

makalösa föräldrar

Forskning: Utmattningssyndrom

Tema:

Hälsa

Sjukskrivningen har gjort Annika gladare

Margareta Stone om ensamhet

Medlemstidning för Riksorganisationen Sveriges Makalösa Föräldrar

Organisationen ska verka för att stärka och synliggöra gruppen ensamstående föräldrar och därigenom förbättra villkoren för dem och deras barn. Tidningen ska synliggöra ensamföräldrars livsvillkor och driva en aktiv och kritisk samhällsdebatt.

Föreningens adress:

Fatburs Brunnsgata 20
118 28 Stockholm
Tel: 08-720 14 13
www.makalosa.org

Medlemsavgift: 250 kr per år.

Tidningen ingår i medlemsavgiften.

Postgironummer: 96 88 22-7

Tack vare verksamhetsbidrag från Socialstyrelsen kan vi ge ut tidningen med fyra nummer per år.

Ansvarig utgivare: Anna-Clara Kron

Redaktör: Jane Morén

E-post: jane.moren@makalosa.org

Skribenter: Anita Björkqvist, Fredrik Borneskans, Joanna Lundell, Jane Morén, Petra Nykvist, Eva Oskarsson, Anja Sedell, Ingrid Sillén, Julienne.

Fotografer och illustratörer: Kristina Berggren, Susanne Gyllenlöf, Pär Larsson, Jane Morén, Catharina Nygård-Holgersson, Jeanette Rapp, Cecilia Torudd.

Layout: Eva Karlsson/Blue Media AB

Omslagsbild: Jane Morén

Redaktionens adress:

Tidningen Makalösa föräldrar
Fatburs Brunnsgata 20
118 28 Stockholm,
e-post: jane.moren@makalosa.org
hemsida: www.makalosa.org

Tryck: Grafiska Punkten, Växjö 2004

ISSN 1403-1434

För icke beställt material tar
Makalösa föräldrar inget ansvar.



Tema: Hälsa



Glad vinnare – Margareta Stone.



Träna hemma.

innehåll:

- 4 Gemenskap betyder mycket för barnens framtidstro
- 7 Heja Barnen
- 8 I korthet
- 9 Från Redaktören
- 10 Underhållstödet är inget generellt bidrag
- 12 Studera och ha barn

Tema: Hälsa

- 14 Sjukskrivningen har gjort mig sannare mot mig själv
- 16 Makalös livskunskap
- 17 Jag ställer bara upp på påssjuka...
- 18 Depression sista fasen i utmattningssyndrom
- 20 Novell: Min vecka
- 24 Barn och stress
- 27 Stress drabbar orättvist
- 28 Träna hemma
- 29 På bar Utopi får jag dansa i timmar
- 30 Böcker
- 32 Lokalreportaget Uppsala
- 34 Invigningsfest bjöd på många överraskningar
- 36 Ordförandebyte
- 37 Landet runt
- 39 Andra organisationer
- 40 Gästkrönika: Jag är nöjd sa hon

Nästa nummer kommer i oktober. Manusstopp 20 augusti.

Tema: Separation. Alla bidrag eller tips på artiklar, reportage mottages tacksamt. jane.moren@telia.com

ledare:

Organisationen växer!

Det är med skräckblandad förtjusning som jag tar över ordförandeskapet efter Janna Olzon som suttit på denna post i fem år. Skräck därför att jag som alla andra ensamstående föräldrar (har tre barn, bor i hus och jobbar heltid) alltid funderar på hur tiden ska räcka till allt man vill. Men med större förtjusning en skräck ser jag fram emot utmaningen att vara ordförande – därför att jag älskar utmaningar. Och jag brinner för de frågor som berör ensamstående föräldrar.

Från och med årsmötet den 18 april har Makalösa Föräldrar en ordförande och en generalsekretare. Ordföranden kommer tillsammans med resten av styrelsen jobba ideellt med utvecklingen av organisationen. Generalsekretären är anställd för att på uppdrag av styrelsen jobba utåt mot andra organisationer, myndigheter, svara på remisser och så vidare.

Vi i styrelsen är precis som alla andra i föreningen. Och vi vill och kan engagera oss för Makalösa Föräldrar på den lilla fritid vi har över. Förväntningarna och kraven på oss är stora. Men vi kan inte driva alla frågor som finns runt ensamstående föräldrars situation utan vi måste välja och arbeta med de bitarna som berör de flesta av våra medlemmars behov, önskemål, orättvisor. Även om organisationen växer har vi fortfarande bara två heltidsanställda som ska arbeta med medlemsfrågor, läger och med opinionsfrågor.

De tre stora tunga bitarna som vi alltid försöker vidga är självklart:

- **Ekonomi.** Det jag har sett under min framfart runt landet är att det förutom klyftor mellan ensamstående och övriga familjer även skiljer sig mellan ensamstående beroende på var i landet man bor.

- **Synliggöra** vår grupp i samhället. Detta jobb kan alla hjälpas åt med genom att berätta om sig själv, sin roll i samhället och givetvis även om Makalösa Föräldrar för alla man träffar.

- **Den sociala isoleringen** är en stor bit för våra lokala föreningar. Ju fler lokalföreningar vi får igång och att dessa växer desto mer kan vi utöka de sociala kontaktnäten för de ensamstående.

»Jag fram emot utmaningen att vara ordförande – därför att jag älskar utmaningar. Och jag brinner för de frågor som berör ensamstående föräldrar.«

Sedan jag gick med i Makalösa Föräldrar har jag jobbat aktivt på lokal nivå i Helsingborg och träffat många ensamstående föräldrar, alla med sin historia bakom sig. Jag

vet att det finns många frågor om orättvisor som borde tas upp för att göra samhället bättre så att de ensamstående familjernas situation ska bli på lika villkor i förhållande till övriga familjer.

Vi har också många svåra frågor att ta itu med i Makalösa Föräldrar. Men vi kan inte ta alla på en gång. Som till exempel våld från den andra föräldern. Jag var och lyssnade på två föredrag hos Rädda Barnen i Stockholm där temat var Barn har rätt till båda sina föräldrar. Det låter ju bra. Sedan tänker jag



FOTO: PÅR LARSSON

efter och funderar på människor jag har träffat under åren och på vad en del av dem har fått utstå. Har barn alltid rätt till båda sina föräldrar? Hur illa det än är? Och vem ska sätta gränsen?

Allt är inte negativt med att vara ensamstående förälder. Jag har träffat många fantastiska människor som i sin situation som ensamstående har blivit starka och fått en otrolig självkänsla. De klarar ju allt själv – nåja det mesta i alla fall. När man dessutom läser en artikel i tidningen att barn till ensamstående inte mår sämre än barn till föräldrar som lever ihop då blir man stolt. Vi är trots allt väldigt duktiga på att ta hand om våra barn.

En förmån som vi alla i Makalösa Föräldrar har möjlighet till är att åka på läger tillsammans med andra ensamstående och deras barn. Som mina döttrar sa till en av sina kompisar: – Vi ska till lägret på Bolmsö i sommar och det är det absolut roligaste man kan tänka sig. Tyvärr kan inte du följa med för dina föräldrar är inte skilda. •

ANNA-CLARA KRON
ORDFÖRANDE

Gemensam vårdnad trots våld

Tingsrätterna dömer regelmässigt till gemensam vårdnad av barn trots att den ena föräldern motsätter sig detta eftersom det förekommit misshandel eller andra former av övergrepp i föräldrarnas relation. Det visar en genomgång som barnombudsmannen gjort av hur domstolar behandlar påståenden om våld i tvister om barns vårdnad, boende och umgänge.

Vårdnadslagen utgår från att det är bäst för barnen om föräldrarna har gemensam vårdnad. Men detta får inte vara en huvudregel som inte kan brytas. Det finns föräldrar som är klart olämpliga som vårdnadshavare. Det skriver BO Lena Nyberg tillsammans med ordförandena för Alla Kvinnors hus, Manliga nätverket och Bris i en debattartikel i DN den 5 maj 2004. •

Ge

Det är så viktigt för barnen att se att deras förälder tillhör ett sammanhang.



menskap

betydelsefullt för barnens framtidstro

– Jag är så lycklig att jag har kunnat få föra fram mina tankar. Det var ju helt fantastiskt att någon var intresserad av vad jag tyckte, säger Margareta Stone, ensamstående mamma, skådespelare och blivande kock. Med förslag på hur man skapar mer gemenskap vann hon tävlingen om bästa föräldrastöd som Makalösa föräldrar anordnade. Vinsten på 10 000 kr kan göra drömmen om att resa till Korsika sann.

TEXT & FOTO: JANE MORÉN

När projektledare Helen Rydberg ringde upp Margareta för att meddela att hon hade vunnit i konkurrens med drygt 400 deltagare blev hon väldigt glad.

– Jag stod i köket, blev alldeles tyst, mina flickor förstod att något hänt. Sedan utbröt stora jublet. Så mycket pengar!

I många år har Margareta och hennes döttrar pratat om att åka till Korsika. Men det hänger på om hon kan jobba ihop lite extra pengar. Annars blir det nog en weekend i Paris.

– Tänk, bara sitta på uterestauranger och äta gott. Margareta ler stort. Hennes ögon glittrar.

I åtta år har Margareta varit ensamstående mamma till Alice 13 år och Rebecka 17. Hon har dock aldrig hört talas om Makalösa föräldrar.

– Vilken fantastisk organisation! Ni har ju redan gjort allt jag skrev om.

Margareta är en mycket karismatisk människa. Hon utstrålar en ovanlig äkthet, känslighet och kraft. Gemenskap betyder mycket för henne. Men skådespelaryrket innebär brist på kontinuitet i arbetsgemenskapen, då nästan alla är frilansande. Och återkommande perioder av arbetslöshet är inte ovanligt. Hon känner att även om barnen ser upp till och älskar sin mamma så är ju det ett misslyckande; andra har föräldrar som arbetar, stressar, middagsgästarna ordna.

– Det har mina barn sagt när jag försökt se det positiva med att jag har mer tid för dem. De tycker istället det är härligt när jag är stressad, då är jag som andra mammor som arbetar.

Därför har hon påbörjat en utbildning till kock istället. Hon vill öppna en restaurang för enbart singlar. Där ska bara finnas långbord och bänkar så man inte kan sätta sig ensam.

För drygt tjugo år sedan kom Margareta hit från en mindre stad i Norrland. Hon tycker att i mindre samhällen är klasser, generationer och skillnader mer utsuddade. Man umgås mer över gränserna. Det är inte så stora skillnader på folk. I Stockholm däremot är det ett oerhört brett spektrum av människor och kanske därför ett större behov av grupptillhörighet.

– Jag tycker Stockholm är mer likt Italien, där man håller ihop i klaner. Och det kan vara mycket svårt att ta sig in om man inte hör till.

»Har man en ledsen mamma med låg självkänsla och som känner sig mindre värd och utanför, ser ju barnen det, tyvärr. Och det är vad de går ut med i livet. Så möter de världen. Det är en sorg att överföra det.«

Margareta har känt sig mycket ensam efter det hon skilde sig och därmed förlorade den släkt hon gifte in sig i. Att resa upp till Norrland har hon inte kunnat då hon haft så dåligt med pengar.

–Värst har det varit på storhelger. Då träffar folk släkten, åker kanske till sina sommarstugor, firar påsken hos mormor. Då, om man är ensam, är man väldigt ensam. Och även om man senare får det bättre, så tappar man aldrig det perspektivet; man ser ensamhet runt omkring sig.



- Jag är så lycklig att jag fått föra ut mina tankar!
- Jag är så glad att du vann!

Mycket i Margaretas tävlingssvar handlar om ensamhet och hur man ska förebygga den. Grundade i egen självupplevd ensamhet. Ensamhet är vårt största samhällsproblem anser Margareta. Det är därför så viktigt för barnens framtidstro att se att deras föräldrar ingår i en gemenskap. Barnen tar ju efter sina föräldrar.

- Har man en ledsen mamma med låg självkänsla och som känner sig mindre värd och utanför, ser ju barnen det, tyvärr. Och det är vad de går ut med i livet. Så möter de världen. Det är en sorg att överföra det.

Nyligen har Margareta gått en utbildning för att kunna stödja barn som bor i missbrukarhem. Barn som är svårare att upptäcka då föräldrarna lever dolt och hemligt. Att då ha samlingspunkter dit mamma och pappa också kan gå skulle kanske göra att de mår bättre och att barnen på något sätt kände att deras föräldrar ändå hörde till en gemenskap. Då kunde också någon annan vuxen se barnet. Det tror Margareta skulle betyda mycket för dem.

- Mår inte föräldrarna bra så mår inte barnen bra. Det är där man måste börja. •

Margareta Stone: Det där att bara umgås, det är livsfarligt om man är osäker

Konkreta aktiviteter hjälper

Samhörighet och mindre grupper:

När man är ensam har man ofta en låg självkänsla och vågar inte ensam gå på till exempel öppna hus. Så det där all-

männa tror jag många ryggar tillbaka för. För att nå de som är väldigt ensamma måste man locka med någon identitetsgrej, försöka hitta en beröringspunkt. Så att man ganska snabbt hittar någon man känner samhörighet med.

Det är viktigt med mindre grupper. I en stor grupp vågar ingen prata. Har man hittat tre andra farsor till exempel, så att man är ett gäng på fyra - då kan man gå till ett stort öppet hus. Men att gå dit ensam, det gör man inte. I förlängningen kan man börja sätta ihop större grupper. Man måste först bygga små öar och sedan broar.

Konversera och aktiviteter:

Det där att bara umgås, det är livsfarligt om man känner sig osäker. Att cocktailla, den konversationstekniken, sociala kompetensen, den har inte alla. De som inte har den kommer inte. Många av de som har den klarar sig på andra ställen.

Därför måste det till aktiviteter. Det kan vara vad som helst: tunnbrödbak eller frågesport om svensktoppen som man måste sitta fyra och fyra med. Fryshuset kallar det bikupor. Då börjar det hända mycket med människor. Man är ju väldigt hjälpt av ifall det finns något konkret att göra.

Juryns utlåtande

Margareta Stone vinnare:

Med sitt förslag om hur man ska ge barn framtidstro har ett tydligt barnperspektiv. Hennes förslag var en kombination av det konkreta, med önskan om lokaler där både föräldrar och barn kan träffas, och det visionära, hur viktigt det är med nätverk så att barnen kan känna att föräldrarna ingår i ett sammanhang.

Övriga pristagare:

1. Agneta Wallgren

- Om synsättet på barn blev mera positivt i hela samhället skulle allt som har med barn att göra få högre status. Föräldrar skulle stöttas och uppmuntras mer i sin roll, omsorg och skola skulle få mer resurser och de som jobbar med barn skulle få anständiga löner.

2. Kicki Molander

Kicki föreslog att Bup-mottagningarnas och de sociala myndigheternas policy och tillgänglighet skulle förbättras. Hon föreslog också att ekonomin för ensamstående föräldrar kunde förbättras genom ett annat beskattningssystem

3. Ola Hamring

Lagstadgad rätt till nedsatt arbetstid för föräldrar med bibehållen lön... eller förläng dygnet till 30 timmar.

Tonårsföräldrar Hejar på Barnen

Många synpunkter i tävling om bästa föräldrastöd

Skicka föräldrar på uppfostringsläger och det behövs en hel by för att uppfostra ett barn. Det var några av de udda kommentarer tonårsföräldrar på Södermalm gav i tävlingen om bästa föräldrastöd som Makalösa föräldrar anordnade.

Kortare arbetsdag som ger utrymme att vara också förälder, lokaler för tonåringar att träffas i och mer personal i skolan var betydligt vanligare önskemål.

TEXT : JANE MORÉN

Mer än hälften av synpunkterna rörde skola och fritidsaktiviteter, en sjättedel ekonomi, en tiondel psykologiskt stöd, en tiondel livstil, samhälle och attityder. Endast runt fyra procent hade direkta synpunkter på drogförebyggande, det projekt denna studie ingick i.

– Men mer vuxna som har tid att sätta gränser, engagera sig är drogförebyggande i sig, säger Helen Rydberg, projektledare för drogprenvtivt projekt på Makalösa föräldrar.

Drygt 400 föräldrar, både sammanboende och ensamstående svarade på frågan: Vilket stöd till föräldrar och barn från samhället tror du generellt skulle förbättra för barn?

Helt klart var det här något som engagerade tonårsföräldrarna och många hade synpunkter eller visioner på ett barnvänligare samhälle där det framförallt fanns tid för varandra; vuxna närvarande som intresserade sig för barnen.

Överlag fanns en önskan att istället för maktlöshet finna lösningar som är mer flexibla, individuella och där det finns resurser att på ett tidigt stadium och framförallt snabbt och lättillgängligt få stöd i krissituationer, både vad gäller stöd till föräldern och tonåringen.

Tidsbrist, ekonomiska svårigheter, problem, ibland sjukdom gjorde att uppgiften som tonårsförälder kunde upplevas som mycket tung. Många önskade avlastning, föräldrahandledning och en stödperson/mentor att dela sina funderingar med. Och föräldrautbildning för att våga sätta gränser.

– Man vill ju inte bli en gnällfarsa som inte lärt sig sätta gränser, då blir det en ständig kamp och allt måste dras till det yttersta, det är väldigt jobbigt, som en pappa skrev.

En förälder ville gå ännu längre och föreslog att man skulle skicka föräldrar på uppfostran, såsom man skickar ungdomar på konfirmationsläger.

Stödgrupper var också ett önskemål, där tonårsföräldrar kunde träffas och dela erfarenheter, men då måste samhället ställa upp med lokal och en igångsättare. Idag är det inte så, istället är det ideella organisationer, som föreningen Makalösa föräldrar som erbjuder hjälp med att starta självhjälpsgrupper.

– Vi har sammanlagt startat ett tiotal grupper på Södermalm det senaste året, och efterfrågan är stor, säger Helen Rydberg.

När det gäller fritidsaktiviteter så var lokaler för tonåringar att träffas i det mest förekommande önskemålet.

– De driver omkring i flock på kvällarna, vad ska de göra annars, det finns få som har gillestugor där hela gäng kan träffas hemma i lägenheten, skrev en förälder. •

Överlag fanns en önskan att istället för maktlöshet finna lösningar som är mer flexibla, individuella.

Hela rapporten om tävlingssvaren finns på www.makalosa.org/projekt/tavling

74 % svarade på undersökning som presenteras i sommar

Tävlingen om bästa föräldrastöd genomfördes fristående men i samband med en stor enkätundersökning som Makalösa Föräldrar gjorde i december 2003. Den undersökningen riktade sig till 1000 föräldrar med tonårsbarn mellan 13–17 år på Södermalm i Stockholm. Svarsprocenten blev oväntat hög: 74 %.

Syftet med undersökningen är att utveckla bra föräldrastöd för grupper eller individer vid olika tidsperioder och i olika familjekonstellationer. Detta är samhällsforskning som tidigare aldrig gjorts och kommer att fungera som en kunskapsbank i olika frågor.

Makalösa Föräldrar samarbetar med Stora Sköndal och enkätundersökningen utförs av USK (Utrednings och statistikkontoret) Resultatet av den kommer att presenteras till sommaren.

Projektledare: Helen Rydberg 08-720 14 16, helen.rydberg@makalosa.org

Kvalitetssatsning på förskolan

För att öka kvaliteten i förskolan införs ett riktat statsbidrag till kommunerna för att anställa 6 000 fler förskollärare, barnskötare och annan personal i förskolan. För 2005 avsätts 1 miljard kronor. År 2006 och 2007 beräknas 2 miljarder kronor per år att avsättas. Därefter ska medlen inordnas i det generella statsbidraget.

Sedan 1990-talets början har personaltäckningen minskat och barngruppernas storlek ökat och de ligger sedan några år på en oförändrat hög nivå. Ett tillskott på 6 000 heltidstjänster innebär att förskolans personal kan öka med nästan 10 procent. Detta personaltillskott skulle kunna motsvara en minskning av barngrupperna till i genomsnitt 15 barn med tre heltidstjänster. •

KÄLLA UTBILDNINGSDEPARTEMENTET

Personalförstärkning i skolan

Satsningen på personalförstärkning i skola och fritidshem med målet 15 000 nya lärare och andra specialister fortsätter. För läsåret 2002/03 har 8 500 personer anställts jämfört med läsåret 2000/01.

Under innevarande läsår tilldelas kommunerna tre miljarder kronor i särskilt statsbidrag. Från 1 januari 2005 förändras satsningen genom att tre miljarder kronor av bidraget inordnas i det generella statsbidraget. Kommunerna tilldelas även fortsättningsvis den utlovade ökningen av det särskilda statsbidraget med en miljard kronor nästa läsår och ytterligare en miljard kronor läsåret 2005/06.

Med detta bidrag kan kommunerna genomföra personalförstärkningar om ytterligare cirka 6 000 personer i förhållande till läsåret 2003/2004. •

KÄLLA UTBILDNINGSDEPARTEMENTET.



FOTO: KRISTINA BERGGREN

Var fjärde pappa tar inte ut föräldrapenning

Med öronmärkt pappaledighet riskerar barn att få mindre tid hemma.

Var fjärde man tar inte ut en enda av de tio pappadagar som ska användas inom två månader efter att barnet har kommit hem från BB, visar en rapport som socialdepartementet publicerar i veckan.

Bland de barn som fyllde 4 förra året hade var fjärde pappa inte tagit ut någon dag med föräldrapenning.

– Öronmärkta dagar sätter uppenbarligen inte fart på alla pappor. Det finns därför en risk för att barn förlorar dagar att vara hemma om föräldraledighet öronmärks. Jag tror inte att folk är medvetna om det. Den här uppgiften hörs inte i den allmänna debatten om föräldraförsäkringen, säger Ilija Batljan, chef för socialdepartementets analysenhet till DN. •

KÄLLA DN

Översyn av föräldraförsäkringen

Regeringen ska göra en översyn av föräldraförsäkringen.

– Det är viktigt att se över hur dagens föräldraförsäkring bättre kan bidra till att barnen får tillgång till båda sina föräldrar, säger barn- och familjeminister Berit Andersson i en kommentar.

Utredaren ska bland annat titta på hur dagens försäkring påverkar föräldrarnas möjligheter att ta ansvar för barnet och i vilken utsträckning föräldraförsäkringen uppfyller syftet att båda föräldrarna på lika villkor har möjligheter att kombinera föräldraskap med förvärvsarbete eller studier.

Vad som kan vara verkningfullt för att skillnaderna i uttag av föräldrapenning mellan barnets föräldrar ska minska. Hur det samlade uttaget av föräldrapenning för

barnet påverkas. Effekterna av att två månader av föräldrapenningen reserverats för vardera föräldern och vilka effekter det skulle bli att på samma sätt reservera ytterligare månader. Hur reglerna för havandeskapspenning är anpassade till dagens arbetsliv samt vid behov föreslå förändringar. Om föräldraförsäkringens regelverk är anpassat till nya familjebegrepp. Om det finns skäl att göra de tio pappadagarna inom den tillfälliga föräldrapenningen könsneutrala och om antalet dagar är väl avvägda utifrån föräldrarnas behov att vara hemma med barnet samtidigt.

Föräldraförsäkringens regelverk ska vara rättvist och inte diskriminera någon av föräldrarna. •

KÄLLA SOCIALDEPARTEMENTET



Det är faktiskt allvar

– **Det är ju ett halvår dit**, sa en bekant till mig i ett samtal som utspelade sig för ett antal år sedan.

Jag hade precis försökt förklara för henne att jag inte kunde följa med ut på restaurang. Att jag måste spara 500 kr i månaden redan från augusti för att ha råd att hyra stugan en vecka. Stugan min lilla flicka kallar mamas sommarställe, fast just det sa jag inte, bara tänkte.

– Måste du göra något då, inte behöver man väl göra så mycket på semestern? fortsatte hon.

Mycket? Är det mycket? tänkte jag. Vore det inte istället sorgligt om mina små barn inte skulle kunna få komma bort från Stockholms innerstad åtminstone en vecka. Hur skulle det kännas om jag alls inte kunde åka med dem någonstans utan satt med dem i en dammig övergiven stadspark. Vilken öde ensamhetskänsla, vilket misslyckande, hur skulle jag kunna se barnen i ögonen med något sådant. Vad skulle de säga på dagis till

hösten, när fröknar och barn frågade vad de hade gjort den här sommaren?

– Vi gör ingenting speciellt i sommar, fortsatte min bekant vidare. Ja, Carl åker på seglarläger en vecka och Louise på ridläger, men resten av semestern är Bosse, jag och barnen bara uppe på mina föräldrars lantställe.

De skulle hyra hästar den här sommaren, sa hon så där apropå och jag orkade inte ens sucka, än mindre le. Jag kände mig som förflyttad till en annan världsdel där jag inte kunde språket för att göra mig förstådd.

Det spelade ingen roll om jag sa:

– Det här är min chans. Min enda chans, ensamstående studerande mamma, som jag är, utan »föräldrars lantställe«. Det är faktiskt allvar.

Ibland hävdas att man omöjligt kan förstå det man själv inte varit med om. Kanske är det så. Det är jobbigt. Speciellt när jag i min målmedvetna strävan att ge min lilla familj en enda vecka där vi ser solen glöd-

gande gå ner i havet utanför »vårt« hus, pumpar vatten och går på utedass; att det skulle ses som att jag ville göra så mycket med semestern att jag väl ändå kunde avstå.

Därför är det extra viktigt att möta människor som delar ens erfarenhet, som förstår, ibland utan att man ens säger något. Ibland kan igenkänningen bli extra stark. Då tänker jag på Margareta Stone och hennes tankar om ensamhet. Även om det senare förändras, man lär sig skapa något nytt efter skilsmässan, så glömmes man inte.

Samma sak med att vara långtidssjukskriven. »Jag ville folk skulle förstå hur det är« sa Julienne som skrivit novellen »Min vecka« i tidningen.

Vi behöver verkligen de som vågar berätta. Och vi behöver mötesplatser, vi behöver självhjälpgrupper, vi behöver skapa sammanhang och tillhörighet. Vi behöver ta saker på allvar. •

JANE MORÉN

ensamma mamman:

AV CECILIA TORUDD SOM STÖD TILL MAKALÖSA



Pengar styr var barnen bor

En ny studie visar att för vissa föräldrar är anledningen till att de vill ha växelvis boende inte i första hand barnets behov av bägge sina föräldrar, utan lockelsen att de slipper betala underhåll.

De smått uppseendeväckande uppgifterna presenteras av Eva Ryrstedt, docent vid juridiska fakulteten i Lund. Materialet bygger på enkäter till försäkringsskassors handläggare och de personer som arbetar med kommunernas samarbetsamtal.

Ungefär var fjärde förälder de möter är av den här sorten. De kan bland annat undra hur mycket barnet måste bo hos dem för att de ska slippa betala underhåll. Ofta handlar det om föräldrar som är i tvist och tycker det är svårt att skicka pengar till den andra föräldern. Det de inte tänker på är att barnet kostar mer om det bor mer hos dem.

– Det är viktigt att det är barnets bästa som styr de vuxnas beslut om barnen. Men många gånger tolkas begreppet så att det passar de vuxna, säger Eva Ryrstedt till DN den 2 maj 2004. •

Underhåll

är inget



Barns tid med föräldrarna har minskat

Barns tid med föräldrarna har minskat under 1990-talet och det gäller barn i alla åldersgrupper. Men mest har tiden med föräldrarna minskat för de minsta barnen. För barn 0–5 år har tiden med sammanboende mammor minskat med i genomsnitt en och en halv timme per dag. Det framgår av rapporten Barnens tid med föräldrarna.

En stor del av minskningen beror sannolikt på att barnomsorgen byggts ut under 1990-talet. Fler barn är alltså på dagis eller fritids. En annan förklaring skulle kunna vara att barn har fler aktiviteter.

Att tiden har minskat mer för barn med ensamstående mammor kan sannolikt förklaras av att papporna har tagit över en del av omsorgen.

Barn tillbringar mer tid ensam med mamma än med pappa. I sexårsåldern börjar man se skillnader på flickors och pojkars tid med föräldrarna. Flickorna är då mer tid med mamma än vad pojkarna är. Tiden med pappan skiljer sig inte åt på samma sätt mellan flickor och pojkar. För tonåringarna kan man dock skönja en tendens att pojkarna har mer tid med pappan än flickorna har. Men dessa skillnader är inte lika tydliga som skillnader mellan flickors och pojkars tid med mamma.

En mer utförlig redovisning av denna undersökning publiceras i Barnens tid med föräldrarna, Demografiska rapporter 2004:1 som nu finns på SCB:s webbplats. •

Advokat Monika Behm kommenterar

Det torde inte föreligga några risker för boendeföräldern att parterna sköter underhållsfrågan själva förutsatt att parterna har ett gott samarbete.

Man skulle kunna tänka sig en lösning där Försäkringskassan hjälper parterna att uppteckna ett avtal om underhållsbidrag under förutsättning att det rör sig om ett underhållsbidrag om 1173 kr per månad och att inga standardtillägg utgår etc.

Tyvärr kan jag inte uttala mig om nämnde Jacobssons inställning men det kan naturligtvis bli så att underhållen i vissa fall kan komma att bli högre. Allt beror ju på hur mycket parterna tjänar och hur stort barnets behov är.

stöd

generellt bidrag man får när man separerar



Försäkringskassorna vill inte längre använda tid och resurser till att agera bank åt separerade föräldrar. Skötsamma föräldrar uppmanas att sköta underhållsbidraget själva. De som inte gör det kommer kanske att få betala en administrationsavgift på 600 kr per år.

TEXT: JANE MORÉN | FOTO: KRISTINA BERGGREN

– **Många bidragsskyldiga** har i i årtal betalat punktligt till Försäkringskassan och Försäkringskassan i sin tur till boföräldern, säger Kerstin Jacobsson, försäkringsansvarig på Riksförsäkringsverket (RFV) som anser att föräldrarna borde klara av de här betalningarna själva.

Redan idag sköter bortåt 60 000 föräldrar betalningen prickfritt men visst vet man på RFV att det också finns de som inte gör det. Och betalar inte den bidragsskyldige i tid har boföräldern precis lika stora möjligheter som tidigare att söka underhållsstöd. Dock får man då räkna med vanlig handläggningstid. Och den tid för vilken man kan få bidraget retroaktivt är mycket kort, endast en månad. Så det är viktigt att boföräldern anmäler uteblivet underhåll omgående. RFV räknar med att kunna spara 80 miljoner kronor om 40 000 föräldrar valde att sköta underhållsbidragen själva.

Successiv nyordning

– Det nya systemet ska införas successivt och främst inriktas på de nyseparerade som uppsöker försäkringskassan. De får lära sig ett nytt sätt, helt enkelt, säger Kerstin Jacobsson.

Hon ser ingen fara med nyordningen. Och det kommer aldrig att gälla de vårdnadshavare som inte kan ha kontakt med den andra föräldern beroende på till exempel skyddade personuppgifter. Det är inte fråga om att slänga ut alla ur systemet.

Ekonomisk förbättring för vissa barn?

Tvärtom menar man att ett nytt system till och med kan innebära bättre ekonomi för en del barn.

– Vi har gjort kontroller som visar att det finns barn

som är förlorare i det nuvarande systemet med maximerat underhåll på 1173 kr. Så egentligen, om man lurar in boföräldern i detta system, så får barnet kanske inte det den skulle behöva. Det har vi sett som en fara.

Grundtanken är ju att för att barnets behov ska bli täckta ska föräldrarna betala 1173 kr var. Men inte alla boföräldrar (mest mammor) kan betala så mycket. För att då barnets behov ska bli täckta borde den bidragsskyldige föräldern (oftast pappan) betala kanske 1500–1700 kr istället för 1173 kr som är maxbeloppet i underhållet från Försäkringskassan.

Juridiska avtal gratis

För att rätt underhåll ska kunna fastställas även av dem som inte har ekonomiska möjligheter att anlita advokat, har RFV i sitt yttrande till underhållsstödsutredningen föreslagit att Försäkringskassan ska bli den myndighet som kostnadsfritt ska kunna hjälpa till med att skriva avtal.

Avskräckande avgift

Det finns ett förslag i underhållsutredningens betänkande att de bidragsskyldiga som ingår i det här systemet, om det inte är utfyllnadsbidrag, ska betala en avgift, förslagsvis 600 kr per år. Avgiften ska fungera som en avskräckare. Det blir liksom lite dyrt för den bidragsskyldige att inte sköta sig.

– Man måste komma ihåg att underhållsstödet inte är något generellt bidrag som ska betalas ut när man skiljer sig, utan det yttersta skyddet om den bidragsskyldige inte kan sköta betalningen själv, säger Kerstin

Underhållsstödsutredningen finns att hämta som PDF dokument på Socialdepartementets hemsida www.regeringen.social.se

Mer information finns på

Försäkringskassans hemsida: www.fk.se

Riksförsäkringsverkets hemsida: www.rfv.se

Studera och vara ensamstående förälder

– hur får man pengarna att räcka?

I höstas började jag en fyraårig lång yrkesutbildning till socionom. I bostadsbristens Stockholm bor jag som många andra trettioåringar fortfarande i andrahand, utan världens tillstånd.

När jag började mina studier i augusti såg jag framtiden an med tillförsikt. Det här skulle jag klara ekonomiskt. Sverige är ju ett underbart land där studenter får ta studielån, men framförallt att en dagisplats blir GRATIS om du tjänar under 4 000 kr/månaden. Studielånet räknas ju inte som inkomst.

Fantastiskt tänkte jag, min 1,5-åriga dotter får mat och blöjor, gratis. Jag som varit ensamstående sedan graviditeten tänkte att min inkomst inte kan minska så dramatiskt med studielånet, jämfört med föräldrapenningen. Jag tänkte inte på att det kostar mer att studera än att vara mammaledig, trots gratisblöjorna på dagis.

Strax efter jul inser jag att situationen är ohållbar, jag måste ha ett jobb. Det är inte möjligt att leva på 6770 +

950 + 1173 = 8893. (106 716 kr/år) Men varför, tänker jag, 9 000 kr är ju väldigt mycket pengar?

Problemet är att jag måste spara pengar till sommaren, det kommer att gå två månader innan första lönen kommer. Jag har inte heller möjlighet att jobba 100%, utan blir tvungen att arbeta 75%.

Och hur ska jag kunna ta hand om min dotter under de tre veckorna dagis är stängt? Som student finns inga semesterdagar att ta ut, ledighet utan inkomst kallas det. Hur ska jag hinna arbeta när dagis stänger halv fem?

Jag började ringa runt till försäkringskassan och socialkontoret. Finns det någon hjälp att få? Jag har ingen rätt att söka bostadsbidrag utan ett kontrakt med världens underskrift. Jag har ingen rätt att få ekonomiskt bistånd från kommunen så länge jag pluggar. På kommunen räknade vi slarvigt ut per telefon att jag ligger tusen kr under socialbidragsnormen, och att de pengarna skulle jag fått från försäkringskassan, om jag haft ett första handskontrakt.

Nu har jag sökt många extrajobb, men det är inte helt lätt på arbetsmarknaden.

Varannan helg är min dotter hos sin pappa han hämtar henne fredag kväll och lämnar söndag eftermiddag. Under de fyrtio timmarna ska jag hinna träffa vänner, gå på bio, teater, plugga, träffa pojkvännen (har precis börjat inleda en försiktig tänkbar relation som får sexton timmar varannan helg), och helst av allt skulle jag haft ett arbete att gå till.

Det sägs att det är tufft att vara ensamförälder, samtidigt är det helt underbart att ha barn.

Det sägs att det är tufft ekonomiskt att vara student, samtidigt som det är en härlig period i livet där man kan disponera stor del av sin tid själv.

Kombinationen studerande ensamförälder ger en svår ekonomisk situation, och inte så mycket tid att studera, men däremot mycket tid med ditt barn, vilket ger livskvalité! Men utan ett hyreskontrakt och extrajobb verkar det vara helt ohållbart, trots förmåner som maxtaxa. Finns det fler som jag? Vad och Hur gör ni?

Har du också nånting du tycker borde uppmärksammas, skriv till redaktionen jane.moren@makalosa.org.

Barntillägg för studerande föräldrar – nytt förslag

Vad har hänt när det gäller förslaget från statliga utredaren Cinnika Beiming om att studerande med barn ska kunna få ett extra lån på 1700 kr i månaden?

Magnus Forss på CSN Sundsvall svarar så här:

– Just nu har regeringen i vårpropositionen lagt in ett annat förslag än det som Cinnika föreslagit. Istället för 1700 kr mer i lån, ska föräldrar kunna få 500 kr mer i månaden i bidrag per familj. Reformen beräknas kosta 450 miljoner kronor per år.

Under de senaste åren har ett flertal insatser gjorts för att förbättra situationen för barnfamiljer. Barnbidraget och flerbarnstillägget har höjts. Grundnivån i föräldraförsäkringen har höjts för de föräldrar som saknar eller har låg inkomst. Maxtaxan i barnomsorgen har införts och studenter och andra som saknar inkomst har därmed undgått avgifter för barnomsorg. Det har sammantaget förbättrat situationen för studerande med barn. Dessutom har generella förbättringar gjorts i studiemedelsystemet. Detta har varit viktiga insatser, men många studerande med barn har trots detta knappa marginaler.

Många studerande med barn har ändå haft svårt att få studiemedlen att räcka till. En särskild utredare har därför haft regeringens uppdrag att se över hur stödet till studerande med barn kan förstärkas.

Mer information finns på Utbildningsdepartementet



temahälsa ▶

- Annika: Sjukskrivningen har gjort mig sannare
- Makalös livskunskap
- Jag ställer bara upp på pås-sjuka om någon ställer upp på mig
- Forskning: Depression sista fasen i utmattningsspiral
- Novell: Min vecka
- Orsaker till barns stress
- Stress drabbar orättvist
- Träna hemma
- På Bar utopi får jag dansa i timmar
- Böcker

Sjukskrivningen

har gjort mig sannare mot mig själv

Man behöver pauser i livet, både från jobbet och från människor. Det säger Annika Törner som varit sjukskriven för ryggen sedan i höstas men som just börjat jobba. Hennes metod att komma tillbaka är att skapa och att hitta glädje i livet.

TEXT: INGRID SILLÉN | FOTO: PÄR LARSSON

– **När kroppen lägger av** frågar man sig om man ska ge upp eller kämpa, säger Annika Törner som fick diskbräck i höstas. Hon kände sig livsoduglig och värdelös. Hon började tänka på döden och hittade en stor sten som hon tog hem för att ha som gravsten.

– Det låter kanske sjukt men att umgås med döden är inte fel. Då ser man livet.

Men folk i omgivningen blev upprörda. Döden är ju det värsta som kan hända.

– Men jag yttrade mig bara över hur jag kände mig då, säger Annika. Jag tyckte inte att jag var värd något, men det var som om folk tyckte att dom inte var värda något, för att inte jag ville leva.

– **Jag har märkt att jag har lättare att komma nära folk som själva har haft det svårt och att jag tillsammans med dem kan hitta det roliga i tillvaron.**

Sjukdom och smärta kan vara kroppens svar på en ohållbar situation, menar Annika, och det kan handla såväl om arbetslivet som privatlivet eller en kombination av båda.

När läkaren konstaterat diskbräck skrev han ut ett morfinliknande preparat.

– Kanske fick jag en kick av det, jag slapp smärtorna

och kom in i en period av enormt skapande, berättar Annika.

Och resultatet av hennes kreativitet kan man se i den lilla lägenheten. Där finns bokhyllan med gavlar av en gammal björk, soffbordet av knotiga trädgrenar, handtaget till badrummet som är av en rot. Och soffan jag sitter i är tillverkad av en bortslängd dörr som hon hittade på vinden.

Allt måste inte vara så perfekt med räta vinklar, tycker Annika. I badrummet hänger en spegel med en grov träram och sneda vinklar men med en inbjudande slät yta som man får lust att känna på med fingrarna.

Men det märkligaste hon gjort är de små skulpturerna som fyller lådorna i en hel byrå. Det luktar pepparmint när hon öppnar dem, och figurerna är faktiskt gjorda av tuggummi, av nicoretetuggummi.

Strax innan Annika fick diskbräck hade hon nämligen bestämt sig för att sluta röka och började tugga nikotintuggummin. Hon lade de använda tuggummin på hög. Det blev snart en stor klump som såg ut som en hjärna. Det var så hon började göra skulpturer av tuggummin. Efter hand har det blivit alla möjliga figurer. Där finns ett huvud som består av en skrattande mun, armar och ben som slingrar sig om varandra, där finns könsorgan – och den senaste som inte är färdig ett är stort huvud där hjärnan börjat rinna ut.

Nu är hon nikotinfri och vanliga tuggummin går inte att skulptera av, men hon förlitar sig på vänner och bekanta. Alltid finns det någon som försöker sluta röka.

– Förutom mediciner fick jag även behandling av sjukgymnast när jag blev sjuk, berättar Annika. Även om medicinen hjälpte mig en bit på väg talade läkaren aldrig om risken, att den är vanebildande. Den enda fråga jag fick var hur stor dos jag ville ha. Det finstilt på förpackningen får man läsa själv.

– Det var sjukgymnasten som gav mig en tankeställare, hon sa att jag inte fick ge upp och pratade om risken att bli förtidspensionerad. Jag som bara är 38 år! Hon kände till patienter som blivit drogberoende och tillbringade dagarna på plattan på Sergels torg.



Att umgås med tanken på döden är inte fel – för då ser man livet, säger Annika Törner, undersköterska som genom kreativt skapande under sjukskrivningen nu är tillbaka på arbetet med en glädje som smittar av sig.

Det var så Annika bestämde sig för avvänjning. Det är verkligen något som borde läggas in i schemat när man får vanebildande medicin, menar hon.

Hon trappade ned efter hand och upptäckte att hon hade mindre ont när hon skapade, men på nätterna ansattes hon av medicinabstinens. Så småningom har hon helt slutat med medicinen. Hon försöker ersätta den med glädje, både genom händernas skapande och genom musik. Hon har alltid skrivit låtar och hennes bror har spelat in hennes skratt och gjort en låt av det.

– Jag skrattade när vi spelade in den och nu skrattar jag när jag lyssnar.

I sitt arbete som undersköterska får Annika inte utlopp för den sortens kreativitet som hon helst vill hålla på med. Visst är det en form av skapande när hon vårdar gamla människor på sjukhemmet där hon arbetar. Men man belönas inte för den kunskap man samlat på sig, menar hon. Det råder brist på chefer som kan organisera på ett bra sätt och som kan ge uppskattning, någon som är en auktoritet, bra, trygg och rättvis.

– Jag tror att det är därför folk blir sjuka, säger Annika. Om man känner sig värdelös eller utan inflytande får det kroppsliga en annan betydelse. Om jag gör något jag tycker om kan jag klara mer.

Men även det som är positivt kan slita ut. Annika berättar hur hon prioriterar människor och kärlek i sitt liv, men att det också kan bli för mycket av det goda. Ibland behöver man helt enkelt vara i fred och för sig själv för att få tänka.

Det är inte första gången Annika har diskbråck. Förra gången det hände hade en av hennes bröder dött och nästan samtidigt skulle barnens pappa flytta från Orminge där de hade bott nära varandra efter skilsmässan. Hon är säker på att sjukdomen den gången hängde ihop med sorgen över brodern och oron över hur hon skulle organisera livet med barnen.

Hon stapplade runt på kryckor och bestämde sig för att göra något radikalt. Så när hon fick napp på en mycket liten enrummare i Solna i närheten av pappans nya



Några av Annikas skulpturer gjorda av begagnade nicorettegummin.

lägenhet ordnade hon loppmarknad och gjorde sig av med så mycket hon bara kunde och flyttade för att bo nära barnen.

Hon valde kärleken i stället för prylar som hon själv uttrycker det. Det har hon aldrig ångrat.

Till en början tog barnens våningssäng en stor del av golvytan, men numera bor barnen som hunnit bli tonåringar stadigt hos sin pappa men har gångavstånd till Annika. Och det är hon helt nöjd med.

Och nu har du nyligen börjat jobba igen?

– Ja så sakteliga. Det är som om jag har med mig en gladare och sannare Annika till jobbet. Som om jag har fått en kick av mitt skapande under sjukskrivningen som jag kan ha med i arbetet. Arbetskamrater tycker jag har

blivit annorlunda. Om jag är glad smittar det av sig på andra.

Att jobba natt som jag gör är lite annorlunda. Det är många av de gamla som har mycket tankar som de vill prata av sig. Om någon är döende sitter man kvar, om man inte vill lyssna blir det jobbigare, då får man springa hela natten.

Är du helt smärtfri nu?

– Nej men det känns inte lika mycket när man har kul och lägger sin energi på det positiva.

Man måste våga vara töntig och barnslig. Söka upp likasinnade människor som man har roligt med. Vara sann mot sig själv. Och jag har märkt att jag har lättare att komma nära folk som själva har haft det svårt och att jag tillsammans med dem kan hitta det roliga i tillvaron. •

Makalösa livskunskap!

För medlemmar i Stockholm och Skåne startar Makalösa Föräldrar livskunskapsgrupper utifrån det pedagogiska programmet »Hela Människan–hjulet«. Att mötas i grupp och att tillsammans med andra Makalösa föräldrar arbeta och samtala kring arbetsmodellen »Hela Människan–hjulet« kan vara en meningsfull upptäckt där man som deltagare kan öka sin självkänedom och lära sig både om sig själv och varandra.

Dessa samtalsgrupper kan ha en terapeutisk verkan, men är ingen terapi. Vi som är ledare för träffarna är själva Makalösa föräldrar. Vi har ingen terapeutisk utbildning men är utbildade att leda livskunskapsgrupp enligt denna modell.

Gruppen som består av fem till nio personer träffas åtta gånger (två timmar per träff) under höstterminen 2004.

Teman för träffarna är följande:

1 Känslor. 2 Förstånd-individualitet. 3 Vilja, risker, val och ansvar, 4 Bruk, missbruk, beroende och besatthet. 5 Min kropp och mina gränser, 6 Jag, min familj och andra människor. 7 Makalösa teman. 8 Förändring är möjlig. •

För mer information och anmälan kontakta:

/ Stockholm: Helen Rydberg 08-720 14 16
helen.rydberg@makalosa.org

/ Skåne: Maria Bangura Arvidsson (Lund/Malmö)
046-30 59 73 Mammaria@yahoo.com
eller Anna-Clara Kron (Helsingborg) 042-21 21 57
anna-clara.kron@makalosa.org

Jag ställer bara upp på påssjuka om någon ställer upp på mig!

Barnsjukdomar ska man ha när man är barn. Inte som vuxen. Jag vet. Och skulle man mot förmodan få en barnsjukdom när man är vuxen så ska man absolut se till att man inte är ensamstående förälder. För SJUK blir man med stora bokstäver. Långa och ordentligt.

TEXT: EVA OSKARSSON

Det hela började egentligen med en urinvägsinfektion, som inte var någon urinvägsinfektion. Jag sökte akut och fick piller med mig hem. Nästa steg kom först några dagar senare, med värk i kroppen, lite feber och allmän trötthet. Influensa säkert tänkte jag och stannade i sängen. Min fyraåring var hur frisk som helst, så hjälpen jag fick var i form av hopp i sängen och vinglande vattenglas framburna till sängen. Jo tack ibland blev det något kvar att dricka också i glaset. Oordningen började så sakta ta över i hemmet. Slamret och ljuden är dock bättre än tystnaden, om det inte är Bollibompa-tid. Å i takt med att kylskåpet tömdes hoppades jag på bättring.

Men dagarna gick, febern steg och också värken i kroppen. Mitt utseende började förändras, jag svälde upp helt enkelt i ansiktet, fick svårt att svälja och blev sämre och sämre. Å efter en titt i spegeln blev jag riktigt rädd. Mina öron syntes inte längre framifrån i spegeln. Hur kunde man svullna upp till något så groteskt av en urinvägsinfektion? Jag började bli rädd på allvar. Rädd och ensam. Jag ringde sjukvårdsupplysningen på natten. Samtalet lät ungefär så här. Pipande;

– Hej. Jag ser ut som en flodhäst i ansiktet. Kommer jag att dö?

– Ja. Hm...hm...hm... jag tycker nog att du ska ta dig till din vårdcentral så fort det går helt enkelt i morronbitti... så får dom ta en titt på ditt... hm... flodhästhuvud.

Då gav jag upp. Så tog rädslan och tyck synd om mig – behovet över och jag ringde gråtande, klockan fem på morgonen, upp en vän som bodde i närheten. Nu får ni ta över hulkade jag.

– Jag har ingen mat och kan inte ta hand om sonen längre och snart ska jag dö i nån konstig flodhästsjukdom fortsatte jag. Tack o lov, det blev blixtryckning, sonen hämtades, jag utlovades en matkasse innan dagen var slut och prick klockan åtta på morgonen satt jag i väntrummet på vårdcentralen. Utan att ha beställt tid. Busigt. Men så kände jag mig inte, snarare satt jag där eländig med nästan 40 graders feber och ett hängande flodhästhuvud. Till slut fick en doktor syn på mig och kastade inte mer än en blick på mig förrän han utbrast;

– Oj då, här har vi en – påssjuka. Han skrockade och såg mycket förtjust ut och bad mig komma med. För att få behandling trodde jag, men icke. Nu började en rundvisning bland de andra läkarna på vårdcentralen. Triumferande gick han runt och visade upp mig.

– Titta här vad jag har här, en påssjuka! Å så rejält också tillade han. Väl tillbaka på hans rum lugnade han sig lite och förklarade sin förtjusning med att det minsann inte var ofta man fick se en påssjuka nuförtiden. Å så fick jag order om att stanna i sängen, ta värktabletter, dricka mycket och vänta. Klart slut. Jag skulle i alla fall inte dö. Tack snälla doktorn.

Så följde en tråkig och inrutad tid. Sonen fick jag små korta rapporter om varje dag när en matkasse lämnades till mig i dörröppningen av min vän. Jag sov, åt värktabletter och sov igen. De första dygnet ställde jag väckarklockan på ringning mitt i natten för att hinna ta nya värktabletter innan de gamla slutade verka. Så här sjuk hade jag aldrig varit. Inte heller så tacksam. När jag så småningom piggnade till hade jag massor med tid att fundera på.

Över hur jag skulle ha klarat det här utan hjälp av vänner till exempel. Den här gången gick det inte, som alltid annars, att vara sjuk med den ena handen och mamma med den andra.

En gång hörde jag talas om en mamma som fick lägga in sin dotter på barnkliniken på sjukhuset, för att hon inte hade någon som kunde hjälpa till när hon själv blev riktigt sjuk. Jag säger bara en sak, vart tog hemsystrarna vägen?

Jag är glad att jag nu, enligt barnvårdscentralens journal, klarat av alla barnsjukdomar. Och skulle det vara så att det finns någon liten sjukdom kvar att drabbas av, så ok.

Men, jag ställer bara upp på barnsjukdomar om nån ställer upp på mig! •

Jag ringde gråtande, klockan fem på morgonen, en vän som bodde i närheten.

– Jag har ingen mat och kan inte ta hand om sonen längre och snart ska jag dö i nån konstig flodhästsjukdom.

Depression sista fasen

Forskning klarlägger risker och skydd för att utveckla

Att drabbas av utmattningsdepression är en mångårig smygande process. En nedåtgående spiral enligt ett mönster. Men den sjuke har en annan uppfattning.

– Torsdagen den 5 okt kl 8.34 gick jag in i väggen, kan de säga med en förunderlig klarhet. Det var då de kanske fick en gråtattack, en panikattack eller inte orkade upp ur sängen. Men senare kan de se att det funnits varningar under lång tid, säger professor och överläkare Marie Åsberg på ett seminarium om utmattningssyndrom den 4 maj i Stockholm.

TEXT: JANE MORÉN

Ofta börjar det med värk i kroppen, vanligast är nacke, axlar, rygg. Men även magbesvär och smärtor i bröstkorget/hjärtat.

Sedan uppkommer sömnbesvär, som leder till trötthet och energilöshet. Man sover dåligt, äter dåligt (för unga människor kan det dock vara tvärtom).

Nästa steg är minnesstörningar och koncentrationsstörningar som kan leda till känslor av skuld och skam. Ångest är vanligt och man blir nedstämd. Detta kan utvecklas till en utmattningsdepression, där även självmordstankar kan förekomma.

– De personer som förr var aktiva och starka förvandlas till gelé, de gråter får panik och klarar inte av den minsta påfrestning, säger Marie som arbetat med deprimerade sedan 1965.

Det finns skillnader mellan yrkesgrupper i förekomsten av depression som orsak till sjukskrivning.

– Undersköterskor och tandläkare har mindre depressioner än till exempel läkare och sjukgymnaster. De kan inte arbeta om muskler värker, och är tvungna att anpassa sig till de tidiga symptomen i spiralen, säger Marie.

Värdekonflikt riskfaktor

Sex arbetsrelaterade faktorer kan leda till ohälsa. Arbetsbelastning, kontroll, belöning, samspel, rättvisa och värderingskonflikter.

Omorganiseringar som ett exempel, vars skäl alltid är att färre människor ska få mer gjort, upplevs olika beroende på hur många man varit med om enligt Marie.

– Första gången kan det kännas ganska bra, andra gången går det för fort, tredje gången börjar det bli

besvärligt. Vi den fjärde, femte gången kan stora starka män ställa sig och gråta rakt ut.

Arbetstagaren kan också vid omorganiseringar hamna i en värdekonflikt.

– Vårdpersonal som inte längre kan ta hand om sina patienter på ett sätt som stämmer med deras värderingar måste lägga lock på sitt samvete. Då läggs locket även på deras engagemang. Vården är inte ett yrke man söker sig till för pengarna utan för att man vill kunna göra något bra för människor, bry sig och hjälpa till. Kan man inte det så kan det i längden leda till depression.

Minnesförlust varningstecken

Varningstecken på väg ner i spiralen är att man slutar bjuda hem folk, gå ut, ha sex, prata. Till slut finns bara jobbet kvar. Minnet påverkas. De sjuka tror ibland att de fått en stroke, de kan inte minnas namn på personer de känner väl, eller hur man tar sig till en välkänd plats. Detta märker de anhöriga.

– Som ett barn sa till sin mamma: Snälla kan du inte skriva en lapp så att du inte glömmet bort mig.

Sorgen är central i det depressiva tillståndet, men det finns flera olika tillstånd av sorg: nedstämdhet, oro, likgiltighet. Till synes enkla uppgifter bli helt överstigliga. Att fatta ett beslut om vad man ska ta på sig kan vara omöjligt. Svartsyn och självmordstankar kan också finnas.

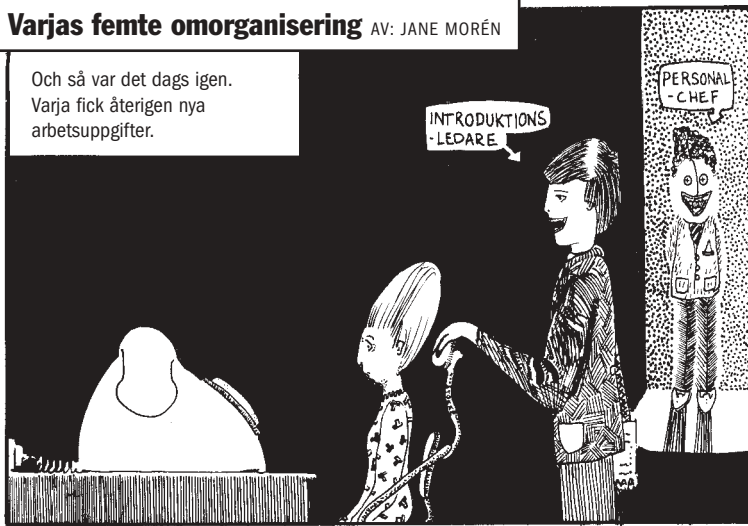
– Inte en enda gång har jag mött en deprimerad människa som tror att mörkret ska vända. De är fullt övertygade om att inget kommer att bli bättre, någonsin och har inget framtidshopp, säger Marie.

i utmattningsspiral

utmattningssyndrom

Varjas femte omorganisering AV: JANE MORÉN

Och så var det dags igen. Varja fick återigen nya arbetsuppgifter.



Plötsligt. Allt blev så fel. Luren för tung och Varja hade glömt vad som väntades av henne.



Gruppterapi en av behandlingarna

Maries forskargrupp vid Karolinska institutet har utarbetat en behandling som innehåller fyra viktiga komponenter. Tid. Återanpassning till arbete. Stresshanterings-tekniker. Återvinning av självförtroendet.

Återvinning av självförtroendet görs med gruppsykoterapi. I en grupp där alla delar alla samma problem har man mycket att lära av varandra. Det reducerar också de skamkänslor som kan ha uppkommit. Eftersom psykoterapi är kostsamt så pågår ett försök med »lightversioner« av gruppterapi: gruppssamtal som leds av snabbutbildade terapeuter. Resultatet av den försöksverksamheten kan förhoppningsvis presenteras 2005.

Evolutionär teori

Slutligen tar Marie upp ett intressant evolutionärt synsätt om varför en människa kan reagera med en depression. Två modeller: 1. Om hon blir övergiven, överlevnaden, som de socialt beroende varelser vi är, hotas, så aktiveras en instinkt att agera så att hon väcker medkänsla och blir tröstad. Och därigenom återintagen i sociala gemenskapen. 2. Om hon i en strid riskerar att dödas, så kan hon, genom att visa sig vara sårbar, ge motståndaren känslan av överläge. Den underlägsne visar strupen – slå mig inte mer. Båda är överlevnadsinstinkter som ligger djupt i oss.

För att få diagnosen utmattningssyndrom måste man ha haft minst fyra av följande symptom varje dag under två veckors tid, och dessförinnan känt av stress under minst sex månader.

Koncentrations eller minnesstörningar, Kan inte hantera tidspress, Emotionell instabilitet, Sömnstörningar, Kroppslig svaghet, Somatiska symptom.

Fyra stora sjukdomsgrupper står för 80% av våra sjukskrivningar

Psykiska sjukdomar: mest depressioner. *Lungsjukdomar:* mest astma och KOL. *Muskulära:* mest värk i nacke och rygg. *Hjärt- och kärlsjukdomar:* mest infarkt och kran-kärl.

Av dessa fyra ökar den psykiska ohälsan mest. Både i kommuner och landsting men även i småföretag.

286 876 personer var sjukskrivna i mer än trettio dagar (1 april 2003). Kostnaden för sjukskrivningar och sjukpensioneringar uppgick till 120 miljarder år 2001. Personalneddragningarna uppgick till 30 % under 1990-talet.

Min Vecka

Det är söndagskväll och snart får jag gå och lägga mig och sova. Men först måste jag planera veckan i grova drag och se till att min son, Jonatan som är tio år har allt som han behöver till skolan imorgon. Jag ber att han tittar igenom veckoschemat, som efter en stunds letande, återfinns i skolväskan tillsammans med en unken handduk och några svettiga träningskläder sedan fredagens gymnas-tiklektion. Som tur är ska han inte på någon skolutflykt måndag morgon som kräver matsäck eller något annat, det är annars något som jag »råkat« missa tidigare. Men, handduken och kläderna, SUCK, jag förstår bara inte hur jag ska ORKA, de känns som ytterligare ett stort stenblock läggs på min börda. Vi har ju inte tvättid förrän på fredag. Jag tvingar mig upp ur soffan, sköljer kläderna och handduken i kallt vatten, försöker krama ur vattnet men det går inget bra, jag är så svag i armarna. Till slut hänger jag upp allt dyblött så att det droppar i badkaret. Jonatan vill inte borsta tänderna och inte tvätta sig. Jag ORKAR bara inte tjata på honom, jag orkar knappt öppna munnen och säga till en andra gång, men jag vet att

Jag tänkte väl att jag gav lite väl mycket av mig själv ibland och hade svårt att säga nej, men jag märkte inte när jag passerade gränsen. Jag hade haft semester i tre veckor och plötsligt en dag så orkade jag inte gå upp ur sängen, det kändes som om jag bara ville ligga där och gråta, eller dö. Men jag orkade inte ens gråta, jag var för trött. Jag gick inte ens upp på toaletten på ett och ett halvt dygn, jag orkade helt enkelt inte röra mig ur fläcken.

han måste få rutiner, att jag inte kan släppa på det. Hela min kropp skriker, inne i mitt huvud skriker det, jag vill bara gå och lägga mig i sängen, krypa ihop i fosterställning, blunda och dra täcket över huvudet, men jag står kvar och kontrollerar honom när han borstar tänderna, han försöker busa och fuskar genom att prata samtidigt. När han är klar kramar jag honom godnatt, men är inte riktigt närvarande. Jag har nog inte varit närvarande i

min kropp på minst ett år när jag tänker efter, men jag orkar inte känna, jag orkar inte riktigt vara här och nu, jag vet inte ens om jag kommer ihåg hur man gör för att komma tillbaka till den här verkligheten. Jonatan är egentligen en ängel som inte utnyttjar situationen, han skulle kunna dra mycket till sin fördel nu när jag inte orkar sätta lika tydliga gränser och säga nej på samma sätt som förut. Han förstår nog i och för sig att det är ganska lönlöst att tjata om pengar eller saker, ekonomin har blivit betydligt sämre sen jag blivit sjukskriven och det har han ju inte kunnat undgå att märka.

Äntligen får jag sova, jag kan sova hur mycket som helst nuförtiden, eller inte direkt sova, jag skulle nog mer kalla det för att slumra, för jag märker ibland att jag är vaken när jag tror att jag sover. Det låter kanske konstigt om man inte varit i samma situation, men ibland vet jag knappt om jag sover eller är vaken, jag är frånvarande nästan jämt och får tvinga mig hela tiden för att kunna tänka ens de mest basala tankar, och för att kunna »fungera«. Fungerar gör jag ju inte, inte som man ska göra, det är mest en kamp om att överleva, diagnosen lyder; utmattningsdepression. Jag har jobbat som speciallärare för utsatta ungdomar i tre år, ett jobb som jag verkligen älskade, och som jag var bra på. Ett jobb där jag verkligen kunde ge av mig själv och där jag gjorde nytta, ett utvecklande jobb där jag var omtyckt och jag verkligen trivdes. Jag tänkte väl att jag gav lite väl mycket av mig själv ibland och hade svårt att säga nej, men jag märkte inte när jag passerade gränsen. Jag hade haft semester i tre veckor och plötsligt en dag så orkade jag inte gå upp ur sängen, det





kändes som om jag bara ville ligga där och gråta, eller dö. Men jag orkade inte ens gråta, jag var för trött. Jag gick inte ens upp på toaletten på ett och ett halvt dygn, jag orkade helt enkelt inte röra mig ur fläcken. Nu har jag varit sjukskriven i snart ett år och jag HATAR verkligen att må så här. En del av mina väninnor säger; vad skönt att bara gå hemma hela dagarna, vad mycket man skulle få gjort. Vad mycket man skulle få gjort?! Förstår de inte hur LITE jag får gjort? Hur lite jag lever? Hur lite jag hinner med mitt eget liv? Hur mitt liv bara rinner iväg och jag har inte ens kraften att stanna upp och leva. Jag vill verkligen inte må så här och jag vill verkligen inte vara sjukskriven och gå hemma. Jag vill ut och jobba, jag älskade mitt jobb. Jag vill ut och träna eller promenera, jag vill vara stark och frisk och lycklig. Vissa dagar kommer jag inte upp ur sängen, inte ens för att borsta tänderna.

Det är måndag morgon och jag har tvingat mig upp

för att äta frukost med Jonatan, jag är inte riktigt närvarande, men jag sitter med vid bordet, påminner honom om att lämna in en lapp som skolsyster skulle ha fått förra veckan. Istället för att gå och lägga mig igen, så klär jag på mig och går en promenad. Jag har planerat och tagit sats hela helgen för den här promenaden, jag vill så gärna orka gå. Jag går med Jonatan till skolan och fortsätter sen ensam på en smal cykelväg. Jag får verkligen anstränga mig för att gå, solen skiner, fåglarna kvittrar, det är fortfarande sommar i luften trots att det är i slutet av september, men jag orkar inte känna efter eller ens ta in hur underbart det är ute. Jag vill bara hem, blunda och dra täcket över huvudet. Jag får tvinga mig att ta varje steg jag tar, det känns som att jag ska dö, min kropp skriker, min själ skriker, jag förstår inte hur jag ska klara mig hem. Jag önskar att jag var »Sabrina tonårshäxan« från Jonatans favoritprogram som bara kan peka med ett finger och plötsligt vara på en annan plats, då skulle jag kunna vara



hemma NU. Jag minns inte hur jag kom hem riktigt, men jag måste ju ha gått rundan. Det där härliga välbefinnandet som normalt inträffar efter att man varit ute och gått i det friska vädret befinner sig inte hos mig, men kanske, kanske, kommer det i morgon, eller någon annan dag i framtiden om jag bara fortsätter att tvinga mig att gå varje dag. Om jag nu orkar, och klarar det. Jag sätter mig i soffan, vaknar av att det ringer på dörren. Är klockan redan två? Har Jonatan slutat tidigare? Men det är Eva, en av mina arbetskamrater. Jag avskyr verkligen när folk ringer på oanmälda och jag inte har hunnit städa, jag SKÄMS så fruktansvärt. Jag skulle så gärna vilja orka städa och ha det fint och jo, jag vet att man mår sämre när man har det stökigt omkring sig, det blir liksom kaos både utanför och innanför hjärnan då. Så det är inte på grund av att jag inte VET att man mår bättre av att ha ordning och reda, rent och fräscht omkring sig som jag låter bli att städa och plocka upp. Det är inte på grund av lättja heller, hur lat jag än skulle vara så skulle jag inte vilja ha det så här, jag ORKAR helt enkelt inte städa, det kanske är svårt att förstå för den som inte mått så här, att varje liten sak blir så fruktansvärt tung. Eva hör till dem som tror att man är lat om man inte är i farten hela tiden, och jag måste väl erkänna att jag trodde likadant innan den här depressionen slog omkull mig. Eva stormar in och öppnar köksfönstret så att min halvvisna benjaminfikus ramlar i golvet; oj, den här är väl bara att slänga, att du inte ens har tagit dig tid att vattna blommorna, det tar ju ändå bara fem minuter, säger hon och tittar förebrående på mig. Jo, jag vet ju det, och jag SKÄMS verkligen när jag ser allting genom hennes ögon, jag ser hur lat ochäcklig jag måste te mig för henne. Jag ids inte förklara för henne hur jobbigt allt är för mig, jag har försökt förut och hon skulle ändå inte förstå, det är ju knappt så att jag själv förstår hur JAG kunde hamna här. Nej, jag förstår verkligen inte själv hur sådana till synes enkla saker, saker som jag inte ens tänkt på att jag gjort tidigare, kan vara så fruktansvärt jobbiga och oöverstigliga. Jag är tacksam över att jag lyckats utföra promenaden, att jag åt frukost

med Jonatan, att jag mindes att skicka med honom lappen till skolan och att jag borstade tänderna noga, både i morse och i går kväll. Jag kan inte säga det till henne, att jag är glad för det lilla, hon skulle inte förstå. Eva hjälper mig att städa, och jag är verkligen tacksam, det är verkligen det här jag behöver mer än något annat, kanske förstår hon mer än jag ger henne kredit för. Jonatan kommer hem, Eva går och jag sätter mig i soffan, jag försöker titta på teve men orkar inte koncentrera mig. Jag har nog inte sett en hel film eller ens ett helt teveprogram sedan jag blev sjuk, jag klarar helt enkelt inte att koncentrera mig eller fokusera så länge på något. Jag kan inte ens slötitta på en talkshow, jag måste stänga av teven, det blir för många intryck. Att läsa en bok, kan jag bara glömma, jag som brukade läsa halva nätterna förut, nu klarar jag inte ens av att bläddra i en veckotidning. Jag har inte bara blivit trött, okoncentrerad och orkeslös, jag har blivit glömsk också. Jag glömmet ofta bort vilken tunnelbanestation jag ska av på, även när jag åker till ställen som jag varit på massor av gånger. Då måste jag titta på kartan över tunnelbanenätet och verkligen tvinga mig att tänka, försöka komma ihåg hur jag gjort tidigare. En gång när jag skulle ringa till min kusin glömde jag bort vad hon hette, fick för mig att det var något som liknade Anna, men det kändes inte riktigt rätt ändå. När jag tittade i telefonboken så såg jag ju att det stod Sara där, så då kom jag ihåg igen. Det känns ganska skrämmande när man märker att man glömmet bort sådana lätta saker, jag blir rädd att jag faktiskt ska bli ännu sjukare.

Plötsligt är det är torsdag, veckan har bara rusat iväg och jag har inte gjort någonting, jo måndagen var ju ganska aktiv, men de andra dagarna har bara försvunnit. Varken tisdagen eller onsdagen orkade jag äta frukost med Jonatan, han gjorde mackor själv och kom in och sa hejdå innan han gick till skolan. Annars på dagarna har jag mest slumrat, jag har som en regel att försöka att inte lägga mig på sängen på dagarna, just för att för mig själv skilja på dag och natt. Så jag ligger i soffan och slumrar, oftast i fosterställning, tänker inte på någonting utan låter tiden bara gå, ibland sitter jag upp och gör ingenting, och det kan pågå i timmar. Jag har fått prova olika antidepressiva mediciner; zoloft, effexor och cipramil, men ingen av dem har hjälpt mig, jag har bara blivit ännu mer frånvarande och glömsk. Jag har gått hos en kurator ett par gånger, men nu blir det längre och längre mellan gångerna, det finns inte resurser säger hon. I morgon ska jag till min läkare, jag måste påminna mig själv hela dan om det, annars finns det risk för att jag glömmet det trots att jag skrivit ner det i almanackan. Idag tänkte jag gå en promenad igen, men hann bara komma hundra meter från huset när ångesten och orkeslösheten slog över mig, att gå tillbaka de hundra meterna var en plåga, jag fick

riktigt tvinga mig att sätta den ena foten framför den andra. När jag kom innanför dörren var jag helt slut. Åh, vad jag hoppas att jag inte ska känna så imorgon när jag måste ta mig till min läkare. Det finns ett fåtal saker som jag verkligen anstränger mig för att göra, som jag vet att jag måste göra för att överleva, en av dem är att inte missa mina läkartider, en annan är att se till att Jonatan är hel och ren och får mat, den tredje är att betala hyran. Oj, nej, hyran... när var den första egentligen? Har det inte varit den första nyligen? Jag blir alldeles kallsvettig och måste kolla almanackan i köket. Den första var i tisdags, HUR kunde jag glömma? Jag sätter mig ner vid datorn och betalar in alla räkningar som ligger i mappen på skrivbordet. Bara av att sitta där så koncentrerad gör mig helt slut, det känns som att jag har glömt någon räkning, för-

Jag har vänner som säger »ryck upp dig« eller »du skulle behöva något meningsfullt att göra på dagarna, något roligt jobb till exempel.« De förstår inte, men jag har äntligen börjat förstå själv, att det är på grund av att jag har ryckt upp mig för MÅNGA gånger, när jag egentligen borde ha sagt nej, eller vilat, som jag hamnade i den här situationen.

söker tvinga hjärnan att tänka på vad det skulle kunna vara för räkning i så fall, men till slut får jag ge upp och jag loggar ut från nätet. Jonatan kommer hem och vi spelar monopol, jag har absolut ingen lust men tvingar mig själv, det tar flera timmar och jag vinner till slut trots min snurriga och glömska hjärna, jag märker inte hälften av alla gånger Jonatan går på mina gator, inte ens när det är Östermalmstorg där jag dessutom har hotell. Efteråt vill Jonatan att vi ska titta på tv tillsammans, jag sitter bredvid honom, jag tittar på skärmen, men jag ser inte på programmet alls, jag har ingen aning om vad som händer, så trött och borta är jag. Till slut är det äntligen fredag och jag ska till läkaren, jag hoppas varje gång att han eller hon ska kunna hjälpa mig. Vissa dagar är det tyngre att ta sig dit, men idag känner jag mig riktigt pigg. Jag orkade varken tvätta mig eller borsta tänderna igår kväll, men nu på morgonen är jag desto noggrannare. Jag väljer till och med ut en av mina finare blusar och sminkar mig lite, håret orkar jag inte fixa till men det är i alla fall nytvättat. När jag kommer dit så har jag en ny läkare, hon är tydligen bara vikarie och ska vara där i två veckor. Jag har inte en enda gång under mitt år som sjukskriven haft samma läkare, det verkar vara väldigt stor omsättning på perso-

nal. Jag måste i alla fall dra min historia för den nya läkaren, och det är ganska jobbigt varje gång, jag är rädd att missa något och jag är rädd att de ska missa något litet halmstrå som kanske skulle kunna göra mig bättre. Hon antecknar medan jag pratar. Hur mår du nu? Frågar hon. Jag förklarar att jag fortfarande är trött och orkeslös, sen att jag är lika glömsk och snurrig fortfarande. Men du ser pigg och fräsch ut, säger hon hurtigt. Jag berättar att jag glömt hyran och hur mycket jag sovit i veckan. Ja, hyran kan vem som helst glömma ibland, det gör vi alla lite då och då, det behöver man inte vara sjuk för att göra, säger hon hurtigt och skrattar. Du kanske skulle prova någon medicin, säger hon sen medan hon slår i FASS. Jag berättar att jag provat tre olika redan men att ingen av dem har hjälpt mig. Hon kollar i min journal och nickar lite för sig själv, ja just ja, jag ser det här, vad ska vi hitta på då? Frågar hon mig! JAG vet ju inte, jag vill ju bara bli bra, jag provar ju gärna lydigt någon medicin bara jag blir bra igen, jag gör vad som helst bara jag får tillbaka min ork, min energi och min aptit på livet. Hon vet inte heller hur jag ska bli bra igen, utan föreslår att jag ska boka en ny tid med min gamla läkare om två veckor, när hennes vikariat har gått ut, han kanske vet bättre eftersom han känner mig, säger hon. Jag undrar för mig själv vilken läkare det blir av alla dem som jag haft, men jag orkar inte säga något, det är ju ganska uppenbart att hon inte kan hjälpa mig ändå. Luften har gått ur mig något när jag är på väg hem, men jag kommer i alla fall ihåg att handla mat på vägen. När jag kommer hem så upptäcker jag att jag glömt toapappret, det var ju slut redan igår, suck. Jonatan får springa när han kommer hem. På kvällen när vi ska ha lite fredagsmys och sitter med chipsen framför teven frågar Jonatan om jag tvättat hans svarta jeans. Neej, jag har glömt bort tvättstugan, åh, jag blir så trött på mig själv, det stod ju till och med uppskrivet i almanackan, det känns som att jag aldrig kommer ikapp mig själv mentalt. Då kommer jag i alla fall ihåg att säga till Jonatan att hänga upp sin blöta handduk och lägga gympläderna i tvätten. Jag går ner till tvättstugan och som tur är så finns det en tid att tvätta i morgon kväll, bara jag nu inte glömmet bort den också. På lördagsmorgonen åker Jonatan till sin pappa och jag sover hela dagen, det känns skönt att vara själv, som att jag kan få ladda batterierna utan att ha dåligt samvete. Jag kommer ihåg tvättstugan och är riktigt nöjd med mig själv på kvällen, jag glömde i och för sig ta med min röda tröja som hängde på garderobshandtaget, men jag orkar inte vara arg på mig själv för det. På söndagen ringer Eva, hon frågar hur det gick hos läkaren i fredags, jag vet att hon tror att jag är friskare nu när det blev städat hemma. Jag är verkligen tacksam att hon hjälpte mig, men det är jobbigt när hon berättar att de på jobbet tycker att hon är en sån bra vän som stöttar mig.



Hon kan inte ens hjälpa mig utan att berätta för alla hur hjälpsam hon har varit, jag kan också tänka mig hur det har låtit på jobbet när hon berättar om mig och hur det såg ut i min lägenhet. Jag vet hur hon brukar snacka annars om andra, hon är sån, hon vill väl på något omedvetet sätt ställa sig själv i bra dager. Visst, det finns säkert de som tar det hon säger med en nypa salt, men det VAR ju stökigt och ingrott i min lägenhet, jag ÄR håglös och apatisk, och jag VILL INTE att alla andra ska få veta det. Jag vill inte att folk ska gå och snacka om mig bakom min rygg, särskilt inte om saker som jag skäms så mycket över. Jag vill inte att folk ska tycka SYND om mig heller, jag önskar bara att de kunde förstå hur det verkligen är. Jag har vänner som säger »ryck upp dig« eller »du skulle behöva något meningsfullt att göra på dagarna, något roligt jobb till exempel.« De förstår inte, men jag har äntligen börjat förstå själv, att det är på grund av att jag har ryckt upp mig för MÅNGA gånger, när jag egentligen borde ha sagt nej, eller vilat, som jag hamnade i den här situationen. Och jag HAR ett roligt jobb att gå tillbaka till, jag har även annan meningsfull sysselsättning att göra, om jag och min kropp skulle orka. Men just nu orkar jag inte. Jag förstår nu, att man kan inte fortsätta att jobba eller leva på reservkraften hur länge som helst, den tar slut. Man måste lära sig tyda kroppens signaler när den säger att man behöver vila. Jag ignorerade mina signaler under en alldeles för lång tid, jag förstod inte att det var så allvarligt, jag MÄRKTE inte ens mina signaler, jag vet fortfarande inte riktigt om jag kommer att känna av dem i framtiden. Men jag kommer att vara uppmärksam och försöka känna efter mer, för jag vill inte hamna i den här situationen igen.

Jonatan kommer hem och vi dricker te och äter mackor, jag får tjata på honom att borsta tänderna, tvingar samtidigt mig själv att göra detsamma. Vi går och lägger oss tidigt. Idag behövde jag i alla fall inte ta hand om några bortglömda mögliga gymnastikkläder, skönt att jag kom ihåg dem redan i fredags, tänker jag innan jag glider in i sömnen. Och en ny veckas kamp att orka och komma ihåg allt jag måste göra för att överleva, ligger framför mig. •

Med den här novellen vann Julienne ett hedersnämmande i MT Medlemstidningen, Kommunal Stockholm novelltävling 2003. Julienne vill vara anonym.

Stress känns

Nellie, Diana och Viktor lever alla med ensamstående föräldrar och flyttar mellan föräldrarna över helger. Men just det tycker ingen av dem är särskilt stressande.

TEXT: EVA OSKARSSON | FOTO: SUSANNE GYLLENLÖF

– **Jag vet att jag måste** bädda sängen varje morgon men jag hinner inte bara, säger Nellie Kron-Södergren, 10 år från Helsingborg.

Nellie som går i fjärde klass har mycket bestämda uppfattningar om vad stress är. Det är när man måste skynda sig och när man vet att man har måste-saker som ska göras. De vuxna stressar också mycket och det smittar av sig tycker Nellie.

– Jag brukar försöka stanna upp och tänka att jag inte ska stressa. Jag tänker att jag hinner ändå – och hinner jag inte så gör det inte så där mycket ändå skrattar hon.

Hennes storasyster Diana Kron-Södergren, som är 12 år, resonerar helt annorlunda.

– Det är viktigt att komma i tid. Jag tycker inte alls om att komma försent säger hon. För henne betyder mer stress de krav som andra ställer på henne. Inte bara att komma i tid till aktiviteter utan också skolarbetet som tar mycket tid.

– När jag inte är klar med det jag satt upp i min planering i skolan blir jag stressad. Men då tar jag hem och gör en del hemma.

Viktor Hjulström 13 år också från Helsingborg, kan också känna att skolarbetet tar mycket tid men stressad blir han sällan.

– Jag försöker att bara göra det och inte tänka så mycket. Men kompisarna pratar ofta om att de är stressade när ett skolarbete ska lämnas in menar han.

Viktor blir mer stressad på kvällen när pappa kommer hem från jobbet. Då ska det diskas, städas och lagas mat och pappas stress smittar av sig menar Viktor även om han försöker att ignorera det.

– Åh, nu kommer det där med gräsmattan. Jag har hjälpt till med att klippa gräsmattan i några år nu och man tänker varje år; inte nu igen säger Viktor och grimaserar. Vi har en STOR gräsmatta säger han menande. Men han blir snabbt fundersam och säger;

– Man kan ju inte bara lämna över allting till pappa. Min storebror som är 17 år stänger in sig på sitt rum men det kan inte jag.

jobbigt i hela kroppen, man blir nästan andfådd



– Jag brukar stanna upp och tänka att jag inte ska stressa, skrattar Diana.



– Stress är när man har måste-saker som ska göras, säger Nellie.



– Pappas stress smittar av sig, tycker Viktor.

Diana håller med. Hon tycker inte att de vuxna ställer för höga krav. De vuxna har mycket att göra på jobbet och att hjälpa till hemma är bra tycker hon. Även om det kan bli stressigt. Nellie däremot skulle gärna se att hennes mamma gjorde mer och hon själv mindre.

– Jag tycker att det är för mycket och det blir ändå så att jag till exempel inte bäddar sängen varje dag, som jag ska egentligen. Men som mest är ändå stressen när man ska iväg någonstans tycker Nellie.

– Det känns jobbigt i hela kroppen, man blir nästan andfådd. Jag tänker att jag ska lugna ner mig lite, men om mamma ska med så jagar hon på mig och det hjälper inte.

Alla tre barnen lever med en ensamstående förälder och flyttar mellan föräldrarna över helger. Men det tycker ingen av dem är särskilt stressande.

– Nej, det är bara roligt och vi behöver inte packa säger Nellie. Vi har mammakläder och pappakläder och det gör att man inte alls tänker på det säger hon.

– Packar gör inte heller Viktor när han åker mellan föräldrarna, men för Viktor blir det ändå lite stressigare hos mamma.

– Det finns småsyskon där och fast jag har eget rum förstår dom inte att dom inte kan komma in när som helst.

För det bästa sätt att hantera stressen på är att vara ensam i sitt eget rum det är de överens om alla tre.

– Att leka ensam är skönt när man varit arg eller stressad menar Nellie.

– Jag brukar sitta på sängen och fundera och lyssna på lugn musik. Men sen när det blir långtråkigt går jag ut igen skrattar hon.

Både Diana och Viktor läser mycket.

– Jag kan stänga av med böcker säger Diana. Även om jag har skolarbete med mig hem som ska göras så kan jag läsa. Mest blir det böcker som är skrivna som dagböcker, det gillar jag mest säger hon fundersamt. Viktor läser fantasy-böcker. Det blir minst en timme innan han ska somna varje kväll.

– Om jag inte är jättetrött så blir det så länge, det är bra att varva ner med böcker säger han. Men lyssna på lugn musik och chatta på datorn är också bra sätt att koppla bort allting. •

Konflikter, för lite sömn och skolarbete orsak till stress hos barn

Stressen bland barn och unga ökar konstaterar Barnombudsmannen i en nyligen genomförd enkätundersökning bland cirka 400 elever mellan 9 och 16 år.

Så många som hälften av alla barn i undersökningen svarar att de känner sig stressade varje dag, en eller flera gånger i veckan. Faktorer som spelar roll när barn känner stress är skolan, familjesituationen hemma, relationen med kompisar och alla fritidsaktiviteter. TEXT: EVA OSKARSSON

Förvånande visar rapporten att hälften av de 400 barnen i undersökningen själva tycker att de sover för lite. Många upplever också att de tittar för mycket på tv och spelar för mycket datorspel. De som är lite äldre, över 13 år, uppger också att de blir stressade av att »alltid ha mobilen på«. Många av pojkarna menar också att de tränar mycket på fritiden och att det är en orsak till att de blir stressade och inte hinner med skolan eller att sova ordentligt.

Familjesituationen påverkar också barns stress. Många av barnen upplever att föräldrarna ställer för stora krav och att man har för mycket ansvar hemma. Men det finns en stor skillnad mellan pojkar och flickor när det gäller att känna stress i hemmet. Flickor blir mycket mer stressade av bråk i familjen än pojkarna och svarar också mer än dubbelt så ofta som pojkarna att de känner stress över att »ha för mycket ansvar hemma«.

Många faktorer orsak till stressen

Barnombudsmannen genomförde en likadan undersökning redan 2001 som då visade att så många som 80 % av alla högstadiel elever upplevde att det var vanligt att känna stress. Men trots den höga siffran menar Barnombudsmannen att stressen ökat. Det är kombinationen av många faktorer som gör att barn känner mer stress, skriver barnombudsmannen Lena Nyberg i rapporten »Barn och unga berättar om stress«. Arbetsmiljön i skolan, skolans arbetsformer, problematiska situationer i familjen, önskan om att vara rätt klädd och att bli accepterad bland kompisarna. Till detta kan man lägga även kraven inom idrotten, medias påverkan och att vi vuxna inte alltid finns till hands.

Korta raster och ingen tid att äta

Men det är skolan som upplevs som mest stressfylld för de 400 barn som Barnombudsmannen låtit svara på enkäten om stress. För mycket läxor ger upphov till stressen men också ordningen i klassrummet under skoldagen. 40 % av barnen menar att orsaken till stressen är att det »inte finns någon lugn och ro i klassen«. Men att inte vara färdig med arbeten som ska lämnas in stressar också

barnen och gör att de ibland ställer för höga krav på sig själva.

Här överväger också stressen bland flickor. De svarar oftare än pojkar att de blir stressade av att behöva prestera mer än vad de »hinner« med.

Nästan hälften av barnen tror att det beror på för korta raster att skoldagen blir stressfylld, många uppger att det till exempel är svårt att få tid för att byta om inför gymnastikpass och att matrasten är för kort för att hinna med att äta ordentligt på. Så många som 10% pojkar och 17% flickor säger att de sällan äter mat överhuvudtaget i skolan.

Vuxnas stress påverkar barnen

Barns reaktioner på stress är liknande vuxnas sätt att reagera. Barnen i enkäten pratar om huvudvärk, yrsel, hjärtklappning och att ha svårt att andas. Andra symptom som beskrivs är att man blir darrig och att det pirrar i kroppen. Koncentrationen försvinner tycker en del av barnen.

Man måste se att barns stress hör ihop med vuxnas stress menar också Barnombudsmannen. Barn gör inte som vi säger utan som vi gör. Vi kan inte säga åt våra barn att stressa mindre om inte vi vuxna föregår med gott exempel skriver Lena Nyberg i en debattartikel i DN som publicerats efter att rapporten blivit klar. I enkäten framgår att många barn tycker att vuxna stressar för att de »har för mycket att göra på jobbet« och barnen är också överlag väl medvetna om vad »utbränd« betyder. Barnombudsmannen kräver i debattartikeln att staten inrättar en myndighet som ska ta ett samlat grepp om både barns och vuxnas stress.

Mindre läxor och mindre bråk hemma

De flesta av barnen uppger att de vänder sig till en förälder för att få stöd eller hjälp. Men ju äldre barnen blir desto större andel vänder sig istället till syskon, kompisar eller pojk/flickvänner. Fler flickor vänder sig till någon för att få hjälp än pojkarna. Pojkarna svarar nästan dubbelt så ofta att de inte söker stöd eller hjälp hos någon.

Många av barnen i enkäten har själva föreslagit hur de skulle vilja förändra sina liv så att de kan minska stressen. I skolan är det främst de stora projektarbetena som barnen vill ska bli färre. Mindre läxor och prov och bättre planering från läraren gör en bättre arbetsmiljö anser barnen. Några har också föreslagit att skolan ska börja senare på dagen eller att de ska ha »flestid«.

I hemmet är det främst bråk och konflikter med och mellan föräldrarna som måste minskas. •

Barnombudsmannens rapport i sin helhet, och Lena Nybergs debattartikel, publicerad i Dagens Nyheter 040323, finns att läsa på Barnombudsmannens hemsida: www.bo.se

Stress drabbar orättvist

När 90-talets nedskärningar inom den offentliga sektorn började och företagens jakt på vinster intensifierades, med slimmade organisationer som följd, varnade stressforskarna för effekterna.

TEXT: FREDRIK BORNESKANS

Idag kan vi se att de hade rätt. Långtidssjukskrivningarna har ökat dramatiskt. Det skriver Görel Wetz och Ulf Lundberg i sin bok »Stressad hjärna, stressad kropp«.

Det nya klassamhället som håller på att växa fram ökar stressproblemen för många. Kontrollen över tillvaron, möjligheterna till personlig utveckling och återhämtning har för en stor grupp människor minskat. Det finns ett annat sätt att säga det här: Stress är orättvist. Värst drabbas den som har låg utbildning, ett dåligt betalt arbete och låg social status. Det är inte förvånande.

Växelspel mellan krav och förmåga

En vanlig definition av stress går ut på att den uppstår i ett växelspel mellan de krav omgivningen ställer och hur vi upplever vår egen förmåga att tillgodose kraven. Den som är rik, välutbildad och har ett välbetalt jobb upplever oftare att han – för det är ofta en man – har större möjligheter att svara mot kraven även om de är höga. Kvinnor tycks också ha drabbats hårdast i den här utvecklingen. Det betyder inte nödvändigtvis att kvinnor är känsligare för stress. Däremot har kvinnor oftare låglönejobb. Dessutom får kvinnor fortfarande dra det tyngsta lasset i hemmet och förväntas ta ett större ansvar för barnen.

Vi kan känna oss stressade därför att vi upplever att vi inte har ett meningsfullt liv, att vi saknar tillräcklig stimulans i vårt arbete, att vi känner oss utsatta på olika sätt. Den här typen av stress är ofta långvarig och inte alldeles enkel att få bukt med. Har vi viljan kan vi förändra även våra möjligheter till ett mer meningsfullt arbete, anstränga oss för att få bättre ekonomi och så vidare. Men det är inte gjort i en handvändning.

Skillnad på kort och långvarig stress

Den långvariga stressen gör oss känsligare för den kortvariga. Kortvarig stress kan ibland vara positiv. Bland annat skärps vår koncentrationsförmåga och trötthetskänslor försvinner. Det är först när vi blir stressade ofta eller länge och får svårt att varva ned som stressen kan bli skadlig. Wetz och Lundberg skriver att stress ibland kan starta onda cirklar. Tyvärr är det här vanligare bland de människor som redan är utsatta ekonomiskt eller socialt.

Man kanske röker, äter fet snabbmat, dricker för mycket och motionerar för lite. Det är ett destruktivt sätt att handskas med sin stress. Var och en av de här »utvägarerna« gör istället att den upplevda stressen på sikt ökar, och våra möjligheter att klara av de uppgifter vi står inför blir mindre.

Ett konstruktivt och effektivt sätt att hantera stress består av flera steg menar Wetz och Lundberg. Ett första

Den som är rik, välutbildad och har ett välbetalt jobb upplever oftare att han har större möjligheter att svara mot kraven även om de är höga.

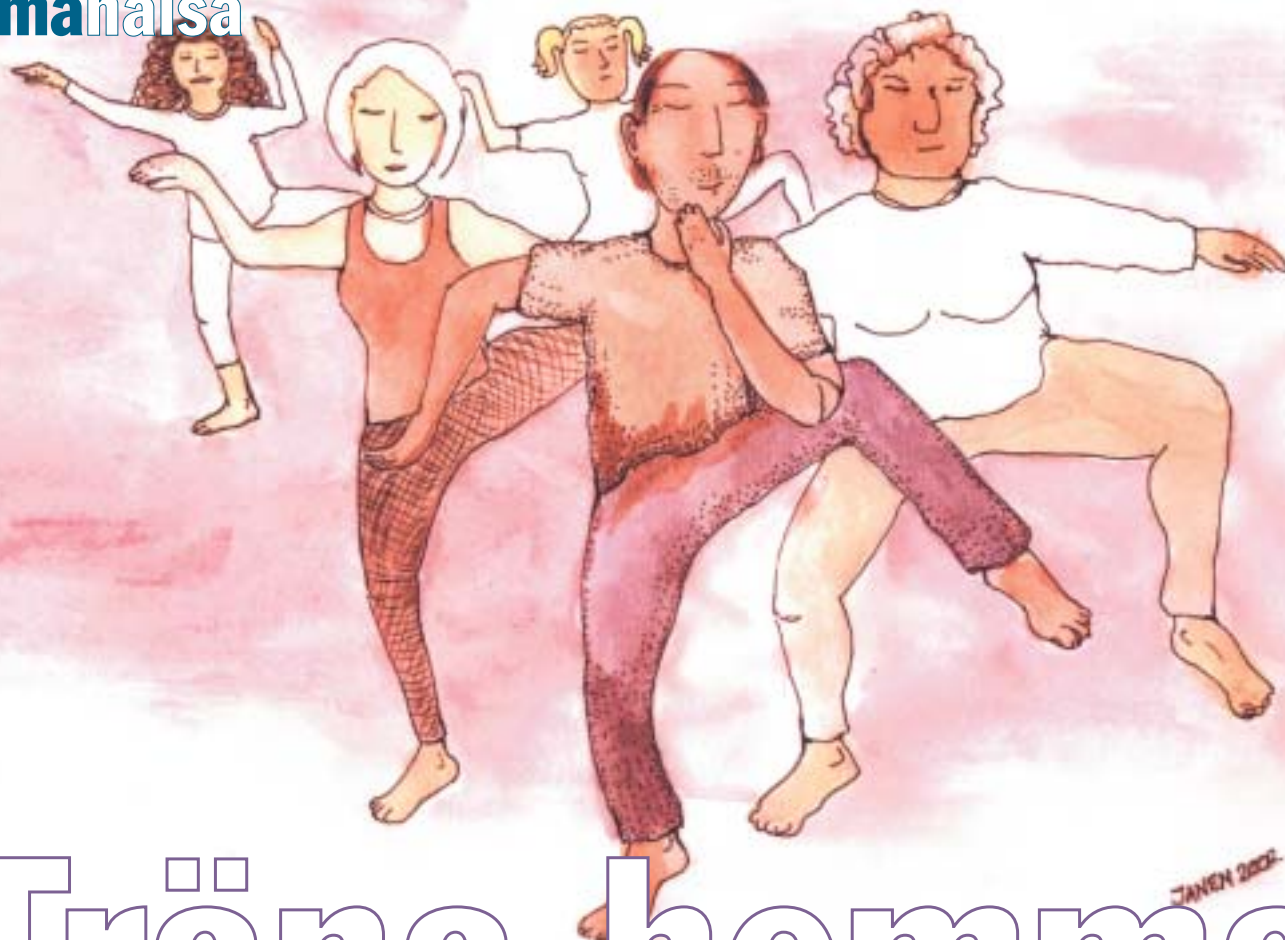
är att försöka göra sig av med onödiga stressfaktorer. Det är en omfattande uppgift och måste genomföras i ett långt perspektiv. Först måste vi bli medvetna om vad som stressar och vad som kan förändras eller undvikas. Men även om vi lyckas få bort vissa stressmoment kommer det ändå alltid att finnas sådana kvar. Därför måste vi öva vår förmåga att kontrollera stressreaktionen.

Motion och bra kost minskar hjärnstress

Hur stressade vi blir inför en uppgift har bland annat med våra erfarenheter och vår barndom att göra. Kognitiv terapi kan förbättra förmågan att hantera stressen. Vår fysiska kondition har även den stor betydelse. Fetma ökar stresskänsligheten.

Vårt att komma ihåg är att hjärnan är en del av kroppen. Ser vi till att sköta om vår kropp – genom att äta sundare och motionera – mår också hjärnan bättre och vi kommer inte att känna oss lika stressade. Sist men inte minst är den sociala biten viktig. Djupa vänskapsband är ett av de effektivaste botemedlen mot stress som finns.

Stress är kroppens sätt att varna oss för att något i vår vardag är fel. Orsakerna kan, som säkert har framkommit, vara många. Men väljer vi att lyssna till kroppen, kan stress också bli något som driver oss i en positivare riktning. •



Träna hemma

flexibel och billig lösning för ensamstående föräldrar

Jympa, fitnessyoga, quigong, pilates. Möjligheterna till allsidig träning är stora. Det finns inspelade träningspass av nästan lika många slag som det finns träningspass i verklighetens svettiga jympasalar. Det är bara att välja om man vill bli starkare, smidigare, få bättre kondition, bli mer avstressad eller snyggare. Precis som med alla andra utmärkta produkter för bättre hälsa finns det dock ett litet krus: man måste göra jobbet själv.

TEXT: PETRA NYKVIST | ILLUSTRATION: JANE MORÉN

Men träningsvideor är i alla fall ett alldeles utmärkt påhitt. Jympavideorna speglar utvecklingen från aerobics till dagens mer insiktsfulla jympa, som utgår från hur kroppen faktiskt fungerar. I den aerobiska träningen skulle man pressa sig i form. Och i många fall jobbade man mot kroppen, snarare än med den.

Fortfarande är det för många obegripligt att man kan komma i form utan att svettas. De nyare svettpassen tar också in mer av den långsamhet som musklerna behöver, inte bara i stretchingen.

Alla videor som nämns här bygger på kunskap om hur kroppen fungerar och om hur ett bra träningspass ska vara upplagt. Det är mer en smaksak hur man trivs med instruktören och instruktionerna, musiken och bildvinklarna. Och förstås med själva träningen.

Min favoritinstruktör är Yvonne Lin, som har gjort flera av Amelias träningsvideor. Hon är lätt att följa, hon är suverän på andningsinstruktioner (som annars inte alltid är så solklara). Hon är också mycket behaglig att titta på. Det känns inte som om hon poserar framför kameran, utan hon arbetar seriöst, det är rätt saker som får utrymme.

Man kan gärna ha både jympa- och avspänningsband hemma, de kompletterar varandra. Däremot är det onödigt att ha flera olika videor med till exempel fitnessyoga.

Kanske kan du fortfarande inte träna så ofta som du skulle vilja, men i alla fall oftare än du skulle göra utan träningsvideo.

Friskis & Sveltis: Jympavideo 3

Ett komplett jympapass, där man också kan välja delar och kombinera som det passar en bäst. Passet är uppbyggt från uppvärmning via styrketräning, konditionsträning, övningar för ben och balans, konditionsträning och rörlighetsträning till avspänning. Det finns en »tidtabell« som gör att man lätt kan spola fram till de olika delarna på videon.

Jympan passar både den som är ovan och den som redan är vältränad. Videon är lätt att följa, trevlig och entusiastisk.

Fitness yoga med Blossom Tainton

Fitness-yoga är en »dynamisk-fysisk träningsform«. Den bränner fett, och den är bra mot besvär i axlar, nacke, rygg. Man tränar för att få balans och stabilitet, för att bli piggt och avstressad, och få snyggare kropp.

Litet tålmod kan behövas, man behöver träna några gånger innan man kan vara med

fullt ut. Det är rejäla tag, men samtidigt rofylt. Instruktionerna är bra. Med gott humör leder Blossom Tainton oss genom passet, och hennes glada ansikte ser man gärna in i medan man tar i för allt vad man är värd.

Amelia: Pilates med Yvonne Lin

Det finns pilatesövningar med bollar, ringar och balansplatta, men till den här nybörjarvideon räcker det att man har en matta under sig.

Sittande och liggande tränar man stabiliteten i ryggen och styrkan, till exempel genom tunga bencirklar.

Andningen och medvetandet är med, men mest talar man om skönhet, man ska bli »snyggare i baddräkt«. Snabbt resultat utlovas: efter 4–5 veckor syns skillnaden.

Lugnet i Yvonne Lins röst, de klara instruktionerna och övningarnas sköna långsamhet gör den här videon till en av mina stora favoriter.

Amelia/Tara: Qigong, antistress-program med Yvonne Lin

Av qigong blir man inte svettig, det är inte en ansträngning, ändå är det effektiv träning som gör kroppen stark och smidig, och som hjälper oss att stressa av. Det är lätt att följa andningsinstruktionerna, det märks att rörelserna bygger på kroppens naturliga sätt att röra sig och andas. Man fokuserar på kopplingen mellan andning och rörelse; inte att pressa kroppen utan att tillåta den att ta ut sina rörelser.

Det går långsamt – men är inte enkelt för det. Egentligen är det svårare att komma ner i varv än upp, eller som Yvonne Lin så tänkvärt formulerar det: »Hur långsamt kan man springa 100 meter?« Man inspireras att tänka annorlunda, och att se på sig själv med större tålmod.

Qigong passar som daglig träning, och passar också bra när man har varit sjuk eller skadad och behöver mjuka upp sig och hitta tillbaka till sina rörelser igen för att kunna träna annat. •

På bar Utopi får jag dansa i timmar

TEXT: AGNETA LARSSON

Jag hör till de människor som inte har flyt i tillvaron. Aldrig någonsin! De senaste tio åren har jag haft mycket tid att grubbla över den saken, bland många andra.

Det första jag fick göra när jag blev ensamstående mamma var att begrava min egen mamma. Sedan isoletrade jag mig.

Dansa. Jag vill så gärna dansa, musik ger mig så mycket energi. I det här landet slutar man gå ut redan vid trettio. Visst kan man gå på en pub, om man har råd, men jag blir bara trött av att sitta och dricka öl. Jag vill dansa, det gör mig glad.

Min dröm är att få gå till ett ställe som är öppet tidigt på kvällen, en pub där det finns ett dansgolv. Där ska spelas musik och alla ska trivas, barn, ungdomar, gamlingar, svarta, vita, alla ska vara välkomna att dansa, flirta, för att sedan gå hem till barnen, nyktra och glada. En utopi? Ja i det här landet i alla fall.

För några år sedan, på hemväg efter att ha varit på badhuset med min son, gick jag in på en pub för att han behövde låna toaletten. Vid ett bord satt två män och en kvinna och drack öl på blanka eftermiddagen. En av männen började stöna när han såg mig. Oh, nej vad gammal, sa han. Jag tittade förvånad på honom och svarade att jag nog var i hans ålder, på väg mot femtio. Det gjorde ont, det enda glädjande var att min son slapp höra det.

Så i höstas, reste jag till Holland. Eftersom jag inte rest någonstans på tio år var det helt fantastiskt. En kväll hamnade jag på just en sådan där utopisk pub. En stor

ölsall med dansgolv längst in där de spelade min musik, världsmusiken. Min tioåriga förträngda dans lust (och livslust) vaknade till liv och jag tänkte lyckligt: Ikväll kommer jag att dansa. Strax blev jag uppbjuden och dansade i flera timmar.

Så helande att äntligen få känna en mans armar runt mig. Glädje kan verkligen göra vem som helst vacker. Människorna var nyktra och glada. En man i sjuttioårsåldern hade tappat sin plånbok under dansen och vi hjälptes åt att leta rätt på den, vad tacksam han blev när den återfanns. Vad roligt det var att se honom glad och tillfreds med livet, ingen tänkte på hans ålder.

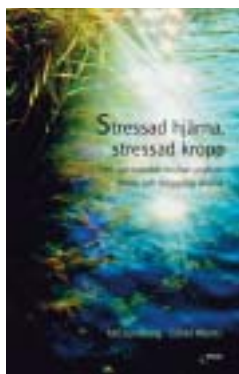
Hur svårt är det egentligen att åstadkomma en mänskligare och roligare tillvaro? Jag vill inte sitta still på en krog, jag har varken råd eller tid att klä upp mig för att gå ut och köa sent på natten för att eventuellt komma in på något ställe där ålderssegregation och plånbok råder, och där glädje saknas. Jag tror att om folk får dansa, kan dörrvakterna tas bort. Jag garanterar att det förtärs mindre alkohol och kriminaliteten och våldet kommer att reduceras. Det gynnar också våra älskade barn att få se ett lyckligare och värdigare vuxenliv. Hur påverkas barnen av att hela sin barndom tvingas se en älskad mors ensamma kamp. – Mamma jag vill inte bli vuxen, jag vill åtminstone inte bli ensam mamma när jag blir stor, sa min son en gång.

Öppna allmänna vardagsrum, jag är så trött på mitt! Hör av er ifall ni känner till en utopisk bar där jag kan dansa några timmar i tidiga kvällen och känna mig lycklig. •

Rik och frisk eller fattig och sjuk

Stressad hjärna, stressad kropp

Lundberg/ Wentz
W&W 2004
ISBN 91-46-20395-8



Det är bättre att vara rik och frisk än fattig och sjuk. Man blir åtminstone mindre stressad när man är rik och frisk... Det låter som ett skämt, men är i allt högre grad en sanning som inte minst många ensamstående mammor känner av.

I boken *Stressad hjärna, stressad kropp*, om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa, tydliggörs effekterna av 90-talets nedskärningar inom framför allt den offentliga sektorn (där som bekant flest kvinnor arbetar). Under 90-talet var det bara en enda grupp – välutbildade med goda inkomster – som förbättrade sin hälsa. Under 90-talet myntades också begreppet »utbränd« som sedermera kallas »utmattningsdepression«.

Stress är med andra ord en klassfråga – och en fråga om kön. Skillnader i utbild-

ning, yrke och inkomst blir allt mer avgörande för hälsan. »För att man ska ta hand om sig själv förutsätter ett liv som är värt att ta hand om«, för författarna uttrycker det.

Den som känner att han eller hon befinner sig längst ner i den sociala hierarkin hemfaller gärna åt fet mat, rökning, alkohol och en ohälsosam livsstil med fysisk passivitet samt verklighetsflykt framför TV:n, som kan ge en tillfällig falsk känsla av välmående. På sikt är det ovan nämnda mönstret ödesdigert för vår hälsa.

Den psykosociala arbetsmiljön – samspelet mellan människor – utgör en oerhört viktig ingrediens i vår hälsa. Oro, t.ex. för att bli uppsagd, leder till ökad ohälsa, liksom känslan av att kraven överstiger den egna förmågan. Man kan också drabbas av stress när kraven på arbetsplatsen är för låga och det saknas meningsfulla arbetsuppgifter. Utbliven belöning/bekräftelse spår på oron.

Med hälsa menar författarna ett gott, tillfredsställande, meningsfullt liv, själv-

ständighet, kontroll över tillvaron, personlig utveckling, goda relationer och ett accepterande av sig själv. Bara så når man den känsla av mening och sammanhang som krävs för välbefinnande.

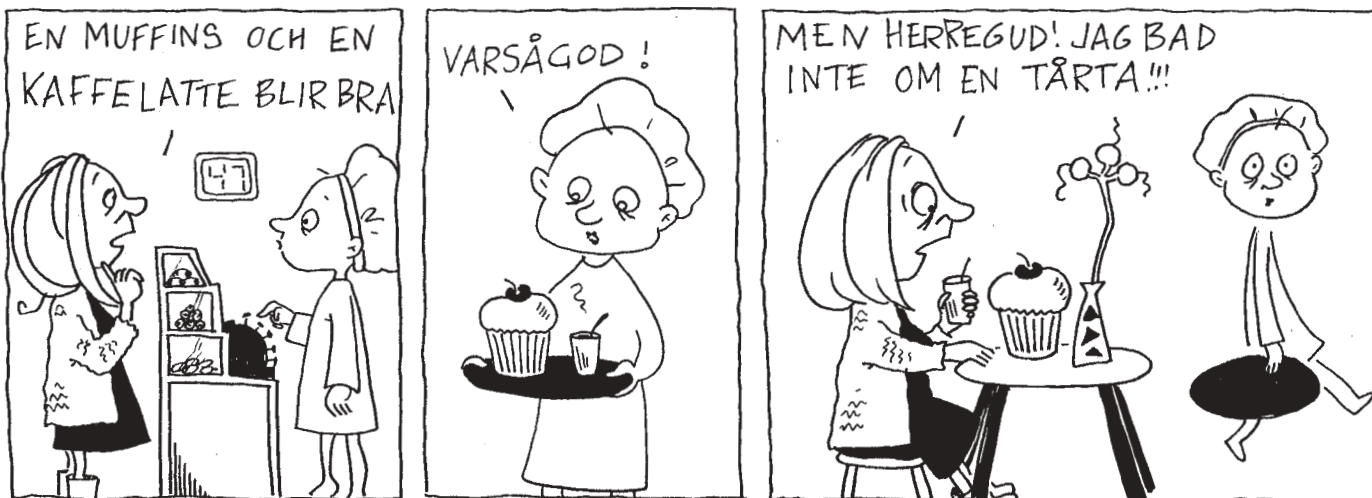
Det låter som en önskelista. Vänner och deras sociala stöd skapar buffert mot stressrelaterad ohälsa. Ett passionerat kärleksförhållande därtill kan ge både lycka och god hälsa. En varm stödjande familj motverkar jobbstressen.

Vad kan man då göra om man saknar allt detta positiva innehåll i sitt liv, men ändå vill behålla sin hälsa? Motion är svaret. Eftersom stress är en kroppslig mobilisering för kamp eller flykt så kan man bara få adrenalin ur kroppen genom motion.

Ja, det finns positiv och negativ stress och alla har olika sätt att hantera stress. Ny forskning visar också att arv och tidigare erfarenheter – redan från vår tidiga barndom – bestämmer hur stresståliga vi blir.

Boken kan rekommenderas till den som vill veta mer om hur vi reagerar på stress och hur vi ska undvika dålig hälsa. Emellanåt känns den lite tjatig, med många upprepningar, men budskapet går fram tydligt. •

AV: JEANETTE RAPP





Kloka ord när själen mår dåligt

Du är inte ensam – En läkebok för själen

Albert Bonniers förlag
ISBN 91-0-010175-3

Varför blir våra liv som de blir, och varför är det så lätt att skylla på andra istället för att ta tag i vår egen livssituation? Vi glömmer lätt att allt är möjligt om vi själva formar vår framtid istället för att söka syndabocker. Det är lätt att säga, men har vi råd att skjuta upp våra drömmar? Vi har i varje fall inte råd att stanna kvar i en kvävande situation där vi riskerar att bli utbrända. Det låter som självklarheter.

»Läkeboken« handlar om att livet inte alltid blir som vi har tänkt oss (skilsmässa, misslyckade affärer, problem på jobbet, konflikter, bråk med släkt och vänner, besvikelse i kärlek...). Mitt i allt elände så kan man faktiskt bestämma sig för att glädjas över det man har. Ja, man kan bestämma sig för att vara lycklig. Det gäller att bryta mönster. Vi kan välja att vakna på morgonen och tänka på allt vi har istället för det vi saknar. Och man kan bryta upp från ett ohållbart liv för att skapa ett bättre.

Boken inleds med ett kort men intensivt möte mellan författaren och Påven. Det är också hans ord som får Maria Scherer att skriva boken:

– Allt är möjligt om vi vågar tro – och gå kärlekens väg!

»Du är inte ensam« är upplyftande läsning som i bästa fall kan leda till värstämning bland all den ballast vi släpar på i våra liv. Ja, vi behöver gallra i våra själsliga gädder också. Läs den! •

Vägra vara offer!

Vardagens osynliga våld

Marie-France Hirigoyen
Natur och kultur 2003
ISBN 91-27-07455-2

Detta är skrämmande läsning! Det handlar om mobbing och människo-förnedring. Den franska psykologen Marie-France Hirigoyen uppmärksamar ett sjukt tillstånd som vi möter överallt omkring oss i vardagen, om vi öppnar ögonen. Boken skildrar fall där människor drabbats av kränkande behandling – inom familjen eller på arbetsplatsen – men den kan med behållning läsas av alla som är intresserade av mänskans natur.

Av en tillfällighet hade jag just avslutat läsningen av Primo Levis skildring av koncentrationsläger i År detta en människa? när jag började läsa Vardagens osynliga våld.

Varför skulle någon finna sig i kränkande särbehandling? Varför reser sig inte offret upp – vare sig det är på en arbetsplats eller i ett koncentrationsläger – och säger stopp! Hur får man ett offer att inte reagera? Hirigoyen svarar: »Chefer och mellanchefer som trakasserar i en strävan efter omnipotens använder sig medvetet och omedvetet av perversa processer som psykologiskt binder offren och hindrar dem från att reagera. Samma typ av processer, som liknar fallor, användes för övrigt i koncentrationslägren och tillämpas fortfarande av totalitära regimer.«

Det utvalda offret – hackkycklingen – förtingligas. Offret är från början inte svagt, tvärt om, det är någon som har egenskaper som angriparen vill ta (ung, söt, begåvad, ambitiös eller bara glad). Offret blir utvalt för att det väcker avund. Hon fråntas stegvis



sina mänskliga egenskaper (får ett nummer istället för namn) och kan därför behandlas på ett kränkande sätt. När det är chefen som mobbar på en arbetsplats leder det oftast till att den drabbade sjukskrivs, omplaceras eller slutar.

Mer problematiskt blir det om mobbaren är den människa som står oss närmast. När den vi älskar ständigt slår undan benen på oss känslomässigt. Vi börjar söka fel hos oss själva.

Enligt Hirigoyen är gränsen hårfin mellan det osynliga våldet och det fysiska. Här saknas dock bevis i form av blåmärken eller sår. Och när en pervers person har utsett sitt hatobjekt, sitt offer, lämnar han det aldrig. En ond cirkel har tagit sin början: Anblicken av den hatade människan framkallar en vrede hos angriparen; anblicken av förföljaren utlöser rädsla hos offret. Sista utvägen kan vara självmord – vilket angriparen också uppmuntrar till.

Ett vanligt exempel är före detta mannen som efter skilsmässan utsätter kvinnan för nedbrytande förföljelse, utan att för den skull bryta mot lagen. Ett terrorvælde som inte kan bevisas om offret inte lyckas spela in ett nattligt telefonsamtal. Givetvis förnekar angriparen alla hot, vittnen saknas!

Det är just detta som är det osynliga våldets dilemma – det är svårt att bevisa vad man blivit utsatt för, vad som sagts. Offret har bevisligen tagit skada, har blivit kränkt. Förövaren straffas dock sällan. Tvärt om har den här typen av »starkt ledarskap« uppmuntrats under 90-talets nedskärningar på arbetsplatserna. De starkaste har överlevt.

Biologi? Ren och skär Darwinism? Nej, detta är våld och manipulation som borde vara straffbart. Läs och bli arg! •



Maria Blomster, här på boulebanan efter ett lyckat kast, är Uppsalas mest aktiva för tillfället. Hon drar ihop folk till grillkvällar, föreningsutbyten och som här boule-, pizza- och bastulördag på sin gård.

Eldsjäl håller Uppsalas låga vid liv

Jag anländer en majlördag till ett stilla bostadsområde en bit utanför Uppsala. Om man står med ryggen mot de låga, gula tegelhusen så kan man se lite av Uppsala röda slott. Det är varmt och känns som sommar. Uppsala lokalförening ska idag göra en repris på den uppskattade boule- bastu- och pizzalördag de hade förra året. TEXT & FOTO: JANE MORÉN

– **Men vi har missat** både utskicket om våra aktiviteter och uppdatering av vår hemsida, så vi kanske inte blir så många, säger Maria Blomster, med ett skratt.

– Vi är lite krassliga hela bunten. Halva det inre gänget är sjukskrivna för utbrändhet, fortsätter hon men ser lika glad ut för det.

– Gnistan håller väl på att gå ur Uppsala, fortsätter ordförande Åsa Ohlén allvarligt. Hon sitter på den låga mur som skiljer boulebanan från lekparken där några av de yngsta barnen just snurrar runt på en gunga.

För några år sedan hade Uppsala 65–70 medlemmar. Det var på den tiden Kjell Olofsson var ordförande. Han var en viktig eldsjäl, men avgick förra året efter fem aktiva år.

– Vi förstod ju att Kjell gjort sitt, hans pojkar blivit stora och behovet för honom inte lika stort.

Luften gick ur Uppsala. Ingen ville ta över och under ett års tid hände i stort sett ingenting, medlemsantalet halverades.

– Vi frågade oss om vi skulle lägga ner,

kanske satsa på ett nätverk istället.

Men Uppsala beslutade sig för att fortsätta trots allt. Med ett ordförandeskap som är ambulerande mellan de aktiva. Medlemsantalet har dock inte ökat, de står kvar på runt 30 medlemmar.

– Utan Maria hade det aldrig gått, hon har ordnat så mycket och verkligen sett till att det händer något, fortsätter Åsa och ser bort mot Maria som kommer gående med bouleväskan mot banan.

Snart ska årets bouletävling starta. Men vi väntar ännu en stund på en alldeles ny medlem, en pappa som sagt han ska komma. De större barnen börjar öva lite med kloten på banan. Det har kommit fem familjer hittills.

– Mer än 3–6 familjer brukar det inte komma, men det räcker. I påskas när vi hade knyttis hemma hos en av oss, hade vi ju inte fått plats fler ändå, säger Åsa.

Uppsala anordnar ungefär två aktiviteter i månaden. Närmast på programmet står informationskväll om Minnamottagning-

en, (stödförening för ensamstående mammor från start), pubkväll på Åkanten, grill- och badkväll i Fjällnora, midsommarpicnic och så lägre i sommar.

Idag är en ensamstående mamma, Carina Sundén, ännu ej medlem, hitbjuden av Maria. Hon bläddrar lite i de nummer av föreningens tidning som ligger på bordet vid banan.

– Så ni menar att jag kan ta med mig barnen på läger och det kostar inte mer? Jag har aldrig hört talas om den här föreningen, det är verkligen konstigt, säger hon och försjunker i lägersidorna.

– Vi behöver komma ut mer med att vi finns. När Uppsala Nya tidning skrev en artikel om oss, då fick vi direkt nya medlemmar. Och när Maria gjorde en drive ett annat år med informationslappar på BVC och MVC så resulterade det i ett femtontal nya medlemmar, säger Åsa.

För Åsa har drivkraften att arbeta aktivt för Makalösa varit att ensamstående ska kunna träffas.

– När man skiljer sig, förlorar man så mycket som är naturligt när man är ett par. Därför känns det så viktigt att ha ett sammanhang med andra som också är ensamstående, säger hon.

Hon reser på sig. Det är dags för boule. Det beslutas att barnen ska tävla mot de vuxna.

– Då lär vi förlora, säger Carolin och ler.

Carolin snart klar sjuksköterska, har varit medlem några månader. Idag är hon här med sina två yngsta barn. Hon tycker det är viktigt att föreningen arbetar för att det ska bli bättre villkor för dem som arbetar skift och är beroende av barnomsorg på andra tider.

Med är också Britt-Marie Thorberg, veterinär. Hon har varit med i föreningen lika länge som hennes dotter är gammal, två och ett halvt år.

Det skrattas mycket under tävlingen. En del tjuv också, när någon lyckas träffa. De vuxna kämpar koncentrerat, men ändå så är barnen överlägsna. Det slutar 8-1 till barnen.

– Ja, ja vi tog en poäng i alla fall.



– Ibland känns det som gnistan håller på att gå ur Uppsala, och hade inte Maria varit så aktiv hade det aldrig gått, säger ordförande Åsa Ohlén.

– Vi måste öva mera.

– Ska vi inte beställa pizza snart?

De samlas runt ett av borden, pizzamezyn går runt och alla kryssar i vilken sort de vill att Maria ska ringa och beställa. Några går sedan den lilla promenaden längs cykeltvägar och vårgröna gräsmattor för att hämta pizzorna.

Det börjar bli kväll. Solen värmer inte lika mycket längre i skuggan under trädet där samtal om semesterplaner, flytt, omorganiseringar på arbetet, sjukskrivningar

blandats upp med skratt. De större barnen spelar boll på den tomma skolgården i närheten. Men det börjar bli svalt.

– Nu är det perfekt med bastu, utropar Maria, fortfarande lika entusiastisk och glad som hon varit hela dagen och rusar nerför källartrappen för att sätta igång bastun.

När jag senare går mot bussen mot Uppsala, ropar Maria.

– Kom på Pubkvällen på Åkanten. Det är ett så underbart ställe, precis vid Fyriskan. •

Chans till läger!

NYHET! Ett unikt erbjudande till dig som är ensamstående förälder till barn i mellanstadieåldern!

I samarbete med Mentor Sverige (www.mentorsverige.se) ordnas vecka 32 (31 juli–6 augusti) ett familjeläger för dig som har barn i mellanstadieåldern (9–12 år) på Dalarö folkhögskola, Stockholm. Temat för veckan är Föräldraskap för de vuxna och Livskunskap för mellanstadiebarnen. Vi kommer ha workshops och diskussioner på förmiddagarna och resten av tiden finns utrymme för lek och bad. För dig som har yngre syskon ordnar vi med barnvakt på fm. till max sex stycken små barn.

Priset för denna vecka är 900 kr för vuxen och 300 kr för barn. I priset ingår med-

lemskap i Makalösa Föräldrar, barnvakt för de små barnen, kurs för dig och mellanstadiebarnen samt mat och logi. Det enda du betalar utöver är resan till och från Dalarö.

I föräldrarnas workshops går vi närmare in i hur vi bygger nära relationer med våra barn och ungdomar. Varje workshop har sitt tema och vi tar upp situationer som de flesta av oss känner igen. Vi tittar närmare på hur man med hjälp av enkla verktyg kan lösa konfliktsituationer, stilla oro och bygga förtroende mellan unga och vuxna. En god relation till en vuxen är den viktigaste friskfaktorn för våra unga!

I mellanstadiebarnens kurs kommer vi att genom en blandning av lek och allvar arbeta med olika verktyg inom ämnet livskunskap.

Färdigheter som de har användning för tillsammans med vänner och i skolan.

Anmälningavgiften är 500 kronor. Bli du eller ditt/dina barn sjuka betalar vi tillbaka halva anmälningavgiften mot uppvisat läkarintyg.

Välkommen med din anmälan till familjeläger@makalosa.org eller på telefon 08-720 14 14.

OBS: Det kan finnas platser kvar till de andra lägren vi arrangerar under veckorna 28–31.

Dessutom: På Kinnagården, sista veckan i juli, har alla kontaktpersoner i Sverige blivit erbjudna att få en utbildningsvecka i kontaktmannaskapet. Kontakta Marika om du är intresserad tel. 08-720 14 13.





Orientpaljetter, långdans och himmelsk spenatpaj

Invigningsfest bjöd på många överraskningar.

TEXT & FOTO: JANE MORÉN

Klockan var lite strax efter sex på lördagkvällen den 17 april. Nere i Makalösas nya lokal stod ett 40-tal personer, förväntansfulla, festklädda, i små grupper och läppjade på alkoholfria drinkar. Levande ljus och röda lyktor spred ett magiskt ljus. Kontoret och bokhyllorna doldes bakom skärmar och tyger. Nu var det inte längre vardag, nu skulle det bli fest.

Arabisk musik strömmade ut i lokalen och överraskande svepte en ung magdansös i paljetter och chiffongkjol ut. Hon kastade med håret, skakade på höfterna och orienten var plötsligt nära. Några medlemmar började röra sig till musiken. Välkomnade av magdansösen att bryta blyghet; »får jag«, »kan jag«. skakade de sina höfter och några släppte loss.

– Man blir verkligen glad av att dansa,

pustade några efteråt där de stod i kön till buffén.

Hoummus, tapenade, färskost, grillad kyckling, potatissallad, nybakade painriche och spenatpaj. Pajen som blev berömd över en natt, bakad av en av medlemmarna i festkommittén,

– Vilken paj! Himmelsk! Vem har gjort den?

När alla ätit upp och golvet runt ett av bordet skurats, efter en liten incident då mat hamnade på golvet istället för i en liten pojkes mage, kom Cecilia Klingspor ut med en gitarr runt halsen. Med välkända sånger fick hon en del av publiken att sjunga med och i stort sett alla att dansa ringdans. Ringlande genom konferensrum, barnens lekrum och kansli, förbi de få som satt kvar på

sina stolar och försökte förklara sig.

– Jag har ont i ett knä, kom jag på. Och jag kom på att jag också hade ont i ett knä för ett tag sedan, bäst att vara försiktig. Snart är det väl kaffe, eller?

Mandelkaka med grädde, chokladrutor med cocos, rosa kakor med gnistrande socker; dämpad musik och småprat. Nya kontakter knöts mellan lokalföreningar eller privat. Tillbakalutade, kanske med minnet av spenatpajens smak fortfarande på tungan och de orientaliska paljetterna och röda lyktorna flimrande framför ögonen. Festkommittén Stockholm hade gjort en fint jobb.

Recept på Himmelsk Spenatpaj och de andra maträtterna, kakorna finns att hämta på hemsidan. www.makalosa.org/fest

Ny ordförande

På Årsmötet valdes en ny styrelse. Janna Olzon avtackades som ordförande och lämnade över till Anna-Clara Kron från Helsingborg. Anna-Clara har varit med i riksstyrelsen i ett par år, är ordförande i sin lokalförening och startar nu upp Livskunskapsgrupper i Skåne tillsammans med Maria Bangura Arvidsson. Janna tillträder som föreningens Generalsekretare.

Personliga presentationer av alla i styrelsen finns på www.makalosa.org
Livskunskapsgrupper: se sid 16



– Lycka till nu Anna-Clara, önskade avgående ordförande Janna.



FOTON: JANE MOREN

Nya styrelsen från vänster, bakifrån, stående: Helena Överengen, Eva Oskarsson, Ann-Charlotte Oetterli, Anna-Clara Kron, Karin Ericsson, Eva Andersson. Nedre sittande: Sofie Olofsson, Åsa Eriksson, Maria Bangura-Arvidsson, Lisa Svensson.



Kristina Berggren, medlem och även en av tidningens fotografer kom med yngsta dottern Channa för att se föreningens nya lokaler.

Öppet hus

På Öppet hus-dagen kom och gick det mycket folk. En del gamla i gården och en del nya nyfikna. Information delades ut till de nya och föreningens nya lokal med kansli, kök, barnrum och konferensrum visades runt.



Kanslist Marika Edfast visar informationsmaterial för några alldeles nya medlemmar.

Hemsidan finns på www.makalosa.org
Om du har svårt att komma in på den kan du behöva uppdatera din webbläsare.
Går oftast att göra via internet.

Region Skåne

Skåne/Smålandsträff på kulturhuset i Kristianstad kl 11.00 lördagen den 28 augusti. Det går bra att kontakta Maria Bangura Arvidsson tel. 046-30 59 73, Tina Kvistenberg 0477-20574 eller Eva Oskarsson 0703-90 14 25 för mer info om träffen. Mer info om själva kulturhuset kan man hitta på www.kristianstad.se/kultur/barbacka/index.htm.

Helsingborg

Vi träffas varje måndag från 17.30 och framåt i vår lokal på Nedre Holländaregatan 24 (titta efter skylten »Söders Träffpunkt«).

Vid andra frågor ring kontaktperson Ann-Louise Bengtsson 042-22 06 32. Läs också på vår hemsida www.makalosaelsingborg.org

Kristianstad

Söndagscafé på Ljungbackens öppna förskola i Hässleholm har avslutning med grillning den 13/6. Ta gärna med någon som du tycker skulle träffa föreningens medlemmar.

19/6 åker vi till Dinoland utanför Åstorp på utflykt. Läs mer på hemsidan www.makalosaakristianstad.org eller ring kontaktpersonen Sara Lindborg 0451-413 99.

Lund

Söndag 20/6 Picknick vid stora lekplatsen i Stadsparken i Lund kl. 14–16.30.

Söndag 11/7 Picknick vid stora lekplatsen i Stadsparken i Lund kl. 14–16.30.

Fredag 23/7 After Work från kl. 18.00. Vi ses vid statyn på Stortorget.

Söndag 1/8 Picknick vid stora lekplatsen i Stadsparken i Lund kl. 14–16.30.

Fredag 13/8 After Work från kl. 18.00. Vi ses vid statyn på Stortorget

Söndag 22/8 Picknick vid stora lekplatsen i Stadsparken i Lund kl. 14–16.30.

OBS! Gäller alla picknicktillfällen: Vid regn ses vi på Stadsparkskaféet.

Fredag 3/9 After Work kl. 18.00 och framåt. Vi ses vid statyn på Stortorget.

Söndag 19/9 Knytkalas på Hemgården i Lund kl. 13–16.30. Medtag något ätbart till buffébordet.

Spontana aktiviteter: Förutom de aktiviteter som finns i kalendarier välkomnar vi spontana aktiviteter från er medlemmar, t.ex. bad, bio eller utflykter med Naturbussen (för mer info om Naturbussen se www.larandelund.se). Använd adress- och intresselistan för att komma i kontakt med varandra.

Kontakta gärna någon av oss:

Maria Bangura Arvidsson: 046-30 59 73, mammaria@yahoo.com

Helena Överengen Malmberg: 046-533 27, helena_overengen@tele2.se

Louise Löfdal: 046-13 42 33, lollan78@yahoo.se

Dag Wahlberg 046-51393
dag.wahlberg@home.se

Region Stockholm

Solna/Sundbyberg

Lördag 19 juni Picknick i Ulriksdalsparken kl.15. Anmälan till Marika Edfast senast 17 juni tel. 720 14 13.

Lördag 10 juli Ut och dansa. Anmälan till Ann Carlsson senast 7 juli tel. 83 85 84.

Stockholm

■ Söderorts nätverk

5 juni Försommarfest i Tanto, samling kl.14.00 vid minigolven! Minigolf med grillknyttis i Tanto, Makalösa bjuder på minigolf för barnen och grillkol. Anmäl er till Söderorts kontaktperson Lena Göransson 073-631 22 11

Familjelördagar i Peters Park, Björkhagen startar upp den 21 augusti. Anmälan och info, tel 720 14 16.

■ Södermalms nätverk

Lördagarna 12 och 19 juni klockan 11.00 »Shejka runt ditt vackra maghull«. Södermalms nätverk inbjuder till magdanskurs två lördagar klockan 11.00. Plats: Makalösas Lokal Fatburs Brunnsgata 20. Kostnad 100 kronor för medlemmar, 200 icke medlemmar. Efter dans och fika har vi en gemensam knyttlunch. Utomhus om vädret tillåter. Tag gärna med er barnen och en sja! Anmälan sker genom inbetalning till Stockholms pg 123 59 67 – 5. Ange att det gäller magdans på talongen. För mer info kontakta Styrelsens cafégrupp 720 14 16

Familjelördagar på Sachsgatan Södermalm, Stockholm fortsätter i höst med start den 28 augusti. Anmälan och info, tel 720 14 16

Onsdagen den 7/7. Stockholms Lokalförening och Söderort arrangerar utflykt till Parken Zoo, Eskilstuna med SJ Tåg 07.55 Stockholm C och hemresa EskilstunaC 19.05. Boka själv din biljett 0771-75 75 75. Kostnad 213 kr 1 vuxen + 2 barn under 16 år. Parken Zoo entré 90 kr vuxen, 50 kr barn. Rabatterat pris för grupp 20 pers. Max antal deltagare 25 vuxna. Stockholms LF subventionerar första 15 familjerna med 100 kr per familj. Anmälan till Susanne Edström 070-8351511, senast 28 juni.

■ Norra Innerstans nätverk

30 juni kl 19.00 Pubkväll på Solstugan. Anmälan senast 28 juni till Helena. Vid dåligt väder flyttas pubkvällen till Tennstopet.

■ Planeringsmöte av höstens aktiviteter

4 september kl 15.00 i Makalösa Föräldrars lokal Fatburs Brunnsgata 20. Anmälan senast 2 september till Helena.

Kontaktperson för nätverket: *Helena Willman* tel 411 91 90, 070-515 98 90, helena.willman@hewark.se

■ Västerorts nätverk

För information, ring eller maila till Västerorts kontaktpersoner: Janne Tinfors 08-579 713 46, Karin Ericsson karin.ericsson@makalosa.org

■ Övrigt

Ensamstående föräldrar med små barn. Som idag träffas på söndagar i Makalösas lokal. Öppet möte den 29 augusti klockan 11–13 för utvärdering av vårens träffar samt organisering av nya nätverk. Anmälan sker till Stockholms makalösa tel 720 14 16.

Självhjälpsgrupper för ensamstående föräldrar startar upp nya grupper i höst. Anmäl er till Helen Rydberg 08-720 14 16, e-post helen.rydberg@makalosa.org. Vi kan skicka ut skriftlig information om självhjälp eller titta efter materialet på vår hemsida www.makalosa.org.

Lördag och söndag 21–22 augusti. Kurs för igångsättare av självhjälpsgrupper. Gärna du som själv har erfarenhet av samtalsgrupper av olika slag. Kursen är avgiftsfri men vi tar en anmälningsavgift på 100 kronor som betalas in på pg 96 88 22 - 7, återfås vid avslutad kurs. Anmälan och information: Helen Rydberg 08-720 14 16, helen.rydberg@makalosa.org.

Västra Sverige

Göteborg

Pubkväll för vuxna på Bryggeriet kl. 18 den 11 juni. Anmälan till Annika Billing 031-7070441 eller 0706-07 30 45.

Familjeträff vid lekplatsen Plikta, vi träffas vid borden vid det röda Plikta huset. Söndagen 20 juni kl. 13. Ta med eget fika. Frågor och anmälan till Petri 0704-302137

Många nya aktiviteter kan vara på gång men har inte hunnit komma in i tidningen. Titta på hemsidan.

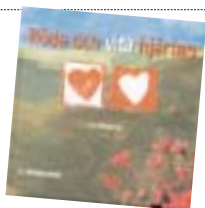
Röda och vita hjärtan

av Tin Wigelius

En barnbok om hur det kan kännas när föräldrarna skiljs.

Makalösa föräldrar säljer den just nu i ett begränsat antal. Är du intresserad av att köpa ett exemplar så kostar den 85 kronor för dig som är medlem och 100 kronor för icke medlem. Vi bjuder på fraktkostnad för dig som är medlem! Övriga betalar 20 kronor.

Nytt tryck med webbadressen, medlem 180 kr, ickemedlem 220 kr. Frakt tillkommer. Beställ på tel 08-720 14 13.



privatannons

Sommarstuga önskas hyra

Mamma och son 7 år önskar komma bort från storstans avgaser och hyra sommarstuga gärna i Stockholmstrakten (SL, Waxholmsbåt) eller veckovis annanstans (tåg eller buss) där det finns affär på cykelavstånd. Härligt om stugan är nära vatten, badmöjligheter. Ring Gunilla 08-645 81 57 b, 08-743 65 67 arb.

Mellersta Sverige

Uppsala

Söndag 13 juni, kl. 13.00: Grill och bad i Fjällnora. Kontakta Åsa Ohlén 018-26 26 93.

Midsommarafton fredag 25 juni, kl. 13.00: Gemensam picnic; mer info på röstbrevlådan. Kontakta Åsa Ohlén tel. 018-26 26 93.

Hösten 2004: Återträffar i projektet »Det goda livet« andå. Mer info kommer.

Lägerveckan »Det goda livet« vecka 32. Det finns fortfarande ett fåtal platser kvar. Vid intresse ring kontaktpersonerna.

En fristående barnvaktspool i egen föräldraregi

Vi är några familjer som är medlemmar i Makalösa. Vi undersöker intresse och möjligheter att starta upp en fristående barnvaktspool i egen regi. Alla som är intresserade är välkomna till ett möte för att diskutera och vidareutveckla vår idé om en fristående barnvaktspool baserad på våra egna behov och villkor. Vi går igenom synpunkter och önskemål från den enkät som vi skickat ut för att undersöka behovet av barnpassning och en barnvaktspool samt nätverk och aktiviteter för föräldrar och barn. Även de som inte har fått enkäten är välkomna till mötet. Vi träffas lördag 5 juni kl.11.00 i Makalösas lokal på Fatburs Brunnsgata 20, Södra Station. Väl mött önskar Susanne Johnsen och Raiili Riig. Om du inte hade möjlighet att komma, kontakta oss.

Vi kan nås på följande mailadresser; Raiili Riig, rari355@spray.se / Susanne Johnsen, johnsen.086320976@telia.com

Ressällskap till Legoland

Mamma med son 7 år i Stockholm, har planer på att åka till Legoland. Har du det också? Då kan vi kanske planera och åka tillsammans? Ring Gunilla 08-645 81 57

Östra Sverige

Kronobergs län

Här vill vi satsa lite extra nu och hoppas få igång minst ett par nya lokalföreningar under 2004. En lokalförening i Tingsryd har bildats. Vi vill också ha kontakt med Dig som är eller vill bli medlem i Makalösa Föräldrar och som bor i någon av länets kommuner, för att lyssna in vad Du tycker är viktigt att Makalösa arbetar för och vad Du vill ha ut av Ditt medlemskap. Hör av dig! I Växjö och Kalmar finns det intresse av att sätta igång med nätverk. Kontaktperson är Tina Kvistenberg tel: 0477-205 74.

Cafégrupp sökes till Makalösa Föräldrars lokal Fatburs Brunnsgata 20

Under våren har Makalösa Föräldrar startat upp cafékvällar med inbjudna föredragshållare från bland annat Jämsö, Maria ungdom och barnpsykologen Malin Alfvén. Stockholms Makalösa har även haft retorik kurser och har vilda planer på att starta upp magdansträffar för föräldrar med barn, skrivarkurser, yoga, fest och barnkultur. Vi söker dig som vill vara med i en café grupp som tillsammans med styrelsen i Stockholm planerar och genomför våra visioner om en öppen och levande mötesplats. Vi söker också medlemmar som kan tänka sig hjälpa till med att vara värd vid en kurs eller föredragstillfälle, göra utskick eller kanske själva vill vara föredragshållare eller ordna en kurs i något som passar in i Makalösa föräldrars verksamhet.

Kontakta Styrelsen i Stockholm genom Helen Rydberg 08-720 14 16 helen.rydberg@makalosa.org

makalösa föräldrar

Styrelsen:

Anna-Clara Kron (ordf)
Karin Ericsson (1:e vice ordf)
Ann-Charlotte Oetterli (2:e vice ordf)
Maria Bothorp (kassör)
Åsa Eriksson (ledamot)
Sofie Olofsson (ledamot)
Eva Oskarsson (ledamot)
Eva Andersson (suppl)
Maria Bangura-Arvidsson (suppl)
Lisa Svensson (suppl)
Helena Överengen (suppl)
Mejladress: förnamn.efternamn@makalosa.org

Vill du ha kontakt med din närmaste kontaktperson i Sverige?
Aktuell lista kan fås från kansliet 08-720 14 13

Ordförande Anna-Clara Kron: 070-155 28 91
Generalsekreterare Janna Olzon: 08-720 14 14
Kanslist Marika Edfast: 08-720 14 13
Mejladress: förnamn.efternamn@makalosa.org

Nya kontaktpersoner behövs!

Vill du bli kontaktperson eller gå utbildningsvecka för kontaktpersoner, ring vårt kansli tel 08-720 14 13.

Brottsofferjourernas Riksförbund (BOJ) är en ideell organisation. Riksförbundet arbetar för bättre villkor för brottsoffer.

BOJ har drygt 100 lokala brottsofferjourer runt i landet. Brottsofferjourerna ger praktisk hjälp och emotionellt stöd till brottsoffer och vittnen.

Vill du ha kontakt/stöd? Ring Brottsofferjourernas telefoncentral på 0200-212019.

Manscentrum är en politiskt och religiöst obunden stiftelse vars inriktning är att bistå män i kris. En övergripande målsättning är att hjälpa män och kvinnor att leva bättre tillsammans. Manscentrum driver en rådgivningsverksamhet i Stockholm dit varje år ett stort antal män vänder sig för att få hjälp och stöd när de har drabbats av svårigheter som de själva inte kan hantera.

Vi erbjuder samtalshjälp för att klargöra, bearbeta och finna lösningar på känslomässiga och praktiska problem i livets olika skeden som t ex: problem vid separation, ilska och våld, fadersrollen/mansrollen, umgänge med barnen, ensamhet.

Behöver du prata med någon om din situation, dina barn, ditt föräldraskap?

BRIS Vuxentelefon – om barn. Mån–fre 11–13, tfn 077-150 5050, www.bris.se

Föräldrategelnet, Sfp Mån–fre 10–14, tfn 020-85 20 00

Rädda Barnens Föräldrategelnet

Mån 12–21.30, tis–fre 18–21, lör–sön 13–16 Tfn 020-786 786

Nationella hjälplinjen, för människor i akut psykisk kris, för egen del eller som anhörig Mån–tors 17–22, fre–sön 17–02 www.nationella-hjalplinjen.a.se

Du kan också ringa kansliet om du vill ha svar i andra frågor, tfn 08-720 14 13

Andra organisationer att ta kontakt med:

Ensamstående Adoptivföräldrars förening tel 08-25 62 54

Majornas Enastående föräldrar tel 031-14 20 50

Unga föräldrars nätverk Jenny Ekelöf 0418-257 46

jenny@ungaforaldrar.nu

Barnverket www.barnverket.nu

Hopp – Riksorg. mot sexuella övergrepp tel 08-411 33 55

KRIS – Kriminellas Revansch I Samhället Stockholm tel 08-615 19 20

Fenix självhjälpsgrupper i olika teman. Tel. 08-681 06 24, www.fenix.org.se

Vardagsföräldrar i Göteborg 031-693655

vardagsforaldrar.gotdns.com

ROKS (Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige) är en sammanslutning av självständiga kvinnojourer, tjejjourer och andra ideella kvinnoorganisationer med jourtelefon i Sverige. ROKS bildades 1984 som ett samarbetsorgan för Sveriges Kvinnojourer. ROKS arbetar mot mäns och pojkars sexualiserade våld mot kvinnor och flickor och är den största paraplyorganisationen för kvinnojourer i Sverige.

Tel till kansliet: 08-442 99 30

SKR (Sveriges Kvinnojourers Riksförbund) är ett förbund för kvinnojourer, tjejjourer och anhörigföreningar. SKR vill motverka mäns våld mot kvinnor. Riksförbundet bildades 1996 och har ett trettiotal medlemsorganisationer, från Sollefteå i norr till Malmö i söder.

Tel kansliet: 08-642 64 01

Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH) är en organisation för människor med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Bland medlemmarna finns även närstående och andra som har intresse av RSMHs arbete.

RSMH ger röst åt människor som på olika sätt upplevt psykisk och social ohälsa!

Tel: 08-772 33 60

Nationella hjälplinjen erbjuder rådgivning via telefon för människor i akut psykisk kris. Du kan ringa för egen del eller som närstående. Du ringer kostnadsfritt och anonymt.

Våra öppettider:

Måndag–torsdag: 17.00–22.00

Fredag–söndag: 17.00–02.00

gästkrönika

AV: ANITA BJÖRKQVIST, a.bjorkqvist@telia.com

– Jag är nöjd, sa hon

Och de största förlorarna är... dom ensamma mammorna!

Det var dags igen för några veckor sedan. Då gällde TV-inslaget klassklyftorna, hur de ökar igen i vårt land. Eller den ekonomiska segregeringen som det heter nu mera. På något läskigt vis är det knappt så att man noterar sådana nyheter längre.

Det där visste vi redan, tänker man och undrar om man har vattnat blommorna på länge.

Den här gången la reportern till att sämst ekonomisk utveckling av alla har de ensamma mammorna haft, bidragsförskottet ligger kvar på samma summa som i början av 90-talet.

Redan några år innan den höjningen kom, satt jag i en lägenhet och var ensam och sur. Dottern sov. Jag skulle gärna ha velat vara bland en massa folk och i så fall hålla tal till alla de som alltid utbrister: »Gud, vad fort tiden går.« Jag ville välkomna dem till läget som jag var i, att pröva några pankadagar hemma med en sjuk unge, gärna med grävader utanför fönstret.

Eller till en liten balkongsemester när alla kompisar, både vuxna och barn, är bortresta till underbara sommarställen med många roliga utflykter och inga släktgräl. Vad man tror.

Tiden går väl halvfört där på balkongen, kan man säga.

Många gånger har jag vändats över vad dottern fått avstå jämfört med kompisar på

grund av den där ekonomin. Ändå har jag varit en curlingförälder fast omvänt, likasom. Jag hade släkt, vänner och möjlighet till barnvakt omkring mig. Ett jämförelsevis välbetalt jobb och ingen krampaktigt lång resväg dit.

»En liten balkongsemester när alla kompisar är bortresta till underbara sommarställen med många roliga utflykter och inga släktgräl. Tiden går väl halvfört där på balkongen, kan man säga.«

Men andra, oftast tvåföräldersfamiljer, hade ju mer flyt. Mer kulor till kläder och mat, fler möjligheter att bjuda hem kompisar på glada middagar. Ibland kändes det till och med som att de hade fler lov när de kunde säga hej då och ge sig iväg på roliga resor, vila ut och fyllas av intryck

Fast hur det känns att vinka av sådana vet många av er allt om.

Eftersom jag sett så mycket som vi missade, blev jag så glatt överraskad när dottern



för några år sedan såg så vansinnigt nöjd ut. Hon lät blicken svepa över en garderobsdörr som hon hade tapetserat med kort på sig själv och kompisar, de var fotade vid alla möjliga tillfällen under hennes liv.

– Den var inte så dum i alla fall, min barndom, sa hon.

Och nu, några år senare, summerade hon sina 18 år hittills i livet (hon var inne på fjärdedelar – om man nu dör när man är 80, så var hon ju snart färdig med sin första del.)

– Jag är nöjd, sa hon. Om mitt liv var en film, så skulle den vara ganska bra. Det har hänt mig så mycket redan, både bra och dåliga saker, som har format mig till den jag är. Jag tyckte till exempel aldrig att det var konstigt att det bara var du och jag, först efteråt har jag fattat att jag kanske borde vara ledsen över det.

Och berättade hon lite om de dåliga och bra sakerna och jag insåg att okej, jag har haft en stor roll, men inte huvudrollen hela tiden i den där filmen. En viktig biroll, kanske.

Och att vi inte hade haft så mycket pengar? – Det jobbiga var inte att vi inte hade råd, det var att se att du blev ledsen av att vi inte hade det.

Det kan vara något att tänka på under balkongsemestern, eller var ni nu tillbringar sommaren. Och den tanken behöver absolut inte utesluta en fight för höjda bidragsförskott och löner som närmar sig jämställdhet. •

Anita Björkqvist är till vardags reporter på Tidningen Vi.

nästanummer

KOMMER I BÖRJAN AV OKTOBER. MANUSSTOPP 20 AUGUSTI.

Tema Separation. Att tänka över: Hur bearbetar man en separation? Att ta farväl. Barn och separation. Orsaker till separation. Plötslig, oväntad separation. Separation

rent praktiskt. Lycklig skilsmässa. Alla tips på reportage, artiklar eller eget material mottages gärna. jane.more@telia.com