

Popo

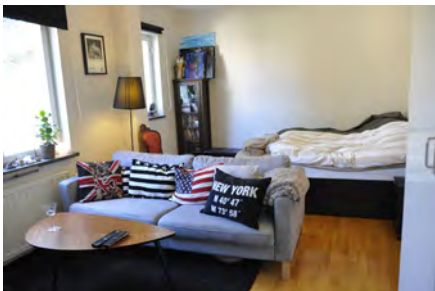
Inredningsklipp

FILM OCH FYND HOS YASMINE WILTERIUS

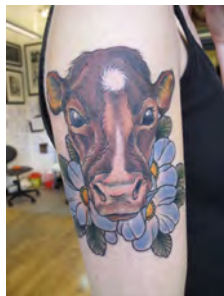
- Nattfotboll
- Hormonfritt
- Stadsodling

Innehåll

4 Reportage Hemma hos
Mixaren och Standarden



8 Reportage Tatueringar
med veganskt bläck



10 Krönika
Rätten att dansa

12 Spel
League of Legends

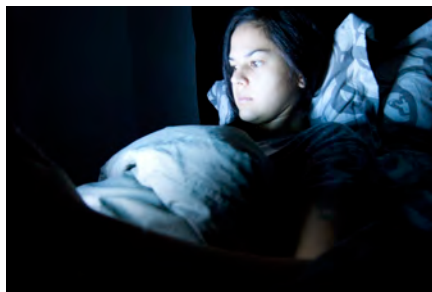
13 Sport
Nattfotboll

16 Samhälle
Om bostadslösningar

18 Reportage
Stadsodling för alla



21 Reportage
Det blåa ljuset



24 Yoga
Retreat i Bretagne

29 Tema Hormonfria
preventivmedel

32 Repo
Kultur

34 Mat
Nakna tårtan

Chefredaktörer



BILD CORNELIA SCHAUERMANN

Natalie Högström, Vera Atarodi

Layoutchef

Cornelia Schauerermann

Bildchef

Linus Ullberg

Redaktion

Amina Meliane

Clara Olsson

Daniel Forsberg

Emma Elnéus

Gabi Mattsson

Greta Tidholm

Johanna Berger

Johannes Grufstedt

Josefiné Nettelbladt

Knut-Olle Julin

Linda Fahim

Oscar Ohrelius

Olivia Bons

LEDARE

I snart ett år har skribenterna i årets Repo studerat på Jakobsbergs folkhögskola. Tiden på Jakan har visat sig vara likt en utdragen reportageresa som har kommit att präglas av möten med människor som vi kanske annars aldrig skulle träffa. Vi har alla gjort våra egna resor, texter som aldrig annars skulle ha skrivits har skrivits och röster som vi aldrig annars skulle hört hördes. Vi har också gjort en gemensam resa där vi, 17 individer, har mötts och diskuterat allt som rör journalistiskt skrivande. Vilket innefattar i princip allt i livet. Vi började från olika utgångspunkter, med olika livshistorier. Att göra ett magasin tillsammans är på många sätt en utmaning. Vad ska vi skriva om som inkluderar allas engagemang och entusiasm?

Vi kom fram till att det finns vissa ståndpunkter som för oss samman. Vi enas i vår nyfikenhet för världen, vår ständiga strävan att lyfta och berätta om olika människor och intressanta fenomen i samhället. Detta med en medveten inställning om att alla inte lever med samma förutsättningar, inte har lika syn på samhället och inte kommer från samma bakgrund. Detta med en medvetenhet om att vi lever i en värld där människor ständigt splittras och nyheterna vandrar ner för en allt mörkare färgskala. Utifrån detta har vi tagit oss an uppgiften med en övertygelse om att människor strävar efter att leva ett medvetet liv med aktiva val, och det samtidigt med hänsyn till sina medmänniskor.

Vi har träffat personer som har individuella projekt som präglar deras liv men också påverkar deras omgivning. Jag hoppas att ni blir lika inspirerade av dessa möten som jag blev! /Vera Atarodi

På besök hemma hos

Mixaren älskar att blanda och experimentera med saker hemma hos sig. Standarden älskar att ha det som de flesta andra har, enkelt med andra ord. Magasin Repo har varit på besök hos Yasmine och Simona som har helt olika inredningsstilar. TEXT & BILD AMINA MELIANE

En bit bort från Stockholms vimmel, i Svedmyra, bor Yasmine Wilterius i en etta på 37 kvadratmeter. Ett varmt hej och ett välkomnande leende möts vi av när dörren öppnas. Hon har en explosiv personlighet som genast är igång och sätter på kaffe, innan man ens hunnit ta av sig skorna.

Hallen är rymlig och präglas av ett Hollywoodtema. Några blå smurfar står uppställda på en tavelram vid ingången.

Här finns en blandning av släktklenoder som exempelvis en stor tavla med ett båtmotiv och en röd rokokostol som eventuellt kan vara från 1700-talets slut. Stolen är elegant och har gått i arv. Hur gammal den är vet hon inte själv och skulle gärna ta stolen till ett proffs för bedömning.

YASMINE WILTERIUS LYFTER NER en hatt från vardagsrumsväggen och berättar ivrigt:

– Det är en rolig historia! Jag var på Filmstaden Råsunda i Solna och där hade de ett rum, som ett litet museum med saker som ska ha tillhört eller använts av Ingmar Bergman under filminspelningarna.

– Jag tog på mig hatten för skojs skull och gick runt med den under dagen. Sen när jag skulle gå hem upptäckte jag att jag hade glömt att lämna tillbaka den. Så den fick följa med mig hem. Ingen har frågat efter den, säger Yasmine Wilterius.

Blått är hennes älsklingsfärg. Det dyker upp lite här och där i inredningen. Hon har alltid älskat färgen och ville bli sjökaptan när hon var 12 år.

EN DEL KVÄLLAR BRUKAR hon sätta sig i köket och tända ljus. Där sitter hon långt in på nätterna fram till tre på morgonen. Medan timmarna går och solen långsamt går ner ser hon grannarnas fönster släckas, det ena efter det andra.

– Det är viktigt att känna sig hemma för att kunna vara kreativ. Man ska köpa sånt man mår bra av.

Att vara kreativ är väldigt viktigt för Yasmine Wilterius. Det hon vill ändra på i sin inredning är att ge hennes egna tavlor mer plats.

Hon vill influera sin lägenhet med det som ligger henne

varmt om hjärtat: film, familj och resor. Hon älskar att resa och har varit i Paris tio gånger. Det är ett av hennes favoritresemål och Grekland ligger på andra plats på grund av den goda maten.

Köket är ett helt annat kapitel jämfört med resten av lägenheten. På kylskåpet har hon magneter från sina resor. I fönstret står färska kryddor och ovanför spisen ett helt knippe kanelstänger.

– Jag måste ha blivit hjärntvättad under min uppväxt, för jag är uppvuxen med att plantera kryddor. Något jag skulle vilja göra är att plantera ett olivträd i en mjölkkanne och ha i köket.

Inom en snar framtid ska Yasmine Wilterius flytta ihop med sin pojkvän som hon varit tillsammans med i nio månader.

HUR SKA DET GÅ MED INREDNINGEN NÄR NI FLYTTAR IHOP?

– Vi har planerat att jag ska flytta in hos honom för hans lägenhet är större än min. Och som tur är bor han i Stockholm. Vi är ju två helt olika personer, jag är filmfreak och han sportfreak. Hela hans lägenhet genomsyras av sport. På bordet har han en korg med golfbollar. Jag tycker det är gulligt för det är han. Vi får se hur det går, säger Yasmine Wilterius med ett skratt.

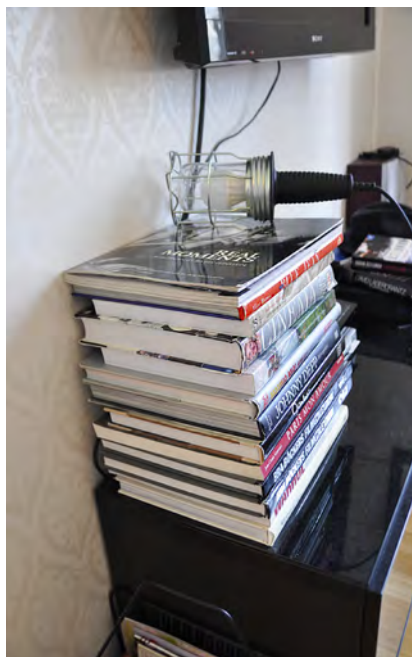
Hon beskriver sin inredningsstil som väldigt mixad och sätter sina egna trender snarare än att följa andras.



"mix" och "standard"



Yasmine Wilterius är en passionerad filmfantast som drömmer om att regissera.



Inspirationskällor kan också användas som inredningsdetaljer.

NAMN Yasmine Wilterius

BOR I en bostadsrätt i Svedmyra

ÅLDER 29 år

YRKE Filmvetare, recensent och scripta. Arbetar som frilans inom tv och film. Har eget bolag som heter WTF pictures (Wilterius TV Film Pictures)

INTRESSEN Film, musik och att gå på konsert

OM DU VANN EN MILJON VAD SKULLE DU GÖRA?

Använda det som startkapital till en långfilm i egen regi eller skaffa balkong där jag kan odla egna kryddor.

INREDNINGSTIPS Gå ut på stan och se vad du hittar, viktigast är att man känner sig hemma och trygg.

FAVORITFÄRGER I LÄGENHETEN Ljusa och lugna färger som grönt och blått. Eller trä- och naturfärger.



Hon har tänkt på varenda liten detalj i hemmet. Här står en ljudsmurf, kamerasmurf, klippsmurf och en sjökaptensmurf.



I undangömda affärer brukar Yasmine Wilterius hitta sina spontana fynd.

Solna, långt ifrån Svedmyra bor ett ungt par som varit tillsammans i fem år och bott tillsammans i ett år. Simona Monzardo Linderholm lever ihop med sin pojkvän Emilian Shtjefni. Hon är en väldigt lugn, mjuk och försiktig person som inte tycker om att ta så mycket plats.

Klockan är fem på eftermiddagen och solen har gömt sig bakom molnen. Hemma hos Simona Monzardo Linderholm möts man av ett köksbord i hallen med en hemmagjord keramikskål. Hon tycker att inredning är viktigt och roligt men känner sig begränsad just nu på grund av lägenhetens storlek, 32 kvadratmeter. Det är därför hon har valt att ha så minimalt med saker i lägenheten som möjligt men också för att få lägenheten att kännas större än den är. Hon tycker också att det är viktigt att det kommer in mycket ljus i lägenheten.

I RUMMET STÅR EN VIT RETROBYRÅ med smink uppepå och en guldspiegel ovanför som hon har fått i arv och är minst 30 år gammal. Blommor står i ena hörnet och i det andra hörnet en golvspegel. I fönstret finns en liten skål gjord på återvunna cd-skivor och ännu mer blommor. Lägenheten går i färgerna vit, beige, svart och brunt.



Det är viktigt med blommor, doftljus och rökelser, det ger en hemtrevlig känsla.

DET VIKTIGASTE FÖR SIMONA Monzardo Linderholm är att känna sig hemma då hon är en väldigt hemkär person. Hon vill att inredningen hos henne ska vara som ungefär hos de flesta som bor i Stockholm.

– Standard för mig är det man ser i skyltfönstret hos mäklare, i reportage i tidningar och hemma hos bloggare. Jag tittar mycket i mäklarannonser och där ser jag den här trenden ljus, vitt, grått och trendigt, gärna minimalistiskt med personliga detaljer och tavlor. Men eftersom jag är student så köper jag för det mesta på loppis, Blocket eller Tradera. Det mesta i lägenheten är köpt billigt förutom madrassen som kostade 6000 kronor. Men den fick jag spara ihop till, säger hon.

NÄR HON OCH hennes pojkvän ska köpa något till lägenheten brukar de gå runt och välja tillsammans.

Fast i vanliga fall är det Simona Monzardo Linderholm som i slutändan oftast tar alla beslut och bestämmer lite mer. På frågan vad i lägenheten hennes kille valt så svarar hon:

– Ehm... Vi har ganska lik stil när det gäller inredning fast han valde tv:n. Han köpte den så den är hans till 100 procent om vi skulle gå skilda vägar.

NÅGOT SOM HON VILL ÄNDRA på i lägenheten är köket. Nästa planerade inköp är tavlor till samlingsrummet. Efter det ska en rottingfåtölj och en lampa inhandlas för att skapa en läshörna i köket. Även här hemma finns det fotomagneter från resor på kylskåpet. De flesta är från Italien och många är på henne och Emilian Shtjefni. ■





Simona Monzardo Linderholm tycker att det inte kan bli för mycket av gosedjur i lägenheten.

NAMN Simona Monzardo Linderholm

BOR Hyresrätt i Solna tillsammans med sin sambo

ÅLDER 23 år

YRKE Utbildar sig till juristassistent/juridisk handläggare.

INTRESSEN Teater, mat, träna, serienörd, umgås med familj och vänner.

OM DU VANN EN MILJON VAD SKULLE DU GÖRA?
För något år sen skulle jag sagt köpa bostadsrätt men nu när jag har egen lägenhet så skulle jag köpa saker jag vill ha som bil, resa eller bara njuta.

INREDNINGSTIPS Ta vara på de utrymmen som finns. Plocka undan det som inte behövs och byt ut inför årstider eller högtider. Rusta, Ikea och TGR kan jag rekommendera.

FAVORITFÄRGER I LÄGENHETEN Ljusa, jordnära färger som beige och vit.



Hon har gjort en skål av gamla cd-skivor.



Hon har påbrå från Italien och de flesta magneterna är därifrån.



Här är en hemkär kattälskares spegelbild.



VEGAN IN PÅ HUDEN

Dennis Jakobsson är tatueraren som efter många år öppnade egen studio. Till skillnad från vanliga tatuerare använder han enbart veganskt bläck.

TEXT GABI MATSSON BILD PRIVAT

Dennis Jakobsson har arbetat som tatuerare i 15 år och startade sin bana som 22-årig lärling på en tatueringsstudio i Västervik. Senare gick han vidare till tatueringsstudion Hjärtat av guld i Malmö hos Thomas Rosén.

– Thomas var riktigt grym på att snoka reda på nya trender och material och när han upptäckte att det fanns ett alternativ till det traditionella bläcket, det vill säga veganskt bläck, så bytte han ut allt gammalt bläck mot det eftersom han själv är vegan, berättar Dennis Jakobsson.

På studion i Malmö använder man numera bara färg utan animaliskt ur-

sprung och eftervårdsprodukter som är fria från produkter med tillsatser som kommer från djur. Det är till exempel salvor som man smörjer in tatueringen med för att den ska läka och hållas fri från bakterier då en tatuering egentligen är ett öppet sår. Dock saknas det fortfarande veganska alternativ inom området, men båda tatuerarna är positiva till att det snart kommer att komma ut på marknaden i takt med att den alternativa trenden utökas till fler områden.

Att bara använda sig av veganska produkter är något Dennis Jakobsson tog med sig när han för några år sedan startade sin egna studio, Dimpes tatueringbutik.

– Jag är själv strikt vegan sedan flera år tillbaka, så för mig är det viktigt att jag är trogen veganismen i alla delar av mitt liv, även inom mitt yrke. Jag själv använder det för att jag tycker inte att det är rimligt att någon ska ha dött för att vi ska smycka oss själva med fina motiv. Precis som med många makeup märken så testas de flesta färgerna på djur, något jag är starkt emot, säger Dennis Jakobsson.

Varken Thomas Rosén eller Dennis Jakobsson tror att det relativt okända veganska bläcket kommer ersätta det som används idag.

– Det är ju inte så att någon en dag vaknade upp och tänkte att nu ska vi producera veganskt bläck och ersätta alla andra produkter med djurvänliga istället. Mer realistiskt är att någon insåg att man kan använda sig av glycerin som är en slags fett som kommer från växter istället för djur, berättar Thomas Rosén.

DEN FÖRSTA AUGUSTI 2012 började en ny svensk förordning om tatueringsfärger gälla. Då bestämdes det att all färg som säljs ska produceras inom EU och testas av Kemikalieinspektionen. 2010 genomförde Kemikalieinspektionen egna analyser av tatueringsfärger, av de 31 testade färgerna hittade man endast fem stycken utan anmärkningar. De övriga färgerna innehöll hälsoskadliga ämnen som översteg Europarådets rekommenderade gränsvärden. Sammansättningen av kemiska ämnen i tatueringsfärger har efter detta ändrats under senare tid och man har börjat använda så kallade azofärgämnen som pigment för att ersätta de skadliga färgpigmenten.

– Jag är öppen med att jag använder mig av vegansk färg för att folk som tagit beslutet att de ska vara schyssta mot världen ska kunna garanteras att jag inte fuskar med de färger jag har, säger Dennis Jakobsson.

Tatuerarvärlden utgör en väldigt sluten grupp av människor, där yrkeshemligheter delas endast mellan lärlingar och deras lärare, i vissa fall även mellan tatuerare. Utomstående får nöja sig med att få ta del av den genom att pryda sina kroppar med konstverken.

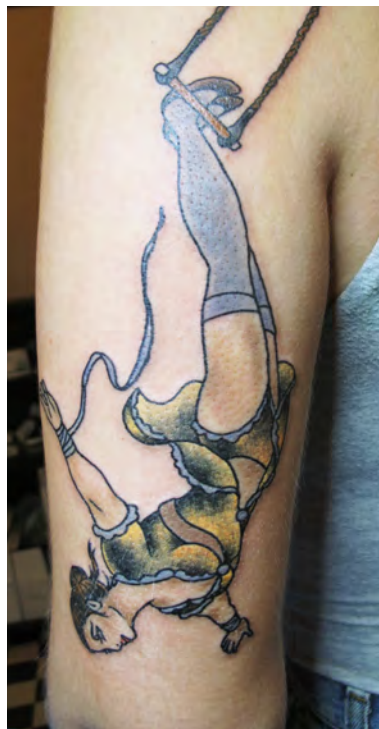
I en annan tatueringstudio berättar en lärling vid namn Sara att när en person med kunskap inom tatueringssyrket tar sig tid att lära upp någon annan skapas ett band mellan dessa. Sara heter egentligen något annat. Bara under förutsättningen att hon får vara anonym är hon beredd att prata.

– Skulle jag gå runt och berätta om allt jag lär mig från min lärare så skulle jag inte få vara kvar som lärling där, så gör man helt enkelt inte, säger Sara.

– Det viktiga är att kunderna är nöjda och att produkterna vi använder är bra, skulle någon vilja bli tatuerad med veganskt bläck så skulle vi såklart beställa det, säger Sara.

Vem är det då som väljer att tatuera sig med veganskt bläck?

– Man kan väl säga att det är människor som är medvetna om hur världen ser ut idag och som vill att den ska fortsätta utvecklas. Men när det gäller tatueringar så tror jag inte man kan utveckla det särskilt mycket mer, säger Dennis Jakobsson. ■



Dennis skapar bilder utifrån kundernas idéer och önskemål.

FAKTA

Idag finns det nio godkända märken som producerar veganskt bläck, några av de mest kända är Eternal, Bright, SkinCandy och Stabil. Dessa märken säljs dock endast till registrerade tatueringssalonger.

Vill man använda sig av veganskt bläck finns det idag många tatueringssalonger som aningen köper in det till ett lite högre pris eller som har vissa färger i sitt sortiment som är veganskt.

Tidigare behövde inte tillverkarna avslöja sina ingredienser eller hur de testats och recepten kunde vara deras egna. Men år 2015 testade Läkemedelsverket 29 olika tatueringsfärger, varav bara två godkändes. Resterande färger innehöll för höga halter av skadliga ämnen som bland annat kan orsaka cancer.

Sju produkter korrigerades frivilligt av de ansvariga företagen. Resterande 20 togs bort från den svenska marknaden.

Vanligt tatueringssbläck innehåller bland annat tungmetaller som kvicksilver, men även metalloxider och organiska kemikalier samt animaliska produkter som kolbaserade ben och animaliskt fett. De skadliga ämnena ligger dock under de tillåtna gränsvärdena idag.

I veganskt tatueringssbläck har man däremot helt uteslutit farliga ämnen som arsenik och tungmetaller och såklart animaliska tillsatser som glycerin som är ett slags fett man använder för att färgen ska fästa bättre. ■

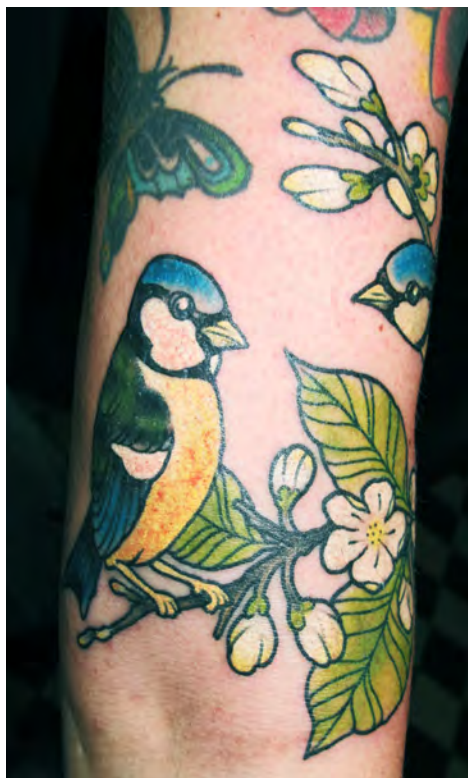
”Det är vanligt att mumier som hittas har tatueringar.

HISTORIA OCH TRADITIONER

Ett av de äldsta sätten att använda sig av för att smycka sin kropp är tatueringar. Man vet inte exakt hur det började, men en gissning är att den troligen kom till av en slump då någon råkade få aska från lägerelden i ett sår, och upptäckte att det blev ett permanent märke. Tatueringar används dock inte bara för att dekorera kroppen, utan även i religiösa och medicinska sammanhang.

FÖRR FUNGERADE DET även i identifikationssyfte, allt från vilken stam ägaren tillhörde till social status, om personen var gift eller var sexuellt mogen. I en del kulturer används tatueringar i syfte att visa vilka bedrifter och hjältemod som den tatuerade har genomfört för att förtjäna sin tatuering. På vissa gamla grottmålningar kan man se mönster som påminner om motiv som än idag fortfarande används till tatueringar. Själva ordet tatuering kommer från polynesiska, en teknik som kallades *Tattoo* som senare ändrades till *Tattoo*. Den äldsta tatueringen som man känner till upptäcktes när man grävde upp några gravar i Sydsibirien, den första hittades 1948 och bäraren tros ha varit en hövding, baserat på föremålen som hittades i samma grav. Man tror att mannen levde för cirka 2 500 år sedan. Det är även vanligt att mumier som återfinns har tatueringar.

Inuiter använder en speciell teknik när de tatuerar. Till skillnad från den vanliga metoden där man gör hål i huden med hjälp av nålar som sedan som fylls med färg, syr de istället in sina tatueringar med hjälp av en liten bennål och en tråd doppad i sot som dras under huden och lämnar kvar ett streck av sot. Genom att sy flera stygn uppstår långa linjer som kan göras om till mönster. ■



Dennis Jakobsson började tatuera med veganskt bläck för 15 år sedan.

#RÄTTATTDANSA

KRÖNIKA

Den fria dansen får ständigt nya anhängare i samband med rejv-fester och utomhusfester som anordnas över hela landet. Den 14e april beslutade politikerna att slopa danstillståndet, nu står Sverige inför en ny okänd kulturvåg.

Det dansande folket är en salig blandning från samhällets alla hörn. Besökarna på rejv tenderar att vara mer fördomsfria än den allmänna befolkningen, vilket resulterar i att dansgolvet befolkas av några de mest underbara och empatiskt begåvade personer jag nånsin träffat på i livet. Av alla de subkulturer jag beblandat mig i genom åren, är det här jag fått mest kärlek.

Tillsammans dansar vi mot en bättre värld och lämnar våra gamla liv bakom oss. Människor hänger av sin grådisiga kostymer och blommar ut bland lasrar och rökmaskiner. Fasaden som människor vanligtvis bär på i samhället är som bortblåst. Istället kastas leenden och nyfikna blickar runt om på dansgolvet.

Här känns det tryggt att som man ha smink och nagellack utan att hotfulla män blänger mot en i toakön, eller stöter till med öglaset i jakt på konfrontation. På rejv kan jag röra mig fritt och dansa med alla. Runt om i de rökfyllda lokaler och upplysta skogsdungarna skapas en familjär trygghet. Människor ser till att ta hand om varandra och hjälps tillsammans åt att skapa en så god stämning som möjligt under nattens gång.

För mig blir den fria dansen ett sätt att kommunicera med andra. När vänner sammanflätas genom synkroniserade rörelser, gemensamma blickar och bländande leenden. För att sedan tillsammans stråla samman och vandra ut i morgonsolen, hand i hand. /Linus Ullberg

"Nu är vi ett steg närmare att sprida mer glädje i Sverige."



Zandra Hedström

"Att dansa till musik, speciellt tillsammans med andra, är ett roligt sätt att koppla bort vardagen, slappna av och bara ha kul."



Anthony Drone

"Det är ett steg i rätt riktning mot ett friare samhälle."



Sofie Norén, Nora Josefin Bolin



LEAGUE OF LEGENDS ETT SPEL FÖR ALLA

League of Legends, även kallat LOL, är ett spel inom e-sporten som spelas världen över. Repo har träffat två spelare. TEXT CLARA OLSSON

SAM SCHÖNBECK ÄR 25 år gammal och bor i Malmö. Hon sitter i styrelsen för spelförbundet Sverok.

– Jag började spela och sen kom jag in i spelet mer och mer, började prata med andra som spelade, och då började man nätverka och så blev det roligt att sedan fortsätta.

Tommie Saari Pesonen är 24 år gammal och bor i Stockholm. Han började röra sig i e-sportvärlden som barn och spelar LOL för den speciella grafiken och taktiken.

Båda var volontärer under europafinalen av Legends championship series, LCS, som hölls i Stockholm 2015. Det är en turnering med spelare från Nordamerika och Europa som slåss om att tävla i World championship. Det är tio lag från varje kontinent. Lagen spelar bredvid varandra på en scen och över dem är det två stora skärmar som publiken kan följa spelet på.

– Mina uppgifter var att leda publiken rätt från varje match, så att de visste vart de skulle under pauserna, för att undvika publikkaos. Även dela ut saker som till exempel nyckelringar

eller självlysande plastpinnar som lyste i mörkret. Som volontär arbetar man gratis, men man gör det för att det är roligt, säger Sam Schönbeck.

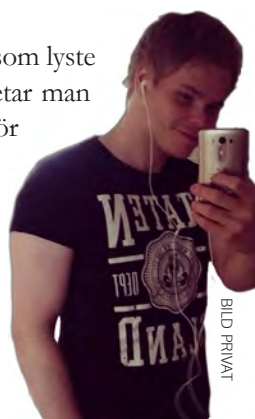
LOL ÄR ETT TAKTIKSPEL som ingår i genren moba-spel (Multiplayer Online Battle Arena) och spelas av såväl barn som vuxna över 12 år. Sam förklarar:

– Du spelar på en så kallad arena där man delas upp i två lag. Båda lagen ska förstöra varandras baser. Och när det sker så har man vunnit. Du kan träna med datorns hjälp om du är nybörjare med så kallade “botar”. Ju högre nivå du har desto högre förväntningar har man på sig.

Arenan heter Summoners Rift och den är uppdelad i “toppen” “mitten” och “botten”. Innan man börjar spela kommer man översens med de andra spelarna om var man borde befinna sig. Man väljer även en karaktär att spela med. Det finns både kvinnliga och manliga karaktärer att välja mellan. De har olika egenskaper och använder olika slags vapen, och när man har spelat ett tag börjar man förstå vilken som passar bäst i olika situationer, eftersom spelet är väldigt taktiskt.

– Du måste lägga ner mycket tid på spelet, precis som med allt annat ger övning färdighet. Du kommer vara jättedålig i början men efter ett tag ser man taktiken, säger Tommie Saari Pesonen.

Dator och tv-spelsförbundet Good-



Tommie Saari Pesonen

game, som har cirka 40 olika medlemsföreningar och sammanlagt består av 44 000 svenska spelare fick 2015 ett nytt och stort uppdrag, att ändra attityden mot tjejer inom e-sport. Under själva spelet går det inte att se om spelaren är man eller kvinna.

VAR ÄR TJEJERNA INOM E-SPORT TROR NI?

Sam: Det finns tjejer i e-sport.

De kan arbeta bakom scenen, med reklam eller som coacher till lagen. Dock är det få spelande tjejer på en hög nivå, proffsspelare. Anledningen till det är att de inte riktigt får utrymme till sitt spelande. Det tar väldigt mycket tid att bli duktig på att spela.

Tommie: Ja, och sedan är det lite problematiskt eftersom lagen själva kan rekrytera och om tjejerna inte syns, då blir det lite så att de inte “finns” och då blir det en ond spiral, det måste komma mer tjejer i spelvärlden tycker jag.

KAN NI GE ETT TIPS PÅ HUR MAN GÅR TILL VÅGA OM MAN VILL BÖRJA SPELA LOL?

Sam: Registrera dig på League of Legends hemsida, sedan är det bara att börja spela. Du laddar ner spelet och sen är det bara att börja med matcherna.

Sam Schönbeck och Tommie Saari Pesonen använder sig utav alias när de figurerar i spelen. Sams användarnamn är “Sync01” och Tommies spelnamn är “Happycloud”.

Nattfotboll ger ungdomar hopp

Fotboll är en föreningsidrott som spelas runt om i hela Sverige. Men det är numera också en kvällsaktivitet som ger ungdomar chansen att känna sammanhållning och glädje istället för utanförskap och rastlöshet.

TEXT DANIEL FORSBERG BILD JOHANNES GRUFSTEDT



Lördagskvällen i Hässelby Gårds gymnasiehall ger 30 ungdomar i kommunen en plats att vara på. Projektet har varit igång sedan 2010.

Det är lördagskväll i Hässelby Gårds gymnastiksal. Ikväll har upp emot 30 barn och ungdomar samlats för att spela sambafotboll. I den ena salen har vi de yngre barnen, de är mellan sju till nio år gamla. I den andra salen är barnen upp till 13 år. Ansvarig för sambafotbollen är den tidigare Allsvenska spelaren Erik Johansson. Han har förutom sina år inom svensk toppfotboll även spelat i Brasilien. Smeknamnet "Samba-Erik" har följt med honom sedan dess och nu driver han ett projekt för ungdomar med brasiliansk klang. Sambafotbollen spelas varje lördag från halv åtta fram till halv elva på kvällen, året runt. Först ut är de yngre barnen som är upp till 13 år gamla. När de är klara kommer de äldre barnen som är upp till 17 år och tar över.

Gympahallen består av tre olika salar som alla ger en klassisk skolgympakänsla med sina trästegar på väggarna. Barnen samlas i varsin hall där ledarna går igenom kvällens aktiviteter. De är tydliga med att alla är där för att ha kul. Sedan startar uppvärmningen som sker på portugisiska då sambafotbollen härstammar från Brasilien. Hela tiden skrattar barnen samtidigt som de försöker komma ihåg de portugisiska uttalen. Innan tvåmålsspelet börjar samlas hela gänget i en ring. Där läser de tillsammans ut en lagramsa som understryker hur viktigt det är med laget före jaget.

SAMBAFOTBOLLEN ÄR ETT SOCIALT projekt där alla ungdomar är välkomna. Förutom just denna kvällsaktivitet hålls även ett projekt som heter FC Femina där endast tjejer spelar. Ikväll är det även ett antal tjejer med i den yngre gruppen. Bland barnen i sambafotbollen är ungefär hälften aktiva i andra fotbollsföreningar. I FC Femina är de allra flesta helt nya inom fotbollen så Erik berättar att de kör mer övningar där för att utveckla deras spel.

– Sambans filosofi är att alla är välkomna. Det stärker dem som människor och de får känna en sammanhållning. Utan krav och utan press. Det har funkat väldigt bra. Ungdomarna blir inspirerade när de lyckas med nya finter på planen och vill hela tiden fortsätta utvecklas, säger Erik Johansson.

Eva Tångfeldt på stadsdelsförvaltningen i Hässelby/Vällingby är nöjd med projektet

NATTEN

Nattfotboll innebär att idrotts-hallar öppnas upp nattetid för alla ungdomar mellan 13-25 år. Genom aktiviteterna stärks en positiv självbild och viktiga samhällskoder förmedlas. Alla är välkomna, alla ges en andra chans, men därefter får felaktigt beteende konsekvenser. Detta ger en praktisk förberedelse för samhällets förväntningar och krav. Ungdomarna utvecklar förmåga till respektfulla relationer och ges trygghet i en positiv gemenskap. Den organiserade spontanidrotten erbjuder en trygg miljö och en strukturerad plattform för att kunna växa.

som varit igång i Hässelby sedan 2010.

– Vi är med och finansierar en del, sedan är det lokala företag som är med och sponsrar sambafotbollen, säger Eva Tångfeldt.

Hon har ingen exakt siffra men den mindre skadegörelsen har enligt henne gått ner sedan projektet startades på orten. Förutom att ungdomarna får en kvällsaktivitet att ägna sig åt ger det dem även en chans att utvecklas som människor. Trots framgångarna är det för närvarande inte aktuellt att utvidga projektet med flera dagar eller längre in på lördagskvällarna.

– Det är en finansieringsfråga. Vi har svårt att få fler sponsorer till projektet för att kunna utvidga. Vi vill inte heller be de sponsorer vi redan har om mer finansiellt stöd. Men behovet finns, säger Eva Tångfeldt.

Fotboll på kvälls- och nattetid har varit en genomgående trend i Sverige senaste tiden. Goodsport är ett företag som driver projektet Nattfotboll i totalt åtta kommuner, och fler är på gång. Linköping och Norrköping är bara några av städerna där projektet har satt sin färg. Alexander Östlund är projektledare för nattfotbollen som spelas mellan klockan åtta på kvällen till fyra på morgonen under helger.

– Projektet startade delvis för att ge ungdomar aktiviteter att göra, men även för att ta bort utanförskapet som finns i landets förorter. Idrott är det bästa verktyget för att föra samman människor. Många känner igen sig i idrotten, säger Alexander Östlund.

Enligt Alexander Östlund är många områden i behov av nattfotbollen. Ungdomarna ska känna att de är delaktiga i någonting.

– Idrotten har inget språk. På fotbollsplanen är vi alla likadana. Vi gör samma sak och har samma mål. Här spelar det ingen roll vilken religion du har eller vilket språk du talar. När du spelar fotboll är det samma villkor för alla, säger han.

I STADSDELEN SKÄGGETORP i Linköping har polisen tagit fram statistik som visar att brottsligheten har minskat med 49 procent sedan nattfotbollen startade. En ensam polis gick tidigare i år ut i Hässelby Tidning och efterfrågade nattfotboll i Hässelby/Vällingby för att det skulle minska brottsligheten i området. Då nattfotboll inte är aktuellt i Hässelby just nu får ungdomarna fokusera

SAMBAN

Samba Football Academy lär ut den vackra brasilianska fotbollen "O jogo Bonito" tillsammans med värdegrundsutbildningen Bonito Lifestyle. Konceptet förenar det bästa ur brasiliansk fotboll och kultur med modern idrottspsykologi och spelutvecklings-teori. Bonito Lifestyle utgår ifrån de fyra egenskaperna: Kreativ, Klok, Omtänksam och Modig. Samba Football Academys utbildningskoncept är skapat av Erik "Samba" Johansson i samarbete med brasilianska elitspelare, tränare och socionomer. Utbildningskonceptet används för att utveckla spelare, lag och fotbollsföreningar men framför allt människan, stadsdelar och det svenska samhället.



Den tidigare allsvenska fotbollsspelaren Erik Johansson coachar ungdomarna i Hässelby Gårds gymnasiehall.

på kvällsfotboll men det är inget som ser ut att gräma ungdomarna i Hässelby Gårds gymnastiksal, där sambafotbollen är i full gång. Samtidigt som de springer runt och lirar boll dunkar sambamusiken i bakgrunden inne hos de yngre barnen. De är väldigt många idag men spelar ändå tre mot tre vilket innebär att det är många barn som får sitta och vänta på sin tur. Detta noterar Erik Johansson men eftersom han litat på sina ledare vill han inte lägga sig i upplägget utan låter dem styra passet.



"Samba-Erik" Johansson

INNE HOS DE ÄLDRE BARNEN känns samban i luften. Att det brasilianska spelsättet har influerat ungdomarna märks tydligt då flera av dem gör sul- och

överstegsfinter för att efterlikna Ronaldinho och andra brasilianska storspelare. Två killar som är här idag är tolvåringarna Bershazad och Raid. De är båda positiva till sambafotbollen.

– Hade vi inte varit här hade vi bara suttit hemma framför datorskärmen. Detta är roligare, säger Bershazad.

De har båda varit med och spelat i fyra år. Killarna håller på Barcelona och har dribblingsspecialister som Lionel Messi och Andres Iniesta som favoritspelare.

– Vi gillar samba stilen med mycket energi och dribblingar. Det är kul att ta risker och våga dribbla, säger Raid.

ATT LEDARNA SKA VARA förebilder är viktigt, menar Erik Johansson. Det brukar vara sex ledare på plats varje lördag. De flesta bor i området och var själva med och spelade sambafotboll när de var yngre. Deras uppdrag är att inspirera ungdomarna och hela tiden ge beröm och komplimanger för att förmedla filosofin med sambafotboll. Efter varje lördagspass har de även i uppdrag att dela ut en samba t-shirt till något av barnen som har utmärkt sig och varit ett gott föredöme för de andra. Ledarna är alla unga vuxna och får

även en bra merit med sig till framtida jobbansökningar.

– Det väger tungt på ett cv med en organiserad verksamhet som denna och det är alltid bra att ha i ryggen, säger Erik Johansson.

Tanken var först inte att det skulle vara så unga barn med som det är nu. Eftersom de kör sambafotboll året om spelas det även på konstgräsplanen i Hässelby Gård och när de yngre barnen såg de äldre ville de också vara med. Projektet hålls även i Östberga utanför Stockholm. Ikväll börjar "Samba-Erik" i Hässelby Gård men ska sedan bege sig till Östberga för att stämma av läget. Han är själv inte på plats varje lördag men har full koll på vad som händer då ledarna för protokoll efter varje lördagspass. Sambaläskaren är hoppfull inför projektets framtid och tror att det kommer fortsätta under en lång tid. Han är öppen för att köra senare in på kvällarna för de äldre ungdomarna. Då skulle det kunna vara aktuellt med fotboll för ungdomar upp till 25 års ålder menar han.

– Jag hoppas det rullar på. Projektet är uppskattat på flera håll. Det är bra för ledarna och det är bra för ungdomarna, säger Erik Johansson. ■

ELDSJÄLAR I BOSTADSDJUNGELN



Så här ser en blommande hampaväxt ut.

I en tid där bostadsfrågan är i hetluften och fler än någonsin behöver ett hem finns det hopp i mörkret. Repo har träffat två företagsledare som arbetar för att vända trenden.

TEXT KNUT-OLLE JULIN BILD PRIVAT

Vi bor hemma tills vi blir 30. Flyktingboenden räcker inte till. Företag förhindras att utöka sin verksamhet. Bristen på lokaler och boenden är kännbar i det svenska samhället. Enligt Boverket saknas det idag 700 000 lägenheter i Sverige. Den siffran ser ut att öka, men det finns de som arbetar för att framtiden ska bli ljusare. Två av dessa företag är Hampahus AB, som genom att bygga ekologiskt hållbara bostäder vill bygga bort problemet. Det andra är Qasa, som är uppstartat för att hjälpa unga in på bostadsmarknaden och då speciellt inom andrahandsuthyrning. Qasa startade 2014 med en vision att förenkla för både uthyrare och hyrestagare vid uthyrning.

GENOM ATT AGERA MELLANHAND förhindrar man ockerhyror och det blir en säker uthyrning för alla parter, man behöver bara lite hjälp på vägen.

– För två år sedan satt jag tillsammans med Fredrik Strömsten och Ludvig Persson Lejon och diskuterade bostadssituationen i Sverige. Vi hade alla sett och upplevt hur bostadsmarknaden inte fungerade, inte bara det att hitta en bostad att hyra utan också problemen med att hyra ut sin bostad på andrahandsmarknaden. Just denna situationen ter sig väldigt paradoxal, att både uthyrarna och hyresgästerna har problem, säger Mattia Tosti, VD på Qasa.

DÄR OCH DÅ GRUNDADES IDÉN med att starta ett företag som kan hjälpa båda dessa parter och på så sätt para ihop uthyrare med bostadssökande, ett så kallat ”matchningssystem”. En rapport från 2010 visar att det då fanns cirka 40 000 bostäder i Stockholm som inte utnyttjades till fullo.

– Innan var den enda lösningen att bygga mer vilket tar sin tid. Vi

vill arbeta på kort sikt för att få en fungerande och effektiv andrahandsmarknad, och därmed utnyttja de resurser som redan finns, säger Mattia Tosti.

Det som bland annat utgör svårigheter är att Sverige ligger i topp i antalet singelbostäder i världen, och att lära sig att bo kollektivt är en del av lösningen.



Mattia Tosti, VD på Qasa



Exempel på hampabetongväggar

Idag räknar Qasa på att det finns cirka 150 000 andrahandskontrakt på marknaden i Sverige. De vill öka denna siffran till det dubbla, alltså till 300 000 uthyrningar. Med sitt företag och nätverk vill Qasa skapa en transparent och mer säker plattform för att finna boende. Denna tjänst att agera så kallad "mellanhand" dyker upp mer och mer på bostadsmarknaden. Även mäklarfirmer har börjat lansera liknande tjänster. I år blev även Hemnet delägare av Qasa.

HAMPAHUS GRUNDADES 2014 AV Remi Lorén och Henri Puttonen. Företaget planerar att bygga bostäder av materialet hampabetong som är ett ekologiskt och mer hållbart material än de petrokemiska material som används idag. Det var på en konferens på SLU, Sveriges Lantbruks Universitet, som de båda möttes första gången 2012. Remi kom över en doktorsavhandling från Lunds Tekniska Högskola av Pauline DeBruijn om detta ämne.

– Jag minns att jag tänkte att de är jätkligt bra det här. Om de redan börjat forska på mikrodelningsnivå på kvoten betyder det att de är på det torra med idén, berättar Remi Lorén, som har en magister i marknadsföring i ekonomi.

Med detta menar Remi att mycket av forskningen kring materialet redan var gjort och hans uppgift blev att ta reda på hur man bäst kunde jobba vidare utifrån vad som tagits fram i rapporterna. Därav startades företaget och idag är de sex personer verksamheten, Remi Lorén, Henri Puttonen, Ying Xue, Naib Woldermariam, Henrik Jacobsson och Herman Truedsson, alla med olika specialkunskaper inom byggnadsområdet. Hampahus bidrag till ökningen av bostäder är att börja bygga så kallade "Attefallshus".

– Vi vill hjälpa till att bygga bort

QASA

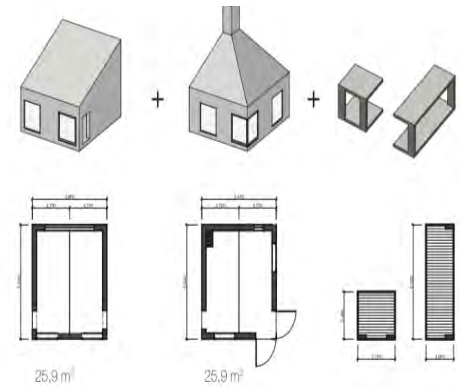
Idag har Qasa över 10 000 registrerade medlemmar. Tjänsten har än så länge bara nått Stockholm, men tanken är att bygga upp ett nätverk i hela landet. Med hjälp av anställda blir man guidad till en säker match på bostadsmarknaden. Qasa fungerar som en mellanhand mellan hyresvärd och hyrestagare där de bland annat hjälper till vid kontraktsskrivning och depositionshantering. Idag

HAMPAPLANTAN

Hampabetong består enbart av hampaved, kalk och vatten. Växten är odlad utan bekämpningsmedel och är helt miljövänlig. Hampaplantan kan växa upp till fyra meter på tolv veckor och från denna kan man utvinna ett hundratal produkter. Från fröna utvinns hampaolja, proteinpulver, mjöl, mjölk m.m. allt med rikligt innehåll av omega 3, 6 och 9. Av dess långa och korta fibrer utvinns bland annat papper och textilier.

ATTEFALLSHUS

2014 slog regeringen fast att det är okej att bygga komplementbyggnad på upp till 25 kvadratmeter utan bygglov på sin tomt. Dessa hus fick namn efter dåvarande bostadsminister Stefan Attefall



Ritningar av hampahus moduler

bostadsbristen. Genom att ge möjlighet till tomtägare att bygga attefallshus på sina ägor till ett rimligt pris kan de hyra ut till till exempel studenter för en rimlig månads-hyra, säger Remi Lorén.

Tanken är att arbeta fram prefabricerade paneler, vilket betyder att man kan konstruera husen inomhus året om och på så sätt kunna sätta alla väggar och tak på plats enkelt och lätt. Idén med hampakonstruerade bostäder har fått många att öppna ögonen för företaget och i vintras vann de pris som Sydsveriges mest innovativa företag med bäst affärsplan i tävlingen Venture Cup. I vår är de ett av tolv företag som har chans att kamma hem priset "årets affärsplan" i den nationella finalen. De är också nominerade till Årets innovationspris som delas ut av PwC och Krinova incubator och Science park, som är instiftat för att belöna innovativt företagande och idéer som visar hur nya möjligheter och kreativa lösningar kan om-sättas i praktiken. ■



Remi Lorén, medgrundare av Hampahus

Gemenskap i prunkande grönska

Det senaste är att odla tillsammans och låta sig inspireras av permakultur. Repo har träffat odlare som gör sig redo inför den gemensamma odlings-säsongen. TEXT & BILD JOHANNA BERGER ILLUSTRATION CLARA OLSSON

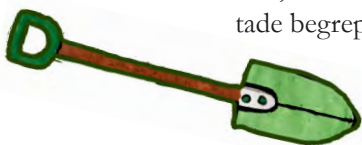


Annika Strohl har precis avslutats en kurshelg om hållbar odling.

– Jag har fått någonting att sätta händerna i. Istället för att sitta hemma och oroa mig för när matförsörjningen kommer att kollapsa så lär jag mig hur jag kan försörja mig och mina barn. Det är någonting väldigt positivt med att odla, det finns en livsglädje i det. Jag håller på att googla frön, planter och fleråriga grönsaker och lär mig en massa. Då fyller jag mitt sinne med det istället för att bara vara rädd och tänka att allt går åt helvete, säger hon.

Men först, permakultur. Under en hel helg. Klockan är sju minuter över tio en lördagsmorgon, och deltagarna sitter i en cirkel i enskudevillans sparsamt inredda vardagsrum: Kvinnan som jobbar på goodstorebutiken, ett par som har en kolonilott och startat en trädgårdsgrupp i sin bostadsrättsförening, miljökonsulten som vill lära sig något nytt. Med hjälp av kursledaren får de 14 deltagare en rejäl introduktion i hållbar odling som sammanfattas under begreppet permakultur. Det handlar om att hitta sätt att odla på som både är enkla och miljövänliga. Ofta gräver man så lite som möjligt i jorden och täcker den istället runt de önskade växterna. Täckodling med halm, gräsklipp eller annat organiskt material hindrar uttorkning av jorden, hindrar ogräs från att komma upp och när täcket förmultnar blir det automatiskt till gödsel. Man planterar också mycket perenna grönsaker, alltså växter som lever i flera år, för att slippa förödlas och så nya grönsaker varje år.

DET ÄR INGEN SLUMP ATT kursen hålls just i denna trävilla: Det är stiftelsen Right Livelihood Awards huvudkontor, stiftelsen som delar ut det alternativa nobelpriset. För 34 år sedan var det Bill Mollison, som myntade begreppet



Alexandra Grenehed och hennes väninna Karin Turegård börjar odlingssäsongen med en kurs i permakultur.

Permakultur, som fick just detta pris för sina idéer. Idéer som lockar allt fler.

– På sikt vill jag bli så självförsörjande som möjligt. Permakultur är ett eget system, man kan ta vara på vad som finns. Och så är jag ganska lat, så det passar mig väldigt bra att odla på ett sätt som är mindre tidskrävande, säger kursdeltaren Alexandra Grenehed.

Hon bor kollektivt. Ingen tar hand om radhusets trädgård. Det vill hon ändra på, helst tillsammans med andra. Alexandra Greneheds väninna är också med på kursen. Hon har precis gått med i Fagerlidsodlarna, en grupp som odlar gemensamt i Hökarängen på stadens mark. Hon vill förbereda sig inför den stundande odlingsäsongen med mer praktisk och teoretisk kunskap.

– Jag är här för att jag är orolig inför vår framtid, säger Annika Strohl, och kursledaren nickar igenkännande.

Söndergödslade och näringsfattiga jordar, förändrat väder, oljetoppen, städernas och hela Sveriges låga självförsörjningsgrad på mat... Tar man in det som händer är det lätt att drabbas av klimatångest. Då är det tillfredsställande att faktiskt göra något själv, börja odla ekologiskt. Både för att få kunskap, att börja producera och att göra det tillsammans med andra.

– Om ni gör en hink nu, så är den klar till mitten av april, redo att lägga i pallkragarna när de har flyttats till rätt plats, säger Jenny Cederholm, en engagerad medlem i Fagerlidsodlingen i Hökarängen.

Hon har precis demonstrerat hur man gör bokashi, en fermenterad kompost, som används för att förbättra jorden. Hökarängens odlingsugna grannar tittar uppmärksamt på. 12 av runt 20 odlare träffas en

marskväll för att organisera sig inför årets odlingsäsong. Både nybörjare och proffs på odling finns här. Det viktigaste är engagemanget.

Jenny Cederholm håller upp och visar olika kartor på hur odlingsområdet kan gestaltas. Gruppen diskuterar och väljer sedan gemensamt ut den bästa designen. En arbetshelg spikas för att flytta de flesta av de drygt 50 odlingskragar, som gruppen började odla i förra året, till rätt ställe. Den nya designen handlar om placering i sol och skugga, om tillgänglighet och utrymmen mellan huslängorna och gångvägen.

INTRESSET FÖR ODLING ÖKADE markant år 2009. Det var då Christian Odberger med några vänner planterade ätbara växter lite överallt i staden på guerillaodlarmanér. De använde sig av permakulturodlingsmetoder och ville inspirera andra stadsbor att börja odla och använda marken till lokal matproduktion. Idag är Christian Odberger permakulturlärare på Stockholms universitet och Folkuniversitetet. Söktrycket på kurserna är hårt.

– I början var vi b-kändisar. Vi blev bjudna för att prata på Stockholms stads evenemang, många intervjuade oss och skrev om oss. 2011-12 växte sig stadsodling riktigt stort, alla köpte pallkragar att odla i tills de var slutsäl-

da, säger Christian Odberger.

Flera större bostadsföretag började stötta sina hyresgäster med att komma igång att odla. Sedan år 2015 skriver Stockholms hem brukaravtal med folk som vill odla. Ofta är det gemensamhetsodlingar, med två nya projekt på gång i Rinkeby och Hässelby. Gensvaret är stort. Även stadsdelsförvaltningar stöttar invånarna med gratis pallkragar och jord för att komma igång med odling på stadens mark, så länge det görs gemensamt.



Jag är här för att jag är orolig inför vår framtid

HUR SER FRAMTIDEN UT? Kommer trenden att minska snart? Nej, tvärtom, om man frågar Christian Odberger. Allt fler kommer att odla, både gemensamt och själva. Kommuner kommer att plantera fruktträd när de anlägger nya områden. Vi kommer se fler ätbara växter i villaträdgårdar, och det kommer bli fler perenner (fleråriga växter) – ja allt det sniglarna inte äter. Man kommer kunna köpa smartare odlingslådor för tak och terrass. Krögare kommer fortsätta vara sugna på att hitta ätbara växter då folk vill upp-

leva nya smaker, vilket också kommer bidra till mer odlande.

DET HAR BLIVIT DAGS ATT sköta om skogsträdgården. Utrustade med skottkärra, grävgrep, bärbuskar och kompost går vi över till Rågsveds femåriga skogsträdgård som växer fram på stadens mark. Idag hjälps vi åt att plantera tre aroniabuskar och förflyttar en bärhäggmispel till en ny plats. Christian Odberger placerar också en ny skylt nära vägen, ”Kretslopp!”. Grannar bjuds in att dumpa sitt trädgårdsavfall. Det kommer senare att användas på olika sätt i skogsträdgården, exempelvis som täckmaterial. Genom att visa hur ”avfallet” kan komma till nytta fyller det hela en pedagogisk funktion också. Att lära ut och inspirera andra hur man kan odla med små resurser och lite tid. Som inspirationspresent får jag en flerårig örtväxt med mig som man kan skörda både skott, blad, blomknoppar och frön av. Lungrot – en klassiker inom permakulturrörelsen.

I ENSKEDE HAR KURSEDELTA lämnat vardagsrummet, tagit på sig jacka och skor. Under en rundtur i villans trädgård får de lära sig om permakulturdessign. Trädgården har planerats och skapats med verktyg från permakultur förra året. Än så länge syns det mest gammalt löv, halm och trädskivor på odlingsytorna. Till lärarens ord om växter, örter och aprikosträd får deltagarna ta till fantasin för att föreställa sig hur det kommer se ut sen, när allt börjar växa.

– Jag kallar odlarna som håller på med det här för klimathjältar, säger Annika Strohl efter kursen.

Snart ska hon sätta igång med odlingsäsongen på sin innergård – tillsammans med grannarna och permakulturinspirerat förstås. ■



Christian Odberger iordningsställer lämningsplatsen för ett naturligare kretslopp.

Koppla ned för att koppla av

Vi lever våra liv allt mer på nätet men sömnen är ingen app som man kan ladda ner. Studier visar att det blå ljuset från våra skärmar försämrar vår sömn.

TEXT JOSEFINÉ NETTELBLADT



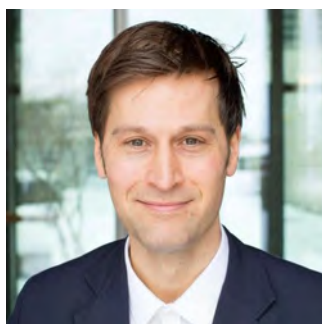
Den här scenen blir mer och mer vanlig en typisk onsdagskväll. Forskning visar på att det kan vara farligare än vi tror.

En tung suck ljuder i det mörka sovrummet. Ljuset från smarttelefonen sticker i Eva Svärds kisande ögon. 02:58. Hon har ännu inte lyckats somna och om tre timmar är det dags att kliva upp.

Eva Svärd, 47, är en av dem som menar att kvällssurfandet påverkar sömnen. Enligt henne själv spelar det ingen roll om hon låter bli surfandet på kvällarna under en längre period, utan tar hon fram surfplattan en kväll så märker hon av det direkt och kan inte somna den natten. Idag är Eva Svärd sjukskriven för utmattningsdepression sedan våren 2014. Tidigare arbetade hon som rådgivare i specialpedagogiska frågor. Allt för ofta tog hon med sig jobbet hem och satt länge in på småtimmarna.

I SLUTET AV MARS STARTADE ETT stort försäkringsbolag en kampanj för att få folk att må och sova bättre. Med hjälp av en hashtag, "Offline O'Clock", uppmanas människor att koppla ned mellan klockan 22:00 – 06:00.

Grunden till kampanjen är det blå ljuset från smarttelefoner och surfplattor som hämmar vår naturliga tillverkning av melatonin. Bara i Sverige har var fjärde svensk sömnproblem idag jämfört med 15 procent 1980. Forskarna tror att det beror på den ökade exponeringen av det blå ljuset.



Sömnforskaren Christian Benedict.

SÖMNFORSKNING

Christian Benedicts pågående sömnforskning ska senare utvecklas till en app som ska samla in feedback och statistik från utvalda patienters sovrutiner. Appen ska i sin tur få fram data så man ska kunna se olika samband mellan sömn och exempelvis sjukdomar. På lång sikt är tanken att öka folks medvetenhet och på så sätt hjälpa människor till ett mer hälsosamt liv

TRE TIPS FÖR BÄTTRE SÖMN

- Var aktiv på sena eftermiddagen, gå ut och ta en promenad eller jogga
- Lämna alla skärmar utanför sovrummet - inga smartphones, surfplattor eller TV.
- Använd ditt sovrum till att sova i. Kan du inte somna - lämna sovrummet. Efter en halvtimme av till exempel läsning så kommer du bli trött igen

21-åriga Clara Henry är en av tre sociala medie-profiler som under två veckors tid kopplade ned när klockan blev tio. Hon är mest uppmärksammad för sin videoblogg och vann "Årets videobloggare" 2014 och 2015 i Guldtuben. I mitten av mars skrev hon på sin Instagram: "Om två timmar ikväll och i två veckor framöver, bojkotter jag skärmar och hoppas att det ger mig bättre sömn. Snälla testa ni med / ... / eller skit i det och sov dåligt."

VI SOVER NÄSTAN EN TREDJEDEL av livet och sömnforskare världen över funderar på vad anledningen är. En av dem är Christian Benedict, sömnforskare vid Uppsala universitet och docent i neurovetenskap. Han försöker utröna sanningar och myter kring det blå ljuset.

– Att det blå ljuset är farligt är inte helt rätt att säga, för vi behöver forska mycket mer kring ämnet för att kunna dra en sådan slutsats, säger Christian Benedict.

Han berättar att studier visar att det blå ljuset begränsar kroppens tillverkning av melatonin. Eftersom det artificiella solljuset visar sig genom skärmen, meddelar det hjärnan att det är dags att vara aktiv och det påverkar sömnen. Just i Sverige är det mörkt under vintern och hjärnan sätter igång melatoninproduktion mycket tidigare. På som-

maren blir det tvärtom och vi drar för gardiner för att förbereda sömnen. Om hjärnan sen utsätts för det falska dagsljuset från våra skärmar blir det problematiskt. Christian Benedict anser att människor behöver öka medvetenheten kring sin sömn.

– Det finns så många gåtor idag som vi inte löst än. Sömnbehovet kommer naturligt och är en otroligt viktig faktor. Sömnbrist kan till exempel leda till ökad aptit med övervikt som följd. **FRÅN BÖRJAN VAR DET** Eva Svärds man Thomas Svärd som såg ett mönster: när hon surfar på kvällen kan hon inte sova. Och det stämmer.

– Jag blev som ett barn och han fick ibland ta ifrån mig surfplattan hand-

gripligen. Precis som Alfons Åberg sa jag: ”Jag ska bara...” och två minuter blev två timmar, säger Eva Svärd.

– Jag sov två till fyra timmar per natt för jag tyckte det var onödigt att sova. Jag förstår att kroppen behöver sömn för att överleva, men ibland är det svårt. Jag hade så många uppdrag och jobbade istället. Till sist blev det ångestladdat att sova och jag tyckte tiden blev bortkastad.

Numera lägger hon ifrån sig sin surfplatta och smarttelefon varje kväll när klockan slår åtta. Även om Eva Svärd fortfarande har sömnproblem ibland är hon säker på att det är bättre än vad det har varit.

– Min man reser mycket och då har jag ingen som säger: ”Nej!” Då måste jag göra

det själv, för jag vet att jag inte sover som jag ska den natten.

– Jag tror att många skulle behöva ta bort skärmen. Det är ljuset bland annat men jag tror också det har med annat att göra. Det sägs att det varje pling blir en positiv feedback, hjärnan stimuleras av det. Den får beröm. Och det är klart man kan bli beroende. Jag blev det.

FRÅGESTUND MED HELENA KUBICEK BOYE



BILD ORNA-TEGET.SE

Leg. psykolog Helena Kubicek Boye.

VAD HÄNDER I KROPPEN UTAN TILLRÄCKLIGT MYCKET SÖMN?

– Du får besvär på dagen som trötthet, svårt att fokusera, kan göra misslag och du blir också lättare sjuk för att det är när vi sover som vårt immunförsvar byggs upp. Det är i de djuparesömnstadierna som kroppen reparerar sig. Om vi inte får sömnen sker inte den återhämtningen som gäller allt från hjärna till hud och celler.

HUR MYCKET ÄR TILLRÄCKLIGT ENLIGT DIG?

– Åtta timmars sömn är en myt, det är helt och hållet individuellt. Man får hitta sin optimala sovtid genom att fundera på hur man mår på dagen. Är man pigg och glad har man sovit tillräckligt. Behöver man energidrycker och annat socker för att koncentrera sig har man sovit för lite. För barn och ungdomar kan för lite sömn ge en övertrötthet som visar sig i att man är överaktiv.

HUR PÅVERKAR DET BLÅ LJUSET FRÅN SKÄRMARNA OSS INNAN SÖMN?

– Ljuset från skärmarna påverkar frisättningen av melatonin som är kroppens eget sömnhormon. Det gör att vi får svårare att somna och får sämre kvalitet på sömnen.

VARFÖR TROR DU ATT VISSA MÄNNISKOR HAR SÅ STORT BEHOV AV ATT SURFA INNAN SÄNGDAGS?

– Det är ett beroende för många idag. Kanske blir vi generationen som inte var närvarande utan hela tiden levde i en annan värld? Det finns en rent kemisk förklaring till beroende som handlar om ett ämne som heter dopamin. När vi blir uppskattade och sedda så frigörs det här ämnet och vi mår bra. Det frigörs också när vi får gilla-markeringar eller liknande. Ämnet är också kopplat till vårt behov av "att söka", därför är just internet perfekt för detta ämne. Det är en "perfect match" där vi ständigt söker information men samtidigt vet vi inte alls vad detta gör med vår hjärna och våra sociala förmågor.

ÄNDRAR DET NÅGOT ATT "REGLERA VÄRMEN" PÅ SKÄRMEN SÅ DEN BLIR MER GUL?

– Det finns tydligen tillbehör som kan påverka det.

Jag skulle dock rekommendera att man inte använder sina

skärmar 60-90 minuter före man ska gå och lägga sig. Det är ju inte bara ljuset som påverkar oss utan också allt vi upplever i våra läsplattor och mobiler. Det kan sätta igång olika sorters tankar och känslor i oss som vi inte alltid behöver när vi ska somna.

DU SKREV ATT DU SJÄLV SKULLE MEDVERKA I KAMPANJEN OFFLINE O'CLOCK, HUR GICK DET FÖR DIG?

– Jag har skaffat mig nya vanor och även inspirerat mina anhöriga. Jag har inte längre telefonen i mitt sovrum och tittar inte på den 1-2 timmar före jag ska lägga mig. Det är faktiskt väldigt skönt!

HAR DU NÅGRA TIPS FÖR NÅGON SOM HAR SVÅRT ATT SOVA?

– Ja. Lagg bort skärmarna inför läggning. Försök gå upp samma tid varje morgon så att du blir skönt trött på kvällen. Skratta mycket på dagen och gör saker på kvällen som gör att du stressar ner, som att umgås med goda vänner eller träna. Då kommer du inte ha så hög stressnivå när du ska sova och får bättre kvalitet på sömnen ■



Deltagarna är i full gång med att göra solhälsningar.



En vacker brunch dukas upp efter dagens två första yogapass.

Yoga är själens bränsle

I ett samhälle där sjukskrivningsantalet ökar söker sig fler till träningsformer där vila och återhämtning står i fokus. Repo åker till Bretagne i Frankrike för att testa på en veckas Yogaretreat.

TEXT GRETA TIDHOLM BILD PRIVAT

Solen har gått ner likt en blodröd apelsin bakom de ljusgröna slätterna. De knubbiga träden sträcker sig mot skyn likt jättar i John Bauers sagor. Luften är ren och klar. Det något fuktiga gräset får gym-paskorna att sväva fram över åkrarna. Vi går där tillsammans i tystnad, fem stycken tjejer. Vi söker efter samma sak en frisk och sund kropp och tömma ut all oro och stress som länge legat över våra axlar. Vi är olika, kommer från skiftande bakgrunder och erfarenheter som bildat och byggt våra skal som har format oss till dem vi är idag. Det vi har gemensamt är att vi alla vill testa något nytt.

Vi har precis gått in i 24 timmars tystnad. Hur ska jag klara av att vara tyst i så många timmar. Jag som oftast har svårt att vara tyst i tio minuter. Men det visar sig vara helt underbart. För det är skillnad på att vara ensam i sin tystnad, här är vi tillsammans. Styrkan banden och kraften mellan oss känns i luften. Vi går in helhjärtat i detta för att vi vet att det kommer att göra oss gott.

YOGIAKADEMIN

Driver yogiretreats på slott i Bretagne i Frankrike under sommaren, villa i Biarritz under hösten, lodge i Big Sur i Kalifornien och boutique hotell i Santa Teresa i Costa Rica under vintern.

Idén till yogiakademin har växt fram under Josefine Bengtssons, Jens Holmers och Peter Sahlbergs resor, både världsliga och andliga de senaste fem åren.

www.yogiakademin.se

Sju på morgonen väcks vi av en gonggong som sjunger över hela slottet. Sedan är det dags att väcka kroppen med dagens första yogapass. Morgonfågeln kvittrar ikapp på den stora slottsgården som en operakör med språk från världens alla hörn. Dimman dansar likt ett älvtåg över den stora gräsplanen framför det gamla kapellet från 1400-talet där vi precis ska ha vår morgonsekvens med yoga.

Det doftar kryddigt och gott i den gamla slottsbyggnaden. De vackra stenväggarna skapar en ombonad och skön känsla i rummet. Fönstren leder ut mot en gigantisk trädgård likt den i filmen "Den hemlighetsfulla trädgården". Grönskan börjar långsamt växa, våren är här.

Vi inleder de första timmarna varje morgon i tystnad. Yogamattorna rullas ut och bolstrena som är våra vilokuddar plockas fram. Malin Persson som är en av våra yogainstruktörer står längst fram i salen på sin matta och instruerar oss genom de olika sekvenserna.



Slottet deltagarna bor på heter Chateau du grand val.

VI TAR PÅ OSS svarta ögonbindlar för att enklare kunna försvinna in i oss själva och landa. Vi blir ombedda att ställa oss längst fram på våra mattor, det är dags för dagens första shaking. Den del i yogan där man ska väcka sin inre eld.

Kundalinimusiken startar långsamt en märklig musik som låter som hundra tals olika lägre trummor. Till musiken ska vi skaka, böja på knäna upp och ner snabbare och snabbare. Väcka hela kroppen bit för bit genom att skaka liv i den. I början känns det väldigt jobbigt men efter ett par dagar är det inte alls lika ansträngande. Skakningarna får energin att flöda till och den innan så morgontrötta kroppen känns nu spänstigare och mer vaken. Musiken ändras nu till en mer melodisk och mjukare variant. Malin leder oss vidare till framåtfällningen där vi långsamt faller våra kroppar mot mattan och stretchar ut våra leder. Där efter följer ett antal övningar som vi gör under nästan varje yoga

sekvens. Katt och ko som är en av de mest populära helande yogaställningar en pose som görs för att skapa ett bra flöde i ryggraden med rätt andning och kroppsliga rörelser. Nedåtgående hunden som på bilden där handflatorna pressas ned mot mattan och ryggraden sträcks upp i luften medan man andas djupt in i bröstkorgen. Musik spelas genom det timplånga träningspasset. Vi böjer, sträcker, pressar och andas tungt. Malins lugnande röst får mig att orka längre och känna mig trygg i vad som kommer att ske härnäst. Att höra de andra deltagarna kämpa genom de olika positionerna genom de djupa andetagerna ger mig kraft att fortsätta.

NÄR VI KÄNNER OSS för trötta får vi lägga oss ner i det glada barnets position. Otroligt skön andningspaus. Alla sekvenser består av ett tiotal olika övningar där vi genom positioner och andning arbetar oss igenom hela kroppen inifrån och ut. När nästan en timme gått är jag helt slut. Vi behåller

ögonbindlarna på genom hela passet. Musiken tonas ned och en vacker och meditativ låt spelas upp.

DET ÄR DAGS ATT lägga sig i Savasana som det heter på sanskrit, och det här blir min favoritdel under passen. Vi lägger oss ned på rygg på våra mattor tungt med ryggraden platt. Vi slappnar av i hela kroppen del för del. Den djupa yogaandningen används inte här utan den är lättare och mer avslappnad. Att landa i sig själv efter ett ansträngande pass ger en skön endorfin-kick. Det pirrar i hela kroppen, från tårna upp till huvudet. När jag ligger där känner jag hur bra kroppen mår av rörelserna vi precis gjort. Malin går runt bland oss och smörjer våra tinningar och nackar med en apelsindof-tande avslappningsolja. Det är lyxigt att bli ompysslad.

Efter dagens första pass är det en kort te och fruktpaus tätt efterföljt av ytterligare ett yoga pass som är något hårdare än det första. Sedan går vi ut ur morgontyst-



All mat som serveras är raw food.



Under de 24 tysta timmarna fick deltagarna ha en skylt med "In Silence" på sig.

naden och äter en gemensam brunch. Johanna är vår fantastiska kock som lagar all mat åt oss. Vi äter rawfood för att detoxa kroppen. Sammanlagt är det sex timmars yoga och meditation om dagen.

Känslorna kommer snabbt på en retreat. Man förs tillbaka i ett hav av minnen under tiden man lär sig att andas. Varje dag nya saker, varma vackra minnen till minnen som gör extremt ont.

Louise Andersson 32-årig key account manager, är en av deltagarna på retreaten. Hon berättar varför hon valt att göra den här resan.

YOGA

Yoga är väldigt populärt i Sverige och vinner hela tiden nya anhängare. Den kombineras numera med andra aktiviteter, som retreats, matlagning, löpning eller konferens.

Ordet yoga betyder förening.

– Jag valde att åka på resan eftersom jag kände att jag behövde en förändring och en möjlighet att koppla bort och starta om. Yoga kan jag visserligen träna hemma men helhetskonceptet kunde jag bara få om jag reste bort på retreat.

– Min främsta insikt från resan var att den bästa relationen med mig själv har jag om jag har ett liv där jag lever i balans. Något som jag verkligen vill skapa på hemmaplan. Inte tolv timmars jobb men inte heller sex timmars yoga per dag. Kan jag jobba åtta timmar och kanske yoga en så tror jag att jag mår som bäst. Jag tog också med mig insikten om att en kraftsamling kan vara bra ibland men om jag skall må bra över tid så behöver också yogan finnas där över tid och jag får ut mer av det om jag låter det vara ett förhållningssätt än en träningsform.

NÄR JAG RESER HEM efter en vecka känner jag mig som en ny människa. Med en utvilad och tacksam kropp och en hjärna som äntligen har fått ta en paus, kan jag nu tänka klart igen. Under resan har vi fått lära oss många yogaformer och vi har träffat vänner för livet. ■



Josefine Bengtsson gör olika övningar

FRÅGOR TILL YOGIAKADEMIN

Josefine Bengtsson är en av grundarna till Yogiakademin som startade för ett år sedan. Med kärlek till yogan är hon både instruktör och värd på retreatet, och hon gör det med värme.

VARFÖR BÖRjade DU ARRANGERA RETREATS FRÅN BÖRJAN?

– Efter att ha undervisat på olika studios och företag märkte jag att det var svårt att gå riktigt djupt och ge varje student en praktik som är unik och anpassad efter personens förutsättningar.

– En timmes lunchyoga kan ju göra stor skillnad för hur man mår på eftermiddagen men jag upplever att det är när man åker iväg och lämnar alla måsten hemma som det verkligen går att komma djupt i den spirituella praktiken. En yogaresa ger ju förutsättningar för just det, en vecka med fokus på sin inre resa.

HUR HAR RESPONSEN VARIT?

– Makalös! Även om vi försöker vara tydliga i vår kommunikation att Yogiakademin är något mer än gymyoga,

kommer många deltagare med tron om att lära sig en nedåtgående hund eller huvudstående. Efter retreatet är det dock oftast något helt annat de tar med sig hem, något som är svårt att beskriva i ord men en känsla av harmoni och kanske en kontakt med sig själv.

VARFÖR TROR DU ATT YOGATRENDEN HÅLLIT I SIG SÅ LÄNGE?

– Jag tror inte att det är en trend. Jag tror yogan är här för att stanna. I alla fall sålänge samhället springer OS i hundra meter. I takt med att våra kroppar skriker STOPP och att utbrändhetssiffrorna stuckit upp till skyarna känns det ganska självklart att vi söker runt efter hjälp och kanske fastnar för den där harmonin vi landar i på yogamattna.

VILKA NYA TRENDER SER VI INOM YOGAN?

– Jag hoppas att det är att vi inser att yoga är mer än bara stretch och att med en ”perfekt” kroppsställning försöka imponera på sina instagramföljare. Att vi går från ”gymyoga” och prestation

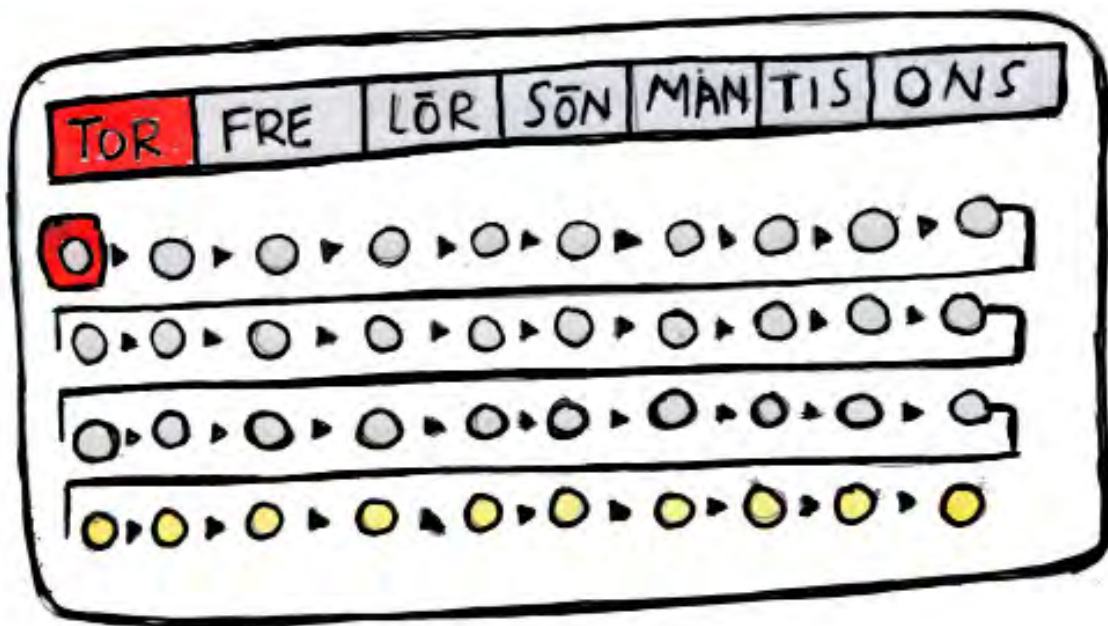
till att känna kroppen från insidan.

VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT YOGA?

– Det ärliga mötet med mig själv som den gång på gång ger. Hur yogan hjälper mig att landa här, här, här. Att släppa alla de där tankarna på dåtiden och framtiden så att jag istället kan njuta NU. De andra ”ytliga” aspekterna spelar mindre roll. Jag skulle ljuga om jag sa att yogan gjort att jag helt slutat bry mig om yttre aspekter. Jag är mänsklig så det gör jag fortfarande. Men det är känslan av kärlek och harmoni som alltid finns inombords oberoende yttre omständigheter. Utan närvaro känner jag att livet känns tomt och meningslöst.

FINNS DET MOTSTÅND MOT YOGA SOM REHABILITERINGSFORM FRÅN NÅGOT HÅLL?

– Jag tror alltid att det kan finnas en rädsla för det man inte provat eller vet mycket om. Även om yogan och meditationen fått komma in en del på de traditionella västerläska sjukhusen så verkar vissa läkare, sjukgymnaster etc fortfarande ha ett motstånd. ■



FLER VÄLJER APP FRAMFÖR P-PILLER

På 60-talet kom p-pillret till Sverige och lade grunden för kvinnans sexuella frigörelse. Idag börjar synen alltmer förändras på grund av de biverkningarna många får. Depressioner och minskad sexlust gör att fler söker sig till hormonfria metoder.

TEXT OLIVIA BONIS ILLUSTRATION CLARA OLSSON

Kvinnor börjar med p-pillret bland annat för att ha säkert sex, men en av de största anledningarna till att många slutar är den minskade lusten. Vanliga biverkningar som en till tio av hundra får är nedstämdhet, viktökning, sömnsvårigheter och humörbesvär, till exempel depression. En person som har påverkas negativt är Alida AlMBERG Bard. När hon var 17 år gick hon till ungdomsmottagningen för att få ett preventivmedel. De ville skriva ut p-pillret till henne och hon litade på att de var det bästa eftersom

hon själv inte visste vilka olika alternativ som fanns.

– Det som var positivt var att jag fick mindre mensvärk, men jag blev mer instabil i mitt psykiska mående. Jag hade svårare att kontrollera mina känslor och var oftare på dåligt humör, säger Alida AlMBERG Bard. Tillslut bestämde hon sig för att sluta med hormoner och gick beslutsamt till ungdomsmottagningen. Den här gången hade hon själv läst på om de olika alternativ som fanns.

– Det medförde att jag fick betyd-

ligt mer hjälp och information. Det känns som att ungdomsmottagningen har möjligheten att hjälpa till och ge råd men att på grund av tids och resursbrist är det lättare att skriva ut p-pillret utan att tänka efter.

EN HORMONFRI METOD som blivit populär är Natural cykles som kom 2013. Den används både för att undvika graviditet och för att bli gravid. Metoden fungerar genom att varje morgon innan man kliver upp ur sängen tar temperaturen för att mäta sin egen kroppstem-



Forskaren Malin Söderberg



Då var det en trosfråga, men idag är det ren vetenskap

peratur. Resultatet förs in i en app som avgör vilka dagar man är fertil. Fem dagar till och med ägglossningsdagen har kvinnan sin fertila period. Om hon då under den perioden inte vill bli gravid vet hon när hon ska skydda sig med till exempel en kondom.

ELINA BERGLUND ÄR partikelfysiker och tillsammans med sin man som också är forskare startade de Natural cykles. Hon ville själv använda sig av ett naturligt preventivmedel och lyckades komma fram till en egen metod att använda sig av. Flera av deras vänner blev intresserade och tillslut förslog hennes man att de skulle starta en app.

– Vad kvinnan än har för syfte, om hon vill bli gravid eller inte, kan hon förstå sin kropp på ett helt annat sett med hjälp av appen. Vi ser väldigt mycket genom att logga i kvinnans data: om det ser normalt ut, om hennes cykel är orgelbunden eller inte har ägglossning. Man lär känna sin egen kropp vilket är något alla borde göra, säger Elina Berglund.

IDAG HAR DE 95 000 användare.

En av dem är Sofie Nyqvist. Hon har använt metoden i snart ett år och menar att hon blev gravid tack vare appen.

– Det känns som ett säkert sätt att få koll på sin cykel. För dem som har kontrollbehov är den väldigt bra.

Appen har fått kritik för det inte kan kallas ett preventivmedel, eftersom man enbart informerar kvinnan när hon egentligen ska använda sig av ett preventivmedel. Malin Söderberg är barnmorska och expert på hormonfria metoder. Hon är kritisk till om metoden är säker.

– Natural cykles är ett jättebra sätt att lära känna sin kropp. Det är dock viktigt att förstå att när vi endast mäter temperaturen och tidigare mensdagar vet vi först i efterhand när vi haft ägglossning. Men om man också tittar på sitt sekret vet vi även när man närmar oss ägglossning. Det är därför den nya motoden Sympho-thermal är bra, säger Malin Söderberg.

SYMPHO-THERMAL METODEN är mycket lik Natural cykles. Varje morgon kollar man sin temperatur. Det som skiljer dem åt är att man också tittar på sitt sekret. I olika delar av menscykeln har man olika typer av livmoderhalssekret. Meningen med denna metod är att du ska lära dig hur ditt sekret ser ut och vad för konsistens det har under den fertila perioden.

– Om vi inte mår bra syns det väldigt snabbt på menscykeln, då kan vi bland annat se att det här är inte mitt vanliga sekret. Det är mer ett hälsoverktyg än en preventivmetod. Det får man liksom på köpet, säger Malin Söderberg.

REDAN PÅ 40-TALET BÖRjade man forska om den här metoden, men sedan p-pillret kom har den inte varit särskilt omtyckt. Kyrkan förespråkade metoden på grund av att de inte ville använda läkemedel för att förhindra graviditeter. Malin Söderberg menar att det var en trosfråga men idag är det ren vetenskap.

– Det är en fysiologisk kunskap om hur kroppen fungerar som är grundläggande. Jag tror att vi i Sverige har lagt på locket och inte velat prata om de här. Vi är så rädda för oönskade graviditeter och aborter. Det handlar om kunskap och att vi barnmorsker behöver veta att det här inte är sämre än något annat, säger Malin Söderberg. En halv miljon kvinnor använde 2013 p-piller enligt en studie av Socialstyrelsens läkemedelsregister. Användningen i Sverige har minskat med 6 procent sedan 2006. Störst är minskningen bland kvinnor i åldrarna 25 till 34 år där minskningen är 13 procent.

– Vi är individuella i vår hormonbild och påverkas på olika sätt. Det är viktigt att lyssna på vad kvinnan har att berätta och ta hennes besvär på allvar. För om kvinnan inte mår bra måste hon få hjälp. Det finns andra alternativ än p-piller. Vi behöver inte vara så fast vid det tycker jag, säger Malin Söderberg. ■

Kvinnor borde dopa sig med p-piller

P-pillret var med och bidrog till kvinnors sexuella frigörelse. Idag borde vi kvinnor använda oss av p-pillrets biverkningar för att nå nästa nivå, föreslår krönikören Cornelia Schaueremann.

När p-pillret kom på 60-talet rullade sexuell frihet fram likt en burk med piller som spills ut och rullar över ett golv. Men med p-pillret kom också biverkningarna: illamående, vätskesamling i kroppen, ökad aptit, viktökning, acne, fett hår, ökad hårväxt, nedstämdhet, benkramper, humörförändringar, minskad sexlust och risk för blodpropp. Jag tror inte att dagens moderna kvinnor kopplar ihop p-pillret med sexuell frigörelse, med dessa biverkningar har de annat att tänka på. I mina öron hör jag ingen frihetssång. Allt är självklart inte negativt med p-pillret, det skyddar ju mot graviditet.

Undersökningar har visat att kvinnor som knaprar p-piller har mindre risk för benskorhet och mindre risk för äggstockscancer. Det kan vi kvinnor ändå se som belöning efter ett liv av biverkningar och illamående. Kul också att det bidrar med något mer än bara ett preventivmedel som ger många kvinnor minskad sexlust. Mellan forskare, läkare och läkemedelsproducenterna förs en diskussion om hur riskfullt p-pillret egentligen är.

NÄR P-PILLRET KOM hamnade det största ansvaret på kvinnan att skydda sig mot önskad graviditet. Kanske är det så att de första, starkare p-pillerna som kom på 60-talet, bidrog till den starka kvinno-kampsvågen som sköljde över världen.

FAKTA

En studie om p-piller och livskvalité har gjorts på Karolinska institutet. Studien kommer publiceras under 2016. Drygt en halv miljon kvinnor i Sverige använder hormonella preventivmedel. Trots detta är forskningen nästan obefintlig om hur hormonella preventivmedel påverkar humör och psykisk hälsa.

P-pillret började säljas i Sverige år 1965. År 1972 kom det första larmet om blodpropp, i slutet av 70-talet varnades kvinnor om risken för hjärtinfarkt och i mitten av 80-talet varnades det för bröstcancer i samband med p-piller.

Källa: Läkemedelsverket, RFSU, Socialstyrelsen, DN

Eftersom kvinnornas sexlust förmodligen minskade såg de kanske inte funktionen av en man, eller var särskilt intresserade att behaga män. Deras humör bubblade över och deras vätskefyllda, östrogen-pumpade kroppar tågade över männen på gatorna i ren humörsvägningsanda. Nu på 2010-talet är p-pillerna mildare.

Kvinnornas humörsvägningar existerar men är förmodligen inte lika aggressiva som på sextiotalet. Så därför bidrar p-pillret idag till att kvinnor är lagom glada, lagom kåta och tacksamma som inte blir gravida. Det här svänger inte likt en kvinno-kampssång, eftersom det inte är det.

Vi kvinnor borde dopa oss med p-piller, tills världens alla kvinnor blir så aggressiva av humörsvägningar och illamående att läkemedelsbranschen inte har något annat val än att lansera p-piller utan biverkningar. Samt p-piller för män eftersom ansvaret ska delas lika. Visst börjar det sjungas en sång om jämställdhet någonstans långt bort i fjärran? ■



Krönikören Cornelia Schaueremann



Mimie Mäarak framför spoken word. I bakgrunden syns Tobias Poggats.

TEATER SOM FÖRENAR FÖRTRYCKTA

Ögonblicksteatern gästspelade på Unga Klara med föreställningen "Vahák - kolonialism, heterosexualitet och våra drömmar om något bättre". Repo var där.

TEXT NATALIE HÖGSTRÖM BILD SARA LINDQUIST/PRESSBILD

Det står ett gigantiskt ljusrosa hallon på Sergels torg, en omslutande hallongrotta. Jag gör som några andra nyfikna och kliver in och tittar innan jag fortsätter till Kulturhuset och Unga Klara där jag ska se Vahák, en queersamisk teaterföreställning. Vahák - våld på lulesamiska - spelas av Ögonblicksteatern, en av Sveriges äldsta fria teatergrupper.

I föreställningen skapas rum för en annan verklighet. Det första rummet har jag redan tagit del av i min dator, den interaktiva kartan som upplyser

och märker ut platser där homofobt och kolonialt våld har utövats och påminner oss om att våld är att osynliggöra och förneka.

DET ANDRA RUMMET BJUDS vi in till av de fyra skådespelarna som bjuder på lyckokakor. "Ingen förstod att vi var mer än det vi inte sa" står det på den lilla pappersbiten som finns inuti min kaka. I detta rum lyssnar vi till berättelser om att hitta det där som gör att en orkar kämpa lite till, och påminns om att våld är att inte våga berätta sin

historia, att inte få tala sitt språk.

DEN AVSLUTANDE DELEN AV föreställningen utspelar sig i hallongrottan. Vi leds ut på Sergels torg och går i samlad trupp in i tältet till tonerna av Karin Dreijers musik. Här står vi i ring och påminns om att det är mer som förenar oss än som skiljer oss åt. Vi får var sitt neonfärgat tyllband och uppmanas att märka ut de platser där homofobt och kolonialt våld har utövats, och påminns om att kärlek är att synliggöra och bejaka. ■



Askhan och Katrennada lär sig hur livet skapas.

LIVET... VAD ÄR DET EGENTLIGEN?

Repo har besökt utställningen "Livet självt" på Moderna museet för att få svar på den eviga frågan. TEXT & BILD WOLFGANG GARCIA LINDBERG

Är livet en kort prövning innan vi får spendera evigheten med vår magiska rymdfarsa i paradiset? Eller är det resultatet av ett meningslöst sammanträffande i en kemikaliepöl för sisådär fyra miljarder år sedan? På utställningen Livet Självt erbjuds besökaren vägledning i en fråga som vetenskapen och filosofin alltid varit oförmögen att hitta ett tillfredställande svar till.

DET FÖRSTA VI MÖTS AV ÄR rösten från ett stort svart kylskåp framför en greenscreen:

– The transmission of cool air begins with messages sent to the compressor. En läderklädd herre i övre medelåldern betraktar allvarsamt konstverket samtidigt som det förklarar för honom hur

det fungerar. Det är tydligt att konstverket har ett par år på nacken. Idag är smarta telefoner, smarta kylskåp och smarta TVapparater vardagsmat. År 2010, när konstverket först uppfördes, var det inte det. Det är tankeväckande, men det ger mig knappast några nya insikter om livets mening. Stephen Hawkins såväl som gemene krogalkis har redan konstaterat att teknologin snart är mänsklig och att gränsen mellan det levande och icke levande blir allt svårare att urskilja.

I EN AV SALARNA VISAS Pierre Huyghes film Human Mask framför en nojig och osäker publik. Den första minuten är det svårt att avgöra vad vi faktiskt tittar på. Det som först ser ut som en liten japansk flicka med brutalt

håriga underarmar visar sig vara en apa iklädd en mask från en Noteater. Scenen väcker ett obehag man lätt känner för det nästan mänskliga. Robotforskare kallar fenomenet Uncanny Valley, det är känslan av rädsla och avsmak vi känner när vi står inför något nästan, men inte riktigt mänskligt. Den primitiva rädslan ären skiljelinje mellan det nästan levande och det nästan inte levande.

I ETT AV UTSTÄLLNINGSRUMMENS hörn har den unga konstnären Valia Fetisov byggt en cell. Varje besökare som går in i cellen blir inlåst utan någon instruktion till hur man ska göra för att bli utsläppt. När en klaustrofobisk kvinna besökte cellen på en utställning i New York förlorade hon helt fattningen och slog sönder glasdörren med en stol.

EFTER EN TIMME I utställningssalen är frågorna fler än svaren.

Både jag och mina vänner är dömda att fortsätta vandra i ovisshet.

En sak är i alla fall säker: jag lever i skrivande stund och jag levde förmodligen också när vi var på utställningen. Jag minns att det var fint väder och att allt kändes behagligt när vi lämnade Moderna och gick ut i solen för att titta på fåglarna. ■



Naked cake-trenden tillskrivs ofta TV-kocken Christina Tosi

Let's get naked

“Naked cake” är trenden där tårtbottnar och fyllning blottas. Repo har träffat konditorn Martin Johansson för att ta reda på mer om dessa avklädda bakelser.

TEXT & BILD LINDA FAHIM

Vid St: Eriksgatan finns ett litet bageri som har varit igång sedan 2010. När dörren till Cupcake STHLM öppnas tränger värmen in bland kläderna och kinderna blir rosiga. Doften av sockerkaka, vanilj och sötma får smaklökarna att vakna till liv. Färgglada cupcakes med glasyr och strössel visas upp bakom en avlång glasruta i klassisk konditorstil. Väggar är dekorerade i kurbitsstil, en dekorativ målkonst från Dalarna. För ett år sedan snappade Martin Johansson upp trenden med naked cakes. Naked cake är precis vad det låter som, en naken tårta. I kontrast till de väldekorerade våningstårtorna klädda i marsipantäcke, sockerpasta eller söt glasyr har den nakna tårtan tagit plats. Smaker, storlek, färger och våningar varierar utifrån kundens önskemål.

– Vi har också bakat blomstertårta där kunden exempelvis har önskat att få den gjord med rosafärg och dekorerad med rosor. Då kan man till exempel ta färskostkräm i rosa och bre ut den på hela tårtan. Det är mer elegant den stilen, säger Martin Johansson.

MARTIN JOHANSSON är kock i grunden, men blev mer och mer intresserad av desserter. Att han valde att satsa på bakelser var självklart eftersom han ville att det skulle handla om något ätbart. Han ville inte satsa på en restaurang eller ett vanligt café, utan ville skapa något som kunde växa snabbt. Det blev tillslut ett muffinsbageri. I början av karriären fokuserade han på cupcakes, men nu har verksamheten utökats med naked cakes.

– Naked cake görs utan marsipantäcke och smörkräm. Du kan se sockerkakan och fyllningen, sen toppar man med bland annat nötter, strössel och kräm. Vi vill snappa upp nya trender som passar in i vårt sortiment. Tårtan har ett annat utseende och är en cool variant, säger Martin Johansson.

BAGERIET FÅR IN Naked Cake-beställningar några gånger i veckan och denna vecka har vi turen att få se en avklädd tårta. Den som finns inne på bageriet idag är av sorten Rocky

road. Den blottade tårtan är i tre våningar, och mellan varje choklad- och browniebotten syns den ljusa kolafyllningen och toppen är dekorerad med kolafrosting, vita marshmallows, daim och grovhackad pekannöt. Repo fick smaka på en bit av denna tårta. Första tuggan smakar sött, kola med en eftersmak av citron. Det känns något smörrigt eftersom glasyren är lätt och inte för mastig. Botten smakar som kladdkaka, men med fastare konsistens. Hit kommer vi gärna tillbaka. ■



En Rocky Road-tårta väntar på sin ägare.

RePo © 2016