

hejllivet

ett magasin om livsfrågor från Svenska kyrkan

03 | 2020



RESA

Vrinnevi friluftsområde

HEMMA HOS

Renovering i Kneippen

HISTORIA

Harriet Tubman

MALIN BARYARD

Elitryttaren från Norrköping

TEMA PRESTATION

UPPFINNINGAR | JOHAN DALENE | BETYG OCH PRESTATION | ATT FINNAS PÅ PLATS | NÅD



”Och om jag har all tro så jag kan förflytta berg, men saknar kärlek, är jag ingenting”

Det finns enskilda människor* som har gjort enorma prestationer. I alla fall om man menar fysiska prestationer. Kanske de alla på sitt sätt gjorde lika stora prestationer. Shackleton, Scott och Amundsen försökte alla att nå Sydpolen i början av 1900-talet.** Det gick sådär för två av dem.

Amundsen lyckades komma fram. Han blev först och hyllad. Han är fortfarande ihågkommen för det och räknas förstås till den störste av alla polarforskarna. Han kom fram som den förste till Nordpolen också. Man kan säga att han visste hur man gjorde.

Scott misslyckades. Men han nådde faktiskt fram till Sydpolen, men upptäckte att Amundsen redan varit där och på tillbakavägen dog han och besättningen. Försöket gjordes med hjälp av hästar och motordrivna snövesslor. Det gick inte bra. Han missbedömde ganska mycket i en miljö som knappast var förlåtande.

Shackleton höll på att bli först till Sydpolen en gång och höll på att förlora en hel båtbesättning en andra gång. Men han lyckades alltid få med sig alla hem igen efter sina misslyckanden. Han gav aldrig upp för att rädda sin besättning och genomförde övermänskliga prestationer för att rädda alla. Men så värst lyckat var det kanske inte.

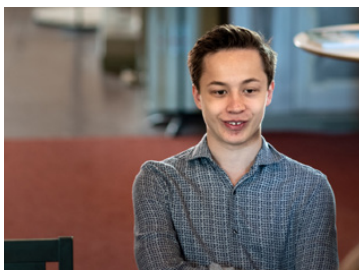
Det är inte så lätt att bedöma värdet av dessa prestationer. Kanske kan vi få lite vägledning av Paulus: ”Och om jag har all tro så jag kan förflytta berg, men saknar kärlek, är jag ingenting” (Första Korinthierbrevet 13:2).

Hälsar
Thomas Wärfman
kyrkoherde

**Nästan alla prestationer är beroende av att flera människor samarbetar. Det gäller också för polarforskare.*

***Det är värt att läsa mer om Amundsen, Scott och Shackleton. I alla fall om man gillar polarforskning och funderar på begreppet prestation.*

Innehåll



- 4 TIO SPANINGAR | Om prestation
- 6 RESA | Vrinnevi friluftsområde med Frida Södermark
- 10 MÖTET | Hoppryttaren Malin Baryard
- 16 UPPLEV | Uppfinningar
- 18 HEMMA HOS | Patricia och Kerstin i Kneippen
- 22 OM | Vad är en prestation?
- 23 RECENSIONER | Film, böcker och musik
- 24 LIVET | Prestation
- 38 HISTORIA | Harriet Tubman och den underjordiska järnvägen
- 42 EN FRÅGA | Tre svar
- 44 KRÖNIKA | John-Willas Krogevoll
- 44 HEJ DÄR | Sanna Detlefsen

ANSVARIG UTGIVARE
Thomas Wärfman, kyrkoherde

REDAKTION
Gustaf Hull, redaktör
Annelie Tollerå, text
Malin Singelsö, text, foto och layout
Matilda Eklöf, text och foto
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

ÅRETS SVENSK I VÄRLDEN

1

Varje år utses "Årets svensk i världen" av organisationen Svenskar i världen. Sedan 1988 har utmärkelsen delats ut till en person som har gjort betydande insatser för att profilera och synliggöra Sverige internationellt. Benny Andersson och Björn Ulvaeus, Astrid Lindgren, Margot Wallström och Zlatan Ibrahimović är några av pristagarna genom åren. Årets svensk i världen 2020 blev fysikprofessorn Max Tegmark.



2

DEN FANTASTISKA HELEN KELLER

Helen Keller föddes i USA 1880. Hon blev en hyllad författare och den första dövblinda personen att ta en akademisk examen. Under sin livstid författade hon tretton böcker, bland annat det självbiografiska verket "Mitt livs historia". Som liten var hon helt utan språk i en tyst och mörk värld. Men med en vilja av stål och god hjälp från sin lärare Anne Sullivan, som själv var synskadad, formades Helens språk utifrån tecken som gjordes i hennes händer. Därefter erövrade hon språket och övervann många av de svårigheter som dövblindheten medförde. Helen Keller blev 88 år gammal.

3

Vad krävs för att prestera?

Oavsett om det handlar om stort eller smått, en världsomvälvande hjälteinsats eller att göra något litet i vardagen som tar emot, så krävs ett visst mått av mod och tillförsikt för att genomföra en prestation. För att bli bra på något

behövs ofta också en mix av talang och träningsvilja, där det ena inte räcker utan det andra. Trägen vinner brukar man säga, och nog ligger det en del i det. Att ta sig igenom misslyckanden och trots allt tro på det där målet du har.

UTAN PRESS

4

Psykologen, författaren och föreläsaren Sofia Viotti har skrivit boken "Utan press: Om medkänsla, prestation och stress". Den förmedlar ett annat sätt att förhålla sig till prestation än höga krav eller rädsla över att göra fel. Detta görs, enligt författaren, med hjälp av medkänsla. Boken bygger på compassionfokuserad terapi (CFT) som är en ny stress- och känslohanteringsmetod där man lär sig att, genom medkänsla till sig själv och andra, utveckla sin inre trygghet.

ÄR FUSK DET NYA NORMALA?

5

Att fuska är mänskligt, eller i varje fall väldigt vanligt. Och det blir vanligare. En studie från 2010 visar att fuska bland studenter blir allt vanligare. I studien jämfördes resultaten mellan en klass marknadsföringsstudenter från 1988 och en managementklass från 2008. I klassen från 1988 svarade hälften att de fuskat på något sätt under utbildningen. Samma siffra för klassen från 2008 var hela 100 procent.

6

Hur mycket kan människan prestera?

Rekorden blir snabbare och snabbare, vikterna tyngre och tyngre. Höjderna högre. Det kan tyckas märkligt att det kanske en dag kommer att ta stopp för rekorden. Finns det en gräns för hur mycket människan kan prestera fysiskt? När når vi taket?

Webbsidan www.träningslära.se menar att människans prestationer med tiden kommer sluta bero på fysisk prestation och mer och mer handla om slumpen. Gynnsam vind, underlag, väder och ren tur. Även idrottarens finansiella möjligheter kan därför komma att spela en ännu större roll än de gör idag. När kroppen inte kan pressas mer kommer det materiella och de yttre omständigheterna ta över.

7

Prestationsångest

En person som lider av prestationsångest ställer ofta väldigt höga krav på sig själv. Det är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att du inte ska leva upp till dina egna eller andras förväntningar som föder prestationsångesten. Du kan må riktigt dåligt av den och det kan vara svårt att se att det är en känsla som inte alls brukar vara kopplad till det du faktiskt gör eller presterar. I vissa fall kan prestationsångest vara något positivt, när den inte blir övermäktig. Den kan göra att du fokuserar och förbereder dig mer så att du lyckas med det du har som mål att klara av. För tips och råd om hur du bäst kan hantera prestationsångest, besök www.bup.se.



8

PRESTERA NYTT OCH UNIKT

Prestationer kan se ut på många sätt. Ett sätt att mäta prestationer är genom att sätta rekord. I 65 år har Guinness rekordbok samlat världsrekord kring allt mellan himmel och jord. Från början publicerades rekorden främst i bokform men finns nu också att läsa på webben. Några noterbara rekord är: världens största hund någonsin (Zeus, 111,8 centimeter i mankhöjd), världens längsta nu levande man (Sultan Kösen, 251 centimeter) och världens yngsta nobelpristagare (Malala Yousafzai, 17 år). Fler rekord och prestationer kan du hitta på www.guinnessworldrecords.com

9

Biohacking

Den som inte är nöjd med vad den mänskliga kroppen kan prestera naturligt kanske kan vara lockad att snegla åt biohacking, eller DIY-biology, som det också kallas. Genom både träning och kost, och ibland även tekniska implantat, modifikationer och mycket uppfinningsrikedom försöker man förbättra kroppens sinnen och funktioner till att toppprestera på högsta möjliga nivå. Biohackingkulturen tar inspiration från science fiction, men också verklig medicinsk och teknisk utveckling. Tänk dig att till exempel till vardags kunna känna vilket väderstreck som är norrut. Det är verklighet för de biohackers som har installerat ett chip i kroppen som ger ifrån sig en liten vibration när de står vända mot norr. Eller varför inte ett chip i handen som kan låsa upp din dörr eller betala i affären? Det återstår att se vad framtiden har att erbjuda vad gäller biohacking.

10

ATT PLANTERA EN HEL SKOG

Som man ropar i skogen får man svar, lyder ett gammalt svensk ordspråk. Men vad gör man om det inte finns någon skog att ropa i? Planterar en så klart. Det är i alla fall vad Jadav Payeng, en skogsplanterare i Indien, bestämde sig för att göra.

Projektet som började med ett par träd vid en torr sandbank 1979 har under 30 års tid lett fram till en plantering av över 500 hektar skog. Denna skog är nu hem till många olika djurarter, bland annat bengaliska tigrar och indiska noshörningar. De indiska myndigheterna fick vetskap om skogen 2008 när de spårade en flock på 100 elefanter som vandrat in i grönskan. Elefanterna återkommer till skogen varje år.

Under 2013 släpptes en dokumentär om Jadav Payeng och hans skog, Forest Man. Filmen går att se gratis på YouTube.



A woman with blonde hair tied back, wearing a bright green tank top and black shorts, is running on a dirt path through a lush green forest. The path is surrounded by tall trees and dense foliage, with sunlight filtering through the leaves. The woman is in the center of the frame, running towards the viewer.

resa | Löparäventyr

På löparäventyr med Frida Södermark

Frida Södermark är en av Sveriges bästa ultralöpare. Som ultralöpare springer hon väldigt långa distanser och för att klara av en sådan tuff prestation krävs mycket mental träning. Följ med på en road trip på Fridas hemmaplan i Vrinnevi friluftsområde, där vi pratar om mentala träningsstrategier, vikten av att befinna sig i ett sammanhang och hur hennes löparäventyr började.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

”Det är inte alltid viktigast att vinna, men att hålla sig kvar och avsluta det man har påbörjat, fast det är jobbigt.”

Frida pratar varmt om Tjalvegården och Vrinnnevi friluftsområde. Det är hennes förslag att ta oss med på en rundtur just här. Det märks att hon känner sig som hemma.

Tjalvegården

– Det här är min hemmaplan, berättar Frida och slår ut med armarna som om det vore hennes eget vardagsrum.

Till Tjalvegården återkommer Frida för att träna en till två gånger i veckan. Här började Fridas eget löparäventyr.

– Jag gillar utmaningar och ville vara med och springa Höstmilen när några av mina arbetskamrater, på den gymnasieskola jag jobbade på, skulle springa. Egentligen hade jag inte sprungit mer än runt motionsspåret under skoltiden. Jag hade aldrig funderat på att springa en hel mil.

Frida går bort till ett cykelställ där hennes rosamålande cykel står parkerad. Det går inte att missa den med sin lysande färg och den stora loggan Löparäventyret, Fridas företag.

– När jag tränade inför Höstmilen träffade jag på ett par personer just vid det här cykelstället, berättar Frida. De frågade om jag var sugen på att börja springa i Tjalve. Jag tänkte att det bara var för erfarna löpare och jag hade ju ingen som helst erfarenhet.

Dessutom närmade jag mig 30. Kunde man börja springa då? Men jag vågade! Det blev starten på mitt eget löparäventyr. Tänk om jag inte hade vågat. Om det är något jag vill förmedla till andra så är det att våga ta chanser när de kommer.

Frida gick på en löparträning samma vecka med start uppe i Tjalvestugan. Sedan dess har det bara rullat på. Frida pratar snabbt och ivrigt. Det

märks att hon brinner för löpningen och att berätta för andra om den.

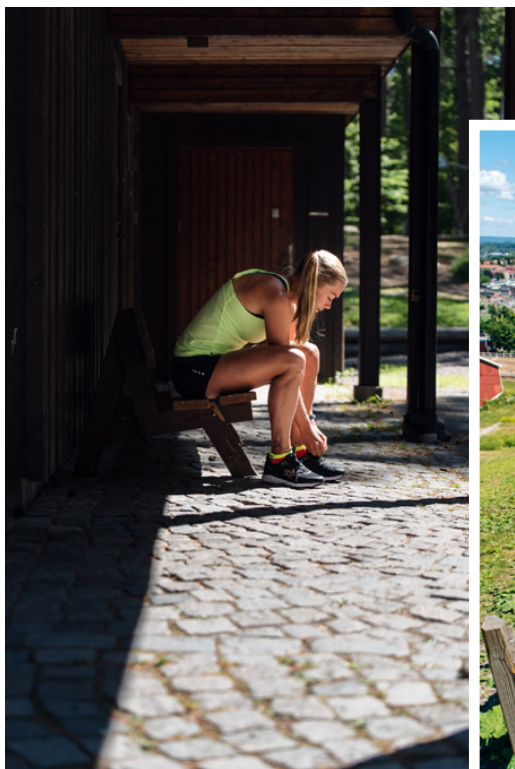
– När jag hittade till Tjalve öppnade sig en ny värld för mig. Nya vänner, ny inspiration, ett nytt sammanhang och nya upptäckter om mig själv inte minst. Det var så bra stämning i Tjalve och flera av de personer som jag träffade då umgås jag fortfarande med. Tjalve blev mitt nya häng, en plats som betyder väldigt mycket för mig.

Mariabacken

Frida tar med oss upp till krönet av skidbacken där man ser ut över hela Hageby. Under vägen pratar vi om hennes karriär som ledde till landslaget och elitlöpningen.

– Det visade sig att jag var bra på att springa. Det hade jag ingen aning om, konstaterar Frida.

Frida fastnade för ultralöpningen



efter att ha blivit tipsad av en av Sveriges bästa maratonlöpare, som tänkte att det kanske skulle passa Frida. Fridas första reaktion var att hon absolut inte skulle vilja lida under en så lång distans. Men hon bestämde sig ändå för att testa. Hon ställde upp i SM - och vann lite chockartat!

– Det handlar om att tänja på gränserna för vad kroppen klarar av och framför allt vad psyket klarar av. Att springa långt, väldigt långt och att inte kliva av banan. Det jag gillar med ultralöpningen är att det inte bara handlar om de som springer snabbast och kommer först. Det är inte alltid viktigast att vinna, men att hålla sig kvar och avsluta det man har påbörjat, fast det är jobbigt. Det kan jag applicera på många områden i livet. Jag brukar tänka att det enda sättet att bli bra på jobbigt är att träna på jobbigt.

Vi har nått upp på krönet av Mariabacken, som är ett av Fridas smultronställen i Vrinneviområdet.

– Jag tycker att utsikten är fantastisk, säger Frida andäktigt. Man ser hela Hageby och ända bort till hamnen. Jag tror inte att alla vet om den här utsiktsplatsen.

Sedan Frida hittade till ultralöpningen 2012 har hon varit med i fyra VM på distansen 100 kilometer. 2015 var hon med i laget som vann VM-silver och EM-guld.

– Framförallt lär man sig mycket om sig själv när man springer ultra, berättar Frida. Man lär sig psykiska strategier som man kan ha nytta av inom alla områden i livet. Det handlar inte bara om löpteknik och det gillar jag med ultralöpningen.

Hon vill gärna inspirera andra och har gjort det till sin egen grej att turnera runt och föreläsa om hur man hittar motivation, målfokus och en positiv inställning.

– Självklart drivs jag av att få vara med i landslaget och tävla, men den största drivkraften och det allra roligaste är att få inspirera andra

människor att växa, säger Frida.

För sju år sedan sa Frida upp sig på jobbet som gymnasielärare för att starta sitt eget företag Löparäventyret. Hon föreläser allt mellan en till tre gånger på en månad, ofta anlitad av företag som vill inspirera sin personal eller göra hälsosatsningar.

Utegygmet

Frida dyker in i Vrinneviskogens utegym och måste bara testa. Hon tränar 15-20 timmar i veckan för att hålla sig på elitnivå. Löpning såklart, men även styrketräning.

– Det är en bra idé att träna ute, tycker Frida. Jag brukar till exempel passa på att göra upphopp på bänkar som jag går förbi.

Vi fortsätter att prata om hur man tänker mentalt när man springer en så lång distans.

– Många frågar vad jag tänker på under tiden jag springer. Om man inte blir rastlös. Jag brukar svara att det verkligen är jättelyxigt att få så mycket tid för sig själv och för att tänka.



Ibland passar jag på att ringa någon kompis. I ultralöpning springer du så pass långsamt att sådant går att göra.

Ett mentalt trick är att fokusera på någon detalj.

– En gång när jag sprang SM gick det ut på att springa 50 likadana varv runt en bana. Då hittade jag en snigel som jag tittade på varje varv. Ganska snart blev det ett mål att nå fram till snigeln, igen och igen. Varje varv såg jag fram emot att hitta snigeln och se hur den hade förflyttat sig. Likadant kan man göra om man har svårt att ta sig ut. Man kan spana in ett bygge som man följer eller något som man vill ut till.

Kottebanan

Vi kommer fram till Kottebanan på vår väg tillbaka. Frida konstaterar att det var länge sedan hon var här och att mycket har hänt med banan.

Vi kommer in på ämnet Corona och Frida konstaterar att pandemin helt klart har påverkat henne som

egenföretagare. Efterfrågan på föreläsningar har dämpats, men Frida har tagit fasta på att hon har fått lite mer träningstid. Under sommaren har hon startat ett nytt personligt projekt som går ut på att hon inte vill ha några vita fläckar kvar på Östergötlands karta.

– Det är ett upptäckaräventyr. Häromveckan var jag ute och sprang 14 mil i trakterna runt Åtvidaberg. Där hade jag aldrig varit förut. Jag har också undersökt trakterna kring norra Finspång. Igelfors-Regna var en riktig bubblare med många gårdsbutiker, naturreservat, konstbod och kulturhus. Östergötland är oerhört vackert och det finns så mycket att upptäcka. ●

A full-page photograph of a rider on a brown horse, centered in the frame. The rider is wearing a blue and black equestrian jacket with a crest on the chest, black breeches, and a black helmet. The horse is a bay color and is walking on a gravel path. The background is a lush green forest with tall trees and undergrowth. The text 'mötet | Malin Baryard' is overlaid in the upper left, and 'Prestation som yrke' is overlaid in large white letters in the lower half. A paragraph of text is at the bottom, and a credit line is at the very bottom.

mötet | Malin Baryard

Prestation som yrke

Det har varit en konstig vår för oss alla. För de som arbetar som tävlingsryttare stannade livet upp. I vanliga fall var man hemma några dagar, red de hästar som fanns på hemmaplan, packade om och reste iväg igen. Men coronaviruset skapade ett totalt tävlingsstopp, både internationellt och i Sverige. När vi träffar Malin Baryard på gården strax utanför Norrköping har det nationella tävlandet precis återupptagits, med restriktioner.

Text Malin Singelsö Foto Niclas Fasth

Det är en jämngrå morgon. Men ljuden är de samma som alla morgnar i ett stall. Hovklapper när hästar leds ut i hagar och sadlas på. En ryttare som hoppar upp och skrittar mot paddocken. Idag med lite extra miljöträning i form av hantverkare som monterar solceller på ridhusets tak. Att ha ett miljötänk är en naturlig del i att driva ett modernt företag. Och ett företag är precis vad detta är. Med Malin som varumärket mitt i dess centrum.

Hur har våren varit för dig?

– Det kändes ovanligt att vara hemma. Så klart också helt värdelöst, är man tävlingsryttare så är det tävla man gör, det är mitt jobb. Men samtidigt så blev det som det blev och det är bara att acceptera. På ett sätt var det trevligt, jag har ju aldrig varit hemma så här. Vi har haft en jättehärlig sommar, med extremt mycket tid med familjen, så det har varit positiva saker i det också. Man måste ju någonstans hitta det positiva.

Du var med i mästerskapssammanhang tidigt. Var det tävling fullt ut för dig redan då?

– Ja, jag var absolut med för att tävla. Jag red mitt första NM när jag

var tolv och då var det skarpt läge med landslagsledning och lagkamrater. Det var inte svårt för mig att lära mig att tävla. Det har jag alltid gjort.

Var det just hästintresset som skapade det, eller kunde det lika gärna ha varit tennis eller golf?

– Jag har en tävlingsinstinkt i mig, oavsett vad jag håller på med. Det har jag alltid haft med mig. Jag var duktig i skolan, som var en typ av tävling det också. Jag har varit dålig på att göra saker som jag var dålig på. Det är väl ett tecken på att man hela tiden tävlar i allt, när du inte riktigt accepterar att det är okej att inte vara bäst i allt. Prestationen är väl resultatet av en strävan och viljan att sträva.

Hur har du lärt dig att förlora? I hoppsporten är man ju dömd att förlora fler gånger än man vinner.

– Ja, det har jag varit så illa tvungen att lära mig, svarar Malin med sitt karaktäristiska finurliga leende. Man förlorar ju 90 procent av alla starter man gör. I min sport handlar det mer om att sätta upp mål. Jag kan inte vinna alla klasser. Man får välja vilka man vinner. En dag med en viss häst kanske målet inte är en vinst eller en placering utan en känsla.

Det är att skapa förutsättningen för att sedan kunna vinna till exempel söndagens Grand Prix, eller med en häst som går lite lägre klasser, kanske lördagens första klass för att det är den man har en chans i. Man får titta på ”vad kan jag vinna den här helgen”. För visst, i slutänden handlar tävlandet om att vinna.

Som ryttare kan du heller inte se bara till dig själv och tagga till, utan ska möjliggöra att en häst presterar på topp också, eller hur?

– Ja, och det är väldigt individuellt vilken häst som trivs med vad. Men det där kan man vända på också, det kanske är jag som inte är i superform, men hästen är det och får med mig och vice versa. Jag vet inget annat heller. Klart att man ibland kan känna att ”så enkelt det hade varit att bara ha sig själv att ta hänsyn till”. Men så tråkigt det hade varit å andra sidan.

Hur skulle du definiera prestation?

– För mig är prestation enormt viktigt. Mitt jobb är att tävla, det handlar om att jag ska prestera. Just nu när det är mitt liv så stoppar jag in prestation i till exempel söndagens Grand Prix eller Nationshoppning. Men det kan också vara att prestera

”Du måste välja vad du vill och ha en plan för det.”

på hemmaplan, springa milen, laga en god middag. Jag gillar att känna mig duktig. Jag gillar att pressa mig själv, utmana mig, och sedan är belöningen att man har presterat.

Ser du det draget hos dina kollegor inom elitidrott överlag eller kan man ha olika drivkraft?

– Jag tror man absolut kan ha olika, men i slutänden är det prestationen det handlar om. Vi är mentalt så olika att vi får lägga upp det på olika sätt.

Du pratar om din egen fysträning, löpning till exempel. Har din sport utvecklats där?

– Ja, jag har varit med så länge och visst har sporten utvecklats under den tiden. När jag var ung var det inte så många av de äldre ryttarna som fystränade vid sidan av ridningen. Jag har alltid gjort det, men absolut mer nu. Det handlar om min ålder också. Om kroppen ska orka så måste jag träna allsidigt. Idag är det ovanligt att en ryttare på elitnivå inte fystränar vid sidan av

ridningen. Konkurrensen är hårdare, vi rider om mer pengar. Allt har höjts en nivå. Man har sponsorer, hästägare – prestationen är mycket viktigare idag än för tjugo år sedan om man tittar på det ur ett större perspektiv. Min egen prestation är inte viktigare för mig, men den påverkar många fler.

Vilka tre tävlingar där du verkligen presterat skulle du ranka högst?

– Det är så många jag minns men det är klart att tidiga segrar som ponny-EM... men också min första Världscup, att få vinna den i Genève, det var stort. När jag vann Europafinalen i Göteborg på hemmaplan, det var också väldigt stort. Men mycket har varit viktigt, EM för young rider, OS, VM, EM på hemmaplan. Alla har varit viktiga.

När det finns en sådan stark drivkraft, tror du att man kan bli nöjd då? När du har gjort det där du drömt om, kan du vakna och känna att ”nu är jag klar”?

– Nej, jag tror inte det. Jag tror man måste hitta något annat den dagen.

Något annat att lägga sitt driv och sin prestation på. Nu när vi inte har kunnat tävla har jag spelat golf för att få pressa mig och tävla. Men jag har inte tränat egentligen. Träning och att nördra ner mig i något, det får jag min del av på ridbanan. Jag har bara velat få tävla i något under uppehållet.

Ni har hästarna i hagar runt anläggningen, vilket man inte ser hos alla toppryttare. Hur tänker du kring det?

– Jag tror att hästarna måste få vara hästar. Så länge jag tävlar så är mitt mål att få alla hästar att bli så bra tävlingshästar som möjligt. Det blir de först när de får lov att vara hästar i det också. Mitt jobb är att försöka få hästarna att vilja vinna lika mycket som jag. Och det är självklart inte något jag bara berättar för hästen och så gör den det. Det handlar om att skapa en individ som mår perfekt. Det är samma med mig, ska jag gå in och vinna en svår hoppning, då måste jag vara på topp på alla sätt, och det



måste hästen med. En häst blir inte det bara av träningen i paddocken eller tävlingarna vi gör, utan också gräshagar och turer i skogen.

Du är känd för att fungera med hästar som är riktigt personliga och svåra.

– Ja, jag hittar mycket glädje och tjusning i att jobba med den typen av hästar. De har ofta mycket i sig också, om man bara får rätsida på det. Men sedan måste man veta när man inte passar ihop, och vara öppen med det. Jag har också mycket vilja och det finns hästar jag inte passar med, som jag inte hittar den där kopplingen med. Men en häst som Indiana kan jag så klart också komma på kant med ibland. Med en häst som henne så går det inte bara att bestämma att ”nej, nu gör du som jag säger”, utan man får lirka och kompromissa lite, hitta vägar som hästen tycker är okey. Kommunikationen och att verkligen förstå varandra, det är det viktigaste vi har.

Jag har ändå ett visst kontrollbehov och vill inte sitta på farliga

hästar. Folk frågar ibland om jag inte blir rädd. Och sitter jag på en häst som tappar kontrollen så blir jag rädd. Men förstår vi varandra och kan lita på varandra, då är jag inte rädd.

Det finns klipp när du skjuts ur sadeln och hänger på sidan, tar dig tillbaka till sadeln igen och hoppar resten av banan utan stigbyglar. Då undrar jag så klart om du är väldigt envis?

– Ja, jag är envis. Och det finns inte att styra undan, det var ju i en världscup. Då är det bara att bita i även om det är oskönt. Ja, hade jag hängt på sidan mot hindret hade jag blivit tvungen att styra undan, jag är inte galen, men jag satt ju upp igen till nästa hinder.

Du har varit med i landslaget så länge, känner du dig fortfarande lika taggad?

– Ja, absolut. Jag hoppas verkligen att det blir ett OS nästa år. Det är också tack vare att jag har hästar. Nu sitter jag på en av världens bästa hästar, så det är klart att jag är taggad. Men sedan tycker jag också att det är roligt att pyssla

med de yngre hästarna, att utbilda och utveckla dem. Följa resan. Det kan jag dock göra utan att försöka vara bäst i världen. Det följer med på ”bäst i världen”-resan, men det är två olika saker. Så länge jag har en häst som jag känner att jag är konkurrenskraftig med, så kommer jag försöka att bli bäst i världen.

Hur lär man sig att både bli en bra vinnare och att klara av att förlora?

– Jag tror det är viktigt att sätta realistiska mål. Det är inte alltid att segra som är det viktigaste, utan att komma ett steg på vägen. Det går inte att vinna allting, ingen häst vinner alla klasser, då börjar den riva till slut, för att man har ridit fort för ofta. Du måste välja vad du vill och ha en plan för det.

Måste man älska att träna för att bli en vinnare?

– Ja, det är där allt sitter. Man hör ibland, ”oj, vilken tur den eller den hade”. Men ofta är det så att har du tur har du förtjänat den. Ofta är det den som har tränat hårdast som har tur. Det visar sig i alla idrotter.



OM MALIN

Namn | Malin Baryard

Namn | 1975

Yrke | Hoppryttare

Familj | Maken Henrik och sönerna
Alvar och Ed

Hästar i urval | Corrmint/ Hästen Malin
slog igenom med. F 1985 e. Cortez -Utrillo
Butterfly Flip/ Med "Flippa" rankades
Malin som etta i världen 2003. F 1991
e. Robin Z-Moderne xx. Uppfo och ägare:
Kristina Larsson

Indiana/ Komplicerad och känslig
superhäst som är Malins hopp inför OS.
F 2008, e. Kashmir van't Schuttershof
- Animo's Hallo Ägare Charlotte
Söderström/Stuteri Arch

Är ditt största mål just nu OS, om det blir ett?

– Ja. Och det hoppas jag verkligen, det vore väldigt tråkigt om Indiana inte fick hoppa detta OS. Då är det fyra år till...nej, det var väldigt tråkigt när OS-beskedet kom i år, nu när vi är det lag vi är. Det är inte säkert att vi är lika bra om ett eller två år.

Har du någon unghäst på gång med Indianas förmåga?

– Nej, ingen som är i närheten. Men så är hon också helt unik, en av tio i världen. Visst, hon är svår och det ställer till det emellanåt men hon är unik, kapacitetsmässigt och allting. Det är svårt att hitta. Men det sa jag i och för sig efter Flippan med, säger Malin och skrattar lite.

– Jag vill helst få in en ny häst i stallet när den är fem till sex år, så jag kan forma den så som jag önskar och göra hela resan med den. Vi har alltid ögon och öron öppna för bra förmågor. Sedan väljer jag hästar som passar mig också så klart. Vår sport är fantastisk på det sättet att det finns alla typer både av hästar och människor, alla kön, åldrar och storlekar.

Det är ganska mycket diskussioner inom sporten om stora tävlingar där man kan köpa sig startplatser, vad tänker du om det?

– Ja, det har blivit fler sådana tävlingar. Men det är ändå de duktigaste som vinner. Och man kommer in på ranking också. Tar man sig fram i konkurrensen i de högsta klasserna, då är du duktig, oavsett om det är pengar bakom eller inte. Det har alltid kostat pengar att vara en del av den här sporten, även när jag var liten. Bra ponnys och hästar kostar. Det handlar om att bli sedd och upplockad, för det finns alltid hästägare som vill ha duktiga ryttare. Även sådana som inte vill sälja, utan är beredda att låta dig rida deras häst och vara med på resan. Det är egentligen så jag har jobbat hela vägen. Det har inte varit mina hästar utan det har varit andra hästägare som har ägt dem. Flippan (Butterfly Flip) ägde Christina och Indiana äger Charlotte. Det är tack vare hästägarna och sponsorer jag har lyckats göra det.

Idag måste man vara ett varumärke, just för att man bland annat representerar hästägare, sponsorer. Är det något du är bekväm med?

– Ja, det är jätteviktigt, hela den biten. Du måste promota dig själv och synas. Ska man kunna jobba och komma någonstans med hästar så måste man bita i och du måste brinna för det. Du måste vilja jobba. Det handlar inte bara om du vill bli bäst i världen, det gäller även om du vill jobba i ett stall. Du måste ha drivet och vilja jobba, annars kommer du inte att palla. Jobbet tar aldrig slut, småskrattar Malin.
– Hästar kräver sin tid, alla dagar i veckan, året runt.

Vad är det bästa med det här livet?

– Det bästa med det här livet är att jag får jobba med hästarna. För mig är det enkelt, för belöningen är när jag står högst på pallen. Men belöningen är också när jag lärt femåringen som ingen annan klarar att byta galopp. Det roligaste jag vet är att rida, och det får jag jobba med. Det är fantastiskt. ●

upplev | Uppfinningar

Upptäckterna som förändrade världen

Maniker, mackapärer och mojänger. Kärt barn har många namn och alla är de uppfunna av någon. Men vilka uppfinningar har egentligen påverkat oss mest och vilka vetenskapliga prestationer har förändrat historien för alltid?

Text Matilda Eklöf Foto Wiki Commons



Hjulet

Ca 3 500 år f.Kr

"Uppfinn inte hjulet två gånger" är ett vanligt talesätt. Men sanningen är att hjulet har uppfunnits och förbättrats många gånger genom historien. Idag går det att hitta hjul på alltifrån cykeln och bilen till i datorns hårddisk och klockor. Hjulet är kanske människans viktigaste uppfinning.

Det äldsta hjulet var troligtvis en drejskiva som användes cirka 3 500 år före Kristus. Med tiden kom hjulen att hamna på slädar vilket ledde till att människan kunde börja förflytta sig större sträckor. Vägar började växa fram, städer växte och människan klev in i en ny tidsålder.

Tryckpressen

År 1450

Ingen annan uppfinning har ändrat människans syn på världen mer än Gutenbergs tryckpress. Som ett viktigt medium för kunskapsspridning, propaganda och maktutövning har den förändrat världen. Böcker gick med tiden från att vara en lyxvara som bara var tillgänglig för vissa till att bli en folkrörelse. Vem idag har inte minst en bok hemma?

Tryckkonsten i sig har en mycket äldre historia med ursprung i öster. Det som Gutenberg lyckades göra var att kombinera flera olika tekniker och innovationer i en maskin. Utan tryckpressen hade spridningen av teknik och vetenskap förmodligen gått mycket långsammare och de vetenskapliga revolutionerna under renässansen och upplysningen hade kanske aldrig ägt rum.



Ovan Avbildning av arbete med tryckpress. Blocktryck från 1568.

Det moderna vaccinet

År 1796

Kunskapen om att människor kan bli immuna mot sjukdomar har funnit under en mycket lång tid. Redan på 430-talet före Kristus vårdade överlevare av smittkoppor de sjuka eftersom man visste att de inte kunde bli smittade av kopporna igen.

År 1796 använde den engelske läkaren Edward Jenner sekret från kokoppor för att odla fram ett vaccin mot just smittkoppor. Vaccinet utrotade i princip sjukdomen från Europa och många människoliv räddades. Eftersom Jenners uppfinning var baserad på kokoppsviruset, som på latin heter vaccinia, beslöt han sig att kalla metoden för vaccination.

WHO räknar att över 20 miljoner människoliv har räddats av vaccinationer bara under de senaste 20 åren.



Ovan Vaccination mot tyfus 1913.

Antibiotika

År 1928

Många uppfinningar har kommit fram av en slump. Så gick det även till när forskaren Alexander Fleming upptäckte antibiotikan. Efter att ha glömt en skål med bakterier på sitt kontor märkte han efter ett par veckor att det växte mögelsvamp bland bakterierna. Fleming såg att bakterierna närmast möglet hade dött och penicillinet, världens första antibiotikum, var fött. Senare kom forskarna Ernst Chain och Howard Florey att ta fram en teknik för att massstillverka antibiotika. Tillsammans med Fleming fick de Nobelpriset i medicin 1945 för sina upptäckter.

Miljontals liv har räddats av antibiotikan och många sjukdomar som tidigare var dödliga går idag att enkelt behandla. Men oaktsam hantering av medicinen har lett till att resistensen mot antibiotika har ökat lavinartat. Om ingenting görs finns risken att antibiotika med tiden slutar att fungera helt.



Ovan Frimärke från Färöarna förställande Alexander Fleming som upptäcker antibiotikan.

Datorn

1940-tal

Få uppfinningar har gjort så stor skillnad i vardagslivet som just datorn. Vi har dem i fickan, använder dem på jobbet och hela samhället är beroende av att de fungerar. De första datorerna tillverkades på 1940-talet. Då var de stora som hus och användes främst för att knäcka fiendens koder i krig.

Redan under 1830-talet skrevs det dock ner idéer om datorer av matematikern Charles Babbage. Han fick stöd av den brittiska matematikern Ada Lovelace, dotter till poeten Lord Byron. Hennes anteckningar innehåller den första algoritm som är menad att bearbetas av en maskin. Hon beskrivs därför ofta som historiens första datorprogrammerare.



Vänster Ada Lovelace, kanske historiens första datorprogrammerare.



En ny plats i livet

På en lugn och trivsamt gata i Kneippen hittar vi Patricias och Kerstins charmiga 40-talshus. Nycklarna till huset fick de för drygt en vecka sedan, men de har redan gjort en hel del förändringar och hunnit göra upp ytterligare renoveringsplaner för sitt nya hem.

Text Therese Götberg Foto Matilda Eklöf

Vi kör in på husets uppfart och möts av en charmigt sliten stentrappa som leder oss upp till entrédörren.

På trappen sitter en sjöjungfrufigurin som välkomnar oss tillsammans med sommarblommor i vackra krukor. Patricia öppnar dörren och ber oss komma in.

Ligger inte på latsidan

Entréhallen har redan fått en ansiktslyftning. Bröstpanelen i trä har fått en varm gulgrön ton som kompletterar den nya naturgröna färgen på väggen ovanför. Mycket ska fixas, men detaljerna som skvallrar om när huset byggdes, år 1948, ska inte tas bort utan snarare lyftas fram. Det här är ett hem som vurmär om det genuina och det gamla, som det fina trägolvet, fönsterlåsen och den dolda murstocken som en dag ska knackas fram bakom gipsväggen.

Kerstin, som är sjuksköterska,

gick upp tidigt i morse för att åka till jobbet. Då passade Patricia på att gå upp för att göra lite nytta i huset. Förmiddagens bedrift blev målning av både lister och tak samt en fondvägg i parets sovrum.

– Jag var tvungen att ta bort den svarta tapeten och måla väggen så fort som möjligt för att få lite ro. Samma känsla hade jag med taket som var målat i ett mönster med träådror på, berättar hon.

Väggen mitt emot sängen har nu fått samma naturgröna färg som i hallen och taket har målats vitt. Det öppna fönstret i sovrummet släpper in sommarvinden och utanför vajar syrenerna i takt med prästkragarna i gräset.

Tillsammans i huset

Patricia och Kerstin träffades för ett år sedan och kärleken var ett faktum. De föll direkt för varandra, men Kerstin bodde i Växjö och hade precis köpt

ett hus. De träffades varje helg, men saknade varandra alldeles för mycket i veckorna. Efter några månader sa Kerstin upp sig från sitt jobb, sålde sitt hus och flyttade in i Patricias etta i Norrköping. De började genast leta hus och efter fem olika husvisningar hittade de huset i Kneippen. De bestämde sig för att lägga ett bud utan att ha gått på visning och efter lite förhandlingar så var huset deras.

"Fina saker"

Köket ligger i direkt anslutning till matplatsen och vardagsrummet, vilket ger en välkomnande öppen planlösning. Överallt finns säregna och vackra second hand-fynd blandat med stilsäkra och moderna föremål och möbler.

– Kerstin brukar säga att vår stil kan beskrivas som "att vi blandar fina saker med fina saker", skrattar Patricia.

Det är en träffsäker beskrivning när det gäller parets hem. Broderade



Ovan Den lummiga trädgården lockar till sena sommarkvällar.

Till höger Fönsterlåsen är ett av husets fina gamla detaljer.



tavlor, vackra prydnadsförmål, udda krukor, fina vaser och ovanliga lampor. Dukar, kuddar, dynor och möbler av olika slag och färg. Allting ger en härlig harmoniserande blandning av nytt och gammalt.

En trädgård att njuta i

Ute på husets altan dukas det för fika och vi sätter oss i den mysiga möbelgruppen i rotting. Runt omkring är det lummigt och grönt. Nyponbusken bredvid har brett ut sig under altanens tak och låter sina blekrosa

rosor hänga ned från takreglarna. Strax vågar sig katten Freja ut för att kolla av läget. Hennes bror, Arvid, stannar tryggt kvar i huset för tillfället.

– De har vågat sig ut på altanen de senaste dagarna, men bara några små steg utanför dörren, säger Patricia leende. De har inte vågat sig ut på gräset ännu.

Altanens trappa leder ner till den vildvuxna trädgården. Gräset når till knäna och det doftar sommar

från syrenerna.

– Huset stod tomt ett tag innan vi köpte det, så gräset hade blivit väldigt högt när vi flyttade in. Vi har inte hunnit klippa det ännu. Men Kerstin har slagit en bit gräs med lie så att vi kan sitta under äppelträden.

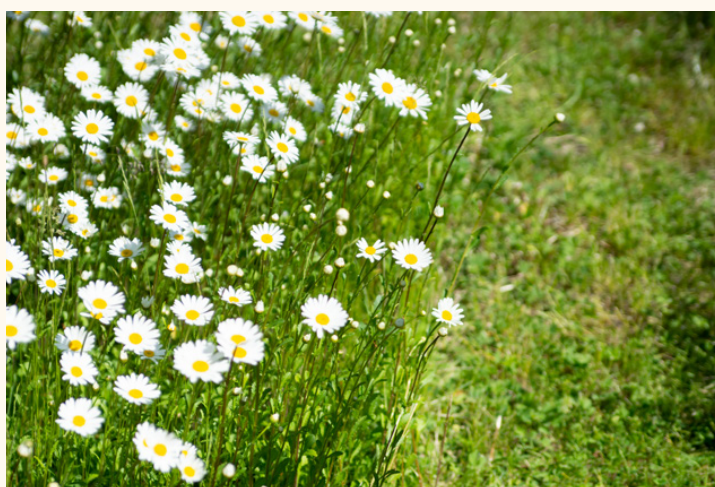
Hon pekar bort mot den lummigare delen av tomten där två äppelträd ger skugga åt ett trädgårdsbord och fyra stolar.

– Där kommer vi att sitta och njuta i sommar, säger hon med längtan i rösten.



”Det känns överkligt att ha blivit husägare, nästan som att man bor i någon annans hus.”

Nedan till vänster Tavlan skymmer hålet efter Patricias nyfikenhet på murstocken.



Framtida planer

Patricia berättar också om parets kommande planer för huset. En toalettstol ska bytas, en duschkabin ska slängas ut, köksskåp ska monteras ner och det andra sovrummet ska tapetseras. Vardagsrummet ska få ny färg, en bänk ska byggas i köket, fönstren ska kittas, murstocken ska knackas fram och en kamin ska eventuellt installeras.

– Jag har redan kollat hur tjock gipsväggen är som murstocken

gömmer sig bakom, berättar hon lite road och lyfter på en tavla som skymmer ett stort hål bakom sig.

Trots att de har mycket arbete framför sig är Patricia glad över att de delar av huset som skulle var mest kostsamma att renovera är mer eller mindre felfria. Det vill säga köket, källaren och alla våtutrymmen håller en god standard och behöver inte några större åtgärder.

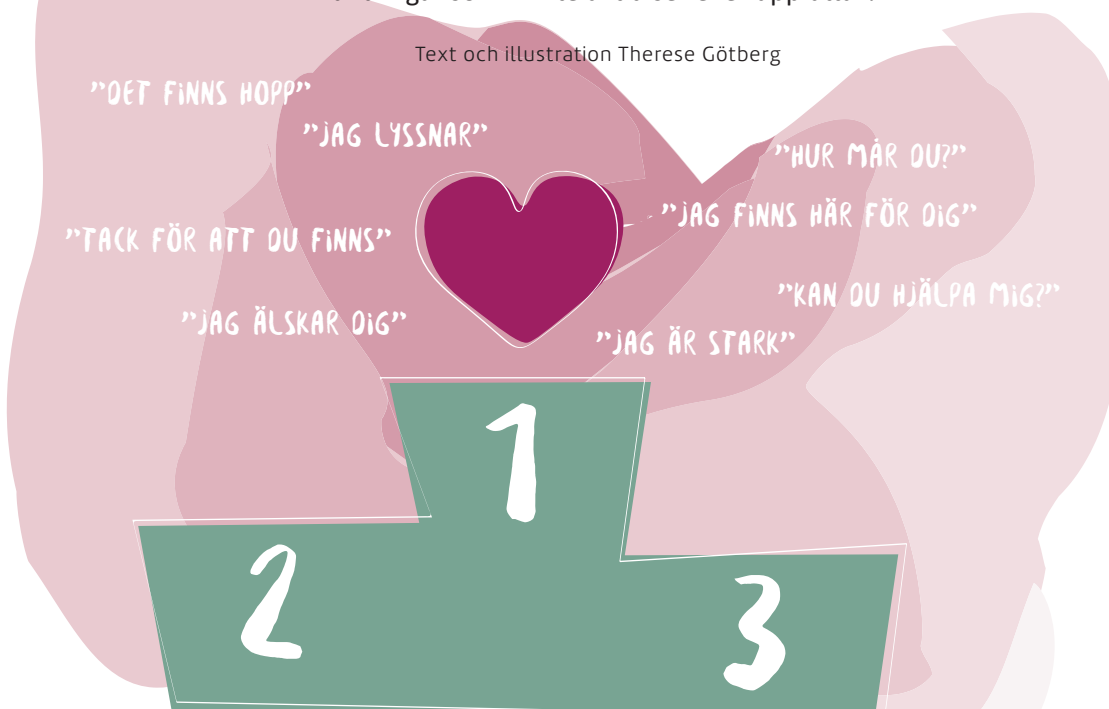
– Det känns överkligt att ha blivit husägare, nästan som att man bor i

någon annans hus. Men vi gör det till vårt, mer och mer för varje dag. Dessutom har jag sommarlov nu eftersom jag jobbar som gymnasielärare, så jag kan gå runt och fixa i huset i min egen takt och njuta av vårt nya hem, avslutar Patricia. ●

Vad är en prestation?

Vad är egentligen en prestation? Måste det vara någon storslagen bedrift som hyllas och prisas eller kan det också vara små vardagliga handlingar som vi inte alltid ser eller uppfattar?

Text och illustration Therese Götberg



Ordet prestation leder ofta tankarna till någonting extraordinärt som storverk, kraftprov, bragder, till och med mirakel. Det är laddat med positiva associationer och förknippas gärna med år av förberedelser eller vunna framgångar.

Mäta prestationer

Vanligtvis brukar vi mäta och förknippa prestation med utmärkelser, vinster, priser och goda resultat. Men om vi begränsar prestationer till enbart det glömmar vi bort de små, mindre synliga gärningarna som är så otroligt viktiga. Det är prestationer som inte går att mäta och som sällan

hyllas på samma sätt som till exempel en lyckad karriär eller en idrottsframgång. De är tillsynes små, men betyder väldigt mycket. De är livsviktiga handlingar som utförs dagligen genom godhet, tålamod, kärlek och mod.

Det osedda och betydelsefulla

Vi bär alla på olika erfarenheter i livet och vi ställs också inför olika utmaningar. De är individuell och i allra högsta grad prestationer, oavsett om de sker i det offentliga eller i det tysta. Livet och vardagen är en evig kamp om att räcka till. Det är en prestation att bara orka vara, att säga ifrån, att räcka ut en hand, att våga be om hjälp eller att ha mod att vara sig själv. Det

sker hela tiden, ouppmärksammat, överallt.

Mirakel

Ordet mirakel kanske kan uppfattas som onödigt stort och abstrakt när man pratar om prestation. Men livet är faktiskt fullt av mirakel, både stora och små. Att trösta när man själv är ledsen, att hitta glädje i sorg, att finna kärlek efter förlust och att våga älska villkorslöst. Det är omätbara prestationer och stora mirakel. När vi öppnar upp våra sinnen för vad prestation kan vara och innebära, ger det oss möjligheten att se, inte bara mirakel, utan också vår egen styrka och vårt värde i ett större perspektiv. ●

Recensioner



FILM: 1917

SKÅDESPELARE: Dean-Charles Chapman, George MacKay, Daniel Meys

REGISSÖR: Sam Mendes

ÅR: 2019

6 april 1917. Västfronten, första världskriget. De två unga brittiska soldaterna Schofield och Blake tilldelas ett uppdrag. Samtidigt får de en nästan säker dödsdom. Tyskarna har klippt av alla telegraflinjer, gjort taktisk reträtt och nu riskerar 1 600 brittiska soldater att fastna i ett blodigt bakhåll. Bland de ovetande soldaterna finns dessutom Blakes äldre bror.

Nu är det upp till de två vännerna att ensamma korsa ingemansland och fientligt territorium för att meddela de brittiska bataljonerna att de är på väg in i ett bakhåll. Och tiden är knapp.

Regissören Sam Mendes är ingen främling när det kommer till krigsdraman, hans egen film Jarhead (2005) ligger ofta i topp när genren listas, men det märks ändå att det är något annorlunda med 1917. Miljöerna går nästan att ta på, ångslan gnager, skräcken är på riktigt. När bomberna faller och kulorna viner kryper man ihop, klappar sig själv på axeln för att känna att man är säker.

Berättelserna är så fulla med detaljer att de känns självupplevda. Och för

Mendes är det just vad de är, eller i alla fall så nära man kan komma över 100 år senare. Filmen bygger nämligen till stor del på hans egen farfars fasansfulla minnen från skyttegravarna under första världskriget.

Trots upplägget finns det inget romantiserande eller sentimentalt över 1917. Det är realistiskt porträtt över krigets förskräckliga verklighet. Det berör på djupet och håller tittaren fastnaglad från första rutan till eftertexterna börjar rulla. Att filmen dessutom är filmad som i en enda lång tagning gör bara spänningen och den ofrånkomliga ångesten ännu mer påtaglig.

/ Matilda Eklöf

BOK: Skärmhjärnan

ÅR: 2019

FÖRFATTARE: Anders Hansen

Många av oss har svårt att vara utan våra mobiler. Ibland så pass mycket att mobilanvändandet kan ta negativ riktning. Vår hjärna förser oss med dopaminpåslag varje gång vi använder den. Det finns undersökningar som visar att vi har en benägenhet att röra vid våra mobiler över 2500 gånger per dag och höganvändare kan röra vid sina mobiler över 5000 gånger dagligen. I snitt använder vi mobilen 76 gånger

per dag. Höganvändaren kan använda mobilen otroliga 387 gånger per dag. Enligt psykiatrikern, forskaren och författaren Anders Hansen lever vi med en hjärna som är i osynk med vår tid. Vi är inte gjorda för dagens digitala samhälle. Istället vill hjärnan ha fysisk stimulans, utevistelser och social kontakt. Vår hjärna kan inte fungera som den ska i dagens stressade samhälle. Det kan leda till depression och utbrändhet. Om du har missade förra årets boksackis och Anders Hansens tankeväckande sommarprat i P2 är det inte försent än. Ämnet är fortfarande högaktuellt. Även om vår teknologi har revolutionerat och effektiviserat samhället tjänar vi på att försöka begränsa vår skärmtid rejält. Boken är tankeväckande. Jag sommarläste boken och den blev en välbehövlig påminnelse om att tiden framför skärmen lätt kan bli ett passiviserande svart hål, som suger åt sig mer tid än vad man har tänkt sig. Det skadar inte att lägga boken Skärmhjärnan nära tillgänglig, som påminnelse om något vi egentligen vet är ganska självklart.

/ Annelie Tollerå

A young man with dark hair, wearing a blue and white patterned shirt, is shown in profile, playing a violin. The lighting is warm and focused on him, with a blurred background. The violin is a dark wood with black f-holes and a black neck. The bow is held in his right hand, and his left hand is on the neck of the violin.

livet | Prestation

Från stjärnskott till världsviolinist

Johan Dalenes bana inom den klassiska musiken tog fart när han var 14 år och hade bestämt sig en gång för alla för att violinen skulle bli hans karriär. Han blev snabbt upptäckt som det unga stjärnskottet från Norrköping. Engagemangen duggar tätt, både på hemmaplan i SON och på flera internationella scener. Hans karriär har knappast mattats av för att han numera har hunnit fylla 20. Tvärtom har allt bara börjat för Johan.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth

Johan blev upptäckt på den internationella scenen efter att som 15-åring ha placerat sig på tredje plats i den prestigefyllda internationella tävlingen för unga violinister; Menuhin competition i London. Året innan hade han fått ett av Sveriges största kulturstipendier; GT Bäckmans stipendium. Stipendiesumman på 110 000 kronor skulle räcka till en stråke, berättade en jublande glad ung violinist då.

Samspelet med publiken

Trots att Johan gjort sig känd som en ung tävlingsviolinist är det inte tävlingarna som är hans drivkraft. Istället är det konserter och samspelet mellan musiken, instrumentet och publiken som han brinner för. Tävlingarna är ett sätt att ta sig dit, konstaterar Johan.

– Den enklaste konsert kan vara en jättehäftig upplevelse, både för publiken och för mig, beskriver Johan

entusiastiskt. Under konserten får jag möjlighet att förmedla och det märks att publiken är där för att ta in berättelsen i musiken. Det kan bli magiska ögonblick.

Hitta sitt eget uttryck

Johan har gjort sig känd för sin kraftfulla och uttrycksfulla karaktär. Han berättar att det har varit spännande att hitta sig själv och sitt eget uttryck. När han var yngre tog han inspiration av andra violinister genom att titta på Youtube.

– Det kan nästan märkas på en tävling att alla har tittat på en och samma violinist på Youtube, säger Johan skrattande. Men nu har jag mognat och hittat mig själv i mitt spel. Fast jag tycker fortfarande att det är roligt att prova oväntade genrer eller kompositörer för att utvecklas och utmanas. Att spela får inte bli en traditionsgrej, att man spelar som alla andra bara för man alltid har gjort

så. Det är bara att härma. Det är mer spännande att försöka hitta något genuint.

Började som 4-åring

Som 4-åring började Johan spela fiol på Kulturskolan i Norrköping för Päivikki Wirkkala-Malmqvist. Johans pappa är cellist i Norrköpings symfoniorkester och hans mamma är pianist och läkare. Man kan säga att han har fått den klassiska musiken med modersmjölken.

– Mina föräldrar lyssnade mycket på klassisk musik. Men själv skulle jag aldrig ha valt att lyssna på den klassiska musiken under uppväxten, konstaterar Johan. Det var något som mina föräldrar lyssnade på, men det var inte jag. Men med tiden fastnade jag när jag började fundera på om någon spelade på ett särskilt bra sätt. Jag funderade på om jag själv skulle kunna spela så som de violinister jag hörde.

”Att spela får inte bli en traditionsgrej, att man spelar som alla andra bara för man alltid har gjort så. Det är bara att härma. Det är mer spännande att försöka hitta något genuint. ”

Särskild talang

På Kulturskolan märkte Päivikki att Johan hade en särskild talang för musiken. Johan berättar att han också tyckte om att öva, kanske ovanligt mycket för att vara barn. Johans pappa, som var den stora idolen och förebilden, hade gjort en leksakscello i trä när Johan var i förskoleåldern, och den var länge favoritleksaken som Johan låtsades spela på.

– Jag minns att jag till slut hade fått alla de andra förskolebarnen att leka cello genom att spela på sopkvastar på skolgården, berättar Johan och skrattar.

När Johan hade kommit upp i högstadieskoleåldern övade han tre timmar om dagen. Numera är det fem timmar som gäller.

– Självklart har jag haft mina svackor. Jag tyckte nog att det var roligare att spela fotboll och hänga med kompisar under en period. Men mina föräldrar har alltid funnits där och motiverat mig, utan att göra det till ett tvång att spela. Under en period som 13-åring hade jag en ganska allvarlig svacka och ville sluta spela violin. Då sa mina föräldrar att jag skulle hålla i tills jag fyllde 15. Då skulle jag vara mogen att göra mitt val.

Det var när Johan hade bestämt sig för att delta i Menuhin competition i London, som den riktiga gnistan tändes.

– Då var det inte längre mina föräldrar som drev på, utan jag hittade min egna motivation. Jag ville verkligen stå där på scenen. Jag arbetade stenhårt inför tävlingen och övande på programmet under mer än ett år. Då hade jag bestämt mig för att det var violinen jag skulle satsa på.

Bygga långsamt

Vi pratar en stund om underbarn inom den klassiska musiken och konstaterar att det internationellt sett kan

finnas hård press från omgivningen på barnen. Johan tror inte att det leder till något som är hållbart i längden.

– Min nuvarande violonlärare Per Enoksson brukar säga att “det som byggs upp långsamt håller också längre”. Det ligger något i det. ●



Johan spelar på en Stradivariusviolin som är utlånad av Anders Sveaas Almennyttige Fond i Norge.



Att mätas med betyg

– Vilket viktigt ämne! Jag möter många ungdomar som tror att de måste prestera på topp hela tiden. När vill du ses? Svaret är Anna Hofvergårds, på min fråga om intervju. Anna är gymnasielärare i samhällskunskap och historia. Ett energiknippe med en stadig blick. Vi ses en solig torsdag i början av augusti för att prata betyg och prestation.

Text och foto Malin Singelsö

Aнна jobbar sin första vecka efter semestern. På skolan gör de sig redo för att möta eleverna i verkligheten, för första gången på länge. Vi möts i ett tomt konserthus nära Annas arbetsplats på grund av coronapandemin, och det är omöjligt att inte beröra ämnet.

– Ja, vi fick ställa om snabbt till undervisning i digitala klassrum, berättar Anna. Det har fungerat bra, men så klart påverkar det olika elever på olika sätt. En del har kunnat fokusera bättre i hemmets lugna vrå, utan störande element och kompisar som lockar. Andra som har sitt huvudsakliga sociala umgänge på skolan, har mått sämre.

Anna berättar vidare att kontakten har fungerat bra med föräldrarna. Oron finns så klart för att man kan

missa att fånga upp de som mår dåligt.

– Det kändes som att jag förlorade min superkraft, att komma in i klassrummet, känna av det och veta hur eleverna mårde.

Inte spikrakt

Anna har varit lärare i drygt 20 år. Det har inte varit en spikrakt väg, men det är det ju sällan som hon konstaterar.

– Det är det vi måste få de unga att förstå också. Det går sällan rakt fram, det kan behövas en habravink här och där, att falla och resa sig igen.

Hon ler och berättar att hon i gymnasiet studerade lärarna och funderade på att ”det där kan jag nog göra lite bättre”. Nu kan hon inte tänka sig något annat jobb.

– Jag får ju vara bland unga människor hela dagarna! Tänk om jag skulle behöva spendera all tid med

tråkiga vuxna, utbrister Anna och skrattar.

Anna berättar att det är lätt att slukas upp, man vill göra allt man kan för alla. Det är inte bara elever som hamnar i ”prestationsfällan”. Hon berättar rakt på sak att hon fick ett ”psykbryt” för åtta år sedan, en utmattningsproblematik. Kroppen slutade lyda helt enkelt. Det blev en dyrköpt läxa. Idag har hon hittat en balans som fungerar, och erfarenheten kan hjälpa henne när hon stöttar andra.

På frågan hur man kan stötta ungdomar som har det svårt att balansera prestation, betyg och sin självkänsla blir svaret:

– Vi har ett antal elever var som vi coachar. Jag brukar tala med dem om att du är inte vad du presterar. Sedan frågar jag ”Vem är du när du

“Vem är du när du inte presterar?”



inte presterar?” Många elever blir ställda av den frågan, men det är inte så konstigt. Jag hade inte en aning om vem jag var när jag gick gymnasiet, vem har det?

Ständig mätning

Anna fortsätter med att konstatera att det påverkar oss att vi mäts så mycket idag. Elever får omdömen från tidiga skolår och betyg från sexan. Dagens betygsystem bidrar också. Anna säger att det gamla hade säkert sina brister också, men dagens system får eleverna att känna att de alltid kan göra lite mer. Sträcka sig lite till för att få det där högsta betyget.

–Man glömmar att E är ett godkänt betyg! Vad som ska ingå i de olika ämnena och vad en elev ska kunna får jag som lärare till mig från Skol-

verket, men jag lägger upp planen för terminen själv. Jag utgår från ämnets centrala innehåll och förmågor som ska tränas på. Sedan planerar jag kursen utifrån det. När jag sedan ska bedöma kommer kunskapskraven in. Då används också en matris där de olika kunskapsområdena är med, och nivåerna på varje område för ett visst betyg. Har man uppnått kunskapsnivån för A på några områden och C på ett, så blir slutbetyget kanske ett B – och det är ett jättebra betyg! Men den ordningen är viktig för mig. Först centralt innehåll och förmågor, sedan kunskapskrav.

Plugga för livet

Jag frågar hur man kommer undan det studiesätt som lätt uppstår när man jagar betyg, att plugga för att få bra

resultat på proven.

– Ja, det där är ju något jag kämpar med varje dag. Jag vill hellre ägna mig åt bildning än betyg.

Hur fungerar betyg som motivation?

– Betyg är en yttre motivation som fungerar bra på en del elever. Andra blir bara stressade. Och det är svårt också som vuxen att inte driva på stressen kring betyg, lägga positiva värderingar i bra betyg och vice versa. Själv brukar jag använda två frågor när mina barn kommer med sina betyg till mig. ”Är du nöjd med resultatet själv?” och ”Har du gjort så gott du kan?”. Har man gjort sitt bästa så kan man inte göra mer.

Självkänslan sviktar

Anna berättar vidare att det är viktigt att prata om vad självförtroende är



och vad självkänsla är. Självförtroendet är det ofta bättre ställt med bland unga än självkänslan. Skolan har fortfarande ett stort socialt ansvar och att barnens betyg hör ihop med föräldrarnas akademiska bakgrund är kartlagt. Men lärare i skolan möter alla barn och har en oerhört viktig uppgift. Skolan är ett av de ställen där det finns andra vuxna än föräldrarna i barnens liv. Kanske det enda om man inte är med på idrottsaktiviteter och andra ungdomsverksamheter utanför skolan.

– Men jag möter också många ungdomar som aldrig har fått misslyckas tidigare i livet. Föräldrar vill bara det bästa för sina barn. Men man måste låta barn testa själva. Finnas där på lagom avstånd men släppa taget så pass mycket att de lär sig att prova,

lyckas eller misslyckas och prova igen. Allt behöver inte vara roligt hela tiden. När man ska lära sig något är det inte alltid lätt. Då måste man ha lärt sig att det är ok att misslyckas. Ramla och resa sig.

Betyg – ett måste?

Många unga känner stor press på att få bra betyg för att kunna komma in på den utbildning de vill, få de jobb de vill, eller bara för att inte känna sig dålig. Vet man inte exakt vad man vill göra sedan har man ändå dörrarna öppna. Så vi provtänker lite kring en utopi utan betyg i skolan. Hur skulle det se ut?

– Jag tror att det skulle bli mer fokus på stoffet i kurserna. Lugnare. Det skulle inte betyda att det saknades kunskapskontroller.

Anna pratar nästan för sig själv nu, lågt och fundersamt. Men så utbrister hon,

– Tänk så konstigt det skulle vara!

Vi resonerar vidare om man kan ha lämplighetstest in på universiteten istället för betyg, något som redan kompletterar betygsintaget på en del utbildningar. Det finns högskoleprov. Och vi inser också att väl på universitetet bedöms många kurser helt enkelt med betyget godkänt eller icke godkänt.

Anna tänker en stund och säger,
– Det är sådant individfokus idag. Du ska klara det själv. Förr var kollektivet viktigare, i folkhemstanken. Där fanns andra brister, man fick inte avvika. Tänk om pendeln kunde stanna mitt emellan ytterligheterna. ●

Att finnas på plats

Hur påverkas människor som lever i utsatthet av pandemin? Vi ringde upp Lennart Hernander, biståndschef för Act Svenska kyrkan, för att ta reda på hur deras arbete har påverkats och vilka konsekvenser pandemin får för de mest utsatta i världen.

Text Matilda Eklöf Foto Josefin Casteryd/Ikon

Act Svenska kyrkan är kyrkans internationella arbete mot fattigdom, förtryck och orättvisor. Genom att arbeta tillsammans med andra kyrkor och organisationer ger Svenska kyrkan stöd på plats vid katastrofer och i människors kamp till ett bättre liv.

Lennart Hernander arbetar som biståndschef för Act Svenska kyrkan och har lång erfarenhet av att arbeta med internationellt biståndsarbete. För många är det en prestation att överleva från dag till dag, menar han.

– De flesta insatser just nu handlar faktiskt inte om Covid-19, även om det så klart påverkar väldigt mycket. Vi arbetar fortsatt bland annat med kvinnors och barns rättigheter, religions-, och övertygelsefrihet, fredsbyggande och stöd till flyktingar. Den akuta direkta effekten är faktiskt att man inte har mat för dagen, förklarar Lennart och fortsätter:

– Många lever på sin dagliga inkomst och har ingen möjlighet att lägga undan eller spara. Det finns heller inga sociala skyddsnät. Förlorar man jobbet eller möjligheten att sälja

sina varor så får det en omedelbar effekt, samma dag, vecka eller månad. Det blir en fråga om att ha mat på bordet eller inte.

Att inte ha mat för dagen är en direkt effekt av att samhällen stängs ner och folk tvingas stanna hemma. Men redan nu går det också att se tecken på mer långsiktiga effekter. Stängda affärer och leveranser som inte kommer fram innebär att jordbruken inte kan få tag på utsäde. Det finns ingenting att så.

– Det innebär att tillgången till mat kommer att påverkas även på lång sikt. Det går inte att köpa eller sälja den mat som finns, matproduktionen minskar och risken är att när marknaden väl kommer igång igen så finns det ingenting att köpa. Det blir en omöjlig situation.

Skolorna stängs

En annan direkt effekt av pandemins utbrott är att många skolor och förskolor tvingats stänga ner. Nu används till exempel skolbyggnader i flyktinglägret Dadaab i Kenya till förvaring för dem som sitter i karantän innan de kan komma in i

flyktinglägren.

– Att barnen inte går i skolan påverkar hela samhället. I Sverige har vi kunnat genomföra mycket av undervisningen på distans under pandemin men det är många platser där det inte är genomförbart. Den direkta konsekvensen blir att barnen helt enkelt inte går i skolan. De missar sin undervisning och hamnar i en väldigt utsatt position. Vi hör rapportering om att övergreppen mot barn har ökat under pandemin på många platser. Vi ser många rapporter om en kraftig ökning av våld i hemmet.

I och med att skolorna stänger ner finns det också många lärare som inte får någon lön. Ingen vet hur länge skolorna kommer att vara stängda och bland lärarna finns en stor osäkerhet. Kommer det ens finnas ett jobb att komma tillbaka till? Är det bäst att söka sig någon annanstans?

– Det finns en stor risk att vi i många länder förlorar kompetenta lärare. Det kan få väldigt långsiktiga effekter. Lennart tar en kort paus innan han fortsätter:

– Därför försöker vi se till så att lärarna får arbeta med barnen på



andra sätt. Genom att stötta barnen på olika sätt, i så kallade *child protection programs*, hjälper lärarna till att hålla barnen säkra, samtidigt som de har en inkomst och finns kvar i området.

Omöjliga rekommendationer

Under pandemin har rekommendationerna runt om i världen sett i princip likadana ut. Tvätta händerna, håll fysisk distans och besök inte de som befinner sig i riskgrupp. Tre grundläggande skyddsåtgärder som kan tyckas enkla att följa. Men för många är det nästintill omöjligt.

– I de flesta sammanhang där vi jobbar är det inte möjligt att genomföra. Bor man åtta personer i ett eller två rum så finns ingen distans. Hade man inte vatten tidigare så har man inte mer vatten nu och har man inte råd att köpa tvål eller handsprit så blir råden om handhygien svåra. Finns det ingen etablerad äldreomsorg eller vård för de som befinner sig i riskgrupp, då måste man träffa sina äldre och sjuka, i många länder bor flera generationer tillsammans. Rekommendationerna låter väldigt

enkla och självklara för oss men de är en omöjlighet för en majoritet av världens befolkning.

Inställda vaccinationer

I spåren av pandemin har mycket av den vardagliga verksamheten stannat av eller saktats ner. Även livsviktiga saker som vaccinationer. Vaccinationerna kräver både möjlighet till kyltransport, tillgång till utbildad personal och att det samlar många människor samtidigt.

– UNICEF har tvingats ställa in polio- och mässlingsvaccinationer som vanligtvis görs kontinuerligt. Det är extremt allvarliga och smittsamma virus men det finns bra och effektiva vacciner. Det får kanske inte någon omedelbar effekt men vi kommer att se en ökning av polio och mässling inom ett halvår till ett år, det är jag helt övertygad om.

Att finnas där människor finns

Act Svenska kyrkan arbetar tillsammans med partnerorganisationer runt om i världen. Det innebär att de stöttar befintlig verksamhet som finns etablerad på plats, något som visat sig

viktigt nu när resandet har försvårats i världen.

– De finns redan på plats så arbetet kan fortsätta. Många andra organisationer är beroende av utskickad personal och nu när man inte kan resa så fungerar det inte lika bra. Vi finns där människor finns. Det är något som vi har satsat på under lång tid. Vi ser nu att det är en väldigt bra metod, särskilt i ett läge som det vi befinner oss i just nu.

Vid frågan om vad som händer framöver skakar han lätt på huvudet och höjer på axlarna. En omöjlig fråga i en värld där läget verkar skifta från dag till dag.

– Vad som händer framöver är det ingen som vet. Det gäller bara att jobba på bäst vi kan och försöka minska de långsiktiga effekterna så mycket som möjligt, så det finns något att komma tillbaka till när det lugnar ner sig och blir mer normalt. ●

Intervjun genomfördes i slutet av juni 2020.

Att förstå nåden

Nåd är ett ofta återkommande begrepp inom den kristna tron, men vad betyder det egentligen? Vi reder ut vad nåd innebär tillsammans med prästerna Lisa Linderöth och Henning Plath.

Text Annelie Tollerå Foto Niclas Fasth



”Nåd är som en andning i tillvaron.”

Lisa är fängelsepräst och Henning är kaplan i stadskyrkan Sankt Olai. Vi sitter på församlingens innergård där sommarens sista värmebölja har sköljt in. Ett solparasoll ger skugga. Man riktigt ser hur Lisa tar sats när hon ska börja förklara. Begreppet nåd låter sig inte förklaras på ett alltför lättvindigt sätt.

– Nåd är ett av de där riktigt stora orden, som kärlek eller barmhärtighet, börjar Lisa. De är viktiga ord för oss människor, det betyder mycket, men det är svårt att komma med en enkel förklaring. Hur förstår man kärlek? Det är så stort.

Vana vid logik

Henning sätter fram en bricka kallt vatten till oss att dricka i värmen och tar vid i diskussionen.

– Vi människor är vana vid att kunna förklara allt på ett logiskt sätt, säger Henning. Nåd är svårt för oss

människor att förstå. Vi kan knappt greppa det. Men när man börjar ana vad Guds nåd handlar om kan det leda till stora förändringar för oss.

– Nåd kan man säga är en gåva från Gud till oss, fortsätter Lisa. Jag brukar tänka att nåd är ett slags grundtillstånd. Genom Guds nåd är vi alltid älskade oavsett vår prestation eller vad vi har lyckats med i livet. Vi behöver inte göra någonting alls för att ta del av Guds nåd. Den bara finns där från början.

Behövs i ett prestationssamhälle

Henning och Lisa är överens om att nåd kanske behövs mer än någonsin idag då vi lever i ett prestationssamhälle. Vi blir pressade att vara lyckade på olika områden i livet och vill gärna visa upp fina fasader. I sitt arbete som fängelsepräst möter Lisa ibland människor som har hamnat på livets botten.

– Vi människor mår dåligt när vi inte kan nå upp till de stora krav vi

har på oss. Människan har en obarmhärtig inre domare, konstaterar Lisa. Många människor hamnar utanför ramarna i samhället och faller utanför. Just när vi har förlorat tron på oss själva, då är det oerhört skönt att få höra att vi är älskade och menade oavsett. Det tror jag att alla behöver höra.

– Det är också viktigt att förstå skillnaden mellan juridisk nåd och Guds nåd, tillägger Henning. En domare kan straffa eller benåda, men i Guds nåd finns ingen dom. En domare gör sitt jobb och kalkylerar och avväger. Gud gör inte den typen av avvägningar och skillnaden är också att Gud är sant engagerad i människan. Jesus Kristus förkroppsligar nåden. Han går dit ingen annan vågar gå, in i det som gör ont och in i döden, för att du och jag inte ska vara där, ensamma.

– Den klassiska kristna läran innebär att genom Guds nåd blir vi



räddade till evigt liv, säger Lisa, men nåden är också att ha fått detta livet. Det ges till alla. Alla är vi skapade genom Guds kärlek och nåd, men kanske är det först när vi upptäcker den där nåden som ständigt finns där, som den gör skillnad i livet. Det ger också kraft att ge vidare till andra människor, inte som en betalning för nåden utan som ett svar på den.

Befriande kraft

– Det har alltid varit knepigt att förklara frälsningsnåden, säger Henning. Nåd handlar mycket om frälsningen och frälsning betyder befrielse. Man kan alltså se nåden som en befriande kraft.

Jag undrar om de kan ge några konkreta exempel på hur Guds nåd

kan visa sig i våra liv. Henning gör en gest mot vattenglasen på bordet.

– Att vi har kallt vatten att dricka här vid bordet, det är Guds nåd. Att vi får nöjet att sitta på den här vackra innergården i grönskan. Att vi hör fåglars sång. Att vi finner skugga från den brännande solen. Begreppet nåd är stort, ändå kan Guds nåd vara enkel och konkret. Nåden är också kontextuell och beror på situation, säger Henning.

– Varje ny dag som ges till oss är en Guds nåd, fyller Lisa i. Jag brukar ligga och titta ut genom mitt fönster varje dag när jag vaknar och känna tacksamhet över den nya dagen. Varje dag är en ny start och en ny chans. Men det är också en

förenkling att säga att nåden bara är en andra chans. Nåden är ett ständigt flöde. Den träder inte in och plötsligt uppstår när någon behöver den. Nåd är som en andning i tillvaron.

Nåden som känsla

Både Lisa och Henning vittnar om att nåden också kan vara en slags känsla.

– Jag minns första gången när jag själv uppfylldes av en känsla av att förstå nåden, säger Henning. Det kändes så skönt att vila i. En befrielse att förstå att jag inte behöver göra något särskilt, utan att jag bara får Guds nåd. Jag kände det i hela kroppen, som en värme. Nåden är något man måste uppleva. ●

När rädslan blir ett hinder

Ibland är rädslan för att misslyckas så stor att man inte ens vågar försöka sig på det man vill göra eller drömmer om. Känslan av "Tänk om jag inte lyckas" leder till att man inte ens vågar försöka, eller gör det ändå, men vårdas våldsamt innan. Vi frågade Diana Ringborg, leg. psykoterapeut KBT, om prestationsångest och hur man kan arbeta med och mot den.

Text och foto Malin Singelsö



Vad är prestationsångest?

– Viss prestationsoro är hälsosamt. Men det är bäst när vi är lagom nervösa. Om vi vill "bli av" med känslan så är det risk att en kamp uppstår. Det ökar känslan och obehaget. Då riskerar oron att utvecklas till prestationsångest, berättar Diana.

– Att acceptera och säga okey till sig själv är en bra början. Prestationsångest uppstår när man har höga krav på sig själv. Ofta vill man vara till lags mot andra mer än mot sig själv. Det finns ofta en rädsla att inte duga och man har höga mål om att göra gott. Vissa tankefällor kan spåda på prestationstänkandet såsom exempelvis:

Personaliserar, man ser sin egen roll i allt, bär ansvar för allt personligt.

Katastroftänkande, man förutsätter en katastrof.

Förminskning, man förminskar sin förmåga.

Verktyg:

- Förbereda sig
- Prioritera
- Tanke: det löser sig
- Öva-pröva, erövra
- Återhämtning efter en prestation
- Klappa sig själv på axeln, tänka "bra gjort"
- Sömn, vara utvilad
- Goda relationer
- Avslappning
- Andas
- Våga be om hjälp
- Dialog och återkoppling med till exempel en chef

Ta ett misslyckande:

- Gå igenom vad som hände, ta ut det som är relevant och hantera detta
- Tvivla inte över dig själv
- Omge dig med människor som ger energi
- Känn efter vad du mår bra av och gör det
- Var snäll mot dig själv, var ödmjuk mot dig själv
- Ta ansvar för din egen hälsa

En kamp för frihet

Harriet Tubman var en av den underjordiska järnvägens mest betydelsefulla konduktörer. Med mod, list och ledd av gudomliga uppenbarelser hjälpte hon hundratals svarta amerikanska slavar till frihet och satte gång efter gång sitt eget liv på spel i kampen för frihet.

Text Matilda Eklöf Foto Wikimedia commons

Maryland, september 1849. Gryningens första trevande ljus letar sig försiktigt genom trädkronorna. Sädesfälten vajar i vinden och lyser som av guld. Ur det dunkla skogsbrynet kliver en liten kvinna försiktigt ut i ljuset. Hon kisar och håller tveksamt upp sina händer mot solen. Vänder dem fram och tillbaka, synar dem med blicken som för att se om hon verkligen finns kvar. Om hon fortfarande är samma person. Efter veckor på flykt i skydd av mörkret med bara polstjärnan som riktmärke har hon äntligen korsat gränsen till Nordstaterna. För första gången i sitt liv är hon fri.

Araminta Ross

Harriet Tubman föddes som Araminta Ross någon gång mellan 1820 och 1825 i Dorchester County i Maryland som dotter till Harriet Green och Benjamin Ross. Båda föräldrarna var

slavar och därför kom även Araminta och hennes åtta syskon att födas in i slaveriet. Från den sekund de föddes räknades de som någon annans egendom.

Araminta och hennes syskon bodde i slavkvarteren vid en plantage i staten Maryland som låg precis på gränsen mellan norra och södra USA. Plantaget ägdes av Mary Pattison Brodess och hennes make Anthony Thompson. Redan från tidig ålder tvingades Araminta genomleva omänsklig behandling och hon upplevde många traumatiska händelser under sin tid som slav. Hon blev ofta slagen och ärren bar hon med sig resten av sitt liv.

Vid ung ålder sålde Mary Brodess tre av Aramintas systrar till plantage längre söderut i USA och familjen splittrades för alltid. När Brodess även försökte sälja Aramintas yngste bror, Moses, kämpade hennes

mamma emot. Med hjälp av andra slavar och fria svarta i närområdet lyckades de hålla pojken gömd i en månad. Mamman konfronterade till sist Brodess som gav upp planerna på att sälja Moses. Mycket pekar på att denna uppvisning i mod samt de berättelser som sedan cirkulerade i familjen om händelsen skulle komma att påverka Araminta djupt och gav henne en tro på möjligheten till motstånd.

Gudomliga uppenbarelser

Vid fem års ålder hyrdes Araminta ut till några grannar för att arbeta med hushållet där. Hon motsatte sig slaveriet redan som ung, något som bland annat märktes när hon vid tolv års ålder blockerade dörren och hindrade en förman från att slå en annan slav. Istället träffades Araminta i huvudet med en tung vikt, något som gav henne men för livet i form av huvudvärk, epileptiska anfall och



”Jag hade rätt till i alla fall en av två saker: frihet eller döden. Kunde jag inte få den ena så skulle jag få den andra. För ingen skulle få ta mig levande.
– Harriet Tubman”

narkolepsi. Hon kunde också hamna i starka drömlika tillstånd där hon fick visioner. Dessa såg hon själv som uppenbarelser från Gud. De religiösa upplevelser hade en stor effekt på Aramintas personlighet och hon fick en stark tro på Gud.

Då det var olagligt för en slav att lära sig läsa eller skriva kunde hon inte själv läsa Bibeln. Istället fick hon texterna berättade för sig av sin mor och troligtvis även i kyrkan de gick till. Hon avvisade lärorna i Nya testamentet som rådde slavar att vara lydiga och fann istället tröst i Gamla testamentets berättelser om befrielse. Detta var ett synsätt hon skulle bära med sig under resten av sitt liv.

1844 gifte sig Araminta med en fri svart man vid namn John Tubman. Historien berättar inte mycket om honom mer än att äktenskapet var komplicerat i och med att Araminta var en slav. Det var moderns status

som bestämde om barnen skulle bli fria eller inte. Alla barn till John och Araminta skulle därmed också födas in i slaveriet. I samband med äktenskapet bytte Araminta namn till Harriet, sin mors namn. Araminta Ross blev därmed Harriet Tubman.

Bönen

1849 blev Harriet sjuk igen vilket gjorde att Edvard Brodess, Mary Brodess son, försökte sälja henne. Han lyckades dock inte hitta en köpare. Harriet har vid senare tillfällen berättat att hon bad hela nätterna att hennes ägare skulle ändra sig. När det verkade som att en affär var nära, ändrade hon sin bön. Om Gud inte kunde ändra Brodess tankar, döda honom då. En vecka senare dog Brodess. Harriet ångrade mycket vad hon bett Gud om att göra.

Brodess änka började efter sin makes död arrangera för att sälja alla slavar vid plantaget. Harriet vägrade

finna sig i att återigen se sin familj splittras och beslöt sig för att inte vänta. Hon skulle fly.

Den underjordiska järnvägen

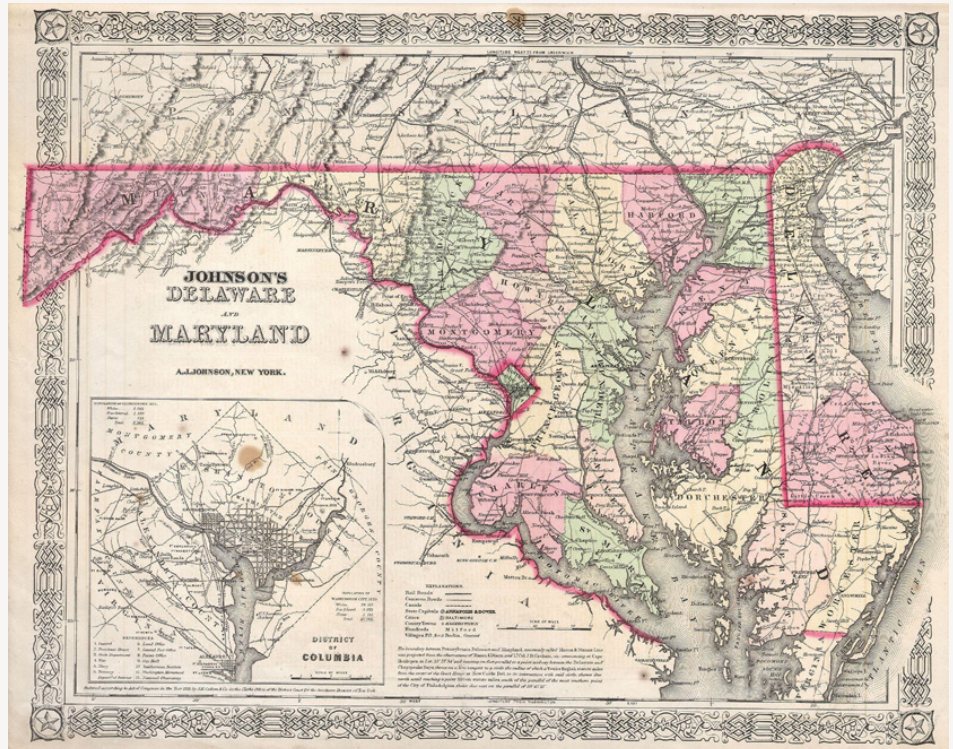
Maryland, där Harriet befann sig, gränsade till staten Pennsylvania. Där hade slaveriet varit förbjudet sedan 1780. Mellan de två staterna gick den så kallade Mason-Dixon-linjen, en gräns som skiljde syd och nord åt. Det var därmed också en gräns för de stater där slaveri fortfarande var tillåtet, och de stater där det var förbjudet.

Att ta sig över den gränsen innebar alltså frihet, för den som klarade av resan. Det var nämligen ingen enkel uppgift. Slavjägare patrullerade områdena i jakt på förrymda slavar som de kunde fånga in och få hittelön för. Även fria svarta riskerade att bli tillfångatagna och sålda tillbaka till slaveriet igen.

För att hjälpa slavar från sydstaterna



Ovan Harriet Tubman cirka 1868–69.



Ovan Karta från 1864 över Maryland och Delaware. Den röda raka linjen markerar Mason–Dixie-linjen, gränsen mellan nord- och sydstaterna.

att fly till nordstaterna eller Kanada organiserades den så kallade Underjordiska järnvägen. Det var egentligen ingen järnväg alls, utan ett nätverk startat av slavmotståndare, så kallade abolitionister, under 1800-talet. Sin höjdpunkt hade järnvägen under 1850- till 1860-talet. Redan 1850 hade omkring 100 000 slavar blivit hjälpta av organisationen.

Det var troligtvis med hjälp av denna ”järnväg” som Harriet till sist år 1849 lyckades fly undan slaveriet och tog sig in i Pennsylvania. Hennes make vägrade följa med, möjligtvis av rädsla för att bli av med sin frihet. Han gifte om sig två år senare med en fri svart kvinna.

Moses som befriade sitt folk

Väl i Pennsylvania var Harriet fri. Men hennes tankar var kvar i

Maryland hos hennes familj. Hon kom senare att beskriva känslan av den nyfunna friheten:

”Jag hade korsat linjen. Jag var fri, men det fanns ingen som välkomnade mig till frihetens land. Jag var en främling i ett främmande land. Mitt hem var trots allt i Maryland för där fanns min far, min mor, mina bröder, systrar och vänner. Men jag var fri, och de skulle också bli fria.”

Efter att med assistans av sin sväger ha hjälpt sin syskondotter Kessiah och hennes två barn, sexåriga James Alfred och nyfödda Araminta, fly undan Baltimore på en kanot gjord av en stock, började Harriet hämta hem fler familjemedlemmar. I och med nya lagar som gjorde det farligare för slavar som flytt att befinna sig i Nordstaterna började fler och fler istället

fly till Kanada. En mycket längre och farligare resa.

Under elva år återvände Harriet Tubman till Maryland omkring 13 gånger. Totalt räddade hon cirka 70 slavar, inklusive tre av hennes bröder, deras fruar och barn. Hon gav också instruktioner åt omkring 50 till 60 andra slavar som med hjälp av hennes ord kunde ta sig norrut.

Hennes framgångar ledde till att en hittelön på 40 000 dollar utfärdades av slavägare i södern till den som kunde få fast henne. Framgångarna ledde också till att hon fick smeknamnet Moses, efter den bibliska figur som ledde sitt folk ut ur Egypten och befriade dem från slaveriet. Tubman tillfångatogs aldrig och förlorade aldrig en passagerare under sina resor på den underjordiska järnvägen.



Vänster Officiell prototyp för 20-dollarsedel med Harriet Tubman på framsidan. Sedeln var planerad att börja användas 2020 men kommer förmodligen inte börja användas förrän 2028.

Nedan Träsnitt av Harriet Tubman i kläder från inbördeskriget.



Ovan Harriet Tubman (längst till vänster) med familj och grannar, cirka 1885.



Några av de sista som hon hämtade hem var hennes föräldrar.

Inbördeskrig

Efter att Abraham Lincoln valdes till president 1861 bröt sig 11 stater i söder, där slaveriet fortfarande var tillåtet, ut från USA och bildade Amerikas konfedererade stater (Sydstaterna). De övriga 25 staterna (Nordstaterna) stödde USA:s federala regering och det amerikanska inbördeskriget var ett faktum.

Harriet arbetade för Nordstaterna, först som kock, sen som sjuksköterska och till sist som beväpnad spejare och spion. Under inbördeskriget hjälpte hon hundratals människor att fly slaveriet och Sydstaterna. 1863 ledde hon en räd mot Combahee River Ferry och befriade över 700 slavar. Detta var den första militära operationen i USA

som planerades och genomfördes av en kvinna. Tubman hade i förklädnad besökt plantagerna i förväg och instruerat slaverna att vara redo att springa mot floden där skepp väntade på dem.

Efter kriget

1865 vann slutligen Nordstaterna kriget och slavsystemet avskaffades i hela USA i och med det 13:e tillägget till den amerikanska konstitutionen. Alla som lever i ofrihet mot sin vilja får rätten att bestämma över sina egna liv. Rasismen var dock fortfarande påtaglig och är så än i dag.

Efter kriget flyttade Harriet Tubman med sina gamla föräldrar till Auburn, New York. Som svart kvinna fick hon ingen pension för sitt arbete under kriget och levde ofta i fattigdom. Det lilla hon hade gav hon till välgörenhet. Hon var också aktiv i

kampen för kvinnlig rösträtt och höll bland annat tal i Boston, New York och Washington D.C. I slutet av sitt liv blev hon inlagd på det hem för äldre svarta amerikaner som hon själv hjälpt till att etablera.

Harriet Tubman dog den 10 mars 1913 vid en ålder av cirka 90 år. Hennes sista ord, till familjen som samlats runt hennes säng, var: I go to prepare a place for you. ●

Betydelsen av prestation kan innehålla mycket. Vår praktikant Hillewi Elgstrandh gav sig ut på stan för att få svar av tre Norrköpingsbor.

Vad är prestation för dig och vilken är din största prestation?



Ulf Norberg

Att man duger som man är, men inom mitt yrkesliv och privatliv är det viktigt för mig att utvecklas. Prestation och utveckling hör ihop och genom att utvecklas blir vi lyckligare.

Min största prestation är att jag fick min dotter Annie 8 år.



Edwin Silva

Att sikta på att må bra och att bli en bättre människa dagligen är en prestation.

Min största prestation är att jag alltid försöker lyssna och prata med människor och att hjälpa till.



Anna Petersson

Att genomföra en prestation är för mig att lära sig någonting, att utvecklas.

Min största prestation utifrån sett är nog min utbildning. Prestation är ett laddat ord för mig som ofta får prestationsångest. Egentligen tycker jag att det är en stor prestation att ta sig igenom livet som det är, att hålla liv i relationer och må bra. Därför tycker jag kanske att den viktigaste prestationen är att vara nöjd med vem man är, oavsett hur man presterar inom andra områden.





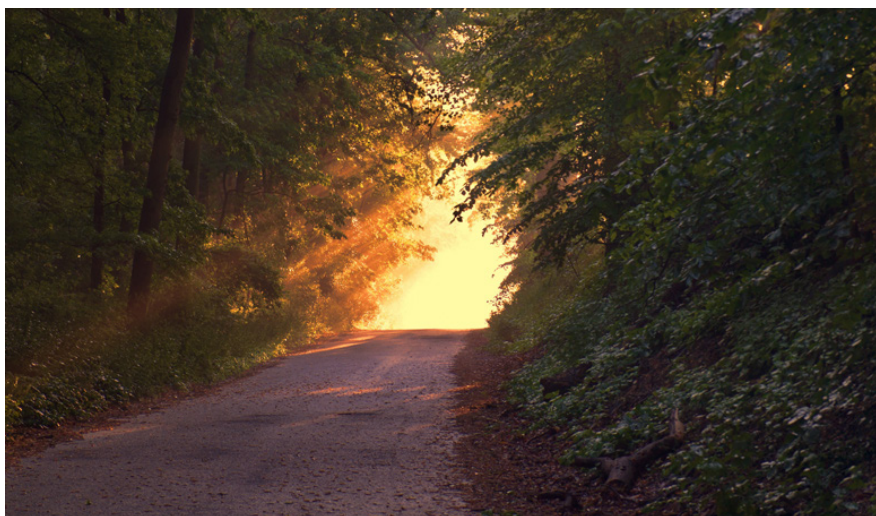
NÄSTA NUMMER

hej|livet

I DIN BREVLÅDA
30 nov 2020

tema:
Vägskäl

Prestation



"Forget the perfekt offering, there is a crack in everything, that's how the light comes in" - Leonard Cohen

Allt fler brottas med höga krav och förväntningar på hur man skall vara för att passa in i de allt trängre mallarna för hur ett gott liv borde se ut. Ett nödvändigt uppgörande med kyrkans och den kristna trons kärva normsystem har ersatts av en materialistisk livsstil, där vi genom olika yttre attribut behöver bevisa vår personlighet och vårt oberoende – att vi är någon. Gud har bytts ut mot lynniga marknadskrafter som pockar på vår uppmärksamhet. Här gäller det att prestera, leverera och betala om det ska fungera.

I Guds rike kallas vi barn. Barnen har sitt värde utifrån det de är, oberoende av krav och prestationer. Evangelierna berättar om en Gud som aktivt sökte de vilsna och som i sin kärlek och längtan utgav sin egen son för att rädda de förlorade. I Lukas kap 15 möter vi sonen som fick ut sitt arv och levde upp det i ett utsvävande liv tills pengarna tog slut och vännerna försvann. I sin nöd "kom han till sig själv" och tog ett beslut: "Jag vill gå hem" och livet fick en helt ny vändning.

Idag möter jag ibland människor som under lång tid har levt ett destruktivt liv, men som en dag tagit ett avgörande beslut och ändrat livets riktning totalt. Här i ligger en prestation som inte ska underskattas. Att gå från vanmakt till egenmakt är kanske den största prestationen av alla.

Men nöden syns inte alltid i det yttre, utan kan ta sig mycket sofistikerade former i det fördolda. Att hela tiden behöva prestera för att hålla fasad och självbild någorlunda intakt kan vara mycket ansträngande. Nöden kan därför vara lika påtaglig, omvändelsen lika nödvändig, men också vägen hem lika möjlig.

Vilka attribut av ett perfekt och lyckat liv du än kan visa upp, vad än omgivningen tror och säger om dig – "there is a crack in everything". Dina sprickor, din sårbarhet och ditt misslyckande kan paradoxalt nog vara din räddning. Bara där, i dina sprickor, kan ljuset, hoppet, nåden och frälsningen nå dig – och befria dig från perfektionens slaveri.

John-Willas Krogevoll

Beteendevetare, Svenska kyrkan
i Norrköping



hej | Där



Sanna Detlefsen

Vad är en Stadsmission?

En Stadsmission är en del av civilsamhället och bedriver idéburen vård och omsorg. Vår verksamhetsidé är att bedriva innovativt socialt arbete, gärna i samarbete med det offentliga och näringslivet. Vår vision är ett mänskligare samhälle!

Hur kommer det sig att Stadsmissionen etableras i Norrköping just nu?

Stadsmissionen och Norrköpings pastorat har fört samtal under en tid. Vi har sett behoven i staden och enats kring en bild om att göra skillnad för människor i utsatta livssituationer. Vi delar människosyn och värdegrund - då är det bara att sätta formen och kavla upp ärmarna!

Var kan man vända sig om man vill hjälpa till?

Vi söker volontärer och gåvogivare. Lättast hittas informationen på Stadsmissionen i Norrköpings hemsida, Facebook och Instagram. På våra sociala medier kommer mycket spännande information ut!

Om ...

NAMN: Sanna Detlefsen

GÖR: Direktör Stadsmissionen i Norrköping och Stadsmissionen i Linköping