss för cirkeldeltagandets effekter på äldres upplevda välmående så får figur 3 illustrera relationerna mellan hur viktigt det ansågs vara att vara en del av en gemenskap som ett motiv för deltagande och resultaten av deltagandet när det gäller ökade känslor av trivsel och välmående.

Figur 3 visar att nästan 40 procent av de respondenter som svarade att gemenskapen var ett mycket viktigt motiv också svarade att deras känslor av trivsel och välmående hade ökat mycket. Bland de för vilka gemenskapen inte hade varit ett viktigt motiv alls var det bara ett par procent som höll med om att deras känslor av trivsel och välmående hade ökat mycket.



Figur 3. Betydelsen av gemenskapen som motiv för deltagande i relation till hur trivsel och välmående har ökat till följd av deltagandet (procent).

Detta samband mellan gemenskapen och känslor av trivsel och välmående förstärks ytterligare av att nästan hälften av de som inte ansåg att gemenskapen var ett viktigt motiv alls samtidigt menade att deltagandet inte alls hade ökat deras känslor av trivsel och välmående.

Äldre och lärande i en civilsamhälleskontext

Frågan som ställdes i början av denna artikel handlade om hur studiecirkeldeltagande påverkar självupplevda känslor av välmående bland äldre.

I de utförda analyserna framstår det som att cirkeldeltagande har positiva effekter för äldres självupplevda välmående. Ett förväntat resultat av dessa lärandeaktiviteter är att människor ökar sina kunskaper eller färdigheter genom att delta. Vi finner emellertid också en stark betoning på

positiva sociala aspekter av deltagande där gemenskapen i gruppen framstår som nära förbundet med ökat välmående. Dessa två olika vinster från deltagandet verkar samexistera fredligt bland de äldre cirkeldeltagarna.

Intressant att notera är att ingen av de vanliga socioekonomiska variablerna uppvisar några signifikanta effekter på hur äldre uppfattar utfallen av sitt cirkeldeltagande, vilket skiljer sig från mycket tidigare forskning. Möjligen har det att göra med hur folkrörelse- och folkbildningstraditionen genomsyrat det svenska samhället, vilket kan förklara det breda spektrum av människor som deltar i studiecirkel.

I artikeln har vi diskuterat att tidigare forskning har visat att äldre väljer att delta i lärandeaktiviteter av olika skäl. Vissa skäl rör en önskan om att förkovra sig i något av personligt intresse, att bli stimulerad och att

bygga sociala nätverk. Detta stämmer överens med våra resultat. Andra skäl handlar om en önskan att hålla sig så mentalt och fysiskt aktiv som möjligt och därmed motverka en del effekter av att åldras. I vår analys finner vi också stöd för denna typ av skäl, men också de verkar vara nära knutna till den sociala dimensionen, till att träffa nya människor och bli en del av en gemenskap. Detta uttrycks till exempel som att studiecirkeln ger ett mål för dagen och att deltagandet håller uppe aktivitetsnivån. Åtminstone i den typ av lärandeaktiviteter som studerats här verkar sociala aspekter vara viktigast för att öka äldres välmående. En möjlig tolkning är att studiecirkeln utgör en social arena, bland många andra, där människor får möjlighet att möta andra och i det inte bara kan finna gemenskap och social interaktion utan också utvecklar identitet och finner mening. Denna typ av yta uppvisar alltså drag av civilsamhällets meningsgivande dimension.

Resultaten från denna studie kan också ha praktiska implikationer. Informella lärandemiljöer verkar ha positiva effekter för äldres välmående genom att bidra till en tillhörighet och gemenskap som kan vara en hjälp i att undvika social isolering och ensamhet. Om en civilsamhälleskontext förstärker dessa effekter är oklart och uppmanar till framtida komparativa studier för att undersöka om den organisatoriska kontexten har betydelse för aktiviteternas resultat.

Referenser

- Andersson, E., Bernerstedt, M., Forsmark, J., Rydenstam, K. & Åberg, P. (2014). *Cirkeldeltagare efter 65. Livskvalitet och aktivt medborgarskap*. Stockholm: Folkbildningsrådet.
- Arendt, H. (2004). *Mellan det förflutna och framtiden. Åtta övningar i politiskt tänkande*. Göteborg: Daidalos.
- Boulton-Lewis, G. M. & Buys, L. (2015). Learning choices, older Australians and active ageing. *Educational Gerontology*, 41(11), 757-766.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational Gerontology*, 36(3), 213-228.
- Byström, J. & Säfström, F. (2006). *Studiecirkeldeltagare 2004. Två rapporter om deltagare i studieförbundens cirkelverksamhet*. Stockholm: Folkbildningsrådet.
- Cattan, M., White, M., Bond, J. & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.
- Essen, J. von (2012). Vilse i civilsamhället. I J. von Essen & G. Sundgren (red.), *En mosaik av mening. Om studieförbund och civilsamhälle*. Göteborg: Daidalos.
- Essen, J. von (2008). *Om det ideella arbetets betydelse. En studie om människors livsåskådningar*. Uppsala: Teologiska institutionen, Uppsala universitet.
- FBR (2018). *Fakta om folkbildningen 2018*. Stockholm: Folkbildningsrådet.
- Gustavsson, B. (1992). *Folkbildningens idéhistoria*. Borgholm: Bildningsförlaget.
- Jarvis, P. (2001). *Learning in later life: An introduction for educators & carers*. London: Kogan Page.
- Jenkins, A. & Mostafa, T. (2014). The effects of learning on wellbeing for older adults in England. *Ageing & Society*, 35(10), 2053-2070.

tema

- Jenkins, A. (2011). Participation in learning and wellbeing among older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 30(3), 403-420.
- Kocka, J. (2006). *Civil Society in Historical Perspective*. I J. Keane (red.), *Civil Society. Berlin Perspectives*. New York: Berghahn Books.
- Linde, J. (2011). Civilsamhället – arena och aktör. Folkhälsoarbetet behöver idéburna organisationer. *Socialmedicinsk tidskrift*, 88(4), 352-355.
- Lundåsen, S. (2005). *Frivilliga insatser och hälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Moody, H. R. (2004). *Structure and agency in late-life learning*. I E. Tulle (red.), *Old age and agency*. New York: Nova Science Publishers.
- Narushima, M. (2008). More than nickels and dimes: The health benefits of a community-based lifelong learning programme for older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 27(6), 673-692.
- SOU 2017:4. För en god jämlik hälsa. En utveckling av det folkhälsopolitiska ramverket. Stockholm: Wolters Kluwer.
- Svedberg, L., von Essen, J. & Jegermalm, M. (2010). *Svenskarnas engagemang är större än någonsin. Insatser i och utanför föreningslivet*. Stockholm: Ersta Sköndal högskola.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer.
- WHO (2002). *Active ageing: A policy framework*. WHO.
- Wijkström, F. & Lundström, T. (2002). *Den ideella sektorn. Organisationerna i det civila samhället*. Stockholm: Sober förlag.
- Withnall, A. (2010). *Improving learning in later life*. London: Routledge.
- York Cornwell, E. & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.
- Åberg, P. (2008). *Translating popular education: Civil society cooperation between Sweden and Estonia*. Stockholm: Statsvetenskapliga institutionen, Stockholms universitet.