

hej|livet

ett magasin om livsfrågor från Svenska kyrkan

02 | 2019

UPPLEV
Gaming

HEMMA HOS
Christel Karlsson

DIAKONICENTRUM
Existentiell hälsa

KIMMO STRAND

Jag kan inte koppla bort empatin.

TEMA HÄLSA

RASTPLATS FÖR SJÄLEN | SMART TRÄNING | SOCKERBEROENDE | HUR MÅR SKAPELSEN? | HISTORIA



”Kanske det går att sammanfatta med kärlek.”

Det viktigaste av allt är att man har hälsan. Så säger många och jag har nog själv tänkt på liknande sätt. Klart man vill vara frisk och i full aktivitet på livets alla områden. Helt utan hinder. Kunna göra precis det man själv vill.

Själv säger jag inte så längre. För under en kort period av mitt liv hade jag inte hälsan. Jag hade diskbråck och mycket ont. Smärtan fyllde hela min tillvaro. Jag ville förstås bli frisk igen, men det onda gick ju inte att tänka eller välja bort. Det var så det var just då. Och plötsligt var det annat som var det viktigaste.

Att någon hjälpte mig. Att det fanns smärtstillande medel. Att läkaren och sjukgymnasten var kunniga och empatiska. Att jag hade en familj och vänner som brydde sig om mig trots att jag inte kunde umgås på samma sätt som innan. Att jag hade ett jobb och arbetskamrater som väntade på att jag skulle bli frisk igen. Att jag ändå fick fortsätta att ha hopp.

Min smärta gick över och det är jag mycket tacksam för. Men jag säger inte längre att det viktigaste är att ha hälsan. Det finns annat som är viktigast. Kanske det går att sammanfatta med kärlek.

Hälsar
Thomas Wärfman
kyrkoherde

Innehåll



- 4 TIO SPANINGAR | Om hälsa
- 6 RESA | Tumaini Children Center
- 10 MÖTET | Kimmo Strand
- 16 UPPLEV | Gaming
- 20 RECENSIONER | Bok och film
- 21 EN FRÅGA | Tre svar
- 22 HEMMA HOS | Christel Karlsson
- 26 OM | Existentiell hälsa
- 28 LIVET | Hälsa
- 38 HISTORIA | Hälsa genom tiderna
- 42 SAGT OM | Hälsa
- 44 KRÖNIKA | Emelie Hjerth
- 44 HEJ DÄR | Mårten Jacobsson

ANSVARIG UTGIVARE
Thomas Wärfman, kyrkoherde

REDAKTION
Cilla Holmqvist, redaktör och art director
Annelie Tollerå, text
Malin Singelsö, text, foto och layout
Matilda Eklöf, text och illustration
Therese Götberg, text och illustration

UTGIVARE
Svenska kyrkan i Norrköping

TRYCK
Norrköpings tryckeri

DISTRIBUTION
Gratistidning/SDR

OMSLAGSBILD
Foto Niclas Fasth

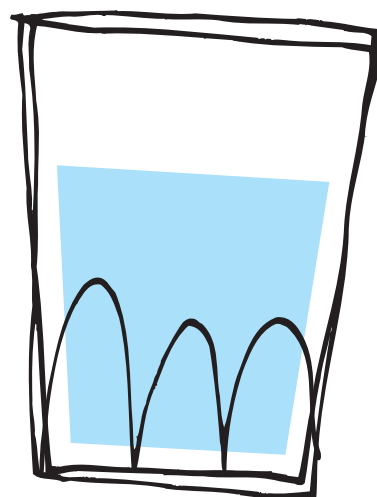
KONTAKT
Svenska kyrkan i Norrköping
Box 263
601 04 Norrköping
011-24 10 00
norrkoping@svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan 
NORRKÖPING

1

Läkarutbildning i Norrköping

Sen i januari i år går det att utbilda sig till läkare även i Norrköping. Läkarutbildningen vid US Linköping har decentraliserats och finns nu alltså även i Norrköping samt i Jönköping och Kalmar. Decentraliseringen är ett steg i regeringens beslut att utöka antalet platser i landets läkarutbildningar. Studenterna läser de första fem terminerna i Linköping och kan sedan välja i vilken ort de vill göra resten av sin utbildning samt specialistutbildning i.



3

Protein innan läggdags

Visste du att din kropp kan ta upp protein även när du sover? Enligt forskare från Maastricht University i Nederländerna kan kroppen ta upp protein under natten. Protein innan läggdags kan stimulera kroppens muskeltillväxt och styrka – utan att kroppen lägger på sig fett. Det spelar ingen roll hur du intar proteinet, både protein i pulverform och proteinrik mat fungerar lika bra. Forskningen publicerades i "Frontiers in Nutrition".

Hälsodryck

En hälsodryck som attraherar många är Kombucha. Kombucha är en jäst dryck gjord på te och sötning. Jäst och bakterier omvandlar sockret och drycken fermenteras. När Kombuchan jäst klart så är den naturligt lätt kolsyrad och innehåller B-vitaminer, enzymer, probiotika och vinäger. Den har använts i Asien i tusentals år. Med en så kallas Kombuchamoder kan du göra drycken hemma.

4

Barnmorskepodden

Bakom Barnmorskepodden står tre barnmorskor som har samlat sina erfarenheter och upplevelser för att diskutera och belysa ämnen som berör deras arbete inom kvinnovården. De välkomnar oss in i deras värld genom att lyssna på samtal om allt ifrån lyckorus och bebislycka till förlossningsdepression och abort. I presentationen om podden hänvisar de till sitt oberoende och att de därför kan prata om allt. Inget är tabu i Barnmorskepodden.



5

Har du koll på fakta?

Boken Factfulness svepte fram som en bildningsstorm och ett ljus bland ganska mörka utsagor under 2018. Hans Rosling, som kunde förklara världen som ingen annan, söker tillsammans med Anna Rosling Rönnlund och Ola Rosling att förmedla ett hopp. Visste du att de allra flesta svarar helt fel och väldigt mycket mer pessimistiskt än vad sanningen är på frågor om världsläget? Det var inte bättre förr. Det blir hela tiden bättre. I en värld full av alternativa fakta känns Factfulness lite som ett glas kallt, friskt vatten efter en ökenvandring.

6

Må bra med körsång

Visst mår du bra av att sjunga! Forskning visar att halten av "må-bra"-hormonet oxytocin höjs när du sjunger, medan stresshormonet kortisol sjunker. Att sjunga i kör är dessutom socialt och ger energi. När människor sjunger tillsammans tenderar hjärtfrekvensen att synkroniseras. Rent fysiskt övas diafragman genom att andningsmuskulaturen används. Sveriges körförbund beräknar att 600 000 människor i Sverige ägnar sig åt körsång.

7

Vaccinationer för god folkhälsa

Vaccinationer förebygger spridning av smittsamma sjukdomar och Folkhälsomyndigheten klargör att vaccinationer är det som mest effektivt bidrar till folkhälsan i världen, näst efter rent vatten. På grund av att Sverige har ett så omfattande vaccinationsprogram samt en välfungerande barnhälsovård och elevhälsa har många allvarliga sjukdomar, som förr var mycket vanliga, mer eller mindre försvunnit från Sverige.



8

Hälsa för hälsans skull

Brukar du prata med främlingar? Om inte kanske det är dags att börja med det. De som pratar med främlingar i sin vardag är nämligen lyckligare än de som inte gör det, enligt en studie genomförd vid University of Chicago. Studien visade att människor som till exempel småpratade med sina medresenärer upplevde sin resa mer positiv än de om satt tysta.

– En trevlig pratstund med en främmande person kan lyfta vardagen för de flesta, menar psykologen Ivar Goksøyr i en intervju med det norska magasinet KK. Goksøyr menar att vi ofta dra oss tillbaka av rädsla för att störa någon annan eller för att bli avvisade. Istället bör vi tänka på hur dessa små rädslor kan hindra oss i livet. Människan skulle må mycket bättre om den var mer social och tog mer kontakt utåt istället för att sitta tyst och stirra ner i golvet.

Så varför inte börja med att säga hej?

Framtidens hälsa

9

Redan idag kan vi göra saker som tidigare var ren fiktion. Allt mer avancerade proteser, kirurgi med datorer och robotar som hjälp och tekniken för att ta bort ärftliga sjukdomar redan innan en

befruktning sker. Man kan träffa läkare genom appar och en del medicinsk utrustning är med patienten i vardagen, såsom blodsockermätare på personer med diabetes. Det finns löparskor med inbyggda chip som mäter och peppar dig under träningen. Din hälsocoach berättar via onlinetjänster hur du ska träna, äta och ta hand om dig själv. Vi kan bara spekulera i hur vi håller oss friska i framtiden och hur mycket vår livslängd kan öka. Det sägs att den första 200-åringen redan är född. Men vill man leva för alltid? Framtidens hälsa är bunden till stora existentiella och etiska frågor.

10

Leva för likes

Idag lever många två parallella liv. Ett IRL, in real life, eller verkligheten som många kanske skulle säga, och ett digitalt. För generationer som fötts till Internet och sociala medier, kan den digitala verkligheten vara lika verklig. Det finns många positiva sidor av detta, men också problem. När man börjar styras av likes och den bekräftelse man får på det man



visar upp genom filter och noga utvalda bilder, så kan det bli tufft att acceptera sig själv precis som den helt vanliga människa man är. Ser man dessutom bara perfekta bilder från andras liv, kan man tro att det är så alla andra faktiskt har det, även off line. Det är viktigt och svårt att hitta sin självkänsla, i en värld styrd av likes.



En resa med själ och hjärta

Jag träffar Emma en solig eftermiddag utanför Friskis och Svettis i centrala Norrköping. Hon har bara för en stund sedan avslutat sitt lunchpass som hon leder där varje fredag. Hon möter mig med ett leende och hennes blick är fylld av energi och värme. Vi sätter oss på ett fik i närheten för att samtala om en resa som Emma gjorde till Tanzania i början på året och som kom att inleda starten på Projekt Tumaini – Hopp för gatubarn i Tanzania.

Text Therese Götberg Foto Lisbeth Williamsson och Malin Singelsö

Emma berättar att hon redan 2013 gjorde en resa till Tanzania som lämnade henne uppfylld med känslan av att ha fått ett andra hem och en till familj. Då besökte hon sina vänner i Bukoba som hon hade lärt känna under sin tid som handledare för stipendiater från Tanzania i utbytesprogrammet Ung i den världsvida kyrkan. Syftet med resan var också att se det arbete som hennes mamma, Lisbeth Williamsson, har gjort i så många år genom stödföreningen Bukobahjälpen. Lisbeth är föreningens ordförande och en av dess grundare. Hon har i många år engagerat sig för att stötta rehabiliteringshemmet Tumaini Childrens Center i Bukoba och reser ner minst två gånger per år för att vara på plats ett antal veckor i taget.

Tankar och visioner

Emma har arbetat som pedagog i S:t Johannes församling i cirka ett år och

under den tiden har hon haft tankar på att koppla ihop församlingens ungdomar med hjälparbetet i Tanzania. Idag är det en rad olika grupper i församlingen som är involverade i det som kom att bli Projekt Tumaini. Till exempel har ungdomsgruppen varit engagerade i insamlingar, barngruppen Spanarna har gjort fina teckningar med hälsningar och Stickcaféet har stickat kläder till barnen på Tumaini Childrens Center. Visionerna om en resa till Bukoba för ungdomar hålls fortfarande vid liv.

– Arbetet med projektet finns med oss hela tiden i församlingen, berättar Emma.

En efterlängtd reser

Tankarna på att återvända till Tanzania har funnits hos Emma sedan 2013, men att åka tillbaka har inte varit möjligt förrän nu.

– Resan var så efterlängtat och känslan av att få möta alla igen var fantastisk. Att få komma ner och uppleva den världsvida

kyrkan, den lutherska kyrkan och att vi är samma, vi hör ihop. Det är så coolt, säger hon och ler stort.

Efter en rörig resa ner till Tanzania med inställda och försenade flyg landade Emma, hennes särbo Olle och hennes mamma Lisbeth, äntligen i Bukoba. Där blev de välkomnade av syster Adventina, diakon i Lutherska kyrkan Tanzania och föreståndare för Tumaini Children Center samt Gunnar Brycke, styrelseledamot i Bukobahjälpen. Det blev ett kärt återseende.

Tumaini children center

Vid Tumaini children center var det full aktivitet och mycket hade hänt sedan 2013. Den tidigare receptionsdelen hade blivit skadad av en jordbävning och en ny höll på att byggas. En matsal fanns nu på området. Under Emmas tidigare resa hade barnen fått sitta utomhus på halmbäddar när de hade gjort sina läxor eller ätit middag, oavsett väder. Tidigare



hade de inte heller haft någon vattentank så barnen hade fått bära vatten i stora tunga dunkar. Idag finns det en effektiv vattentank på plats som tar vara på regnvattnet. Rehabiliteringshemmet är nu också självförsörjande av majs och skördar flera ton som de använder i sin matlagning.

– De har så många bra projekt och allt som görs är till för att gynna barnen som finns där, berättar Emma.

Själva rehabiliteringshemmet består av två gårdar som ligger ungefär 8 kilometer utanför Bukoba, Julia farm för flickor och yngre pojkar samt Debora farm för tonårspojkar. Här vistas barn och ungdomar tills de kan återförenas med

sina familjer eller komma till en ny familj. På Tumaini children center får de ett hem, trygghet, anpassad skolgång samt medicinsk, psykisk och juridisk hjälp. Här hjälper man cirka 130 barn per år från livet på gatan, ibland så små barn som bara några år gamla.

Fina möten

På resan fick Emma, Lisbeth och Olle var med i barnens undervisning, men då var det barnen som agerade lärare och de fick bland annat lära sig hur man räknar till tio på swahili.

– Det blev en annan typ av skoldag eftersom vi alla var så upplyfta av att vara där så skoldisciplinen försvann helt

hos barnen, skrattar Emma.

Emma och hennes resekamrater fick också möjligheten att dela måltid med barnen efter skolan.

– Det var så fint att få sitta ner och ta del av barnens vardag och äta deras mat. Det är enorma portioner barnen äter när de kommer hem från skolan. De äter ingen lunch under skoltid och får klara sig hela dagen på enbart frukost. Jag såg att det fanns en del barn som hade strösocker i fickorna som de stoppade i sig för att få upp energin, berättar hon.

Under resan blev det många fina stunder ihop med barnen. De sjöng sånger, lekte lekar, spelade volleyboll tillsammans och delade många skratt.



Privata bilder från besöket på Tumaini Children Center fotograferade av Emmas mamma Lisbeth.



Emma hade också några möten inplane-
rade under sin tid i Tanzania för att dela
med sig av framtida visioner, bland annat
om ungdomsresan till Bukoba. Hon
samtalade med generalsekreteraren för
Lutherska kyrkan i Tanzania och syster
Adventina om möjligheterna kring ett
sådant besök.

Härlig fest

Resan avslutades med en fest på
Tumaini children center. Det blev lekar,
sång, musik, dans och god mat under
kvällen. Lisbeth hade bestämt sig för att
bjuda på tårta och hade tagit med sig
färdiga tårtbottnar, marsipanöverdrag,
marsansås och skummjölkspulver från

Sverige i sitt bagage. Vi skivade färsk
ananas och la mellan tårtbottnarna
och det blev supergott, berättar
Emma. Kläderna från Stickcaféet och
hälsningarna från Spanarna delades ut
och blev mycket uppskattade. Emma
gav också en gåva från S:t Johannes
församling till syster Adventina i form
av en bricka och en handduk med
Norrköpings alla kyrkor på.

– Vi var helt uppfyllda med kärleken
från barnen och alla möten, det var
fantastiskt, lyser Emma. När vi skulle
säga hej då på festen berättade vi hur
glada vi är att få vara den del av Tumai-
nifamiljen. Att vi är långt borta men ändå
tillsammans. Vi är en familj och vi hör

ihop. Då förmedlade barnen att de är så
tacksamma för allt stöd och att de inte
kan ge tillbaka på samma sätt, men att vi
alltid finns i deras böner och att de bär
oss med sig.

Emma menar att vi har så mycket att
lära av varandra. Allting handlar inte
enbart om ekonomisk stöttning utan
också att vi bär varandra i tankar och
i hjärtat. Det är viktigt och det skapar
hopp och det är precis vad Projekt
Tumaini handlar om. Ordet tumaini
betyder just hopp på swahili. •

Sandgatan 26



Ria

HEL



mötet | Kimmo Strand

Med stort hjärta

Kimmo Strand är verksamhetsansvarig på Hela Människan och arbetar operativt på RIA. För Kimmo är jobbet på RIA inte bara ett jobb. Hans stora engagemang för Norrköpings mest utsatta människor lyser om honom.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

Jag är definitivt introvert, säger Kimmo. Men om RIA kan jag prata hur mycket som helst! Med tiden har jag nog blivit synonym med RIA, konstaterar han. Efter alla 23 år har det blivit så.

Den här kepsen har nog också blivit synonym med RIA, fortsätter Kimmo och rör vid den och skrattar. Kepsen har han alltid på när han jobbar på RIA. Den har blivit lite av hans signum.

– På morgonen tar jag på jobbkepsen, berättar Kimmo. När jag tar på den, då blir jag RIA. En gång var jag nere på stan och skulle köpa en ny keps, men då mötte jag en av våra gäster som sa att den nya kepsen skulle jag inte köpa. “Du ska ha den vanliga kepsen”, sa gästen till mig. Sedan dess har Kimmo behållit RIA-kepsen.

Alkoholiserad pappa

Kimmos pappa var alkoholiserad och jobbade som sotare på Vikbolandet där Kimmo växte upp i kärnfamilj med mamma, pappa och tre syskon. Som sotare var Kimmos pappa väl ansedd när han besökte kunderna. Men det hände ofta att han blev bjuden på en sup hembränt eller två, när han var ute.

– Du vet ju hur det var på landet för fyrtio år sedan, konstaterar Kimmo. Man bjöd gärna på lite starkt när sotaren kom. Största händelsen på året ju, när sotaren kom på besök. Jag utvecklade ett hat till min pappa som liten, säger Kimmo. Vi barn var rädda för honom. När jag började med boxning var mitt mål i tankarna att någon dag, då skulle jag nita honom. Den tanken levde jag med länge, tills

jag blev vuxen och äntligen kunde lägga det bakom mig.

Kimmos mamma var tuff, som Kimmo uttrycker det. Hon var inte rädd för Kimmos pappa, men lämnade honom inte heller. Sådär i efterhand har hon funderat på varför hon inte bara tog barnen och gick, förklarar Kimmo.

– Idag konstaterar hon att det hade varit så lätt att gå. Bara ta barnen och gå. Men den möjligheten är svår att se när man är inne i det. Min mamma ville nog hålla ihop familjen, framför allt för barnens skull, säger Kimmo.

De sista åren av faderns levnad hade Kimmo ingen kontakt med honom.

– Han dog någonstans i Blekinge, utan ben och försupen, säger Kimmo på sitt typiska osentimentala sätt. När man missköter sin diabetes ruttnar ju benen



till slut bort.

Även Kimmos två bröder och syster blev missbrukare, men Kimmo konstaterar att han har haft tur och ärvt sin mammas gener. Han är vare sig nykterist eller missbrukare, som han uttrycker det, utan kan dricka ibland. Kimmos syster är idag helnykterist och arbetar själv inom socialtjänsten.

Vikariat på RIA

När Kimmo fick sitt jobb på RIA var han i tidiga 20-årsåldern. Men först sökte han sig till ungdomssektorn, som fritidspedagog.

– Jag gick från pojke till gubbe direkt, kan man säga, förklarar Kimmo. Jag hade inga coola tatueringar eller

örontöjningar eller sådant som de andra fritidspedagogerna hade, som kidsen tyckte var coolt.

På fritidsgården insåg Kimmo snart att det inte var hans grej att arbeta som fritidspedagog. När en annons kom ut att RIA sökte en person på ett fyra månaders vikariat tog han chansen.

– Jobbet stod faktiskt mellan min syster och mig, berättar Kimmo. Min syster hade den rätta utbildningen till socialpedagog och det hade inte jag. Men jag hade körkort och det var man helt enkelt tvungen att ha. Så jag fick jobbet.

Kimmo hade ingen erfarenhet av tunga missbrukare när han för första gången trädde in på RIA.

– Jag undrade vad jag hade gett mig in i. Vid ett par tillfällen stängde jag in mig på toan och bara gungade fram och tillbaka och var beredd att sluta omedelbart.

När fram till gästerna

Kimmo växte in i rollen på RIA och idag är Kimmo oerhört engagerad och driven att hjälpa Norrköpings mest utsatta. Att RIA:s verksamhet inte bara är ett jobb för Kimmo märks.

– Jag blir engagerad - jag blir väldigt engagerad. Det är bara så jag fungerar, förklarar Kimmo. Jag har lärt känna gästerna, det blir personligt. Vissa människor kan bara gå till jobbet och göra ett jobb. Men jag kan inte det, det



”Vissa människor kan bara gå till jobbet och göra ett jobb. Men jag kan inte det, det är inte jag. Jag kan inte koppla bort empatin alls.”

är inte jag. Jag kan inte koppla bort empatin alls.

Kimmo vill gärna påpeka att det är just människor han arbetar med. Respekten för individerna lyser igenom. Kimmo gör en stor poäng av att kalla personerna som kommer till RIA för gäster, ett ord som innehåller människo- värde, menar Kimmo.

– Det är nästan alltid så att de gäster som alla ogillar, som är allra svårast att nå fram till, de personerna blir jag allra mest engagerad i. Jag når fram till dem och det är då man kan göra skillnad i deras liv på riktigt. Vi kan ha hur många volontärer som helst här på RIA, som tycker om att sitta och prata med gästerna. Men det är inte samma grej.

Det är när man fått ett riktigt förtroende som man kan nå fram till personen, och de här personerna är väldigt svåra att nå fram till. I allmänhet är de väldigt rädda individer.

Hur menar du?

– De har känslorna utanpå. De kan inte stänga av känslorna kring saker de råkat ut för. Det är därför de många gånger är rädda, faktiskt, och det kan göra dem arga. Jag har haft människor som står och skriker mig rakt i ansiktet och är jättearga, nästan påväg att slå till mig. Men gästerna vet att när de är på RIA då måste de sköta sig, annars måste de lämna lokalerna. Vi accepterar inte att någon missköter sig. De får komma tillbaka nästa dag i så fall.

Robotdammsugare

På RIA förekommer ingen behandling av missbruksproblem. Istället är det fokus på att underlätta vardagen för de människor som ofta står hemlösa och med usel ekonomi. Varje dag finns lunch att äta, man kan ta en dusch och få hjälp med vardagliga saker. Många människor skänker kläder och hygienartiklar, strumpor och kalsonger och liknande.

– Så fort vi lägger ut ett inlägg på Facebook om att vi behöver något särskilt brukar människor engagera sig direkt. Människor är väldigt villiga att hjälpa till. Ändå står vi hela tiden på ekonomins gräns i verksamheten och vi är underbemannade, säger Kimmo. Vi skulle behöva volontärer som hjälper till



OM KIMMO

Namn | Kimmo Strand

Ålder | 46 år

Familj | Hustrun Camilla 49,
barnen Emilia 19 och Emanuel 17

Bor | På landet i Gusum, men
blir snart stadsbo

Fritid | Gym och löpning



med disk och dammsugning och sådant, så att vi som arbetar med gästerna får mer tid till dem. Men det är svårt att få den typen av volontärer som kan tänka sig att bara sköta marktjänsten.

För att komma ett steg närmare att lösa problemet la RIA nyligen ut ett inlägg på Facebook om att samla ihop till en robotdammsugare.

– Vi tvekade jättemycket om vi skulle lägga ut den insamlingen eller inte, avslöjar Kimmo. Vi funderade på hur människor skulle reagera på att vi ville samla pengar till en sådan lyxpryl som en robotdammsugare. Men om en dammsugare skulle kunna gå här varje morgon skulle jag kunna få loss tid till att göra saker som verkligen gör skillnad för människor.

Kristen livsåskådning

RIA är en ekumenisk förening som drivs av ett antal kristna samfund, på kristen grund. Men räknar du dig själv som kristen?

– Ja, jag är helt klart kristen. Jag har en levande relation med Jesus i min vardag och jag ber, men jag är inte mycket för organiserad religion. Jag är glad att det finns församlingar och samfund. Det är jättebra för de som vill tillhöra en församling och gå i kyrkan. Jag känner att jag inte behöver gå till någon särskild kyrka eller församling för att vara kristen. Det finns nog många som jag, som inte vill gå till kyrkan, men som ändå är kristna. Vilket samfund jag tillhör är inte poängen. Guds församling är alla vi som vill till-

höra Gud. Men i mitt fall är jag medlem i både Svenska kyrkan, EFS och Pingst, det har blivit så.

Kimmo är inte uppvuxen i en kristen familj, utan bekände sig som kristen i 20-årsåldern. Och då var det ett stort steg att ta.

– Jag minns när jag sa till mina vänner att jag är kristen. Det kändes stort. Jag hade själv fördomar kring vad det skulle innebära att vara kristen. Men det var när jag insåg att jag bara behövde vara mig själv som jag tackade ja till Gud. •

Gaming skapar kontakter

Gaming och Gud? Kanske en udda kombination för många. Men i Klockargården finns en konfirmandgrupp som ägnar sig åt just detta. Och för dem är det inget konstigt alls. Möt gamingkonfirmanderna i Norrköping.

Text Matilda Eklöf Foto Malin Singelsö och Axel Arkstål

I församlingssalen är det full fart när gamingkonfirmanderna ses inför en av sina konfirmandträffar. Smörgåsarna har dukats fram, alla är samlade runt bordet och samtalsämnen duggar tätt i luften. Känslorna blir starka när det senaste avsnittet av Game of Thrones tas upp. Det är ett glatt gäng ungdomar som samlats i sofforna och de har alla ett gemensamt intresse: gaming.

Oliver är en av gruppens konfirmander och för honom var valet enkelt. Han ville konfirmera sig och han gillade gaming. Så det här var en bra kombination av båda.

– Jag konfirmerar mig för att träffa nya vänner. Det är en chans

man bara får en gång i livet och då är det väl lika bra att testa. I början blev det lite att vi satt med mobilen men efter första spelträffen blev man vänner väldigt snabbt. Plus att just för att vi håller på med gaming kan vi också snacka med varandra även mellan träffarna. Vi kan spela ihop och lära känna varandra mer där.

Linus, en av de andra konfirmanderna, håller med Oliver. Han valde också gruppen för att träffa nya kompisar.

– Jag tänkte att det kunde vara kul att träffa nya människor och träffa nya personer. Jag valde den här gruppen för att testa något nytt. Det är varierat mellan gaming och Gud och så. Det blir en ny känsla, ganska skönt, avslutar han.

IT blev gaming

I år har det gått tre år sedan beslutet togs att starta en konfirmandgrupp fokuserad på teknik och spelande. Jenny Folkö Witt arbetar som präst i Borgs församling och har varit en del av gruppen sen två år tillbaka. Samuel Lerström arbetar som församlingspedagog och var med när gruppen startades.

– Jag hade varit hemma och varit föräldraledig och när jag kom tillbaka fanns det ett förslag på att starta en så kallad IT-konfirmandgrupp, berättar Samuel. Jag är väldigt intresserad av datorer och spelande så det kändes naturligt för mig att hålla i gruppen.

Gruppen kom till efter att kyrkan utvärderat sina konfirmandgrupper, berättar han vidare.



– I undersökningen som gjordes syntes det att det fanns vissa grupper av ungdomar vi inte nådde ut till, bland annat teknik- och spelintresserade ungdomar. De kommer kanske inte till oss i vår vanliga verksamhet så då var det här ett bra sätt att nå ut till dem och visa att vi ser dem.

Med tiden bytte gruppen namn och blev en gamingkonfirmandgrupp. Fokus ligger förutom på de vanliga konfirmandträffarna på att spela tillsammans. Datorspel, brädspel och LAN-träffar. Och även om de inte spelar vid alla träffar så finns det ändå med på andra sätt.

– Ibland när vi ses så spelar vi, exempelvis när vi har LAN. Men vid våra andra träffar så utgår vi ifrån spel och relaterar till det när vi pratar

om livet, kärleken och Gud, förklarar Jenny. Vid ett tillfälle skulle vi till exempel prata om döden och då utgick vi ifrån ett videoklipp från ett spel som heter Ori and the Blind Forest. Intro till det spelet börjar med lycka och övergår till sorg när en av figurerna dör. Då kan man använda det som en utgångspunkt och prata utifrån det.

Slå håll på fördomarna

Att gaming är osocialt är en föreställning som många nog har men det stämmer inte, menar Samuel.

– Det är bara ett annat sätt att vara social på. Jag kan märka på en del konfirmander att de kanske inte är så vana att möta människor face-to-face så att säga men när vi har träffar och spelar tillsammans så försvinner det

direkt. Det är en trygg plats de känner igen. På det sättet kan gaming vara en väldigt bra plattform för att möta nya människor och testa nya saker.

– Ja, jag hade nog också den tanken själv innan jag började med gamingkonfirmand-gruppen, fyller Jenny i. Det är klart att det finns baksidor, man kan bli beroende av spelande och det kan ha en negativ påverkan om man spelar för mycket. Men en fördom som definitivt krossades när jag började här var just att det skulle vara osocialt.

– Jag tror definitivt att spelande kan vara positivt för hälsan. Att spela kan också vara en stor hjälp till att lära sig om strategier, snabbhet, logiskt tänkande och samarbete, fortsätter Samuel.



En chans att tänka efter

Konfirmanderna träffas varannan onsdag och har en större spelträff varje termin. När det är helgträffar blir det nästan som ett litet läger, menar Jenny. De köper pizza och äter tillsammans, har spelturneringar och håller andakt. Ibland bjuder de in gamingkonfirmandgrupper från andra delar av Sverige och en del äldre konfirmandet som varit med tidigare.

Både Jenny och Samuel tror att konfirmationen är något som kan ge

ungdomarna en chans att få tänka efter och fundera på de större frågorna.

– Du får träffa nya människor i ett sammanhang som inte är relaterat till prestation på något sätt. Det är inte skola, idrott eller andra aktiviteter som ofta kan bygga på att du ska prestera. Du får komma precis som du är. Bara ses, göra roliga saker och prata om viktiga saker som det kanske inte pratas så mycket om annars. Det är en unik möjlighet i dagens samhälle, avslutar Jenny och Samuel

instämmer i det hon nyss sagt.

– Det är viktigt att få fundera kring vad man vill göra i livet. Och då menar jag inte vilken gymnasielinje du ska välja eller vilket yrke du ska ha när du blir stor – utan snarare vilken sorts människa du är och vill vara. Och att vara gamer är ju en del av ens identitet. Det här är jag, jag spelar och det är en del av mig. Det är inte något jag gör bara för att fördriva tiden. Så det passar ju in i temat med de större frågorna också. •

Är gaming positivt för hälsan?

Oliver Johnsson har arbetat som e-sportlärare och har även varit projektledare för ett ettårigt projekt i Borlänge kommun med fokus på e-sport och programmering. Han menar att gaming kan ha en positiv effekt på hälsan.

– Gaming kan absolut vara positivt för hälsan, det hänger i mångt och mycket ihop med den sociala aspekten. I projektet som drevs i Borlänge kommun fick ungdomar i gymnasieåldern som var nära att hoppa av skolan träffas och spela tillsammans. Då kunde de knyta kontakter, bygga relationer och vänskap. Efter projektet var slut påtalade flera av ungdomarna att de mådde bättre psykiskt. Oliver Johnsson tror att en bidragande orsak var att ungdomarna tog sig ut och samverka med andra människor.

Han menar att kritiken mot gaming oftast bygger på rädsla från vuxna och föräldrar. Rädslan i sig kan bygga på okunskap och/eller en ovilja att lära sig eller intressera sig för ämnet.

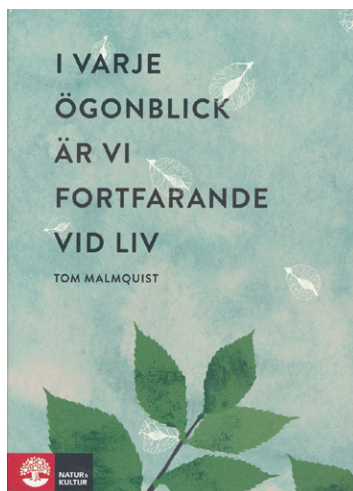
– Många föräldrar skjutsar sina barn till bortamatcher i hockey eller fotboll och lägger väldigt mycket tid och energi på sitt barns idrottande och hobbyer. Men när det kommer till e-sport och gaming har föräldrar ofta en dålig koll, och vet nästan ingenting. Det är för få som intresserar sig för vilka spel deras barn spelar och med vilka de spelar.

Oliver Johnsson menar också att stillasittande och fysisk inaktivitet ett stort och snabbt växande problem i Sverige och världen. Eftersom gaming oftast sker sittandes blir det extra viktigt för de som utövar att ta pauser från sittandet och genomföra fysisk träning.

– Det finns ingen anledning att sitta åtta timmar i streck och spela om du vill bli en bättre gamer. Det kommer påverka din koncentrationsförmåga negativt, du blir stel och till sist kommer du bara "öva på att prestera dåligt". En idrottsman skulle ju aldrig träna 8 timmar i streck, det sliter för mycket på kroppen. Så varför ska en e-sportare göra det?



Recensioner



BOK: **I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv**

FÖRFATTARE: Tom Malmquist

GENRE: Litterär memoar

"Karin rör på munnen mot mig. Jag hör henne inte men jag ser att hon säger: God natt. God natt, älskling, ses snart, ropar jag."

Det blir Toms och Karins sista ord till varandra. Toms sambo Karin är akut inlagd på sjukhus med stora svårigheter att andas. Det började som en lätt krasslighet och man misstänker nu lunginflammation. Karin är gravid i vecka 33. Det är inte lunginflammation. Det är akut leukemi. Karin sövs ner och läggs i respirator. Dottern Livia förlöses med kejsarsnitt medan Tom håller sin nedsövda Karin i handen. Tio år har de delat. Efter en intensiv period med ett snabbt eskalerande sjukdomsförlopp är Tom ensam kvar med dottern Livia och stöttande, men också sörjande föräldrar och svärföräldrar, i en inte helt okomplicerad relation. Han kommer snart förlora ännu en familjemedlem.

Tom Malmquist skriver med ett manér som liknar det självporträtt han målar upp. Med driv, ett ganska upproriskt förhållningssätt till regler och med något under ytan. Ilska? Sorg? Om du tror att du ska få en ingående analys av de känslor som drabbar den som genomgår

en stor sorg tar du miste. Istället får du vara med när Tom försöker notera varje detalj kring sjukdomsförloppet och fackspråket innanför sjukhusets väggar. När han försöker förmedla detta till de närmaste, och samtidigt hålla sitt ord till Karin. När han kämpar med att vara nybliven, ensamstående pappa samtidigt som sorgens vågor bryter in över honom. När han möter stelbent byråkrati. Och minnen, fragment av livet med Karin, som är råa och realistiska. Kärleken är tydlig, men också allt det som är svårt, och en ganska tung relation med sig själv. Detta är en berättelse som är osentimental och djupt sentimental på samma gång. Och väldigt vacker mitt i sorgen.

/Malin Singelsö

FILM: **mid90s**

ÅR: 2018

REGI: Jonah Hill

I ROLLERNA: Sunny Suljic, Lucas Hedges, No-Kel Smith

I Los Angeles, mitten av 90-talet. En pojke flyger in i en vägg och faller till golvet. Hans bror sätter sig ovanpå honom och skriker att om han någonsin går in på hans rum igen kommer han få spö, precis som så många gånger förr. Pojken smyger sig in igen så fort han får chansen. Precis som så många gånger förr.

Trettonåriga Stevie (Sunny Suljic) lever tillsammans med sin aggressiva storebror Ian (Lucas Hedges) och deras ensamstående mamma Dabney (Katherine Waterson) i ett hus i utkanten av LA. Dagarna är en ständig ström av bråk, filmmys med mamma och cykelturer i den somriga storstaden. När Stevie en dag cyklar förbi en skejtaffär ser han på avstånd en stökig grupp äldre ungdomar som håller till på gatan utanför. Stevie dras till den bråkiga men godhjärtade kamratandan och börjar besöka affären i ett försök att komma närmare gänget. Han byter till och med till sig en bräda från sin bror som han kan ta med och visa upp för sina nya kompisar. Han blir snabbt en del av det rebelliska gänget och det blir en sommar ingen av dem kommer glömma.

Jonah Hills regidebut är en varm och förvånansvärt allvarlig uppväxtskildring om en pojke och hans första kontakt med vuxenvärlden. Det är genuint och även om filmen hela tiden balanserar på kanten av nostalgi, allvar och humor så tippas den aldrig över utan håller balansen hela vägen in i slutet. En perfekt film för den som är i behov av en riktig nostalgitripp.

/Matilda Eklöf

Många önskar sig att "ha hälsan". Men vad innebär det? Är hälsa endast frånvaron av sjukdom? Eller handlar det om ännu mer än så? Vi frågade tre personer vad hälsa innebär för dem.

Vad är hälsa för dig?



Linda Söderberg Fång

För mig är hälsa ett vidare begrepp än att vara frisk och fri från ohälsa. Hälsa för mig är att ha en bra balans mellan prestation/rekreation, fysisk hälsa och själsligt välmående. En helhet där alla parametrar är lika viktiga och som när de är i stabil jämvikt leder till livskvalitet.



Maria Tillberg

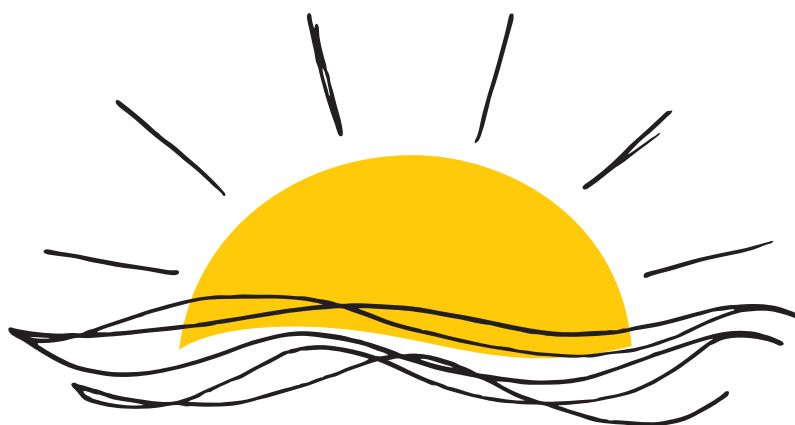
Hälsa för mig är först och främst att få vakna på morgonen och känna att jag mår bra och är "sugen" på en ny dag och vad den har att bjuda på!

Att vilja leva och att kunna röra mig fritt utan att kroppen protesterar, att ha möjlighet att vara utomhus och göra sådant som jag älskar, rida, promenera, cykla, pyssla i trädgården och umgås med nära och kära, det är hälsa (och livskvalitet) för mig!



Stefan Yavsan

För mig är familjen och det sociala nätverket viktigt. Jag tror att utan kontakter med andra människor så mår vi sämre. Jag och min familj går till den ortodoxa kyrkan och vi har en stark gemenskap som jag inte skulle vilja vara utan.





OM CHRISTEL

Namn | Christel Karlsson

Ålder | 52 år

Familj | Maken Gunnar 54,
barnen Linnea 26, Olle 24 och
Ida 22

Bor | På landet utanför
Svärtinge

Fritid | Trädgård och löpning

DIDRIKSON



hemma hos | Christel Karlsson

Livsglada, jordnära Christel

Efter Svärtinge byts bred asfalt mot grusväg. Sedan slutar bebyggelsen. Skogen står tät på båda sidor. En liten dalgång öppnar sig. Längst ner en sjö, sedan bodar, växthus och ett gult hus. Bortom gräsfälten en gårdsbild med röda hus och vita knutar. En flock tjurar. Vi har kommit hem till släktgården där Christel Karlsson bor med maken Gunnar, barnen och en väldig massa djur.

Text och foto Malin Singelsö

Det är en solig vårdag. I växthuset, som Christels man Gunnar en gång byggde som födelsedagspresent, är fikan uppdukad. Kaffe och apfelstrudel. Den senare skvallrar om bagerskans ursprung. Om österrikaren som gav sig av till Sverige, arbetade på en bilverkstad och träffade kärleken. Om bilverkstaden som slog igen, och familjen som flyttade tillbaka till Österrike. Sjukdom och separation som till sist ledde till att Christel med mamma och systrar åter flyttade till Sverige. Men Österrike finns kvar i hjärtat, och Christel med familj reser ofta tillbaka och hälsar på.

Vägval

Det var tufft att komma tillbaka till Sverige. Tio år gammal fick hon lära sig ett nytt språk och hitta nya vänner. När det blev dags för val av gymnasieutbildning frågade studievägledaren vad hon tyckte var roligt. Christel gillade hästar och att arbeta med gårdssysslor.

Då fick hon rådet att söka lantbruksutbildning på Vretagymnasiet.

– Ibland kan jag känna att det varit bra om syon inte bara frågade om vad vi tyckte var kul. Jag skulle nog mer behövt bli påmind om det faktum att jag hade höga betyg och lätt för mig i skolan, och uppmuntrats att använda

det till att utveckla något jag var intresserad av. Sånär i backspegeln hade jag gärna studerat psykologi. Å andra sidan har jag jobbat med annat som gett mig möjlighet att utforska det ämnet mer praktiskt, med hästar och nu med barn och ungdomar. Jag trivs jättebra så som det blev.

Hamnade på rätt plats

Livet tar onekligen med en på en resa. Utan det där rådet från studievägledaren hade Christel kanske inte mött Gunnar.

– På Vretagymnasiet träffade man väldigt många vänner med liknande intressen. På den tiden var det dock inte



Ovan Dottern Ida är driftig och arbetar och studerar runtom i världen.



Ovan Grodor. Du ser dem överallt hos Christel. Och så pelagoner, en av favoriterna.



Ovan Hunden Tezzy följer Christel vart hon går, från tidig morgonfodring till sen kvällspromenad. Men löprundorna har hon blivit för gammal för och väntar troget vid grinden.



Höger Sjön med den lilla bryggan är en viktig del i gårdslivet. I sjöbod och gästhus har barnen övernattat med kompisar sedan de var små.

Nedan En handske hänger kvar vid sågklingan, som en påminnelse om den gången det gick illa och fingret kom ivägen.





Ovan Hönsen i sin stora utegård. En del med tak och en del med massor av buskar att gå och sprätta under för extra utrymme sommartid med löv som skydd mot höken.



Ovan Gårdens tjurkalvar följer oss nyfiket från hage till lösdrift.



Höger Med eget sågverk på gården är produktionen av virke för bastubygge vid sjön i full gång.

samma hästinriktning som idag, men man fick lära sig mycket om landbruk och jag fick vänner från vida omkring. Genom dem mötte jag flera år senare min man. Han gick också på Vreta, och vi hade hälsat på varandra, men under åren på skolan blev vi inte ihop.

Lärdom för livet

Christel begav sig först ut i världen, för att jobba som hästkötare. Ett jobb som kräver hårt slit, noggrannhet och fokus. Språket var tyska, och Christel har ett tydligt minne, som också blev en lärdom för livet.

– Vi var ett gäng som jobbade i stallet och umgicks en hel del. Jag hade med mig språket, men en tioårings språk. Det gjorde att jag inte kunde facktermerna kring häst och till exempel på restaurang fick jag hela tiden ta en tankerunda där jag översatte till svenska för att göra uträkningar, och sedan tillbaka till tyska igen. Det gjorde att jag alltid fick ta en liten paus innan jag svarade. Ett år senare berättade mina vänner att

de trodde jag hade något handikapp på grund av detta, men de ville inte fråga. Det har lärt mig att du aldrig vet historien bakom människor du träffar, och det är så lätt att döma.

Ytterligheter

Samtalet fortsätter och jag kan inte låta bli att reflektera över hur sann Christels reflektion är och hur lite man vet om människor man möter. Christels berättelse tar mig med till läger i Sibirien, där farfadern satt i fångläger under Andra världskriget. En berättelse om hur han framtogs sitt pass. Hur han som elektriker var nyttig att ha till arbete, och det tog lång tid innan han lyckades ta sig hem, då med hjälp av brev som bevisade hans Österrikiska identitet. Det är inte så länge sedan... Men nu sitter hans barnbarn här i solen och ser lycklig ut.

– Vi trivs så bra här! På morgnarna brukar klockan ringa 05.20. Jag ger djuren morgonfoder innan jobbet. Hunden och jag brukar göra sällskap

över fälten bort till ladugården. Ofta möter man hjortar och rådjur. Vi har ett tranpar som bor här vid sjön också. När isen gått avslutar jag gärna morgonfodringen med ett dopp. Ett snabbt dopp på tidig vår men med fler och fler simtag ju varmare sjön blir. Med ljuset blir det också lättare att hinna ut på en löprunda.

Lyckan i livet

Runt sig i området har de flera familjer från maken Gunnars släkt och dottern med make och bebis bygger hus en skogsdunge bort.

– Nu har man lite mer tid när barnen inte bor hemma längre. De har sina rum men ger sig ut på äventyr över hela världen. Jag är så stolt över mina starka och modiga barn. Nu får vi som föräldrar lite mer tid över också, jag löptränar mycket och fixar i trädgården. Och barnen, de må vara utflugna på många sätt men mellanlandar alltid här. Huset fylls av värme, familj och vänner. Det är då jag mår som allra bäst. •

Ett stort förtroende

När Diakonicentrum öppnade för tre och ett halvt år sedan var verksamhetschefen Viktoria Witt helt säker på att det skulle bli succé. Hon hade sett att behovet var stort för en samtalsmottagning i Norrköping för ungdomar och unga vuxna. Men succén blev ändå större än hon anat.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

Vi möter Viktoria i den trevliga lokalen där Diakonicentrum driver sin verksamhet.

– Tyvärr har den psykiska ohälsan hos unga människor fördubblats på tio år, samtidigt som samhället har minskade resurser för att möta den, säger Viktoria. Med 20 års erfarenhet inom socialtjänsten hade hon sett många ungdomar fara illa.

Bakom murar och masker

Diakonicentrum, som kallas DC till vardags, blev en permanent verksamhet inom Svenska kyrkan för ett år sedan från att ha startat som en projektverksamhet. DC:s lokaler ligger mitt i affärsstråket på stan och vänder sig till unga människor mellan 10-30 år, som kan få kostnadsfria samtal helt utan journalföring. De som arbetar är främst diakoner, präster och församlingspedagoger. Viktoria själv är diakon.

– Vi blir insläppta bakom murar och masker och samtalar om det innersta, det djupaste och svåraste, berättar Viktoria. Om stress, ångest och oro, skuld och skam, självmordstankar och destruktivitet, ensamhet, identitet, HBTQ-frågor och livssmärta. Det är ett stort privilegium att få ett sådant förtroende, säger hon.

Hängmatta och soffhäng

– DC blev ännu bättre än vad jag trodde, konstaterar Viktoria. Från början ville vi även erbjuda samtal för äldre, men vi har begränsat vår målgrupp till ungdomar och unga vuxna idag. Vi satsar på det viktigaste vi har för vår framtid – unga människor.

Idag är det nio personer som tar emot i samtal. Målet är att nå ut till alla unga vuxna i Norrköping så att de vet att de kan vända sig till DC när livet är besvärligt. En annan målsättning är att det ska

gå max 10 dagar från en första kontakt till att man får komma till ett samtal.

Miljön inne på DC känns inbjudande, som ett vardagsrum, mitt i centrum. DC byggdes upp tillsammans med en referensgrupp av ungdomar som fick bestämma hur lokalerna skulle se ut. Det finns hängmatta och soffhäng. Det visade sig dock ganska snart att lokalerna inte räckte till, så DC hyr ett extra samtalsrum i Centrumkyrkans lokaler, dit trapporna vindlar sig upp. Tornrummet, som Viktoria kallar det, är ett avskilt rum för samtal.

Professionellt nätverk

Förutom att ryktet om DC sprider sig mellan ungdomarna själva när de tipsar varandra hänvisas de till DC från vårdcentraler, skolan, ungdomshälsan, socialtjänsten eller församlingar.

– Vi aktörer i Norrköping kompletterar varandra, samverkar, nätverkar och

Åtta grundstenar för existensiell hälsa:

- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning



hjälpas åt, berättar Viktoria. Med jämna mellanrum har vi erbjudit fortbildning och diskussionsmöten här hos oss och det har bildats ett professionellt nätverk - Forum för existentiell hälsa. På träffarna kommer till exempel medarbetare från Svenska kyrkan, kommunen, regionen, näringslivet och privatpersoner. Alla som vill kompetenshöja sig och nätverka kring existentiell hälsa är välkomna.

Existentiell hälsa

DC:s arbete tar avstamp i Världshälsoorganisationen WHO:s hälsodefinitioner. WHO:s definitioner om hälsa grundar sig på enkätundersökningar över hela världen och definierar hälsa som ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande - inte endast frånvaro av sjukdom, som var ett äldre sätt att se på hälsa.

– Idag pratar man om existentiell

hälsa, säger Viktoria. Existentiell hälsa handlar om hur du tänker, känner och handlar, ett helhetstänk kring hälsa. Många gånger bottenar unga människors psykiska ohälsa i existentiell ohälsa, fortsätter Viktoria. God existentiell hälsa ger dig en buffert som gör det lättare att möta svårigheter och utmaningar och större möjlighet att ta vara på livets glädjeämnen.

Åtta ledord

Som ett praktiskt verktyg använder DC sig av en uppsättning samtalskort, som utgår från åtta dimensioner av existentiell hälsa. Korten "Livsmod, livsglädje och livsmening" hjälper till att föra samtal om de existentiella frågorna. Cecilia Melder, som är forskare vid Uppsala universitet och Lena Bergquist, metodutvecklare har utgått ifrån WHO:s formuleringar om hälsa när de utvecklat sin metodik och formulerat

de åtta ledorden.

– Förutom de åtta ledorden som grundar sig på WHO använder vi också andra metodiker, berättar Viktoria, men de åtta ledorden är viktiga för oss.

På kristen grund

DC bygger på kristen grund.

– Diakonicentrum vill ge rum för det heliga, berättar Viktoria. Uppdraget är att vara kyrka och ljusbärare mitt i unga människors liv och verklighet.

Relationen och mötet står i centrum för Viktoria och hennes medarbetare. Just där, mitt i mötet, är Guds närvaro påtaglig menar de. Viktoria uttrycker det som att de skapar kyrka tillsammans.

– Som kyrka har vi en stor skatt att bidra med. Jag tänker att DC är en modern missionsstation, som vi bygger tillsammans. •



Rastplats för själen

Den anrika byggnaden Hedvigs prästgård, ett stenkast bakom Hedvigs kyrka, är ett hus som sjuder av kultur och andlig fördjupning. Här står bland annat retreatare, pilgrimsvandringar, ikonmålning och tyst meditation på schemat. Föreståndaren och prästen Anna Toivonen tar emot människor som längtar efter ett liv som "doftar och smakar", som hon uttrycker det.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

Anna märker att många människor far illa i samhället idag. – Det känns lite som om vi människor i vår tid är som barn som kommit ifrån våra föräldrar. Vi minns inte hur vi hamnade här och vet inte hur vi hittar hem. Universum är oändligt stort och komplext och vi kan känna oss både vilsna och oroliga inför framtiden och samtidigt upplever vi att mycket hänger på våra axlar. Hur ska vi orka?

Själens hunger

Anna tror att det är nödvändigt att hitta något annat i livet än att ständigt agera utifrån krav och måsten, ett livsmönster som är vanligt idag. Anna beskriver det som en längtan efter ett liv som doftar och smakar och som också mättar själens hunger. Hon tror att det finns en längtan efter något mer i alla människor.

– Att vi ska vara effektiva och resultatnriktade betonas i vårt samhälle väldigt mycket, säger Anna. Jag har sett att många är tyngda av både yttre och inre krav som dränerar krafterna. Den ena hjärnhalvan är superaktiverad och den andra hjärnhalvan, som har med kreativitet att göra, får för lite näring. Vi är ovana att lägga märke till att vi också har själsliga behov, men livet har också en andlig dimension. Vi behöver rastplatser där vi får uppleva stillhet. Det kan finnas själsliga orsaker till ständig huvudvärk eller ryggont, poängterar Anna.

Det omätbaras renässans

Anna menar att tankar, känslor och det vi gör hänger ihop. Att ha en helhetsyn på livet innebär att ta ett steg mot att ta hand om vår existentiella hälsa. Hon nämner filosofen Jonna Bornemark, som skriver om det "omätbaras renässans".

Vår tillvaro har kommit ur balans, menar Anna.

– Det mätbara har fått ta väldigt stor plats och de djupare och svårare frågorna har rationaliserats bort. Men kan man mäta kärlek och vad händer med den när man gör det? frågar sig Anna. Den kristna traditionen vill ge plats åt också det som inte alltid är greppbart, mätbart eller går att förstå med våra rationella sinnen. Jag vill mena att vetenskap och tro inte längre står som motsatser, utan kan ses som olika språk som ger fler dimensioner med ljus från olika håll, säger Anna.

Att lyssna inåt

Idag börjar många bli intresserade av vad den kristna traditionen erbjuder vad gäller existentiell hälsa. Både retreatare, pilgrimsvandringar och tyst meditation är övningar i att släppa taget om våra prestationer och lyssna inåt. Vi får vara



“Nåden är ett alldeles ljuvligt och livsviktigt ord”



fullkomliga i Guds skapelse.

– Det kan vara lättare att vara stilla tillsammans än alldeles själv och i prästgården kan man till exempel vara med på tyst meditation i en grupp. En retreat innebär en lite längre tid i stillhet med möjlighet till personliga samtal. Vid en klassisk retreat befinner man sig till stor del i tystnad, då alla intryck minskas berättar Anna.

– Vid pilgrimsvandringar tar man bara ett steg i taget och det finns tid att förundras över allt det som man ofta rusar förbi. Vi tar in färger och former med alla sinnen. Under vandringar blir det ofta många skratt och delande av vedermödor på vägen, berättar Anna.

Även samtalskvällar och grupper erbjuds på prästgården, där både ideella och anställda i församlingen är gruppleddare. Att läsa böcker tillsammans

och få reflektera och brottas med texter är ett sätt att pröva sina tankar och dela erfarenheter. Det i sin tur öppnar möjligheter till mognad. Bibelns ord, skönlitteraturen, konsten och musiken ger flera olika språk.

Kreativt skrivande och måla Bibeln

– Den kristna människosynen är lite krass, berättar Anna. Vi är just människor och vi kommer aldrig att bli någonting annat, även om vi hela tiden kan växa genom våra erfarenheter. Det är en insikt att förstå att vi är älskade och värdefulla från första början. Den lutherska kärnan innebär insikten att vi inte kan frälsa eller rädda oss själva. Det kan vara en stor insikt i en värld då vi helst ska vara perfekta, lyckade och prestera allt själva. I den kristna traditionen pratar vi istället om nåd.

– Nåd är ett stort ord, menar Anna. Vi riskerar lätt att bli egocentriska. När vi slutar att fixera på oss själva kan vi få syn på våra medmänniskor och vår mening i världen. Vi ser att vi är en del av ett större sammanhang. Nåden är ett alldeles ljuvligt och livsviktigt ord. Jag kan och får påverka saker och ting, men allt hänger inte på mig och man kan också be om hjälp.

Anna planerar redan hösten på prästgården.

– Till hösten ska det bli olika teman på prästgården, såsom kärleken till vår planet, avslöjar Anna. Vi ska ta upp frågor om den åldrande kroppen. Vi ska prata om drömmar. Det blir också kreativt skrivande och en ny grupp med måla Bibeln. •

Att vara eller inte vara... sockerberoende

Det finns många olika typer av beroendeproblem, men alla är inte erkända som diagnoser. De kan likväl upplevas som just ett beroende och få samma effekter som ett. Ett exempel på detta är sockerberoende som har skapat stora diskussioner bland dagens forskare. Är socker kemiskt beroendeframkallande eller inte?

Text och illustration Therese Götberg

Ena sidan av debatten hävdar att socker verkar som en beroendeframkallande drog då det är det enda livsmedlet som man vet höjer halten av dopamin hos människan. I en intervju med SVT hävdar Charlotte Erlanson Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds Universitet, att det mycket väl kan vara vårt biologiska arv som avgör hur pass sockersugna vi blir och att det faktiskt finns människor som anpassar sina liv efter sitt kraftiga "sötsug". Hon uppskattar att cirka en tiondel av alla svenskar är eller riskerar att bli, fysiskt beroende av socker.

En annan åsikt

Professor och överläkare Claude Marcus vid Karolinska institutet tillhör den andra sidan av forskardebatten som har en helt annan uppfattning gällande socker och dess beroendepåverkan. I samma SVT-intervju menar han att socker inte uppfyller de internationellt fastställda definitionerna av ett beroende eftersom det bland annat inte påverkar hjärnans

belöningssystem som till exempel nikotin och andra droger gör.

Hitta ditt sätt

Oavsett vad forskarna debatterar finns det många människor som upplever socker som ett stort vardagsproblem, ett beroende med tydlig påverkan på både den fysiska och psykiska hälsan. En snabb och lättillgänglig energihöjare som i längden kan ha en stark negativ hälsopåverkan. Hur kan man då bryta sitt sockersug? Det finns mängder med tips och råd gällande detta, men det viktigaste är att du väljer en metod som du tror fungerar bäst för dig. Följ din magkänsla till en bättre hälsa. •



Några tips på hur du kan bryta ditt sockerberoende

1. Sluta äta och dricka det uppenbart onyttiga som godis, choklad, glass, bakverk, kakor, sylt, juice, saft, läsk och energidrycker.
2. Rensa ut alla sockriga onyttigheter hemma så de inte finns att tillgå.
3. Om sockersuget kommer över dig ta en frukt istället. Det är ett nyttigare alternativ.
4. Var snäll mot dig själv! Det är svårt att sluta helt utan återfall och du gör så gott du kan. Kämpa på.
5. Det är svårt att säga när just ditt sockersug kommer att släppa. Det kan ta några dagar, några veckor eller kanske månader. Ha tålamod! Du kommer att märka stor skillnad när det väl släpper, både energimässigt och tankemässigt.
6. Ge inte upp, det är värt all uppoffringar vid fikabordet och under helgmyset. Ditt sinne kommer att bli klarare och din kropp starkare. Heja dig!

Smart aktivitet

Uttrycket en sund själ i en sund kropp kan låta klyschigt, men det stämmer verkligen. Detta säger Anders Hansen, läkare på Karolinska Institutet, i boken *Hjärnstark*, som handlar om de positiva effekterna man får på hjärnan av konditionsträning. Hjärnan är det organ som förändras och förstärks allra mest när vi rör på oss.

Text Malin Singelsö Foto Dominic Winkel

Anders Hansen berättar också att en av hjärnans viktigaste funktioner sedan de första hjärncellerna skapades är att koordinera rörelser. Ur det drar han slutsatsen att det är naturligt att hjärnan då också är beroende av rörelse. Att motion påverkar oss positivt är något som är både logiskt och tydligt. Under större delen av människans historia har vi varit jägare/samlare. När man studerar de stammar som lever mest likt våra förfäder idag så snittar de runt 10 000 steg om dagen. Under tiden från jägare/samlare till industriella revolutionen var vi jordbrukare. Studerar man

samhällen som lever nära de lantbrukare vi en gång var, är de dagliga antalet steg ännu fler. Det är en oerhört kort tid av människans historia vi varit så stillasittande som vi är idag.

Minskar risken för sjukdomar

Faktum är att genom att röra på sig tillräckligt mycket minskar man riskerna för att drabbas av hjärtsjukdomar, stroke, typ-2 diabetes, cancer och depression. När det gäller mild och måttlig depression har forskning visat att regelbunden träning kan ha lika god effekt som KBT-behandling och medicinering. När du tränar frigörs ämnen som serotonin och

dopamin i kroppen som får dig att må bättre och även ger något av en kick. Det är också därför många som kommit över den första jobbiga tröskeln i att komma igång med träningen, berättar att det sedan blir något de längtar efter.

Bättre minne och sömn

Förutom att du med rätt träning får bättre kondition, blir fysiskt starkare och mår mentalt bättre får du också ökat minne och koncentrationsförmåga. Träning bidrar till nyskapande av nya hjärnceller och kan ge dig bättre minne och koncentrationsförmåga. Du får också bättre sömn. Personer som rör på sig regelbundet har ofta en högre



kvalitet på sömnen vilket har en rad hälsoeffekter. Dessa träningseffekter blir också tydliga på äldre personer, och forskning har visat att konditionsträning enligt ovan skyddar hjärnan mot åldrande och även demens.

Lagom räcker

Men måste du då bli helt träningstokig för att få dessa effekter? Nej, faktiskt inte! De positiva effekterna på depression kommer redan vid lätt regelbunden träning och för att bli hjärnstark säger man att det är 150 minuter måttlig rörelse som gäller, exempelvis 30 minuter promenad eller lätt joggning i ett tempo så att du

höjer pulsen lite och blir svettig, fem gånger i veckan. Det kan också ersättas med 75 min mer intensiv träning som löpning fördelat på som kortast 10 minuterspass under en vecka.

Fysisk aktivitet på recept

Det är mer än femton år sedan tretton vårdcentraler i landet deltog i en pilotstudie, där de på försök fick förskriva fysisk aktivitet på recept, FaR, till patienter med smärta eller övervikt. Numera är FaR ett välkänt begrepp, och motion kan förskrivas för att förebygga eller behandla en lång rad sjukdomar. Resultaten av de utvärderingar som

nu kunnat göras visar att det är effektivt, men skulle kunna användas i mycket större utsträckning.

Tydligt är att alla skulle tjäna på en mer holistisk syn på sjukvård, där man tar hänsyn till hela människan. Det visar både forskning och verklighet. Så, snöra inte på dig promenadskorna i rädsla för beach 2019 utan för att hålla dig frisk och glad!•

Tabu, snäva normer och mäns psykiska ohälsa

Enligt Folkhälsomyndigheten uppger flertalet barn och vuxna i Sverige att de har en bra hälsa, men samtidigt har många återkommande psykiska besvär. I Sverige tar 4 personer sitt liv varje dag. Precis som i andra höginkomstländer sker två till tre gånger fler självmord bland män jämfört med kvinnor.

Text Therese Götberg Foto privat

Män söker hjälp i mindre utsträckning och i ett senare skede, anger organisationen Sveriges Kommuner och Landsting - SKL. Detta kan göra det svårare att fånga upp mäns och pojkars psykiska ohälsa i tid. Folkhälsomyndigheten redovisar att högst upp i statistiken för suicid ligger medelålders och äldre män.

Bidragande faktorer

Sju av tio personer som begår självmord i Sverige är män. SKL menar att en av de bidragande faktorerna för detta kan vara snäva normer för maskulinitet. Traditionella föreställningar och normer för manlighet påverkar pojkar och män på olika sätt, beroende på många olika faktorer. Normativa uppfattningar om att män ska vara starka och inte uppvisa svaghet påverkar hur pojkar och män generellt förhåller sig till psykisk ohälsa.

Inger Händestam, som är

förbundsordförande i riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd - SPES, berättar att andelen män som ringer till SPES telefonjour har ökat. SPES har funnits sedan 1987 och är en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Organisationen erbjuder stöd till efterlevande som har mist en anhörig genom suicid och arbetar för att förebygga suicid. Orsaken till att män i mindre utsträckning söker hjälp, tror Inger, är bland annat myten om att män ska "klara av allt". I den maskulina kulturen är det inte vedertaget att söka hjälp för psykisk smärta på samma sätt som för fysisk smärta.

– Vi måste inse att det är en styrka att be om hjälp och få insikt om att ensam inte är stark. Vi är sociala varelser och behöver varandra, menar Inger. Suicidaliteten blir en isolerande sjukdom oavsett om sjukdomsförloppet innefattar en långvarig depression eller kortvarig livskris.

Inger beskriver känslan av att tappa ansiktet eller mista sin identitet som

existentiellt livshotande för män. I många sådana situationer upplevs ingen annan lösning än att ta sitt liv för att slippa all smärta och ångest. Det kan handla om att genomgå en separation, att förlora ett jobb eller av någon annan anledning känna sig vilse i livet. Reaktionen kan komma väldigt plötsligt, beskriver hon. Känslan av att till exempel inte kunna fixa allt, inte vara stark, misslyckas med att ta ansvar eller att inte kunna försörja sig kan vara extremt förödande för många män. Det är mer normativt accepterat att kvinnor bejakar sin ångest, gråter, sörjer eller är långvarigt ledsna.

Inger poängterar också vikten av att se riskgruppen i efterlevande då det innebär ett enormt trauma att förlora någon i suicid. De efterlevande behöver bemötas och tillhandahållas rätt stöd, annars finns det en stor risk för stark psykisk ohälsa i många år efter traumat, understryker hon. Efter att ha förlorat sin mamma i suicid 1986, fick hon själv erfara detta, då inget



Inger Händestam

krisstöd erbjöds. Vid en påfrestande livssituation, närmare 20 år senare, kom krisreaktionerna starkt igen och en utmattningsdepression blev följd. 2006 fick Inger ytterligare ett chockbesked – att hennes pappa, som då var 81 år gammal, tagit sitt liv på samma sätt som hennes mamma hade gjort så många år tidigare. SPES ser efterlevande stöd som suicidprevention.

Förändra den negativa utvecklingen

För att förändra den negativa utvecklingen av mäns psykiska ohälsa och arbeta suicidpreventivt, måste medvetenheten om destruktiva normer öka inom verksamheter som möter pojkar och män menar SKL. Genom att hjälpa dem att ta ansvar för sin egen hälsa, möta deras behov och skapa förutsättningar för pojkar och män att söka hjälp i ett tidigare skede minskar risken för självmord. Inger påpekar också att både pojkar och män måste få mer kunskap om

psykisk ohälsa. Kroppens och sinnets plötsliga och oväntade reaktioner kan leda till en enorm rädsla då kunskapen om symptom kring psykisk ohälsa saknas, framför allt hos unga män. De känner inte till varningssignalerna och kan inte hantera dem, menar hon.

Ett större medmänskligt nätverk

Inger beskriver SPES som ett medmänskligt nätverk. De har kontaktpersoner, en telefonjour som är öppen dagligen samt erbjuder träffar och självhjälpsgrupper för efterlevande på över 30 orter i landet. Organisationen har också en sluten grupp på Facebook där efterlevande kan stötta varandra i en trygg miljö. I Norrköping arbetar SPES med att driva regelbundna samtalsträffar och delta i det biblioterapeutiska projektet Läsa för livet med Sensus studieförbund. SPES bidrar även med föreläsningar, uppmärksammar den internationella Suicidpreventiva dagen den 10 september och medverkar

vid den nationella suicidpreventiva konferensen 2-3 oktober i Norrköping.

Inger efterlyser ett större samhälleligt arbete kring efterlevandestöd och berättar att det inte finns något organiserat kris- och traumastöd i Sverige vid suicid, förutom Barntraumateamet i Region Östergötland.

– Vi behöver arbeta med suicidpreventiva frågor i alla samhällets stödinsatser, dela och sprida vår kunskap och samarbeta över gränserna, säger hon.

Ska vi fånga upp psykisk ohälsa i tid gäller det att kunna bemöta drabbade på rätt sätt, bryta tabun och tystnaden samt kämpa mot okunskap, betonar Inger. Hon hoppas att det förebyggande arbetet kommer att utvecklas, att alla samhällets stöd- och vårdorganisationer samt ideella organisationer kan dra nytta av varandra och bilda ett stort medmänskligt nätverk som tillsammans arbetar för samma mål, att rädda liv. •

Här kan du hitta stöd och hjälp:

112 – Akutnummer

Ring 112 om du behöver akut vård eller hjälp

SPES

SPES telefonjour: 08-34 58 73

Alla dagar 19.00 – 22.00

Mind – självmordslinjen

Telefon: 90101

Alla dagar 06.00–24.00

Hjälplinjen

Telefon: 0771-22 00 60

Tillfälligt psykologiskt stöd alla dagar 13.00–22.00

Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80

Alla dagar 21.00–06.00

Jourhavande präst

Kopplas via telefonnummer 112

Alla dagar 21.00–06.00

(Chatt söndag-torsdag 20.00–24.00)

Hopp för skapelsen

Förra sommaren hade vi den varmaste sommaren i mannaminne. Denna vår startade i samma stil. Över världen upplever vi extremväder i allt högre frekvens. Man nås ständigt av larmrapporter kring vårt klimat och om hur djur och natur påverkas. Samtidigt drar sig en jättenation som USA ur Parisavtalet och landets ledare kallar klimatlarmen för fake news. Vem kan man tro på?

Text Malin Singelsö Foto Matteo Nardone/TT

Merparten av världens forskare är överens. Vi har en klimatkris och lyckas vi inte ställa om till ett mer hållbart samhälle ligger vi risigt till. Därutöver skövlas regnskog, vi smutsar ner och överfiskar hav och sjöar, använder gifter, sprider farligt avfall och utarmar naturtillgångar. Ja, det är inte alltför hoppfull läsning, men viktig sådan.

Den levande planeten

Enligt WWFs Living Planet Report 2018 som granskar tillståndet på planeten har bestånden av vilda ryggradsdjur som kartlagts i drygt 16 000 populationer har minskat med 60 procent sedan 1970. Om utvecklingen fortsätter i samma takt riskerar två tredjedelar av världens bestånd av däggdjur, fiskar, fåglar, groddjur och

kräldjur att vara borta om några få år.

I en stor studie 2016 publicerad i tidskriften Nature undersökte forskare de största hoten mot naturen och den biologiska mångfalden. Nummer ett är förlust av livsmiljöer och överexploatering. Andra hot är föroreningar, dammar, bränder och gruvbrytning. Klimatförändringar får en allt större roll och har nu en effekt på ekosystem-, art- och genetisk nivå.

En naturlig cykel?

Ett vanligt argument kring klimatförändringar är att de är naturliga och att jorden har pendlat upp och ner i temperatur sedan den skapades. Det har varit perioder av varmt klimat, och det har varit istider. Det är korrekt att klimatet har pendlat upp och ner i en ganska jämn graf. Men i meteorologen Pär Holmgrens texter kan man läsa om

att vi enligt denna graf just nu mycket sakta skulle gå mot kallare klimat. Vi skulle efter 5000-10000 år ha en ny istid. Men istället har det blivit varmare under de senaste 200 åren, sedan vi började använda kol och olja i stor omfattning på 1800-talet. Den långsamma temperatursänkning som tycks ha präglat jorden, åtminstone de senaste tusen åren, har förbytts till en uppvärmning. Orsaken är huvudsakligen utsläpp av koldioxid från förbränning av fossila bränslen i form av kol, olja och gas, samt skövning av skog.

Vad är Parisavtalet?

I december 2015 möttes världens ledare i ett möte i Paris gällande ett nytt klimatavtal som binder alla länder och ska börja gälla senast år 2020. Avtalet gällde att den globala temperaturökningen ska hållas under



Fem fakta om Greta Thunberg – Sveriges världskända miljöaktivist

1. 20 augusti 2018 började Greta Thunberg skolstrejka utanför Sveriges Riksdag för klimatet.
2. Greta skolstrejkar på fredagar och aktionen har spridits över hela världen under haschtags som #klimatstrejk och #fridaysforfuture
3. Den 13 december talade Greta på klimatmötet i Katowice, Polen. Hon är redan världskänd, har utsetts till en av världens 25 mäktigaste tonåringar och har talat i FN.
4. Gretas TED TALK har i skrivande stund setts av fler än 2,2 miljoner människor
5. 13 mars 2019 nominerades Greta Thunberg till Nobels fredspris.

2 grader och man ska jobba för att den ska stanna vid 1,5 grader. Avtalet trädde i kraft i november 2016.

Tyvärr har länderna inte kunnat leverera utifrån sina löften, och USA har gått ur avtalet sedan Donald Trump tillsattes som president.

Och Sverige då? Sverige framhålls ofta som en föregångare i miljöarbete, och även om vi möjligen är långt framme i vår inhemska produktion, så är inte vår konsumtionsnivå något att skryta med. Enligt forskarnätverket Global Footprint Network lever genomsnittsmänniskan som om vi hade 1,7 jordklot – och svenskarna som om vi hade tillgång till cirka 4 jordklot. Länder med störst fotavtryck är bl a Qatar, Luxemburg, Förenade Arabemiraten, Mongoliet, Kuwait, USA och Kanada samt Danmark. Sverige ligger på fjortonde plats.

Att inte bara nå målet om att begränsa den globala temperaturökningen till 2 grader utan den lägre tröskeln på 1,5 grad framhåller flera forskare är ett måste. Annars kan vi människor i värsta fall vänta oss mycket stora klimatkonsekvenser.

Vägen framåt

Många forskare påpekar att tiden för handling är nu. Det är lätt att bli stressad och handlingförlamad med en känsla av maktlöshet. För en tid sedan träffades biskop Martin Modéus

och klimatkrönikören Björn Wiman i ett samtal om klimatkrisen. De tog bland annat upp just detta om att förlora hopp. Martin Modéus avslutar samtalet med tacksvärda ord att ta med sig just i funderingarna om hur vi kommer framåt. Vad som ger oss styrka att agera, trots stora hinder.

– Det finns en nyans som är viktig att återfinna och det är skillnaden mellan optimism och hopp. Ett skäl till att vi i vår kultur är så stumma i att reagera på klimatkrisen är att vi har decennier, ja århundraden, av utvecklingsoptimism i ryggmärgen. Vi kan helt enkelt inte tänka oss en värld som inte ska bli bättre och bättre. Det gör att vi tappar perspektivet hela tiden. Och när vi då tappar optimismen blir resultatet av det sekulariserade samhället tydligt; vi tappar också hoppet. Vi har ingenting att ta till, vi släpper allt. Det kyrkan kan tillföra är att leva i hoppet. Vid en dödsbädd predikar vi inte optimism, det vore ett hån. Men vi talar faktiskt om hopp. Det gör vi eftersom vi har berättelsen om livet som övervinner döden, om Guds närvaro i det allra svåraste, om den lilla människans meningsfullhet – även i fullständigt galna sammanhang.

Med vilja och styrka att agera, kan vi fortfarande hysa hopp för skapelsen. •

Men vad kan jag göra då?

Fundera på vad du kan göra för att minska din miljöpåverkan. Här är några tips!

- Släck lampor efter dig.
- Tänk på att stänga av kranen.
- Källsortera
- Fundera på vad du äter och dricker. Vissa produkter kräver väldigt stora resurser, som t ex kaffe, avokado och bomull.
- Minska matsvinnet.
- Dra ner på kött i kosten och välj ett närproducerat naturbeteskött när du äter kött. Tänk på att ersätta köttet med hållbara produkter.
- Läs innehållsförteckningar. Till exempel palmolja orsakar skövling av regnskogar och finns i en stor mängd produkter utan att man tänker på det. Likaså mikroplaster som förorenar våra hav och därigenom det vi sedan själva äter.
- Undvik att flyga när du kan. Har du möjlighet att ta tåget, bussen eller cykeln istället för bilen - gör det. Det är dessutom bra för hälsan.



Hippocrates

Hälsa genom tiderna

Den moderna läkemedelskonsten är en ständig källa till förvåning och förundran. En tablett tar bort din huvudvärk, ett stick i fingret visar din blodsockernivå, en nässpray lindrar din snuva. Små saker som vi kanske inte fäster så mycket vikt och tanke kring – en del av vardagen. Men bakom varje medicinskt självklarhet ligger massivs med teorier och forskning som utvecklats genom mänsklighetens historia.

Text Matilda Eklöf Foto Wikimedia Commons

Medicinens historia tar sin början redan i mänsklighetens gryning. Så tidigt som för 60 000 år sedan grävde neandertalarna ner olika sorters aromatiska rötter och växter vid sina begravningsplatser. Den tidigaste formen av känd läkemedelskonst är just olika former av örtmediciner. Användningen går att spåra tillbaka till förhistoriska kulturer i nutidens Frankrike så tidigt som 15 000 år f.Kr.

Med tiden utvecklade människan en kunskap kring vilka örter, växter, leror och rötter som kunde bota sjukdomar och läka sår. Denna kunskap fördes sedan vidare från generation till generation och med tiden börjades det också genomföras medicinska ingrepp. De första bevisen

för tandläkarkonstens uppkomst går att spåra tillbaka till 7000 år f.Kr., då användes borrar med spetsar gjorda av flinta för att utföra ingrepp i munnen.

Hippokrates och den moderna medicinen

Mycket av den läkekonst vi har idag kan vi tacka den grekiske läkaren Hippokrates för. Hippokrates föddes kring 460 f.Kr. och kallas allmänt för "läkekonstens fader". Hans skola ledde fram till att läkekonsten kom att bli accepterat som ett eget yrke.

Hippokrates var också en av de första som avfärdade vidskepelser och idéer om att övernaturliga eller gudomliga krafter orsakade sjukdomar, en uppfattning som annars var mycket vanlig. Hippokrates skilde

medicinvetenskapen från religion och hävdade att sjukdomar inte var ett straff från gudomliga krafter utan snarare en följd av miljömässiga faktorer som mathållning och levnadsvanor.

"Inte vid sina sunda vätskor"

En rådande teori för sjukdomars ursprung var länge den så kallade humoralpatologin, en lära som fokuserade på att skapa balans mellan kroppens fyra vätskor: svart galla, gul galla, slem och blod. En obalans bland dessa vätskor skapade sjukdom och kunde även skapa förändringar i personligheten. Ett överskott av galla kunde exempelvis leda till melankoli medan ett överskott av blod gjorde människan glad och optimistisk. Detta kom med tiden att leda till uttrycket att "inte vara vid sina sunda vätskor"



Edward Jenner – skaparen av det moderna vaccinet.



Vaccin mot smittkoppor



om någon uppförde sig märkligt.

Läran om vätskornas balans var den ledande teorin redan på Hippokrates tid och förblev det under större delen under antiken, medeltiden och renässansen. Under denna tid var det egentligen inte tal om speciellt mycket behandling, läkarna litade mycket till naturens egen läkande kraft. Men motion, luftombyte och åderlåtning kunde användas för att hjälpa kroppen och underlätta den naturliga självläkningsprocessen.

I och med att människokroppen började kartläggas utvecklades nya medicinska teorier och humoralpatologin började sakta men säkert ifrågasättas. Men eftersom det inte fanns några effektiva alternativa behandlingsmetoder att ta till levde läran kvar. Det var inte förrän de tekniska hjälpmedlen började komma och det faktiskt gick att fysiskt se bakterier och virus i mikroskop som den teoretiska sjukdomsuppfattningen förändrades. Fram till dess hade läkekonsten till största del varit en teoretisk kunskap grundad på olika filosofiska resonemang. En gissningslek med trial and error.

Variolisation och vaccination räddar liv

Under slutet av 1700-talet började det första moderna vaccinet att framställas. Den engelske läkaren Edward Jenner använde sekret från kokoppor för att odla ett vaccin mot smittkoppor. Vaccinet ledde till att sjukdomen nästintill utrotades i Europa och har genom åren räddat miljontals liv. Även om odlade vaccin var något nytt så hade olika former av aktiv smittning för att skapa resistens förekommit långt tidigare. Redan under 1000-talet i Kina var det vanligt att aktivt smitta barn med en låg dos av en sjukdom för att skapa immunitet. Denna föregångare till vaccination kallades variolisation. Det fanns dock ingen vidare förståelse kring hur det fungerade, det var mest ett resultat av observation och att testa sig fram.

Den moderna läkarvetenskapen

Fysafts läran levde kvar ända till 1858. I och med att kunskapen om kroppen uppbyggnad och cellernas funktion förbättrades förstod läkarna att sjukdomarna berodde

på missförhållanden i de enskilda cellerna i den sjukes kropp och inte på en felaktig balans av vätskor. Detta innebar en revolution inom medicinen med nya tankesätt inom alla medicinska områden. Nya mediciner tillkom, nya metoder testades fram och kvaliteten på vården förbättrades drastiskt på kort tid.

Skratta inte åt historien

Den medicinska historien är kantad av många olika tankesätt, rent galna metoder och teorier som alla varit ett led till att få den moderna läkarvård vi har idag. Och nya framsteg görs varje dag. Det är lätt att skratta åt de många märkliga idéerna som rått inom läkarvården genom historien. Men då kan det tålas att tänka på hur snabba framsteg vi faktiskt gör idag. För ett par år sedan hade förmodligen påståendet om att forskare i framtiden skulle kunna skriva ut organ i en skrivare möts med en rejäl utskrattning – idag är det forskning som bedrivs för fullt och kanske kommer kunna rädda många liv framöver.●



Ovan Rembrandt -The Anatomy
Lesson of Dr Nicolaes Tulp

Höger Åderlåtning



Sagt om hälsa

”Bry dig om ditt eget liv, din egen hälsa och din helhet. Ett blödande hjärta är inte till nytta för någon om det förblöder.”

– Frederick Buechne

”Man blir sjuk av att hålla inne med saker och ting, och eftersom jag har tänkt bli 106 år, så kan jag inte hålla inne med saker och ting. Jag måste ju se hur det går.”

– Berit Ås

”Lycka får man genom en god hälsa och ett dåligt minne.”

– Ingrid Bergman

”Tid och god hälsa är två värdefulla saker som vi inte uppskattar förrän vi saknar dem.”

– Denis Waitley

”Jag älskade henne mer än hälsa och skönhet och ville hellre ha henne än dagens ljus, ty skenet från henne slocknar aldrig.”

– Visheten, 7:10

Skafta dig kunskap innan du talar, och tänk på din hälsa innan du blir sjuk.

– Syrak, 18:19

”Sinnesfrid ger kroppen hälsa, lidelse är röta i benen.”

– Ordspråksboken, 14:30

”Min självsäkerhet beror på att jag har upptäckt mina dimensioner. Det anstår mig icke att göra mig mindre än jag är.”

– Edith Södergran

”God hälsa går inte att köpa. Men det kan vara ett extremt värdefullt sparkonto.”

– Anne Wilson Schaeff

A rustic wooden bench sits in a field of tall grass and wildflowers. In the background, a line of trees is silhouetted against a bright sunset sky. The scene is bathed in warm, golden light.

NÄSTA NUMMER

hej|livet

I DIN BREVLÅDA
20 september 2019

tema:
På landet



Ett RUM som rymmer ALLT

”Jag är så tacksam för att det finns ett rum som rymmer allt”

Det var mitt svar på frågan om vad den enskilda själavården betyder för mig. Det finns en plats som är avgränsad, det finns en människa som lyssnar utan att döma, och där finns Gud, närvarande som en tredje part i samtalet. Där kan allt det som är livet just då få plats.

Som präst arbetar jag mycket med samtal. Jag har samtal med människor inför begravningar, dop och vigslar. Jag arbetar också med enskilda samtal, själavård. Själavård är inte terapi, utan just ett rum där själen vårdas, där alla våra innersta tankar och oro kan rymmas, inför en annan människa och inför Gud.

I ett själavårdssamtal kan allt rymmas av livets onda och goda, en av mina goda vänner kallar det friskvård för den inre människan. Det är inte dumt, i en tid när vi ständigt fokuserar på kroppens hälsa kan det vara skönt att tillsammans med någon annan få tala sant om livet. Att låta livet vara just som det är, att få bli lyssnad på, att under en liten stund slippa allt vardagsansvar för arbete, hem, barn, gamla föräldrar eller vad det nu kan vara. Själavårdsrummet är ett rum där ingenting är för stort eller för litet. Allt ryms. Ingen kommer avkräva dig en trosbekännelse eller kunskaper i kristen tro. Vi för inga journaler, prästens tystnadsplikt är absolut, ingenting lämnar det rum där vi sitter. I mina tonår var det min största trygghet när livet gungade, det fanns en vuxen människa som såg mig och lyssnade. Sedan dess har jag en varm relation till själavården och önskar att fler ska få uppleva den möjligheten till existentiell friskvård. Varmt välkommen att höra av dig!

*Emelie Hjerth
Präst
Kolmårdens församling*



hej | Där



MÅRTEN JACOBSSON

Vad är hälsa för dig?

Hälsa för mig är ett meningsfullt liv med rörelse och vänner. Jag håller gärna på med bollsport och det är kul att få göra tillsammans med dem man tycker om. Sen är hälsa såklart allt man får i sig och stoppar i munnen. Det är en viktig del.

Hur kan sport bidra till en positiv hälsa?

Sport och speciellt samspelet mellan dig och din motspelare utvecklar människor. Förutom de fysiska positiva faktorerna som kommer med rörelse så skapar sport en bra gruppdynamik. Man måste ha ett positivt samspel med sina lagkamrater och motspelare när man sportar. Det tror jag stärker människor och ger en god psykisk hälsa.

Vad mår du bra av?

Jag mår bra av att få vara med mina nära och kära, när de mår bra mår jag bra. Jag mår också bra när IFK vinner och när jag tänker på det fina samarbete som vi har med Svenska kyrkan på våra hemmatcher. De hjälper till att aktivera barn och ungdomar på familjeläktaren och ser till så alla blir sedda och omhändertagna. Det tycker jag är fint och det mår jag bra av.

Om ...

NAMN Mårten Jacobsson
BOR Norrköping
GÖR Evenemangsansvarig IFK Norrköping