Vasaplan

TILL STÖD FÖR SOCIALT UTSATTA MÄNNISKOR

NR 48 • HÖSTEN 2021 • 50 KR

Fler unga nobbar alkohol men tuffare tillvaro för de mest utsatta

På Ålidhem odlas växter och vänskap

HUSSEIN THAMIR

Årets ungdomsledare vill göra skillnad

Aktuellt i korthet

Umeå är en av Sveriges mest växande städer och en kulturstad i Europa. I dag bor här 130 000 invånare och medelåldern är 39 år. Visionen är att Umeå ska ha 200 000 invånare år 2050. Umeå är förvaltningskommun för finska, meänkieli och samiska.

Hjälp en medmänniska

Är du intresserad av människor, att utveckla relationer, kanske lära dig något nytt och samtidigt växa som person – då har vi uppdragen för dig.
Du kan göra skillnad och förändra verkligheten för en annan person. Bli avlösare, familjehem, god man och förvaltare, jourhem, kontaktfamilj, kontaktperson, ledsagare eller stödfamilj.
Möjligheterna är många att stödja en medmänniska. Läs mer och anmäl ditt intresse på *www.umea.se/frivilligauppdrag.*

Upplever du kränkningar, hot och våld i dina nära relationer?

Våldet kan vara fysiskt, psykiskt eller sexuellt. Det finns hjälp att få. Också för den som utövar våld. Kontakta socialtjänsten! I akuta situationer, ring polisen på 112. Kontakta socialtjänstens mottagningsenhet: vardagar 08.30–16.00, 090-16 10 02, kvällar och helger 090-16 10 50. Eller mejla *mottagningsenheten@umea.se.*
Misstänker du att ett barn far illa ska du göra en orosanmälan till socialtjänsten (se kontaktuppgifterna ovan).

Vill du göra en budget eller se över din ekonomi?

Hos budgetrådgivningen kan du få hjälp med att lägga upp en budget, gå igenom skulder och strukturera din ekonomi. Vi hjälper dig gärna via telefon eller via ett bokat digitalt möte med en av våra rådgivare.
Boka tid genom att ringa växeln på 090-16 10 00 eller mejla *budgetrad@umea.se*. Läs mer om hur ett möte kan gå till på *www.umea.se/budgetrad*.

Kontakta oss eller lämna synpunkter

Har du frågor till kommunen? Vill du lämna synpunkter, klagomål eller förslag på förbättringar?
Behöver du göra en felanmälan?
Kanske vill du uppmärksamma något som är bra? Du kan kontakta kommunen på olika sätt.
Läs mer och få en överblick på *www.umea.se/kontakt.*

Läs mer på webben

UMEÅ KOMMUN

www.umea.se

Vasaplan

TIDNINGEN VASAPLAN ges ut av den ideella Kulturföreningen Vasaplan till stöd för socialt utsatta människor. Tidningen ska försvara människors lika värde och frihet, samt motverka all form av diskriminering. Tidningen är partipolitiskt och religiöst obunden.

UTGIVARE:
Kulturföreningen Vasaplan
info@vasaplan.nu

CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE:
Anette Olofsson
anette.olofsson@vasaplan.nu

MEDVERKANDE I DETTA NUMMER:
Curt Dahlgren, Annika Edlund, Madelene Edlund, Sare Esmaili, Anna Hansson, Anna Hellgren, Liselott Holm, Anders K Jonsson, Mikael Wallmark, My Wikzén, Naz Yaqobi

KORREKTURLÄSNING:
Michael Nordvall

OMSLAGSBILD:
Anders K Jonsson

GRAFISK FORM:
Anders K Jonsson

ANNONSMATERIAL:
annons@vasaplan.nu

TRYCKERI:
Tryckeri City, Umeå

UPPLAGA: 2 500 ex

NÄSTA NUMMER 25 NOV 2021

KULTURFÖRENINGEN VASAPLAN
TILL STÖD FÖR SOCIALT UTSATTA MÄNNISKOR

www.vasaplan.nu

Vi måste lyssna på barnen!

Undersökningen *Unga 20* som Umeå kommun gör bland 13–18-åringar ger en fingervisning om hur det står till med Umeås ungdomar.

***UNGA 20* VISAR PÅ FLERA POSITIVA TRENDER** – inte minst när det gäller alkohol. Allt fler unga väljer bort alkohol och även bruket av cannabis minskar något. Men de unga som har det tuffast tar allt oftare till droger. I den gruppen ökar användningen av amfetamin, ecstacy och andra droger påtagligt och risken att hamna i beroende är överhängande. På ett par år har tvångsomhändertagande och placering i HVB-hem ökat med nästan 30 procent i Umeå, vilket tycks ha ett samband med ökad användning av droger i den utsatta gruppen.

FÖRÄLDRAR HAR INTE ALLTID RESURSER ATT STÖTTA och även om man har det så blir det inte alltid som man tänkt. Då måste man få allt tillgängligt stöd. Det är till exempel oacceptabelt att ett barn som får en remiss till Barn- och ungdomspsykiatrin ska vänta ett år eller mer på en utredning. En dag kan det få konsekvenser och då är vi alla förlorare.

I *UNGA 20* KAN MAN LÄSA ATT HÄLFTEN av alla tjejer som svarat är rädda för att gå ensamma hem på kvällen, och ännu fler känner sig stressade varje dag eller flera gånger i veckan. Det är skrämmande läsning.

UNGDOMARNA SPEGLAR SÅ TYDLIGT DET samhälle vi skapar. Vi måste ta deras oroväckande signaler på allvar och fundera på vad som ligger bakom. Bara då har vi möjlighet att förändra.

LÄS MER OM *UNGA 20* PÅ SIDAN 6.

Med tillönskan om vackra höstdagar och god läsning!

Anette Olofsson | CHEFREDAKTÖR

KÖP VASAPLAN PÅ STAN! För Vasaplans försäljare på gator och torg är ersättningen för tidningsförsäljningen en viktig inkomstkälla. Försäljarens ersättning är 50 procent av försäljningspriset. Resten av överskottet går till organisationer som arbetar med socialt utsatta människor.

TIDNINGEN SÄLJS utanför flera butiker i Umeå samt på Bakfickan, Sveagatan 7, och på Kärngården, Renmarkstorget 11.
PRENUMERERA på Vasaplan i digital form – mejla till info@vasaplan.nu

VI TRE

ALBIN STENBERG: Jag gillar hösten. Då får man mysa lite mer och laga grytor. Det är mysigt att vara inne och tända ljus. Och så börjar festivalerna dra igång igen. Den här hösten är väl det bästa att restriktionerna med anledning av pandemin börjar lätta.

JULIA IZARRA LECHUGA: Jag tycker att färgerna är det härligaste med hösten. Det är finast när bladen börjar ändra färg. Stämningen är mysig och luften är klar och fin. Hösten är jätteskön!

HENRIK KÄLLBERG: Hösten är härlig med den klara luften. Det är fint när naturen skiftar i vackra färger. Och så vet man att man snart får åka skidor. Och såklart att jag själv fyller år på hösten.

ANSLAGET

ANSLAGET är för dig som vill skriva några enkla rader eller en längre text om din dag. Skriv om något du blir glad över, arg på eller om din längtan ... Lämna texten på Bakfickan eller mejla anette.olofsson@vasaplan.nu

MEDDELANDE: Hej min vän.

Eller, om jag nu kan kalla dig det.
I början av vår relation delade vi många fina stunder.
Du gjorde mig glad när jag var ledsen.
Du tröstade mig när jag var nere.
Du fick mig att glömma mina bekymmer, och du fanns där för mig ...
oavsett hur jag än mådde.

Men ju längre vår relation pågick , desto mer tänkte jag på hur livet skulle se ut utan dig ...

Du fick mig att må bra och glömma mina bekymmer. Du var den stöttepelare jag aldrig tidigare haft i mitt liv. Du var den som fanns där för mig, oavsett om jag var dep-pad eller peppad. Men ju mer tid jag spenderade med dig, desto ensammare kände jag mig.

I slutet av vår tid tillsammans ...
Fick du mig att göra saker jag inte ville.
Och du tog fram sidor ur mig, som jag inte hade den blekaste aning om att dom ens fanns.
Du, vände upp och ner på hela mitt liv, och de stunder vi delade blev bara destruktivare och destruktivare.

Jag ville slita mig lös från vår relation, men ju mer jag drog, desto hårdare drog du ner mig.

... HUR skulle jag kunna lämna dig?

Jag kommer aldrig glömma relationen vi hade ... men dom fina stunderna med dig är bara avlägsnade minnen idag ...
För sanningen är, att dina avsikter i vår relation aldrig var goda ...

Du ville få mig så beroende av dig, att jag aldrig skulle klara mig utan dig ...

Men jag gjorde det! Med hjälp och stöd från andra, gjorde jag det!

Jag slet mig loss från dina klor, och jag vill aldrig tillbaka till den destruktiva relation vi delade ... Inne på femte året nykter nu!

FUCK you, alkoholjävel.

Susanna Nyström

Uppsökande vård riktigt viktigt

Den sjuksköterska som arbetar uppsökande med socialt utsatta i Umeå centrum har en särdeles viktig funktion. Det visar utvärderingen av »Cityprojektet Umeå« som nyligen slutförts.

Lena Renman är den sjuksköterska som i Cityprojektet Umeå bedriver uppsökande vård för socialt utsatta i Umeå.

I förra numret av Vasaplan berättade vi om distriktsköterskan Lena Renmans arbete med socialt utsatta människor. Två dagar i veckan besöker hon mötesplatserna Bakfickan och Stadsmissionen, men också parker och torg för att kolla blodtryck, lägga om sår, stötta och kanske motivera till ytterligare vård. Nu har hennes tjänst på 40 procent »Cityprojektet Umeå« som bedrivs av Region Västerbotten utvärderats och resultatet är glasklart: Det uppsökande arbetet är av största vikt och kan utvecklas ytterligare.

Kartläggningen ska fungera som underlag i arbetet med att öka tillgången till hälso- och sjukvård för vuxna med samsjuklighet (diagnos för flera sjukdomar) i form av beroende och psykisk ohälsa.

– Utvärderingen har bland annat skett genom intervjuer med personer i olika situationer och i olika roller, säger ansvarig forskningsledare Disa Edvall Malm, FoU Socialtjänst, Region Västerbotten.

SVAGA NÄTVERK

I kartläggningen konstateras att projektet främst når män och kvinnor, 50 till 70 år, som ofta lever med beroende och psykisk sjukdom och har en livssituation som karaktäriseras av svaga nätverk och utanförskap. Den egna hälsan prioriteras sällan.

Intervjuerna visar att förtroendet för den traditionella sjukvården ofta är lågt på grund av tidigare erfarenheter. Här beskrivs känslan av att bli dömd på förhand på grund av utseende, klädsel eller beteende och att inte bli lyssnad eller trodd på.

Utvärderingen visar däremot odelat positiva omdömen om »Cityprojektet Umeå«. Vårdtagarna uppskattar särskilt närheten och tillgängligheten till vården, men också tryggheten i en person som har tillgång till hela sjukvårdssystemet, som ger stöd till vidare vård och för patientens talan.

– Sköterskan finns på målgruppens spelplan. De möter henne i vardagen och det är enkelt att ta kontakt, beskriver Disa Edvall Malm.

SVÅRIGHETER OCH RISKER

Samtidigt visar utredarna på behovet av tydligare struktur för verksamheten. De pekar på att sköterskan arbetar ensam vilket kan innebära svårigheter och risker.

– Genom att knyta samman verksamheter på ett strukturerat sätt och utöka det uppsökande arbetet, skulle också den sårbara arbetsmiljön i form av ensamarbete kunna åtgärdas.

Verksamheten har starkt stöd från vårdtagarna, samverkansparners och chefer. Vårdtagarna menar att det är bra att sköterskan finns i centrala Umeå »dit alla tar sig«, men att det är önskvärt med en särskild lokal dit sköterskan kan dra sig undan för provtagning och samtal.

Rapporten om Cityprojektet Umeå har presenterats för politiker och tjänstepersoner i Region Västerbotten. Vasaplan kommer att följa upp vilka beslut som fattas och vad de leder till. ■

TEXT: Anette Olofsson
FOTO: Anders K Jonsson

Fler unga nobbar a

men tuffare tillvaro för de m

Allt fler unga i Umeå säger nej till alkohol. Men bland de som har det tuffast ökar användningen av droger markant, vilket kan få förödande konsekvenser. På bara ett par år har tvångsomhändertagande av unga ökat med nästan en tredjedel. Vasaplan har tittat närmare på omständigheterna.

TEXT: Anette Olofsson

Unga 20 är en folkhälsoundersökning som genomförts av Umeå kommun där unga mellan 13 och 18 år svarat på enkätfrågor om »Det tidiga livets villkor«. *Unga 20* ska ge en tydlig vink om hur Umeås ungdomar egentligen mår.

Undersökningen genomförs vartannat år. Den senaste från hösten 2020 presenterades nyligen. 6 148 ungdomar svarade – 77 procent av de som fick enkäten – och *Unga 20* anses därför ha »hög kvalitet och god tillförlitlighet«. Den tar upp frågor om inflytande, ekonomi, trygghet, skola, hälsa, matvanor, sex och samlevnad, spel och droger.

Svaren visar att de allra flesta känner sig trygga både hemma och i skolan, men att bara 55 procent av tjejerna känner sig trygga när de går hem ensamma på kvällen mot 92 procent av killarna. Att nästan tre av fyra tycker att deras familj har det bra ställt ekonomiskt. Att stress ökar och att så många som 60 procent av tjejerna upplever stress varje dag eller flera gånger i veckan.

När det handlar om alkohol uppger 55 procent av tjejerna och 62 procent av killarna att de aldrig har druckit alkohol. Det är fler än vid tidigare *Unga*-undersökningar. När

lkohol

est utsatta

det gäller narkotika säger 92 procent av killarna och 94 procent av tjejerna att de aldrig testat narkotika.

Tre procent av ungdomarna – cirka 185 personer av de som svarat – har använt narkotika under det senaste året eller den senaste månaden. Det som sticker ut och som betonas i undersökningen är att ecstasy, amfetamin och andra droger har »ökat dramatiskt« i denna grupp.

Men vad betyder det?

FÄRRE MEN VÄRRE

Seth Åberg, processledare vid Umebrå – Umeå kommuns lokala brotts- och drogförebyggande råd, har särskilt analyserat resultaten i *Unga 20* och ser två parallella trender när det gäller droganvändning bland ungdomar i Umeå. De kan förenklat sammanfattas som »färre men värre«.

– Det förebyggande arbetet fungerar i stort sett bra. Många ungdomar gör aktiva val och väljer bort tobak, alkohol och narkotika. Ända upp till årskurs 2 på gymnasiet har en majoritet bara druckit alkohol vid enstaka tillfällen och så såg det definitivt inte ut för 10–20 år sedan. Också bruket av cannabis minskar, säger Seth Åberg.

FLERDUBBEL UTSATTHET

Men bland dem som anger att de använder droger har bruket av ecstasy, amfetamin och andra droger alltså ökat markant, vilket oroar Seth Åberg. Han resonerar om hur man ska kunna nå de här ungdomarna tidigare.

– Vad är det som fungerar 2021? Vi vet att samordningen mellan socialtjänst, skola, fritid, region och polis måste fungera väl. Det finns goda exempel på det, men här finns insatser att göra. Föräldrar och ungdomar som vänder sig till samhället ska känna sig trygga med att de får hjälp i rimlig tid och att det inte blir för många stopp på vägen, poängterar Seth Åberg.

Den grupp som inte nås av samhällets insatser består i stor utsträckning av ungdomar som har det problematiskt på flera sätt och lever i flerdubbel utsatthet.

– De kanske mår dåligt psykiskt, är mobbade i skolan och har det jobbigt hemma, och tillsammans blir de här problemen för stora. Då finns risken att man tar till droger som en kortsiktig lösning. I den gruppen finns unga som mår riktigt dåligt och kommit djupt in i ett beroende, och de tar vad som finns tillgängligt, säger Seth Åberg.

Att unga gått så djupt ner i ett drogberoende – vad leder det till?

STOR ÖKNING AV OMHÄNDERTAGANDEN

Björn Kjellsson (L) är vice ordförande i individ- och familjenämnden som ansvarar för kommunens uppgifter inom socialtjänstlagen (SoL) som reglerar frivillig vård av unga, och lag med särskilda bestämmelser om vård av unga, LVU, som reglerar tvångsomhändertagande av ungdomar. Grunden för ett omhändertagande kan vara bristande hemförhållanden eller en ung persons eget beteende.

Björn Kjellson beskriver hur man i nämnden ser att antalet LVU, med tvångsomhändertagande och placering i HVB-hem, blir fler. Statistiken visar att det under första halvåret 2021 gjordes nästan en tredjedel fler placeringar i HVB-hem jämfört med 2019*.

*2019: totalt 1 065 dygnsplaceringar per månad i snitt i HVB och externa stödboenden. Januari till juli 2021: totalt 1 505 dygnsplaceringar per månad i snitt i HVB och externa stödboenden.

Björn Kjellsson (L) vice ordförande individ- och familjenämnden.
FOTO: Yurika Photography

Seth Åberg, Umebrå.
FOTO: Jenny Brantholm

KOPPLING MELLAN LVU OCH DROGER

Alla placeringar är inte kopplade till droger men Seth Åberg och Björn Kjellsson är överens om att det finns ett tydligt samband mellan en ökad användning av droger som syns i *Unga 20* och att fler tvångsomhändertas enligt LVU.

Björn Kjellsson menar att man i dessa ärenden ofta kan se en omfattande problematik, att psykisk ohälsa är en del av den och att droger används som en form av självmedicinering. Därför betonar han vikten av att unga som är i behov av utredning för eventuella neuropsykiatriska diagnoser och behandling måste få det i rimlig tid.

– Inte för att alla med neuropsykiatriska diagnoser hamnar i drogmiss- ▸

bruk men samsjuklighet (diagnos för flera sjukdomar) i form av psykisk ohälsa och beroendeproblematik är vanligt. Om jag fick önska så skulle föräldrar och barn få stöd tidigare och när medicinering behövs ska det ske under kontrollerade former i kombination med andra typer av behandling, säger Björn Kjellsson.

Vilken hjälp finns då att få?

FÄRRE REMISSER

Barn och unga som har allvarliga psykiska besvär med omfattande symptom kan få remiss till Barn- och ungdomspsykiatrin, BUP, en enhet som länge kritiserats för långa väntetider. Enligt den förstärkta vårdgarantin ska målet vara att remitterade patienter ska få ett första besök inom 30 dagar samt starta utredning eller behandling inom ytterligare 30 dagar.

Sedan i våras har BUP i Västerbotten kortat kön till en första bedömning från 700 till 300 väntande, genom att prioritera nybesök och skapa ett nytt kontaktcentrum som bedömer inkommande remisser.

– BUP är en specialistklinik och ibland är det kanske primärvården eller en förebyggande verksamhet som patienten behöver. På så sätt kan vi få mer tid för att möta upp de som verkligen behöver oss, säger Kerstin Eliasson, verksamhetschef för BUP i Västerbotten.

Finns det inte en risk att unga som behöver BUP sorteras bort för att siffrorna ska se bättre ut?

– Nej, vårt uppdrag är att erbjuda insatser till de barn som lider av måttliga till svåra psykiatriska tillstånd – de som är svårast sjuka. Kontaktcentrets uppdrag är se till att barnen hamnar på rätt vårdnivå från början säger Kerstin Eliasson.

FLER REMISSER

Den som väntar på en neuropsykiatrisk utredning får fortfarande vänta länge. Vårdnadshavare vittnar om väntetider på ett år. Kerstin Eliasson säger att barn som lider av till exempel svår depression med suicidtankar, misstänkt psykosutveckling och ätstörning i svälttillstånd i regel får en första bedömning snabbt, medan de som kommer med en frågeställning om enbart neuropsykiatrisk utredning, där någon psykiatrisk samsjuklighet inte finns beskriven, kan få vänta längre.

Enligt Sveriges kommuner och regioner, SKR, väntade 138 unga i Västerbotten på utredning den 1 maj i år – 18 procent fick påbörja en utredning inom 30 dagar. 105 väntade på behandling – 29 procent fick påbörja en behandling inom 30 dagar.

Vad krävs för att BUP i Västerbotten ska kunna nå förstärkta vårdgarantins mål när det gäller utredning och behandling?

– Antalet remisser till BUP har ökat de senaste åren. Under 2020 var ökningen den högsta på flera år. Det, i kombination med hög korttidsfrånvaro kopplat till pandemin och ett antal vakanser, ledde till ett ansträngt läge med längre väntetider både till första besök och uppstart av behandling och utredning. Vi behöver göra både punktinsatser, men även se över och förändra våra arbetssätt och interna flöden. Vi skulle dessutom behöva vara fullt bemannade, vilket vi inte riktigt är idag, säger Kerstin Eliasson.

POLITIKERNA LOVAR KRAFTTAG

Vad gör regionens politiker för att minska kötid och väntan?

– Ett aktivt arbete har legat bakom att köerna har minskat och den utvecklingen måste vi hålla i. Det handlar om att barn och unga ska få växa upp i trygghet och leva ett gott liv med god hälsa. Det hälsofräm-

jande arbetet är otroligt viktigt och därför tar vi nu krafttag tillsammans med länets kommuner och civilsamhället för att ta fram åtgärder för att förebygga psykisk ohälsa bland barn och unga, säger Peter Olofsson (S), regionråd och ordförande i regionstyrelsen.

Men om man inte kan vänta – vad gör man då?

INGÅNGEN – EN ENKEL INGÅNG

Till Ungdomshälsan i Umeå kan den som är mellan 12 och 22 år vända sig med funderingar och problem. Här finns Alkohol- och drogrådgivningen *Ingången* där både unga och vårdnadshavare kan få stöd när det gäller tobak, alkohol och andra droger. Maria Lindahl är en av tre socionomer på *Ingången* och hon känner igen utvecklingen med att missbruket av »andra droger« ökat de senaste åren. Hon beskriver hur utvecklingen mot ett missbruk nästan alltid börjar med tobak och alkohol, och att man därefter testar cannabis.

– Här slutar de flesta och utvecklar aldrig något beroende, men hos de som går vidare finns nästan alltid en bredare problematik med flera riskfaktorer, beskriver Maria Lindahl.

Hon talar om riskfaktorer som förenklat kan beskrivas som *arv* (personer i omgivningen med beroendeproblematik och/eller psykisk ohälsa), *miljö* (personer i omgivningen som använder mycket alkohol), *tillåtande attityd* (vuxna som köper ut), *våld och konflikter hemma*, *problem i skolan*, *personlighet* (kicksökare och ängsliga personer), *tidigt normbrytande beteende*, *allvarlig psykisk problematik*, *ålder* (yngre debut – större risk), *tillgång*, *tillfälle* och *umgänge*.

– Ibland är det förstås svårt att veta vad som är hönan och vad som är ägget. Den som är drabbad av psykisk ohälsa kanske tar droger för att må bättre för stunden, vilket på sikt kan leda till allvarligare psykisk ohälsa.

Många som kommer till *Ingången* med drogproblem har ADHD-diagnoser eller väntar på en utredning för neuropsykiatrisk problematik.

– ADHD ökar risken för drogmissbruk. I det neuropsykiatriska funktionshindret ligger att man tänker mindre på konsekvenser, är mer impulsiv och har ett belöningssystem som kräver mer stimulans för att man ska må gott, säger hon.

VÅGA FRÅGA!

Maria Lindahl upplever att vi överlag är bra på att tidigt få syn på barn som inte mår bra, men att vi måste prata mer med våra unga.

– Vi som finns runt ungdomarna måste prata, lyssna och våga ställa raka frågor. Vi måste också förstå komplexiteten om ungdomen har utvecklat en beroendesjukdom, poängterar hon.

Hon håller med om att neuropsykiatrisk utredning, diagnos och eventuellt medicinering är av stor ▸

Kerstin Eliasson, verksamhetschef BUP.
FOTO: Anette Olofsson

Peter Olofsson (S), regionråd.
FOTO: Jan Lindmark

Maria Lindahl, Alkohol- och drogrådgivningen *Ingången*.
FOTO: Privat

vikt, men att en diagnos på BUP inte är en kardinallösning i sig.

– Ibland tycker jag att vi lägger för stort fokus på en diagnos, för även utan diagnos kan vi vuxna göra mycket, säger Maria Lindahl.

Alla talar om vikten av tidiga och förebyggande insatser – men hur då?

NY FÖREBYGGANDE ENHET

Som ett steg i den riktningen skapar Umeå kommun nu *Enheten för prevention och tidiga insatser*. Där ingår en satsning mellan skolan och socialtjänsten i form av ett »operativt team« som består av två socionomer och två socialpedagoger.

– Det här teamet ska jobba nära eleverna för att kunna fånga upp unga som det är oroligt runt, säger Anna Cederlund, biträdande verksamhetschef för *Individ- och familjeomsorgen*.

Arbetet kommer till att börja med att inriktas på barn i årskurs 4 till 6, där teamet kan gå in och stötta särskilt i grupper med problem. Det kan handla om att hjälpa barngrupper med hur man är en sjysst kompis, hur alla kan få vara med, prata om mobbning, risker med droger och annat. Planen är att insatserna också ska spridas till högstadiet.

– Det här arbetet görs redan idag i skolan, men det här teamet kommer att kunna intensifiera insatserna och fungera som en brygga mellan skolan och socialtjänsten, poängterar Anna Cederlund.

Anna Cederlund, biträdande verksamhetschef Individ- och familjeomsorgen. FOTO: Privat

SPARA STORA VÄRDEN

Till den nya enheten rekryterar man också fyra ungdomsbehandlare med inriktning mot droger och inrättar en social insatsgrupp med sikte på unga vuxna som behöver stöd för att lämna en kriminell livsstil, avsluta ett drogmissbruk eller annat. I enheten ingår också *Fältgruppen* och *Ingången*.

Med det här arbetet hoppas man i bästa fall kunna vara steget före och uppmärksamma barn och unga som befinner sig i riskområdet. Seth Åberg på Umebrå är hoppfull.

– Det här är ett nytt och intressant grepp. Det handlar om de mest utsatta och det skulle vara fantastiskt om vi kunde hitta dem lite tidigare och ge ett nära stöd på plats. Det skulle spara stora värden – och då menar jag inte ekonomiska, slår han fast. ■

KONTAKTER

Alkohol- och drogrådgivningen
Ingången: 090-16 53 50, 090-785 91 52, ingangen@umea.se
Fältgruppen: 090-16 30 34, faltgruppen@umea.se
Ungdomshälsan i Umeå: 090-785 91 52

Hållbara hem för alla.

Bostaden
För ett bättre Umeå

bostaden.umea.se

Du är inte ensam. Ring!

Svenska kyrkan i Umeå
090-200 25 00
Dagtid vardagar

Kyrkans SOS
0771–800 650
Eftermiddag, kväll alla dagar

Jourhavande präst
Kopplas via 112
Kvällar och nätter

Palveleva puhelin, Svenska kyrkans finska telejour
020–26 25 00

Svenska kyrkan
UMEÅ

Ingeborg Öqvist var outtröttlig i sin politiska gärning. Hon dog 1957 och är begravd i länsveterinär CG Öqvists familjegrav. Idéhistorikern Kerstin Thörn har gått i hennes och andra betydelsefulla men okända Umeåkvinnors fotspår.

Kvinnors liv och gärningar lyfts fram ur glömskan

Ett stenkast från centrum ligger Västra kyrkogården – en lummig, fridfull plats där flera av Umeås starka kvinnor är begravda. Nu har deras liv lyfts fram ur glömskan av idéhistorikern Kerstin Thörn.

TEXT: Anna Hellgren | FOTO: Curt Dahlgren

Kerstin Thörn har på senare år intresserat sig mycket för kvinnornas historia.

– Det hände mycket i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet. Då tog kvinnor allt större plats i yrkeslivet inom flera områden. De drev påfallande ofta företag, som kaféer, pensionat, hembagerier eller i modebranschen, berättar hon.

Kvinnorna var många gånger starkt engagerade i föreningsliv och politik. De tvekade inte att flytta över hela landet och många hade flera bostadsorter under livet. Av dessa kvinnliga pionjärer var många ogifta, då ett giftermål oftast innebar slutet på en yrkeskarriär.

– I samband med pensionen kom många av de en gång hitflyttade kvinnorna att lämna Umeå. Många gjorde ändå valet att låta sig begravas i familjegraven, så de kände nog en tillhörighet till sin ursprungsfamilj, trots framgångsrika år som yrkesarbetande, säger Kerstin Thörn.

ETT RIKTIGT DETEKTIVARBETE

Det är inte lätt att hitta spår efter kvinnorna om man inte vet var man ska leta. Många har inte ens sitt namn på graven eller i bästa fall en oansenlig liggande gravvård, under en annan pampig gravsten med familjefaderns namn.

Kerstin Thörn, som numera är pensionär men fortfarande aktiv i sin forskning, har bedrivit ett riktigt detektivarbete. Till sin hjälp har hon haft släktforskaren Gun Jonsson.

– Jag är så glad för henne. Hon är fenomenal på att hitta information i gamla kyrkböcker, hon har ett osedvanligt gott minne och har hjälpt mig när jag kört fast. Dessutom blev vi goda vänner.

Intresset för Umeås okända kvinnoprofiler har visat sig vara stort, men tyvärr är det inte alltid så lätt att hitta deras gravplatser.

– Jag hoppas att fler gravplatser kommer att k-märkas för att bevaras för eftervärlden. ■

Några av kvinnorna som är begravda på Västra kyrkogården

MARGARETA FAHLBERG 1799–1875
Född i Skellefteå men kom som piga till Umeå 1832, straffad för lönskaläge – det vill säga sex utanför äktenskapet. Hon tog sig ur förnedringen, flyttade till Umeå och startade en skola för små barn som blev känd under namnet Moster Gretas skola. Den låg ungefär vid nuvarande hotell Scandic Plaza. Troligen gick bara pojkar där. Hon var en ganska obetydlig kvinna ekonomiskt och statusmässigt men reste sig och skaffade en utkomst och mening med sitt liv. Hon har ett ståtligt järnkors med förgylld inskription och hennes grav är en av de lättaste att hitta. På baksidan av gravvården står det att den restes av tacksamma elever.

INGEBORG ÖQVIST 1864–1944
Kom som barn till Umeå från Luleå med sin familj. Pappan blev länsveterinär och Ingeborg växte upp i Umeås borgerliga skikt.
Hon utbildade sig till telegrafist i Stockholm och jobbade i Rådhuset där telegrafen fanns, tills den 1907 flyttade in i egna lokaler på Vasagatan. Arbetsplatsen blev något av ett nav för politiskt aktiva. När kvinnor fick möjlighet att kandidera till stadsfullmäktige 1910 var det självklart för Ingeborg att ställa upp som kandidat men hon fick vänta till 1912 innan hon blev invald. Hon satt i stadsfullmäktige i 14 år i flera nämnder. Hon hade många förtroendeuppdrag, fick en guldmedalj av Hushållningssällskapet för *medborgerlig förtjänst* och var outtröttligt politiskt verksam hela livet. Hon var ogift och bodde med sin syster. Mot slutet av livet reste hon till Medelhavet, något som var ovanligt då. Ingeborg Öqvist är begravd i länsveterinären CG Öqvists familjegrav

ESTER LINDGREN (UNAEUS SOM OGIFT) 1876–1957
Prästdotter från Burträsk som gifte sig och slutade arbeta som lärarinna, men var aktiv i olika föreningar.
Hon engagerade sig bland annat i Majblomman som hjälper utsatta barn. Hon satt i stadsfullmäktige för Högern på 1920-talet. Trots att partiet var motståndare till rösträtten var Ester aktiv i kampen för kvinnlig rösträtt. Hon är begravd vid en monumental gravsten med makens namn.

ANNA-LISA DAHLMAN 1885–1968
Var en av de första sjuksköterskorna som utbildades vid Umeå lasarett som öppnade 1907. Anna-Lisa flyttade runt i landet, bland annat till Vindeln där hon förestod ett barnhem. Hon tog sig an två fostersöner som fick ärva henne. Avled i Göteborg, men ligger begravd på Västra Kyrkogården i Umeå. Hennes gravplats är i dag bara gräsmatta, alla tecken på en grav är borta.

Läs mer på Svenskt kvinnobiografiskt lexikon på https://skbl.se – där 2 000 kvinnors historia beskrivs.
Vill du veta var någon ligger begravd – sök på gravar.se.

Margareta Fahlgren startade en skola för små barn. Den blev känd under namnet Moster Gretas skola.

Värna vår demokrati!

I år fyller Sveriges demokrati 100 år. En demokrati som många av oss tar för given – men kan vi känna oss trygga i att det fortsätter så?

Demokratin kännetecknas bland annat av människors lika värde och rättigheter, fri åsiktsbildning, tryck- och yttrandefrihet, likhet inför lagen och rösträtt. Den utgår från idén om att alla ska ha möjlighet att vara med och påverka, men just nu förändras omvärlden snabbare än någonsin och demokratin börjar på flera håll att monteras ned. Polen och Ungern är två exempel i Europa. Länder som tidigare setts som stabila demokratier återfaller nu till att missbruka de demokratiska grunderna.

I dag är ett främlingsfientlig parti tredje största parti i Sverige och utanför Sverige ser vi allt fler partier med nationalsocialistiska budskap. Det finns många hot mot vår demokrati – några exempel är ojämlikhet, desinformation, propaganda och näthat som idag sprids snabbt via sociala medier. Det pågår kontinuerligt övergrepp mot mänskliga rättigheter och rapporterna om stängda TV- och radiostationer, stängda gränser och nya diktatorer, strömmar dagligen över oss.

I Sverige står allt för många människor utanför, och varken deltar i eller

ORDET FRITT

känner sig inkluderade i demokratiska sammanhang. Därmed finns det en uppenbar risk att tilltron till demokratin går förlorad och att människor i stället attraheras av antidemokratiska idéer eller väljer att inte rösta – »det spelar ingen roll vad jag röstar på, ingen hör mig ändå«. Personer som befinner sig i socialt utsatta livssituationer, har en funktionsnedsättning eller lider av ohälsa har ofta sämre förutsättningar och möjligheter att vara delaktiga i demokratiska sammanhang. Många nyanlända har aldrig levt i en demokrati och känner därför inte till dess möjligheter.

Också i glesbygd och landsbygd finns risken att människor upplever att avståndet till makten är långt. Sammantaget finns det tecken på att det demokratiska utanförskapet ökar och att vi alla därför måste ta ansvar för demokratin. Det är bara vi som kan se till att demokratin förblir stark och solidarisk.

Demokratin utvecklades genom att alla människor fick möjlighet att lära sig läsa och skriva och därigenom kunde uttrycka sina åsikter och sprida sina tankar och idéer. Låt oss fortsätta värna om vår demokrati genom att organisera oss, gå med i partier och rörelser, i diskussionsgrupper och föreningar där man kan engagera sig i angelägna frågor – miljöfrågor, migration, världsfreden – eller stödja ett bibliotek, en skola, en tidning eller varför inte en specifik lag, som samtyckeslagen. Och så det allra viktigaste – att använda vår rösträtt!

Stina A. Gezelius
Ordförande Kulturföreningen Vasaplan

Vi ses igen, kamrater!
Vi ses i Folkets hus, i studiecirkeln, vid möten i arbetarekommunen och facket.

Vi ses igen kamrater, någonstans i skärningspunkten mellan drömmen och slitet, i människors möte till prövande samtal och gemenskap.

Vi ses igen kamrater.

Olof Palme

Alzheimer fonden

BARA FORSKNING
KAN STOPPA
DEMENSSJUKDOMAR

alzheimerfonden.se
Tel 020-30 11 30

PG 90 11 19-8
BG 901-1198

90 KONTO | SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

VI STÖTTAR
Vasaplan

NORDISKA CENTRUMHUS
+
Handelsbanken
+
Umeå Folkets Hus
+
UMEÅ ENERGI

Har du väntat med att vaccinera dig?

Pandemin är inte över, fler behöver vaccinera sig mot covid-19! Passa på att boka din vaccinationstid nu.

Se lediga tider och boka på:
vaccinationsbokning.regionvasterbotten.se

#mittvalgörskillnad

1177 VÅRDGUIDEN | region västerbotten

Här odlas växter och vänskap

Det är en varm sensommardag på Ålidhem. Ett knappt kvarter från centrum, mellan bostadshus och en förskola, samlas några odlare för veckans gemensamma arbetsträff på Ålidhems stadsodling. Här ska vattnas, rensas, skördas och umgås.

TEXT: Anette Olofsson FOTO: Curt Dahlgren

Det har varit en bra växtsommar. Men mycket sol och värme kräver såklart också en hel del vatten, och odlarvännerna har turats om att vattna enligt uppgjort schema. Hallon, jordgubbar, tomater och mycket annat trivs i lådor och växthus. Ett färggrannt redskapsskjul tronar mitt i härligheten.

Jenny Stenlund har varit delaktig i tillsammansodlingen i 2–3 år. Hon gillar att stoppa fingrarna i det gröna och uppskattar idén med det kollektiva, att man hjälps åt. Dessutom mår hon bra av det.

– Forskning visar ju att odling har en läkande kraft och det stämmer verkligen, säger hon.

Odlingsintresset har växt efterhand. Det började med lite basilika i köksfönstret men nu ger hon sig i kast med både pumpor och gurkor.

– Fast jordgubbarna ser vi inte röken av. De uppskattas av barnen som leker i omgivningarna, men det är bara roligt, säger Jenny och langar iväg bevattningsslangen till Lennart Frostesjö som varit med sedan starten.

– Hit är alla välkomna. Platsen är en oas för många som bor i området, också för den som bara vill komma hit och sitta ner en stund.

LÄR AV VARANDRA

Umeå kommun står för markytan, bostadsbolaget Bostaden har bidragit

– Här får jag lite tid för mig själv, säger Martina Örn.

Tahamina Akter kommer ofta till odlingen med sina barn. Hon kan berätta om grödor från sitt tidigare hemland Bangladesh för sina odlarvänner.

med odlingslådor och en studiecirkel har stått för jord och lite växter.

– Nu har vi mycket att skörda och framöver planerar vi en liten skördefest, säger Lennart Frostesjö.

Tahamina Akter kommer gärna till odlingen med sina två barn. Hon kan berätta om grödor från sitt tidigare hemland Bangladesh för sina nya vänner. Idag har hon plockat pumpablad och lite kryddor som hon ska tillaga med lök, vitlök och salt.

– Det är jättebra att komma hit och lära sig av varandra, säger Tahamina.

För Martina Örn är det första året på odlingen. Hon bor i närheten och tycker om att gå hit för att få lite tid för sig själv. Pandemin har varit en tuff tid för henne med uppsägningar från två olika jobb.

– Det har verkligen varit ett svårt år, och att komma hit har varit viktigt för mig. Här kan jag både få vara lite för mig själv och träffa andra och det är fint, förklarar hon.

Jag tycker om att se hur allt förändras. Varje gång jag kommer hit har något nytt hänt. Det är precis som med livet.

GLOBAL RÖRELSE

Att odla stadsnära är ingen ny företeelse. I äldre tider skulle odlingarna bidra till hushållet och nu blir det kanske aktuellt igen. Stadsodling i större omfattning pågår på många håll i världen, inte minst i storstäder som Detroit och Havanna. Där är odlingar på tak, bakgårdar, balkonger och i parker en vanlig syn.

Inne i Ålidhems växthus – en märklig och mäktig biodome i form av en glaskupol med många mindre glasrutor – växer tomater och pumpa. Pumpornas blad ringlar över både bäddar och golv och tar över allt mer av utrymmet. Med vattenkanna i hand pysslar Mana Bakhshanian om plantorna som har det lite hett om bladen i värmen.

Mana har bara varit i Sverige i ett ▸

Jenny Stenlund gillar att stoppa fingrarna i det gröna och uppskattar idén med att göra saker tillsammans.

halvår. Hon är nybörjare på odling och fick kontakt med odlarna genom föreningen Vän i Umeå.

– Min man är på universitetet och jag var ofta ensam. Det är inte bra, man kan bli ledsen och deprimerad, förklarar hon på god engelska.
Att ta hand om plantorna blir en slags terapi.

– Jag har lärt mig mycket och fått fina vänner. Här finns så mycket positiv energi, säger Mana.

KÄNNER SIG HEMMA HÄR

Hon beskriver hur svårt det kan vara att lämna allt i sitt gamla hemland och komma till ett nytt land. Det är lätt att känna sig vilsen och man blir som en ny person. Men här med sitt nya intresse och sina nyfunna vänner känner hon sig hemma.

– Nu älskar jag plantor och odling. Jag tycker om att se hur allt förändras. Varje gång jag kommer hit har något nytt hänt. Det är precis som med livet. Jag vet inte vad som händer mig i framtiden, men jag kommer alltid att bära med mig det här, säger hon, märkbart rörd, och ser sig om bland växter och vänner.

En favorit för Mana är den lilla blå blomman förgätmigej (från tyskans vergissmeinnicht – glöm mig inte). Den påminner henne om att fånga ögonblicket och njuta av stunden.

– Jag tänker att det finns mycket vi kan lära från naturen. Att naturen kan guida oss människor i livet. En viktig sak tror jag är att leva enklare och försöka se de små sakerna som gör våra liv rikare, säger Mana, och börjar ta sig an ogräset. ■

Lennart Frostesjö har varit med sedan odlingen på Ålidhem startade .

– Jag har lärt mig mycket av mina nya vänner här, säger Mana Bakhshanian.

Premiär för Seniortorget

I oktober öppnar Seniortorget i Umeå, en ny verksamhet på Renmarkstorget där Umeå kommuns äldreomsorg vill uppmuntra till ett gott seniorliv. Hit kan man vända sig med frågor om hur man kan påverka sitt liv på äldre dar eller bara för att få inspiration för livet som äldre. Man kan också få information om frågor runt livsmiljö, stöd till anhöriga, bostadsfrågor, kost och motion, och stöd i äldrefrågor på finska, samiska och meänkieli. Seniortorget kommer att samverka med bland annat Region Västerbotten, studieförbund, pensionärsorganisationer och Frivilligcentralen. Invigning kommer att ske 4–8 oktober.

Umepride 1–3 oktober

Ett välmatat program bjuder Umepride på i början av oktober. Programpunkterna handlar mycket om demokrati och frågor som HBTQ och äldrevården, det politiska klimatet och så blir det en politikerdebatt. Kärleksrelationer och funktionsrätt är andra ämnen som tas upp. Skådespelaren Karin Larson framför Stina Wirséns pjäs *Vem är var*?

Obs! Allt är digitalt!

VÄSTERBOTTENS MUSEUM

Gammlia Umeå | www.vbm.se

HÄNDER I HÖST

DOKUMENTÄRFOTOSALONG – SE MIG!
Jurybedömd salong, öppen för alla

DET HÄNDER HELA TIDEN KONSTIGA SAKER
Kluster Konsthantverk

SPEAKING MEMORIES – FÖRINTELSENS SISTA VITTNEN
…från de som var där. De som överlevde.

TRETTIO ÅR MED RIKSVÄVARNA
Jubileumsår med gemenskap, kunskap & kvalitet

TIS–FRE 10–17 | ONS 10–20 | LÖR–SÖN 11–17 | FRI ENTRÉ

UT PÅ TUR FÖR ALLA SMAKER

Runt Umeå finns gott om möjligheter att vandra – allt ifrån korta, barnvänliga och mer tillgängliga turer för den som det passar, till längre och mer utmanande strapatser. Här kommer vandringstips för alla smaker. På många leder kan man välja hela sträckan eller kortare delar.

ÄVENTYRSSTIGEN, NYDALA 0,8 KM: En lätt led där hela familjen kan testa balans och problemslösning. Uppskattad av barn.

VILLANÄS 0,9 KM: En slingrande ramp som passar barnvagnar och rullstolar leder ut till ett fågeltorn. Går genom granskog, lövskog och över strandängar.

STORA TUVAN 0,9–2,5 KM: I naturreservatet Umeälvens delta genom trolsk lövskog ut till en platå med fikabord och fågeltorn. Lätt med hängbro och träramp för barnvagnar.

VINDELFORSARNA RUNT 5 KM: Lättvandrad slinga bland annat över vilda Vindelälven på en hängbro. Fungerar att gå med barnvagn. Rastplatser finns.

TAVELSJÖLEDEN 42 KM: Start i centrala Umeå. Grottor och bergstoppar med utsikt utöver det vanliga. Från lätt vandring till mer utmanande. Missa inte Tavelsjöodjuret och Vallbergsgrottan.

ISÄLVSLEDEN 60 KM: Löper långa sträckor på Vindelälvsåsen, en av landets längsta rullstensåsar. Passerar flera naturreservat. Passar många. Vindskydd och övernattningsstuga finns.

LÖGDEÄLVSLEDEN 85 KM: Varierande svårighet. Missa inte Drakryggen, en mäktig nipa. Kika efter utter. Övernattningsstugor finns.

ÖREÄLVSLEDEN 100 KM: Passar alla men mycket regn kan påverka framkomligheten. Här finns höga nipor och djupa raviner. Övernattningsstugor finns. Missa inte Tallbergsbroarna.

STADSNÄRA VANDRING: Strandpromenaden i Umeå centrum längs Umeälven är alltid nära och »broarna runt« är populärt. Ume älvdal längs Umeälven kan avnjutas till fots eller på cykel. Bjuder på konst, kultur och historia.

Mer information om ledernas sträckning finns på www.visitumea.se

På instagramkontot **#utetipset** inspirerar Vasaplans reporter Anna Hellgren om de små nära äventyren där det alltid ingår gott fika.

TEXT: Anette Olofsson
FOTO: Visit Umeå

Handbok för anhöriga

EMIL ÅKERÖ

Boken *Till dig som ser på* vänder sig till den som står bredvid och söker kunskap om och vägledning i hur man är en klok anhörig till en HBTQ-person.

Boken tar upp många teman och frågeställningar kring en HBTQ-persons vardag. Det handlar bland annat om att »komma ut«, att må dåligt, att bli utsatt, att prata om HBTQ men också om att vara anhörig.

Den betonar alla människors rätt att identifiera sig själva, vara sig själva och rätten att bli respekterad och bemött på ett sätt som man själv föredrar. Vill jag omnämnas som hen får omgivningen respektera det.

Boken tar också upp fördomar och stereotyper och här finns många övningar som kan användas som stöd för samtal eller egna funderingar. Läsaren får också möta några kändisar som fotbollsprofilen Glenn Hysén och artisten Anne-Lie Rydé, som delar med sig av sina erfarenheter och kunskaper när det handlar om att stå bredvid.

Till dig som ser på fungerar både som en handbok full av kunskap och som ett stöd för att få syn på egna attityder och ställningstaganden.

Anette Olofsson

Samlad psykiatri ska bli ett lyft för patienten

Efter år av planer närmar sig inflyttningen i nya psykiatrihuset vid Norrlands universitetssjukhus med stormsteg – och förhoppningarna är stora.

TEXT: Anette Olofsson SKISSBILDER PSYKIATRIHUSET: TM Konsult

Nya psykiatrin i Umeå byggs inom Norrlands universitetssjukhus, NUS, område, intill sjukhusparken och Holmsundsvägen. Här kommer vuxenpsykiatri, rättspsykiatrisk vård, barn- och ungdomspsykiatri, daglig verksamhet, administration, forskning och utveckling att samlas under ett tak. Om ett år är det dags för inflyttning.

– Det är bra att all psykiatrisk vård samlas på samma plats, säger Bertil Jonsson, ordförande för Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH, i Umeå.

Från psykiatrins sida är förväntningarna stora, och att den nya byggnaden får en plats på NUS »framsida« är en viktig symbol, säger Sara Oscarsson Hannuksela, verksamhetschef vid vuxenpsykiatrin.

– Jag ser det som en markering från Region Västerbotten att psykisk hälsa är viktig. Det känns jättebra.

Kerstin Eliasson, verksamhetschef för Barn- och ungdomspsykiatrin, BUP, i länet håller med.

– Psykisk ohälsa är inget att gömma, den som är drabbad ska inte behöva smyga in bakvägen, poängterar hon.

VÄL ANPASSAT FÖR VERKSAMHETEN

Båda verksamhetscheferna beskriver miljön i det nya huset som fräsch, välkomnande och väl anpassad för verksamheten. De betonar också fördelarna med att psykiatrin samlas på en plats.

– Samarbetet mellan oss kommer att stärkas, vilket till exempel kommer att göra det smidigare när patienter vid 18 års ålder går från BUP till vuxenpsykiatrin. För BUP, som tidigare legat utanför NUS, underlättar det också när våra patienter behöver annan vård, som då finns nära, menar Kerstin Eliasson.

– Vi kommer att få ett hus med mycket rymd och gott om plats, och vi har arbetat särskilt mycket för att heldygnsvården ska bli riktigt bra, säger Sara Oscarsson Hannuksela.

Hon beskriver hur man, i ett projekt, provat ut olika lösningar, som kommer att ge patienten en viss valfrihet trots den annars ganska slutna miljön. Det kan exempelvis handla om en markering på golvet i patientens rum som personalen inte kliver över utan tillåtelse från patienten. I nya huset kommer utevistelse att vara möjlig i de uterum som finns inom byggnadens skal och för den som kan vara friare i sin vardag finns sjukhusparken som närmaste granne.

– Från BUP:s sida kommer vi att skicka ut brev till patienter och vårdnadshavare för att få deras synpunkter på vad som är viktigt inför flytten, säger Kerstin Eliasson, som betonar att flytten inte bara handlar ett nytt hus utan också ger möjlighet att förändra arbetssätt.

FÖRHOPPNINGAR OCH ORO

Bertil Jonsson, RSMH, hoppas att miljön ska bli lugn och trivsam för patienterna.

– Jag vet inte så mycket om det nya huset men hoppas att vi får komma på studiebesök för att se hur det blir, säger han.

Sara Oscarsson Hannuksela försäkrar att studiebesök är planerade till våren 2022 när lokalerna börjar vara färdigställda. RSMH hoppas också att det nya huset ska råda bot på problemen med överbeläggningar.

– Helst vill vi att alla ska ha eget rum, säger Bertil Jonsson.

– Problemet med överbeläggningar är mångfacetterat och handlar inte enbart om antalet vårdplatser. Rättspsykiatrins vårdplatser planeras öka med sex platser. Vad gäller allmänpsykiatriska vårdplatser planeras antalet vara detsamma som idag. Det planeras för fler enkelrum än idag, men många patienter känner sig tryggare med delat vårdrum, säger Sara Oscarsson Hannuksela.

Den senaste tiden har personal vid psykiatrin i Umeå flaggat för brist på läkare och sjuksköterskor, vilket oroar RSMH.

– Denna brist finns överallt inom hälso- och sjukvården och är något som arbetas med på alla nivåer. Vi arbetar ständigt med att rekrytera och behålla vår värdefulla personal. Vi hoppas att denna stora satsning på psykiatrin i Region Västerbotten kan bidra till nyfikenhet och ökat intresse för psykiatrin som arbetsplats, slår Sara Oscarsson Hannuksela fast.

ETT RIKTIGT LYFT

Inför byggstarten höjdes protester mot att det gamla Länslasarettet revs för att ge plats för nya psykiatrihuset. Kritikerna menade att lasarettet var en kulturhistorisk byggnad som var viktig att bevara, men varken Kerstin Eliasson eller Sara Oscarsson Hannuksela har varit inblandade i den diskussionen.

– Man kan förstå att människor känner besvikelse över att en gammal fin byggnad rivs, men vi är oerhört tacksamma över att psykiatrin har fått ett så bra läge. Det här kommer verkligen att bli ett lyft, försäkrar Sara Oscarsson Hannuksela och Kerstin Eliasson. ■

Ny psykiatribyggnad Norrlands Universitetssjukhus, NUS.

Nya psykiatribyggnaden omfattar 33 000 kvadratmeter.

Inflyttning hösten 2022.

Byggkostnad cirka 950 miljoner kronor.

Psykiatriska kliniken, NUS, är Norrlands största psykiatriska klinik med drygt 400 medarbetare.

Barn- och ungdomspsykiatrin, BUP, i Västerbotten är en specialistverksamhet för barn och ungdomar till och med 17 år. Mottagningar finns i Lycksele, Skellefteå och Umeå. I Umeå finns också en vårdavdelning. På BUP arbetar 120 personer.

Bertil Jonsson, ordförande för Riksförbundet för Social och mental hälsa, RSMH, i Umeå. I RSMH verkar människor med erfaranhet av psykisk ohälsa och anhöriga tillsammans för psykiskt sköra människors rättigheter i samhället. FOTO: Anders K Jonsson

Kerstin Eliasson, verksamhetschef för Barn- och ungdomspsykiatrin i Västerbotten och Sara Oscarsson Hannuksela, verksamhetschef för Psykiatriska kliniken, NUS. FOTO: Anette Olofsson

Hussein Thamir är mittbacken som hittat sin hemmaplan på Ersboda i Umeå. Som nyvald ordförande i både Ersboda SK och Ersboda Folkets hus vill han göra skillnad, och för sitt engagemang bland unga har han utsetts till Årets ungdomsledare 2021 av Umeå kommun.

TEXT: Anna Hellgren FOTO: Anders K Jonsson

Hussein Thamir har bott på Ersboda i nästan hela sitt liv. Han kom till Sverige som 5-åring, som flykting från Kuwait och sedan dess har mycket av hans vakna tid handlat om fotboll.

– Fotboll är så mycket mer än att sparka en boll. Det är gemenskap, glädje och en unik sammanhållning. Till slut handlar allt om tillhörighet och det är det viktigaste i livet – att höra till en familj eller en grupp. Det ger så mycket tillbaka, säger han.

Hussein Thamir har hittat sin tillhörighet på Ersboda. Här har han både familjen, fotbollen och ungdomarna på fritidsgården.

– Jag har alltid satt laget före jaget. Kanske hade jag kunnat satsa på studier eller min egen idrottskarriär, men allt jag får tillbaka från ungdomarna är så mycket värt. Jag drömde ett tag om att bli polis, men nu är jag nöjd med den viktiga roll jag har – att vara en trygg vuxen för ungdomarna.

MÅNGA JÄRN I ELDEN

Hussein Thamir jobbar heltid som fritidsledare på Ersboda Ungdomens hus. Han har just tagit på sig två tunga ordförandeuppdrag och är spelande tränare i det lag han startade för tio år sedan under namnet Young boys.

– Fotbollen blev allt för många, även de runt omkring som kollade på våra matcher och träningar. Det blev runt fotbollen vi träffades, timmarna i omklädningsrummet skapade stark sammanhållning och vi peppade och hjälpte varandra, berättar han.

Som mest fanns människor med rötter i 28 länder i Young boys.

> *Det finns en onödig rädsla mellan människor men egentligen är det ju bara att prata med varandra och ställa frågor när man inte förstår.*

– Jag såg inga svårigheter med det. Det är roligt att ta del av det nya Sverige och lära sig om det svenska samhället tillsammans, säger han.

Han pratar om kunskap som en viktig nyckel till framgång. Inte minst inom föreningslivet som ofta betecknas som något väldigt svenskt.

– När det gäller fotbollsklubbar handlar det väldigt mycket om ekonomi. Klubben måste dra in mycket pengar och några föräldrar drar ett jättelass, men jag hoppas att vi ska hitta lösningar som gör att vi inte behöver ta ut så dyra träningsavgifter och kräva att föräldrarna ägnar sin fritid åt försäljning. Jag förstår att föräldrar med många barn, och de hjältar som är ensamstående, har svårt att få ihop tid och pengar till barnens idrott.

Som ordförande för Ersboda SK funderar Hussein Thamir över alternativa inkomstkällor, som kan ge alla plats på planen, inte minst nu när Ersboda ska äntligen få en konstgräsplan.

HÅLLA DRÖMMAR VID LIV

Det blir inte mycket fritid för Hussein, men han trivs bra med det. Också när det innebär att han ägnar delar av semestern åt ungdomarna på fritidsgården för att de ska ha något att göra på sommaren.

– Alla har drömmar men många släcks alldeles för tidigt. Zlatan har alltid varit min förebild och hans tuffa år innan han blev proffs kan jag känna igen hos ungdomar här – det är inte alltid lätt med familj, skola och idrott.

Han försöker lyssna och förstå men ibland tar unga fel väg och hamnar i kriminalitet.

– Ingen väljer frivilligt att ge sig in på den kriminella vägen. Något i vårt system pushar dem åt det hållet och det måste vi ändra på. Det handlar om diskriminering, arbetslöshet, dålig ekonomi och unga som mår så dåligt att de måste fly in i något – det kan bli kriminalitet – men lika gärna sport. Här måste vi möta ungdomarna där de är, säger Hussein Thamir.

Han gör det dagligen, och försöker få ungdomarna att ta med sina läxböcker till fritidsgården. Där kan man plugga en stund och sedan göra roliga saker i en avspänd miljö.

MATFESTIVAL PÅ ERSBODA

Hussein Thamir har många goda idéer för att knyta samman människor och skapa förståelse. En tanke är att fritidsledarna i kommunen skulle kunna byta arbetsplatser med varandra.

– Jag vill komma till Sävar eller Teg och visa att Hussein är en cool kille som fattar grejen och pratar svenska. Alla gillar idén men än har vi inte lyckats genomföra det.

Mat är ju något som förenar och skapar nyfikenhet och Hussein Thamir har stora visioner för hur Ersboda skulle kunna bli platsen för en riktigt stor festival med mat från hela världen.

– Jag vill göra skillnad tillsammans med andra som bor här på Ersboda. Det finns en onödig rädsla mellan människor men egentligen är det ju bara att prata med varandra och ställa frågor när man inte förstår. Vi människor är ju egentligen så nyfikna, säger Hussein Thamir, innan det är dags att styra stegen tillbaka mot fotbollsplanen. ■

Hussein Thamir

Årets ungdomsledare i Umeå

HÄRLIG HÖSTMENY

MYS MAT

My Wikzén har alltid gillat att laga mat. Det har hon med sig hemifrån. I Vasaplan delar My med sig av matlagning och recept. I det här numret lagar hon härlig höstmat. ***Smaklig måltid!***

Kroppkakor med svamp | 4 portioner
1 kg potatis
1 ägg
3–4 dl vetemjöl
Salt

Fyllning:
500 g svamp
200 g rimmat fläsk eller bacon (går att utesluta för vegetariskt alternativ)
1 gul lök
Mald eller mortlad kryddpeppar
Svartpeppar
Salt

Skala och koka potatis som får svalna. Hacka en gul lök och svamp, kantareller är goda men all svamp fungerar. Lägg svampen i en varm panna och låt den ligga tills den släpper vätska och börjar få färg. Lägg i fläsket tärnat i små bitar och stek med tills det får färg. Sist tillsätts löken som ska stekas tills den blir mjuk. Krydda röran och salta vid behov.

Pressa potatisen i en lämplig skål eller bunke, jag brukar använda kastrullen den kokats i för att spara på disken. Blanda i ägg, salt och mjöl allt eftersom tills det blir en fast deg som inte är för hård. Forma degen till 10–12 bollar beroende på storlek och gör en skål av bollen med hjälp av handen där fyllningen läggs innan knytet formas till en boll igen. Lägg ner bollarna i saltat vatten och låt dem sjuda tills de flyter upp, det tar ungefär 10 minuter. Servera med skirat smör och lingon eller lingonsylt.

Fisksoppa | 4 portioner
600 g fisk (använd den fisk du tycker om, jag använde färdiga frysta fisktärningar för att spara tid).

1 gul lök
2 morötter
1 fänkål
Några stjälkar selleri
2 vitlöksklyftor
Lite chili
1–2 kuvert saffran
2 msk tomatpuré
1 msk fiskfond eller en buljongtärning
1–2 dl vitt alkoholfritt matlagningsvin
2 dl grädde
Persilja

Hacka alla grönsaker (utom tomaterna som delas i halvor och vitlöken) i lika stora bitar och stek på medelvärme i olja tills löken mjuknar, tillsätt tomaterna och vitlök och stek en stund till. Tillsätt tomatpure, chili och saffran som får steka med en stund innan vitt vin och fond/buljong hälls i tillsammans med vatten.

Låt allt koka upp tills grönsakerna mjuknar, det tar ungefär 10–15 minuter, sedan tillsätts fisken. Låt det koka några minuter innan värmen sänks och grädden hälls i. Koka sedan någon minut till och smaka av med salt och persilja. Servera med bröd.

Köttgryta | 4 portioner
800 g nötkött, gärna högrev
300 g svamp
2 gula lökar
1 msk tomatpure
2 klyftor vitlök
2 msk soja
2–3 dl rött alkoholfritt matlagningsvin
1 msk svartvinbärsgelé
3 dl buljong
1 lagerblad
Persilja eller timjan

Putsa och skär köttet i 2x2 cm stora tärningar. Klyfta löken och dela svampen om det behövs i ganska stora bitar. Stek svamp och lök i smör i en gryta och tillsätt vitlök, tomatpure, soja, vin och fond eller buljong. Bryn köttet i omgångar tills det får fin färg och lägg ner det i kastrullen. Tillsätt svartvinsbärsgelé och svartpeppar. Låt grytan koka på svag värme, gärna under lock tills köttet blivit mört, det brukar ta 2–3 timmar. Det kan behöva tillsättas vatten under tiden om mycket vätska kokar bort. Servera med potatis eller potatismos och tillsätt persilja eller timjan innan servering.

VASAPLANS KORSORD

EL-KOMPONENT SOM AV FACKMÄN ANVÄNDS NOG SÅ FREKVENT

MELLAN BLÖTA TOPPAR
- VÅR FOLK-GRUPP
- VIND
- FYLLER VISS BOK

FALLER
- SLANK HON HIT OCH DIT
- ÄR VAG TEXTUR
- DÖDADE ERIK XIV

FRANSK CABARÉ
- JOAKIM

KAN OST-MACKA BLI I VARM CHOKLAD

UT-TRYCK-TE
- UPP-HÖJER

BYG-GER VÅRT SPRÅK

OFTA I FÄR-STÄNG-SEL
- LÄSES AV UNGA

ANSES ORD-KARGA SOM

BLIR STUNDOM VINTERVÄGAR
- FÅS FÖR MÅLPASS

SKÖN-SJUNG-ANDE BOCELLI

LITTE-RÄR VIVECA

JE-KYLL

ÄTER DÖTT
- SES I KARL-STAD
- ENTRÉ

INT. HERRE
- PLATS I SOLEN?

OLJE-STAND-ARD DÅ

PALLA-DIUM
- ALA-BAMA

SKJU-TER TILL

EN UPPE OCH EN NERE
- DOCTOR

DANSKT TJEJ-NAMN

KUL-SPETS-PENNA

LEVER VI I

SÄNDER EKO

OCH
- FÖRVÄRV AV PALST-ERNACKA

SERBIEN

LÖS-RYCKT
- HAR SIN DAG

ÄR MÅN-NE NYTT PLANK
- ADRESS

KAN MAN T EX HANDEL
- PÄLTYP

RES-LIG-ARE
- FÖRST I SKALA
- TYP AV TRAKTOR

SES PÅ FJÄLLET

FLICKE-BARN
- DUMP-NINGEN

KLASS FÖR DE MINSTA

SKAKAR

VILL MAN ATT SKOTT SKA SIG

SVÄR-TA

TELE-FON-KOD

ROLIG SKÄR-INGER

ÄR GULA

ÅTERBE-RÄTTAR
- BÄRS

JORDART

TILL-FREDS

KAN SÄLLE VARA

FÖR-SPILLA

KAN MAN LÄGGA PÅ EN

ÄLDRE BUTIKS-KEDJA OCH PRIVILEGIUM

MIK

Lösningen hittar du på vasaplan.nu/korsord © mikael.wallmark@mikkeproductions.se

Anna Hansson: *»Det går att reparera sig från övergrepp«*

Idag lever jag ett värdigt liv, är gift sen länge, har många katter och lever för dem. Varje dag går jag till ett arbete där jag har bra arbetskamrater och en fin chef. Jag är 80 procent lycklig idag.

Vägen hit har varit krånglig och svår. Jag har varit utsatt för sexuella övergrepp sedan jag var ett litet barn av både nära och utomstående. Övergrepp var min vardag, men det blev jag som blev betraktad som konstig.

Jag hade kramper i ansiktet, gnuggade fingrar, hade underligt ont i magen, ständig diarré, sjöng fulvisor i skolan och visade brösten inför pojkar. Utifrån kan det här se konstigt ut men jag hade min historia.

Min rädsla för när nästa övergrepp skulle komma var stor. En närstående kallade mig för hora och psykiskt sjuk vilket gjorde att jag aldrig kände mig älskad. Utom av katterna, psalmer och den mat jag stoppade i mig som tröst.

Ännu idag är katter min största kärlek, psalmer gör mig trygg när jag behöver det och jag hamstrar mat inför storhelger. Andra storhandlar men jag storhamstrar. Jag har 400 burkar med vita bönor och 500 burkar med nudlar. Det ska kännas tryggt.

En dag när en närstående kom till mitt arbete och skrek att jag var en psykiskt sjuk, tjock hora tänkte jag ta mitt liv. Mina kollegor tog mig till psyket och jag bad att få ett piller så att jag blev bra direkt. Något sådant piller fanns inte men jag fick möta två arbetsterapeuter som trodde mig. Det var bättre än piller.

Vi började arbeta med mina skador efter övergreppen. Jag hade svårt för kvinnor. Ja ärligt talat så hatade jag kvinnor. De var kärringar i mina ögon. Min kvinnliga arbetsterapeut var en mjuk, varm god kvinna. Jag själv bar kostym för jag ville bli man. Vi träffades ute på stan.

Hon sa: *Jag kommer att finnas vid din sida hela tiden även utanför arbetstiden*. Då började jag känna mig trygg för att hon fanns.

Vi började en bankträning eftersom jag hade svårt att betala räkningar. Tillsammans hittade vi en bankman som jag kunde lita på. Vi träffade honom en gång i månaden. Mitt under samtal kom övergreppsminnen. Stackars bankmannen fick höra mycket.

Under samma tidsperiod med bankträningen gick den kvinnliga arbetsterapeuten och jag på restaurang för att träna på att njuta av maten. Det som hände mitt under matsituationen var att jag översköljdes av övergreppsminnen här också. Detta blev jobbigt för arbetsterapeuten som fick svårt att äta. Båda terapeuterna tog till en början emot mina berättelser om övergrepp. Sedan bestämde vi att vi skulle tala om pengar på banken och om mat och smak på restaurangen. Övergreppsminnena tog jag och den kvinnliga terapeuten ute på en parkbänk. Så arbetade vi oss fram.

Jag fick kontakt med Asta där jag fick gå i en kvinnogrupp. Jag kände mig som en burfågel bland alla kvinnor. Det var det svåraste och bästa i mitt liv. Sedan gick jag i gruppterapi och fick träffa andra utsatta. Det gav jättemycket. Vi fick också bada tillsammans för att lära känna kroppen. Den kvinnliga arbetsterapeuten fanns med mig under min långa resa.

Jag är djupt tacksam över alla personer och patienter jag mött som har bidragit stort på min långa resa. Jag har gjort arbetet med minnena i min kropp själv och jag har behövt er alla runt om mig för att våga göra det. Utan er skulle jag varit död idag.

Man ska aldrig döma ut en annan människa. Det finns alltid en historia. Det här var min.

Anna Hansson

Du som vill ha kontakt med Anna Hansson mejla: anette.olofsson@vasaplan.nu

ASTA OCH STÄNG INTE ASTA

Astamottagningen startades 1996 som egen mottagning inom specialistpsykiatrin i Region Västerbotten. Asta erbjöd behandling särskilt riktad till målgruppen. Fokus var våld och/eller övergrepp och konsekvenser av det. Mottagningen bestod av ett team med olika kompetenser och var placerad i en lokal utanför Norrlands universitetssjukhus, NUS.

Vid en omorganisering 2020 beslutade regionen att Astas verksamhet skulle integreras i övrig psykiatrisk verksamhet. Verksamheten kallas nu Ångest- och Asta-mottagningen och tar emot patienter med psykiatriska konsekvenser efter våld i nära relation och sexualiserat våld.

Som en reaktion bildades 2020 Stäng inte Asta, ett medborgarinitiativ i form av ett nätverk med patienter, yrkesverksamma och andra engagerade. Stäng inte Asta verkar för »rätten till adekvat behandling för personer som utsatts för sexuellt våld, våld i partnerrelationer samt hedersrelaterat våld« och för en återuppbyggnad med den tidigare enheten Asta som modell.

En motion om att återstarta Asta har lagts i Regionfullmäktige i Västerbotten av Elmer Eriksson (M). Den tas upp den 21 september.

BOKTIPS

Annika Edlund – Bokkafé Pilgatan, Barn- och ungdomsbokbloggen – tipsar om två spännande böcker för barn. **Liselott Holm** har tagit sig an en serieroman och en berättelse om en krigarkungs tyranniska styre.

Jefferson
Jean-Claude Mourlevat

Den unge igelkotten Jefferson ska fixa sin frisyr hos *Nu är det klippt*. Han älskar att gå till sin frisör Edgar som har en assistent, brorsdottern Carole som Jefferson tycker väldigt mycket om. Kanske ska han passa på att fråga om hon vill gå ut efter jobbet. Så funderar Jefferson på väg till friseringen. Men han håller så när på att bli påkörd av en jeep som kör i vansinnesfart och Jefferson kastar sig ner i diket för att undkomma. I jeepen skymtar han två människofigurer.

När han kommer fram till *Nu är det klippt* är dörren låst och fastän han knackar på rutan syns ingen till. Jo, en get i respektabel ålder som sitter och sover. Jefferson tar sig in via ett öppet fönster och möts av den förfärliga synen av Edgar liggande i blod på golvet med en sax nedstucken i bröstet.

Just då vaknar den gamla geten, får syn på den hon tror är mördaren och öppnar sin gigantiska mun och skriker så att nackspegeln spricker. Hiiiiiii! Hjälp! Ta fast mördaren! Jefferson försöker försäkra att han inte är mördaren men han har ingen chans att bevisa detta. Jefferson ser sig tvungen att fly och träffar, som tur är, sin vän Gilbert. Tillsammans smider de planer. De måste hitta mördaren!

Jefferson är skriven av Jean-Claude Mourlevat – årets mottagare av Astrid Lindgren Memorial Award. Boken är rolig, spännande, filosofisk och humanistisk och passar stora och små djurvänner från cirka 10 år.
Annika Edlund

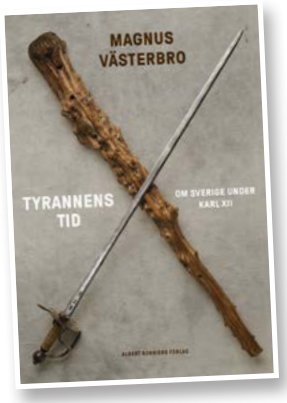
Dockspelaren
Mårten Sandén

Mérimée och hennes syster och mamma måste bege sig hemifrån då flickornas pappa hamnar i fängelse för stöld och förskingring. Mamman är höggravid och de är hemlösa, ensamma och utblottade. De vet inte var de ska ta vägen i världen.

Så kommer helt oväntat ett brev från en avlägsen släkting som skickat en inbjudan till hotell Terminus som hon äger. Men på plats växer obehagskänslorna. Det är ett mystiskt ställe. De andra gästerna verkar väldigt intresserade av dem. Förutom en gäst som istället vill att de ska bege sig därifrån fortare än kvickt.

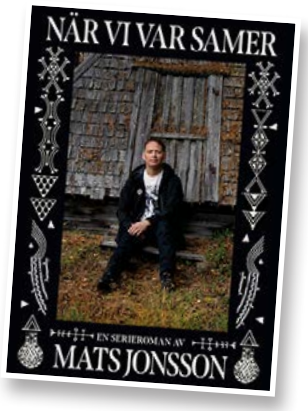
Mérimée börjar i Latinska skolan i närheten, får vänner och allt är frid och fröjd. Till en början. Men när en av lärarna vid flera tillfällen uttrycker att Mérimée inte hör hemma på skolan. »Alltihop var fel från början. Det var aldrig meningen att du skulle vara här«. Då börjar det kännas otäckt på riktigt.

Mårten Sandén har skrivit en rysare i nivå med Shining och Rosemarys baby. Bilderna får man skapa själv, men krypande rysligt och läskigt är det. Passar att läsa från 10 år.
Annika Edlund



Tyrannens tid
Magnus Västerbro

Historia skrivs ofta med makthavarens penna. Men emellanåt lyfts andra röster fram, som ger oss andra perspektiv. Magnus Västerbro är en mästare på att levandegöra vad som brukar kallas vanligt folks historia. I *Tyrannens tid* tar han sig an Karl XII och perioden 1700–1721, då den svenska stormakten gick under. När Sverige gick ut i krig mot Danmark, Polen och Ryssland svallade de nationalistiska känslorna och soldaterna slöt trofast upp. Problemet var bara att Karl XII inte ville sluta kriga. Han fortsatte under tjugo års tid, driven av idén om storhet och ära. Som en konsekvens dog mer än var tionde svensk och landet lämnades i ekonomiska ruiner; till och med sjukhus, skolor och barnhus hade belånats för att fylla krigskassan. Västerbro har gjort grundlig research, och bokens karaktärer är alla funna i olika arkiv. Man får möta soldater, rotebönder, bondehustrur, poeter och pigor som vittnar om ett förtryckande styre och ett land alltmer tyngt av skatter, svält och pest. De högerextrema har alltid lyft fram »krigarkungen« som en hjälte – i riksdagen finns just nu ett parti med nazistiska rötter, vars ledning hyllar Karl XII. Efter läsningen av *Tyrannens tid* kan man konstatera att en sådan beundran rimmar illa med påståendet om att man företräder »vanligt folk«.
Liselott Holm



När vi var samer
Mats Jonsson

Mats Jonsson är serietecknaren från Kramfors som under drygt tjugo års tid skrivit och tecknat självbiografiska serieromaner – alltid roliga och med ett kritiskt öga mot samtiden, men också med inslag av svärta och ångest. I hans senaste verk hittar man dock en tydlig politisk agenda. I *Nya Norrland* från 2017 undersökte han klyftan mellan stad och landsbygd. I nya boken *När vi var samer* gräver han djupt i ett öppet sår, nämligen hur svenska staten under hundratals år, sakta men säkert berövat samerna på deras rättigheter. Mats Jonssons egen farfar var skogssame från Malåtrakten och blev ofrivilligt släktens sista renskötare, eftersom staten bestämt att renskötsel endast skulle bedrivas av nomadiserande fjällsamer – »lapp ska vara lapp«. I boken får man inte bara följa hur Mats Jonsson upptäcker sitt okända arv och vilka känslor det medför för honom och familjen, utan också ta del av hur målmedvetet staten arbetade för att utplåna skogssamernas rättigheter till mark, jakt och fiske, samtidigt som fjällsamerna exotifierades. Det är en tung berättelse, men just därför är serieformatet med sin inbyggda lekfullhet väl lämpat att använda. Jonsson kastar sig mellan tid och rum i sitt berättande, men väver ändå ihop det till en helhet som berör, upplyser utan pekpinnar och gör en förbannad.
Liselott Holm

Mammorna har premiär i Umeå

I Alexandra Pascalidous bok *Mammorna* berättar mammor från Sveriges mest utsatta områden om hur deras barn misshandlats, skjutits och mördats. Nu blir boken till teater med urpremiär i Umeå. Det handlar om våld, kamp och stor kärlek.

Alexandra Pascalidous bok *Mammorna* blir teater.

2018 kom din bok *Mammorna* där mammornas berättelser hörs. Varför?
– Sedan den första modern födde den första sonen har mödrarnas röster försummats eller förskjutits ut till periferin. När det dödliga våldet eskalerade såg jag poliser och patriarker, kriminella och kriminologer – alltid män – få agera experter och analysera läget i media medan mammorna lyste med sin frånvaro. De som burit, fött och fostrat, ofta ensamma, och slutligen förlorat sina barn fick aldrig synas och höras. Fast mammorna vet allt om våldet – det som börjar i hemmet och slutar på gatan. Det synliga och osynliga. Det symboliska och strukturella som handlar om fattigdom och förtryck.

Vad rymmer *Mammorna* berättelser?
– Mammornas rop på hjälp och röster rymmer den komplexitet som sällan formuleras i sin helhet – de talar om klass och växande klyftor, ekonomi, socialpolitik, genus, maskulinitetsnormer, frånvarande fäder, alienation, brottslighetens brutalisering med ett flöde av knark och vapen, ett samhälle som retirerat från förorterna.

Berättelserna rymmer mycket sorg men kvinnorna visar också klarsynthet och styrka. Var kommer kraften ifrån?
– Efter att ha rest runt i landet och intervjuat kvinnor från världens alla hörn och kriskrossade kvarter inser jag vilken oändlig kraft och villkorslös kärlek dessa kvinnor, mammor, hyser för både sina egna och andras barn. Trots avgrundsdjup sorg axlar de ansvar och fortsätter kämpa. Boken rymmer människans förmåga att samtidigt alstra ett brett spektrum av känslor – från sorg till glädje, från kärlek till dråplig humor, från hopplöshet till hoppfullhet.

Var det något som överraskade dig när du intervjuade mammorna?
– Trots att jag själv växt upp i Rinkeby – världens by – och en familj där missbruk och misshandel förekom – så blev jag ändå överraskad av överlevnadsinstinkten, den obändiga kamplusten, empatin och solidariteten och mitt i mörkret – den oväntade glädjen.

Mammorna lever i områden där medelinkomsten ofta är hälften av Sverige som helhet. Vilka förändringar – utifrån dina intervjuer – skulle göra skillnad för ett mer rättvist Sverige?
– Klyftorna har spårat ur i Sverige sedan 1990-talet. Enligt mammorna är det mest akuta att satsa på skolorna och behöriga lärare, på socialtjänsten som går på knäna och inte förmår agera när mammorna orosanmäler sina egna barn men också att ge polisen resurser att skapa trygghet.

Vilka reaktioner har *Mammorna* fått från andra mammor?
– De älskar att mammor äntligen har fått komma till tals. Att de äntligen kan få spegla sig i andras öden och känna igen sig. Även mammor i mer privilegierade områden värdesätter att få ta del av dessa historier. De som borde ha hörts för länge sen.

Nu blir *Mammorna* teater med premiär i Umeå. Vad blir det för uppsättning?
– Sunil Munshi är en fenomenal regissör med ett banbrytande cv som har fått fria händer att tolka min bok och mitt manus fritt!

Vad hoppas du att teaterbesökarna bär med sig från föreställningen?
– Styrka, skratt, sorg, hopp, jävlar anamma och insikter om sakernas tillstånd – om orättvisor vi behöver justera, om liven vi behöver värna och rädda, om rösterna vi behöver hörsamma. I jämställdhetens och jämlikhetens namn.

TEXT: Anette Olofsson
FOTO: Bokförlaget Atlas

TEATER • *Mammorna*

Fritt efter Alexandra Pascalidous bok i regi av Sunil Munshi. Produktion Riksteatern och Kulturhuset Stadsteatern, Stockholm. Urpremiär 19 oktober i Umeå.

Afghanistan. Ett land så långt borta och så nära. Genom de unga afghaner som sökt sin tillflykt till Sverige har många Umeåbor och västerbottningar fått nya vänner. Visst har vi olika seder men med ett öppet hjärta upptäcker man snart hur mycket som förenar. En önskan om att leva i fred. Ha mat för dagen. Tak över huvudet. Att få känna sig älskad och att få glädjas med familj och vänner. Ungefär så.

Men för många afghaner är situationen nu mycket orolig efter att talibanerna tagit över Afghanistan. Att leva i sitt nya hemland och se bilder av män med gevär på gatorna i sitt gamla hemland är svårt. Här har några västerbottniska afghanska ungdomar delat med sig av tankar och känslor.

Anette Olofsson

شب شده آسمان دلم

Mitt hjärtas himmel har blivit natt

På min himmels tak, flaxar dina duvor
Min blick blir regnig, jag saknar dig
Luta dig på mina skadade axlar, för dina stjärnor
Sjung av kärlek för mig, en dikt full av klagomål
Mitt hjärtas himmel har blivit natt, jag känner mig ledsen
Jag stirrar på din bild
Du är mycket betydelsefull för mig,
älskar dig mycket mitt hemland

Vem minns de hemlösa
Gör det hemlösa hjärtat lyckligt
Jag skrev de här orden för varje vän
Att veta mitt hjärta tänker alltid på hen

Förskingring betyder
Hela din existens blir hatad
Och för befrielsen finns inte någon axel
Förutom väggen ...

Jag ligger gömd under blodet,
Jag ligger gömd under gevärskulan,
Jag har fastnat med händerna i marken,
i minnet från en mardröm.

Naz Yaqobi

Har du sett den som du kallade din älskade i världen ...
Den som gjorde hjärtat gladast av kärlek ...
Vilken hjärtskärande den har blivit ...
Vilken hjärtskärande den har blivit ...

Ali

Människor som jag möter varje dag frågar mig hur läget är i Afghanistan. Jag tar ett djup andetag, jag tystnar och försöker tänka på vilka ord jag ska sätta på just det som berör mitt hjärta. Samtidigt som jag tänker får jag en skymt av allt som jag har hört och sett från Afghanistan de senaste dagarna. Talibanerna har tagit makten, människor dödas, folk flyr, kvinnor blir våldtagna, barn skriker. Barn skriker och ingen hör. Människor blir halshuggna och ingen ser.

Folk som jag känner frågar mig om jag har vänner och släkt kvar i Afghanistan. Jag suckar och tystnar för inget ord kan beskriva smärtan som jag känner. Vem skulle kunna fatta att jag promenerar och hör höga skrik från längre bort.

»Här är döden närmare människan än någonting annat.«

Jag önskar att problemet kunde vara så pass litet att jag bara kunde vara orolig över mina vänners situation i Afghanistan.

Jag önskar att hela Afghanistan inte var min bekant så skulle jag kanske skippa allt det som händer där borta. Jag försöker jämföra det som jag minns från Afghanistan med det som pågår nu. Jag jämför Afghanistan för åtta år sedan då var barn ute och lekte på gatorna, flickor med sina vita skoluniformer som gick tvärs över vägen, människor som var fulla av hopp, livet som pågick. Det verkar som att det gått tusen år från det som jag minns. Det är som att allt var som ett dröm och nu måste jag vakna och se verkligheten ...

»Här är döden närmare människan än någonting annat.«

Sare Esmaili

Utan titel av Carina Gunnars.

Överleva eller leva

EN REFLEKTION AV MADELENE EDLUND

Under en promenad i skulpturparken dyker människor upp. På hustak och alldeles levande. Skymtandes bakom gardiner, ilandes mellan hus. Ja, inte på riktigt, men inuti mig ser jag dem. De som bodde här, som var intagna, inlåsta, intvingade hela sitt mer eller mindre levande liv. Vilka var de?

I kyrkbok efter kyrkbok dyker de upp, lite emellanåt. Som släktforskare går det inte att inte se det. Epitet och sjukdomar. De som inte var som man skulle. Som andra. De skickades till sjukhuset på Umedalen. Lämnades och tvångsintogs. Människor man inte skulle nämna för andra. Prata inte om bror, moster, farbror och mor. Sörj dem bara i din ensamhet.

På bruna träväggen. Lite vid sidan, hänger skidpar efter skidpar. Skidor från alla tänkbara årtionden. Råttfällor och kabelbindningar. Skidor som blev kvar efter nedläggningen 1986. Skidor som suttit på fötterna till de som bodde här. Jobbade här. Motion kan man tänka. Många är nötta, välanvända, har många kilometer och mil i sig. Flagad färg river i handen när den stryks varsamt över en blå. Social meeting heter skidorna nu. Konstverket som Raffael Rheinsberg skapade. Tack för att du därigenom låter människorna finnas kvar.

Här hamnade de och blev kvar. Några ett tag. Andra år efter år. Hela liv. Här fanns de skötandes potatisland och flätandes korgar. De stickade sockor. Stickningar som repades upp av personalen. Varsågod att börja om.

Här satt de som tittade ut genom fönster. De inlåsta, bältade. Här fanns de som sövdes, gavs insulinchocker, steriliserades och lobotomerades. De som passiviserades, fulla med psykofarmaka. Behandlingar som inte alla överlevde. Och om de gjorde, vilket liv fick de? Överlevde eller levde de?

Umedalens sjukhus invigdes med dansbana, blåsorkester och pilkastning 1935. Höga hattar och pälskantade kappor. Umedalen som med moderna behandlingsmetoder i vacker omgivning skulle ta hand om. Som blev ett av landets största. Sinnessjukhus. Men-

talsjukhus på lagomt avstånd till staden. Bakom de höga tallarna. Finnas men inte synas.

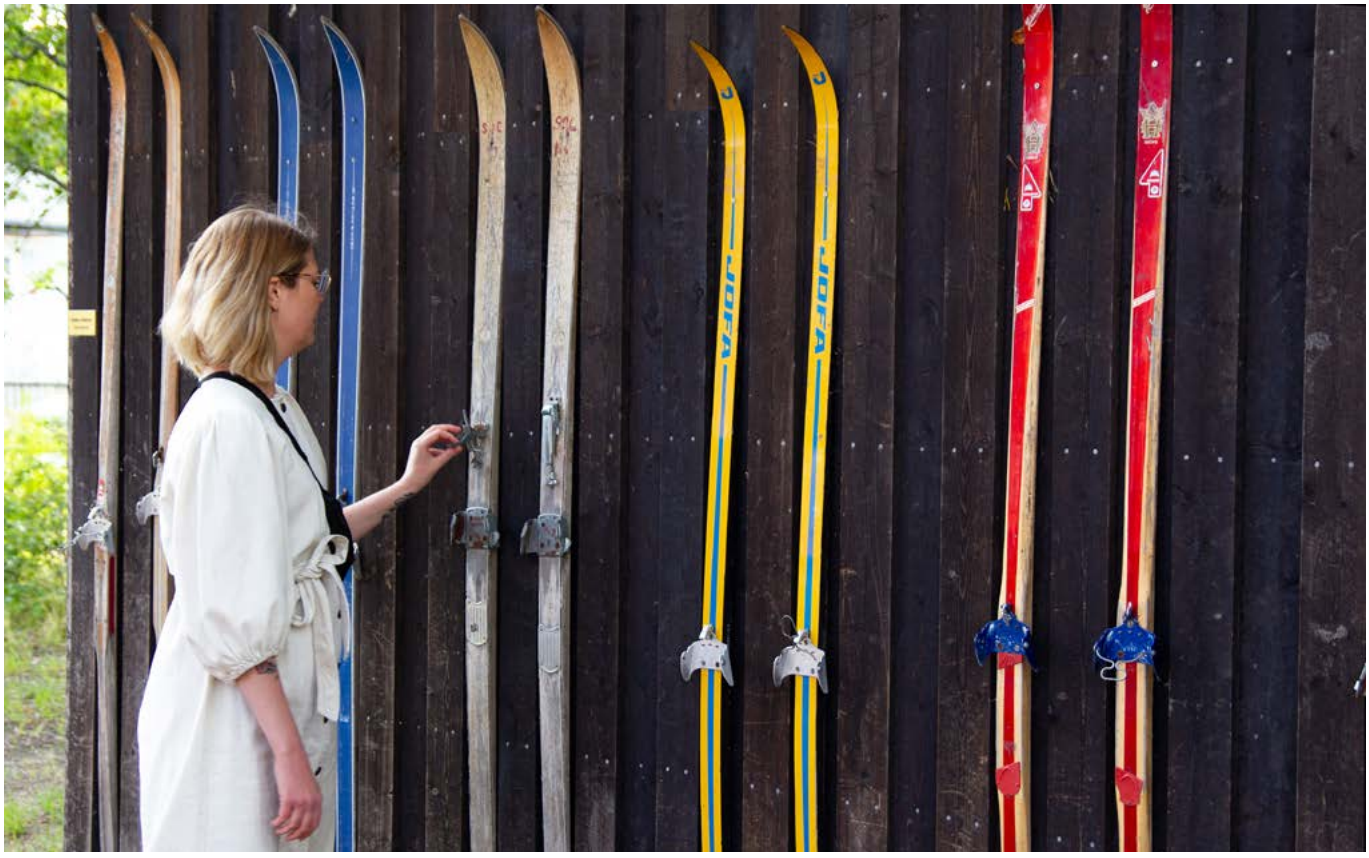
Nu springer barn här på skolgård och lekplats. Husen huserar förskolor, skolor, bibliotek, bostäder och kontor. Här finns apotek, skulptur efter skulptur. En liten värld i världen. Precis som förr. Men helt annorlunda.

Badkaren av Carina Gunnars är det sista jag ser när jag går hemåt. Galvaniserade. De griper tag i mig varje gång. Jag kan inte väja för dem. Tidigare stod de i rum. Personer med namn, känslor och hemlängtan låg i dem. Kroppar. Nu är karen nedsatta i jorden som minne, som statement, som gravstenar. Som påminnelse om en tid och ett våld. Som påminnelse om de som tvingades hit och ner i långa bad. In i passivitet och inlåsning. Som påminnelse om att livet är skört som sytråd.

Ta hand om varandra.

TEXT OCH FOTO: Madelene Edlund

Another Time VIII av Antony Gormley.



Social Meeting av Raffael Rheinsberg.

»Var en besvärlig förälder«

När barn i ens närhet hamnar i drogmissbruk och beroendeproblematik är det skönt att få stöd av andra. I *Föräldraföreningen mot narkotika*, FMN, samlas vuxna för att hjälpa, stödja och sprida kunskap.

❶ Hur kan man som förälder veta om ens barn börjat använda droger?
– Oj, det kan vara så olika för olika personer. Det kan vara svårt att veta när någon i ens närhet använder droger, speciellt i tonåren, som ofta är en turbulent tid som består av förändring på många olika sätt, frigörelse från föräldrar, nya vänner och intressen plus alla hormoner som sprudlar.

❷ Finns det några särskilda tecken som man som förälder kan vara särskilt uppmärksam på?
– Några (varnings-)tecken kan vara plötsliga förändringar i skolan, skolk, ökad frånvaro och sämre betyg, att personen pratar väldigt positivt om droger eller om legalisering. Det går kanske åt mycket pengar, saker försvinner, smusslande med väskor eller att ungdomen tar upp jackan på sitt rum för att dölja något som vi vuxna inte ska se. De är ofta livrädda att vi ska upptäcka vad de håller på med. Hittar du cigarettpapper, zippåsar, tömda cigaretter eller tobakrester hemma, så kan det vara tecken. Ungdomen kanske byter umgängeskrets och de gamla vännerna och intressena blir plötsligt helt ointressanta. Förändrade sömn- och kostvanor kan också vara en pusselbit och det gäller att lägga ihop alla små förändringar och se det i ett helhetsperspektiv.

❸ Självmedicinering sägs vara vanligt bland unga människor i Umeå. Hur märker ni av det?
– Det är sedan länge känt att psykisk ohälsa kan vara en möjlig faktor bakom missbruk av alkohol, narkotika eller andra substanser. Till en början kan drogen verka minska symptomen på stress och ångest. Men det som upplevs som en tillfällig lösning kan på sikt skapa beroende, förvärra det mentala tillståndet och bidra till psykiska sjukdomar. De anhöriga som vi i FMN träffar berättar ofta att det finns psykisk ohälsa och/eller olika funktionsnedsättningar sedan tidigare hos deras närstående, och att det kan vara en grund till att de börjar och fortsätter ta droger eller andra substanser som de inte fått utskrivna av läkare.

❹ Vilka råd vill ni ge till föräldrar vars barn börjar använda narkotika?
– Om du som förälder eller anhörig misstänker att ditt barn använder narkotika – sök hjälp så tidigt som möjligt! Tidig upptäckt och insatser är viktiga för att förhindra att det går för långt. Ställ frågor till din ungdom, var lite besvärlig, sätt gränser och prata med ditt barn och barnets kompisars föräldrar.

Tillsammans kan man hjälpas åt och stötta varandra.

❺ Men hur ska man veta att det är dags att agera som förälder om man misstänker drogmissbruk?
– Lita på din magkänsla när något inte stämmer. Det är bättre att bry sig en gång för mycket än i efterhand tänka att »jag borde ha gjort något«. Våga ta kontakt och sök hjälp hos socialtjänsten, *Alkohol- och drogrådgivningen Ingången*, *Fältgruppen* eller Polisen. Vi i FMN erbjuder stödsamtal, självhjälpsgrupper och kurser. Är du orolig, känner du maktlöshet eller är du dig ensam med dina frågor? Kontakta FMN – det finns hjälp att få!

FÖRÄLDRAFÖRENINGEN MOT NARKOTIKA, FMN är en ideell föreningen som ger hjälp, stöd och utbildning till anhöriga och närstående. Engagerade i FMN Umeå har ofta erfarenheter av att vara anhörig till personer med beroendeproblematik.

KONTAKTA FMN UMEÅ
ANHÖRIGTELEFON: 070-302 03 15
E-POST: info@fmn-umea.se
LÄS MER PÅ www.fmn-umea.se

Varje gång du väljer Fairtrade-märkt bidrar du till att odlare och anställda kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Läs mer på fairtrade.se

FAIRTRADE

SVERIGES MEST VALDA EXPERT

Går du i tankar på att skaffa ny port eller dörr? Vi kan hjälpa dig hela vägen, från måttagning till montering och bortforsling. Vi har dessutom det största utbudet av ledande varumärken till förmånliga priser samt marknadens bästa garantier, försäkringar och finanseringslösningar. Ett köp hos Garageportexperten är ett tryggt köp.

Umeå
Industrivägen 2
Tel: 090-12 06 20

GARAGEPORT EXPERTEN

VILL DU MARKNADSFÖRA DITT FÖRETAG, DIN TJÄNST ELLER EN HÄNDELSE?

HOS OSS FINNS KUNSKAPEN SOM KRÄVS
FÖR ATT PRODUCERA ALLA TYPER AV REKLAMMATERIAL.

- Foldrar
- Broschyrer
- Tidningar
- Produktblad
- Böcker
- Roll-up
- Banderoller
- Vepor
- Affischer
- Skyltar
- Vykort
- Visitkort
- Kuvert
- Dekaler
- Mappar

Tryckeri City

Formvägen 8, Umeå • 090-70 23 00 • info@tryckericity.se • www.tryckericity.se

#vasaplans vänner

stöttar socialt utsatta i Umeå
www.vasaplan.nu

swishnummer: 123-201 44 62

#Vasaplans vänner