

#324 • FEBRUARI 2025 • ÅRGÅNG 30 • PRIS: 100 KRONOR • SÄLJAREN ERHÅLLER HÄLFTEN

SITUATION

S T H L M

ENSAMHET

Ensamheten dödar. Och är samtidigt en förutsättning för att människor ska orka med livet och för att kreativitet ska finna en plats. Sverige har flest ensamhushåll i EU och Stockholm flest i landet.

Rekordmånga akademiker är med i a-kassan.

Gör som över 785 000 andra och trygga lönen med Akademikernas a-kassa.



A-kassan är en **framtidsförsäkring**, med den kan du känna trygghet genom hela arbetslivet.

Om du känner dig lite osäker på omvärlden med kris, lågkonjunktur och räntor kan det vara tryggt att försäkra lönen. Hos oss kan man vara medlem oavsett yrke och bransch, anställd eller företagare.

**Akademikernas
a-kassa.**

Läs mer och blir medlem på
akademikernasakassa.se

INNEHÅLL

#324
Februari 2025

8. Slussen 5

Efter tio års låtsatsarbete ställer Deadlineartcollective ut bilderna.

14. "Man måste förstå sin skam"

Psykoterapeut Lina Skantze har skrivit en bok om skam.

32. Trygghetspunkter

I Stockholm finns det en sådan per 50 000 invånare.

38. Gatuplanet

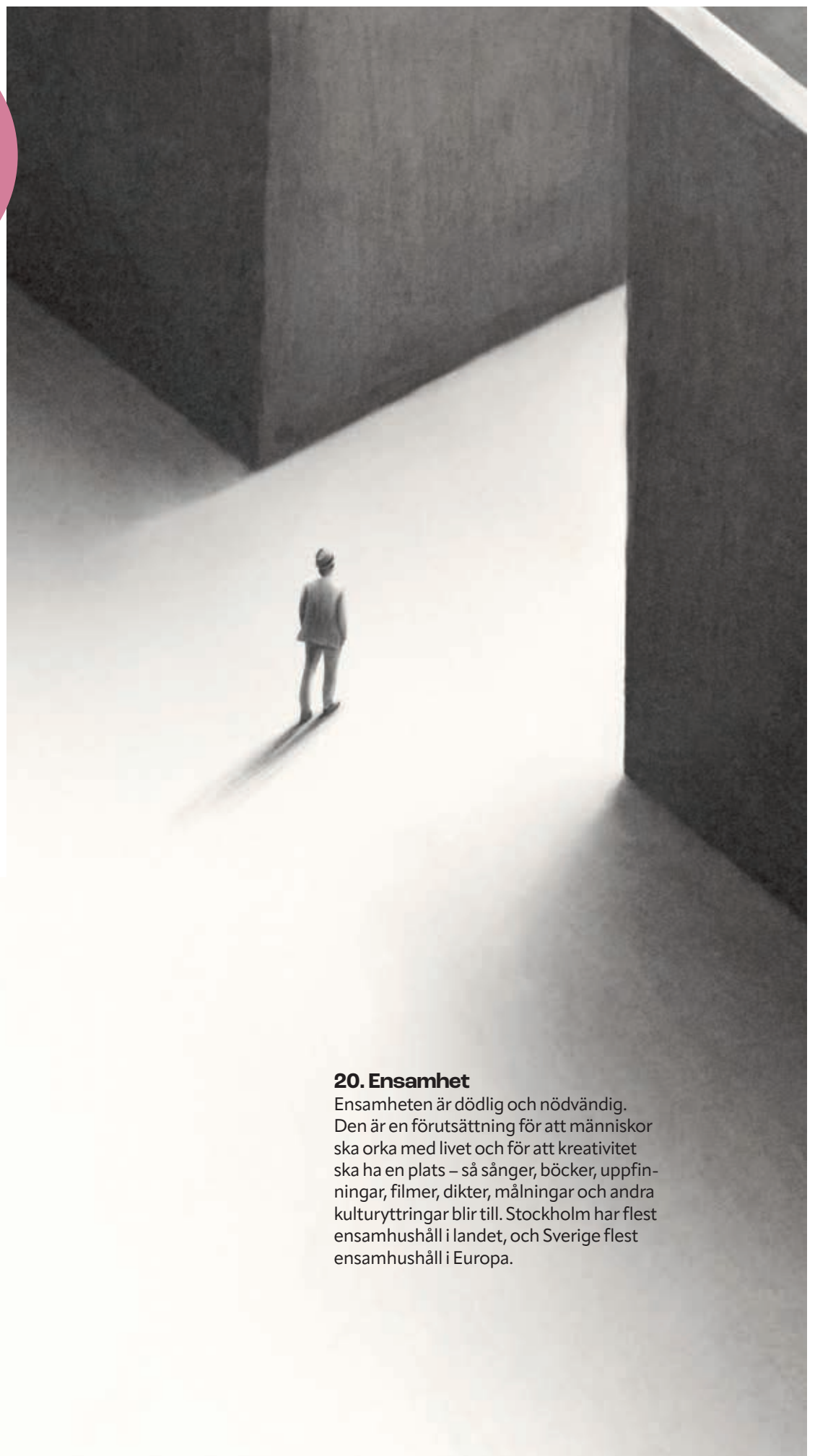
Fem lägenheter i veckan måste sökas för att behålla försörjningsstödet.

44. Sara Giese

Orionteatern sätter upp Maria Gripes *Pappa Pellerins dotter*.

ALLTID I SITUATION STHLM

6. Min Plats
11. Situation Waldersten
17. Krönika
47. Korsord
48. Dåtid Sthlm



20. Ensamhet

Ensamheten är dödlig och nödvändig. Den är en förutsättning för att människor ska orka med livet och för att kreativitet ska ha en plats – så sånger, böcker, uppfinningar, filmer, dikter, målningar och andra kulturyttringar blir till. Stockholm har flest ensamhushåll i landet, och Sverige flest ensamhushåll i Europa.

JS
60

ULTIMATE

LIGIER



WELCOME TO THE NEXT LEVEL

JS60 SUV i Ultimateförande. 16" svartlackade Extreme-fälgar. 6.0 ljudsystem 6.8" touchskärm med Apple Carplay och Android Auto. Extra krockskyddsbalkar i dörrarna. Airbag-ratt ingår.



SÄTESVÄRME
Vinterkomfort



LUFTKONDITIONERING
Sommarkomfort (endast DCI)



AIRBAG-RATT
Ingår vid köp



KROCKSKYDDSBALK
Extra kryssbalk i dörrsidorna



45 KM/TIM
50% snabbare än A-traktor



#1
Sveriges mest sålda mopedbil



HOLMSTRAND BIL

Tel 08-730 44 66 - www.holmstrandbil.se - Tillverkarvägen 4, 187 66 Täby

Med reservation för tryckfel.

ULF STOLT, CHEFREDAKTÖR

Ensamhet, skam och trygghetspunkter

Det står en stor, gul pumpbil tvärs över gatan framför polisstationen mitt emot och blinkar med gula varselljus och en grovkabel går ner i ett hål i marken och han som styr det hela står med en remotekontroll en bit ifrån och kikar mot hålet.

Kom att tänka på det där med trygghetspunkter som Gerd Eriksson skriver i reportage om på sidan 32. Att livet och tillvaron som den nu ter sig kräver någonting helt annat av både samhällets operativa delar och av oss människor som befolkar det.

Man ska va på sin vakt.

Ha toalettpapper och nudlar och potatis och vevradio och rent vatten i en dunk och yllefilt och ficklampa med några extrabatterier till och skorpor och vitaminer. För kulissen kan braka ihop utan någon längre fördröjning, och då gäller det att inte bara stå där i källartrappan med brödrosten i näven och tyst invänta frukost.

Även om en svensk tiger.

ENSAMHET DÖDAR. Och är livsnödvändig. I Stockholm finns det flest ensamhushåll i

hela landet. Det är inte på något sätt statistiskt förvånande. Sverige har flest ensamhushåll i EU, så att de flesta ensamhushållen i landet finns i Stockholm är enbart logiskt.

Ensamheten – den icke självvalda ensamheten som tär och bojar en människa – ger upphov till både fysiska och kroppsliga problem, bland annat psykisk ohälsa och hjärt-kärlsjukdomar.



Men ensamheten behövs också. Utan ensamhet ingen konst, inga uppfinningar, ingen Mona Lisa eller ”Röda rummet”, inga rymdraketer eller elbilar eller smartphones. Orienteatern sätter upp Maria Gripes barnbok *Pappa Pellerins dotter* på scen, manus och regi av Sara Giese.

– Loella var en ”Ronja Rövardotter”-karakter.

Efter tio år av nonsensarbete kan nu konstnärerna i Deadlineartcollective ställa ut sina bilder från Slussenarbetet i utställningen Slussen 5 på Stadsmuseet.

Att man aldrig kan ha för många nitar blir uppenbart på utställningen Total metal på Kulturhuset, där svensk metal hyllas.

FAKTA HEMLÖSHET

27 383 personer lever i hemlöshet i Sverige, enligt Socialstyrelsens definition av hemlöshet.

Där ingår personer i akut hemlöshet, personer som saknar boende efter institutionsvistelse, personer som bor i långsiktiga bostadslösningar via Socialtjänsten och personer som bor kortsiktigt hos familj, släkt eller andra privatpersoner.

6 605

hemlösa personer vistas i Stockholm enligt den senaste mätningen och av dessa lever 1 261 i akut hemlöshet.

Mätningen gjordes under en vecka i april 2023 och enligt Socialstyrelsen ska antalet ses som ett absolut minimum.

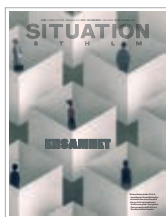
OM SITUATION STHLM

Sedan 1995 säljs *Situation Sthlm* av hemlösa människor i Stockholm och Mälardalen.

Konceptet med gatutidningsförsäljning har visat sig vara en framgångsrik metod att arbeta med hemlösa människor på, eftersom det ger tidnings-säljaren en möjlighet att tjäna egna pengar genom att arbeta, samtidigt som tidningen – i sig – fungerar som en kanal för påverkan, opinionsbildning och debatt kring frågor som rör de hemlösa säljarnas situation.

Situation Sthlms sociala verksamhet med arbete och sysselsättning, individuellt stöd och motiverande samtal, skriververkstad och möjlighet att ha sin post hit, café, tillgång till datorer, telefon och juridisk rådgivning, fyller en mycket viktig funktion för de hemlösa människor som tar del av verksamheten.

Över 90 procent av *Situation Sthlms* säljare upplever en positivt förändrad livssituation sedan de började sälja *Situation Sthlm*.



Omslag:
Jorm Sangsorn



SITUATION STHLM REDAKTIONEN **Chefredaktör och ansvarig utgivare** Ulf Stolt, ulf@situationsthlm.se, 08-545 953 90 **Reporter** Maria Hagström, maria@situationsthlm.se **Art Director** Johan Olsson **Fotografer och illustratörer** Anneli Hildonen, Magnus Sandberg, Jesper Waldersten. För osignerat material svarar redaktionen. Redaktionen ansvarar ej för insänt icke beställt material.
Hemsida www.situationsthlm.se **E-post** red@situationsthlm.se **Räckvidd** 104 000 läsare (Orvesto konsument helår 2024)
Upplaga 14 500 ex/mån (TS helår 2024) ISSN: 1400 - 4437 **LEDNING OCH ADMINISTRATION** VD Pia Stolt, pia@situationsthlm.se, 08-545 953 87 **Adress** Torkel Knutssonsgatan 37, 118 49 Stockholm **Tel** 08-545 953 81 **Organisationsnummer** 55 66 49-1071 **Bankgiro** 5774 - 9327 **SOCIAL VERKSAMHET** Verksamhetschef, sociala verksamheten Jenny Lindroth, jenny@situationsthlm.se, 08-545 953 88 **Samordnare** Ingemari Olofsson, ingemari@situationsthlm.se, 08-545 953 81, Jonas Svensson, jonas@situationsthlm.se, 08-545 953 81 **Telefonnummer distribution** 08-545 953 81 **Öppettider** Måndag till fredag kl. 8 -15.15, lördagar 10-14.15. **Organisationsnummer** 80 2411-14 97 **Bankgiro** 5357- 3259 **Gåvokonto** Bg 431-2252 **ANNONSERING & PRENUMERATION** Herman Sundgren, herman@situationsthlm.se, 08-545 953 94, Axel Schéle, axel.schele@mediakraft.se, 070-727 41 09 **Privatprenumeration** 11 nummer kostar 990 kronor **E-post** situationsthlm@flowinfo.se **Tryck** Stibo Complete 2024 **Miljö** Plasten runt tidningarna är en PE-folie. Den är återvinningsbar och lämnas i containern för plast vid återvinningsstationerna.





MIN PLATS

En tidningssäljare berättar om sin favoritplats i stan

”Det har varit Hey Baberiba”

Johan Jacobsson är ofta i krokarna kring Karlaplan. Säljer Situation Sthlm, nöter på bänkar och träffar gänget.

När jag vill ha egentid sätter mig på en bänk vid fontänen eller på torget här vid Karlaplan.

Annars går jag till Tessinparken. Där är vi ett gäng, runt åtta-tolv stycken. Gemenskapen är bra, vi ställer upp på varandra.

Första gången jag gick till Tessinparken var efter att jag lämnat papper hos vuxenheten på Karlavägen. Jag fastnade där. Två i gänget är mina kollegor. Vi turas om att sälja Situation Sthlm vid Fältöversten.

Jag är egentligen från Linköping, men farsans jobb gjorde att vi flyttade många gånger. Jag tror att det är därför jag var ganska rastlös som liten. Så fort jag började rota mig och hitta kompisar var det dags att flytta igen.

Mamma dog när hon var drygt femtio år. Jag kunde inte hantera sorgearbetet, jag dränkte mina sorger. Ungefär samtidigt separerade jag och mitt ex. Det har varit ”Hey Baberiba” sen dess. En läkare som kollade min journal sa att jag borde ha varit jordgubbe för länge sen. Men vita perioder på behandlingshem och stödboenden har nog räddat mitt liv.

Att sälja tidningen gör också att jag dricker mindre. Jag gör nåt vettigt - jobbar som säljare. Jag brukar skoja och spela pajas, det tycker folk om. Det finns ju fördomar om att Östermalm är snobbigt, men det är överdrivet. Det är okej här.

TEXT **MARIA HAGSTRÖM**
FOTO: **ANNELI HILDONEN**

23

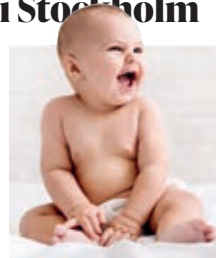
procent fler än förra året fick ersättning från a-kassan under 2024, enligt statistik från Sveriges a-kassor. Knappt 290 000 personer fick ersättning 2023, jämfört med drygt 235 000 år 2023.

De vanligaste bebisnamnen i Stockholm

NAMN Förra året döptes 153 nyfödda flickor till Olivia, och 183 nyfödda pojkar till Noah – de två vanligaste namnen i Stockholm. I Sverige är dock Alma det vanligaste flicknamnet, men det kommer först på fjärde

plats i Stockholm. Noah är dock det vanligaste pojknamnet även i landet.

Bland andra populära namn i Stockholm på listan över de tio populäraste namnen, kan nämnas Elsa, Stella,



ISTOCKPHOTO

Saga och Vera, samt Otto, Hugo, Lukas, Liam och William.

Bo har klättrat tillbaka in på topp 100-listan till plats 83, medan både Aurora och Maximillian fallit ur topp 100.

ULF STOLT



SUSANNE WALSTRÖM

Om det är en riktigt röjdykare eller en konstnär framför kameran är oklart.

SITT EGET SLUSSENBYGGE

Under tio års tid nonsensarbetade konstnärerna i Deadlineartcollective på Slussen. Resultatet visas i en fotoutställning på Stadsmuseet.

KONST Trafikplats Slussen var ett av Stockholms mest omdebatterade projekt i början av 2000-talet. Planerna och visionerna var många, förloppet utdraget. Det var en plats som var trasig, skitig och luktade urin, samtidigt som hundratusentals stockholmare passerade där varje dag, menar konstnären Kristian Pohl, född och upp vuxen i Stockholm.

– När debatten runt bygget började bli hätsk och stämningen aggressiv för att inget hände blev det en nervkring Slussen. Vi bestämde oss för att börja omgörningen genom att gestalta olika arbeten på bygget.

De har spärrat av, rivit, byggt, sanerat, tagit emot Guldbron, varit kontrollanter med block, delat ut ballonger till besökare och gjort utgrävningar med arkeologer. Förutom Kristian Pohl var det konstnären Eirik Vandvik Johnsen och fotografen Susanne Walström som dokumenterade.

Var det ingen som reagerade på att ni var där?

– Tricket är att inte flacka med blicken och bara vara tillräckligt bestämd, då ifrågasätter ingen vad man gör, säger Kristian Pohl.

Bilderna på deras arbeten på Slussen är från 2014 till 2024 och konstprojektet har precis som nya Slussen fått namnet ”Slussen nr 5”. Det är nämligen femte omdaning av Slussen sedan 1642.

– Vi är nöjda med jobbet, nu lämnar vi över till brukarna, säger Kristian Pohl.

I samband med utställningen släpps också en fotobok.

GERD ERIKSSON

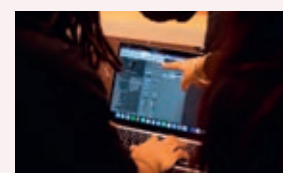
”Slussen nr 5”, på Stadsmuseet 5 februari – 20 april. Fri entré.

En speciell kväll med Kjell

MUSIK Kollektivet Livet bar och scen, fredag 7 februari. Nippe Svensk och Erik Olof Ålg spelar musik i dj-båset, det utlovas en hemlig gäst som ska spela på en sprucken fiol, baren håller öppet, på hemsidan beskrivs kvällen som att ”man steppar och stuffar, vi visar några målningar i blått, skönheten blöder och brinner”. Det är en trip längs evighetens flod. Vill man kan man smutta på en Ginger ale.

Klockan 20.00 inleds det som är kvällens egentliga höjdpunkt – att det enbart spelas musik av Kjell Höglund.

ULF STOLT



KULTURHUSET

Unga möts i Skärholmen

KREATIVITET I Skärholmen har en 500 kvm kultur- och fritidsverksamhet öppnat – Stationen. Det är en kreativ mötesplats för ungdomar mellan 13-19 år där det går att skapa musik i tre musikstudios, podda, utforska film och foto, designa data- och tv-spel och delta i dansworkshop med mera.

Stationen är ett samarbete mellan Kulturhuset och stadsdelsförvaltningen.

– Det är viktigt att barn och unga i hela Stockholm får förutsättningar att utforska eget skapande, säger Helene Öberg (MP), styrelseordförande Kulturhuset Stadsteatern.

MARIA HAGSTRÖM

MITT JOB

Om yrken och
arbete i stan

HENRI KNUT
BEVARANDETEKNIKER

”Man har alltid
lite svett på
fingrarna.”

– Vi har sexton olika box-modeller från KS1 till KS16. Jag kan göra varje modell i olika storlekar beroende på vad som ska ligga i dem.

– Jag gör boxar både till oss på Riksarkivet och till exempel Vasamuseet, Stadsmuseet, Moderna museet, KB, olika myndigheter och kommuner. Förra året blev det 4 500 boxar. De två mest efterfrågade modellerna är KS3, som liknar ens pizzakartong och KS16 som är som en skokartong med avtagbart lock.

– Kartongen i boxarna har 680 GSM, vilket är gram per kvadratmeter. Och kartongen är syrafri för att innehållet som arkiveras ska hålla rätt pH-värde. Det är inget lim i boxarna, man klickar ihop dem. En box ska kunna öppnas och stängas tre hundra gånger. Jag har bomullshandskar eftersom man alltid har lite svett på fingrarna som kan ge fingeravtryck på boxarna.

– Vi kan producera våra egna boxar tack vare den digitala skärmaskinen som vi köpte in 2007 från Tyskland.

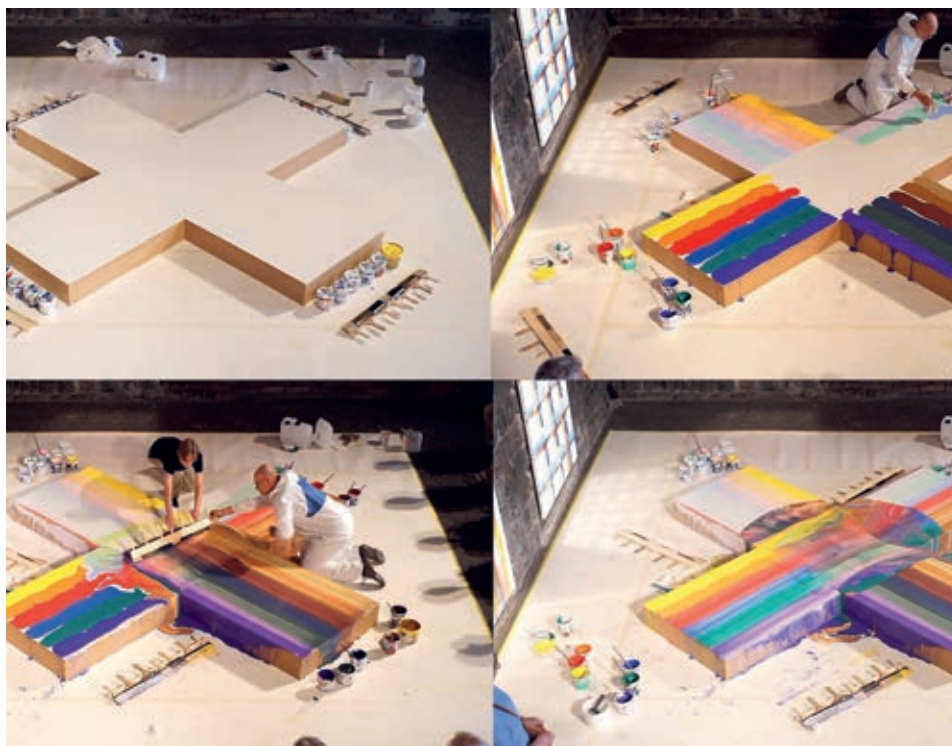
– Min favoritbox är KS16, den med löst lock. Det är något visst med att öppna en kartong där man får ta av locket. Som en present.

TEXT **GERD ERIKSSON**
FOTO AV **MAGNUS SANDBERG**

När Henri Knut på Riksarkivet öppnar locket på sin favoritlåda KS16 iförd vita bomullshandskar, känns det som att öppna en presentbox.

”Hela mitt väsen präglas såklart starkt av att jag vuxit upp på just Folkoperan. Sättet att ta sig an opera som mina föräldrar initierade, utvecklade och excellerade i här, har präglat hela mitt yrkesliv.”

Linus Fellbom, ny konstnärlig chef för Folkoperan på Hornsgatan 72. Han tillträder tjänsten 1 april.



KONSTNÄRS-CENTRUM

Bilderna ger en uppfattning om hur Stefan Johansson performance går till.

SLUMPARTADE FÄRGMÖTEN

Vårsalongen på Liljevalchs öppnar den 14 februari. Stefan Johansson från Enskedalen är en av två konstnärer som är antagen med en performance.

KONST Han gör sin performance under vernissagen.

Då kommer han att jobba med akrylfärg på en duk på golvet på 3,4 x 3,4 meter. Färgen lägger han på enligt en viss struktur och drar snabbt med en hemma-byggt pensel över. En teknik som ger plats åt slumpen och oväntade färgmöten.

– Mitt verk kommer sen att finnas kvar på platsen resten av

utställningen som en installation. Man kan säga att det är en mix av målning, performance och skulptur. Akrylfärgen som rinner ner längs sidorna ut på golvet blir också en del av verket.

Han tycker att det är nåt visst med att få göra en performance, att det är en hyllning till själva arbetet och processen och inte minst en möjlighet att ha kontakt med publiken som han inte får så ofta annars som konstnär.

Det är fjärde gången Stefan Johansson är antagen till Vårsalongen.

Det är speciellt, menar han, eftersom det är Sveriges mest

besöka konstutställning. Och att den är demokratisk och till för alla. 4000 ansökningar kom in till Vårsalongen i år, 177 konstnärer deltar med 282 konstverk. 30 av konstnärerna är från Stockholm. Och trenden går mot att de som söker blir allt yngre, Stefan Johansson går mot strömmen med sina 59 år.

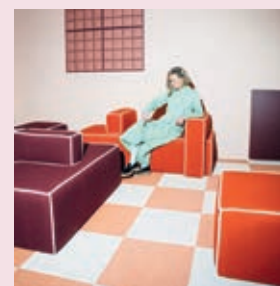
– Men jag kommer faktiskt ha hjälp under min performance av min femtonåriga son. Det är svårt att dra den stora penseln över duken själv.

GERD ERIKSSON

Vårsalongen på Liljevalchs visas 14 februari-27 april

14,2

miljarder. Så mycket mer kostade sjukskrivningarna stadskassan 2024 mot året innan. Totalt kostade sjukskrivningar 92 miljarder kronor. Psykisk ohälsa bakom närmare hälften av sjukskrivningarna. Stockholms län ligger högst.



MARTIN BRUSEWITZ

En vecka av ny design

FORM Mellan 3 och 9 februari är det dags för Stockholm Design Week, som startades 2002 som en spinoff till Stockholms Möbelmässa.

Programmet är inte tillgängligt online utan man måste ladda ner deras egen app för att få ta del av det. Den är informativ och lättnavigerad med kartfunktion.

Bland annat kan man kliva in på Nordic Light Hotel där Ingrid Unsöld visar sina keramiska verk "A landscape for Vessels". Eller besök den Spanska ambassaden, renoverad av Ferdinand Boberg. Eller passera parfymieriet En Doft på Skånegatan 78.

Klockor, industridesign, textil, trä – det är bara att bläddra i appen och dyka ner på det som är intressant.

ULF STOLT



Vad ska man vara bra för?

VAR KLARABERGSVIADUKTEN NÄR 11.16-11.49

DET STÅREN ordningsvakt iförd varselväst med ryggen tryckt mot glasrutan under skylten vid Espresso House. Han fipplar med telefonen och tittar då och då upp mot de som kommer upp ur rulltrapporna eller in genom dörren från gatan.

På andra sidan står hans kollega, med blicken åt andra hållet.

En kvinna med vit mössa och rygsäck kommer inifrån ankomsthallen

och när hon går förbi stannar hon snabbt till och läser på varningsmärket om rökförbudet

på den magra pelaren: ”Rökfri zon, enligt lag SFS 2018:2088”. Det sitter likadana

varningsmärken på alla sex pelare som håller upp det vita, lite svängda, plåttaket utanför entrén.

Två parkeringsvakter kliver ur och börjar tråla runt bland bilarna på parkeringen. Man får stå en timma, taxa 1.

Taxibilar i tredubbla rader borta vid entrén till Centralstationen. En äldre dam kliver ur. Rullväska. Paraply. Handväska. Chauffören går ut och runt och stänger hennes dörr och rullar väskan åt henne mot entrén.

SKITIGASNÖHÖGAR LIKT vilande kreatur hopskrapade på några av mittrefugerna. På en gänglig stolpe vid skylten för förbjuden vänstersväng två övervakningskameror – svarta kablar lindade upp för stolpen, kopplingsdosor och buntband, allting går ner till

ett grått stålskåp intill.

Betongsuggor, papperskorngar, skylt för handikapparkering.

En man med två lunchportioner i ena handen slirar till på ett av de vitmålade strecken på övergångsstället och parerar fallet ganska elegant, men spiller ut lite av det han köpt. Han sparkar undan födan som fallit ut och sätter tillbaka locket och fortsätter över gatan.

Framför ingången till Cityterminalen tre unga kvinnor som står vända mot solen och blundar. Alla tre har öppnat sina jackor. En av dem röker.

Polisen har två utmärkta

parkeringsrutur målade i gatan framför övergångsstället.

Klockan på taket går fel, har stannat på tio över tio.

På dörren stationsregler: bland annat får man inte vistas barfota på stationen, åka batteridrivna fordon, ha djur okopplade eller laga mat. Eller framföra musik utan skriftligt tillstånd.

Två taxibilar tjafsar till med tutorna, någon vänder sig om, det slår om till grönt. På stolpen vid övergångsstället ett svartvitt klistermärke: ”Sluta plåga djuren. Bli vegan”.

En kvinna med barnvagn ser noga åt båda håll innan hon sakta börjar gå över gatan.

TEXT **ULF STOLT**

FOTO: **MAGNUS SANDBERG**







LINA SKANTZE:

”Du måste vara med din skam för att förstå den”

Psykiater Lina Skantze har skrivit en bok om det som är obehagligt att känna, obekvämt att prata om, men som påverkar alla – skam.

TEXT MARIA HAGSTRÖM FOTO ANNE NYBLAEUS

SKAM ÄR ALLMÄNMÄNSKLIGT.

Vi är rädda för att göra bort oss, bli hånade och bortstötta. Alla påverkas av skam, men den är jobbigt att närma sig och den kan göra oss osynliga. Hellre ”sjunka igenom jorden” än att stå där och ”skämmas ihjäl”.

– Skam är obehagligt att känna och obekvämt att prata om. Vi behöver bli mer medvetna om vår egen skam, veta när den håller oss tillbaka och när den driver oss framåt. Det är viktigt att prata om skam och förstå den, säger Lina Skantze som har skrivit boken *Skam – upplevelse, funktion och behandling*.

Lina Skantze har saknat diskussioner om kroppens reaktioner på skam, hon anser att fokus mest legat på psyket och det kognitiva.

– Skam påverkar kroppen,

bland annat vår kroppshållning och mimik, vilket betyder mycket för hur andra uppfattar oss. Även metabolismen, hur kroppens energi fördelas, vad vi får kraft att göra och inte göra påverkas av den skam vi bär på. Jag försöker väva ihop olika kroppsliga och psykiska perspektiv i boken, för en helhetsbild.

Skam kan få förödande konsekvenser, men också vara nödvändig för våra sociala relationer.

– För att överleva som varelser har vi evolutionärt behövt vår flock, vår förmåga att samarbeta och relatera. Det är vår superpower. Skam fungerar som ett socialt regelverk. Den kan vara en varningsklocka som berättar att man är på väg över gränsen för det flocken kommit överens om. Om vi däremot inte känner skam kan vi förhäva oss, bli grandiosa och

inte ta hänsyn till andras reaktioner omkring oss.

Men skammen kan också hålla oss tillbaka för mycket och det kan leda till ensamhet och utanförskap.

– Då blir vi osynliga. Vi bleknar och sjunker ihop, vilket i sin tur bekräftar upplevelsen av att inte vara någon, eller att vara tråkig och grå.

Skam och en känsla av att vara otillräcklig kan också göra att man försöker vara ”perfekt”. Göra allt rätt, vara duktig och inte begå misstag, vilket kan leda till utmattning. Att hålla upp en fasad och inte våga visa sin sårbarhet kan dessutom göra att ingen kommer nära.

SKULD OCH SKAM skiljer sig åt, även om gränsen inte är absolut. Enkelt beskrivet handlar skuld om vad vi har gjort och skam

handlar om den vi är.

Den som under sin uppväxt ofta blir ”skammad” för sin person kan uppleva självhat. Skam kan också komma av att inte bli sedd under uppväxten.

– Känslan kan vara att vi inte förtjänade att få uppmärksamhet, inte var tillräckligt betydelsefulla eller att det var något fel på oss. Sånt kan hänga med genom livet.

Det finns en koppling mellan skam och trauma. Tidiga erfarenheter av att ha blivit övergiven, avvisad eller utsatt för misshandel och övergrepp, följs ofta av en känsla av att vara avvikande och fel. När skammen bitit sig fast kan den bli ett kroniskt tillstånd.

– I huvudet pågår då ständigt ett kritiskt granskande och nervärderande av oss själva: ”fan vad dålig jag är, ingen vill ha mig, jag är äcklig”. Tankarna leder till att det blir värre och värre.

Åtstörningar, självskadebeteenden och beroendetillstånd är ofta relaterade till kronisk skam.

När det kommer till beroende lyfter Lina Skantze det som en konsekvens av ett skadat nervsystem. ▶▶▶

LINA SKANTZE

Yrke: Leg. psykoterapeut, verksam vid sin mottagning i Stockholm.

Aktuell: Med boken *Skam – upplevelse, funktion och behandling*. Hon har tidigare skrivit boken ”Polyvagalteori i psykoterapi”.



POLYVAGALTEORIN

■ Polyvagalteorin utvecklades av Dr. Stephen Porges, som beskriver den som en manual för mänskligheten. Teorin beskriver hur det autonoma nervsystemet påverkas av vår miljö och våra erfarenheter, som i sin tur styr våra kroppsliga funktioner – den förklarar sambandet mellan kropp, känslor och tankar.

■ Lina Skantzes bok *Polyvagalteori i psykoterapi* från 2023 är den första boken på svenska om polyvagalteorin.

– Om du inte har fått tillräckligt mycket trygghet i din uppväxt kommer ditt nervsystem att leta hot och faror, som en överlevnadsrespons. Det skapar ett avtryck i hjärnstammen och det autonoma nervsystemet och påverkar bilden av dig själv, världen och andra.

Hon berättar att ett traumatiserat system blir väldigt anspänt eller avstängt, eller både och. Man kan då bli ”hyper” eller bortkopplad, eller hamna i ett frystillstånd där vi är spända och samtidigt känner att vi sitter fast.

– Vad har vi då som står till buds för att känna oss lite bekvämare? Om du till exempel är hyper så kan det kanske va skönt att dricka eller röka, slappna av lite. Du reglerar ett dysreglerat

”Det som kan mildra skammen är att få en community och komma in i ett socialt sammanhang.”

nervssystemet. Att man då börjar missbruka är fullt begripligt därför att det finns ett behov av den regleringen för att kunna stå ut i en dysfunktionell situation. Problemet är att det som hjälper dig också skadar dig.

Ett beroende kan innebära skam på flera sätt. Man kan känna sig dömd och bli sämre bemött och behandlad. Det kan finnas skam över att dricka för mycket, göra något olagligt, få återfall, dåliga relationer och för utanförskapet.

– Det som kan mildra skammen är att få en community och komma in i ett socialt sammanhang. Att sälja Situation Sthlm är ett exempel på hur skam kan läkas. Där tillhör man en community, har en roll och säljer nånting av värde.

I boken visar Lina Skantze hur vi kan lära oss att upptäcka och hantera skammen. Hon presenterar flera metoder, bland annat en ny: Deep Brain Reorienting.

– Den hjälper oss att nå tidiga och djupa nivåer av skamtillstånd, som har varit svåra att nå med andra metoder. Den verkar kunna bidra till att omstrukturera funktioner i hjärnan.

Hur har det varit för dig att skriva boken?

– Det har dragit upp mönster hos mig själv och jobbiga erfarenheter som jag har fått brottas med under skrivandets gång och som jag ibland inte velat närma mig. Men det har varit berikande. Du måste kunna vara med din egen skam för att kunna förstå den. ■

Det var Puh som sa det

NÄR DU LÄSER det här är det februari, men när jag skriver är det fortfarande oxveckor. En tisdag i januari. Din himmel är kanske lite ljusare, min är ett grått lock över staden. För mig är det fortfarande tio dagar kvar av januari och tre dagar kvar till den löning som lär vara årets mest efterlängtrade, den som ska fylla hålen efter konsumtionens senhöst. Singles week, Black week, Cyberweek, julshop-ping, mellandagsrea och företagens alla sms och mejl: Vår Final sale! Glöm inte din rabatt! Vi saknar dig!

Spinn hjulet och se hur mycket rabatt du får. Bara två minuter kvar av erbjudandet, sekunderna tickar ner. Sista chansen! Det ena billigare än det andra. Det ena giftigare än det andra. Från en barnhand till en annan. Någon fick betala priset för de sex miljoner paket som skickades från Kina till Sverige i december.

Tomten kom i år också. Vi hade varit snälla.

JULGRANEN STÅR FORTFARANDE kvar. Min son säger att vi ska ha den fram till påsk och jag väljer mina strider. Vi tittar på tecknade robotar på tv:n. De goda vinner. Det är förutsägbart och tryggt. Jag skrol-lar lite bland nyheter på mobilen. Det är oförutsägbart och otryygt. Trump, Putin och Xi Jinping. Störst vinner.

Nattar sonen och läser Nalle Puh: "Människor som inte tänker ordentligt har grått ludd som flugit in i huvudet på dem."

Jag somnar, vaknar och det är onsdag. Nio dagar kvar av januari. Kollar min klocka som säger att jag fått för lite djupsömn och att mitt body battery är lågt. Då vet jag att jag ska känna mig trött i dag. Tar D-vitamin i pillerform.

**MARIA
HAGSTRÖM**

Nyhetsredaktör
och reporter



"Med Mr Farts
i öronen i stället
för grått ludd."

Utanför fönstret hänger dropparna i luften. I ljuset under en gatlykta ser jag dem börja falla. Längs den blanka asfaltsvägen finns bara några få snöhögar kvar, nersotade av avgaser och grus. Inget är puderlätt och magiskt. Apparna säger att det fortsätter så här januari ut och jag känner kylan leta sig in. Jag drar på mig en offerkofta.

VID FÖRSKOLAN MÖTER jag en mamma. Hennes barn ligger på marken och gråter och skriker, sparkar och skriker. Det är en sån morgon när alla strider är fel. Mamman får en kram och börjar också gråta. Hon kämpar som en ox. Bryt ihop och kom igen.

Jag är inte mamman som drog nitlotten i dag, men min offerkofta tynger ändå när mannen i kiosken säger "Ingen snus" precis som jag har bett honom att göra. Jag har en deal med min svägerska: den som tar en snus måste ge den andra 500 spann och det vore ju onödigt så här i oxtider. Men Puh sa: "Enda sättet att övervinna en frestelse är att falla för den". Puh sa också i boken Ingen kan vara nere med en ballong!. Jag kommer att tänka på när min mamma träffade en flicka med en ballong på tunnelbanan. De började kasta den till

varandra. Mamma puttade iväg den till någon trött resenär som vaknade till. Till slut var alla i vagnen engagerade i ballonglek. Sånt händer bara min mamma och sånt händer knappast i januari. Men när jag sätter mig i tunnelbanevagnen och drar igång musik i lurarna har min son sett till att moll har ersatts av dur. Med Mr Farts i öronen i stället för grått ludd åker jag genom tunnlar där det går att se ljuset ändå. Våren finns snart inom räckhåll, ballonger ska flyga och koftan åka av. ■



Illustration av LO

HEM MÅR SÄMST I DAG?

I tio år bodde jag i trapphus och tvättstugor. Idag bor jag i lägenhet via Bostad först. Det betyder att jag hyr i andra hand av Stadsmissionen. Om jag betalar mina hyror och klarar av att komma överens med mina grannar, dvs inte får några klagomål, får jag ta över kontraktet efter två år, det är om ett år och åtta månader.

Gissa om jag gör allt för att sköta mig. Prickfritt. Självklart. Men efter nyår fick jag mitt första klagomål. "Du har två killkompisar väldigt ofta på besök och en av dom har en hund som

grannarna är rädda för". Jag fick panik och lovade att hunden aldrig mer ska besöka mig. En hund som jag älskar, nu ska han aldrig mer få hälsa på.

Står det i någon hyreslag att hundar inte får hälsa på? Så jag kan sköta mig enligt lag och ändå få klagomål? Vem mår sämst idag? Grannen som blev rädd för världens snällaste hund eller jag som krampar i ångest och rädsla för att bli vräkt? Jag känner mig helt maktlös, vad ska jag göra för att behålla min lägenhet, jävla kärring till granne.

519

ÖVERLEVNADSINSIKTEN

Stackars mig-syndromet
säljer som smör.
Synden OM trumfar allt
ända tills du dör.
Synden I är det ingen
som vill kännas vid.
Det är omständigheternas fel i
all tid.
I en del av världen
så kommer tiden
inget du gör kommer
påverka striden.
I en annan del
är klockan just nu
solen är uppe, det är dag.
Vad vill du?
Här i vårt land
så går dock tiden.
Den är också valuta, vi
med, fast uti den.
Vi hinner aldrig bli klara,
ingen slutsats här
Vi problematiserar, vad blir bäst
just nu här?
Bara detaljer, ingen överblick,
Mitt blod är olagligt
Lås in han å kvickt.

Han behöver dock vård
så vi tar tid å ger droger
men bara våra så klart,
tyst, ställ inga frågor.
För monoopolet råder å patenten
är tagna, politiker köpta
patienterna slagna,
å vi slår dem igen
om de börjar klaga.
Köp bättre och nytt,
för ingen av oss här kan laga,
och vem skulle lyssna, du vet hur
dom är.
Överlevnadsinsikten tar över
så där.
För omsorgen är såld till
marknadens krafter,
en läsk på en tork
reducerar bort laster.
Du vet inte något, kom
gapa o svälj ba'
gå härifrån för nu är
det helg va?
Lika för alla,
kommunistiskt, fascistiskt?
Riktlinje, rundgång
Jag vet inte riktigt.

#405

STANNA UPP

Försök att njuta ibland.
Trots alla mina försök tror du endast allt ljug.
Trots att jag gör mitt yttersta så tror du det mesta är ljug.
Trodde verkligen om någon skulle se allt jag kämpar för att nå vissa av de
mål, svåra att ens förstå.
I livet just nu är motgångarna hårda, vet att livet titt som tätt inte är lätt,
men hårdare får jag leta efter.
Alla önskar att ibland få gå tillbaka till livet korta, långa vackra dyrbara
händelser som fick en nostalgitripp till blandade dagar som passerat i
sitt livs nice och dåliga dagar.
Låt dig inte se livet flyga förbi, stanna upp, se dig omkring och njut från
början till slut.

Nadja

NYTT ÅR

Ny tid ny strid och tiden blir. Ett nytt försök ett nytt hopp ett nytt år med
nya försök. Detta motståndsbekämpade år har verkligen gjort ett stort
avtryck på många nivåer, alla former och färger ur många synsätt, både
rakt och snett. Många förluster i år av närstående - massor blev trötta,
några har störtat och mött sitt öde men ingen valde döden. Trots att flera
nu är borta och allt är en rörig soppa men finns inte hopp så kan vi ge upp.

Nadja

NYTT ÅR, NYA MÖJLIGHETER

Det är ju det man brukar säga. Och det verkar stämma.

Julen blev kaos med bråk och mer tjafs men på nyår vände allt och bra som tur är. Men just nu är jag i en känslig period och bryter ihop då och då, men så kommer fina änglar och köper en tidning och många fina längre stunder att prata ihop. Tyvärr är det många som ser ner på en eller låtsas att dom inte ser, att jag inte finns.

Men som tur är finns det väldigt många som bryter det dåliga och ger en glädje. I år har jag chansen. Ta över min lägenhet och ett år är klart såklart jag ska klara det här året med.

Emelie Wennberg

SYRRAN OCH JAG

Jag är tio år och syrran är sexton. Hon kör snurrbåten mot färjans akter och svallvågorna där efter, vi skriker och skrattar, nu ska det bli cirkus. Jag sitter på knä med hakan över fören, första vågen "dunk", andra vågen "dudunk" och blodet forsar över bröstet och jag är inte alls glad längre.

Femtio år senare har jag ärret kvar under hakan, och minns den smalrandiga t-shirt jag bar som om jag höll den i handen. Jag har aldrig gjort om samma tabbe.

LO

KRIMINELLT BLOD

Nån samlar ting
jag är ett stort svart hål.
Där allting försvinner,
även brinnande bål.
Inget stopp, inget slut.
Det är en fråga om räckvidd.
Inget hopp här i sikte
förrän askan är spridd.
Jag är en vara i maskinen,
en vårdpeng på drift.
Gör burnouts i tanken,
tar kurvor i drift.
Men inget går framåt,
det försvinner i steget.
En sjuk konsument
som ska rättas i ledet.
Som ett krocktest dom sålt mig
sen ställer dom frågor.
De blir mycket bättre om du
tar våra droger.
Hela jag är olaglig, mitt blod
kriminellt.
Den här ger dig bölder,
men du styr ej!
Tack! Snällt.

#405



Illustration av LO



ENSAMHET -



DÖDLIG OCH NÖDVÄNDIG

Text **Ulf Stolt**
Grafik **Johan Olsson**

Ensamheten dödar. Och är samtidigt en förutsättning för att människor ska orka med livet och för att kreativitet ska ha en plats – så sånger, böcker, filmer, dikter, målningar och andra kulturyttringar blir framtänkta och skapade. Stockholm har flest ensamhushåll i landet, och Sverige flest ensamhushåll i Europa.



41,5%

av hushållen i landet är ensamhushåll.

40,3%

i Stockholms län.

45,3%

i Stockholms stad.

Den där existentiella ensamheten djupt inom sig hade Jan Wallin alltid burit med sig genom livet. Till dess att han gifte sig.
– Då försvann den. För första gången i livet kände jag mig hel, allt funkade, alla hjärnspöken försvann.

Han och hans fru kom helt enkelt bra överens. Fick barn. Jobbade och studerade. Skapade sig ett liv tillsammans.

Efter tolv-tretton år infann sig – som han uttrycker det – ”lite grus i maskineriet”, och då återvände den där känslan av ensamhet, successivt, när han mer och mer upplevde sig utanför äktenskapet och familjebilden.

Drogerna blev då till en sorts bot. Och opiater fungerade bra på den där ensamhetskänslan.

– Ja, för då är man ganska nöjd ändå.

Det har nu gått många år sedan dess. Jan Wallin ställer väskan med några nyköpta tidningar han ska ut och sälja senare efter vårt samtal på stolen bredvid sig, och drar handen genom skägget.

– Jag kände mig alltid udda som barn, var en sån man antingen tyckte om eller avskydde, helt enkelt.

Förutom tiden när äktenskapet fungerade bra har Jan Wallin alltid burit den här känslan av ensamhet inom sig, en känsla av att inte passa in, vara lite udda, att hela tiden navigera i tillvaron lite mot vinden.

Han har i perioder bott på gatan och driftat runt och självmedicinerat sin sent i livet diagnostiserade bipolaritet. Vilket förklarade en hel del av hans livsmönster för honom, de plötsliga och grava pendlarna i mående, och förklarade även en del av hans ensamhet.

– När jag vet att det kan svänga så där så blir man ju lite avvaktande, tvekar lite att söka kontakt med andra.

Som det där att dra sig undan från människor för att han inte känner sig som andra. Och även drogerna, som kom in sent i hans liv, har bidragit till en känsla av ensamhet då det är en verksamhet som på grund av sin legala status helst bör ske i det fördolda. Så man håller sig därför på sin kant.

För några år sedan fick han en lägenhet via Bostad först. Och precis som många andra som flyttat från ett liv på gatan till en lägenhet så infinner sig en ensamhet.

I vissa fall även en känsla av isolering.

– Man blir väldigt ensam när man kommer in i en egen lägenhet, så upplevde jag det när jag fick min. Det var både den sociala ensamheten och den mer existentiella ensamheten, den som försvann när jag var gift.

Känner du dig ensam i ditt dagliga liv i dag?

– Ja det gör jag, jag känner mig både ensam i mitt dagliga liv och existentiellt ensam.

”Man blir väldigt ensam när man kommer in i en egen lägenhet, så upplevde jag det när jag fick min.”

Forskare skiljer på olika sorters ensamhet.

Objektiv ensamhet handlar om hur ens sociala situationer ser ut utifrån, hur ofta man träffar familj och vänner, social kontext utanför familjen och arbetet, om man bor ensam eller med andra.

Subjektiv ensamhet är hur man själv känner kring sin sociala situation, finns det sociala behov som inte möts eller som man önskar fanns? Man kan vara objektivt ensam men inte känna någon subjektiv ensamhet. Om ensamheten är självvald påverkar det den upplevda ensamheten mycket.

Romantisk ensamhet innefattar en önskan om en kärlekspartner för intimitet och tillhörighet.

Och existentiell ensamhet är upplevelsen av att man saknar någon att dela sina innersta tankar och känslor med, man kan ha många bekanta men inte känna djup tillit till någon av dem.

Uttrycket självsamhet – självvald ensamhet – har mer och mer börjat användas, jag ser det som avsnittsrubriker på poddar, i rubriker på bloggar, det finns böcker skrivna där ordet används i titeln.

Det är en typ av ensamhet som är oproblematiske, en ensamhet som man själv hägnat in och valt för sitt eget välbefinnande.

Ordet finns inte i Svenska Akademiens ordlista.

Och är hittills inte heller så pass frekvent använt att det getts plats på Språktidningens nyordslista.

I åldersgruppen över 16 år uppger 26 procent att de besväras av ensamhet och isolering. Svåra besvär av ensamhet och isolering är vanligast bland unga män mellan 16-29 år.

I en nationell studie bland människor i åldrarna 75 plus uppger var tionde person att den upplevde ensamhet ofta eller nästan alltid.

I Folkhälsomyndighetens utredning ”Ensamhet, förekomst och åtgärder.” från förra året, finns en ordlista

2 048 760

ENSAMHUSHÅLL I HELA LANDET

10%

uppger att de inte har en enda nära vän.

23%

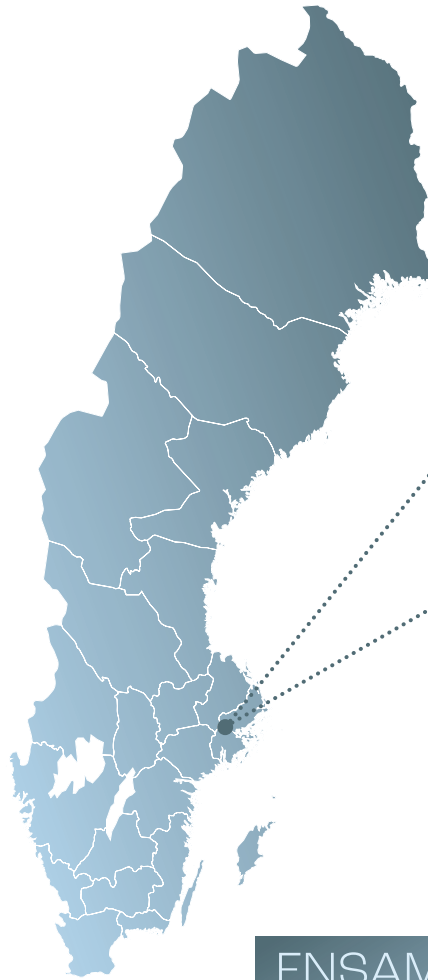
skulle vilja ha fler vänner.

63%

har aldrig lånat något av en granne.

16%

kan inte namnet på en enda granne.



21,7%

ENSAMHUSHÅLL FINNS I STOCKHOLMSLÄN

Av dem nästan hälften i Stockholms stad.

I Stockholms stad är **53%** av ensamboende personer **kvinnor**. Det är däremot lite vanligare att **män bor själva upp till 60 års ålder**, men där sker en svängning: därefter bor fler kvinnorna själva.

ENSAMHET I SIFFROR

som förklarar ensamhet som en ”en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer”.

Ensamheten i Stockholm är vanligast bland äldre och yngre åldersgrupper, bland ensamhushåll, personer med funktionsnedsättningar och personer som är sjukskrivna och arbetslösa.

Forskning visar tydliga samband mellan ensamhet och fysisk och psykisk ohälsa och suicidtankar, ensamhet är också kopplad till ökad dödlighet, både i patientgrupper och i den allmänna befolkningen.

Just känslomässig ensamhet – avsaknaden av acceptans, bekräftelse, mänsklig närhet och värme – är det som de flesta människor tänker på när de beskriver ensamhet.

Existentiell ensamhet kan inte botas eller lyftas bort av någon annan, den kan bara lindras och göras uthärdlig med närvaro, vänskap och kärlek. Ingen kan läsa någon annans tankar eller känna hela personen.

Våra upplevelser av världen är i en mening helt unika, vi måste fatta egna beslut om våra liv och vi dör ensamma.

I författaren Salman Rushdies senaste bok *Kniv – tankar efter ett mordförsök* skriver han i ett av kapitlen i slutet av boken om religion, om tro och Bibeln och andra religiösa skrifter.

Om att samtliga religiösa skrifter rent faktiskt är sägner och berättelser, nedtecknade innan våra förfäder hade någon form av vetenskaplig förståelse för det universum vi befinner oss i, avsedda att ge dåtidens människor – av vilka de flesta levde hårda, fattiga, ofta ensamma liv med tunga umbäranden – en förklaring till hur jorden tillkommit, hur livets ursprung startat.

Och hur livet ska och bör levas.

Det behövdes helt enkelt någonting att tro på, ett hopp, människan behövde få längta efter någonting bättre, någonting större, få en tro på att livet innehöll någonting mera.

Och att det fanns någon – en gud i den form du väljer att tro på den – som vakade över dem.

Att de inte var helt ensamma i världen.

I Markusevangeliet kapitel 15 – där det berättas ►►

Ensamhet i Stockholms län:

■ Nästan 300 000 stockholmare besvärades av ensamhet minst en gång i veckan. 15% av männen och 19% av kvinnorna.

■ De yngsta och de äldsta individerna i länet besvärades mest av ensamhet: tre av tio 16–29-åringar och lika många bland 85-plussarna.

■ Av de som upplever ensamhet bor 39% själva, 46% deltar inte regelbundet i aktiviteter, och 26% saknar personligt stöd. (Motsvarande för icke-ensamma är 17%, respektive 33% och 11%.)

Här bor flest själva i länet

46%
bor i Solna

45,3%
bor i Stockholm

44,7%
bor i Sundbyberg

hur Jesus döms och korsfästs – finns den kanske mest lästa och citerade strofen som berör just mänsklig ensamhet: ”Min Gud min Gud, varför har du övergivit mig?”. Enligt Bibeln är de orden det sista Jesus säger i nionde timman när han sitter uppspikad på korset, han dör kort senare.

Det finns flera andra bibeltexter – bland andra i Första Mosebok, Psaltaren, Apostlagärningarna och Johannesevangeliet – som behandlar just ämnet ensamhet och dessa texter är enligt Svenska kyrkan till hjälp för människan att spegla sin egen ensamhet i.

Peter Strang, professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet i Stockholm, har skrivit flera böcker om bland annat palliativ vård och existentiella frågor. Han berättar där om hur människan, ställd inför det faktum att tiden i livet är utmätt och kort och döden nära förestående, upplever den kanske ensammaste stunden i livet – ingen kan gå den sista biten med en.

Varje människa är obönhörligt ensam med sin egen död.

Om ensamhet skulle tonsättas vore den antagligen ett bredfingrat, ödsligt pianoackord i tonarten C-moll – samma tonart som Beethovens femte symfoni, kallad Ödessymfonin, skrevs och framförs i. Och det ackordet ackompanjerar kanske en stillbild på en bildskärm i en vänthall någonstans, där den senaste statistiken över antalet ensamhushåll i Sverige visas.

41,5% av alla hushåll i Sverige är så kallade ensamhushåll – det gör 2 048 760 hushåll i hela landet. Det är den näst vanligaste hushållstypen efter sammanboende med eller utan barn.

”Ensamhet är tudelat, en del av en expanderar, en annan del krymper.”

En hög siffra om man jämför med andra länder. Den högsta andelen ensamhushåll i EU.

Och flest ensamhushåll i landet finns i Stockholm, både i staden och länet.

Folkmängden i Stockholm är 987 661 personer, i länet bor 2 415 139 personer.

Det finns 45,3% ensamhushåll i Stockholm, i länet finns, utöver i Stockholm, flest ensamhushåll i Solna, 46%, och i Sundbyberg 44,7%.

I Stockholms län finns totalt 40,3% ensamhushåll där det bor 445 053 personer.

Genom historien har många filosofer reflekterat över begreppet ensamhet.

Om man i synnerligen komprimerad och destillerad form presenterar några av de mest namnkunniga filosoferna och deras tankar kring just ensamhet ser det ut som följer:

Friedrich Nietzsche såg ensamhet som en nödvändig del av självreflektion och personlig utveckling, som ett sätt att finna sin egen väg, komma nära sina egna tankar.

Nobelpristagaren i litteratur, Jean-Paul Sartre – med det berömda citatet ”Helvetet är andra människor” – såg ensamheten som en flykt bort från andra människor och samhällets krav och dömande blickar, då det påverkar ens möjlighet till fritt tänkande.

För Søren Kierkegaard var ensamheten nödvändig för att kunna möta sitt sanna jag och fördjupa relationen till Gud, ett undvikande av distraktioner för att fördjupa sin existens.

Hannah Arendt skiljer mellan ensamhet och isolering – ensamhet ser hon som någonting konstruktivt, kreativt och introspektivt, isolering ser hon däremot som någonting destruktivt, om det också innehåller social distansering.

Arthur Schopenhauer såg ensamhet som en naturlig följd av intelligens och känslighet – att reflekterande och introspektiva människor finner mer tillfredsställelse i sitt eget sällskap än i ytliga sociala kontakter.

Filosofen, författaren och nobelpristagaren i litteratur Albert Camus betonade att ensamheten kan vara en del av att konfrontera livets absurditet, att ensamheten gav friheten att skapa sin egen mening med livet.

Och Simone de Beauvoir menade att kvinnor ofta socialiseras av att vara beroende av andra, ensamheten kan därför vara en väg till självständighet och frigörelse.

Lotta Olsson skriver och målar och publicerar sina dikter och bilder på sidorna Med egna ord – säljarnas texter från gatan, i Situation Sthlm. Inför vårt samtal om ensamhet har hon skrivit flera sidor anteckningar och även dryftat frågan om ensamhet med en vän kvällen innan.

För henne finns det bland annat någonting ologiskt med ensamheten.

– Om man till exempel är ensam i en skog så är det ju en skrämmande upplevelse, men det är ju egentligen en väldigt säker plats att vara på, rent personligt.

Hon både målar, skriver och läser mycket. Intressen som kräver ensamhet. Och att man tar vara på kreativiteten den ensamma tiden.

– En längre tid av ensamhet, jag vet inte om det är mänskligt, men att det går mot att man går åt det negativa hållet, börjar käka på sig själv, om man inte får intryck utifrån.

Att det positiva och kreativa i ensamheten för henne efter ett tag kan bli negativt, få henne att liksom krympa.

– Tankarna drar iväg väl långt, man blir absurd och börjar se i bilder, tänka skumma tankar. Om man är tillsammans med folk är det svårt att börja knepa på fysiska grejer – andas jag nu, slår hjärtat rätt, domnar mina fötter? Det är lätt att ta på sig sånt om man är ensam länge.

Hon berättar att hon promenerat en del på kyrkogårdar. Och lagt märke till att det inte sällan är så med gamla gifta människor att om en av dem dör, så dör den andre ganska kort därefter.

– Beröring får man inte av ensamhet, men det är en basal sak i en människas liv.



FRANCESCOCH

”Om man tycker ensamhet är obehagligt ska man nog fylla händerna med nåt, göra nåt med händerna.”

Vi talar om existentiell ensamhet, om att födas, vara helt beroende av andra till en början, sträva efter att bli självständig och en egen person, sedan mot döden komma tillbaka och vara beroende av andra igen – att i början och slutet av livet klarar man sig inte ensam.

Men att man också på ett plan alltid är ensam.

– Lidande, lycka, såna stora typer av känslor kan man aldrig helt dela, orden räcker inte till för att överföra den känslan.

Det har hänt att hon vårdats på sjukhus, både inom intensivvården, psykiatrin och på infektionsklinik.

– Ingen annanstans har jag känt mig så ensam som på sjukhus. Man har mycket folk omkring sig, men känner sig ensam och rädd.

– Det är nog en dödsångest som kommer nära i den miljön, plus att det är andra som råder över en och tar beslut.

I omgångar i livet har hon dragit sig undan från människor när hon mått väldigt dåligt.

– Då har jag märkt att då går jag mycket mot kontemplation, tystnad, undrandragelse, enkelhet, asketism och mot bön. Så ser backen ut. Mot ett religiöst håll.

För att läsa, skriva och måla behöver hon ostörd, ensam tid. Självsamhet.

– Ensamhet är tudelat, en del av en expanderar, en annan del krymper. Gör man bra saker expanderar man, blir nåt dåligt krymper man av ensamheten.

Ensamheten är någonting hon i dag lärt sig att leva med.

– Nu kan jag va trygg i att jag är ensam. Det finns appar, kyrkor att gå till, psykiatriversamheter man kan gå till. Även om det inte är några nära vänner så kan jag gå dit och sätta mig i en grupp, eller till Centralen. Om jag vill ha en gemenskap. Det är inte så svårt.

– Om man tycker ensamhet är obehagligt ska man ►►►

Storstäder vs landsbygd

■ I storstäder (Stockholm, Göteborg och Malmö) känner sig 24% ofta ensamma och 39% ibland.

■ På landsbygden känner sig 17% ofta ensamma och 37% ibland.

■ 69% som bor i flerbostadshus upplever ensamhet ofta eller ibland, medan 39% som bor i villa eller radhus.

nog fylla händerna med nåt, göra nåt med händerna. Det tycker jag brukar va väldigt bra. Bara göra nåt, knåda nån deg.

Vad är det som gör ensamheten farlig för en människa?

Rörande mental hälsa så föreligger en ökad risk för depression och ångest, stress och negativa tankar, kognitiva nedsättningar, nedsättningar i minne och uppmärksamhet och ökad demensrisk.

För den fysiska hälsan påverkar ensamhet hjärt-kärlsystemet, man ser att ensamhet och social isolering kan höja blodtrycket, vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Ensamhet försvagar även immunsystem, vilket gör det svårare att bekämpa sjukdomar och infektioner.

Man konstaterar också en kortare livslängd – ensamhet är ungefär lika farligt som femton cigaretter om dagen.

Vad gäller ensamhetens sociala och biologiska aspekter finns en minskad känsla av tillhörighet, man känner sig avskuren från samhället. Och en biologisk stressreaktion av ensamhet kan aktivera kroppens fight or flight-mode och kroniskt höja kroppens stresshormon, kortisol.

Man ser även att ensamhet ger beteendemässiga konsekvenser, främst ohälsosamma vanor. Det blir lätt att falla in i ett beteende där man äter onyttigt, röker, dricker för mycket alkohol och avstår från att träna och motionera. Det är dessutom svårt att bryta den onda cirkeln på grund av ensamheten – långvarig ensamhet kan göra det svårt att skapa nya relationer, då det kan leda till social ångest.

Att tillhöra flocken har sedan stenåldern varit en grundläggande förutsättning för människans överlevnad, att stötas ut från gemenskapen innebar att man inte klarade sig.

För skydd och föda var gruppen en absolut livsförutsättning.

I antiken fanns flera straff som handlade om att en människa stöttes ut ur flocken, avskildes och dömdes till ensamhet.

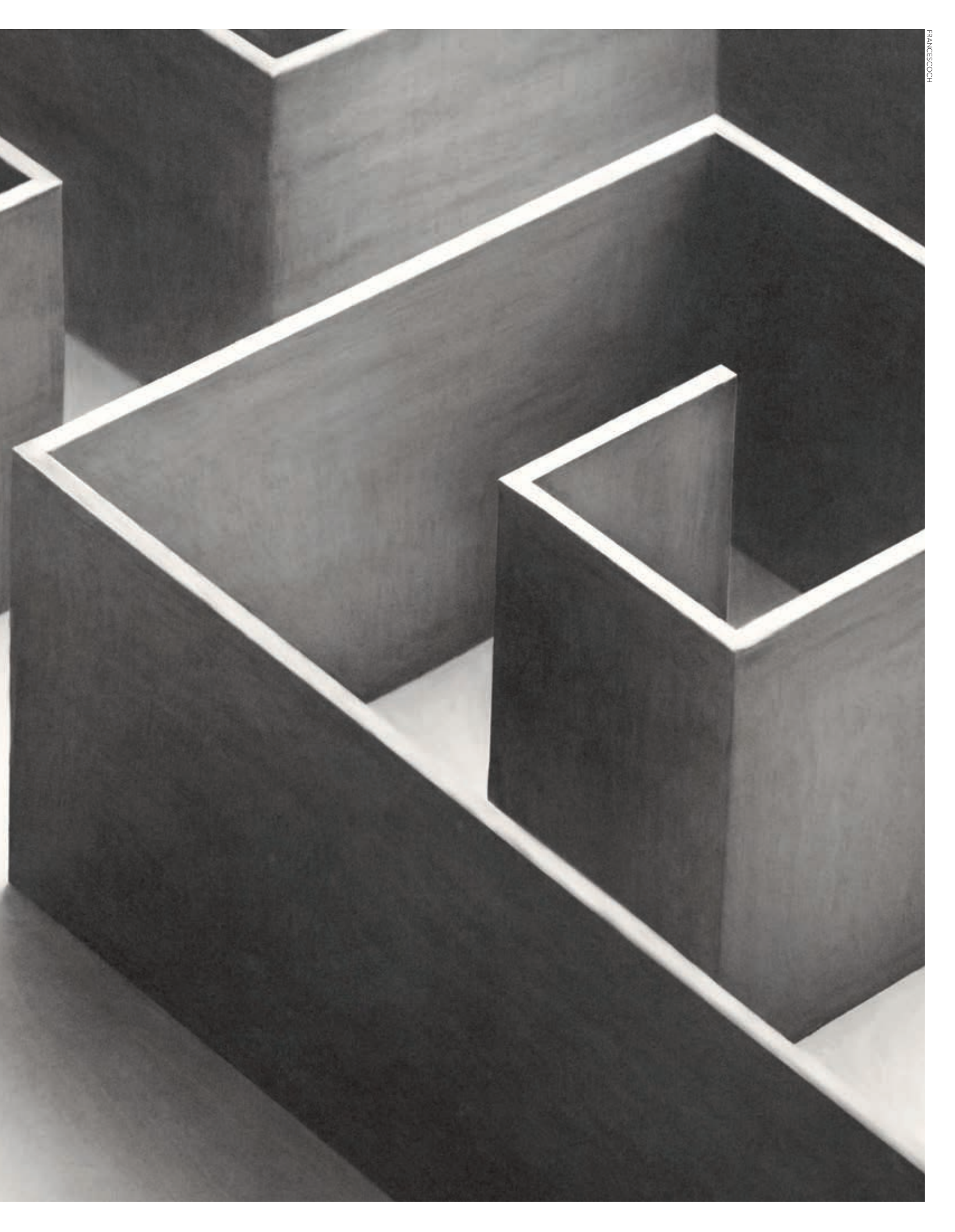
I Sverige fanns under medeltiden straffet fredlös. Man straffades med att ställas helt utanför samhället, togs ifrån alla rättigheter och saknade allt lagligt skydd - det var icke straffbart att slå ihjäl en fredlös person.

I mitten av 1800-talet togs fredlös bort ur straffskalan.

Fortfarande används ensamhet som bestraffning, exempelvis inom kriminalvården. Om en fånge betar sig på ett sätt så att vederbörande inte kan vistas på avdelningen, hålls fången isolerad.

En gång fick jag ett brev från en fånge på Hall som suttit hela sin strafftid i isoleringscell, flera år, utan att träffa ►►►





Ensamhet i kulturen



Robert De Niros karaktär, Travis Bickle, i Martin Scorseses film *Taxi Driver* från 1976.



Ant Wan – som spelar på Stockholm Fields i sommar – rappar en del om ensamhet, bland annat i låten "Toxic".



Carina Rydberg som Carina Rydberg i kultförklarade boken *Den högsta kasten*.

någon annan person än fångvaktare och en timme om dagen släpptes ut ensam i en inhägnad.

Han skrev om hur han ägande dagarna åt armhävningar, situps och att gå fram och tillbaka i cellen och tänka igenom sitt liv, alla oförrätter som gjorts mot honom, och hur han skulle hämnas dem.

Ensamheten gjorde honom enbart hatisk. Och livsfarlig. För andra. En dag skulle han ju komma ut. . .

Filmen *Taxi Driver* av Martin Scorsese vann Guldpalmen i Cannes 1976.

Han förvånades stort över att publiken tog till sig filmens svårt ensamma huvudkaraktär Travis Bickle, en återvändande Vietnamveteran med PTSD som kör taxi dygnet runt, kallar sig själv "Guds ensamma man" i sin dagbok och bara väntar på ett regn som ska komma och skölja bort alla hallickar, horor, pundare och andra kräk och brottslingar från New Yorks gator.

Charlie Chaplins karaktär i flera filmer.

Greven av Monte Cristo – nu i nyinspelning på Netflix.

Låten "Columbus" av Kent. Eller "Toxic" av Ant Wan.

Eller "Aldrig vågat" av Melissa Horn eller "Tårar över city" av Magnus Lundberg.

Doktor Glas. Carina Rydberg i *Den högsta kasten*.

Jack Råstedt i Ulf Lundells debutroman *Jack*. Eller Hassan Loo Sattarvandis roman *Still*.

Håkan Lans otaliga uppfinningar.

Ensamhet löper som en röd tråd genom ovanstående verk – och mängder av andra – som en del av handlingen och som en förutsättning och en anledning till att de blev skapade.

Ien intervju med Svenska Dagbladet 20 januari berättar regissör Tomas Alfredson – aktuell med en ny version av Ingmar Bergmans *Trolösa* – om en väldigt speciell typ av ensamhet: när man inte kan visa för sina närmaste vem man är, när man måste

Av de som känner sig ensamma är:

■ 14% dagligrökare, medan 8% av de andra är inte det.

■ 13% uppger att de ägnar sig åt berusningsdrickande, jämfört med 9% av de icke-ensamma. Men 20%, i båda grupperna, har ett riskbruk.

■ 18% har en aktivitetsnedsättande sjukdom, 52% lider av psykisk ohälsa och 12% uppger dålig eller mycket dålig självs kattad hälsa. Motsvarande för de icke-ensamma är 10%, 18% och 3%.

dölja hela sin personlighet.

Efter att han fått hjälp i researcharbetet inför filmen *Tinker, Tailor, Soldier, Spy* – "jag kunde ingenting om spionvärlden, men jag vet något om ensamhet" – fick brittiska underrättelsetjänsten MI-6 en egen förhandsvisning.

Han berättar om en man han träffade där som blivit dekorerad av drottningen, men bara burit medaljen i tio minuter – inte ens hans fru vet om att han blivit dekorerad av drottningen.

Han berättar i intervjun att han känner igen sig, förstår den typen av ensamhet.

– Jag är nog en väldigt ensam person, eller jag har gjort mig ensam. I mitt yrke har jag lyckats skapa en ledarskapspersona som gör att jag kan vara extrovert och bullrig, men privat är jag väldigt blyg. Jag har förlikat mig med det nu och utsätter mig inte för så många sociala sammanhang.

Ensamheten dödar. När den inte är ett eget val. När den är ett eget val ger den möjlighet till reflektion, lugn och en förmåga att skapa perspektiv på sitt eget liv. Och är en förutsättning för kreativitet.

Utan flocken och tillhörigheten utarmas vi och dör.

Utan konst och kultur svälter vi själen långsamt.

Ensamheten håller sin dörr öppen för båda.

Lotta Olsson hittade en rolig detalj när hon kikade runt lite inför vårt samtal om ensamhet. Nämligen att fyrvaktare – på den tiden sådana fanns i skärgården – fick ett enslighetstillägg på sin lön. Det ger på sitt enkla vis en bild av hur samhället då såg på ensamheten.

– Det var liksom inget privilegium att sitta ensam på en fyr utan nåt man skulle kompenseras för ekonomiskt. ■

Källor: Fakta i texten har bland annat hämtats från SCB – Statistiska centralbyrån, Stockholms stad, Karolinska Institutet, Stockholms universitet, Folkhälsomyndigheten, Svenska kyrkan samt enskilda romaner, texter och musikaliska verk.



HAMMARBY
BANDY



NU LADDAR VI FÖR

SLUTSPEL PÅ ZINKEN!

HÅLL UTKIK PÅ VÅR HEMSIDA
FÖR INFO OM BILJETTSLÄPP!

TACK TILL:

RAMIRENT

Q-GRUPPEN

Handelsbanken

SOM INGENTING

”Tidsreglering” står det på skylten som SL satt upp.
Bussen töms.

Det är pandemi och jag har tagit första bästa buss och hoppats kunna ansluta till tunnelbanan. Ensam kvar och en paus, till den går igen.

Ja, ja. Chauffören som inte kan nå utanför covid-skyddet låter mig stanna i bussen. Han donar med någonting, tar fram en flaska vatten och verkar böja sig ner mot fötterna. Så breder han ut en vinröd hålig sjal på golvet, mässar ramsa med sch-ljud, tillber Allah och böjer och bugar ett antal gånger. Jag sitter tyst som en mus och förundras över ceremonin och mannen som låtit mig stanna kvar i bussen. En helt vanlig slaskmut-sig småkall dag. Utanför promenerar folk ovetandes förbi denna numer mobila moské.

Minuterna senare rullar vi vidare som ingenting, ut i Stockholmstrafiken.

LO

STADSFÅGLAR

Jag var i parken här på Söder i morse och matade fåglarna med bröd. Stadsfåglarna påminner om oss hemlösa. Först vågade ingen av kråkorna flyga ner till brödbitarna, men det var inte mig dom va rädda för, det var varandra.

Försiktigt iakttog dom varandra i smyg, till slut flög den största, fetaste och antagligen den starkaste kråkan ner och nappade åt sig en brödbit. Sedan vågade dom sig ner en efter en till brödbitarna, men endast kråkor och skatorna tittade hungrigt på ifrån trädgrenarna.

Djungelns lag, starkast och modigast vinner (nästan alltid). Precis som på gatan hos oss hemlösa.

Tess



Illustration av **Lena Freij**



Illustration av **Marilyn Winter**

GALET LACK

Självförakt. Fuck, du gör mig galet lack,
du fular dig mot mig,
du e helt okej med att gapa och flaxa.

Du drog ut på tiden, förlåt men fixar inget annat än dealen,
du kunde inte hålla friden på fullaste allvar ingen nytta.
Blandat med nöje vägrar spilla ut den lilla tiden på jorden.

Tror ej du fattar jag bara lackar du tar inte ens mitt parti du bara kör ditt eget race,
jag måste fixa ett eget place.

Varför försöka när de du helst av allt vill göra är att
helst slippa höra
så kasta mig som din äckliga x.

Nadja

VÄNTAN

*En kväll, jag bara funderar hela tiden, tiden går, klockan slår.
Kväll börjar bli till gryning, men gryningen vill inte bli morgon.
Klockan går, äntligen sju. Nu är det morgon, åh!. Vad bra. Nu
kan jag göra mig klar för att åka i väg. Dags att gå. Väl framme
jag hann, för nu EKG. Snart tio. Åh vad bra - nu gör jag det jag
ofta gör. Köra på ett par timmar och hoppas det går bra. Ja det
gjorde det även idag.*

Lena Freij

EN SON FÖDDES

Telefonen pajade jag. Var nyss in och låna telefonen utav min granne. Han e jätte snäll. Ringde min son Lenny, och sa att jag haft en skön och bra julafton med katten och teven.

När Lenny föddes fick vi åka till ett behandlingshem utanför Arboga i augusti 92. Det var ett ställe som hade en regel, att vi enbart skulle ta det lugnt. Så jag och Lennys pappa bodde i en liten stuga bredvid behandlingshemmet. Tiden gick och magen växte. Vi fick vara där tills november 92. Vi hade ju ganska många prylar att packa ner i väskor men det fick Ronny sköta för jag var för stor om magen. Trots att jag inte alls gick upp så väldigt mycket under graviditeten.

Personalen hjälpte oss att hitta ett annat ställe som vi skulle till innan Lenny föddes. I november kom vi till ett mödravårdshem i Västerås. Det var jättetrevlig personal och fem ensamstående mammor, de var bara jag som hade pappan till barnet med mig.

Det blev lite konflikter. Avundsjuka, fick lite "pikar". Någon vecka in i december fick vi åka in till Västerås och köpa barnkläder och barnvagn. Det gick inte att få reda på kön 1992, så vi köpte färger som skulle passa både till en flicka och en pojke. Vi var så glada, det var verkligen ett kärleksbarn vi väntade. Jag

börja känna när det var Lucia att snart är det dags. Och den 14 december satt jag i fotbad sent på kvällen. Då levde han runt i magen. Jag gick fram och tillbaka i korridoren. Ronny och jag hade ett dubbelrum. Minns att jag la mig sent men ungefär klockan 05.00 på morgonen 14 december väckte jag Ronny och han vakna direkt och prata

"Vi var så glada, det var verkligen ett kärleksbarn vi väntade. Jag börja känna när det var Lucia att snart är det dags."

med hon som arbetade natt att nu är det dags, 06.10 föddes vår Lenny. Minns att barnmorskan sa "varsågod och grattis till en stor son". Ronny tog så försiktigt i honom, men då sa barnmorskan: "Det är ingen fara, håll honom intill dig och lägg ena handen runt hans huvud".

Ronny stanna några timmar sen åkte han tillbaka till mödravårdshemmet och berättade nyheten. Sen fick vi åka tillbaka till Cederhagen som stället hette. Då hade dom gjort smörgåstårta och alla skulle förstås se honom.

Dom andra mammorna hade inte fått sina bebisar. Men de kom en efter en så småningom.

TIGANDE

*Den tysta despoten som tiger och styr
med sin blick och sitt tidningsprassel.
Ett endaste leende och hela stugan står i brand
bästa, bästa tigande snut,
fortsätt gärna tiga till slut.*

LO

Det var så roligt, jag hade ju två barn sen tidigare så jag var ju mera van. Men Ronny var noga och duktig, som när han bytte blöja första gångerna då var det en personal som stod intill och titta på Ronny. Då blev Ronny så irriterad så han sa "kan du gå härifrån" för vi hade gemensamma skötbord. Han var som en hök, då Ronny skulle byta blöja. Jag minns att Ronny sa "vi måste härifrån".

Tiden gick och vi fick komma till en jourlägenhet tre månader senare. Lenny växte fort. Tre månader senare fick vi en jourlägenhet och i mars samma år gifte vi oss. Barnmorskan som jag gick hos under graviditeten gav en guldring till mig, sen var hon ett av vittnena då vi gifte oss borgligt. Sen åkte vi vidare till ett familjebehandlingsgem. Det var inte alls

som vi trodde. Chefen där var inte så trevlig. Men vi bodde ett år där.

Smärtsammaste tiden var då Lenny var ett par år gammal. Då fick vi inte ha honom hos oss. Det var mycket omständigheter som hände men min tvillingbror och hans sambo tog hand om Lenny. Vi kom och hälsade på så ofta vi kunde, men han fick bo kvar där. I dag är jag så glad att mina tre barn har vuxit upp hos släktingar. Två äldsta hos två kusiner. Lenny hos min tvillingbror och sambo. Vi pratar ofta i telefon. I dag är Lenny själv pappa åt en dotter och en son som kommer i januari 2025. Det var hårt många år. Men det är skönt att när han själv sa att "man måste gå vidare mamma". Han är så gudomlig, likaså hans sambo. Vi har superbra kontakt idag.

Lena Freij



→ Godkänd Bilverkstad

Känn dig trygg med oss, en standard för att säkerställa den kvalitet som du har rätt att förvänta dig.

→ Vi finns i hela landet

Rikstäckande bilverkstadskedja för dig och din bil.

→ Fri assistansförsäkring

Vid service hos oss får du ett års fri assistansförsäkring.

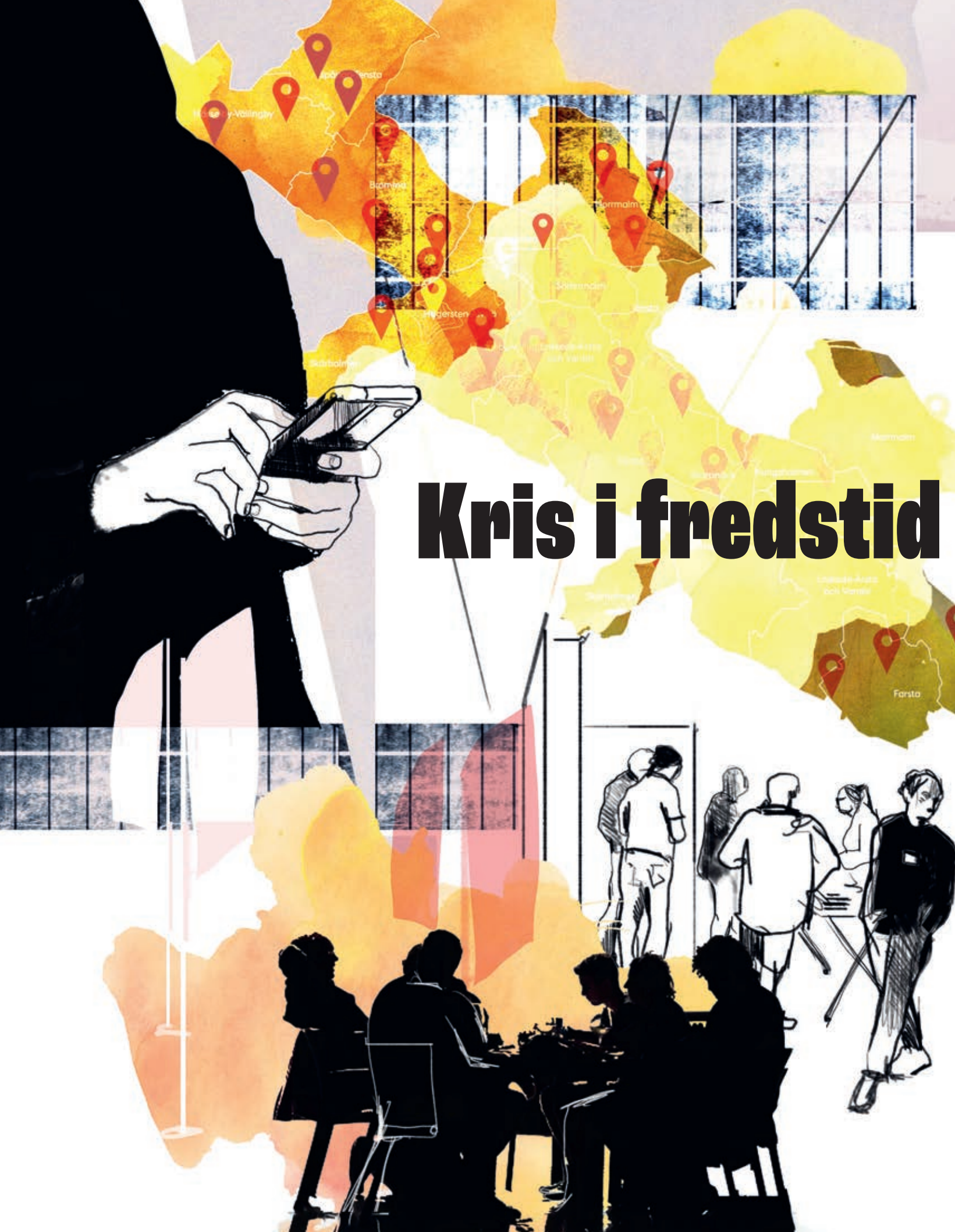
→ Serviceavtal

Teckna ett serviceavtal så kan du känna dig trygg i ditt billiv.



Hitta verkstad och läs mer på autoexperten.se

Autoexperten
Längre leve din bil



Kris i fredstid

Text **Gerd Eriksson**
Illustration **Josefin Herolf**

- din trygghetspunkt

Skulle din stadsdel eller hela Stockholm drabbas av långvarigt **strömavbrott**, **översvämning** eller **kommunikationsstörning** så omvandlas vissa platser till trygghetspunkter. Där kan man ladda mobilen, värma medhavd mat och få korrekt information om vad som pågår.



EN DEL AV BEFOLKNINGS-SKYDDET

■ Det försämrade omvärldsläget har satt fokus på behovet att utveckla och stärka förmågan att värna civilbefolkningen. Trygghetspunkter och särskilda samlingsplatser är en del av det befolkningskyddet. Det visar bland annat erfarenheter från kriget i Ukraina.

Källa: MSB

Runt om i Stockholm finns det 30 trygghetspunkter, varje stadsdel ansvarar för att upprätta sina egna.

Måttstocken, enligt MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, är att det ska finnas en trygghetspunkt per 50 000 invånare.

Arbetet med att ta fram trygghetspunkter började för fyra år sedan. I länsstyrelsens strategi för att utveckla det civila försvaret i Stockholms är en del att kommunerna ska kunna upprätta trygghetspunkter.

Det arbetet har snabbats på senaste åren på grund av säkerhetsläget.

Södermalms stadsdelsförvaltning har 130 000 invånare, spridda från Hammarby sjöstad till Riddarholmen. Timea Thunman är säkerhets- och beredskapsansvarig i stadsdelen och berättar att de har fyra trygghetspunkter som öppnas vid långvariga kriser.



Där finns det möjlighet att ladda sin mobil och tillgång till vatten och toalett. Det finns förnödenheter som hygienartiklar, toapapper, bindor, mindre kök, mat som håller länge och proteinbars.

Det finns utsedda platsansvariga för varje trygghetspunkt som är ansvariga för logistiken och omställningen när krisen är ett faktum. Det är personer som jobbar med annat i stadsdelen till vardags och fått en kortare utbildning för att kunna axla rollen.

Vilka platser är det då som blir trygghetspunkter?

Jo, medborgarkontor, skolor, fritidscenter,

idrottsplatser och center för daglig verksamhet. Platser som redan har eluttag, toaletter och vatten och som är lätta att ta sig till för invånarna i stadsdelen.

Adresserna till trygghetspunkterna finns på Stockholms stads hemsida.

– Jag tycker att man ska skriva ut dem och sätta upp på kylskåpet så att man alltid vet var de finns om strömmen går eller om du inte kan få info via dator eller telefon, säger Timea Thunman.

På Södermalm är det bland annat Lignagatan 8, där det ligger en öppen fritidsverksamhet för seniorer och vuxna med funktionsnedsättning. Verksamheten pauser när lokalen omvandlas till en trygghetspunkt för invånare som behöver en samlingsplats.

Det är stadsdelsdirektören i respektive stadsdel som tar beslut om när det är dags att aktivera en eller flera trygghetspunkter. Det beslutet kan också tas centralt av stadsdirektören i Stockholm.

– Trygghetspunkterna är till för fredstida kriser och ska inte förväxlas med skyddsrum. En kris i fredstid kan vara elavbrott, avbrott i fjärrvärmesystem, en omfattande kommunikationsstörning, väderorsakad kris eller avbrott i vattenförsörjningen. Då handlar det inte om avbrott på ett par timmar utan som har varat eller förväntas vara i flera dygn, säger Timea Thunman.

Hur får man som medborgare veta att trygghetspunkterna är aktiverade?

– Vi går ut via Stockholms stads hemsida, sociala medier och radio P4 som är en beredskapskanal och även på krisinformation.se. Utanför varje trygghetspunkt kommer det stå tydligt att lokalen är en



öppen trygghetspunkt. Affischeringen kan variera, det är lite olika hur man gör i de olika stadsdelarna.

Runt om i stadsdelen finns det också trygghetsförråd med sådant som ska flyttas till trygghetspunkterna när det är dags. Bland annat filtar, vevradio, plåster, kaffe och välling.

– Två gånger om året tränar vi på att aktivera trygghetspunkterna. Vid skarpt läge ska vi kunna aktivera dem inom ett par timmar.

Det är inte lag på att ha trygghetspunkter i en kommun, men en stark rekommendation från MSB. Och Timea Thunman säger att det förmodligen kommer en lag under 2027 om kommuners och regioners grundläggande beredskap inför kris och krig (SOU 2024:65) med krav på att det ska finnas en särskild samlingsplats per 10 000 invånare.

Järva stadsdelsförvaltning har två trygghetspunkter, den ena är på medborgarkontoret i Husby, den andra i en fotbollshall på Spånga IP. Stadsdelen har 92 000 invånare.

– Våra invånare ska kunna promenera, använda kollektivtrafik eller ta bilen till trygghetspunkterna. De ska inte vara för långt bort för nån, vi har valt platserna utifrån det, säger Halima Maronsi, beredskapsstrateg i Järva stadsdelsförvaltning.

Hon säger också att det här med trygghetspunkter är relativt nytt för både stadsdelen, Stockholms stad, ja för hela Sverige, faktiskt.

– Vi håller på att bygga upp en beredskap i stadsdelarna och trygghetspunkterna ▶▶▶

**"TRYGGHETSPUNKTERNA ÄR TILL FÖR
FREDSTIDA KRISER OCH SKA INTE
FÖRVÄXLAS MED SKYDDSRUM."**



”VI HAR LÅNG ERFARENHET AV ATT GE UT INFORMATION, BÅDE SKRIFTLIGT OCH MUNTligt, PÅ FLERA OLIKA SPRÅK.”

Under 2024 och 2025 arbetar MSB i ett projekt tillsammans med kommunerna för att stödja dem i att utveckla, stärka och planera trygghetspunkter. Enhetligt stöd ökar möjligheterna för allmänheten att känna igen en trygghetspunkt oavsett var den är.



är en del av det. MSB ger nationella riktlinjer och länsstyrelsen har en samordnande roll i beredskapsfrågor för kommunerna inom länet. Inom staden samarbetar vi över stadsdelsgränserna och ibland även med andra kommuner, vi lär av varandra.

Trygghetspunkterna varierar beroende på de lokala behoven i ett område, det kan till exempel innebära att det på vissa trygghetspunkter behöver finnas information tillgänglig på flera språk.

– Det är inget problem för oss. Vi har lång erfarenhet av att ge ut information, både skriftligt och muntligt, på flera olika språk. Många av våra medarbetare som ansvarar för trygghetspunkternas aktivering talar flera språk, såsom persiska, arabiska, tigrinja, engelska, svenska och somaliska, för att nämna några. Det gör att vi kan säkerställa att informationen når ut till så många som

möjligt på ett effektivt och inkluderande sätt, säger Halima Maronsi.



Hon säger att de som utses till platsansvariga vid trygghetspunkterna vanligtvis är medarbetare från stadsdelens olika verksamheter.

De har valt ut personer som har lång erfarenhet av att arbeta nära invånare i alla åldrar och med olika behov. Bland dem finns exempelvis förskollärare, samhällsväglare, fritidspersonal och kommunikatörer.

– Vi har gjort en bedömning och tittat på förutsättningarna för olika yrkesgrupper som jobbar i eller nära trygghetspunkterna. Så att det blir rätt grupp. De medarbetarna har genomgått utbildning och praktiska övningar för att vara förberedda på att tjänstgöra vid

aktivering av trygghetspunkterna.

Även Järva stadsdelsförvaltning har förråd med varor och utrustning som flyttas till trygghetspunkterna vid behov. Exakt var de förråden finns och vad de innehåller är sekretessbelagt, men Halima Maronsi kan berätta att de innehåller varor som täcker de grundläggande behov som ska uppfyllas på en trygghetspunkt.

Under beredskapsveckan i höstas var medarbetare från stadsdelsförvaltningen på plats runt om i Järva för att informera om trygghetspunkterna och vad invånarna kan förvänta sig av dem.

– Intresset var jättestort. Folk frågade både om skyddsrum, trygghetspunkter och vad man kan få hjälp med där.

Sedan säger Halima Maronsi att Järva



OLIKA NIVÅER

■ Trygghetspunkter kan finnas på olika nivåer för att vara användbara alltifrån kortare tid till att omfatta en dygnet runt-vistelse:

■ Nivå 1: Endast användbar under en kortare tid, exempelvis under några få timmar dagtid.

■ Nivå 2: Trygghetspunkten ska kunna användas av invånarna stora delar av dygnet, dock inte för övernattnig.

■ Nivå 3: Trygghetspunkten ska kunna användas för en dygnet runt-vistelse.

Källa: MSB

ALLA STOCKHOLMS STADS TRYGGHETSPUNKTER ÄR NIVÅ 1.

Han säger att de fasta trygghetspunkterna är platser där man ska kunna få tak över huvudet, värme, möjlighet att ladda telefonen, sköta personlig hygien och värma mat. Och lite utifrån vilken händelse som skett så bestäms vilka verksamheter som ska bemanna trygghetspunkterna.

– Det är en avvägning som beror på vilka resurser som finns runtomkring och på vilket sätt man startar upp.

Trygghetspunkterna i Huddinge kommun, till skillnad från dem i Stockholm stad, erbjuder också övernattnig eftersom de är inrymda i skolor där gymnastikhallar och klassrum kan omvandlas till sovplatser. På kommunens hemsida finns trygghetspunkterna listade med adresser.

Där står också att man som invånare kan få psykosocialt krisstöd på vissa av dem.

Joakim Sjöqvist säger att det blivit en tempoökning i arbetet med trygghetspunkterna och kommunens beredskap sedan Rysslands invasion av Ukraina.

Och invånarnas oro över läget i världen och hur det ska bli märks genom att han får många fler frågor.

Än fler efter att gula häftet från MSB dämpar i allas brevlådor.

– Frågorna handlar om både skyddsrum och trygghetspunkter. ■

stadsdelsförvaltning har en styrka vad det gäller beredskap, tack vare sina invånare. Många av dem har erfarenhet av både krig och kris och vet vad det innebär. En erfarenhet som de kan dela med sig av till andra.

Kan medborgare tycka att det blir för tungt att prata om kris, krig och beredskap?

– Sverige har varit förskonat från krig i över två hundra år. Så det är klart att vissa kanske vill slå det ifrån sig. Men jag tror att det är bra att vänja sig vid att vi alla behöver prata om det. Vi har inte krig här i landet, men med klimatförändringar kommer skyfall och bränder. Då behöver vi vara redo.

Vad det gäller trygghetspunkterna vill hon också betona att de är till för alla medborgare och ska täcka både barns och vuxnas behov. De ska också vara tillgängliga för personer som exempelvis sitter i rullstol eller går med rullator.

Hur ser det då ut i grannkommunen Huddinge, en kommun med 115 000 invånare som stäcker sig över en stor geografisk yta från Länna till Kungens kurva. Har de några trygghetspunkter?

– Javisst, vi har tio fasta trygghetspunkter. De har vi valt att förlägga i grundskolor och gymnasieskolor. Sen har vi också en mobil trygghetspunkt i form av skåpbil för dem som har långt till en trygghetspunkt eller om det behövs en lokal nära en

händelse, säger Joakim Sjöqvist, säkerhetssamordnare i Huddinge kommun.



I deras trygghetspunkt på hjul finns det bland annat varmt och kallt vatten, mobiladdare och powerbanks modell större.



JOHAN OLSSON

Hans Persson och Victoria Berggren har ifrågasatt de orimliga kraven som ställs på människor i utsatthet.

Hemlöshet. Socialtjänstens krav

Sök fem andrahandsbostäder i veckan för bibehållet stöd.

VARJE VECKA BEHÖVDE Hans Persson söka minst fem andrahandsbostäder. Det var socialtjänstens krav. Enligt honom fanns det annars en risk att bli av med boendeplaceringen på stödboendet Flexbo. Av Flexbo-personalen fick han varje vecka hjälp med att printa ut bevisen på A4-papper som skickades till Haninge kommun.

– Jag höll på så i två år. Sökte och sökte via Blocket. Jag sparade ihop till depositionsavgift tack vare att jag sålde Situation Sthlm och hade goda referenser från Flexbo men det blev ändå nej på nej. Det är så fruktansvärt nervärderande. Man tappar självkänslan.

Den som hyr ut via Blocket

Bostad får en hyresgaranti och försäkring genom Qasa, som bland annat garanterar att hyran betalas i tid, oavsett om hyresgästen betalar. Qasa tar en ekonomisk risk och gör därför en kreditupplysning av den blivande hyresgästen. Vissa nekas därefter att skriva kontrakt.

– Det blev alltid stopp för mig där på grund av gamla betalningsanmärkningar. Jag har lagt ner droger och slitit hund, men man är stämplad.

Hyresvärden kan välja att skriva kontrakt utanför Qasas tjänst, men Hans Persson upplever att få är beredda att göra det. Och när han började berätta om sin bakgrund på en gång blev

svaren att det fanns andra som skulle kolla på lägenheten.

– Sociala myndigheterna vet att det är mer eller mindre kört för oss. Jag har några vänner som har samma krav från soc. Alla orkar inte söka hur länge som helst och få nej efter nej. Det är lätt att ge upp och fortsätta knarka eller supa och bara bo på akutboenden. Socialen måste vara lite realistiska.

Hans Persson påpekar att många saknar en smartphone och bank-id och kan ha svårigheter att använda dator. De kan också sakna depositionsavgift och har inte råd med höga andrahandshyror.

Han anser att ett annat

alternativ skulle kunna vara fler Bostad först-lägenheter där det inte finns krav på att vara skuld- eller drogfri.

SITUATION STHLM-säljaren Victoria Berggren har nyligen flyttat in i sin killes Bostad först-lägenhet. Det gör att hon inte längre behöver söka fem andrahandslägenheter i veckan. Det tycker hon är skönt, särskilt som hon lider av PTSD och ”har stress i kroppen”.

– Jag blev jättestressad av det där kravet, men jag var tvungen för att få bidrag.

Hon säger att hon inte är bra på datorer. Istället har Ingmari Olofsson, som jobbar i Situation Sthlms sociala verksamhet, hjälpt henne varje vecka och mejlat underlaget till socialsekreteraren.

– När nån ringde upp mig om en lägenhet berättade jag att jag lever på soc. Då var de inte intresserade att hyra ut. Det fick mig att känna mig dum. Det är ju självklart att de tar bostadssökande som har jobb före oss. De är väl rädda att få in värsta riksraset. Det kändes meningslöst.

”Synd om de som inte orkar. Socialen vet att det är väldigt, väldigt sällsynt att vi får en lägenhet genom Blocket.”

”Det är lätt att ge upp och fortsätta knarka eller supa och bara bo på akutboenden.”

Kan du förstå varför ett sådant här krav ibland ställs?

– Ja, för att man ska försöka göra vad man kan för att få en lägenhet på egen hand. Jag tror inte det är av elakhet, men kanske tänker de inte på hur det känns för oss och hur svårt det är. Jag har en jättebra socialassistent i Farsta, det var inte han som satte det kravet, det kom uppifrån.

Efter alla nej fick Hans Persson till slut ett ja. Det fanns en familj som var villig att se bortom hans förflutna.

– De struntade i Qasa och gav mig en chans, vilket jag är tacksam för. Underbara hyresvärdar. Jag hyr undervåningen i deras villa.

Går det att säga att socialtjänstens krav gav resultat?

– Det ligger nåt i det, att kämpa för det man vill ha, men jag tycker fortfarande att det är fel att sätta den pressen på människor. Jag tycker synd om de som inte orkar. Socialen vet att det är väldigt, väldigt sällsynt att vi får en lägenhet genom Blocket. ■

HYROR FÖR ANDRAHANDSLÄGENHETER

Första halvåret 2024 var medianhyran i Stockholm:

- 1 rum 11 500 kronor
- 2 rum 14 245 kronor
- 3+rum 18 000 kronor

Möjlighet att leva självständigt

Det finns inga nationella riktlinjer med krav på ett visst antal sökta lägenheter. Däremot kan kommuner själva besluta om det. Maria Fernström, på andra linjens socialtjänst i Haninge, berättar att vid en boendeinsats ställer de ofta krav på att söka lägenheter.

– För en möjlighet att leva självständigt och inte behöva vara beroende av socialtjänsten. Generellt har vi inte krav på ett visst antal, men i vissa fall för att ha nåt att förhålla sig till.

Ger det resultat?

– Det finns de som har fått andrahands- eller inneboendekontrakt, även förstahandskontrakt. Men det är ju Stockholms bostadsmarknad - klart det kan vara tufft.

Haninge har handläggare som kan hjälpa till vid bostadssökande.

Vad händer om kravet inte följs?

– Det beror på varför beslutet tagits och anledningen att man inte sökt bostäder. Det kan se olika ut.

I Stockholms stad

finns inte den här typen av krav reglerat någonstans, enligt Anette Karlsson på Socialförvaltningen.

– Men vi vet att handläggare begär in underlag på sökta bostäder. Dels för att se hur seriös och aktiv man är, dels för att upptäcka behov av stöd i sökandet av mer permanenta lösningar. Tanken är att inte passiviseras i sin bostadslöshet.

Hon påpekar att en person utan tak över huvudet ska få hjälp även om arbetsplaner inte följs.

Unik satsning för den psykiska hälsan

Nu startar arbetet med den nationella strategin "Det handlar om livet". Över 25 myndigheter ska under de kommande tio åren arbeta tillsammans med regioner, kommuner och organisationer för bättre psykisk hälsa och färre självmord i befolkningen. Folkhälsomyndigheten beskriver satsningen som unik både i omfattning och långsiktighet.

– Strategins vision är ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen, och där ingen ska behöva hamna i en situation där suicid upplevs vara den enda utvägen. För att strategin ska göra verklig skillnad behöver många engagera sig

och ta ansvar för arbetet, och det gäller det offentliga och det civila samhället, på nationell, regional och lokal nivå men också näringslivet och allmänheten, säger Karin Tegmark Wisell, Folkhälsomyndighetens generaldirektör.

"Det handlar om livet" är Sveriges första samlade nationella strategi för området psykisk hälsa och suicidprevention.

– Vi har beslutat att kalla strategin för "Det handlar om livet", för det är precis det som detta handlar om – livet. Psykisk ohälsa och suicid är en av vår tids stora folkhälso- och samhällsutmaningar, säger socialminister Jakob Forssmed (KD).

Uppmärksamhetsvecka för utsatta barn

Spela roll är en uppmärksamhetsvecka som lyfter barn som växer upp i familjer där någon vuxen dricker för mycket. Budskapet är att alla kan spela roll för barnen, oavsett om man är fotbollstränare, farmor eller granne.

Veckan pågår i år 10-16 februari med lokala arrangemang

och digitala seminarier som bland annat lyfter arbete med tidig

upptäckt och skönlitteratur för barn och unga.

Den som vill uppmärksamma Spela roll kan ladda ner material på duspelarroll.se och använda hashtaggen #spelaroll2025.



822

personer avled av läkemedels- och narkotikaförgiftningar 2023 – en minskning med drygt fyra procent från året innan. Överdoser var vanligast, följt av självmord.

342

barn vräktes första halvåret 2024, men mörkertalet är stort. Hyresskuld är skälet i 9 av 10 fall. Socialtjänsten går sällan in och betalar för att förhindra vräkning.

ORD FRÅN GATAN

”Ensamheten som då automatiskt infinner sig är det viktigt att se upp för.”

Signaturen Heikki, på sidorna Med egna ord # 202, juni 2014. Har just fått en lägenhet efter att ha levt som kriminell och mer eller mindre på gatan sedan han var 11 år. Han fyllde just 54.

HALLÅ

Lägesrapport från en säljare



NOSSIO NYHO

Petra tycker om att gå till kyrkan. Tända ljus. Och bara vara.

”Jag har precis börjat simma igen”

Petra har tagit upp simningen igen, det är hennes egen tid i bassängen då hon sorterar tankarna.

Har du simmat länge?

– Jag började simma nu i Örebro, när jag var där på stödboenden. Jag motions-simmar, det är där jag återhämtar mig, behöver inte prata med

nån, ingen telefon. När jag kliver ner i bassängen är det bort med alla tankar.

– Jag simmar laps, bröstsim ena vändan, sen ryggsim tillbaka, håller på i kanske en eller en och en halv timma. Sen bastu efteråt.

Du nämnde att du spelar tvärflöjt.

– Ja, när jag var yngre red jag, gick på teater och spelade tvärflöjt. Jag började spela i mellanstadiet och hade en tvärflöjt hemma tills för typ tio år

sen. Jag läser noter. Men jag skulle nog behöva öva några timmar nu för att hitta tillbaka.

Var säljer du tidningen?

– Jag går omkring på Söder mest. Jag har min runda jag går, från redaktionen till Mariatorget, sen Hornsgatan mot Slussen, Högbergsgatan, sen kanske upp mot sös eller Medborgarplatsen.

ULF STOLT

Köparnas svar på säljarnas tack-sms för Swish-köpet

”Du hade en fin utstrålning så jag kände mig tvungen att stanna. Ta hand om dig och ge aldrig upp.”

”För mig som Stockholman ger tidningen mycket värdefull läsning när jag vill följa det som inte alltid finns med i andra medier. Samt att ert säljarjobb är en bra insats på många sätt.”

”Tack för det trevliga och positiva bemötandet när jag köpte tidningen av dig på Centralstationen. Jag var stressad och trött och det lättade upp.”

”Tidningen ger mig intressant läsning och jag vet att pengarna går till rätt håll. Jag kommer tillbaka till dig när det kommer ett nytt nummer.”

Alla svar förmedlas till respektive säljare.



Säljaren Lena tackar för köpen den här månaden och ser fram emot nästa månads försäljning.

EN VÄG TILLBAKA



SITUATION
S T H L M

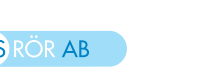
Företagsprenumeration

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

HERMAN SUNDGREN
Tel: 08-545 953 94
Mejl: herman@situationsthlm.se



3d0 arkitekter ab





"LOELLA VAR EN RONJA RÖVARDOTTERKARAKTÄR"

Orienteatern sätter upp Pappa Pellerins dotter, som bygger på Maria Gripes klassiska barnbok från 1963. Om Loella som tar fantasin till hjälp när vuxenvärlden sviker.

FOTO: CHRISTOPHER BACKHOLM

TEATER Loella bor i en liten stuga i skogen med sina små tvillingbröder. Mamman jobbar på en båt och skulle kommit hem i november, men fick ändrade planer. Och Loella vet inte vem hennes pappa är. Utanför stugan i skogen har hon satt upp en fågel-skrämma för att hålla folk borta. Den kallar hon för Pappa Pellerin.

– Det var en av mina favoritböcker när jag var liten. Loella var en sån Ronja Rövardotter-karak-tär. Ett skogsbarn med stark vilja och fantasi som jag identifierad mig med, säger Sara Giese som står för både manus och regi.

Hon minns också boken som rolig och bitvis spännande. Loella har en kompis som heter Mona som smiter ut på nätterna och träffar raggare och pratar låtsatsstockholmska.

Vilket naturligtvis är med i pjäsen.

Boken är från 60-talet och Sara Gieses uppsättning utspelar sig också i ett slags 60-tal, på fri hand. Pappa Pellerins dotter tar barnets perspektiv. Ett barn som behöver ta alltför stort ansvar och som placeras på barnhem i en främmande och skrämmande stad, mot sin vilja.

– Det handlar om barnets största rädsla – att bli övergiven av

sina föräldrar. Och om klass. Och om ett folkhem som fångade upp de här barnen.

TROTS ATT DET i grunden är tunga ämnen menar hon att uppsättningen av Pappa Pellerins dotter inte är läskig eller skrämmande, mer lite spännande. Och Loellas strategier att använda fantasin för att överleva ger hopp.

Orienteaterns konstnärliga ledare, Lars Rudolffsson, utlovar en storskalig, påkostad och visuell föreställning.

Och Sara Giese lovar att det blir en episk saga med många kostymbyten som gör att uppsättningen kommer att kännas bjussig. Det är även specialskriven musik till och faktiskt lite mim.

Ensemblen består av fem skådespelare, alla kvinnor. Huvudrollen Loella görs av Beri Gerwise som är både rapartist och skådespelare.

– Det har varit ett underbart gäng att samarbeta med. Att låta ensemblen gå lös på materialet och se vad som händer med texten när de tar sig an den.

Pappa Pellerins dotter är en hyllning till barns rätt till trygghet, barndom och att få bli vuxen på sina egna villkor, Pjäsen är från åtta år och en familjeföreställning.

– Jag hoppas att barn och deras vuxna och i olika generationer kommer och upplever Pappa Pellerins dotter tillsammans, säger Sara Giese

GERD ERIKSSON

Pappa Pellerins dotter har premiär 1 februari på Orienteatern.

Beri Gerwise spelar Loella i Sara Gieses uppsättning av Pappa Pellerins dotter på Orienteatern.



Grafiska designern och illustratören **Jakob Nilsson** ställer ut signerade tryck på Seriegalleriet på S:t Paulsgatan 14. Bilderna som ställs ut är mestadels Stockholmsbilder från förr, med några undantag. Flera av trycken har tidigare varit omslag till det fiktiva magasinet The Stockholmer, ett projekt Jacob Nilsson varit sysselsatt med från och till de senaste åren. Visas 8 februari till 5 mars.



NOSSIN BOKS



Unleashed spelar samma kväll som utställningen öppnar.

JENS PERON

Svensk metal hyllas på Kulturhuset

Från undergroundfenomen till en stor musikindustri. Kulturhuset hyllar nu metalgenren i en stor utställning.

UTSTÄLLNING Total metal beskrivs som den största utställningen någonsin om svensk metalmusik. Den tar besökaren tillbaka 40 år till metalscenens start som ett undergroundfenomen och ett ungdomsuppror mot samhället och vuxenvärlden, vidare till i dag när svensk metal är internationellt känd.

– Jag vill visa kraften och passionen som har skapat och fortsätter att driva den här scenen. Hur viktig musiken och sammanhållningen är, säger kulturjourna-

listen Ika Johannesson, gästcurator för utställningen, som tidigare har skrivit reportageboken *Blod Eld Död* om den svenska döds- och blackmetal-historien.

– Jag ser också fram emot att visa vilket rikt kulturarv det som många avfärdar som oväsen faktiskt vilar på.

I utställningen kommer scenkläder, fanzines, demokassetter, rekvisita, konstverk, t-shirts och rörligt material visas, sådant som aldrig tidigare visats för den breda massan.

MARIA HAGSTRÖM

Total metal öppnar 13 februari på Kulturhuset Stadsteatern. Samma kväll spelar Unleashed, The Crown och Xorsist i Studion.

Ny serie om unga mäns mående

TV En introvert tonårskille, Ossian, flyttar till Uppsala och blir snabbt vän med den utåtriktade Liam. Ossian köper en gammal DV-kamera i en second hand-affär. På de gamla banden i kameran finns film från 2005, en mörk historia de sakta dras in i.

– Vi killar är ofta dåliga på att prata om hur vi mår, och det gör oss ensamma i våra känslor. Jag hoppas att den här serien kan inspirera fler unga män att våga öppna upp för varandra, säger Mustapha Aarab som spelar Liam.

Serien är en del i UR:s satsning på drama för unga och vill belysa psykisk ohälsa, främst bland unga killar.

ULF STOLT

”Alla andra kan dra åt helvete” har premiär på SVT Play 9 februari.



ARKDES

Unik Asplund

KONST En av de ursprungliga interiörskisserna ritad av Gunnar Asplund, utförd med färgkrita på papper, av salongen på biograf Skandia har skänkts till ArkDes. I dag finns över 20 000 ritningar, skisser, akvareller och handlingar av Gunnar Asplund, i ArkDes samling, mycket av det digitaliserat och tillgängligt för allmänheten.

ULF STOLT

325

miljoner kronor har regeringen beviljat för att Statens Fastighetsverk ska göra en projektering inför renoveringen av Kungliga Operan. När Operan stänger för renovering flyttar den in i Gasklockan 1 februari 2027.

STÖRSTA HOTET - DEN ENSAMMA GÄRNINGSPERSONEN

TEATER Enligt SÄPO är den ensamma gärningspersonen som radikaliserar sig själv på nätet, det största och snabbast växande säkerhetshotet mot Sverige.

Men vem är han. Och hur hamnade han där?

I ett samarbete mellan Teater Fryshuset och Kulturhusets Fri Scen, med hjälp av forskning och samlad kunskap från CVE – Centrum mot Våldsbejakande Extremism – sätter de upp ROV på Kilen, med premiär 30 januari.

I föreställningen får man följa en ung man genom uppväxten – skolan, mobbningen, onlinespelet, vuxenblivandet, radikaliseringsprocessen – och det slutliga dådet som skakar en nation.

Efter varje föreställning

är det publiksamtal med inbjudna gäster. Förställningen rekommenderas från årskurs 9.

Manus och regi Ulf Stenberg, på scenen Ludvig Deltin i rollen som Han, den unga pojken som radikaliseras.

ULF STOLT



ALGEMMERAD

Mannen på bilden har ingenting att göra med den kraftigt berusade mannen som räddades från ett isflak mellan Stora och Lilla Essingen.

Februari 2010. Artillerigranater, snöoväder och polischef Kapten Klänning

ALL TUNNELBANETRAFIK ställs in en dag på grund av snöovädet, människor uppmanas att stanna hemma.

Två artillerigranater från 1800-talet hittas i högvaktsflygeln på Stockholms slott. De har funnits i området sedan 1970-talet och hittades i ett trapphus under en vaktrond.

En ensam man blir fast på ett isflak mellan Stora och Lilla Essingen mitt i natten. Han är ute

och går på isen när en isbrytare passerar och river upp isrännan. Han lyckas ropa och få kontakt med personer på land som ringer räddningstjänsten. Han förs chockad och rejält frusen till S:t Görans sjukhus.

Regeringsrätten beslutar att polisen får rigga upp övervakningskameror på Stureplan, Birger Jarlsgatan, Kungsgatan, Norrlandsgatan, Grev Turegatan och Sturegatan. Kamerorna

kommer att vara på mellan elva på kvällen och sex på morgonen.

Byggandet av bostadsrätter i Stockholm minskar kraftigt, byggandet av hyresrätter ökar.

En tvåbarnspappa i Rotebro luras ut ur huset genom ett telefonsamtal om felklickad post och skjuts i huvudet på gatan några hundra meter utanför huset.

En 24-årig kvinna hittas död i sin lägenhet i Vällingby. En 32-årig man – polisen mistän-

ker att det är gärningsmannen – kastar sig senare samma dag framför tåget och tar sitt liv.

Åklagare Håkans Roswall yrkar på att polischefen Göran Lindberg – ”Kapten Klänning” – ska häktas för flera nya våldtäkter. Han begärs dessutom häktad för koppleri.

LUNCHRESTAURANGERNÄR runt Slussen är dyrast i landet. Där har priserna ökat med 4,3 procent, trots att inflationen förra året var -0,3 procent.

Ola Joyce släpper ep:n, ”Window Shopping”, med låtar skrivna i Dubai och på 25 kvadratmeter på Telefonplan.

Premiär för Sky Wiew på Globen. Färden upp tar 20 minuter. 16 personer i varje gondol.

Kaos med de cirka 700 förvaringsboxarna på Centralen. Kodläsen fungerar inte och pengar återbetalas inte som de ska.

De första stadsplanerna för det nya området kring Brunkebergstorg presenteras.

Till nästa år måste Stockholm hitta nya platser för att dumpa snö, då snö klassas som avfall och staden redan har dispens från Naturvårdsverket.

Två svenska officerare, båda från Stockholmstrakten, och en lokal afghansk tolk, dödas i en eldstrid i norra Afghanistan.

Trots att moderaterna röstar nej ser det ut att bli sprututbyte i Stockholm.

ULF STOLT

1740 Nationalskald Carl Michael Bellman föds på Södermalm, äldst av 15 syskon, av vilka enbart 8 överlever barndomen. Hans första anställning var på prov, oavlönad, på Rikets ständers bank.

1957 Ingmar Bergmans film *Det sjunde inseglet* har premiär. Delar av filmen spelades in i ateljé i Gamla Filmstaden. Vid vissa utomhusscener syns några bostadshus i Råsunda i bakgrunden.

1933 RFSU – Riksförbundet för sexuell upplysning – bildas. Den norsk-svenska syndikalisterna och journalisterna Elise Ottesen-Jensen tog initiativet och blev dess första ordförande.



Döden

Ur arkivet: # 212, april 2015

Efter filmen *Trevligt folk* är **Filip Hammar** noga med att ”Filip & Fredrik” måste göra nåt så däraktigt att ”Securitasvakten vid riksdagen inte ens släpper in oss”, **Sonja Enbuske** på Almgrens sidenväveri och konstnär **Ylva Ogland** med utställningen ”Hon i fyra akter”. **Joe Hill** bodde två år på Västerlånggatan 10 innan han åkte till USA och **Susanna Alakoski** har skrivit *April i anhörigsverige*. Andra gator i stan i och med EU-migranterna, **Tomas Zacharias Westberg** debuterar med serieromanen *Total panik* och **Bianca Kronlöf** om rollen i ”Svenskjävel”. **Peter Kihlgård** med boken *Serenader två*, **Caroline Engvall** med boken *Virtuell våldtäkt*. **Ken Ring** och **Anna Järvinen** med nya skivor.



DETTA OM DETTA

Värt att veta om
vad som helst

Snökanoner

Vatten och luft under högt tryck

Snökanoner används för att tillverka konstgjord snö. De är avgörande för att säkerställa snötilgång när naturligt snöfall är otillräckligt.



Det finns två huvudtyper av snökanoner: fläktsnökanoner och lanssnökanoner. Fläktsnökanoner är mer flexibla och kan täcka stora områden, medan lanssnökanoner är enklare och mer energieffektiva.



En snökanon fungerar genom att det sprutas ut en blandning av vatten och luft under högt tryck. Vattnet finfördelas till små droppar som fryser till iskristaller när de möter den kalla luften. För att snön ska bildas krävs att temperaturen ligger under fryspunkten och att luftfuktigheten är låg.



Snökanoner kräver stora mängder vatten och energi. Därför utvecklas nya, mer hållbara tekniker för att minska deras klimatavtryck.

CXXXXXXXX

PÅ HÖRNET

En Stockholmare
mitt i steget

**TOM EK I HÖRNET
AV UPPLANDSGATAN/
KUNGSTENSGATAN.**

”Ska hämta
ett smycke
som lagats.”

Jobbar du i krokarna här?

– Ja, jag jobbar på Sabbatsberg som logoped, jag är ute på lunch nu. Jag ska hämta ett smycke som lagats och gå förbi ett antikvariat också, därför jag har ryggsäcken med mig.

Vad letar du efter för bok?

– Ingen särskild egentligen. Jag letar efter inbundna böcker, en favorit är Stephen King, det brukar finnas mycket av honom på antikvariat. Men jag är ingen som letar efter speciella utgåvor.

TEXT **ULF STOLT**
FOTO **MAGNUS SANDBERG**

Tom Ek gick Kungstengsgatan ner och lyssnade på ett avsnitt av Historiepodden: ”Det handlar om Nazitysklands försök att ta Sovjetunionen under andra världskriget, ett av anfallen mot Moskva”.



SLAKTKYRKAN 🍷 SITUATION STOCKHOLM



Slaktkyrkan älskar Situation Stockholm. Arbetet som tidningen gör är en inspirationskälla och fyller en extremt viktig funktion. För att tacka dom och er som stödjer deras arbete vill vi därför ge gratis inträde till några utvalda konserter under våren. Ange koden **“SITUATION”** på biljettsidan där du köper biljett så låser du upp **begränsade gratisbiljetter.**

Tack för allt ni gör. Hoppas vi ses!

FÖLJANDE KONSERTER ÄR GRATIS FÖR SITUATION STOCKHOLM-LÄSARNA MED KODEN “SITUATION” – HITTA KONSERTERNA PÅ **SLAKTHUSEN.SE**

Korine 4 feb

Xiu Xiu + Kee Avil 5 feb

Sacred Skin + Stilla Havet 6 feb

Pom Poko 7 feb

Niccokick 8 feb

Shilpa Ray 13 feb

Kosmonauci 20 feb

Punchlove + Wolfschmidt 27 feb

Blvck Hippie 8 mars

The Pleasure Dome 18 mars

Mimikry 28 mars

SLAKTHUSEN.SE

VI HOPPAS PÅ DIG, DIN FUCKING KÄRRING!

Oavsett vad ungdomarna i din närhet kallar dig – prata med dem. Det är bästa sättet att förebygga självmord.

Gå in på suicidezero.se/snack för att få hjälp på traven.

**SUICIDE
ZERO**