

LJUNGSKILE MAGASIN

www.ljungskilenyheter.se

| Måndag 20 november 2023



Det goda livet

En positiv syn på livet

Ännu en höst är kommen.

För att hålla det dystra höstmörkret borta finns flera saker som man kan göra. Tända ljus, krypa ner under en varm filt med en bok eller se en mysig film på tv:n.

Nu vill Ljungskile Nyheter ge er ett sprillans nytt alternativ. I magasinet "Det goda livet" får ni här en läsoplevelse, menad att ge en lite mer positiv syn på tillvaron. Du kanske får ett tips eller två längs med vägen. Det kanske är dags att börja spela hockey, eller öppna upp dig för spiritualitet. Tänka över din kost eller gå med i körsång.

Med alla oro i världen, inflation, klimatkrisen och stigande priser kan man behöva något som är positivt. Kryp ihop i soffan och bläddra genom magasinet, vi vill att du tränger ut höstmörkret tillsammans med oss tvåor på journalistlinjen på Ljungskile Folkhögskola.

Trevlig läsning av "Det goda livet"!

Ha't fint!

Lia Örnborn, chefredaktör

Det är vi som gjort Ljungskile magasin:



Christoffer Gustafsson



Felicia Gustavsson



Elias Martinsson



Alva Nilsson



Felizia Wahl



Lia Örnborn

DET HÄR KAN DU LÄSA I "DET GODA LIVET"



Jasmine lever ett spirituellt liv med vägledning av stjärnorna och kommunikation med de döda.

Sida 4-7



Påverkas vår hälsa när vi äter kött som utsatts för misshandel, depression och lidande innan de hamnar på våra tallrikar?

Sida 8-11



Spela hockey kan förbättra den psykiska hälsan. Karl Trogens berättar om hur sporten hjälper honom att motverka ångest.

Sida 12-15



Fler partners och sammanhang – det nya familjelivet väcker intresse hos många människor.

Sida 18-21



Musikens stora påverkan på vårt mående – många leenden när konserten Sentimental journey spelades.

Sida 22-25



När styrketräning förvandlas till ett magiskt lyckopiller – en helt ny värld öppnar sig.

Sida 26-29



KONST SOM INSPIRERAR: Jasmynes målningar utgår i princip alltid från naturens kraft och den feminina styrkan. Denna



tavla målade hon till sin syster som vid en tid befann sig i en jobbig period. Foto: Alva Nilsson

TA REDA PÅ DITT SOLTECKEN

Väduren

21 mars- 19 april

Oxen

20 april- 20 maj

Tvillingarna

21 maj- 21 juni

Kräftan

22 juni- 22 juli

Lejonet

23 juli-22 augusti

Vågen

23 augusti- 22 september

Skorpionen

23 september-21 november

Skytten

22 november-21 december

Stenbocken

22 december- 19 januari

Vattumannen

20 januari- 18 februari

Fiskarna

19 februari-20 mars

Jasmine kan kommunicera med andevärlden

Att kunna prata med andar och veta sin framtid är något som kanske skrämmer många, men inte Jasmine Daneberg. För henne är det goda i livet att vara del av någonting större och att kunna hjälpa andra se bortom de ordinära.

Jasmine har nyligen flyttat till en lägenhet i Göteborg tillsammans med sin sambo och syster. Inredningen pryds av en avbildning av Buddha, böcker om astrologi, tarotkort och saker från naturen som kottar och stenar. Trots att hon är uppvuxen i en religiös familj och hade sitt första jobb inom den kristna kyrkan, har hon aldrig känt att den traditionella religionen är något för henne. För Jasmine har istället spiritualitet alltid varit en naturlig del av livet.

– Jag har respekt för alla religioner, men

för mig har det inte känts rätt att följa en tusen år gammal bok och leva efter regler som är uppsatta av män. Min livsåskådning grundar sig i naturen, att bli ett med det som är omkring en och att alla svar finns inom en. I slutändan drar jag paralleller mellan alla typer av tro, att allt utgår från energier, frekvens och kvantfysik. Exempelvis tror jag på reinkarnation eftersom energi aldrig dör utan bara omvandlas, säger hon.

Jasmine präglas mycket av sin tro, inför varje nytt år tar hon hjälp av astrologi för att veta vad som komma skall.

Spiritualitet är ett brett begrepp som innefattar många olika grenar, Jasmine har sedan länge intresserat sig för astrologi. Hon är självlärd inom ämnet och har läst ett stort antal böcker som nu ligger staplade på fönsterbrädan i köket. Ett lugn finns i hela

lägenheten med ljus av små lampor längs väggarna och låg musik från en högtalare.

”För mig har det inte känts rätt att följa en tusen år gammal bok och leva efter regler som är uppsatta av män.”

Jasmine Daneberg

– När jag var liten hittade jag en bok som hette ”Soltecknen” bland min mammas saker. Jag fastnade direkt och slukade hela boken. Sedan dess har jag bara velat lära mig mer. Astrologi är så självutvecklande och det är genom det jag har funnit mina svar, säger hon.

Astrologins grundtanke handlar om att livet präglas av himlakropparnas positioner. Hur planeterna stod vid tid av födsel kan enligt astrologin berätta om en människas karaktär. Ett första steg inom astrologin är att ta reda på sitt soltecken, som exempelvis vädur eller kräfta. Horoskop har sedan länge funnits i tidningar och på senare år har intresset ökat markant. Idag finns det människor som väljer att dejta utifrån horoskop, och på dejtingappar kan du numera fylla i ditt soltecken.



ASTROLOGILITTERATUR: ”Den här boken är min personliga bibel, jag har haft den i över 10 år”. Foto: Alva Nilsson



UTBILDNING INOM SPIRITUALITET:
Jasmine Daneberg har gått flera kurser i Västerås som vidareutvecklat hennes mediala förmåga. Foto Alva Nilsson

– På senare år har det blivit väldigt populärt med astrologi och spiritualitet i stort. Men jag kan tycka att det är för mycket fokus på att det ska synas utåt och i materiella saker vad du tror på eller gör. En lärare sa till mig att kristaller och tarotkort egentligen bara är rekvisita, det behövs inte. Idag är det många som letar efter svar utanför sig själva, när svaren oftast finns inom dig, säger Jasmine.

Men enligt Jasmine påverkas alla av astrologi, oavsett om man är medveten om det eller inte. Det ska nämligen vara så att hela jorden går i cykler som ändras var 200 år. De senaste 200 åren ska vi ha befunnit oss i stenbockens tecken, som associeras med struktur, ägande, materiella saker och uppbyggnad.

– Men år 2020 skedde ett enormt skifte, och det är väldigt häftigt att få uppleva det

eftersom det inträffar så sällan. Nu har vi gått in i vattumannens era vilket märks på flera sätt. Vattumannen står för teknologi, innovation, sociala medier, spridning av information och nyheter, men även av sjukdomar. Och sedan 2020 har vi sett exempel på detta som utveckling av artificiell intelligens och en pandemi. Och i och med det här skiftet har den kollektiva energin höjts och fler håller på att vakna upp. Filosofiska frågor, tankar om det större och identitets-sökande har blivit mer aktuellt. Med det tror jag också att fler upptäcker andlighet, säger Jasmine.

Alla människor är synska

En annan stor del av Jasmines spirituella liv handlar om att kommunicera med andevärlden och utöva sin synska förmåga. Enligt henne har alla människor en synsk

förmåga, men det är inte alla som väljer att tro på det. Jasmine själv började tro på sin förmåga redan som barn, och med åren har hon lärt sig utveckla den. Hennes första minne av den förmågan har hon fått återberättat av sina föräldrar.

– När jag var runt fem år gammal skulle jag och min familj på en loppis. Kvällen innan hade jag kommit till mina föräldrar och frågat om jag fick köpa den turkosa hästen med regnbågssvans. De visste inte riktigt vad de skulle svara på det, eftersom vi inte åkt till loppisen än. Men när vi väl var på plats visste jag precis var jag skulle gå för att hitta den här hästen och till slut fann jag en leksakshäst som såg precis ut som jag beskrivit. Längre betydde den hästen väldigt mycket för mig, säger hon.

Men ibland kan Jasmines synskhet även visa på hemskare saker än leksakshästar.



HOROSKOP:
Om man vet när en människa föddes kan man få fram en karta som visar personens framtid, karaktär och dåtid. "Jag kan exempelvis se att du kommer att få ett lyckligt äktenskap, även om det kanske inte lyckas första gången", säger Jasmine om min födelsekarta. Foto: Alva Nilsson.

– När man är ett barn förstår man inte riktigt vilken påverkan det kan ha att höra när man ska dö eller att någon i ens närhet kommer bli sjuk. Jag har med åren fått lära mig vad som är lämpligt att berätta för andra.

Att komminucera med döda

Att vara medial är en förmåga man föds med, även om Jasmine vill understryka vikten av att öva och att spendera tid i andevärlden. Att ha en medial förmåga berättar Jasmine innebär att man kan känna av människor som dött genom sina egna sinnen.

– Det kan handla om att man ser eller hör andarna, även om de flesta mest känner av deras energi. För mig började det med att jag såg syner, jag såg andar och kunde känna av dem. Min mamma sa då till mig att jag inte borde prata om detta med andra för att de inte skulle förstå, att det var bäst om jag bara var tyst om det, säger hon.

Jasmine har inte hållit sin livsåskådning eller förmågor hemligt under åren, men hon ser till att bara prata om det med dem som har intresse.

– Jag har inget behov av att stå och predika om vad jag tror på, mest av respekt för andra. Jag tror att vi alla befinner oss på vår egen resa och det här fungerar för mig, det kanske inte är något för alla. Jag berättar bara för dem som är nyfikna och vill höra om det, säger Jasmine.

Är det inte läskigt att känna av de döda?

– Nej, jag är mer rädd för det levande, säger Jasmine med ett skratt.

I och med det ökade intresset för spiritualitet har också kristaller, rökelse och att gå till medium blivit allt mer populärt. Med kommersialiseringen av spiritualitet kommer också fler som bluffar i syfte att tjäna pengar.

– Det finns så många oseriösa människor där ute som utger sig för att vara mediala. Speciellt på sociala medier kryllar det av videos. Att intresset är så stort är självklart kul, men ibland känns det som att folk fokuserar på fel saker. Att bilden är viktigare än att din själ är på den sanna banan, säger Jasmine.

För att inte bli lurad ska man enligt Jasmine gå till någon som är utbildad och har ett certifikat. Hon har själv gått en grundutbildning för att träna upp sin mediala och synska förmåga, och en dag hoppas hon på att bli certifierad och jobba med andlighet och astrologi.

– Med åren har jag använt spiritualitet för att förstå andra människor mer och ta reda på hur jag kan hjälpa dem. Ofta går människor till medium för att få svar på frågor som "vem är jag?", och sådana frågor kanske man inte vill ställa till en läkare eller psykolog. Att hjälpa andra tycker jag är det finaste av allt, och jag har en dröm om att få jobba med det på heltid, säger Jasmine Daneberg.



KATTER INOM SPIRITUALITET:
I lägenheten bor också kattungarna Thelma & Louise. Katter har länge associerats med spiritualitet och även häxkonst. Foto: Alva Nilsson





Gött för dig – men hur mår hönsen?

Hönsen som funnits på Julias gård sedan i våras. Foto: Julia Helgesson

Påverkas vår hälsa när vi äter kött som utsatts för misshandel, depression och lidande innan de hamnar på våra tallrikar? Sveriges självbild har länge varit självklar, vi har världens bästa kyckling. Detta är något som många riktar kritik mot, inklusive Julia Helgesson som föder upp sina egna höns.

Trafiken som dragit sig fram i otåliga köer avtar på den lilla vägen in till Julia Helgessons hem i Lyrestad. Julia har haft höns sedan våras och kom fram till att det var en självklarhet att skaffa när hon flyttade ut till landet. Hon berättar att hon uppskattar att få egna ägg från höns som man är säker på har fått möjlighet att leva ett naturligt och friskt liv. – Vi har i framtiden också tänkt att ta överskottstupparna till kött, även där vet vi att de får leva som de bör samt att de får längre liv, säger Julia.

Julias höns sprätter runt bland de nedfallna löven. Höstens ankomst uppenbarar sig när varje andetag formar ett rökmoln framför ansiktet.

INNE I SKOGENS djup är det lugnt och stilla, tills de ögonblick då tuppen på Julias gård bryter tystnaden med sitt galande. Tuppen kallar på hönsen när han har funnit något gott att äta och släpper villigt godsaken framför den höna som kommer fram.

Först då känns inte kylan längre lika påtaglig istället värmer synen av hur bra Julias höns har det.

– Det blöder i mitt hjärta att se egentli-

gen, säger Julia som precis stängt av radion inne i hönsgården, så räven håller sig undan.

Det Julia menar är att i detta nu sitter det höns inspärrade på en alldeles för liten yta utan möjlighet att sprätta eller röra sig fritt och leta sin egen mat. Hönsen får därför ingen möjlighet att leva utifrån sina egna instinkter. Bakom stängda dörrar döljer sig en dyster verklighet om Sveriges kycklingproduktion.

– Hönsen lever inte som enskild utan

lever med flocken som hel individ. I stora besättningar på en för liten yta tar vi alltså även ifrån dem känslan av varande då de inte kan bilda grupper, säger Julia.

På den vida tomten sprider vi ut en generös mängd havre, hönsen flockas snabbt runt omkring. Julia böjer sig ner för att ta upp en av hönorna vars fjädrar påminner om höstlöven som befinner sig både på marken, bland havren och hönsen, och på träd kvistarna runt omkring. Hon drar fingrarna över fjädrarna i en öm gest.



Julias höns äter havre bland höstlöven. Foto: Felizia Wahl

– Deras syfte är att leta mat, föröka sig och finna sin plats i gruppen, inget av detta får de göra i kycklingindustrin, alltså får de inte lov att leva innan de ska dö, säger Julia med en ton av uppgivenhet.

Svensk fågel står för 98% av matfågelproduktionen i Sverige, branschen har sedan 70-talet utsatts för kritik, redan då var det tal om att kycklingarna satt i för trånga burar och skadade varandra i ren desperation. Under 80-talet sjönk konsumtionen med 40% på grund av campylobacterinfektion som är en sjukdom som kan överföras mellan djur och människor.

Bakterien utsöndras med avföring hos människor och djur, och sjukdomen sprids huvudsakligen via förorenade livsmedel och då framförallt fjäderfä.

MEN IDAG ÄR så inte fallet, tvärtom, den totala konsumtionen av fågelkött i Sverige ökade under år 2022 med knappt 0,5%. I Sverige äter vi totalt 23 kilo fågelkött per person och år.

– Om fler folk visste hur det såg ut inne i

lagren inom kycklingindustrin skulle det se annorlunda ut, suckar Julia.

Djurrättsalliansen är en svensk djurrättsorganisation som kämpar för djurs rättigheter. Enligt deras webbplats arbetar de för en framtid där alla djur har rätt till sitt eget liv. Djurrättsalliansen dokumenterar och avslöjar djurindustrier i ett försök att få så många som möjligt att förstå hur det egentligen ser ut på insidan.

Julias höns som vilar på en stol. Foto: Julia Helgesson



Hönorna samlas på ett staket innan de hoppar ut. Foto: Felizia Wahl



I väntan på att bli utsläppta ur buren och påbörja dagen. Foto: Felizia Wahl





Skylden som pryder hönornas hem. Foto: Felizia Wahl

Emelie Wiberg som är talesperson för Djurrättsalliansen har varit engagerad där sedan 2008.

– Det som vi utsätter djuren för är fruktansvärt och därför har jag valt att ta ställning med hjälp av det som vi gör här, såsom demonstrationer och granskningar exempelvis, berättar hon.

Djur inom kycklingindustrin är genetiskt framavlade för att snabbt öka i storlek, det är en naturlig del av deras arvs massa att vilja äta stora mängder mat. Trots att kycklingarna är genetiskt framavlade för snabb tillväxt och hög aptit leder detta oftast till hälsoproblem, sjukdomar och begränsad rörlighet.

Denna effekten kallas för broileruppfödningens paradox. För att hantera dessa pro-

blem försöker kycklingindustrin ofta hitta lösningar.

Ett sätt är att låta avelsdjuren svälta, vilket kan ses som ett försök att kontrollera tillväxten och minska de negativa konsekvenserna av den snabba uppfödningen.

Dock leder denna metod till en annan uppsättning av problem som stress och ohälsa för avelsdjuren.

Denna komplexa situation belyser de etiska och hälsomässiga utmaningar som är förknippade med modern kycklingproduktion.

– Vår ståndpunkt är att vi inte ska ha det så här över huvud taget, vi vill inte att djuren ska få det bättre utan snarare att vi stoppar produktionen och stänger djurindustrin helt, berättar Emelie.



Hönsen går fritt på Julias tomt. Foto: Julia Helgesson

Hon förklarar även att det finns många andra organisationer som arbetar mot liknande mål, men deras målsättning är att systemet ska förändras istället för att stoppa produktionen helt.

Men för Julia Helgesson behöver konsumtionen av kött inte avslutas helt, hon menar att det finns andra alternativ.

– Det är viktigt för mig att hönan jag äter ägg eller kött ifrån har fått plocka i jorden och letat efter sin egen mat och inte stått ofattbart trångt i en fabrik och växt så snabbt att organen och benen i många fall inte hinner med, säger hon.

Julia berättar att hon brukar åka och köpa kött och mjölk från diverse lantbruk och gårdsbutiker i närheten.

– Jag hittade det genom olika REKO-ringar och upptäckte då att det fanns andra sätt att köpa sin mat, säger Julia.

I EN REKO-RING möts småföretagare, som föder upp och odlar maten, och konsumenten. Köpare och säljare får i de flesta fall kontakt med varandra genom Facebook-grupper. REKO-ringar finns i de flesta kommuner.

– Om vi bara vill så går det att skapa en bättre miljö för industrihönsen. Det är sjukt att pengar ska gå före medkänsla för djuren, jag förstår helt ärligt inte hur man är funtad när man tillåter djuren att ha det på detta sättet bara för att få mer klirr i kassan själv, fortsätter Julia.

Det finns flera olika anledningar varför folk inte väljer att handla i REKO-ringar, bland annat så beror det på att det inte finns nog med kunskap eller information om att de finns, dessutom kan priserna på varorna kännas högt.

– Priset är egentligen inte högre när man tänker efter, ska det göras på rätt sätt så kan kyckling helt omöjligt ha det låga kilopris som det har idag. Det är helt enkelt en spegling av hur lite värde vi sätter på dessa djur, säger Julia och lyfter blicken från datorn där vi tittat runt på olika REKO-ringar.

TIDIGARE VÄCKTES EN central fråga om hur vår hälsa påverkas av att konsumera kött från djur som utsatts för misshandel och lidande innan de hamnar på våra tallrikar.

Charlotte Erlanson-Albertsson är professor vid medicinska fakulteten på Lunds universitet, hon menar att det finns ett samband mellan maten vi äter och hur vår psykiska hälsa påverkas.

– För det första tror jag inte att vi bör få i oss kött från icke frigående höns, köttet är inte lika berikat som köttet från de som äter normalt, sedan finns det psykiska aspekter såsom stressen hönsen utsätts för och konsekvenserna det leder till för människor, säger Charlotte som även skrivit böckerna; Mat för hjärnan och Kokbok för hjärnan.

Charlotte menar att även om det inte finns bevis eller nog med forskning kring detta ämne så skulle det inte förvåna henne om även den stress hönsen utsätts för inom industrin överförs till vårt psyke.

– På grund av stressen hos hönsen, vilket

resulterar i ökat kortisol, finns detta ämne kvar i köttet. Om det tas upp i vårt blodomlopp kan det påverka vårt eget kortisol, förklarar Charlotte.

Dagens sista strålar målar himlen i varma färger, innan Julia kliver tillbaka in i det röda huset på tomten ser hon till att radion står på för hönsen, förutom radion som mumlar i hönsgården så är det återigen tyst och stilla på gården.

– Jag är glad att detta ämnet tas upp, för med information sprider man kunskap och med kunskap hoppas jag att fler människor väljer att göra medvetna val med hänsyn till djuren och att detta i sin tur kan leda till ett godare liv för oss alla, avslutar Julia Helgesson.

FELIZIA WAHL

felizia.wahl@edu.
ljungskile.org





”Hockeyn är oslagbar när det kommer till att motverka ångest”

En och annan kopp kaffe har det blivit under hockeykarriären för Karl Trogens. Foto: Christoffer Gustafsson.

Den blanka isen ligger tom och orörd framför båsen. Vattenångan avdunstar upp mot hallens tak som ett långsamt andetag. Ett andetag som är en blandning av lugn och förväntan. Även om man inte är ensam på isen finns ändå den där känslan av frihet alltid där. För andra platser kan vara lika intensiva och känslofyllda, samtidigt som tillvaron är helt problemlös och det bara är nuet som räknas. När de första skären ut på isen tas slår det lock för öronen, alla vardagsproblem försvinner och stress är ett minne blott.

Det är en regnfull höstdag när vi träffas på kaféet i östra delarna av Göteborg. Träd-kronorna börjar tömmas på de färgglada löven. Vilken månad det är går att tyda på den mustasch som pryder Karl Trogens överläpp.

– Jag har inte så mycket skäggväxt så jag fick tjuvstarta lite, skojar han.

Vi slår oss ner i två nedsuttna fätöljer som är sådär mjuka som bara gamla soff-möbler kan vara. När kopporna är fyllda med nybryggt kaffet tar det inte lång tid innan samtalet tar sin bana in på hockey. Kanske beror det på kaffet. Även om det i ett omklädningsrum oftast är allt annat än nybryggt.

Fakta om psykisk ohälsa i Sverige

I en rapport som Folkhälsomyndigheten presenterade i januari 2023 kan man läsa att barn och unga som är fysiskt aktiva mår bättre. De visar också färre tecken på psykiska besvär, enligt undersökningen.

Psykiska besvär som stress, ångest, nedstämdhet och svårigheter att sova är vanligt förekommande i Sverige. Enligt statistik från Nationella folkhälsoenkäten lider drygt 40 procent av befolkningen i åldrarna 16 till 84 av dessa problem.

Det finns skillnader mellan män och kvinnors rapporterade psykiska bekymmer. Det är nästan dubbelt så ofta som kvinnor vårdas för psykiska besvär i jämförelse med män. Samtidigt är sju av tio personer som begär självmord i Sverige män. De söker också psykologisk hjälp i mindre utsträckning än kvinnor.

”Det roligaste jag vet”

Karl Trogens är idag 32 år och har spelat hockey sedan han var sex år gammal, och glädjen till sporten finns kvar än idag. Det finns inte heller något som tyder på att passionen håller på att minska.

– Min pappa är gammal hockeyspelare, så han drog in mig i det. Det är det roligaste jag vet och så har det alltid varit, säger han.

Sedan dess har han varit fast, även om tveksamheter kring att fortsätta har dykt upp då och då.

– Man har ju funderat på att sluta några gånger men gör ju aldrig det, skrattar han. Man tänker att man ska sluta, men så blir det augusti och då vill man hoppa på det igen.

”Idrott ger sammanhang, som också är otroligt viktigt för den psykiska hälsan.”

Arina Ljung

Hockeyomklädningsrummet avskräcker ofta ovana besökare med sin konstanta odörblandning av nygammalt kaffe och skydd som inte bytts ut på tiotals år. En lukt som är så vanlig för de som vistas i rummet dagligen att de har blivit immuna. För dem som kallar omklädningsrummet för sitt är det en central plats i utövandet av sporten. Så mycket mer än bara ett rum att byta om i. Det är som ett andra hem. Karl berättar att den främsta anledningen till att han fortsätter spela är just gemenskapen i omklädningsrummet.

– Det är väl typ 90 procent av hela grejen, säger Karl. Bara att få vara en del av ett lag, alla får ju inte det. Mycket har att göra med lagsammanhållningen, jag har svårt att se att det skulle vara lika roligt att hålla på med någon individuell sport.

Arina Ljung är legitimerad psykolog och har utbildat sig vidare till idrottspsykolog. Hon brinner för att fokuset på den psykiska

hälsan ska ges större utrymme inom idrotten.

– Jag tror många glömmer bort vilken stor roll idrott kan ha, inte bara för den fysiska hälsan utan framförallt för den psykiska hälsan.

En viktig komponent av idrottens betydelse för personen som hon lyfter är just sammanhållningen.

– Idrott ger sammanhang, som också är otroligt viktigt för den psykiska hälsan. Man får tillhöra en grupp och skapa relationer, säger Arina Ljung.

Och det är något som Karl verkligen kan intyga.

– Känslan av att få kliva in i omklädningsrummet, träffa kompisar och vara som en liten sexåring igen är svårslagen. Det är jättekul att få vara i den här lilla bubblan, pusha på varandra, skrika på domaren och bli osams med motståndare. Någonstans så är det det roligaste man vet, säger Karl.



Det är många förberedelser som ska göras innan isen är redo. Målen ska plockas fram och isen ska spolas. Allt för att skapa så bra förutsättningar som möjligt. Foto: Christoffer Gustafsson.



Ishallen är för många så mycket mer än bara en idrottsplats. Foto: Christoffer Gustafsson.

Träningen som medicin

Men att få komma till hallen är inte bara en fritidssyssla. Det är också ett sätt att komma undan vardagsproblemen. Han berättar om hur hockeyn har varit som ett hjälpmedel för att må bra. Det har alltid har varit ett sätt att rensa huvudet och glömma bort problem genom att åka till träningen.

– Om du har haft en pissdag, så åker du till hallen och så glömmar du bort allt och du kommer på andra tankar. Det är jättekul fint att kunna ha det, för alla har ju inte den möjligheten.

Och han tillägger:

– Du kan inte åka runt och tänka på annat på isen för då blir du ju överkörd.

Arina berättar att idrott kan påverka den psykiska hälsan på många olika sätt, exempelvis genom att påverka hormoner som finns i kroppen.

– Det frigörs naturliga signalsubstanser, framförallt endorfiner. Dessa endorfiner skapar en känsla av välmående och lycka. Det kan också bidra till att minska ångest och stress, säger hon.

”När man går ut på isen är det en jättekul fin känsla och det har det alltid varit. Det känns lite som ett kosläpp”
Karl Trogens

– Om man tittar rent generellt så ser man att många som ägnar sig åt fysisk aktivitet också mår bättre, säger Arina.

Ljudet av de första skären ut på en nyspölad is är svårslaget. Skenorna skär som knivblad och det sjunger ändå ner i betongen där under. Ett sjungande ljud som varje

gång påminner om många hockeyspelares allra första stapplande skär på någon sjö. Tanken på den där känslan av att kliva ut på isen får Karls ansikte att skina upp.

– När man går ut på isen är det en jättekul fin känsla och det har det alltid varit. Det känns lite som ett kosläpp, säger han med skratt i rösten. Det är så jättekul oavsett om det är träning eller match. Det är det roligaste man vet, säger han.

Karl berättar om tiden under pandemin, när nästan all idrott stängdes ner och möjligheten att åka till hallen och träna hockey plötsligt rycktes bort.

– Det låter kanske konstigt med tanke på vilken nivå det är man spelar på, men det var den tråkigaste vintern i mitt liv.

Karl berättar också att hockeyn ibland kan vara psykiskt jobbig och att den kan få honom att börja fundera på varför han ens spelar. Men det finns ändå något som drar honom tillbaka. Det kan vara något så enkelt som att hålla upp en varm kopp och prata med sin båsgranne om vad som hänt i helgen eller den där nya tv-serien som du bara måste se.



Ta en kopp kaffe, snacka med lagkamraterna och tejpa klubban är vardagsmat i omklädningsrummet. Foto: Christoffer Gustafsson.

– Sen är man där nästa träning igen, och så är det lika roligt som alltid. Jag får vara med kompisar, jag får skratta och det varar i flera timmar. Det är inte som att bara gå ut och springa i en timme, det sitter i från det att du kommer till omklädningsrummet tills att du är hemma igen.

Bättre sömn, mindre stress

Det är inte bara frigörandet av endorfiner som är en positiv effekt av fysisk aktivitet. Det bidrar även till ökad koncentrationsförmåga och ger bättre sömn och sömn är enligt Arina en väldigt viktig bidragande faktor till psykiskt välmående.

Arina ställer sig väldigt positivt till att den fysiska aktiviteten skulle behöva ökas hos alla i befolkningen, för att få positiva psykiska effekter av det. Hon betonar nyckelfaktorer som sammanhang, bättre sömn och mindre stress.

– Därför är det sorgligt att det blir mer och mer stillasittande och att det är få som ens når upp till den rekommenderade delen fysisk aktivitet.

Karl berättar också om hur träningen

medför flera positiva saker. Han tycker att det gör att kost och sömn kuggar i och flyter på nästan automatiskt. Han berättar om hur han upplever att kvalitén på sömnen blir bättre, även om det ibland kan medföra lite svårigheter att somna.

– Man kommer i säng sent många gånger på grund av hockeyn, men det har att göra med matchtider. Till exempel i tisdags spelade jag match och den var väl inte klar förrän kvart över tio.

Men han tillägger att det är något som har blivit bättre med åren. Erfarenheten har lärt honom att hantera det.

”När det hälsosamma blir ohälsosamt”

Arina berättar att även om fysisk aktivitet och idrott är ett viktigt verktyg för att må bra, så är det inte allt. Detta är något som hon jobbar med i sitt arbete. Hon tar även upp att idrott och fysisk aktivitet kan påverka den psykiska hälsan på ett negativt sätt.

– Om det blir för mycket av det goda, när det hälsosamma blir ohälsosamt. Ett exempel är överträning, som innebär att man tränar för intensivt under längre perioder

utan att kroppen tillåts återhämta sig tillräckligt, fortsätter hon.

Om det kan bli för mycket träning för att det ska vara bra för hälsan, kan Karl hålla med om även om han inte har upplevt det själv.

– Skaderisken finns där men det är inget man tänker på när man kör. Även om vissa ibland har sagt till mig att jag tränar för mycket så håller inte jag med, för jag gör det bara för att jag tycker det är kul.

Hockeyn har varit som en räddning mot alla ångestkänslor för honom, och han uttrycker tacksamhet över att ha sporten i sitt liv.

– Jag har mycket att tacka hockeyn för, säger Karl med värme i blicken.

Han slår fast att hockeyn är oslagbar när det kommer till att motverka ångest.

– Träningen är som medicin, avslutar han.

CHRISTOFFER GUSTAFSSON

christoffer.gustafsson@edu.ljungskile.org



Saftigaste kanelbullarna av Camilla Hamid

Ingredienser

- Kanelfyllning
- 150 g smör, rumsvarmt
- 1 dl farinsocker
- 1 dl strösocker
- 5 tsk malen kanel
- 2 tsk majsstärkelse
- 1 msk vatten
- Vetedeg
- 50 g jäst, rumstempererad
- 500 g mjölk, rumstempererad [5 dl]
- 1 msk malen kanel
- 250 g smör
- 200 g strösocker [2 dl]
- 1 kg vetemjöl [16,5 dl]
- 1 tsk salt
- Pensling
- 1 ägg
- ca 1 krm salt
- vatten
- pärldsocker (till garnering)
- Sockerlag
- 2 dl vatten
- 1 dl strösocker

Kanelfyllning

Blanda ihop alla ingredienser till kanel-fyllningen till en jämn och bredbar smet.

Vetedeg

Smula jästen i en bunke och tillsätt mjöl-ken. Blanda tills jästen lösts upp helt i mjöl-ken.Ha sedan i kanel, smör i delad i bitar, strösocker och hälften av vetemjölet. Arbe- ta ihop till en kladdig deg och tillsätt därefter saltet och mer mjöl efter behov.

Knåda ordentligt i minst 10 minuter med

maskin på låg hastighet och lite längre om du kör för hand.Kavla ut degen till en stor rektangel med måtten 30×40 cm.

Bre ut fyllningen över hela rektangeln och vik de sedan på mitten längs med lång- sidan. Kavla lite lätt så att du får en jämn rektangel utan luftbubblor.

Skär 1 cm tunna remsor längs med kort- sidan av den vikta rektangeln.

Ta en remsa och vira runt fingrarna. Avsluta med att vika in kanten av remsan under bullen. Spela gärna klippet (se tips nedan) för att se hur man snurrar bullarna.

Lägg bullarna på plåtar med bakplåts- papper, med generöst med mellanrum och täck med en bakduk och låt jäsa i 2-3 timmar beroende på temperaturen i ditt kök. Du vet att de är färdigjästa om degen “studsar tillbaka” när du trycker lite lätt med fingret.

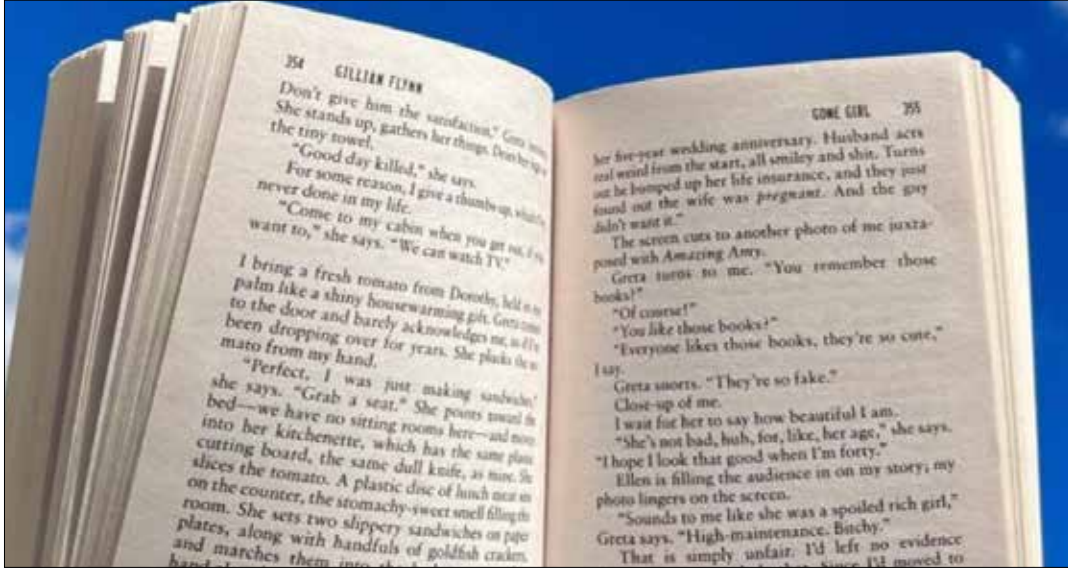
Sätt ugnen på 200 grader (över- och undervärme).

Pensling

Vispa lätt ihop ägg, salt och lite vatten till penslingen och pensla dina bullar. Garnera med pärldsocker. Grädda dem sedan i mit- ten av ugnen i ca 15 minuter eller tills de fått fin färg.

Sockerlag

Under tiden kan du förbereda sockerla- gen genom att enkelt blanda ihop vatten och strösocker. Blanda tills sockret lösts upp i vattnet. Pensla sedan dina bullar med sockerlagen så fort de kommit ur ugnen.



Boktips för en novemberkväll

Stöld av Ann-Helén Laestadius:

Renskötardottern Elsa ser sin kalv hjälplöst avlida efter att ha blivit knivskadad. Vi får följa hennes liv och kamp för att bevisa hatet mot samer i byn. Samtidigt visar boken mer om samisk kultur och en vacker sida av renskötarlivet.

Ett litet liv av Hanya Yanagihara:

En skoningslöst djup bok som väcker känslor även hos de mest reserverade. Ett litet liv följer fyra vänner i den stora staden New York, deras livshistoria, deras vänskap och utma- ningarna som livet kan utsätta en för.

Ett bättre liv av Kay Pollak:

Boken handlar om att påverka och göra ändringar i hur du tänker, att förändra en tanke i taget, som Pollack beskriver det. Ett bättre liv är Pollacks tredje bok på temat individuell lycka.

Gone girl av Gillian Flynn:

Överraskningar utlovas i denna rysande thriller. Amy och Nick är det perfekta paret utåt sett, men allt det kommer snart att ändras när Amy under deras femte bröllopsdag för- svinner spårlost. I hemmet finns det tecken på våld och Nick blir snart misstänkt. Amys försvinnande blir starten på en rad hemligheter som nu kommer fram i ljuset.

Familjen växer med kärleken



Familjen sitter samlad i soffan för familjefoto, på bilden tredje katten och pojkvännen Gary.

Foto: Elias Martinsson

Utanför den normativa kärnfamiljen i monogamins tecken lever andra konstellationer av familjer. Elisabeth Jacobi och James Terrasomni har barn ihop men lever också i en polyamrös relation.

– Juridiken har inte riktigt hängt med på det här området, tvåsamhetsnormen är väldigt stark, säger Suzann Larsdotter, sexolog och socionom.

En smal och slingrig väg med buskage på vänstra sidan av vägen kantas av byggnader och nya lokaler. En förskola, stor parkeringsplats och ett nytt äldreboende, i mitten av allt ligger deras lägenhet. En helt vanlig lägenhet för blotta ögat men insidan visar på ett normbrytande familjeliv bakom den gulbruna fasaden.

Lägenhetsdörren öppnas av en lång man med ett brett leende, när han sträcker sig för att ge mig en kram kommer en stor och hårig katt och stryker sig längs mina ben.

– Välkommen, jag måste bara vika tvätten innan vi börjar men Michelle sitter och leker på golvet om du vill säga hej, säger James Terrasomni.

På golvet i ett av sovrummen sitter en



När pojkvännen Gary är på besök försöker de göra allt tillsammans.

Foto: Privat

glad bebis men som analyserar mig noga



Alla familjemedlemmar var delaktiga under samtalet.

Foto: Elias Martinsson

med blicken. Michelle är ett år gammal och blir upplockad av sin mamma Elisabeth Jacobi. Båda två närmar sig mig för att Michelle ska få undersöka mig närmare och se vem som kommit hem till familjen. Hon ler lite, skriker till med ett gällt ljud och känns ännu mer nyfiken på mig.

Vi går mot soffan och fram kommer två katter till och hoppar upp på soffbordet. De ser vänliga ut och sniffar lite försiktigt. Vi

sätter oss ner på soffan alla fyra och båda två börjar med att säga att James relation till pojkvännen Gary ligger lite på is just nu.

– Gary kommer dock på besök snart igen och det blir mysigt. Tror vår Michelle saknar sin pappa Gary också, säger James Terrasomni.

James och Elisabeth börjar med att berätta om sin kärlekshistoria för mig och hur de träffades. Elisabeth flyttade in som inneboende hos James. Han är öppen med att vara en homosexuell man men när de blev rumskamrater var det som något sa klick. De blev förälskade och James ifrågasatte de senaste 28 åren av sitt liv för att han plötsligt fått känslor för en kvinna.

– Jag gick igenom en sexuell kris och pratade med en diakon, jag kunde inte komma fram till vad jag hade för sexualitet. Jag tycker kvinnokroppen är estetiskt vacker men har aldrig känt någon form av attraktion till en kvinna. Till slut kom jag fram till att jag fortfarande är homosexuell. Njut av deras gemensamma spahelg.

sabeth och att det var okej att inte förneka min homosexualitet, säger James.

En bit in i deras relation tog James upp förslaget om att dejta andra män tillsammans. En dåvarande skolkamrat till Elisa-

beth var bisexuell och intresserad av båda två.

– Det var jättemysigt i början, men av olika orsaker fungerade det inte med just honom, säger James och Elisabeth.

Gary var den första personen som varit involverad i deras liv som bara har en relation med James och inte Elisabeth. Anledningen är att Gary också är en homosexuell man.

– Jag känner att jag vill ge James utlopp för sin homosexuella sida och få harmoni i sig själv, jag är ingen man och kan inte ge honom den biten som han saknar, säger Elisabeth. Elisabeth och



Pojkvännen Gary i vänstra hörnet, James i mitten och till höger sitter Elisabeth och

Foto: Privat

James ser sig själva som primära partners men är nog med att personerna som tillkommer i deras relation inte känner sig mindre värda på något sätt.

– Just när det kommer till juridiska saker i Sverige är det inte anpassat för att vara fler än två, jag och Elisabeth är gifta men vi kan ju inte gifta oss med en person till om vi skulle vilja. För oss handlar det då om att se till att den tredje personen som tillkommer i vår relation är medveten om sin betydelse och inte känner sig utanför på något sätt, säger James.

Elisabeth är ingen person som söker någon egen partner utanför hennes och James äktenskap. Hon har fått tillåtelse av James att ligga med vem hon vill om hon känner behov av det.

– Det är klart att jag kan känna mig nyfiken på att vara med andra kvinnor, men jag vill hellre i så fall att det ska vara en man som är attraherad av oss båda två om jag ska väva in en till person. Är jag nöjd i min relation så känner inte jag att jag separat måste ha en egen partner utanför mitt och James äktenskap, det är dock härligt att få möjligheten och friheten till det, säger Elisabeth.

Deras polyamorösa relation har gjort att kommunikationen dem emellan är väldigt öppen och det finns inga samtalsämnen som känns jobbiga.

– Just att vi lever i ett polyamoröst förhållande gör att det inte finns något behov av att ljuga för varandra, vi kan gå ut på stan ihop och säga “fan vad snygga dessa killar är”, det finns inga samtal i vår relation som är tabubelagda, säger James.

I början av deras polyamorösa relation var de inte öppna om det till familj och vänner. Deras livsstil togs upp när Gary kom in i bilden och blev tillsammans med James.

– Vi kände att det inte var rättvist mot honom att inte få visas upp tillsammans med oss på sociala medier och att han skulle vara som någon form av hemlighet, säger de.

Familjen och deras omgivning har tagit det bra och inte varit dömande. Värden har också reagerat positivt och uppmuntrat till att deras barn Michelle får ännu mer kärlek av en tredje förälder.

– Den polyamorösa sidan gör att vi har en väldigt öppen kommunikation precis som allt annat, det är så lätt att prata om saker som många andra par inte pratar om för att det är ett jobbigt samtalsämne. Jag tror att otrohet kommer från brist



Elisabeth, James och Gary ute på en dejt.

Foto: Privat

på kommunikation och att man finner sin nuvarande situation tråkig, säger James.

Michelle har börjat visa sin uttråkade sida av alla mina frågor och ger ifrån sig gråtande ljud samtidigt som en av katterna hoppar upp i mitt knä. – Jag måste nog gå och försöka natta henne nu, säger Elisabeth.

Jag och James sitter kvar och pratar en stund till innan vi går ut för att röka en cigarett tillsammans. Efter rökstunden kör jag hemåt mot mitt studentrum och mitt monogama kärleksliv. Det slog mig att jag egentligen vet så lite om polygami och att jag också satt på en del fördomar som resultat av min okunskap. Efter mitt möte med

familjen så kände jag att jag vill hitta ännu fler svar till om det fanns några biologiska eller sociala förklaringar till deras livsstil och började därför leta efter någon kunnig på området.

Sexologen och socionomen Suzann Larsdotter jobbar med enskilda personer, par och polyamorösa par.

– Vi har inte levt i tvåsamma familjer så länge, kärnfamiljen har bara existerat i ungefär hundra år, innan kärnfamiljen levde vi i flergenerationshus ute på landsbygden. Dock är det svårt att säga när polygamin kom till och om det finns någon biologisk förklaring till det. Det blir mer en fråga om vad som är biologi och vad som är en social konstruktion, säger Suzann Larsdotter.

Tvåsamhetsnormen är fortfarande väldigt stark i Sverige då månggifte är olagligt. Idag så erkänns flersamma relationer på ett annat sätt och dejtingappar erbjuder alternativ att kryssa i om en monogam eller polyamorös relation önskas.

– Sexologer pratar ofta om att man har olika manuskript som förväntas av oss av samhället, samhället upprätthåller de här



Hela familjen samlad på Michelles dop.

Foto: Privat

manuskripten, det har länge varit en diskussion om att man ska kunna vara fler än två föräldrar. Det har inte gått igenom politiskt vilket gör att samhället också styr vilka familjer vi kan bilda, säger hon.

Hon upplever att det är vanligare med polyamorösa par ute i samhället och att relationerna erkänns.

– Jag skulle säga att vi lever i en mer normkritisk tillvaro, det finns en väldigt

stark tvåsamhetsnorm och fortfarande får de som lever i en polyamorös tillvaro möta en hel del motstånd och fördomar från samhället. Det är fortfarande inte en samlevnadsform som är lika accepterad som de andra samlevnadsformerna, säger Suzann Larsdotter.

Men Suzann Larsdotter ser positivt på polygamins framtid och tror att det kan ske förbättringar juridiskt och socialt desto mer

öppenheten för denna typ av livsstil träder fram.

– Jag jobbar mycket med par som vill öppna upp sin relation och väva in fler partners men det är inte alltid en så lätt process och man behöver hjälp och vägledning för att nå dit, säger hon.

ELIAS MARTINSSON

elias.martinsson@edu.ljungskile.org



Konserten Sentimental journey var i Grundtvig på Ljungskile folkhögskola under helgen.

Musiken är som

“Musiken blir allt mer och mer viktig för mig”

Grundtvigsalen fylls snabbt med människor under söndagskvällen. Ett sorlande vimmel med tjocka ytterkläder tränger sig in och sätter sig på de blåa stolarna inne i Ljungskile folkhögskolas stora samlingslokal.

Redan en kvart innan var nästan varje stol i salen fylld, närmare 170 förväntansfulla besökare. Snart kommer lokalen byta från sorl till sång och musik, med nostalgitripp i fokus.

Något som har positiva effekter på vår hälsa.

– Är det Örnborn, frågar Per-Erik Gustavsson som står utanför Grundtvigsalen på Ljungskile folkhögskola under fredagen, två dagar före konserten.

Iklädd en svart överrock står han med en väska över axeln och ett par svarta glasögon på nästippen.

Vi, som haft en något obehaglig ögonkontakt i några sekunder innan han pratade, skakar hand. Båda lite lättade över att vi stött på rätt person. Inne i Grundtvigsalen, skolans version av aula och stora samlingslokal, låter det från olika instrument som övade för fullt. Den egentliga platsen för vårt möte.

Tillsammans styr vi istället stegen mot skolans bibliotek och sätter oss vid ett runt bord. På grund av lampans låga höjd och Per-Erik Gustavssons längd sitter vi på stolarna intill varandra, för att kunna titta varandra i ögonen. Ur sin väska plockar han upp två papper och en liten bok, med historien om kören i Ljungskile. Som pensionsören Per-Erik nu leder:

– Jag har varit ledare det senaste året, men kören har många år på nacken.

Kören, som har namnet Fräknarna, har funnits sedan 1984. Den började på folkhögskolan och drevs av lärare ända fram

till början av 2000-talet. Sedan började körledare utanför skolan att bjudas in. Fräknarna har varit aktiva i många år, men sedan 2019 har den varit vilande.

Fram tills nu.

– Redan i våras fick vi frågan från skolan om vi kunde göra ett jubileumsprojekt i samband med skolans 100-års jubileum. Men det kändes alldeles för tidigt, vi hade inget material än. Så vi sa att det kunde ske till hösten istället. Så nu är det dags. Jag har fått den stora äran att leda de gemensamma låtarna som vi gör, säger Per-Erik.

Fräknarna består av 26 personer i olika åldrar, men flera av dem har varit delaktiga sedan kören startade för snart 40 år sedan. Konserten kommer att göras tillsammans med Rulles storband som också härstammar från Ljungskile.

– Det är många som varit med länge, men glädjen finns fortfarande där. Vi som är med tycker att det är kul. Vi träffas varje

balsam för själen

måndag och övar i två och en halv timme, med nio minuters paus.

Varför just nio?

– Jag brukar säga att vi inte har tid för mer, säger Per-Erik med ett skratt.

Musiken är viktig för hälsan

Enligt forskningen kan musiken påverka stressnivåerna hos människor. Det sänker bland annat halten av kortisol, ett stresshormon i kroppen, vilket kan göra oss lugnare samtidigt som det har en positiv påverkan på blodtrycket.

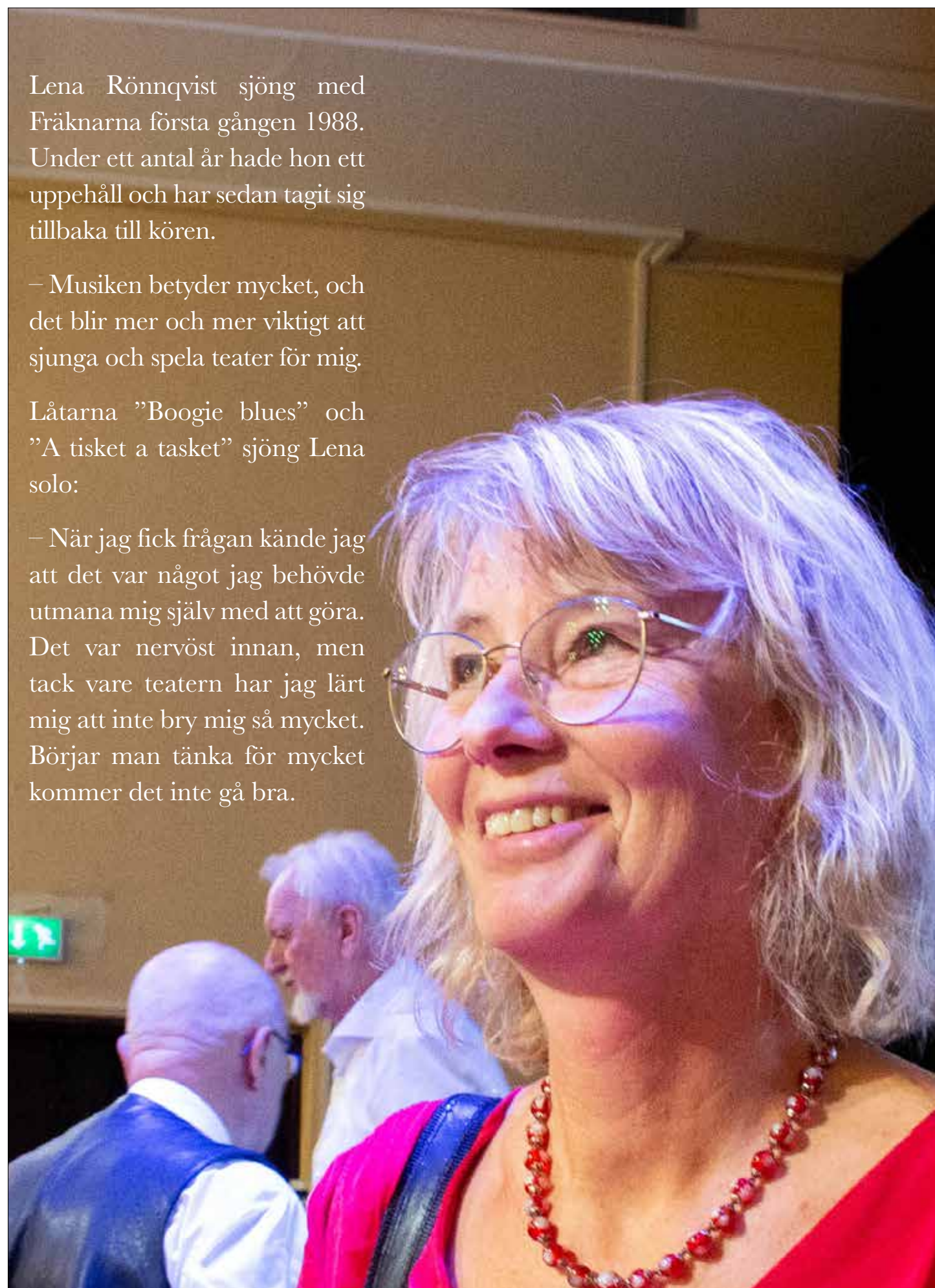
– Musiken är jätteviktig för mig. Till och med forskning visar på hur viktigt det är, säger Per-Erik.

Fräknarna har tidigare sjungit på olika ålderdomshem. Något som har fått stor uppskattning, Per-Erik fortsätter:

– Det märks att många tycker att det är jätteroligt. De äldre har ju också haft ett liv bakom sig och musiken har stor betydelse



Per-Erik Gustavsson har lett Fräknarna i ett år, och nu är det dags för konsert.



Lena Rönnqvist är involverad i kulturen i Ljungskile på olika sätt. I många år har hon varit med i revyn som sätts upp under vintern.

Lena Rönnqvist sjöng med Fräknarna första gången 1988. Under ett antal år hade hon ett uppehåll och har sedan tagit sig tillbaka till kören.

– Musiken betyder mycket, och det blir mer och mer viktigt att sjunga och spela teater för mig.

Låtarna ”Boogie blues” och ”A tisket a tasket” sjöng Lena solo:

– När jag fick frågan kände jag att det var något jag behövde utmana mig själv med att göra. Det var nervöst innan, men tack vare teatern har jag lärt mig att inte bry mig så mycket. Börjar man tänka för mycket kommer det inte gå bra.

”Sentimental journey”

Fem minuter innan klockan slår sex på söndagskvällen drar en film igång på bio-duken i den stora salen. I bakgrunden hör man fnitter från diverse personer. Filmen visar alla möjliga minnen från Fräknarna och Rulles storband som inom några minuter ska upp på scenen. Några nynn timer med och andra skrattar när de ser sig själva på bild.

När musiken drar igång är det många som klappade i takt och flera drog på mungiporna. Körledaren Per-Erik Gustavsson hade innan konserten sagt att det var lite nervöst, men att under senaste repetitionen hade de varit på hugget.

Ingen nervositet syntes när kören marscherade in med paraplyer i högsta hugg, sjungandes den klassiska låten Singin’ in the rain av Gene Kelly.

En blandad kompott av låtar fyller samlingslokalen. Gemenskap, glädje och nostalgi från golv till tak.

– Ni får gärna bli sentimentala, säger Stefan Edman som är med i kören och som

utsetts till konferencier för kvällen.

Låtvalet hade Per-Erik tillsammans med några andra bestämt. Bland annat en låt vid namn ”Ljungskile” är med på programmet. En låt, som titeln avslöjar, handlar om Ljungskile. En låt som Per-Erik och flera andra tycker passar bra då Ljungskile folkhögskola fyller hundra år.

– Visst är den fin vår egen nationalsång, säger konferencieren med glimten i ögat och lockar ur flera skratt från publiken.

Musiken tystnar och sorlet återvänder

Efter ett extranummer och flera bugningar från kören och storbandet byttes sång och musik ut mot sorl igen. De närmare 40 personerna kliver ner från sina platser på scenen och går för att möta familj och bekanta ute bland de kornblå stolarna. Stora leenden och raka ryggar, nöjda med sin prestation. Höstmörkret stängs ute av de varma upplysta lamporna i Grundtvigsalen och glädjen efter en lyckad konsert. När man går hem genom regnet nynn timer man låten ”Singin’ in the



rain” av Gene Kelly, som hade öppnat framträdandet.

– Det känns väldigt bra nu efter, säger Per-Erik Gustavsson som tillsammans med Rulles storband och Fräknarna rodde konserten Sentimental journey i hamn vid kusten i Ljungskile.

TEXT OCH FOTO: LIA ÖRNBORN

lia.ornborn@edu.ljungskile.org



Fräknarna hade olika höstfärger på sig på scenen. Många glada miner när de sjöng sina sånger.

FAKTA

Musikens påverkan på vår psykiska och fysiska hälsa

• Den omfattande forskningen som har gjorts visar att det är flera demenssjuka som kan känna igen musik. Det är många med långt gångna minnessjukdomar som ändå kan lära sig texter till nya låtar. Det har även använts för att främja lärande, kommunikation och mobilisering. Dock är inte musik bra för alla. Många demenssjuka, enligt stiftelsen Demenscentrum, har också svårt att känna igen och sortera intryck. Därför kan starka och plötsliga ljud öka oron och förvirringen.

• Minska stresshormonet kortisol i kroppen. Det gör att vi känner oss mindre stressade

och lugnare till vardags. Det kan även göra att blodtrycket sjunker, framför allt när man lyssnar på lugnare musik.

• Det är både vänster och höger hjärnhalva som engageras när vi lyssnar på musik, det ”tillhör” inte någon speciell halva eller har något eget ”centrum”. Även nerverna mellan, synapserna, stärks av att lyssna på musik. Dopamin och serotonin kan därför öka. Serotonin används i kroppen för att reglera bland annat beteende, humör och minne.

• Musiken skapar ofta gemenskap mellan olika människor och skapar därmed tillhörighet. Det kan även motverka segregation.

Källa: Demenscentrum, Karolinska sjukhuset, National Library of Medicine.



Träning har samma effekt som lyckopiller

I en värld full av krav, stress och förväntningar är det lätt att tappa bort sig själv. Varje dag förväntas vi människor prestera på topp i allt vi gör, gå runt med ett leende på läpparna och vara hungriga på att utvecklas. Det är inte alltid enkelt, men det finns ett sätt som gör det enklare, regelbunden styrketräning. Stefan Fall har styrket tränat i 14 år och han kan inte föreställa sig ett liv utan det.

– Det fanns ett liv innan, och ett liv efter, säger han.

Idag tar nästan 1,2 miljoner svenskar någon typ av antidepressiv medicin. Det som medicinen gör är att den ökar signalsubstansnivåerna i vår hjärna. En ökning av dessa signalsubstanser gör att måendet förbättras i form av ökad energi, minskar stress och det skapar en känsla av tillfredsställelse. Men människor kan själva påverka dessa signalsubstanser. Eva Andersson är docent och läkare vid institutionen för neurovetenskap på Karolinska institutet och har under flera år forskat kring hur fysisk aktivitet kan förbättra den psykiska hälsan.



Stefan Fall tränar triceps, "det är en liten muskel men den behöver massor av kärlek".
Foto: Felicia Gustavsson

– Det som händer när vi tränar är framförallt att dopamin, serotonin och noradrenalin utsöndras och det får omedelbart effekt hos oss genom att vi till exempel känner lycka och ett lugn, säger hon.

"Du måste inte älska styrketräning, men du måste älska att må bra och då kommer du att älska styrketräning"

I bilen dunkar högtalarna och ut ur dem kommer melodin "Highway to hell". Shakeren skakas till en extra gång innan den sveps i en och samma klunk. Inför varje träningspass tar han en sådan shaker då det sägs att det ska öka prestationen, koncentrationen och få bättre "pump" i muskeln genom blodtillförseln.

– Om det funkar vet jag egentligen inte, men jag har tagit den här i över tio år så det är en stark och inrotad rutin som jag har skapat, säger Stefan Fall.

Utanför rutorna öser regnet ner, och när motorn stängs av byts bullret ut mot ett nytt buller, och det hördes att det är ett tungt och intensivt regnfall utanför. Med raska och bestämda steg är han snabbt inne i lokalen. Lokalen som kom att förändra hans liv, för alltid.

Det finns en övning som alltid har gjort



Fullt fokus på de 210 kilorna som Stefan Fall nu ska

marklyfta. Foto: Felicia Gustavsson

honom extra glad. Han förklarar att glädjen kom redan kvällen innan, då han visste att imorgon är det dags. Imorgon ska han köra marklyft.

– Av alla tre basövningar, marklyft, knäböj och bänkpress så har jag alltid tyckt mest om marklyft. Det är övning som tränar flera muskel i kroppen och för att kunna bli stark i den så måste du vara stark i princip hela kroppen. Och det är just att vara och känna sig stark som ger mig den där kicken. Den där glädjekicken och stoltheten som växer inom mig kan och har jag bara känt i ett sammanhang och det är

bland vikterna, säger han.

Därför är styrketräning det bättre alternativet

Andreas Abelsson har styrket tränat i över 30 år och han håller sig ständigt uppdaterad på den senaste forskningen som rör träning, kost och hälsa.

– Det som syns den senaste tiden är att allt fler väljer just styrketräning före konditionsträning som tidigare varit det som flest valt att ägna sin träning åt, säger han.

Han förklarar att det framför allt finns en

viktig skillnad mellan de två träningsalternativen.

– Konditionsträning förbättrar det episodiska minnet, som gör att vi minns saker. Styrketräning å andra sidan förbättrar vår kognitiva förmåga och associativa förmåga och genom det blir vi bättre på att till exempel bearbeta, lagra och få saker att hänga ihop, säger han.

Men han påpekar betydelsen av den associativa aspekten. Det betyder att minnet är associativt och gör då att när en tanke kommer så kan det utlösa andra minnen

av tankar och händelser kopplade till det ursprungliga minnet. Det gör då att minnet fungerar som ett nätverk med kopplingar mellan tankar och minnen, och då även känslan som dessa minnen har skapat.

– När du går till gymmet och styrket tränar kommer din kropp att utsöndra dopamin, serotonin, noradrenalin och dina endorfinhormoner kommer att öka. Det är också då som din associativa förmåga kommer in. Det gör att du minns dina tankar och känslor kopplade till just det träningspasset, och

då kommer du att bli påmind om just den lyckan som du kände där och då, säger han.

“Det här är ren lycka”

Gymmet kryllar av skivstänger, och en av dem ska snart utmanas av Stefan Fall. Han lyfter upp den än så länge enkla 20 kilos stängen och drar den upp och ned från marken. Detta för att få in rörelsen, värma upp kropp och leder. Han slänger sedan på två 25:or på stängen, och han lyfter upp den som om det var en fjäder. Men den här gången lät det när den nuddade marken och under fotsulan känner man att något tungt precis landat. Han lade på två viktplattor i taget, en på varje sida och slutligen var han uppe i sin arbetsvikt. Det är dags att genomföra det som gjort honom glad ända sedan igår kväll.

Hörlurarna sätts i, låten “Du hast” vreds upp till max, shortsens viks upp och remmarna åker på. Nu är det bara han och stängen. Nu är det bara han, mot 210 kilo. Han går fram mot målet, böjer på knäna, tar ett stadigt grepp och vrider runt remmarna. Nu står han i rätt position, allt är klart inför lyftet. Ett djupt och långsamt andetag tas, och sedan börjar han gå från den böjda kroppspositionen, till att bli som en linjal i kroppen, med 210 kilo hängande i händerna. Om det inte var på ett gym, hade man kunnat tro att det var en bomb som hördes, när den smällde ned i marken igen. Men Stefan Fall är inte färdig där, direkt åkte stängen upp igenom och hans kropp var återigen en linjal. Så höll det på ungefär 30 sekunder. På den tiden hade



Träning bidrar till vår psykiska hälsa. Foto: Felicia Gustavsson

han gjort det han kom för.

Tidigare har han klarat sju repetitioner på 210 kilo. Denna gången klarade han åtta repetitioner, och han fick ett nytt personbästa.

– Fan vad gött, där satt den!, säger han direkt efter att stängen nuddade marken för sista gången.

Hela han sprudlar av energi, han tar några steg åt vänster, sedan några åt höger och trycker in sina naglar i handflatan och hela hans kropp spänner sig av lycka. Det glittrar i hans ögon och han kunde inte låta bli att ha munnen stängd när en person ropar “snyggt Stefan”.
– Det här är ren lycka, det går inte att f ö r -

klara utan det måste upplevas för att verkligen förstå hur otroligt glad man faktiskt blir, säger han.

Den känslan som han kände spred sig runt om i rummet. Om någon inte var glad innan så var de glada nu.

Frågan som aldrig blivit besvarad

Om Stefan Fall inte hade besökt gymmet den där dagen, när han var 16 år, hade han kanske aldrig vetat om vad han gått miste om.

– Jag hade kanske gått till gymmet ändå, fast senare



“Lyfta tung är den bästa medecinen och den hjälper mot allt”.

Foto: Felicia Gustavsson

i livet. Men tänk om jag aldrig hade gjort det, vem hade jag varit då? Hur hade jag mått då?, säger han.

De frågorna vill han inte veta svaret på. För han vet att oavsett vad svaret hade varit, så hade det inte blivit lika bra som det blev.

– Oavsett vad som hänt i livet, hur jag har mått i olika perioder i livet så har styrketräningen alltid fått mig att må bra. Jag kan, som alla andra, ha sämre och bättre träningspass men jag är alltid glad när jag går härifrån, säger han.

Sätt ditt välmående först

Stefan Fall går till gymmet fem dagar i veckan, och har gjort det de senaste tio åren. Han berättar hur han genom åren fått frågor som “hur orkar du?”, “blir det inte långtråkigt”, “hur hittar du motivationen?”. Enligt



“Det finns inte många saker som slår den här känslan”. Foto: Felicia Gustavsson

honom finns det två typer av människor, antingen är du personen som frågar, eller så är du personen som blir frågad.
– Det handlar inte om ork eller motivation, det handlar om disciplin och om att ge sig själv, sin kropp och själ det den mår bra av. Det finns ett klyschigt talesätt, “du ångrar aldrig ett träningspass, men du ångrar det som du inte gjorde”, och att ångra saker finns det ingen människa som mår bra av, så det säger ju lite sig själv, säger han.
För Stefan Fall har träningen alltid betytt allt för honom. Han kan inte föreställa sig ett liv utan det, i alla fall inte ett lyckligt liv.
– Det är mitt absolut bästa beslut som jag någonsin har tagit, det har inte bara gjort mig glad och stark. Det har gjort mig till mig, säger han.

FELICIA GUSTAVSSON

Felicia.gustavsson@edu.ljungskile.org

Din te-guide för en ännu mysigare höst



Källa: Må bra

I slutet av 300-talet i Kina påbörjades användningen av te, då i medicinska ändamål. Då ansågs te vara en läkande och helande brygd. Allt te härstammar från bladen från samma buske, *Camellia Sinensis*, med undantag för två. Det vita teet som istället görs på samma buskens knoppar och rött te. Te kan innehålla hundratals hälsosamma ämnen. Exakt vilka ämnen som finns i just ditt te beror på vilken sort du dricker.

SVART TE

Svart te är det mest processade teet, där tebladen torkas, oxideras (utsätts för syre) och hettas upp. Trots den intensiva behandlingen betraktas te ibland som mindre eftertraktat, men det innehåller faktiskt betydande mängder av antioxidanter, särskilt i form av flavonoider som bidrar till att skydda kroppens celler från radikaler, vilka i överdriven mängd kan ha negativa effekter på vår hälsa. Katechinerna i te hämmar också tillväxten av bakterier i munnen. Även andra ämnen i te motverkar bildningen av plack och bekämpar kariesangrepp och dålig andedräkt. Till och med tandlossning förhindras, särskilt av svart te.

GRÖNT TE

Detta te är mindre behandlat än svart te och innehåller därför högre halter av polyfenoler, inklusive katechiner och EGCG,

som står för epigallocatechin gallate, och det är en typ av katekin, en grupp naturliga kemiska föreningar som finns i grönt te. EGCG är en av de mest kraftfulla och studerade antioxidanterna i grönt te. Trots vanliga missuppfattningar innehåller grönt te koffein, ungefär lika mycket som svart te. Matcha, en särskild typ av grönt te, betraktas som extra hälsosamt och tillverkas från plantans första blad på våren, vilket ger den hög kvalitet. En kopp matcha motsvarar 10 koppar vanligt grönt te i näringsvärde och antioxidanter. Matcha är även rikt på vitamin A,C och E. Grönt te skyddar även mot demens och Alzheimers då antioxidanten epigallocatechingallat förhindrar att cellerna i hjärnan åldras och förstörs. Grönt te sägs även vara bra för hjärt-och kärlsjukdomar, stress, gikt, cancer och en rad andra sjukdomar och åkommor.

OOLONG TE

Oolong-teet har blivit mer populärt på senare tid. Det är delvis oxiderat och kan beskrivas som en hybrid mellan grönt och svart te. Dess koffeininnehåll är relativt låg. Det finns forskning som indikerar att oolong te kan bidra till att stabilisera blodsockernivåerna och förebygga högt blodtryck. Dessutom anses oolong te ha förebyggande effekter mot trög mage och kan lindra vissa hudåkommor och eksem. Vidare tillskrivs oolong te även egenskaper som stärker skelettet och tänder.

VITT TE

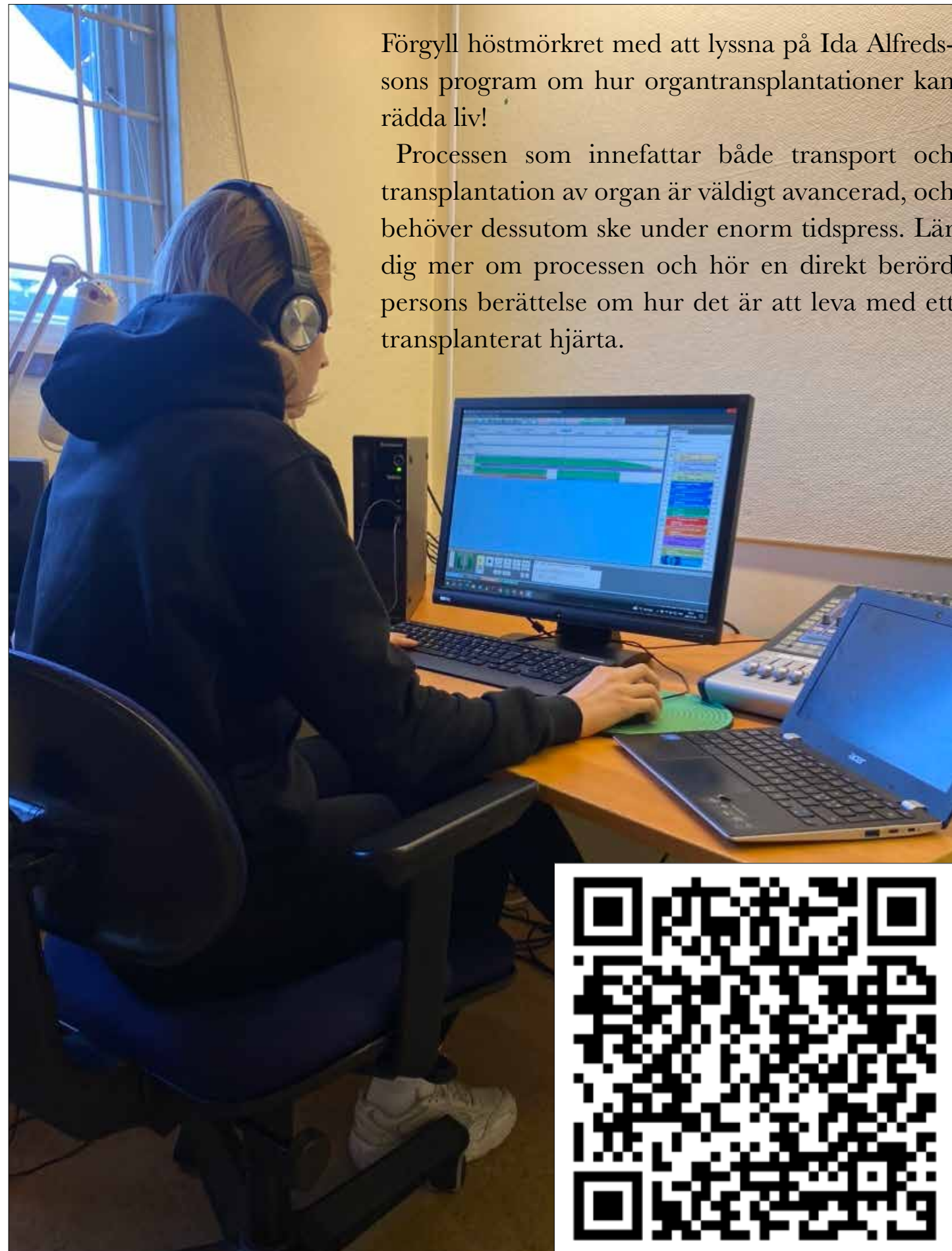
Vitt te framställs från tebuskens knoppar och torkas utan att hettas upp eller oxideras. Denna skonsamma process bevarar näringen väl, vilket gör vitt te rikt på polyfenoler. Trots sin milda behandling innehåller det lika mycket koffein som grönt te. I Kina dricker man ofta vitt te efter måltiden för att hjälpa digestionen. Bortsett från det höga innehållet av antioxidanter innehåller vitt te även en särskild aminosyra vid namn teanin. Teanin kan främja frisättningen av de två signalsubstanserna dopamin och serotonin i hjärnan, vilka i kroppen bidrar till en upplevelse av glädje samt lugn och ro.

RÖTT TE

Det röda teet kommer från en annan buske än de övriga tesorterna. Rött te, även kallat rooibos te, görs från bladen på växten *Aspalathus linearis*, som härstammar i Sydafrika. Det är ett passande kvällste med tanke på att detta te inte innehåller någon koffein alls. Liksom annat te är rött te rikt på polyfenoler, bland annat på quercetin. Antioxidanterna i Rooibos har antiinflammatoriska egenskaper och boostar immunförsvaret samt frigör ämnet leptin som är kroppens hormon för att signalera mättnadskänsla. Drycken är även bra för magen och stimulerar ämnesomsättningen och anses även hjälpa vid magsmärtor.

TEXT OCH BILD: FELIZIA WAHL
felizia.wahl@edu.ljungskile.org

LYSSNA PÅ RADIOINSLAG PÅ VÅR HEMSIDA



Förgyll höstmörkret med att lyssna på Ida Alfreds-sons program om hur organtransplantationer kan rädda liv!

Processen som innefattar både transport och transplantation av organ är väldigt avancerad, och behöver dessutom ske under enorm tidspress. Lär dig mer om processen och hör en direkt berörd persons berättelse om hur det är att leva med ett transplanterat hjärta.

Trevlig höst önskar redaktionen!

