

SITUATION

S T L M

#251

JULI 2018
ÅRGÅNG 23

PRIS: 50 kronor
SÄLJAREN ERHÅLLER HÄLFTEN

BETALA
MED
SWISH!

ULLAKARIN NYBERG

TID FÖR SOMMAR
– ÄNDRINGAR I TRAFIKEN

DANIEL M.
KARLSSON

**MED STADEN
SOM TRÄNARE**

*"Rymden handlar om att bygga infrastruktur
som hjälper oss att leva bekvämt på jorden"*

**CHRISTER
FUGLESANG**

LOVETTE JALLOW ZELDA THE TALLEST MAN ON EARTH CYCLEANGELO DÅTID STHLM

NALEN CALEXICO ONS 22/8

KAJSA GRYTT

LÖR 1/9

**DAN HYLANDER &
RAJ MONTANA BAND**

ONS 5/9

AMEN DUNES

TORS 13/9

GLEN MATLOCK

LÖR 15/9

TEXAS

TIS 25/9



REGERINGSGATAN 74, STOCKHOLM. INFO & BILJETTER PÅ

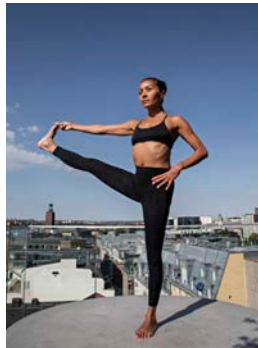
WWW.NALEN.COM 2018



JOEL NILSSON

18 "DET DÄR ÄR DUMHETER. SÅ ÄR DET INTE. DET KANSKE HAR HÄNT FÖR NÅGRA ENSTAKA."

Christer Fuglesang drabbades inte av någon existentiell ångest av att vistas i rymden en period.



MARTINA HOLMBERG

28 "VI VILL FÅ UPPLEVA SAKER, INTE BARA PRESTERA."

Terese Alvéen om trenden upplevelseträning.



EMMA HANAUSS

14 "1:AN HAR DET GANSKA JOBBIGT I SOMMAR."

Oscar Lefwerth, planeringschef Keolis.

12 Ullakarin Nyberg

"Eftersom det är så komplext måste vi jobba med att förebygga självmord på bred front. Det är vårt gemensamma ansvar och alla kan bidra."

44 Svepet

I juli är det kompositören Daniel M. Karlsson som sänder sitt verk från ljudbänken på Gustav Adolfs torg, Sara Danius om Bob Dylans Nobelpris, den tidigare hemliga sälfarmen på Gålö bokad, ungdomar sommarjobbar med VR-film, The Tallest Man on Earth släpper ny låt, Zelda med mera.

48 Briljant

Axel Jacobsson, en av skaparna av glasögonbågen "Stockholm".

50 På hörnet

Martin Tivander, Fisksätra torg.

8 Gata fram och tillbaka

Utegym, eldriven båttrafik och Strindberg utmed Gustavslundsvägen.

10 Situation Waldersten

Månadens bild av konstnären Jesper Waldersten.

11 Krönika: Maria Hagström

Tryck 1-5 och fyrkant.

26 Krönika: Ulf Stolt

Som om sommaren.

32 Min plats

Maria Kalijärvi i kvarteren utmed ån i Västerås.

35 Mina drömmar

Katarina Karlsson vill öppna en konstbutik.

36 Med egna ord

Säljarnas sidor.

43 Korsord

Lös månadens kryss.

46 Dåtid sthlm

Juli 2009.



Kristian Matsson är
The Tallest Man on Earth.

Rymden, staden, döden och bänken

FÅ SAKER MAN kan utträtta i livet är lika mycket äventyrsbokigt och ojämlikt pojkdömskt som att bli astronaut – åka raket ut i rymden, uppleva tyngdlöshet och skåda jorden långt, långt ovanifrån.

Christer Fuglesang har gjort allt det. Två gånger.

– Mina rymdresor var inte forskningsresor, de handlade om att bygga och utrusta rymdstationen. Det var huvuduppgiften. Det var några experiment också. Rymdstationen är ju ett laboratorium också. Jag gjorde några små forskningsgrejer, men ingenting jag fortsätter med nu. Men jag har varit involverad i att forska om strålningen på rymdstationen och hur den påverkar människan, man upp-

lever ljusblitar i rymden och det var jag med och gjorde experiment på.

I dag är han professor i rymdfart på Kungliga Tekniska Högskolan.

– Människor säger lite slentrianmässigt rymdforskning. Men vad de oftast menar är rymdverksamheten. De flesta satelliter som snurrar runt där uppe är till för mänsklig kommunikation på jorden, jordobservationer, vädersatelliter, navigationssatelliter. Det mesta i rymden handlar om att bygga en infrastruktur där som hjälper oss att leva bekvämt här på jorden.

I DEN INSAMLADE statistik som ligger till grund för kollektivtrafikens sommartidtabell blir det väldigt tydligt vid analysen att Stockholm är en

tjänstemannastad, där semesteruttaget är flexibelt och utdraget. Läs Gerd Erikssons reportage om sommartidtabellen på sidan 14.

Att använda det som finns naturligt i stadsmiljön – trappor, räcken, murar, träd, stolpar och annat – kan bli ett bärande inslag i träningen. Reporter Maria Hagström testade att yoga på ett tak, jogga och plocka skräp och att träna med det staden har att naturligt erbjuda som motstånd och redskap. Läs hennes reportage på sidan 28.

Ullakarin Nyberg är suicidforskare och jobbar med att förhindra självmord – ett arbete med mer hopp än tyngd.

– Man jämför sin insida med andras utsida. På sommaren ser alla

extra lyckliga ut.

Läs intervjun på sidan 12.

På Gustaf Adolfs Torg står en ljudbänk, ett ljudkonstsamarbete mellan Stockholm Konst och Musikhögskolan. Under tre veckor i juli är det Daniel M. Karlssons verk som sänds. Lovette Jallows hyllade Instagram-konto Black Vouge är egentligen en ideell bisyssla.

Och The Tallest Man on Earth ska släppa ännu en ny låt i sommar.



Ulf Stolt
chefredaktör
& ansvarig utgivare
ulf@situationsthlm.se

Situationist "Vi demonstrerade 1 maj. Vi vill väcka opinion och skapa debatt kring Tak över huvet-garantin."



Susanne Blomkvist

GÖR: Säljer tidningen vid Klarabergsgatan. Och är ordförande i nätverket Taklösa.

"JAG BÖRjade SÄLJA i november förra året, decembernumret 2017 var det första nummer jag sålde. Jag märker att fler och fler väljer att betala med Swish, det är oftast fler än hälften av kunderna som betalar med Swish. Jag har en skylt bredvid som säger att jag tar Swish, det hjälper. Folk är glada som fan över Swish, inte så många som har kontanter på sig i dag. Jag är vikarie på Skansen också, så jag tänkte att jag skulle börja kolla hur det är där ute. Jag gillar flexibiliteten med att sälja tidningen. När man sover ute vet man inte om man får sova på natten, då kan det vara svårt att planera att jobba dagen efter, men med tidningen funkar det.

MED NÄTVERKET TAKLÖSA har vi inte kommit så långt. Vi har slagit oss ihop med plankanu och slåss för fri kollektivtrafik. Och försöker få till ett samarbete med Stockholms Eldsjälar, de samarbetar med både Convictus och Gatans vänner. Vi i Taklösa är kanske 80 personer nu, men det är inte samma som kommer på alla möten. Nu på sommaren är det lite färre. Medlemskapet är gratis och man behöver inte vara taklös för att vara med, bara man sympatiserar med oss.

Vi demonstrerade 1 maj. Vi vill väcka opinion och skapa debatt kring Tak över huvet-garantin, det var där vi började."

REDAKTION

Chefredaktör och ansvarig utgivare

Ulf Stolt
ulf@situationsthlm.se
08-545 953 90

Reporter

Maria Hagström
maria@situationsthlm.se

Art Director

Johan Olsson

Webbredaktör

Jenny Lindroth

Korrektur

Helena Gunnarsson

Medverkande skribenter

Gerd Eriksson

Medverkande fotografer och illustratörer

Anneli Hildonen, Emma Hanquist, Martina Holmberg, Joel Nilsson, Magnus Sandberg, Jesper Waldersten.

För osignerat material svarar redaktionen. Redaktionen ansvarar ej för insänt icke beställt material.

Hemsida

www.situationsthlm.se

E-post

red@situationsthlm.se

Tryck

V-Tab 2015

Räckvidd

120 000 läsare
(Orvesto konsument helår 2017)

Upplaga

21 000 ex/mån (TS helår)
ISSN: 1400-4437

LEDNING & ADMINISTRATION

VD

Pia Stolt
pia@situationsthlm.se
08-545 953 87

Ekonomi

Scanena international AB
Anna Berkus Kolte 0733-16 21 55
Magdalena Lilja 070-224 00 42
ekonomi@scanena.se

Adress

Timmermansgatan 38
118 55 Stockholm

Tel

08-545 953 81

Fax

08-668 79 09

Organisationsnummer

55 66 49-1071

Plusgiro/Bankgiro

pg. 25 59 89-6
bg. 5774-9327

SOCIAL VERKSAMHET

Verksamhetschef,
sociala verksamheten
Jenny Lindroth
jenny@situationsthlm.se
08-545 953 88

Samordnare

Ingmari Olofsson
ingmari@situationsthlm.se
08-545 953 81

Jonas Svensson

jonas@situationsthlm.se
08-545 953 81

Telefonnummer distribution

08-545 953 81

Öppettider

Måndag till fredag kl. 8-15
Lördag kl. 10-14

Plusgiro/Bankgiro

pg. 28 19 18-3
bg. 5357-3259

Organisationsnummer

80 24 11-14 97

ANNONSERING & PRENUMERATION

Herman Sundgren
herman@situationsthlm.se
08-545 953 94

Catharina Persson
catharina.persson@mediakraft.se
tel. 070-421 02 80

Robert Wallner
robert.wallner@mediakraft.se
tel. 070-992 53 43

Privatprenumeration
12 nummer kostar 660 kronor

E-post

situationsthlm@pressdata.se



VAR INTE SÅ GIVMILD.

När du tar med dig tidningen du köper, bekräftar du våra säljare som yrkespersoner. Samtidigt som du får läsa många sidor om allas vårt älskade Stockholm.

SITUATION
S T H L M

HUVUDSTAN

Hushållen i Stockholm gasar vidare

SPIS Den 1 juli höjs gaspriset för hushåll i Stockholm. Sammanlagt 60 000 hushåll i Stockholm, Sundbyberg och Solna har gas till sitt boende och allt fler vill ha det.

– Vi tror att det framför allt är matlagning på gasspis med den snabba hettan och fingertoppskänslan som lockar. I stort sett alla lägenheter som byggdes fram till sextioalet kan anslutas till gasnätet, säger Jessica Engelbrecht på Stockholm Gas.

Stockholm har en lång historia av gasanvändning. Redan 1853 tändes den första lyktan på Norrbro och i början av 1900-talet använde stockholmarna gas i sina kök. Den äldsta lyktan som finns bevarad och fungerar än i dag är Carlssons lykta från 1855, vid Stureplan. Den tänds varje kväll vid skymning.

Förutom de hushåll som använder gas finns det andra i stan som är



CREATIVE COMMONS

beroende av gas som restauranger, bagerier, guldsmider, kafferosterier och ölbryggerier. Prishöjningen gäller dock inte de grupperna.

Hur stor blir höjningen för hushållen?

– För de som bara använder

gasen till matlagning och inte till uppvärmning eller till en gaskamin blir det en höjning från 50 till 54 kronor per månad, säger Jessica Engelbrecht.

GERD ERIKSSON

"Sverige är precis som jag, föredrar att hålla på lite ostört vid sidan av, men vill samtidigt vara med. Men på lite avstånd, för det blir alltid lite fel och pinsamt när man är med."

Martin Kellermans "Rocky", i den andra serierutan, strip nummer 4085, i avslutande samlingen *Rocky stämplar ut*.

Staden från sadeln

CYKELTUR Många av Stockholms auktoriserade guider erbjuder också turer på cykel. Både för turister och för stockholmare som vill lära sig mer om sin egen stad. Guiden skräddarsyr turen efter gruppens behov, både vad det gäller sevärdheter och ansträngning.

Vill man ha en tuffare cykling kanske turen går till Elfvik på Lidingö eller ut i Nackareservatet. En lättare cykeltur kan gå till Långholmen där det också blir bad.

– Det är perfekt att lära sig om Stockholm från cykelsadeln. Man kommer till platser som man annars inte tar sig till och ser också bekanta vyer från en ny vinkel, säger Cecilia Lagersvärd som har varit auktoriserad Stockholmsguide i 25 år och har fem cyklar.

GERD ERIKSSON

Ett jävla surr i Tyresta

HONUNG Den 29 juli är det möjligt att träffa en erfaren biodlare i Tyresta. Då visar Stefan Fehler upp sina bin, om de är på gott humör, och svarar under tre timmar på allt du vill veta om bin och biodling. Som att det bor ungefär 70 000 bin i en kupa och att det går alldeles utmärkt att ha bin i stan.

– Stockholm är en bra plats för bin eftersom det enda de kräver är lite grönt. Och stan är full av oaser och prunkande bakgårdar, säger Stefan Fehler.

Han säger att bina är livsviktiga för oss eftersom en tredjedel av maten vi äter har pollinerats av bin och humlor. Och det är ett stort tryck just nu



CREATIVE COMMONS

på folk som vill bli biodlare. **Tycker folk om att titta på dina bin?**

– Många tycker nog att det är lite exotiskt när jag lyfter upp ramen med bina. Men jag har också en bikupa med plexiglasväggar för den som tycker att det känns lugnare att titta på bina där.

GERD ERIKSSON

Fyra nya bad på gång i stan

SIMTAG Det finns 31 officiella strandbad i Stockholm. Senaste tillskottet, Kristinebergbadet, invigdes för tre år sedan. I år undersöks fyra nya platser i stan som möjliga badplatser. För att en plats ens ska komma i fråga vill miljöförvaltningen undersöka statusen på vattnet så det är av god kvalitet. Mätningarna görs under två års tid.

– Sen handlar det inte bara om vattenkvaliteten, det ska också till mycket praktiskt runt en badplats som toaletter, soptunnor, skötsel och inte minst möjlighet för räddningstjänsten att komma fram, säger Jerzy Slazak på miljöförvaltningen.

I sommar börjar alltså mätningen på de nya, tänkbara, badplatserna i Stockholm – Årstaviken, Marievik, Norra Djurgårdsstaden och Långsjön.

Om två år vet vi om de är godkända eller inte.

– Nästan överallt där det byggs vid vattnet vill folk att det ska byggas en brygga och ett bad, säger Jerzy Slazak.

GERD ERIKSSON

Löpsteg för stolthet

MOTION Den 31 juli är det Run For Pride – årets färgstarkaste löparfest. Det finns två distanser att välja mellan, fem och tio kilometer, och loppet går runt Djurgården med start och mål vid Sjöhistoriska museet.

Starten går på kvällen och tanken är att Djurgården ska förvandlas till en plats med fokus på glädje, fest och gemenskap. Det blir kända artister på scenen och loppets grundare Janne Siponen utlovar en rad överraskningar längs banan. Dessutom skänker arrangörerna 100 kronor till Regnbågsfonden för varje anmäld deltagare.

– Regnbågsfonden är en stiftelse som har som mål att skapa en värld där alla har samma grundläggande rättigheter oavsett sexuell läggning, könsidentitet och uttryck. Självklart hoppas vi på många löpare i loppet, säger Janne Siponen.

GERD ERIKSSON

"Mitt instagramkonto är en ideell bisyssla."

LOVETTE JALLOW ÄR aktivisten och influensern som arbetar mot rasism i allmänhet och mot diskriminering inom skönhetsbranschen i synnerhet. Hon har fått Rättvisepriset och driver Instagram-kontot Black Vogue. I år var hon nominerad till Årets Instagram på Guldtuben.

– Jag startade Black Vogue för fem år sen efter att ha tröttnat på att det inte fanns hudvårdsprodukter för människor med mörk hudton. Däremot kunde jag hitta 20 eller kanske 30 nyanser av foundation för människor med ljus hy. Likadant var det med läppstift och ögonskugga.

Har du märkt någon förbättring av utbudet i sminkhyllan sedan dess?

– Lite, men fortfarande måste de flesta hudvårdsprodukter för oss med mörk hudton beställas online. I grunden handlar det om allas lika värde. Sverige är präglad av en vithetsnorm där en svensk förväntas vara blond och blåögd. Trots att det bor 300 000 afrosvenskar här, liksom folk med härkomst från Indien, Thailand och Filippinerna så tycker inte butikerna att det finns någon marknad för hudvårdsprodukter till oss.

Vilka följer ditt Instagram-konto?

– Det är ickebinära, transpersoner, vita, bruna, svarta – ja alla olika slags människor. Och de är från tio till 82 år. Men mitt instagramkonto är en ideell bisyssla, till vardags jobbar jag som fastighetsjurist i Stockholm.

Kan du ge några hudvårdstips så här i sommartid till den med mörk hudton?

– Se till att använda solskyddsfaktor, minst faktor 30, även mörkare hudtoner bränns i sol. Dessutom är cancer svårare att upptäcka på mörk hud. Så skydda er i solen innan ni funderar på vad ni ska ha för smink.

GERD ERIKSSON





Gustavslundsvägen/Alviks strand 11.02-11.34

August Strindberg som blickar ut i skärgården, gångbroar av trä utmed vattnet, utegym, eldriven passagerartrafik och parkerad foodtruck. Utmed Gustavslundsvägen är utsikten öppen ut över vattnet. TEXT **ULF STOLT** FOTO **MAGNUS SANDBERG**

SOM EN DEL av promenadstråket utmed vattnet i slutet av Gustavslundsvägen, borta vid parkeringen, finns en promenadbro ut över vattnet. Från den går en trappa ner till en flytbrygga med fyra båtplatser, två campingbord står på den. Vid ett av borden sitter två äldre damer, en av dem klädd i träningskläder. När vi passerar ovanför säger en av dem:

– I så fall hellre Tranebergsbron.

Restaurangen intill inte öppen ännu, i den inglasade utbyggnaden dukade bord med vita servetter i glasen.

Den 23 meter långa E/S Movits – eldriven, tar 98 passagerare – trafikerar för- och eftermiddag linjen



Solna strand–Riddarholmen mellan maj och september. Ett av stoppen är Alvik strand. Enkel resa kostar 40 kronor.

I skuggan under ett av träden som lutar ut över vattnet sitter en ung man med armen om en ung kvinna. Hon har en tunn själ svept om håret och axlarna, deras ryggsäckar står vid sidan av dem och med den andra handen plockar han små stenar i gräset han lite förstrött kastar ut i vattenbrynet.

I trappan upp mellan huskropparna arbetar två män med det vita trappräcket. På vändplanen intill dem en blå foodtruck. Rutan nedvevad på förarsidan.

EN KOPIA AV Carl Eldhs skulptur "Den unge Strindberg i skärgården" – han har utsikt mot Fredhäll mellan träden – från 1909 står en bit från utegymmet.

Utegymmet har koordinaterna N: 6580619.789 E: 669831.583 och det finns tre moduler att träna på – Ekoxen, Gäddan och Gråsuggan. Det finns en skylt med övnings-exempel, som Fokus styrka på 40 minuter som avslutas med repetition av 10–20 armhävningar på Gäddan.

Gröna, blå och orange stolar som går att svänga runt fastsatta i marken, samt ett orange litet bord och en blå soffa invid en mindre plantering med bland annat tulpaner.

Ännu en promenadbro byggd ut över vattnet, trädgrenarna hänger så lågt och skuggar att en ung man på cykel måste ducka över styret för att ta sig fram.

DÄR GUSTAVSLUNDSVÄGEN VIKER av och fortsätter utmed vattnet finns en gräsplan ner mot vattnet och olika markfasta bänkar och stolar, bord och profilsnickrade solstolar man placerat vända mot vattnet och båtplatserna.

Två papperskorgar intill varandra, en röd för utegrillar, en vanlig grön med två hål fram – ett för skräp, ett för pantburkar.

En taxibil släpper av tre passage-rare precis i kurvan och kör sedan

Gustavslundsvägen upp med vattnet i backspegeln.

En liten flicka i rosa kjol och vit tröja sitter på knä vid sidan av de blågröna solstolarna med en spade och gräver upp i en blå hink hon har stående intill sig. Hennes pappa står på huk framför henne och pratar med henne, frågar vad hon ska göra med sanden, vad det ska bli, om de ska göra en kaka till "som kan bli lika fin som den förra vi gjorde". Jag hör inte vad flickan svarar, men hon släpper spaden, tar hinken med två händer och välter den upp och ner.

Sedan ställer hon sig upp och skratrar. 📞





MARIA HAGSTRÖM

TRYCK 1-5 OCH FYRKANT

HUR NÖJD ÄR du på en skala från 1-5? Med elleverantören, hotellet, byxköpet, ditt liv. "Vi skulle uppskatta om du vill skriva ett omdöme. Hur många stjärnor blir det?"

Allt ska betygsättas. Det man gjort, använt eller köpt. Det är ett heltidsjobb.

Köper en fulpizza på hemkörning, får ett mejl: "Hej du pålitliga partner in food crimes. Här kan du betygsätta din matupplevelse."

Går på evenemang, får: "Recensera ditt evenemang." Köper en begagnad tröja: "Skriv ett omdöme om säljaren." Säljer en begagnad tröja: "Skriv ett omdöme om köparen."

Bor på hotell. "Hur var ditt besök? Var du nöjd med din incheckning? Fanns det anställda som gjorde din vistelse mer minnesvärd? Betygsätt din övergripande upplevelse: Utmärkt, Bra, Genomsnittlig, Under genomsnittligt, Dålig. Kommer du tillbaka?"

Passerar säkerhetskontrollen på flygplatsen och kan trycka på en grön, gul eller röd gubbe-knapp, med glad, likgiltig eller missnöjd mun. Hur

upplevde jag egentligen säkerhetskontrollen?

Handlar lite toapapper och tvättmedel: "Tyck till om din Coop-butik, och få rabatt nästa gång du handlar!" Kör ett träningspass: "Hej, tack för att

face to face, det är aldrig personen du pratat med som frågar om bemötandet, det är inte till pizzabagaren du säger att det var för lite fetast, det är inte direkt till hotellstädaren du skickar fem stjärnor.

valmöjligheter. Men ibland känns det som att det rycks i en från höger och vänster, underifrån och uppifrån, utifrån och inifrån. Värdera hit och dit, och jag värderar mig själv.

Jag delar ut stjärnor, hoppas få en guldstjärna i kanten. Får i alla fall rabatt på Coop.

Vad gör det med oss när vi hela tiden ska bestämma om något är bra eller dåligt? När vi ständigt bedömer allt ligger det nära till hands att också bedöma människor. Hur många stjärnor får du? Hur väl presterar du på en skala från 1-5? Hur troligt är det att du tipsar din kompis om mig?

Bäst är vi på att värdera oss själva. Nedvärdera. Och terapeuten och röstern i mindfulness-appen pratar om att ha ett icke-dömande förhållningssätt. Att vara med det som är oavsett vad vi tycker om det.

Vi ska inte värdera. Vi ska värdera människor lika. Vi ska sätta värde på oss själva. Hur mycket är jag värd? Hur är mitt liv på en skala, tryck 1-5 och fyrkant. Men hur mycket i ett liv rymms mellan fem stjärnor? ☹

ALLTING SKA BEDÖMAS OCH VÄRDERAS, SÅ ATT ALLT KAN STÅ SIG I KONKURRENSEN. ALLTID BLI BÄTTRE. ALLT KAN ALLTID BLI BÄTTRE.

du tränade med oss på Bodypump-passet tidigare i dag. Ge oss din feedback, det tar bara någon minut." Köper en tavla på nätet: "Hur troligt är det att du tipsar en vän om oss?"

Ringer internetbolaget för att fixa med nätet. En datorröst ringer sedan upp efter samtalet med den riktiga människan: "Du ringde nyss vår kundtjänst, fick du den hjälp du behövde? Hur snabbt fick du hjälp? Tryck 1-5 och fyrkant." Kritiken framförs aldrig

ALLTING SKA BEDÖMAS och värderas, så att allt kan stå sig i konkurrensen. Alltid bli bättre. Allt kan alltid bli bättre. Men det är svårt att bli bäst.

Klart vi vill ha det bästa. Och visst är det bra att produkter, tjänster och företag får veta hur de skött sig. Och visst gillar jag att andra har skrivit omdömen och satt en eller fem stjärnor på ett hotell, en cykelreparatör och ett par byxor – då är det lite lättare att välja bland alla tusentals



Flytta bolånet till SBAB!
I Stockholm sparar du i snitt*
4 496 kr

SBAB!
från dröm till hem

* Räntebeloppet avser snittbesparing/år och baseras på statistik från Räntematchen, SBABs jämförelsetjänst för bolån. 3773 antal gjorda matcher i Stockholm mellan 121217-150518. Resultatet baseras på ditt angivna bostadsvärde samt inhämtade uppgifter om bolånets storlek och nuvarande räntekostnad. Flytt av bolån kan medföra kostnad. Om dina bolån är bundna kan en avgift (ränteskillnadsersättning) tillkomma.

Sommaren är en riskperiod för självmord, när det är soligt ute men mörkt inombords. Men allra farligast är tystnaden, menar psykiater Ullakarin Nyberg som jobbar med att förhindra självmord, ett jobb som innebär mycket tyngd men desto mer hopp. Och vi kan alla göra något. TEXT MARIA HAGSTRÖM FOTO ANNELI HILDONEN

LIVRÄDDARE

Under vissa perioder kan det vara extra känsligt att känna sig ensam, misslyckad eller utesluten. När andras familjelycka blir mer synlig och alla tycks sitta och dricka rosévin tillsammans, samtidigt som man själv känner sig olycklig trots fint väder. När man skulle vilja tillhöra men varken kan eller orkar.

– Man jämför sin insida med andras utsida. På sommaren ser alla extra lyckliga ut.

Ullakarin Nyberg har alltid jobbat med situationer nära döden. Hon är cancerläkare i botten, men kom ganska snart in på psykiatri och suicid. Hon forskar, håller kurser och träffar människor som är drabbade.

– Jag blir bärare av mycket sorg, men också av glädje. Det är mycket mer hopp än tyngd i mitt arbete.

Ända fram till den sekund någon dör, så finns möjligheten till liv.

– Det går att påverka förloppet och det görs effektivast om så många människor som möjligt är med och "stör" och visar att man bryr sig. Tystnaden är det farligaste.

Men det finns inget enkelt svar på hur man förebygger självmord, för det finns aldrig en enkel förklaring till att en människa försöker ta sitt liv.

– Det är aldrig nåns fel, det är aldrig en form av hämnd eller att den här personen är ovanligt modig, feg eller egoistisk. Utan det är många faktorer som samverkar.

En faktor är samhället och kulturen vi lever i.

– Vi saknar mötesplatser för djupa samtal om existentiella frågor. Vi lever också i en tid som producerar mycket lidande; det är så lätt att jämföra sig med andra och människors självkänsla baseras till stor del på prestation.

Till det kommer alla fria val, vi ska fatta

egna beslut, hitta egna lösningar och sammanhang, vilket inte är lätt när det är kaotiskt inombords. En annan faktor är vården, hur tillgänglig den är. Och så är det individuella faktorer: uppväxt, ärftlighet, erfarenhet av trauma, om vi är sjuka – det finns nästan alltid en psykisk sjukdom bakom ett självmord.

– Eftersom det är så komplext måste vi jobba med att förebygga självmord på bred front. Det är vårt gemensamma ansvar och alla kan bidra.

NÄRSTÅENDE TAR OFTA ORIMLIGT MYCKET ANSVAR. GENERELLT SKA DE VARA LÄNKEN TILL LIVET, INTE VARA VÅRDGIVARE.

ULLAKARIN NYBERG FICK för en tid sedan ett mejl från en man, Han hade varit på hennes föreläsning och tagit med sig två saker: det är alltid bättre att göra någonting än inget alls, och att man bör vara uppmärksam på hur medmänniskor mår.

När han gick över en bro i Stockholm mötte han en gråtande ung kvinna. Han tänkte inte mer på det utan gick förbi, men kom att tänka på det Ullakarin Nyberg hade sagt och vände sig om. Då var kvinnan på väg över broräcket för att hoppa. Han kastade sig fram, tog tag i henne, larmade och hjälp kom snabbt till platsen.

– Han räddade ett liv, säger Ullakarin Nyberg och påpekar att ungefär 90 procent

av dem som gjort ett självmordsförsök dör så småningom av helt andra skäl.

– Det är en väldigt god prognos och därför ska man alltid ingripa.

Att välja att se varandra kan rädda liv.

– Vi är angelägna om att det ska bli rätt, vill inte klampa in och vill ta hänsyn till den personliga integriteten. Det är fullt begripligt. Vi måste öva oss på att ställa frågorna: "jag blir orolig för hur du mår. Jag vet att man kan tänka på självmord när man har det svårt. Är det så för dig?" Personen kanske blir irriterad, men det tål man. Man kan alltid säga: jag menar inte att tränga mig på men du ska veta att jag finns här om du ändrar dig.

Om man själv har återkommande tankar på att avsluta sitt liv bör man prata med någon och alltid försöka få professionell hjälp. Det tycker hon också att drabbade närstående ska få. De som förlorat någon genom självmord står kvar med många frågor men ingen vid liv som kan svara. Då konstruerar man egna svar som ofta handlar om skuld och skam.

Att leva med någon som har försökt ta sitt liv kan också vara oerhört påfrestande. Det är inte alla som får stöd i hur de ska hantera det.

– Närstående tar ofta orimligt mycket ansvar. Generellt ska de vara länken till livet, inte vara vårdgivare. I stället kan de påminna om livets möjligheter och det vardagliga: ta en kopp kaffe, gå på bio, prata om nåt roligt. Det är vi professionella som ska sköta vården.

Det finns förbättringar att göra. Hon önskar sig en lättillgänglig vård utan glapp i vårdkedjan. Det kan vara farligt att behöva vänta. Hon skulle också vilja se en kraftigt utbyggd elevhälsa och obligatorisk undervisning om psykisk ohälsa. Då kan liv räddas. ☺

ULLAKARIN NYBERG BOR: Saltsjöqvarn i Stockholm GÖR: Psykiater, suicidforskare och ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Författare till böckerna *Konsten att rädda liv* och *Suicidprevention i praktiken*. Hennes forskning handlar om föräldrar och syskon som har mist ett barn respektive ett syskon i suicid.







TID FÖR SOMMAR

Sommartidtabellen i stan gäller från midsommar fram till 19 augusti. Det innebär glesare turer på både pendeltåg, bussar och tunnelbanor. Sommartidtabellen bygger på statistik och skvallrar också om att vi stockholmare tar semester allt senare. Och att Stockholm är en tjänstemannastad med flexibel och utdragen semester. TEXT **GERD ERIKSSON** ILLUSTRATION **EMMA HANQUIST**

Sommartidtabellen i kollektivtrafiken har funnits sedan femtiotalet.

Den infördes för att många lämnade stan under skollovet och semestern och för att chaufförer och förare också skulle kunna få ledigt. I många år började sommartidtabellen gälla från och med 10 juni när skolorna slutade, men för åtta år sen flyttades startdatumet för sommartidtabellen fram och började gälla från och med midsommarafton.

– Vissa stockholmare går på semester vid midsommar, men den tid de allra flesta är borta är mellan vecka 28 och vecka 32. Det är också då som busstrafiken är som glesast. Ett exempel är 4:ans busslinje som går ner från femton till tio avgångar per timme, säger Oscar Lefwerth, planeringschef på Keolis.

Sommartidtabellen bygger både på siffror från sommaren innan och på statistik över hur många som reser när, var och hur. Mätningarna av passagerarna görs på bus-sar, tunnelbana och pendeltåg och sköts av entreprenören på respektive trafikslag.

I bussarna är det automatisk trafikräkning.

– Ovanför dörrarna i bussarna sitter små sensorer som ger oss statistik på hur många som går av vid varje hållplats. De siffrorna stämmer vi sen av mot hur många som blipper sitt månadskort, visar sms-biljetter eller betalar med reskassa när de går på, säger Oscar Lefwerth.

Det är inte SL som tar fram underlaget till sommartidtabellen utan entreprenörerna för varje trafikslag.

Underlaget ska vara inlämnat till SL redan 20 mars.

Så medan vi andra just hängt undan vinterjackan för säsongen lade trafikplanerarna sista handen vid sina förslag till sommartidtabell. En tabell som också tar hänsyn till vägarbeten, ändrat befolkningsunderlag och nya bostadsområden.

ALLA INNERSTADSBUSSAR KÖR färre turer under sommaren – alla utom två.

Linje 69 som går mellan Centralen och

MTS

Räkningar och mätningar av trafiken genom manuella observationer som görs av trafikräkningskonsulter. Olika typer av data samlas in, tex. in-/utpasserande på stationer, på-/avstigande på hållplatser, avgångs- och ankomsttider och antal passagerare i fordon.



Blockhusudden och linje 67 som går mellan Frösundavik och Skansen. Där blir det i stället fler avgångar än vanligt, eftersom de går till populära turistmål som Gröna Lund, Skansen, Djurgården och en rad museer. Där ökar turtätheten från åtta-tio avgångar per timme till tio-tolv.

– En busslinje som har det jobbigt nu i sommar är 1:an, den går längs en sträckning där det är vägarbeten som blivit försenade. Folk måste byta till minibuss vissa delar av sträckan. Nåt som vi kanske hade hoppats slippa till sommaren, säger Oscar Lefwerth.

En ny linje i sommartidtabellen i år är 6:an, en blåbuss, som gör sin första sommar i stan. Den går mellan Karolinska institutet och Ropsten och har blivit populär, nu åter-

står att mäta hur många som åker med den sommartid.

Hur är det med mätningarna av antalet passagerare i tunnelbanan?

Jo, där vägs bland annat vagnarna, inte genom en väg utan med hjälp av en enkel formel. Genom att veta hur mycket last tåget har med sig och dela det med en snittvikt på 76 kilo går det att få fram ungefärligt antal passagerare ombord. En mätning som görs återkommande på vissa tåg och ger underlag för bland annat sommartidtabellen.

– Det är avgångarna i rusningstrafik som vi glesar ut mest eftersom arbetspendlingen upphör under sommaren. Man kan säga att vi också har en slags högsommartabell i juli med ännu glesare turer än i sommartidtabellen. SL beställer mängden trafik baserat på



EN BUSSLINJE SOM HAR DET JOBBIGT NU I SOMMAR ÄR 1:AN, DEN GÅR LÄNGS EN STRÄCKNING DÄR DET ÄR VÄGARBETEN SOM BLIVIT FÖRSENADE.

Oscar Lefwerth

pappersform. Även om upplagan är dalande så tycker vissa om att fukta pekfingret och bläddra fram och tillbaka bland tabeller och tider. Årets upplaga är tryckt i 10 000 exemplar och omslagen varierar år från år – det ska vara något somrigt. Och så ska den korrekturläsas.

– Skulle man göra det samlat skulle det nog ta en vecka. Men jag gör det lite pö om pö. Ofta är siffrorna korrekta, men ibland har de liksom hoppat ett steg och då blir ankomsttiderna till alla stationer på en sträcka fel, säger Peter Järneland, trafikplanerare på Keolis och den som korrekturläser tabellerna för bussarna i söderort och i Huddinge. Han har jobbat med buss-trafiken i Stockholm i 43 år.

Han kan också berätta att innan sommartidtabellen infördes på trettio- och fyrtio-talet så var söndag den dag i veckan som hade högst turtäthet, då var stockholmarna lediga och skulle åka på utflykt.

Natten före midsommar ska de nya tidtabellerna vara på plats – 500 busshållplatser och 100 tunnelbanestationer ska skyltas om. Det brukar ta ett par dagar att få upp alla.

Självklart finns också sommartidtabellen på nätet. 📶

statistiken och vill inte slösa med stockholmarnas skattepengar genom att köra tåg med för få passagerare i, säger John Carlander, planeringschef på MTR Tunnelbanan. MTR kör både pendeltågen och tunnelbanan.

En del av pendeltågen har automatiska passagerarräknare monterade ombord. Statistiken från dem skickas direkt till SL som sammanställer den. Och så räknas passagerarna för hand – i både tunnelbanan och pendeltåget. Det är helt enkelt inhyrda personer som sitter ombord med papper, penna och klickräknare och för statistik över antalet avstigande på utvalda avgångar och linjer.

– Den statistiken är ett stöd för oss för att kontrollera att tidtabellen speglar antalet resande. I framtiden kommer kanske alla pendeltåg att vara utrustade med automa-

tiska räknare för att det ska bli en större precision, säger John Carlander.

Han säger också att det i andra städer kan vara fabriken på orten som styr industri-semestern och därmed också när sommartidtabellen ska gälla. Men Stockholm är en tjänstemannastad och där är semestertiden mer flexibel och utdragen.

SLUTDATUMET FÖR SOMMARTIDTABELLEN – 19 augusti – har varit detsamma i många, många år. En enda gång har den förlängts till ett senare slutdatum. Det var 1975 i samband med att Blå linjen invigdes, då var det fortfarande omfattande arbeten på gång i augusti och sommartidtabellen fick hänga med ända in i september.

Sommartidtabellen kommer också ut i

ATR

.....
Ett system för automatisk trafikräkning som finns monterat på cirka tio procent av alla bussar, lokalbanetåg och pendeltåg i Stockholms län. Utrustningen består av en fordonsdator, sensorer för att räkna på-/avstigande och utrustning för trådlös datakommunikation. Även olika typer av tidsangivelser registreras av datorn, t.ex. hållplatstid och avgångstid.



.....
Att få beskåda jorden från en rymdstation under några veckor gav inte Christer Fuglesang någon märkbar existentiell ångest. Med tre kontor på olika platser i stan och en professur i rymdfart på KTH forskar han numera kring subatomära partiklar, vilket kan ge oss kunskap om hur universum skapades. Men han tänker ofta på rymden och sina två expeditioner dit. Nästan varje dag. TEXT **ULF STOLT** FOTO **JOEL NILSSON**
.....

UPPTÄCKER SIN RYMD

V i är egentligen klara. Det återstår åtta minuter av avsatt intervjutid. Fotograf Joel Nilsson ska så här avslutningsvis bara ta några kompletterande bilder framför fönstret i Christer Fuglesangs kontor efter den mer riggade fotografering som just varit, några våningar upp i kupolen vid AlbaNova-teleskopet som institutionen för astronomi driver.

När Christer Fuglesang sätter nyckeln i dörren till sitt kontor frågar fotografen ifall det han i förbigående hört stämmer, att man kan drabbas av en viss existentiell ångest efter att ha varit uppe i rymden, att man får ett annat perspektiv på tillvaron och livet och evigheten och alltings beskaffenhet när man sett jorden som en liten oskyddad, ensam planet bland alla andra stjärnor och planeter i det oändliga universum.

Christer Fuglesang slutför uppläsningen, drar nyckel ur låset, stoppar knippan i fickan, skjuter upp dörren och tittar snabbt upp på Joel Nilsson. Och skakar kort på huvudet.

– Det där är dumheter. Så är det inte. Det kanske har hänt för några enstaka, men inte för de allra flesta. Det är inget vi pratar om i alla fall.

Med vi menar han sig själv och alla andra rymdfarare.

Ungefär 560 personer har varit uppe i rymden, en räkning som inleddes 12 april 1961 med Jurij Gagarin, förste man i rymden. I dag finns ungefär 400 personer i livet som varit uppe i rymden. De är i princip samtliga medlemmar i en orga-

nisation som heter Association of Space Explorers, som varje år samlas och har en kongress någonstans i världen. Christer Fuglesang brukar delta, han var dock inte med förra året, men i år – kongressen hålls i Minsk i Vitryssland i år – kommer han att delta. De brukar vara ungefär hundra personer som ses varje år.

– Man har ju en speciell känsla av samhörighet, även om man inte var ute i rymden samtidigt och knappt träffat varandra. Men det är speciellt. Ett band. Jag var i Brasilien för nån månad sen på jobb, då träffade jag en brasiliansk astronaut – det finns en brasilianare som varit ute i rymden. Han var några år i Houston samtidigt

MAN HAR JU EN SPECIELL KÄNSLA AV SAMHÖRIGHET, ÄVEN OM MAN INTE VAR UTE I RYMDEN SAMTIDIGT OCH Knappt TRÄFFAT VARANDRA. MEN DET ÄR SPECIELLT. ETT BAND.

som jag och tränade där, sen flög han med ryssarna så jag kände honom bara lite. Men det är ändå som om det är en gammal god vän man träffar när man ses.

Vad pratar ni om på kongresserna?

– Vi pratar mycket om vad som sker i rymdprogrammen och kanske en del om vad man gjorde. Man pratar ibland om detaljer eller olika händelser under sina respektive rymdresor. Det är väldigt brett, en del är forskare som jag, andra är kanske ingenjörer, tekniker, nån kan vara läkare, det finns piloter – det är människor med väldigt olika bakgrunder. Många som är där är ju pensionärer vid det här laget.

Kontoret på AlbaNova där vi ses är ett av tre kontor som Christer Fuglesang disponerar i stan. Två av kontoren är kopplade till Kungliga Tekniska Högskolan, KTH, det andra KTH-kontoret ligger en bit bort på gamla huvuddelen av skolan där han undervisar i en kurs på Masters-nivå – Human Spaceflight – på Farkostinstitutionen.

– Kursen är inte så tekniskt avancerad. Man förväntas ha läst grundkursen så man kan raketer och vet hur de fungerar, hur satelliter fungerar. Kursen ska ge en övergripande förståelse för vad

som är speciellt när man ska skicka upp människor i rymden, vad man då behöver tänka på – farkosterna, livsuppehållande system, vad händer med människan, vad gör människan i rymden, såna frågor. Och viss historik.

– Även en del ekonomi och politik för att sätta det i en kontext – varför är det bara vissa länder som skickat upp människor i rymden?

Varför är det bara vissa länder som gjort det?

– Det har delvis att göra med att det är dyrt. Utvecklingen var politiskt driven under kalla kriget mellan USA och Sovjetunionen, sen dess har inte andra länder, förutom Kina, varit villiga att satsa

så mycket pengar för att visa att de också kan. De andra länderna har hängt på antingen USA eller Ryssland.

SEDAN FEM ÅR tillbaka är Christer Fuglesang anställd på KTH som professor i rymdfart och direktör för KTH Rymdcenter. Tidigare var han utlånad till KTH från ESA, European Space Agency. Han är ansvarig för ett utbildningsprogram inom flyg- och rymdteknik, det är där hans kurs om bemannad rymdfart ingår, och han är också, som han själv uttrycker det, "lite av en PR-figur för KTH".

Christer Fuglesangs akademiska bakgrund är som partikelfysiker.

– Nu handlar det om partiklar från rymden som jag forskar på, i stället för partiklarna vi krockar och skapar på CERN. Det är samma typ av partiklar, det skiljer sig väl mest i hur man forskar på dem. Det jag är intresserad av ingår i ett stort internationellt projekt.

Vad handlar den forskningen om?

– Om de subatomära partiklar som har högst energi, såna som är mindre än atomer. De är väldigt ovanliga. Vi vill förstå hur de skapas, det ger kunskap om hur universum skapades. Det kallas astropartikelfysik.

OM KÄNSLAN ATT ÅKA RAKET

– Under uppskjutning känner du av accelerationen väldigt kraftigt, skjuts ner i sätet rejält. På rymdfärjan är det 3 G när den maxar ut. Det är ungefär detsamma med en Sojuz-kapsel. Men när man går in för landning med en Sojuz-kapsel får man ett max på 4-4,5 G. Rymdfärjan däremot var väldigt bekväm att komma tillbaka med tack vare sina vingar. Vi fick inte mer än 1,5-1,6 G.

– Vid starten ligger man ner med fötterna upp eftersom g-krafterna håller på så länge, så vill man inte riskera att blodet trycks ner från skallen – huvudet i samma nivå som hjärtat. Men när vi kom tillbaka för landning med rymdfärjan satt vi ner, men vi hade g-dräkter på oss.



Park the
step-ladder
in the NIC spot

Vad är det ni hoppas att forskningen ska leda fram till?

– Att förstå hur universum fungerar. Kanske kan vi förstå vad den mörka materian är. Om vi kan mäta flera partiklar kanske vi kan förstå varifrån de kommer, vilket kan ge oss bättre ledtrådar till extrema objekt som svarta hål, hur aktiva galaxkärnor fungerar, få en uppfattning om magnetfälten mellan galaxer, kanske också en kunskap om hur de här partiklarna interagerar i extremt höga energier. Det är ganska grundläggande fysik egentligen.

Vad är tidsperspektivet på den forskning ni håller på med?

– Decennier. Om man tänker från att nån får en idé till att pengarna finns till att man får möjlighet att analysera resultatet.

Rymdprogrammet på KTH har egentligen ingen övergripande mission eller tanke om vad det ska leda till – det handlar liksom inte om att vaska fram nästa svensk i rymden – utan rymdprogrammet handlar om forskning och forskargrupper som arbetar inom olika forskningsområden som samtliga relaterar till rymden.

Christer Fuglesang nämner några olika projekt de jobbar med just nu för att ge exempel. Ett forskningsprojekt handlar om kiselkarbid, ett material så tufft att det klarar av planeten Venus plus 460-gradiga yta, men tekniken kan också användas till annat på jorden. Eller mekanik som skjuts i väg hoppackad i en raket och sedan vecklas ut när den landar på sin destination. Man forskar om elektromagnetiska fält, så kallade Alfvénvågor (döpta efter Hannes Alfvén, nobelpristagare i fysik 1970, red. anm.) En annan forskargrupp analyserar bilder tagna från rymden för att se hur den urbana utvecklingen sett ut över tid.

– Vi har fått pengar från KTH och lite från industrin också att utveckla ett rymdtekniklaboratorium för att ha möjlighet att testa teknik och experiment som sen ska upp i rymden. Den största investeringen är i en ganska stor vakuumkammare som kan simulera rymdmiljö – både temperatur och vakuumet i rymden.

– Rymden lockar. Genom att visa att KTH vill vara en stor spelare i rymdverksamheten ökar intresset för KTH. Vi får

hit kompetens och duktiga studenter.

Sedan han lämnade ESA jobbar han sedan i april förra året även som konsult åt SAAB, där han har sitt tredje kontor i stan. Just nu är han inblandad i två olika projekt.

– Dels att utnyttja data från rymden och ta in det i SAAB:s kommandocentraler och beefa upp den. Det är också intressant att titta på vad som finns i rymden, vad som snurrar runt där uppe – rymdskrot, vilka satelliter finns där? Då behöver man radar, och SAAB har radartechnologi som kan anpassas för att titta upp i rymden.

Och varje termin gör han en föreläsningsturné i skolorna i Rymdstyrelsens regi.

**OM VAD SOM SKER I RYMDEN**

– De flesta satelliter som snurrar runt där uppe är till för mänsklig kommunikation på jorden: jordobservationer, vädersatelliter, navigationssatelliter. Det mesta i rymden handlar om att bygga en infrastruktur där som hjälper oss att leva bekvämt på jorden.

– I dag finns det ungefär 1 800 fungerande satelliter i rymden, ytterligare några tusen uttjänta. Om tio år finns det säkert 10 000 satelliter om alla de planer som finns i dag realiseras. De flesta av dem är stora nätverk av samverkande kommunikationssatelliter – i stället för att ha en stor satellit som ligger långt ut i en stationär bana, har man många små nära jorden.



SANNOLIKT HAR DET HJÄLPT TILL ATT JAG VARIT I EN MILJÖ SOM UPP- MUNTRAT TILL ATT MAN LÄR SIG SAKER, KAN SAKER. MEN JAG HAR ALDRIG KÄNT MIG SOM EN PLUGGHÄST.

juridik och matematik bredvid. Men det blev inte så.

– Under höstterminen kom det universitetsstudenter till skolan och då var det en juriststuderande som var där. Han tyckte att jag kanske skulle tänka ett varv till på det, att det nog blev mycket med matten också.

– Huvudläraren jag hade i matte och kemi pratade mycket om KTH också, så jag kollade upp det. Jag hittade teknisk fysik och tyckte det lät spännande, hade ingen aning vad det var dock...

Tack vare pappans jobb – det lämpade sig bra att kombinera långa resor med yrket i shippingbranschen – reste familjen Fuglesang en hel del, ganska tidigt åkte de tvärs över USA i bil.

– Första gången jag var där var 1967, jag var tio år första gången, tolv år andra gången. Klart att det var väldigt annorlunda mot Sverige. Jag hade ju inte alla de perspektiv på tillvaron jag har i dag. Det kändes ju på nåt sätt självklart att det var annorlunda, man åkte jättelångt bort och jag kunde knappast nån engelska.

Skapade det tidiga resandet en nyfikenhet på världen?

– Det är ju omöjligt att säga ett just det har lett till nånting. Men jag antar att det har bidragit till att jag gillar att resa, pappa tyckte det var kul att resa, vi reste mycket och jag har fortsatt vara nyfiken på att resa. Men jag kan inte säga att det var just det. Det beror ju på hur människor sen utvecklas.

Det var under en av resorna i USA som Christer Fuglesang såg en reklamfilm för frisbee och köpte med sig en frisbee hem.

– Den är riktad till årskurs åtta, baktanken är att stimulera elever som sen i nian ska välja gymnasieinriktning att dels plugga vidare, dels att välja naturvetenskap och teknik.

CHRISTER FUGLESANGS PAPPA jobbade inom shippingbranschen, var chef för ett försäkringsföretag som jobbade med en speciell typ av ansvarsförsäkringar för redare. Hans mamma var lärare. Skolan och lärandet var viktigt när han växte upp.

– Jag kommer ihåg när vi började få läxor, skulle räkna grejer och så där. Jag ville ut och leka, men mamma sa: "Nej, du måste göra det där först". Jag blev skitsur.

Men jag tycker det var rätt attityd, rätt inställning. Man måste lära sig att göra de viktiga grejerna först, och skolan är det viktigaste när man är barn.

Han var tidigt intresserad av att förstå saker och lösa problem, tyckte det var kul att lära.

– Men det är svårt att säga vad av det som är medfött och vad som beror på att jag vuxit upp i en miljö som stimulerat det. Sannolikt har det hjälpt till att jag varit i en miljö som uppmuntrat till att man lär sig saker, kan saker. Men jag har aldrig känt mig som en plugghäst.

När Christer Fuglesang började trean i gymnasiet var planen att han skulle läsa

Han var en av de allra första i Sverige som hade en frisbee.

– Några år senare var det en kille, Jonny Gustafsson, som introducerade frisbee i Sverige och började importera frisbees. Hans kontor låg precis i grannskapet där jag växte upp. Jag och en annan klasskamrat började snacka med honom och köpte några frisbees där, kom in i det gänget som tävlade i frisbee i Sverige. Så småningom var jag och några till de drivande inom Svenska Frisbeeförbundet under några år.

Ett år blev han svensk mästare i diciplinen Maximum Time Aloft.

– Man kastar upp frisbeen i luften mot vinden och fångar den igen med en hand innan den går i backen, tiden den är i luften är tiden som mäts.

– Det var ju lite kul för det gick att göra en gimmick på det när jag flög i rymden första gången. Då kan man ju låta frisbeen flyga väldigt länge i tyngdlösheten. Jag slog världsrekord i det i direktsändning i tv faktiskt, men det blev inte godkänt som världsrekord. De tyckte det var fusk med tyngdlösheten.

DET ÄR FRAMFÖR allt tre inramade bilder på väggen mittemot skrivbordet i Christer Fuglesangs avlånga kontor man fastnar på. Två lite större liggande bilder där han står med sina respektive rymdcrew – orange dräkter, hjälmarna i knät, alla har signerat hälsningar. Samt en lite mindre stående bild, tagen under en av Christer Fuglesangs sammanlagt fem rymdpromenader, fördelade på två olika rymdexpeditioner 2006 och 2009.

Han har befunnit sig sammanlagt 31 timmar och 54 minuter ute i rymden under sina fem olika rymdpromenader.

Det var på kvällen 12 december 2006 som Christer Fuglesang gjorde sin första rymdpromenad. Han minns det väl. Kanske framför allt för att det inte riktigt gick som det var planerat. Hans rymdpromenadkollega Robert Curbeam – han gjorde sin tredje rymdexpedition och hade tidigare genomfört flera rymdpromenader – gick ut först genom slussen.

– Det blev lite knasigt med hans rymddräkt, eller snarare nåt man hänger på rymddräkten. Det kom han inte åt att fixa till själv. Så jag fick gå ut och fixa



till hans grej på rymddräkten – det var ingenting vi nånsin tränat på att göra med rymddräkten på, det var nåt man gjorde i ordning innan, inne i slussen.

Vad var det du behövde göra?

– Det finns ett nödraketpaket på rymddräkten om man skulle tappa greppet, i och för sig har man ju säkerhetslina, men om inte den heller skulle funka och man glider bort från rymdstationen. Då kan man aktivera en liten nödraket. Då öppnar man en lucka och får fram ett litet handtag, ser ut som en manöverpanel till

Nintendo ungefär. Av nån anledning hade den luckan öppnats av misstag och att få igen den luckan och linda upp kabeln till kontrollen hade vi aldrig tränat på med rymddräktshandskar.

Så Christer Fuglesang gick ut där och tänkte att "nu måste jag vara försiktig, koncentrera mig på vad jag ska göra – vad nu det är..."

– Men jag kunde få till det till slut och stänga luckan. Sen var det in igen och börja om från början där det var tänkt att jag skulle börja.

Varför gick du tillbaka in igen?

– Vi hade en del grejer i luftslussen, olika verktyg vi skulle ha under rymdpromenaden, som jag skulle skicka ut till honom. Jag fick gå ut och fixa till hans rymddräkt, sen när det var gjort fick jag gå in igen och skicka ut grejerna till honom.

Händelsen med Robert Curbeams rymddräkt fick en form av lugnande effekt på Christer Fuglesang.

– Den här riktiga spänningen och nervositeten av att man ska göra det för första gången försvann ju ganska mycket i och med det här att den erfarna killen hade strulat till det, så om jag gjorde ett litet misstag så hade han redan gjort ett...

JAG SLOG VÄRLDSREKORD I DET I DIREKTSÄNDNING I TV FAKTISKT, MEN DET BLEV INTE GODKÄNT SOM VÄRLDSREKORD. DE TYCKTE DET VAR FUSK MED TYNGDLÖSHETEN.

Var du rädd under rymdpromenaderna?

– Nej. Det är pirrigt i början. Man är medveten om att man måste vara försiktig. Jag har ju säkerhetslinor och så, men det vore förargligt om man skulle glida i väg och måste ta sig tillbaka med linan – det är lätt att slå till saker då, man måste vara försiktig så man inte skadar rymddräkten.

– Försiktig och liksom medveten om allt det, men jag kan inte påstå att jag var rädd.

Hur känslig är rymddräkten?

– Inte väldigt känslig. Systemet är gjort med såna marginaler att får man ett centimeterstort hål på den så är det så mycket syre i tankarna – det är en huvudtank och en reservtank – att man kan ta sig tillbaka till luftslussen och komma tillbaka in.

Hur rörlig är man i en rymddräkt?

– Inte särskilt. Man är klumpig. Det är en viss rörlighet, men man blir trött i händerna, för det är händerna man använder. Även om man har formanpassade handskar – de gipsavgjuter händerna och gör handskar som passar precis – men det blir ändå klumpigt och tungt att jobba med.

Under rymdpromenaden svävar man

fritt i tyngdlöshet och behöver egentligen inte använda mycket kraft i rörelserna.

– En av mina astronautkollegor, som gått i samma klass som jag men flugit några flygningar före mig och också gjort rymdpromenader, berättade att han efter nån timme kände att han var helt slut i händerna. Han hade hållit sig i krampaktigt hela tiden, som en omedveten reflex, men det behöver man inte alls göra. Sånt la jag på minnet inför min promenad: "man behöver inte hålla sig i hårt".

CHRISTER FUGLESANG TÄNKER ofta på att han varit uppe i rymden. Kanske inte dagligen. Men nästan. Han vet dock inte om det till dels beror på att han ofta pratar om

det olika sammanhang. Han håller sig väl informerad om vad som sker ute i rymden, bland annat tror han att de sedan början av sjuttioalet inställda expeditionerna till månen kommer att återupptas.

– Månen är inte färdigforskad alls. Man åkte inte till månen för att forska, man åkte till månen för att visa att man kunde, att man var bättre än Sovjetunionen.

– Det kostar mycket, men man kommer åka dit igen. När rymdfärjan hade sin andra olycka sa amerikanerna att den är för farlig, för dyr, men vi måste ha den kvar till vi byggt klart rymdstationen, sen pensionerar vi den och riktar planerna mot att åka till månen, utvecklar en ny farkost för det. Med Obama som president stannade rymdprojektet av på grund av budgetskäl, så kom Trump som president och han säger: "vi ska till månen igen". Hela tiden har man sagt att det ultimata målet är Mars.

Christer Fuglesang var Sommarpratare 12 augusti 2007. Bland annat spelade han upp en kort sekvens, inspelad med hans fickminne ombord på rymdfärjan under den första expeditionen han gjorde, just som de inträder i tyngdlöshet. Man hör hans och de andra astronauternas oför-

ställda glädje när de går från 3 G till tyngdlöshet på ett ögonblick.

Hur är det att sen få tillbaka sin kroppsvikt, hur upplever man det?

– Det kommer successivt. Man börjar känna litegrann av det ungefär en kvart före landning. Man sitter i ett säte under hemfärden så det är inte så farligt först. Men när vi landat och jag ställde mig upp kände jag mig väldigt tung. Och balanssinnet är lite avtrubbat, det har ju inte fått normala signaler under två veckor, så det tar några dagar innan balanssinnet är helt tillbaka. Jag fick också träningsvärk i vaderna bägge gångerna.

De kompletterande bilderna på kontoret är tagna. Uppdraget utfört.

Christer Fuglesang packar sin ryggsäck, stänger av datorn och låser kontorsdörren bakom sig. Hans korridorgranne är också på väg hem och frågar om Christer Fuglesang hört något om de nya resultaten, om uppdateringen från ESS om experimenten, för webcasten från CERN hade inte fungerat.

– Ingen aning, inget hört. Synd att webcasten inte fungerade.

De byter ytterligare några ord. En mötestid kommande dag kollas av, Christer Fuglesang har fikaansvaret men måste skjuta fram det en halvtimme för han ska i väg på en grej.

I stället nere vid entrén väntar hans cykel på hemresa, med hjälmen fastlåst på pakethållaren.

– Jag tycker ju att man kunde göra lite mer för cyklister här i stan. Jag bodde i Holland i tre år, när man ser hur de ordnat för cyklister där ser man att det finns möjlighet att göra mycket mer än att subventionera el-cyklar, jag har svårt att förlika mig med det. Det är lite störande när man kämpar på i ett motlut över en bro och så kommer nån och bara glider förbi utan att knappt trampa: "vad i helvete händer...". ☹

ARNE CHRISTER FUGLESANG

FÖDD: 18 mars 1957

FAMILJ: Fru, tre vuxna barn

GÖR: Partikelfysiker. Professor i rymdfart vid Kungliga Tekniska Högskolan och direktör för KTH Rymdcenter. Sveriges enda astronaut. Har fått en asteroid, 11256 Fuglesang, uppkallad efter sig.



ULF STOLT

SOM OM SOMMAREN

Jag äter ett knarrande kompakt Conference-påren skuret i nio delar och ser samtidigt ut genom fönstret på ett sedan länge överblommat gullregn. Genom det andra, lite större fönstret snett till höger om mig, syns delar av en tallstam, ett antal buskar med vita blommor som jag inte har en aning vad de heter samt däremellan några hastigt spridda penseldrag sommarhimmel.

De grönt digitala siffrorna i urverket på ugnen – jag sitter i köket och författar detta – visar någon sorts obegriplig inställning vi aldrig lyckats knappa oss förbi; det finns en timer på spisen vi använder i stället.

Jag glömde tyvärr att skriva ut korrekturet av Sara Danius bok om Bob Dylan och hans Nobelpris som jag fick mig tillsänd via mejl i dag. Även om det är lite bökgigt att läsa just ett utskrivet korrektur i sängen är det precis det jag skulle vilja göra nu, med just den boken. För att få veta. Var på korta listan han befann sig den sommaren.

Hur många somrar till får jag dela med Bob Dylan? Hans första skiva kom ut tre år innan jag föddes, han har i fyra decennier varit mig en ständig och uthålligt pålitlig kompanjon nedför vägen. Den finaste bok jag äger, och en av de finaste gåvor jag

någonsin förärats, är en förstaupplaga av hans bok *Tarantula*.

Jag minns en gränd i Venedig och två diskare som stod och rökte vid baddörren till en krog när vi kom där med våra väskor efter att mitt resesällskap vaket och listigt insett att det var vid just det här Vaporetto-stoppet – det var mitt i natten, svartblå himmel över Canal Grande – vi skulle av.

ÄR UPPSÅTET ATT SPETSA BADARE ÄR JU EN ENDA VÄSSAD PÅLE VÄL MAGERT SOM BETE.

Ett litet torg sedan där gränden slutade. Hotellet. Ett annex, vårt rum några trappor upp. Vi spelade Joan Baez "Diamonds and Rust" och hans "Señor" och hörde gondol-åroarna stilla somna mot den uråldriga stenläggningen vid bron.

DET FINNS REGNSOMRAR och värmeböljor och sommarmord och VM-somrar och det finns numera också en alldeles särskild volym på jordgubbslitrarna som enbart kan ses bäras bort från självtaget på marknadsplatsen av någon som befinner

sig i åldersspannet 65 år eller äldre – en så kallad gråliter, en av egen handverkan kraftigt påverkad måttenhet.

Sommar-pratare och semestertrafik och väderprognoser och nyhetstorka.

Varför är det exempelvis alltid en kvällstidningsrubrik någon dag i början av sommaren om att man på en badplats någonstans i landet sett vässade pinnar ned-

stuckna i bottensedimentet, synliga någon decimeter under vattenytan precis under ett hopptorn eller en brygga – ditplacerade i syfte att spetsa någon lycklig badare.

Vittnesmålen i texten är sedan alltid aningen diffusa, tredjehanduppgifter, påståenden, obekräftade rykten. Finns aldrig några redovisade uppgifter om skadade, eller bevis för att dykare fann de spetsade pålarna vid en genomsökning av botten.

Den planering som krävs för att placera en, eller ett antal – är uppsåtet att spetsa badare är ju en enda vässad påle väl magert

som bete – spetsade pålar i en sjö- eller havsbotten, ett ganska marigt projekt.

Båt krävs naturligtvis. Och minst en kompanjon. Det krävs ett valfritt antal spetsade pålar, exakt i längd anpassade till bottenens beskaffenhet och djupet under bryggan eller hopptornet där de ska placeras för maximal effekt. Samt minst en, förmodligen två, dykare med hygglig vana och erfarenhet av undervattenskonstruktioner och submarint anläggningsarbete.

Dessutom sker det hela med största säkerhet nattetid, då det alltid saknas vittnesuppgifter om misstänkta händelser, båtar eller människor som kan sättas i samband med utplaceringen av de spetsade pålarna.

Så vad är sannolikheten att detta verkligen skett?

GETINGSOMMAR och tipspromenader och semesteralkoholism.

I fönstret till vänster om

mig är det sommarnatt nu. Dämpat men inte mörkt. Det som tydligt syns i rutorna är reflektionen av några tända lampor här i köket. I det andra fönstret någon nyans mörkare, men med en stiliserad och Hitchcock-skarp kontur av de svarta träden och buskarna mot den sommarnattshimmel som aldrig blir mörkare än så jeansblå som den är nu.

Klockan är 23.17. Natten varar bara en handfull timmar nu, kanske lite mer. Sommartid och byggprojekt och sommardeckare.

En helikopter passerar ganska lågt över hustaken, rutorna skälver till lite och när pendeltåget skär genom skogen en bit bort hörs inte längre gnisslet från hjulen på samma sätt som tidigare efter förra sommarens spårarbeten. Röster från några gator bort. Skratt. Musik som läcker ut någonstans ifrån.

Så lätt man glömmer en hänsynslös och grym vinter. 



SLUTA GE. BÖRJA TA.

När du tar med dig tidningen du köper, bekräftar du våra säljare som yrkespersoner. Samtidigt som du får läsa många sidor om allas vårt älskade Stockholm.

SITUATION
S T H L M

STADEN SOM TRÄNARE



.....
Vi vill vara ute, ha en upplevelse och röra oss "for a purpose". Och då tar vi hjälp av staden och dess miljö. I takyoga kombineras Vinyasa flow med utsikt, True Workout använder parker, bänkar och räcken året om, och rörelsen Plogga försöker skapa en renare stad under joggingturen. TEXT **MARIA HAGSTRÖM** FOTO **MARTINA HOLMBERG**
.....

Med slutna ögon hörs staden tydligare vakna till liv. En motorcykel gasar upp för en gata, fiskmåsar skriar, en skylt slår mot en vägg i vinden, en helikopter cirkulerar ovanför.

Det är morgon i Stockholm.

Med öppna ögon är det en svindlande vy från taket på 14:e våningen, 48 meter över



innerstadens gator. Blicken höjd över tak-åsar i en solhälsning.

Takyoga på restaurang Taks terrass vid Brunkebergstorg är nytt för i sommar. Här kombineras utsikt över staden, vinyasa flow, frukostpåse eller japanskinspirerad vegetarisk brunch.

– När jag började yoga för 20 år sen var

det bara traditionell yoga, nu finns det nya varianter – det är mer fritt och man blandar yoga med annat. Det är inte alltid i en studio, utan i olika miljöer, säger yogainstruktören Johanna Ljunggren, nyligen hemkommen från Costa Rica, ett riktigt yogaparadis, men som tycker att man också ska utnyttja miljöer i sin närhet och i sin stad.

– Det kan förhöja upplevelsen.

Yogaklasser går att hitta på många håll i staden. På Söderhallarnas takterrass finns Söders högsta yoga, efter en promenad eller springtur uppför Hammarbybacken väntar passet ”toppyoga” och i stadens parker rullas yogamattor ut flera dagar i veckan. På vat-tendragen görs ”krigaren” på SUP-brädor ►

och hos utomhusklubben Trädgården finns Yoga DJ Sessions, med DJ och rökmaskin.

– I dag är det andra typer av människor som blir yogalärare, det är inte bara de som åker till Indien för att utbilda sig, säger Johanna Ljunggren och menar att de tar med sig annat de kombinerar yogan med.

Dessutom tror hon att vår samtid, med sociala medier och flödet som pågår hela tiden, gör att vi vill dela upplevelser med omvärlden.

Hälsoinspiratören Terese Alvé, som driver bloggen Spark i Baken, är inne på samma spår – att vi vill dela vår träning, visa upp den. Enligt henne är upplevelseträning årets största träningstrend.

– Vi vill få uppleva saker, inte bara prestera. Är nåt unikt och erbjuder sånt som inte är så vanligt blir det mer intressant, det är tydligt om man kollar på löplopp. Har man redan sprungit tiokilometerslopp några gånger kanske man väljer ett nytt lopp där du samtidigt får nån form av upplevelse, som att springa in genom stadens byggnader i STHLM Urban Trail eller ta sig

PÅ SOMMAREN SER MAN ANDRA UTE, DET ÄR BOOT CAMP OCH LÖPGRUPPER, MEN PÅ VINTERN ÄR VI GANSKA ENSAMMA. Melissa More

genom olika musikzoner i The Music Run i Stockholm.

En annan trend är att vi vill vara sociala samtidigt som vi tränar och ansluter till löpargrupper eller har träningsdejter med kollegor och vänner. Att träna i grupp kan också vara ett sätt för den som känner sig ensam att träffa andra. Forskning visar till exempel att personer över 70 år oftast är fysiskt aktiva som en social aktivitet.

Tydligt är det också att vi vill träna mer utomhus.

– Vi sitter så mycket vid skärmar och jag tror behovet av att vara ute blir allt större, säger Terese Alvé.

BÄST I STOCKHOLM på utomhusträning är True Workout, i alla fall enligt dem själva. För dem är parken och omgivningen gym-

met. Kroppen är träningsredskapet, men de använder sig också av vad staden har till hands: en parkbänk för dips, trappträcken för att dra sig upp i en rodd, en mur för "pistol squats" eller gå balansgång på små låga räcken som avskiljer parkens gräs från grusgångarna.

Det duggar över Vasaparken. True Workout-gruppen gör "skottkärran" i det våta gräset. Bortom dem sparkar några killar boll på den lilla fotbollsplanen och från en annan plätt i parken dansar ett gäng till salsarytmer.

– På sommaren ser man andra ute, det är boot camp och löpgrupper, men på vintern är vi ganska ensamma, säger Melissa More som tränat hos True Workout i fyra år.

De är alltid utomhus, året om. Det finns inget väder som stoppar ett pass.



– Egentligen är det som bäst på vintern eller när det regnar. Om man sitter inne på ett kontor om dagarna, bor i stan och kommer hem när det är mörkt, så är man inte ute mycket på vintern. Här "tvingas" jag vara ute och det är alltid skönt, säger hon och påpekar att det också är träning som alla kan vara med på, oavsett form, och tittar menande på sin gravidmage.

Tränaren Christopher Häggström tror att folks ökade intresse för utomhusträning delvis hänger ihop med att crossfit – där en del av träningen sker utomhus – blivit stort.

– Det finns också till exempel movement-grupper som är utomhus och gör olika rörelser. Mycket sprids på sociala medier, folk blir inspirerade.

ETT ANNAT SÄTT att använda staden i sin träning är att försöka göra något åt dess baksidor – "run with a purpose".

I Liljeholmskajen joggar ett gäng med soppor i händerna. De springer ut på solbryggorna och städar bort spår efter glassätande människor. Plogga är en rörelse som

snabbt spridit sig i sportvärlden och till över 40 länder. Allt startade här i Stockholm.

När multisportaren Erik Ahlström flyttade tillbaka till Stockholm efter 20 år i Åre såg han att nedskräpningen ökat i stan. Under sin dagliga cykeltur från Nacka till jobbet på Östermalm kunde han se skräp ligga kvar på samma plats i flera veckor utan att någon hämtade det, så han började plocka. Snart myntade han begreppet Plogga – plocka skräp och jogga.

Träning är en del av det. Plogging sägs öka kaloriförbränningen mer än en normal löprunda, eftersom det innehåller mer rörelser, som knäböjningar och utfallssteg när man plockar upp skräp. En halvtimme Plogging lär bränna 288 kalorier i genomsnitt, jämfört med bara 235 kalorier från vanlig jogging.

Men det högre syftet är kanske ännu viktigare: ett skräpfritt samhälle.

– Nedskräpningen har ökat med 13 procent i Sverige på bara ett år. Om vi fortsätter så här är det mer plast än fisk i haven 2050 och det mesta i haven har blåst dit från



land, säger Erik Ahlström.

Det vill han göra något åt, likaså de människor som tillsammans med honom skannar av området kring Liljeholmskajen.

– Min son skulle ha ett föredrag i skolan om miljö. Han sa att vi skyller på stora industrier, men om varje människa tar sitt ansvar skulle det inte se ut såhär, säger Eva-Lena Höglund, som bestämde sig för att haka på ploggarna och har nu återvänt med en full påse skräp.

Erik Ahlström påpekar att "vi gör som andra gör", beteenden smittar.

– Vi tar av skorna när andra gör det och skräp föder mer skräp. Vi är gruppvarer. ☺



ANNAN UTETRÄNING I STAN

- **Yoga** i stadens parker, t.ex. med Yogansa i Kronobergsparken eller gratis yoga i Rålambshovsparken och i Skälby Gård i Järfälla med YogaDevi.
- **Bootcamp Stockholm** kör utomhusträning på flera platser runtom i stan.
- **MammaFit** har träning för nyblivna mammor i bland annat Stora Skuggan.
- **Bouldering** finns för den som vill testa klättring på lägre väggar utan rep. Konstgjorda stenblock finns i Rålambshovsparken.
- **Friskis & Sveltis** håller gratis utomhuspass på bland annat Skarpnäcksfältet.
- **Utegym** finns på ett flertal platser i kommunen.
- **Runday Monday** – gratis löpträning i centrala Stockholm med start vid Karlbergs slott. Alla nivåer.





Maria Kalijärvi säljer Situation Sthlm i Västerås, en stad hon tycker mycket om och framför allt gillar hon de gamla bevarade kvarteren vid ån, sånt där som "sitter i kullerstenarna".

BERÄTTAT FÖR **MARIA HAGSTRÖM** FOTO **MARTINA HOLMBERG**

MIN PLATS

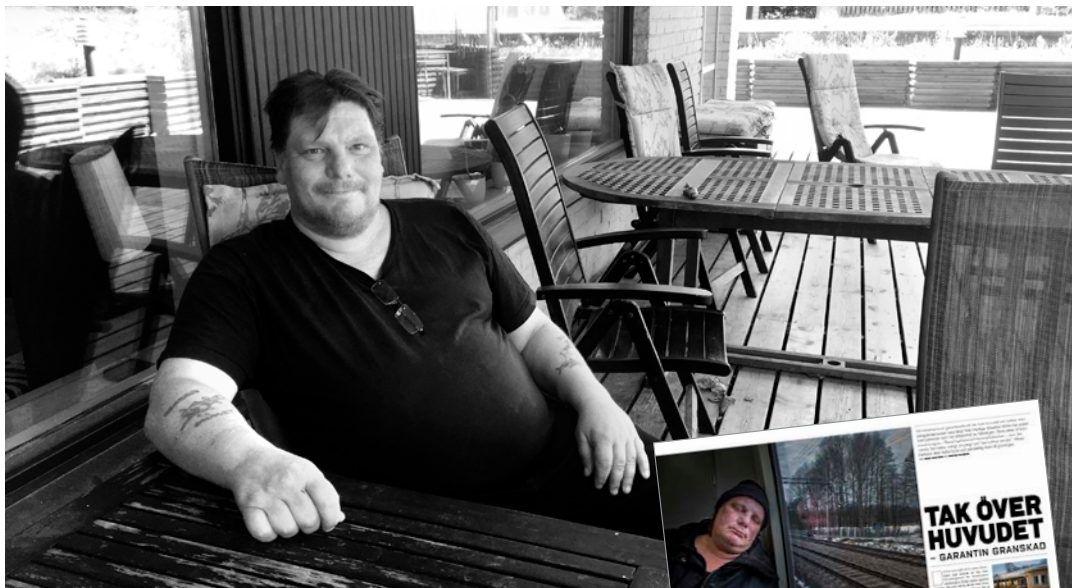
När folk började flytta in till städerna, under urbaniseringen, revs och byggdes det nytt i Västerås. Men den här delen vid ån finns kvar. Just nu bor jag på ett boende i Hallstahammar och längtar ofta in till Västerås. När jag går av bussen tar jag alltid vägen förbi här. Jag gillar det gamla, det som sitter i kullerstenarna.

Min farmors mor hade det första tvätteriet i Västerås. Hon hade ingen karl och drev det här tvätteriet själv. Det var på trettio-talet. Min storebror har släktforskat och sett att vi på pappas sida är från Lillhärad från början. Min farfar tog hästen och red de tre-fyra milen in till Västerås för att fria till min farmor. När de gifte sig flyttade han in till farmors mor, sen fick de min pappa.

Han var konstnär, min pappa. Jätteduktig, målade i olja och många köpte tavlor av honom, men han tog bara betalt för material. Han målade mycket av gamla Västerås.

Längre bort ligger kyrkbacken och kyrkan. Och så ett gammalt skolfängelse. Där finns en källare som eleverna blev inlåsta i om de var olydiga. Jag var själv inlåst mycket i ungdomen, på ett annat sätt. Det var skolen och ungdomsvårdsskolor. Jag var tio år när det började. Det var dåliga hemförhållanden och jag hade kanske ADHD, var en vild unge. Det var ingen som visste vad det var då, man var bara jobbig och låstes in. Det var inkörsporten till det liv jag har levt. Jag började med amfetamin. Nu är det många år sen jag la av, då blev det alkohol.

Mina barnbarn har aldrig sett mig full, det är kanske nåt jag kan vara stolt över sen. Jag och mina barn har jättenära kontakt och de är glada att det går bra för mig nu. Förhoppningsvis ska jag och min man få lägenhet snart. Tänk, bo i Västerås igen. Det finns så mycket fint här. Jag kommer aldrig att lämna stan. 



SITUATION STHLM FÖLJER UPP:

Mikael erbjöds kritiserat akutboende – åkte nattbuss i stället

MIKAEL KARLSSON SOV i flera månader på buss och pendeltåg om nätterna. Det gjorde han hellre än att bo på akutboendet Planeringshemmet Hammarbybacken – det enda ställe socialtjänsten erbjöd honom.

I vintras gjorde Situation Sthlm en granskning av Stockholms Tak över huvudet-garanti och sju akutboenden, framför allt Hammarbybacken. Ett flertal hemlösa personer, däribland Mikael Karlsson, pekade ut det som värst, kallade det "vidrigt" och sa att det "ruttnar sönder".

Vi följer nu upp Mikael Karlssons situation.

Det här året har han varit inlagd på sjukhus fyra gånger. Vid ett tillfälle larmade personal på Situation Sthlm ambulans. Han har haft lymfödem i många år, som ger svullnad på kroppen. Han äter mediciner och måste ibland få benen tömda på vätska. Han är säker på att de många sjukhusbesöken beror på att han sovit på nattbussar, för nu mår han mycket bättre. Sedan ett antal veckor har korttidsboendet La Vida Nueva låtit honom bo där.

– Här kan jag ligga med benen i högläge och lättare sköta min medicinering. Dessutom får jag lugn och ro. Läkaren har inte sett mig så pigg på två år. Jag har inte lika ont i benen och får på mig jeansen för första gången på ett år, säger han.

Men socialtjänsten har gett avslag på ansökan om ekonomiskt bistånd för boende där, eftersom det relativt

nystartade La Vida Nueva saknar ramavtal.

– Det är inte ett upphandlat boende, vi använder de boenden som finns inom Stockholms stad. Vi har erbjudit honom en tillfällig plats på Skarpnäcksgården, säger Therese Grahn, enhetschef för ekonomiskt bistånd i Farsta.

Men Mikael Karlsson trivs och önskar bo kvar.

– Hade jag fått flytta in på Skarpnäcksgården i januari hade det inte varit något snack. Varför ringer de först nu efter att personal på La Vida Nueva kontaktat dem? undrar han.

Therese Grahn säger att han erbjudits dygnetruntplats på H-huset på Skarpnäcksgården, akutboende för män, med hänsyn till hans medicinska mående. Men hon kan inte svara på varför en annan bedömning gjordes nu än tidigare, hon har inte fått den informationen.

Hon säger att det har varit svårt att utreda hans behov, eftersom han inte kommit på alla besök och har tackat nej till utredning på vuxenheten. Mikael Karlsson säger att han inte hört något om vuxenheten och att han ibland gav upp kontakten för att han kände att de inte lyssnade.

Han berättar att han i januari var inlagd en vecka på Södersjukhuset, att vårdsamordnaren ska ha pratat med socialtjänsten om att han inte kan vara på Hammarbybacken. Han

fick då veta att det fanns andra boendeanternativ och skrevs därför ut och åkte taxi direkt till Farsta.

– Men på mötet var det ändå Hammarbybacken som gällde. Den natten åkte jag nattbuss.

Fråga: Hur kommer det sig att hänsyn till hans mående inte togs i januari?

– Den 10 januari står det i journalen att socialsekreteraren pratat med vårdsamordnaren och att Mikael ville ha en ny besökstid. På mötet erbjöds Hammarbybacken, vilket han tackar nej till. Han uppger att det är på grund av klientelet där och att hans mediciner kan bli stulna, läser Therese Grahn.

Ändå var Hammarbybacken enda alternativet?

– Det bedömdes att hans behov kunde tillgodoses där.

Mikael Karlsson har nu överklagat avslaget att bo på La Vida Nueva. Han hänvisar till att han har en hund och kan få ha den där.

– Vi gör inte bedömningen att det är socialtjänstens yttersta ansvar att han kan ta med hunden. Överklagan är sänd till Förvaltningsrätten för prövning, säger Therese Grahn.

Strax innan tidningen går till tryck meddelar hon att vuxenheten kommer att ta kontakt Mikael Karlsson om ett möte, för att ge mer information och kunna upprätta en planering.

MARIA HAGSTRÖM

Maskrosbarns coachar online i sommar

FÖR BARN SOM växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk kan sommaren vara en tuff period. Enligt barnrättsorganisationen Maskrosbarn visar forskning att en av barnens viktigaste skyddsfaktorer är skolan. När den har uppehåll står många utan stöd. Mer tid spenderas med familjen och inte sällan blir problemen där större under sommaren.

– Alla kompisar reser bort och jag träffar inte min lärare som jag pratar med ibland, berättar en fjortonåring för organisationen.

– I stället måste jag vara med mina föräldrar som bara dricker massa för att de är lediga, eller de dricker ju jämt, men extra mycket på semestern. Och så bråkar de och då måste jag hitta på nåt så att lillebror ska slippa höra. Då går vi ut på gården, men det är alltid tomt på sommaren.

Maskrosbarn har därför, på ungas önskan, utökat stödverksamheten på nätet. "Coach Online" är ett individuellt stöd med samtal, där det går att vara anonym. Ungdomen blir matchad med en coach och de hörs över internet, exempelvis på Facebook, Snapchat, Kik eller Skype. Alla coacher har egna erfarenheter av föräldrar som har psykisk ohälsa eller missbruk.

Maskrosbarn utökar även sin stödchatt.

MARIA HAGSTRÖM

71%

av de nya hyresgästerna hos stiftelsen Systrarna Elvings minne är "icke behövande".

Trots att bostäderna enligt stadgarna ska gå till låginkomsttagare. Hem & Hyra har granskat de åtta stiftelser som år 2010 hade störst andel "icke behövande" hyresgäster – i snitt 60 procent. Sedan dess har det blivit sämre. Fem av stiftelserna ligger i Stockholm, däribland Drottninghuset, som utger sig för att vara stadens äldsta ännu fungerande sociala barmhärtighetsinrättning, beskyddad av Silvia.

MINA DRÖMMAR

EN KONSTBUTIK

KATARINA KARLSSON GILLAR att måla stora tavlor med olja och akryl, inte att "hålla på med plotter". Men hon önskar att hon hade ett ställe där det fanns plats för färger och målardukar på ram.

– Det gör en sån skillnad för mig att kunna måla ett tag och skita i allt elände. Jag tänker inte lika mycket på min hemlöshet när jag får uttrycka mig.

Tidigare gick hon till Klaragården, Stadsmissionens dagverksamhet för kvinnor, där hon målade och medverkade i konstutställningar.

– Jag fick höra att jag var duktig och att jag borde måla på heltid, men när man inte har en bostad är det inte så lätt. Det går inte att släpa med sig teckningar och olja och akryl, när du inte vet var du ska sova om natten.

För en tid sedan slutade hon gå till Klaragården och hade då ingenstans att ägna sig åt konsten. Under en tid hade hon en annan plats för sitt skapande, men nu är hon utan igen.

Hon säger att målandet gör henne på bättre humör och att några timmars målande brukar leda till att hon säljer Situation Sthlm bättre nästa dag.

– Det är ju väldigt mycket kontakt med människor då. Jag märker att jag känner mig lättare och inte så instängd om jag har målat. Det frigör mig.

ATT SKAPA HAR alltid betytt mycket för Katarina Karlsson. Hon minns särskilt en teckning föreställandes ett slott och en prinsessa, som hennes dagmamma ramade in och satte på väggen.

– Sen på mellanstadiet hade jag förmånen att ha en konstnär som lärare, han lärde mig mycket.

Och hon har gått målarkurser och skrivkurser.

– Jag har målat nästan varje dag,



JAG TÄNKER INTE LIKA MYCKET PÅ MIN HEMLÖSHET NÄR JAG FÅR MÅLA OCH UTTRYCKA MIG.

till och med när jag låg på sjukhus i England gjorde jag teckningar.

Katarina Karlsson har en hjärntumör som inte går att operera. Hon reste för ett år sedan till England, för att se om de där kunde bekämpa den med laser. Hon fick också hjälp med sin MRSA, "sjukhussjukan", som hon tidigare hade fått när hon opererat bort en lunga. Benen hade stora bölder, men efter behandlingen med renande slang i benen och antibiotika har hon inte haft en enda infektion.

Tumören gick det däremot inte att

göra något åt – den sitter så pass illa till.

– Men det finns en metod där de använder gammastrålar, som visat goda resultat. Jag står i kö och jag väntar på att få åka dit. Det börjar nog bli dags snart.

Hjärntumören är "sovande" men hon har metastaser som blir allt fler.

– Jag oroar mig inte, jag är inte den typen. De gav mig tre månader 1991. Det kan ni stoppa upp nånstans tänkte jag, och det kunde de. Jag står ju fortfarande på benen. Jag tror att det har lite med livsvilja att göra.

Hon hoppas bli frisk och på att en dag kunna hyra en liten lokal i stan.

– Där skulle jag vilja sälja tavlor och lite andra grejer. På loppmarknad går det att fynda fina saker väldigt billigt om man är skicklig, och jag är duktig på det. Jag har jobbat med antikviteter, säger hon och berättar att hon bland annat hyrde in sig på Auktionshuset i Sundbyberg under flera år och att hon jobbade med antik-äkta mattor på sjuttitalet.

– Jag har en idé om att i en liten butik kunna ge folk inredningsidéer genom att sälja hela arrangemang med en tavla tillsammans med till exempel ett bord och kristallvas med blomma i. De kan köpa hela arrangemang eller delar av det. Jag behöver bara en gammal liten lokal.

TEXT **MARIA HAGSTRÖM**
FOTO **MARTINA HOLMBERG**

CITAT

/// Jag har alltid älskat djur och natur. Jag växte upp halva året på landet hos mormor och halva i stan. Jag har haft gårdar med hästar och höns, hundar och katter. Jag skulle gärna vilja ha djur igen.

/// Om jag och min man skulle få ett boende skulle vi skaffa hund eller katt. Nu sover vi under en gångbro och förut i ett ödetorp. Där fanns en söt liten mus, som tog skydd hos oss mot råttorna.

/// Jag bodde i en etta på Regeringsgatan. Min dåvarande sambo dog och jag stod inte på kontraktet. Bostadsrättsföreningen han hyrde av lät mig inte bo kvar. Så vart jag hemlös, för fyra-fem år sen.

MED EGNA ORD

KORT SAGT & POESI

För förnuftet

● En girigbuk är nån som bara ska ha och ha utan att nånsin dela med sig. Frågan är bara vad girigbuken ska allt till. Om han eller hon bara tar så blir ju ha eller hon utan vänner, eftersom de hela tiden blir av med sina grejer till girigbuken. Detta har med empati att göra. Empati betyder att du ska behandla andra som du själv vill bli behandlad.

Ordet empati finns inte på alla språk. I vissa länder är det inte ens nån idé att försöka förklara vad det betyder, eller vad bondeförnuft eller bondepraktikan betyder och vad det är.

Till alla som har nån intelligens kvar – försök att vidarebefordra den så kanske vi får det lite sundare i vårt gemensamma samhälle.

DAGGE

Hallåja

● Scouterna riskerar att bli utan bidrag till sin viktiga ungdomsverksamhet därför att dom har korta gemensamma böner på sommarlägret. Men böneutrop från vissa moskeer är i stället helt ok. Jag bodde många veckor/månader under vissa perioder på Frälsningsarméns natthärbärge i Midsommarkransen. Vi hade en liten bön, en till två minuter före kvällsmaten för att tacka Gud för att vi har mat på bordet i dag. Vi som bodde där var/är inte precis "Guds bästa barn" som man säger. Det var fint, varmt och stärkte samhörigheten. Det togs plötsligt bort, antagligen av samma anledning som gör att scouterna nu riskerar förlora sina viktiga bidrag till ungdomsverksamheten. Ingen tvingade oss att vara med på den här stunden att tacka för maten.

I världen där långt ifrån alla har någon mat att äta.

LIVINGSTONES

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM

@situationsthlm

Hushålla

● Att allt ska vara så svårt. På vintern fryser man, på sommaren är det tvärt om. Då får man ställa om tidsschemat – upp tidigt och lägga sig tidigare men det är väl det man får vänja sig vid. Kan inte äta varm mat så det blir kalla maträtter. I dag ska jag sälja Situation Sthlm för att nu håller vi lördagsstängt under sommaren och man måste ju ha mat på bordet så man orkar jobba. Ibland får man hoppas på tur, kanske att allt ordnar sig så att man klarar helgen, hur svårt kan det vara? Man får hushålla med pengarna.

406

Jävla fikonspråk

● I Gamla stan byggs det om i kvarteret mitt emot tunnelbanan. Där det förut låg bland annat en silverbutik "fräschas det upp" i 37 lägenheter och 14 lokaler. Detta väcker min nyfikenhet varvid jag närmar mig avspärningen för att läsa mer om vad här ska bli, och möts av följande:

"Genom samarbete lyfter vi kulturhistoria. I vår moderna byggnadshyttatillvaratas alla våra kompetenser på bästa sätt för framtiden". Detta är ett fikonspråk man sällan utsätts för av andra än politiker. Man gör inga utfästelser, lovar inget, förklarar inget eller beskriver något i begripliga ordalag. Med andra ord: Vanligt jävla svamlande.

Kan det vara ett sätt att undvika att säga att här blir det ytterligare ett litet reservat för de i staden bättre bemedlade? Ja, inte fan vet jag.

Läste för en tid sedan i en av stadens alla gratistidningar om kritik från många av Salems pensionärer angående gratisparkeringen i Salems Centrum, vilken man ansåg

vara snålt tilltagen. Man bad därför ansvariga i kommunen om utökad gratisparkering med någon timme eller så för att kunna ha sina möten i pensionärsföreningen från början till slut, utan att riskera parkeringsböter.

"Genom samarbete lyfter vi kulturhistoria. I vår moderna byggnadshyttatillvaratas alla våra kompetenser på bästa sätt för framtiden."

Svaret i prima svenskt fikonsvammel har jag glömt hur det var, precis som jag förlagt namnet på politikern i fråga någonstans i en av minnets luckor. Men det var som ovanstående också ett svar som bestod av självberöm som mynnar ut i ett ingenting. Den här speciella "skitsöveln" ordnade enligt egen utsago så de kunde ha hur långa möten som helst utan att riskera böter. Han ordnade fram en parkeringsautomat, och ordnade bort all gratisparkering. En fin present till en tidigare generation.

Nu har jag snart gnällt färdigt,

men alla goda ting sägs ju vara tre, så jag låter några rent idiotiska ting vara detsamma. "Nu har vi underlättat för alla och förbättrat servicen för alla som vill ansöka om pass, genom att införa tidsbeställning."

Ungefär så såg polisens självberöm ut när man tog bort drop-in servicen på passenheten. Det som tidigare vid högtryck kanske tog en timme eller två, tar nu upp till två veckor. Den första tid som fanns när jag skulle beställa, låg två veckor fram. Hade drop-in servicen fortfarande funnits, hade det som sagt tagit på sin höjd ett par timmar. Två timmar är och förblir en betydligt kortare tidsrymd, likväl som bättre service än två veckor! Polissvammel, eller inte polissvammel. Punkt, Slut och Tack För Mig.

JANNE WALLIN

Så behandlade vården oss

● Lördag den 19 maj söker min 58-åriga man akuten på inrådan av mig. Trodde han fått en liten stroke eller dylikt eftersom han sedan tisdagen åldrats 20 år.

Min man har på grund av tidigare missbruk substitutionsbehandling.

Dom tar för givet på akuten att han är heroinpåverkad trots att jag säger att han ingenting tagit förutom sin buprenorfin på nio månader. Heroin har han överhuvudtaget aldrig rört. Trots det ger de honom Naloxon mot heroinöverdos. Utan minsta resultat så klart.

Då magnetröntgen och de prover man tagit, förutom ett borttappat urinprov, inte visar några konstigheter skickas han hem till mig igen. Kommande 14 dagar blir en ren mardröm för mig. Självtänksomhet att han var som vanligt, kunde inte se att han var sjuk förutom vid några tillfällen då andra påpekade att han var annorlunda, konstig.

Fredag 1 juni vill hans kontakt-

person på teamet knappt ge honom medicin på grund av hans drogade rörelsesätt men han får den till slut ändå. Får då med honom till läkaren igen när han inser att även andra säger att han verkar påverkad och underlig. Hos läkaren förklarar jag det beteende han uppvisat sedan han vaknade tisdagen 15 maj – demensaktigt, upprepar samma sak flera gånger, rör sig slött, kan plötsligt bara somna. Berättar om att vi varit på SÖS-akuten efter samtal med 117 17 men att dom inte hittat någon medicinskt fel utan skickat hem honom i samma skick och det skicket nu varit ytterligare två veckor.

Tog 45 minuter för läkaren att konstatera att han hade vita blodkroppar i urinen och nästan 39 graders feber och var sjuk. Urinvägsinfektion. Troligtvis redan 19 maj vid akutbesöket när läkaren haft bort urinprovet. Anses det som onödigt att begära ett nytt? Hade han inte haft missbrukarbakgrund hade nog

läkaren begärt ett nytt urinprov. Då hade han redan 19 maj fått penicillin och efter en vecka varit återställd och sitt vanliga jag.

Jag blir oerhört besviken på både akutsjukvården och substitutionsvårdens privata sida. En patient man varje vecka haft samtal med och vet att patientens högsta dröm är att slippa öppenvården och i stället hämta medicinen på apotek och ett jobb högst av allt. En patient som aldrig ljugit eller lurats utan står för misstag han gjort, berättar själv innan det syns på prover. Borde man inte börja undra om samma person verkar, helt plötsligt under tre veckor, drogpåverkad? En patient som varit ren i nio månader förändras på en vecka och man reagerar inte?

Och SÖS akuten. Som ger en patient som aldrig rört heroin Narcante tre–fyra gånger med minuter i mellan. När jag går för att ringa kommer läkaren in och säger till honom

"nu när din fru och inte behandlande läkare från teamet är här kan du väl säga om du tagit opiatier".

Jag har jobbat inom både demens-, psyk- och missbruksvården – jag är utbildad mentalskötare – och har även jobbat på SOC som boendestöd, varit kontaktperson åt tidigare missbrukande unga mödrar samt jourfamilj åt deras barn. Även om det nu var 20 år sedan så trodde jag man fortfarande brydde sig om, såg människan, lyssnade och hade en vilja att hjälpa.

Skulle vilja vända upp och ner på allt som har med vården att göra. Vill så gärna få folk att fatta vad vi redan utsatta utsatts för! Men vet ju att ingen bryr sig eller lyssnar på oss två gamla före detta missbrukare.

Tog mig en och en halv timme att skriva detta i ilska, vanmakt och sorg. Det skulle tagit 30 sekunder för någon annan att tänka en tanke på oss.

En som inte räknas.

EVA K.



MED EGNA ORD

KORT SAGT & POESI

Pappersexercis

● Du är bara ett nummer i deras jävla protokoll. Vad du sen tycker och tänker ja det spelar ingen roll. Du är bara en bricka i deras skitiga spel. När fan ska ni lära och säga, fan det här är fel. Statistiken ska hållas och papper ska fyllas i. Jävla pappersexercis och byråkrati. Kan ni inte låta mig leva, leva och vara fri. När man redan ligger i skiten är det bara att sparka på. Det är något i detta samhälle som jag inte kan förstå.

MARKKU

Om och ifall...

● Om det regnade grogg och den fattige hade ett glas, så kommer väl sedan isen och slog detta enda i kras.

JAN WALLIN

Tar livet som det kommer

● Hur många av oss gör en så kallad Zlatan i livet? Hur många av oss vinner en miljon på Lotto, hästar, spelsajter? Inte så många. Hur många av oss får sitt drömjobb, bostad, bil eller perfekt felfri partner, vänner och utseende? Svar – inte så många. Men jakten efter dessa illusioner om lycka gör att många av oss blir besvikna och olyckliga, utvecklar osunda vanor, börjar missbruka bland annat kanske alkohol, tabletter, sex, riskerar psykisk ohälsa och hjärtproblem. Hur många av oss får se solen sakta men säkert stiga upp en varm sommarmorgon, får se när naturen exploderar av blommor och grönska?

När barnen pysslar och leker i lekparken och är lyckliga? Många, väldigt många. Låt oss skippa alla överdrivna krav om lyckat liv och semester och i stället tänka – "Vi hade i alla fall tur med vädret".

LIVINGSTONES



WIKIMEDIA COMMONS

Skål och putäll en lördagskväll

● Helan han går först ut som tåren på en tand innanför västen så värmer, både till sjöss och på land-Halvan strax därefter, kommer som sup nummer två får både fart på humöret, och sedan de små grå-Axel von Fersen blev slagen i blod, fick han ej tersen för styrka och mod? Som gamle Svarten, är bäst här i världen kvarten ger lästen rätt riktning på färden. Njuter du hemgjort, renat eller absint, vännen får innan avsked alltid en kvint.

När gästerna gått, står värden allen, han tar då en sup uti varje ben, en för humöret, två för balans bjuder sen grannfrun på taffel med dans. Då gästerna stäva hemåt i natten ger havet sin kyla och himlen sitt vatten, så för stugvärmen, och för om de inte fått nog än, bär vägen hemåt i natten om krogen. Sängen ej sjungen, natten så ung än tiden för gentlemän alltid är mogen samt för att de om så väldigt tycker, brända och destillerade drycker.

JAN WALLIN

Håller helt med

● En av mina bästa vänner har fått mig att skriva det här, vilket jag dock till fullo kan hålla med honom om: En smart människa kan alltid spela idiot medan en idiot aldrig kan spela smart. Lika väl som en nykter människa kan spela full medan en full människa aldrig kan spela nykter eller en vanlig medborgare kan prata obegripligt och ljuga medan en politiker har oftast svårt att tala begripligt utan att ljuga.

DAGGE

ENNIO MORRICONE

THE LAST EVER TOUR
LIVE WITH 200 MUSICIANS AND SINGERS



BAFTA WINNER + GOLDEN GLOBE WINNER + OSCAR WINNER

THE BEST ORIGINAL SOUNDTRACK FOR QUENTIN TARANTINO'S THE HATEFUL EIGHT
OVER 500 SCORES FOR CINEMA AND TELEVISION • OVER 100 ABSOLUTE MUSIC WORKS

WITH HELENE STUREBORGS KAMMARKÖR &
STOCKHOLMS MUSIKGYMNASIUMS KAMMARKÖR

27 JANUARI 2019
ERICSSON GLOBE

FKPSCORPIO.SE | AXS.COM | ENNIOMORRICONE.ORG

BBC

BLUE PLANET II

— LIVE IN CONCERT —

Take A Deep Breath



SPEKTAKULÄRA BILDER FRÅN BBC STUDIOS BLUE PLANET II
4K-ULTRA-HD LED-SKÄRM - FULL SYMFONIORKESTER
MUSIK AV HANS ZIMMER, JACOB SHEA & DAVID FLEMING

Presentatör: Martin Emtenäs

17 FEBRUARI 2019
ERICSSON GLOBE

www.blue-planet.se

FÖRETAGSPRENUMERATION

Med en företagsprenumeration hjälper du och ditt företag till att göra Stockholm till en bättre stad för oss alla att bo i. Vill ni också företagsprenumerera på Situation Sthlm och synas med er logotyp på denna sida? Kontakta oss:

Herman Sundgren (herman@situationsthlm.se), tel: 08-545 953 94

Abaton
PRODUKTION AB

**ANDERS
BODIN
FASTIGHETER**

BESQAB

Acne 艾可尼

APOTEK ICA

BOLIDEN

Active Catering
SEDAN 1988

AL
ATRIUM LJUNGBERG

Bonnier
Fastigheter

ADITRO

fonden
ANSTÄLLDAFÖRENINGEN TILL MINNE AV DEN 1 FEBRUARI 1901

BOBY
BOTKYRKABYGGEN

Colly
ETT FÖRETAG I INDUTRADE

COSMO CONSULT

FCG

HEBA
FASTIGHETS AB

Hertz

advokatfirman sallnäs

BRANDKONTORET
Förädlings- och fastighetsbolag
BRANDKONTOR AB

COWI

STIFTELSEN OSCAR HIRSCHIS MINNE

ADVOKATFIRMAN ÅBERG & CO

bravida
VI GER FASTIGHETER LIV

Danske Bank

Flinks JÄRN



ADVOKATBYRÅ
Thomas Bodström

ashurst

brunnberg&forshed
ARKITEKTKONTOR AB

DANVIKSHEM

Folkhem

HMXW arkitekter

afa
FÖRSÄKRING

ASSA ABLOY

**Brücke
diakoni**

dina Dina
Försäkringar

Fora

**HOTELL
JOUREN**
ett tryggt boende

AHRBOM & PARTNER
ÅBT ARKITEKTKONTOR AB

Attendo

BTH BYGG

EM
EINAR MATTSSON

FOURSIDE

hiQ

Akademikerförbundet SSR

Autoexperten

BYGGMÄSTAREFÖRENINGEN
BF

Electrolux

gibon

HRM
Affärsutveckling
Relationer med affärsförevar

**Akademikernas
a-kassa**

AXFAST
UTVALDA LÄGEN

BYGGNADS

ERSÉUS ARKITEKTER AB

Gullers Grupp

**Hyresgäst-
föreningen**

ALLBA

bee

Capio Geriatrik

Ersta diakoni

**FIVOLI
Gröna Lund**

IKANO
Bostad

ALM

bergkrantzarkitekter

Capio Maria

FAMILJEBOSTÄDER

Grönsakshallen
Sorunda

inplenion.

Capio Ätstörningscenter

H2M

CEDERQUIST

Fastighets

HAMMARBY IF

centric

frank ADVOKATBYRÅ

CERTE REVISION

HAMMER & HANBORG

**CHINA
TEATERN**

HANSA PROJEKT

Active Catering
SEDAN 1988

AL
ATRIUM LJUNGBERG

Bonnier
Fastigheter

Colly
ETT FÖRETAG I INDUTRADE

COSMO CONSULT

FCG

HEBA
FASTIGHETS AB

Hertz

advokatfirman sallnäs

BRANDKONTORET
Förädlings- och fastighetsbolag
BRANDKONTOR AB

COWI

STIFTELSEN OSCAR HIRSCHIS MINNE

ADVOKATFIRMAN ÅBERG & CO

bravida
VI GER FASTIGHETER LIV

Danske Bank

Flinks JÄRN



ADVOKATBYRÅ
Thomas Bodström

ashurst

brunnberg&forshed
ARKITEKTKONTOR AB

DANVIKSHEM

Folkhem

HMXW arkitekter

afa
FÖRSÄKRING

ASSA ABLOY

**Brücke
diakoni**

dina Dina
Försäkringar

Fora

**HOTELL
JOUREN**
ett tryggt boende

AHRBOM & PARTNER
ÅBT ARKITEKTKONTOR AB

Attendo

BTH BYGG

EM
EINAR MATTSSON

FOURSIDE

hiQ

Akademikerförbundet SSR

Autoexperten

BYGGMÄSTAREFÖRENINGEN
BF

Electrolux

gibon

HRM
Affärsutveckling
Relationer med affärsförevar

**Akademikernas
a-kassa**

AXFAST
UTVALDA LÄGEN

BYGGNADS

ERSÉUS ARKITEKTER AB

Gullers Grupp

**Hyresgäst-
föreningen**

ALLBA

bee

Capio Geriatrik

Ersta diakoni

**FIVOLI
Gröna Lund**

IKANO
Bostad

ALM

bergkrantzarkitekter

Capio Maria

FAMILJEBOSTÄDER

Grönsakshallen
Sorunda

inplenion.

inResonance
Always in Tune

LIPAC

NORDIA
SWEDEN • NORWAY • DENMARK • FINLAND • LAW

Propeller

SBU
Svensk Bostadsutveckling AB

Stavdal

iInvestor

LJUNG SJÖBERG
PROACTIVE DRUG MANAGEMENT

**NORR
ENERGI**

Propeller Trim
SERVICE & FÖRSÄLNING

seko
SERVICE- OCH
KOMMUNIKATIONSPAKET

SECURITAS

iiiriiiis
utvecklingscenter



NYFORS

Q-GRUPPEN

skye

Stockholm konst



m3|BYGG

nytida

Q PARK

SIGNALISTEN

Stockholms hem

LR LR Revision & Redovisning
Sollentuna AB

**OLOF PALMES
MINNESFOND**
placering: 27-28, baskaplan: 27-28-29-30
www.palmefond.se

rain
b o w

SHIS Bostäder

**STOCKHOLM
RELINING**
REPAIR, REPAIR, REPAIR

**JANKE
WIKHOLM**

**M Ekholms
konsulttjänst AB**

ORIGO
ARKITEKTER

RAMBOLL

**skandia:
fastigheter**

STROMMA



MANGOLD
FONDKOMMISSION AB

**OSCARS
TEATERN**

RAMIRENT

SKLKommentus

JÖRGENSENS RÖR AB

**PALMÉR
REDOVISNING AB**

RETURPACK
pantamera.nu



SVALNER
Komplett skatterådgivning

Kamasa-TOOLS

Mekonomen

Parkman
Det personliga parkeringsbolaget

Riksbyggen
Rum för hela livet

Skåvsjöholm
MÖTEN & UPPLEVELSER

Svenska kyrkan
SOFIA FÖRSAMLING

**Knut Jönson
Byggadministration AB**

MEMFIS



RIVAL

SKB Stockholms Kooperativa
BOSTADSFÖRENING

Svenska kyrkan
STOCKHOLMS STIFT

Kommunal.

Mgruppen
SVENSKA MANAGEMENTGRUPPEN

playground



SMÅA
SMÅFÖRETAGARNAS Å-KASSA

Svenska kyrkan
VÄSTERMALMS FÖRSAMLING

KSF KONSUMENT
FÖRENINGEN
STOCKHOLM

MIKAS
Etabl. 1986
STOCKHOLM

**precio
fishbone**

rubino
REKRYTERING



**Svensk
biblioteksförening**

KUNGSLEDEN

moderaterna



Sandart&Partners

SPARTOI AB

SB
Svenska Bostäder



M MOTIVATION SERVICE

**PRESS
DATA**

SAHRA

Spoon
it's a content agency

SVENSKT NÄRINGSLEV
CONFEDERATION OF SWEDISH ENTREPRENEURS

Liberalerna

NALEN

**prima
gruppen**

SAMTRANS

sg
Sportsground

Swedfund

LIME TRAVEL

NF måleri ab

Development

SBAB!



**SYSTEM
BOLAGET**



Wallenstam



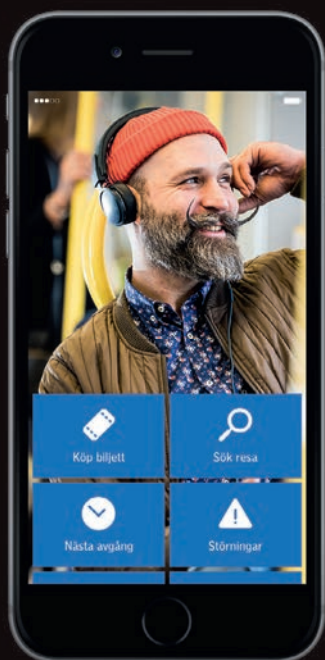
WALLENIOUS  MARINE



VAR INTE SÅ GIVMILD.

När du tar med dig tidningen du köper, bekräftar du våra säljare som yrkespersoner. Samtidigt som du får läsa många sidor om allas vårt älskade Stockholm.

SITUATION
S T H L M

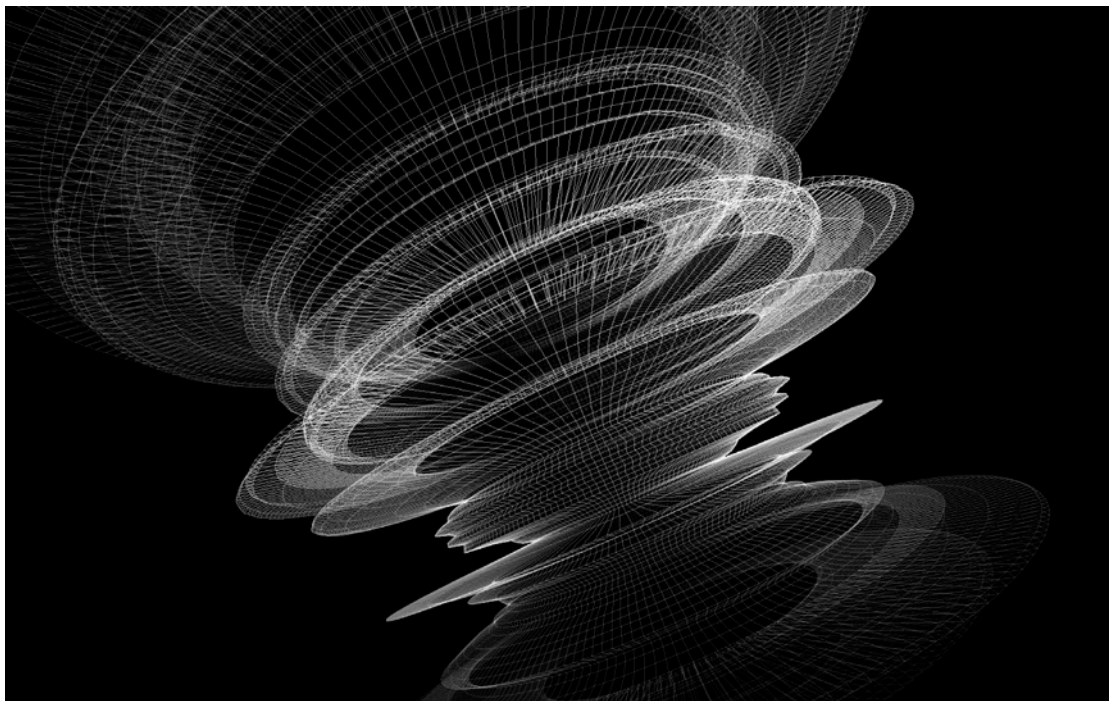


En biljett till hela Stockholm.

Ta dig till City och vidare till 7080 destinationer i Storstockholm. På samma biljett.

Ladda ner SL-appen på
App Store eller Google Play.





MUSIK ALGORITMISK KOMPOSITION GER HONOM EN FULLT ENSEMBLE PÅ NOLL BUDGET

När jag först hörde av mig till Daniel M. Karlsson per mejl med en förfrågan om att intervjua honom, och föreslog att vi kunde göra det per telefon, svarade han att han "inte har telefon på det sättet (kan bara använda dator)". Vi beslutade därför att genomföra intervjun per mejl. Han sitter framför datorn i sin etta på Lilla Essingen som han delar med sin partner och svarar på frågorna.

– Jag har varit på platsen för att trimma in ljudstyrkan. Bänken är bra, både för lyssning och för att sitta i. Platsen har speciella konnotationer för mig. Jag tänker på hur Operan existerar som ett monument rent

– Jag börjar oftast med att välja tonhöjderna. Jag hör aldrig melodier i mitt huvud. Jag lyssnar väldigt många gånger på alla olika kombinationer av tonhöjderna jag valt. Sen viktas jag sannolikheten mellan tonhöjderna. Det tar lång tid att bli säker på vad jag mest av allt föredrar ska hända i musiken. Jag förstår att algoritmisk komposition låter märkvärdigt på nåt sätt men det är ett hantverk.

ULF STOLT

Han har bland annat gjort Da Vinci's "Vitruvian Man" genom att cykla en precist planerad rutt i centrala Ottawa. Och även gjort allt från giraffer och enhörningar till iultomten och Queen Elizabeth.

ULF STOLT

Se förra numrets vinnare på s.43.

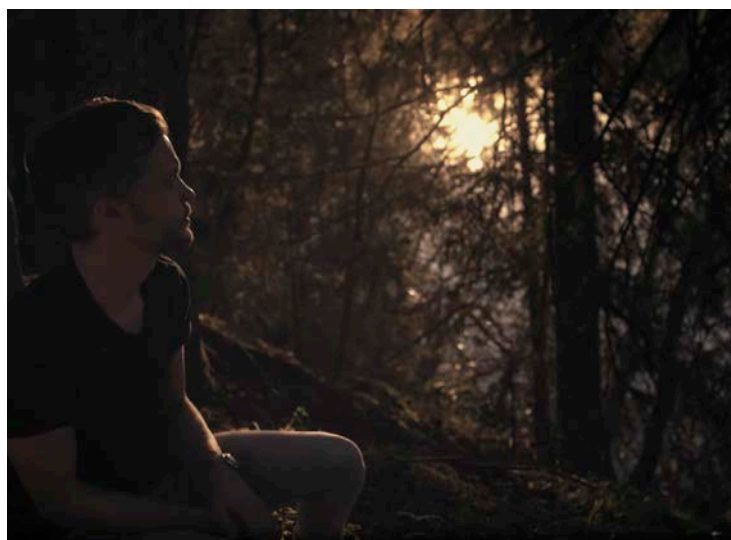


"Nationalsång för din tomma lägenhet."

The Tallest Man on Earth

MUSIK/FILM Under våren har Kristian Matsson – med en ackordstämd gitarr i händerna kallar han sig The Tallest Man on Earth – släppt flera korta filmsekvenser via sin egen hemsida, där han framför en låt och pratar om den, eller om musik i allmänhet, eller om myggor, eller om varför en klippavsats som nämns i en låt inte försvinner eller att Joni Mitchells "Both Sides Now" faktiskt är världens bästa låt.

Senaste låten att bildsättas som en del av projektet "When the Bird Sees the Solid Ground" är den tredje låten av planerat fem stycken, "Forever is a Very Long Time". Allting är producerat, skrivet, regisserat,



THE TALLEST MAN ON EARTH.COM

inspelat och filmat av honom själv.

Samtidigt med att de filmade soloversionerna av låtarna släpps så blir också de mer utarbetade inspelningarna av dem tillgängliga på olika plattformar.

I inledningen av senaste filmen, inspelad i motljus i en ganska myggrik del av Dalarna, berättar Kristian Matsson att han började spela in låten i sin lägenhet i Brooklyn, New York. Med

tanken att den skulle låta som en "sång för ett katastrofområde".

– Där människor just upptäckt att de fortfarande lever, funnit energi och några instrument de spelar lite för hårt på, bara för att de kan.

Någon gång under sommaren släpps den fjärde låten/filmen.

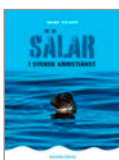
FOTNOT: thetallestmanonearth.com

ULF STOLT

Den svenska versionen av "Navy Seals"

BOK Förutom att det kommit en bok – *Sälar i svensk krigstjänst* av Johan Ahlbom – om försvarrets satsning på underrättelse-sälar under andra världskriget, öppnar Skärgårdsstiftelsen upp den gamla sälstationen för uthyrning av boende från 1 juli.

Det var i oktober 1941 som



psykologen och beteendeforskaren Valdemar Fellenius flyttade med sin familj, några värnpliktiga, några vakter och ett 20-tal sälar till den avskilt belägna platsen på Gålö. Med

planen att dressera sälar att markera ut position för ubåtar och minor. Det pågick samtidigt ett projekt, också

det lett av Valdemar Fellenius, där duvor, örnar och berguv tränades att kunna upptäcka periskop.

Den hemliga säloperationen som kallades "Palmen" las ner slutgiltigt vid krigsslutet 1945.

FOTNOT: www.salstationen.com.

ULF STOLT



Sara Danius om Dylan

BOK Sara Danius text om Bob Dylan och Nobelpriset han tilldelades 2016 gick först ut som en liten pamflettskrift från Svenska Akademien till utvalda kulturpersoner. Nu kommer den till allmänhetens kännedom i bokform. På drygt hundra sidor förklaras varför och hur och efterspelet och det självklara i valet.

ULF STOLT

Värt att kolla upp:

Paper Stories

Östasiatiska museet
UTSTÄLLNING Om papperets historia och betydelse för mänskligheten och kunskapsutveckling, om teknik och tillverkning.

Gatusmart odling

Ulrika Flodin Furås
STADSODLING Träffa en stadsodlingsexpert på Naturhistoriska riksmuseet och lär dig om blommor och ätbart att odla i stan.

Mike Stern/Randy Brecker

MUSIK På Fasching 19 och 20 juli blir det musik med trumpet och gitarr i världsklass. Från det allra vackraste vackert till absolut svåraste fusion.

ZELDA AV LINA NEIDESTAM



HÄLFTEN AV ALLA Stockholmare anses överviktiga, av dem är drygt 11 procent feta. Vårdcentralerna får därför pengar till ett nytt handlingsprogram där alla som besöker en vårdcentral ska vägas och mätas. Målet är att andelen personer med fetma ska halveras till 2013.

Det planeras dubbdäcksförbud på flera gator i stan inför kommande vinter, en av gatorna som diskuteras är Hornsgatan.

En bilist kör på tre barn och en kvinna i Sundbyberg. Kvinnan klarar sig fysiskt oskadd, barnen skadas lindrigt och förs till Astrid Lindgrens barnsjukhus, föraren misstänks för drograttfylla.

Branschen har enats om en mjukvarustandard för läsplattorna, förlagen köper upp rättigheter och försäljningskanalerna för e-böcker byggs ut inför hösten, då man tror att e-boken slår igenom stort.

Hälften av alla SL:s bussar saknar luftkonditionering. Temperaturer kring 40 grader har uppmäts på vissa busslinjer.

Juli är befriad från trängselskatt-uttag.

Nedskräpningen i Stockholms parker är – sopsorteringsiver och miljömedvetenhet till trots – ett stort problem. "Folk går från skräp som kor från skit", säger Marie Louise Daniels-son, professor i livsmedelshygien.

FÖR ANDRA ÅRET i rad ökar antalet antagna till Stockholms universitet – 61 000 personer sökte till några av höstterminens 38 841 utbildningsplatser.

Förundersökningen om styckmordet på Catrine da Costa läggs ner och mordet preskriberas.

I samband med Sydkoreas presidentbesök gör Daniel Westling sitt första officiella framträdande sedan njurtransplantationen i slutet av maj.

Polisens hatbrottsjour dubblar personalstyrkan under Pridefestivalen.

Gasolgrillen Streamline EX med en grilllyta på 69 centimeter, rostfria brännare, sidobrännare, flametamers



Stan svämmas över av hemlösa katter menar Lena Engen, föreståndare för Solgläntas katthem i Vallentuna.

i emaljerad stålplåt, elektronisk tändning, grillgaller i emaljerat gjutjärn och avtagbar fettkopp kostar 3 995 kronor.

Elvan och Arnt Levander firar 60-årig bröllopsdag.

Britney Spears hälsar på Max Martin i Maratonestudion. De lyssnar på

efter att ha insjuknat i den nya influensan.

EN STATLIG UTREDNING, ledd av Gerhard Larsson, vill att behandlingshem för människor med missbruks- och beroendeproblematik ska certifieras, som ett led i att skärpa kraven och

Nätverket Språkförsvaret JO-anmäler Stockholms stad för brott mot språklagen. Anledningen är frasen "Stockholm – the Capital of Scandinavia", som de anser strider mot den nya lagen och kräver att frasen ändras till svenska.

En kvinna och hennes fem döttrar omkommer vid en brand i ett hyreshus i Rinkeby.

Lena Engen, föreståndare för Solgläntas katthem i Vallentuna, beskriver en ohållbar situation där "stan svämmas över av hemlösa katter".

Enligt en rapport från Polishögskolan kan enskilda taxiförare i Stockholm vara skyldiga till koppleri. Under rapportens författande observerades under nio nätter 31 kontakter mellan prostituerade och taxichaufförer.

Som en sparåtgärd – 40 miljoner ska sparas – lägger Stockholms brandförsvaret ner brandbåten "Fenix 139".

Café Edenborg i Gamla stan meddelar att de stänger i slutet av augusti.

ULF STOLT

STOCKHOLM KAN BLI FÖRSTA STAD I EUROPA MED ETT ÄLDREBOENDE FÖR HBTQ-PERSONER.

nya låtar och äter takeout från East.

En dörrvakt döms till tio års fängelse för mordförsök på en greve och dennes sambo i Gamla stan.

Sommarens stora deckardebut är *Hypnotisören*, skriven av pseudonymen Lars Keppler.

En 22-årig man vårdas vid ECMO-enheten på Karolinska sjukhuset

höja vårdkvaliteten.

Polisen misstänker att de personer som grips i en lägenhet i Bromma efter en knivattack vid Alviks tunnelbanestation dagen innan, förberedde ett politiskt attentat.

Stockholm kan bli första stad i Europa med ett äldreboende för hbtq-personer.

JULI

1568

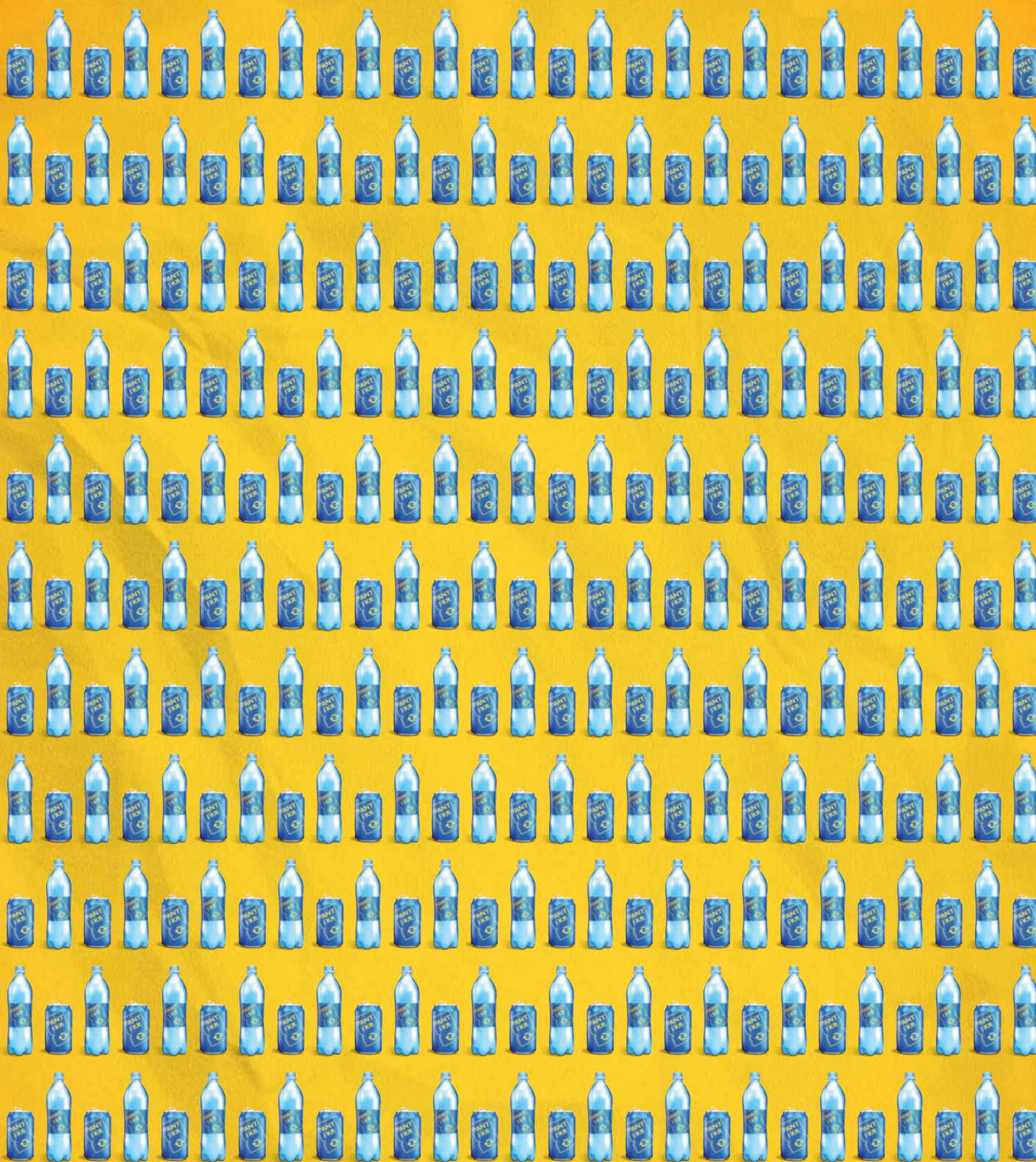
Hertigarna Johan och Karl inleder upproret mot sin halvbror, kung Erik XIV. De intar senare Stockholm och arresterar och avsätter honom.

1969

Apollo 11 startar från John F. Kennedy Space Center. Fyra dagar senare sätter Neil Armstrong, som första människa, sin vänstra fot på månen.

1946

Det skandinaviska flygbolaget SAS bildas. Första flygningen till USA sker med DC-4:an "Dan Viking" från Bromma. Resan tar ett drygt dygn.



Har du mycket pant?

På våra pantmottagningar i Årsta, Frihamnen och Kungens Kurva kan du lämna in hela säckar med pant. Pantpengarna får du insätta på önskat bankkonto och du får naturligtvis samma ersättning som i butik.

Läs mer på www.pantamera.nu. Tack för att du pantar!



PANTAMERA

BRILJANT:

Stad för sin båge

.....
Axel Jacobsson, 34 år från Bromma, VD på Nividas och en av skaparna till glasögonbågen "Stockholm".
.....

– **VÅRT VARUMÄRKE HETER** Nividas, det betyder "Vi ser" på esperanto. Tanken med esperanto var att det skulle vara ett världsspråk som skulle öka förståelsen mellan folk och länder för att undvika krig och konflikter. Därför döpte vi våra modeller efter städer och vill att de som bär dem ska känna sig som världsmedborgare. Varumärket syns inte utanpå på bågen utan står inne på skalken, likaså namnet på modellen. Vi tror inte att dagens konsumenter vill gå runt och flasha med varumärken i ansiktet.

– Solglasögonen Stockholm är en av våra favoritmodeller. Den har en kraftig båge som sticker ut och som har lite attityd. Den finns i några olika färger – den svart och vitspräckliga och den gröna är mest populära.

– Alla våra bågar har namn efter städer – Stockholm, Paris, Vienna och Prague var några av de första vi gjorde. Egentligen tänkte vi att bågar bara skulle ha namn efter huvudstäder, men när vi öppnade butik i Göteborg ville vi göra en båge för dem också. Modellen Gothenburg är rundare och har en form som passar på många. Vi har inte märkt av någon rivalitet mellan städerna – båda bågar säljer bra i respektive stad.

– Vi tre som startade företaget har ingen optikerbakgrund, däremot ett intresse för färg, form, mode och accessoarer. Vi tar fram nya modeller gemensamt på företaget och alla i personalen får vara med och komma med synpunkter.

– Det är alltid lika roligt att se när någon kommer med våra glasögon på stan. Och solglasögon funkar året om, är det inte särskilt soligt kan man alltid ha ett något ljusare solglas.

BERÄTTAT FÖR **GERD ERIKSSON**
FOTO **MAGNUS SANDBERG**

STÖTTA-LAGET-OCH-HYLLA- KENNEDY-HELA-VÄGEN-IN- I-MÅL-OCH-SÄKRA-SISTA- HEMMADERBYT-KORTET

SE SÄSONGENS 6 SISTA HEMMAMATCHER.
KÖP HÖSTSÄSONGSKORTET IDAG!

ÖREBRO, 20/8 • DJURGÅRDEN, 2/9 • IF ELFSBORG, 26/9
GÖTEBORG, 1/10 • KALMAR FF, 28/10 • BK HÄCKEN*



HAMMARBY
FOTBOLL



* DATUM EJ FASTSTÄLLT, MER INFORMATION PÅ HAMMARBYFOTBOLL.SE

PÅ HÖRNET:

Fisksätra torg



"Jag ska bara gå och handla. Ingen storhandling."

NAMN: Martin Tivander

ARBETAR: Egenföretagare som gör hemsidor

ÅLDER: 47

BOR: Fisksätra

Vart är du på väg?

– Jag ska bara gå och handla. Ingen storhandling utan lite sommagrejer som juice och glass. Det blir nog strutglass. Just nu sitter jag hemma och jobbar och jag behövde en liten paus.

Kan du ge tips på några fina ställen i Fisksätra så här i sommartid?

– Ja, ön är ett av dem. Det är väldigt fin natur och så finns en badplats och möjlighet att grilla och att fiska. Ett annat tips är Braxenparken, min systers barn som bor i Falun vill alltid gå dit när de är här och hälsar på. Där finns både klätterväggar och en massa andra roliga grejer.

TEXT **GERD ERIKSSON**

FOTO **MAGNUS SANDBERG**

SOMMARENS ÄVENTYR

Stylist: Ulrika Eriksson Foto: Henry Moshizi



NATURKOMPANIET

SVEAVÄGEN 62 | HANTVERKARGATAN 38-40 | KUNGSGATAN 4 | KUNGSGATAN 26
MALL OF SCANDINAVIA | TÄBY CENTRUM | SICKLA KÖPKVARTER | ODENGATAN 50
WWW.NATURKOMPANIET.SE

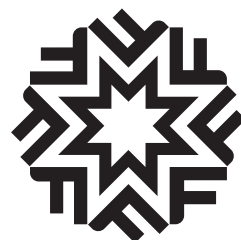


Cristina Mittermeier & Paul Nicklen

Sea Legacy | Turning The Tide | 2 juli – 19 augusti.

Fotojournalisterna Cristina Mittermeier och Paul Nicklen har med den ideella organisationen SeaLegacy specialiserat sig på att dokumentera skönheten i våra hav och hoten de står inför. Det gäller till exempel överexploaterade fiskeområden, föroreningar och att korallreven minskar dramatiskt. Men det går att förändra spelplanen och alla kan vara med och göra skillnad. Det är själva essensen bakom utställningen *Turning The Tide*, sommarens stora utställning för hela familjen.

T-bana Slussen, Stadsgårdshamnen 22 | Öppet sön-ons 9–23, tor-lör 9–01 | fotografiska.se



Fotografiska
for life

PARTNERS

