Nr 2 2024

Exo

Om och kring Helsingborg

Vagnhall 16
- En kreativ hubb

VR
- Vägen till bättre mental/fysisk hälsa

OS i Helsingborg
- Kämpalekars återupplivande

En tidsskrift av DV Media, Vård- och Omsorgsförvaltningen, Helsingborgs Stad

Fiskelycka — Erik Myhrvold

First love yourself — Pernilla Gormélius

Alla idéer till artiklar kommer från deltagarna; vid frukost-bordet, funderingar, samtal m m. Handledarna hjälper till med genomförandet av det redaktionella arbetet och som bollplank.

Redaktion — Omslag - Christoffer Herrstedt

Sociala medier: Bosse Popovic

Skribent, grafik Ahmad Abu Hawash

Skribent: Martin Hansson

Skribent: Mikael Nilsson

Foto, grafik: Eddie Olofsson

Grafik: Erik Gustafsson

Skribent, grafik: Christian Ulf

Foto, grafik: Christoffer Herrstedt

Redaktör: Carl Ingelsson

Skribent, intervjuer: Fredrik Bernhoff

Skribent: Chris Bergström

Skribent: Rebecca Sundgren

Skribent: Michael Jensen

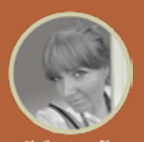

Skribent, grafik: Pernilla Gormélius

Foto: Christopher Clarkson

Grafik: Elisabeth Toth

Genom hela människans utveckling har det dykt upp nya tankar och idéer, upptäckter har gjorts, och människans värld har vidgats lite grand undan för undan. Dock inte utan motstånd. Som regel har de framsynta häcklats och hånats och i många fall fått betala för sina upptäckter med sina liv. Samtiden har inte varit mogen för de nya tankarna, ofta kan det handla om idéer som utmanar den rådande ordningen på ett sätt som inte passar makten, och motarbetas därför. På grund av det får inte de nya tankarna fäste, även om allmänheten ofta har lättare att ta åt sig de nya tankarna. Men förändringarna kommer till slut, människans utveckling kan inte stoppas.

Carl Ingelsson

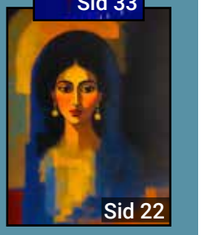
Dessa föregångsmänniskor finns ju även nu i den digitala tidsåldern, i högsta grad. Ofta fungerar det precis som i gamla tider med den skillnaden att att de kanske inte mister huvudet, men däremot blir allmänt förlöjligade och anklagade för att vara än det ena än det andra av meningsmotståndare med större makt och plånböcker. Ofta handlar det om kortsiktigt mot långsiktigt.

I den polariserade kakafoni av åsikter och den hårdhet som verkar i samhället idag kan det verka omöjligt att veta vad och vem man ska tro på, det är lätt att bli lurad. På ett sätt kan detta faktiskt vara bra för oss själva då vi till slut inte har något annat val än att själva bli föregångsmänniskor. Vi måste försöka lära känna oss själva lite bättre, hitta vad vi verkligen tror på, var vi står, se om vi lever som vi lär. För trots allt har vi ett personligt ansvar att ta reda på saker själva.

För idag är igår imorgon, och vi ansvarar alla för de val vi gör.

Lyssna på ledaren här

Sid 4..... VR inom LSS
Sid 10..... Bilden
Sid 12..... Mixat
Sid 14..... Vagnhall 16
Sid 20..... Galleri
Sid 22..... OS i Helsingborg
Sid 24..... Mixat Hbg
Sid 26..... Kultur
Sid 28..... Varierande vetande
Sid 30..... Krönikor
Sid 32..... Demens
Sid 33..... Att långsamt förlora någon
Sid 34..... Ur läkarjournalen



Exo ges ut två gånger om året av DV Media, Vård- och omsorgsförvaltningen i Helsingborg.

Ansvarig utgivare: Sofia Andersson **Redaktör:** Carl Ingelsson **Mail:** dvmedia.vof@helsingborg.se
Facebook: www.facebook.com/dvmedia.hbg **Hemsida:** www.dvmedia.se

DV Media är en daglig verksamhet för personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

VR

- en väg till bättre mental och fysisk hälsa

Fredrik Bernhoff

Carl Ingelsson

Helsingborg satsar mycket på digitalisering och digitala lösningar på många plan, det står högt på agendan. På Vård- och omsorgsförvaltningen har VR (virtual reality) introducerats på 15 dagliga verksamheter och 15 boenden än så länge, med väldigt bra resultat.

Det som också är roligt är att detta började som ett innovationsprojekt på HBG Works (se artikel i Exo 1-2023) som ju staden också satsar på, så VR inom LSS är ett paradexempel på hur det ska fungera. Här är vi ledande i Sverige, och inte bara det; vi driver en internationell konferens kring VR och mental hälsa, dessutom är det ett forskningsprojekt på gång.

Allt detta gör ju inte sig själv, så vem är drivkraften bakom allt detta? Jo, det är Annika Gustafsson, VR-strateg inom Vård- och omsorgsförvaltningen, som varit med från början. Vi får en pratstund med henne om VR inom LSS.

- Till att börja med, vad innebär ditt arbete som VR-strateg?

- Det är ju väldigt brett. En del som vi gör är att vi visar VR för deltagare på dagliga verksamheter och boenden. Vi har också tränat och utbildat personal på dagliga verksamheter och våra boenden till att använda VR. Det finns nu VR utrustning på 15 dagliga verksamheter och på 15 boenden. Dessutom har fyra fysioterapeuter VR-glasögon, och så finns det glasögon på åtta barnverksamheter. Förutom det så driver vi också en internationell konferens kring VR och mental hälsa som äger rum i Helsingborg i juni 2025. Där kommer det att samlas forskare och intresserade från hela världen och diskutera VR och mental hälsa.

Sen har vi ett litet forskningsprojekt också där vi använder en typ av lugnande VR som kallas VRelax. Vi vet att den fungerar en jättebra på vuxna, men det är ingen som har gjort det på barn. Så vi gör en forskningsstudie på VR:s lugnande effekt på barn och unga inom vård och omsorg.

- Det låter som om Helsingborg ligger långt fram inom det här med VR?

- Vi ligger längst fram när det gäller VR inom inom LSS. Det är i princip bara några små kommuner runt om oss som gör det som har blivit inspirerade av vårt arbete. I Stockholm gör man ingenting för VR och LSS.

Annika Gustafsson, VR-strateg inom Vård- och omsorgsförvaltningen.

- Så varför ville man introducera VR på daglig verksamhet och boende?

- Ja, det var ju nyfikenhet från Helsingborgs sida tror jag. Det började ju som ett innovationsprojekt i sex månader, så mina första sex månader var att undersöka hur det skulle fungera att använda VR, vad vi skulle få för resultat, och om det var värt att satsa på det. Och vi hade ju superresultat från dag ett i princip när vi började använda VR på våra brukare. Det är fantastiskt roligt.

- Det låter som om ni uteslutande seglat i medvind, inget negativt alls?

- Nej, vi har inte stött på någon brukare som har varit negativ. Det finns ju de som inte vågar prova så klart. Men det är ingen som har provat som har varit negativ till det.

Lyssna på intervjun här

- Det är ju ett fantastisk resultat. Och det ligger väl i linje med att Helsingborg satsar på digitala verktyg och hjälpmedel?

- Ja, vi säger att vi ska ha det digitala först i Helsingborgs stad helt enkelt. Jag ser det också som en rättighet att även de inom LSS ska ha rätt att njuta av ny teknik.

- Hur fungerar det då med VR på de dagliga verksamheterna?

- Vi använder ju VR i ett antal olika syften. Det ena är ju den mentala hälsan. Det andra är den fysiska hälsan, och vad det gäller fysisk hälsa så är det ju många av våra deltagare som behöver röra på sig mer. Det behöver ju alla egentligen. Vi har problem med övervikt inom vissa grupper som därför behöver träna mer. Nu har våra fysioterapeuter lärt sig att använda VR och använder det med framgång på deltagare. Som exempel, jag stötte på en deltagare som bara orkade fem minuter när han tidigare gjorde vanlig fysioterapi. Det var tråkigt, det gjorde ont och det var svårt att fokusera. Men med VR så gick han från att börja på lägsta nivån i fem minuter till att tre månader senare köra 25 minuter på extremnivån. Han är ganska överviktig, men han kan göra 60 knäböj vilket han var mycket stolt över.

I VR glömmer man bort att man tränar, man har bara roligt.

I VR glömmer man ju bort att man tränar, man har bara roligt.

Så det är jätteeffektivt som träningsmetod, och tanken är att våra fysioterapeuter ska kunna förskriva VR, och då ska man på boendena kunna få VR av personalen så att man kan träna mer än en gång i veckan.

- Som friskvård på recept då?

- Ja, det är det verkligen, samtidigt som man har kul, vilket är viktigt.

- Vad finns det för appar för det?

- Det finns jättemånga olika appar. Pingis, boxning, du kan träna allt möjligt i VR. Vi har till exempel en app där man ror i VR, man rör sig framåt på en tropisk plats, så du ror på vatten. Det kommer apor, det hoppar delfiner och det är massor med saker som händer, längre fram är det ett vattenfall som du gärna blir nyfiken på. Då ror du på som bara den. Ju fortare du ror desto fortare kommer du fram och desto mer får du se, så din nyfikenhet driver dig. Alla kan göra det, även om man sitter i rullstol.

- Vi använder också VR också för den mentala hälsan och för välbefinnande. Det kan till exempel vara att man åker bergochdalbana, att man får sig ett riktigt gott skratt. Man kanske inte kan eller vill åka till en nöjesplats. Och det är inte säsong, det är vinter, det är kallt, det regnar, och då kan du göra någonting roligt inomhus. Och som jag sa innan finns det speciella glasögon för lugn och meditation där du tittar på djur och naturupplevelser. De är framforskade ihop med

Bilder: DV Media, Pixabay, Pexels

ett holländskt universitet. Då har man haft pulsmätare samtidigt som man har tittat på de här filmerna så man vet att de sänker pulsen och detta har vi jättefina resultat med.

- Ja, den psykiska ohälsan är ju väldigt stor. Människor över huvud taget är väldigt stressade, så det finns väl ett stort behov av att komma ner i varv?

App-biblioteket i glasögonen.

- Ja, tanken är också att våra medarbetare ska kunna använda glasögonen för att komma ner i varv, och på vissa ställen är det redan infört. Så även medarbetarna använder dem. Det är bra både för brukare och medarbetare.

Sen använder vi också VR för att utbilda personalen. Till exempel har vi ett program där man tränar sig i lågaffektivt bemötande. Detta då det ibland kan finnas en risk att man hamnar i en situation där det är på väg att smälla eller att det är väldigt spänt. Då ska du ju kunna hantera läget, men hur tränar du på det? En sån sak är ju väldigt svår att öva på i verkligheten. Då kan du träna på det med VR.

Du sa att ni skräddarsyr vilka appar som behövs i verksamheterna till deltagarna. Hur då?

- Det fina är ju att appar är väldigt billiga inom VR, så att man kan verkligen titta på vad en individuell

Sen är tanken att våra medarbetare också ska kunna använda VR, både för att komma ner i varv och för utbildning.

brukare behöver och så skaffa in en app som tillfredställer den personen. Och så har vi Youtube som ju är gratis på glasögonen. Så om vi har en person som tycker om att åka bil och vill åka bil hela tiden så plockar vi fram en film från autobahn där de kör en Maserati fort som bara den. Då kan personen sitta i den istället och åka bil vilket är ganska miljövänligt istället för att vara ute och åka med personalen. Så man sparar tid samtidigt som man får samma effekt. Man får den glädje man har av att åka fort och dessutom i en flådig bil.

Då undrar man vilket VR-utbud som finns inom staden. Det är kanske inte bara är till Vård- och omsorgsförvaltningen, utan till andra förvaltningar också?

- Nej, man använder inte VR så mycket inom andra förvaltningar. Man använde en del under H22, men inte inte nu som jag känner till. Men det är många som är nyfikna på det. Jag vet till exempel att AMF skulle vilja skapa en VR-app för praktikanter som ska gå ut i arbete, det har jag rådgjort med dem om.

VR inom LSS för att främja hälsan och välmåendet ligger helt i linje med stadens ambitioner och Vård- och omsorgsnämndens uppdrag. Nedan några utdrag från Vård- och omsorgsnämndens verksamhetsplan för 2025.

...äldre och personer med funktionsnedsättning ska leva ett värdigt liv och känna välbefinnande.

Invånarna ska känna sig trygga ... och erbjudas digital service och välfärdsteknik i framkant.

Forskningsrapporter visar på en oroande utveckling av hälsoläget bland personer med funktionsnedsättning. Förvaltningen behöver arbeta för att stärka främjande arbetssätt...

Vi ska också prova VR för att förbättra välmåendet inom alla våra verksahetsområden.

- Så det är mest inom Vård- och omsorgsförvaltningen då. Hur har reaktionerna varit från brukare och personal? Några exempel?

- Vi har en brukare som som skakar väldigt mycket och river sig i ansiktet och har mycket problem. När han tittar på VR så sitter han med en katt, en robotkatt, som spinner i knät och så tittar han på en film som vi har med kattungar och meditationsmusik. Då blir allting lugnt i hans kropp. Det är bara lugn. Det lugnar ner sig med hans skakningar och han blir stilla och förnöjd, och mår väldigt bra efteråt. Man märker det på många brukare som använder meditationsprogram, de är lugna i flera timmar efteråt, lugnet sitter kvar i kroppen. Och sen, det som har rört mig allra mest, är en schizofren brukare som berättade för mig att när han kör VR så tystnar rösterna i huvudet. Den tog i hjärtat.

- Så alla är positiva, det har inte varit någon negativ reaktion?

- Nej, det enda kan vara att vissa har svårt att ta på sig glasögonen för att man tycker inte om att ha någonting på huvudet, så det kan ta tid att vänja sig vid VR-glasögon. Det är ju svårt att förklara vad VR är innan man har provat, så då försöker vi locka så mycket som möjligt och och låta det ta tid. Nya saker har vi alla svårt för.

- Har de flesta brukarna fått testa VR på de olika verksamheterna?

- Ja, det har de fått göra på de flesta verksamheterna. På dagliga verksamheter så har man det schemalagt. Till exempel kan man ha det på morgonen när man kommit med sin taxi. Man har kanske haft en jobbig morgon, det har kanske varit en taxichaufför man inte tycker om, eller kanske taxin tagit en annan väg än den man är van vid. I såna fall börjar dagen med hög stress i kroppen, och då kan man använda de här VRelax-glasögonen och sänka pulsen. Då får du en bättre dag, en bättre ingång helt enkelt. Ja, och vissa är ju uppspelta efter lunchen, för det har varit socialt umgänge, man har suttit och pratat och det har skett mycket grejer. Då kanske man behöver lugna ner sig lite grann och få lite få lite middagsvila, då kan man också använda dem.

- Eller om man ska iväg på en utflykt så använder du dem också. Det kan vara väldigt påfrestande att vara på en utflykt, åka buss och vara på ett nytt ställe. Då kan man börja med att ha glasögonen som sänker pulsen och stressnivån, för då blir det mycket lättare att hantera utflykten, och du kan njuta av den på ett helt annat sätt.

Det finns någonting för alla och man ska inte vara rädd för det. Det är bara ytterligare en teknik som är till för att göra gott.

- Jag tänker på vår egen verksamhet här på DV Media. Vi har ju köpt en specialkamera som vi ska filma VR-filmer med. Det kan handla om olika situationer till andra verksamheter, eller platser som ska besökas, eller natur/avslappningsfilmer.

- Ja, det kan vara vårdcentralbesök. Hur går det till att ta blodprov? Hur ser det ut på Fredriksdal? Det kanske man vill veta innan man ska åka dit? Det kan ju också vara att vi filmar en en daglig verksamhet du kanske inte vågade gå till den första gången för du vet inte vad det är, men då kan vi filma den i VR och visa upp för den potentiella deltagaren. Ja, så möjligheterna är oändliga. Det är bara tid och tålamod med allting.

- Du har ju redan berättat lite här om hur VR hjälpt brukare på olika sätt. Har du några andra solskenshistorier där VR har hjälpt?

- Ja, det har jag. En kille med autism som skulle åka till Gran Canaria hade det väldigt jobbigt, att åka till en ny miljö. Jag har själv barn med autism så jag vet hur jobbigt det är att åka på semester när de hatar det de första fem dagarna och de sista två dagarna hatar de mig för att vi ska åka hem igen.

Så vi åkte dit i en app som heter Wander där man kan åka till hela världen. Vi kollade adressen på hans hotell i förväg, fick se hur det såg ut, och sen kollade vi på gatan. Det är precis som Google streetview där man kan gå runt på gatorna. Och han vill gärna ta en öl, så vi letade reda på en bar som fanns på hörnan vid hotellet, och vi tittade på stränderna och så. Detta började vi med två månader innan han skulle resa.

Appen Wander i Las Palmas.

Så dels fick han ju njuta av resan i förskott då det var mycket planerande och tänkande med vad han skulle göra var. Och sen när han kom dit så var han ju redan van vid miljön, han fick inte den här chocken med att vara i en ny miljö utan han kunde börja njuta direkt.

- Då får vi verkligen hoppas att VR är någonting som fortsätter inom LSS eftersom det hjälper så många människor, många blir glada, får bättre fysik, bättre mental hälsa. Även att det sprider ringar ut i landet så att alla inom LSS kan få ta del av detta. För det är ju en tid nu när den psykiska ohälsan är större än någonsin. Finns det något annat du tänker på som kan vara intressant att veta när det när det gäller VR?

- Ja, det är väl att det finns någonting i VR för alla. Alla kan hitta någonting som passar dem. Vi har ju pingis, man kan bowla, man kan fiska, man kan laga mat i VR och träna sig på det. Vi har Youtube. Man kan bara kolla på filmer i VR om man vill det. Så det finns någonting för alla och man ska inte vara rädd för det. Det är bara ytterligare en teknik som är till för att göra gott.

Himmel och hav. Öresund en sommardag då himlen känns högre än vanligt och vattnet bjuder in till ett dopp. En dag att minnas nu på vintern.

Bild: Christopher Clarkson

MIXAT

Fantastiska fakta om hjärnan

Ca 12% av världens befolkning drömmer i svartvitt, resten drömmer i färg.

När du är vaken generar din hjärna tillräckligt med energi för att tända en glödlampa.

Det är omöjligt att kittla sig själv eftersom hjärnan skiljer på oförutsedda och förutsedda händelser.

Fler än 100 000 kemiska reaktioner sker i din hjärna varje sekund.

I våra drömmar ser vi bara ansikten vi känner igen, medvetandet kan inte hitta på nya ansikten.

Hjärnan har inga smärtreceptorer och kan inte känna smärta. Det är alltså möjligt att operera i en hjärna utan bedövning.

Hjärnan väger bara 2 % av hela din vikt, men använder 25% av energin och syret.

Det finns 2 500 000 Gigabytes lagringsutrymme i din hjärna.

Om man skulle lägga alla blodkärl som finns i hjärnan i en enda lång rad skulle den räcka nästan halvvägs till månen.

Sömnbrist höjer temperaturen i hjärnan, gäspningar sänker den.

Du tänker 70 000 tankar varje dag.

Tanken är blixtsnabb – ända upp till 400 km i timmen.

Även om din hjärna mest består av fett är den faktiskt bland det mest avancerade forskarna känner till – fullproppad med nervbanor och smarta hjärnceller.

NÄR?

Vi använder nästan dagligen orden snart, strax, om en stund osv. Men hur länge är ett strax, en stund, snart? Det finns förstås inget enhetligt svar på det, det beror på sammanhanget det sägs i. Men det finns ju folk till allt som min svärmor sa, så därför har ju någon tittat på det och kommit med följande förslag:

Nu_____**0-1 minuter**

Strax_____**5-10 minuter**

Snart_____**10-30 minuter**

Om en stund___**15-60 minuter**

Om ett tag____**60-120 minuter**

Tycker du att BMW-förare ofta kör som idioter?

Då har du inte helt fel, det finns faktiskt forskning som pekar på det. Till att börja med visade tidigare forskning att förare med dyra bilar oftare bryter mot trafikregler, att förmögenhet resulterade i statuskonsumtion och oetiskt beteende. Detta bland annat då dyra bilar förutsätter att man har gott om pengar. Sen såg forskare vid Helsingfors universitet ett mönster som inte har har med pengar utan personlighetstyp att göra.

Forskningen visade att de som var mer ovänliga till sin personlighet hade en större dragning till statusbilar. Dessa personlighetsdrag förklarade viljan att äga statusprodukter och varför de oftare bryter mot trafikregler.

Resultatet visade också entydigt att självcentrerade män som är stridslystna, omedgörliga, osympatiska och oempatiska äger i större utsträckning statusbilar som Audi, BMW och Mercedes. Det är personer som är mer ovänliga till sin personlighet, som ofta tycker att de är bättre än andra och vill att det ska synas utåt. Däremot fanns det ingen sån koppling när det gäller kvinnor.

Det ska också sägas att det finns en annan personlighetstyp, nämligen de ordentliga (med pengar) som dras till statusbilar. Detta beror dock mer på kvalitetstänk, man uppskattar hög kvalitet och detta signalerar pålitlighet. I denna grupp var det däremot lika stort intresse från både kvinnor och män.

Undersökningen innebar att svaren från 1892 bilägare om kör- och konsumtionsvanor analyserades enligt en femfaktorsmodell som mäter personlighetsdrag som t ex öppenhet, emotionell stabilitet och vänlighet.

Lite om bebisar

2700 blöjbyten går en genomsnittsbebis igenom per år

Om en bebis skulle fortsätta att växa i den takt som den växer under det första året skulle den bli åtta meter som vuxen.

År 1955 födde en italiensk kvinna en bebis som vägde 10,2 kilo. 27 år senare föddes en lika tung bebis i Sydafrika. Dessa två är de tyngsta bebisar som fötts och överlevt, enligt Guinness rekordbok.

Träffande

Varje år träffas 5-6 personer i Sverige på något sätt av blixten. Man kanske inte träffas direkt, men kan vara nära nedslaget. Enligt WHO dödas ca 24000 människor i världen av blixten varje år.

Källor:
Grymtfett.se
Helsingfors universitet
Aftonbladet

Bilder:
Pixabay

www.dvmedia.se

Vagnhall 16

”Vad hände med Gamla brandstationen?” ”Har sett att det är nåt men vad är det?” ”Är det inte nåt med kultur, band och så?” ”Är det inte nåt med käk?” ”Har för mig nåt med konstnärer...”

Ja, många har en liten bit men inte allt. Vi har pratat och undrat själv, så vi gjorde slag i saken och fick en intervju med Daniel Elgard, delägare av Vagnhall 16 här i Helsingborg för att få svar på frågan: Vad är det som händer numera på Gamla brandstationen?

Daniel Elgard, delägare av Vagnhall 16.

Daniel hälsar välkommen i den stora lokalen som utgör Vagnhall 16, som är den delen av brandstationen som tidigare var garage för brandbilarna.

- Vad kan man göra och uppleva här på Vagnhall 16?

- Vagnhall 16 är inte allt här på gamla brandstationen, utan hela byggnaden är en kreativ hubb som jag hoppas kommer att utvecklas mer och mer. Hela huset är ett levande hus. Själva Vagnhall 16 är en s k foodcourt, ett mattorg som man har i Danmark och övriga Europa, där man kan välja vad man vill äta från olika restauranger. Det är streetfood, så du får maten i handen och sätter dig där du vill. Varje container är en egen restaurang som har olika sorters mat. Vi har satt in containerna i varje port där brandbilarna körde ut förr. Där är fler på väg in, vi har haft många som har kommit och gått då vi haft problem både med tid och pandemi, många hoppade av förståeliga skäl av då. Vi kommer även att ha mat på utsidan på sommaren och våren. Där finns lite matvagnar och en bar utomhus också.

Vagnhall 16 är ju en stor lokal så vi kan göra mycket. Vi försöker ju dels göra grejer som andra gör men också saker som andra inte gör. Vi försöker ta in udda saker för att bredda utbudet.

Tanken här är en familjerestaurang dit man kan gå med familjen, hur man än är klädd. Vi har mycket salsa och bacchata på torsdag- och fredagkvällar. Vill man spela biljard gör man det, det finns spel på borden, det är stickfrukost på fredagar, det är meningen att man kunna ha det bra.

Vårt ledord är danska ”hygge”, att man ska kunna hygga sig och uppleva saker. Lokalen är anpassad för alla kan jag nog säga. Det kan vara byggnadsarbetare som kommer hit, familjer, funktionshindrade, tror inte ens vi har en trappa, det är bara rätt in. Det är inget sånt här ”fastställe” utan ett hyggeställe, i stället för att titta på Netflix sitter man här och umgås.

Vi har ju också olika event och festivaler, t ex ett dryckesevent med drycker man har till julen, snaps och så, eller den prisade festivalen Helltown som var här för andra året i rad. Vill man göra evenemang själv t ex, eller med media/kommunikation, mässor eller vad det än är, ja då välkomnar vi er. Man kan hyra in sig om man vill ha lokalen själv, födelsedagar och så, vi hyr ut till både företag och privat. Eller så säger man bara att man kommer hit och har festen bland de andra gästerna. Vill man arrangera något offentligt, om ni kommer på något ni vill göra för offentligheten, då står vi med öppna armar och hjälper till. Så vi satsar på annorlunda grejer i stället för att vara på den säkra sidan. Så det kan bli både högt och lågt, litet eller stort.

- Hur föddes då det här konceptet? Och vem kom på namnet Vagnhall 16?

- Namnet kom min chef på, han är också min kompanjon. Han ville ha siffror i namnet, och detta är den ju den gamla brandstationens vagnhall med 16 portar, så därav namnet.

Vad konceptet beträffar hade jag gått här ganska länge, när jag träffade en partner från Danmark som håller på mycket med konserter och annat i Danmark. Han hade riktat in sig på Sverige och ville göra nåt nytt här, han ville etablera sig runt om i Sverige med detta nya koncept. Det vi inte har så mycket av i Sverige är just en foodcourt som är rätt vanligt i Danmark och i övriga Europa. Det beror på vissa regler att man inte kan ha alkoholförsäljning och så där. Så vi funderade i ett år på hur vi skulle kunna få ihop det, vilket vi kunde till slut, vi hittade lösningar. Så om detta förhoppningsvis går bra så kommer det nog att öppnas på fler ställen i Sverige i framtiden. Om man hittar lika fantastiska byggnader som denna, för det kräver också att det ska vara en schysst byggnad med bra hygge i.

Fredrik Bernhoff

Carl Ingelsson

Lyssna på intervjun här

Bilder: DV Media

www.dvmedia.se

Länk till hemsida Vagnhall 16

Till vänster baren och en del småbord i Vagnhall 16, till höger en av matcontainerna som är egna restauranger i sig. Nedan utsidan och ett par bilder av den stora innergården.

- Varför valde ni just de här lokalerna som ju varit en brandstation en gång i tiden?

- Det vi tittade på var att byggnaden var stor, en vacker byggnad, en fantastisk byggnad, såna byggnader byggs inte längre. Det är en stor byggnad som absolut funkar till vår tanke med det här. Så får man då möjlighet att bygga nåt häftigt i den är valet lätt. Och det kräver en ganska stor byggnad om man ska göra en foodcourt.

Vi vill också arrangera konserter, vilket är möjligt då vi har största uteplatsen i Helsingborg om inte i hela Sverige, med ett stort konsertområde.

Kan du berätta något om byggnaden? Är den k-märkt?

- Hela brandstationen är 5500 m2 stor. Det är Mogensen, en dansk arkitekt som ritat den. Vagnhallen är på 2,5 våningar och källare, andra delen är 5 våningar med lägenheter längst upp, där är hur många lokaler som helst.

När jag kom in här första gången tog det mig 4 gånger bara för att hitta till rätt rum i källaren. Det är skönt nu att man kan nyttja byggnaden, det skulle vara väldigt synd att riva en så här vacker byggnad. Man bygger inte så idag. Men tyvärr är den inte k-märkt som man skulle kunna tro, planen är faktiskt att den ska rivas, vi har ett rivningskontrakt.

- Men vad händer då om byggnaden ska rivas?

- Då tror jag nog att politikerna som bestämmer det har skjutit sig själva i foten. Det gjorde de redan när de sa att det var mögel här men det var det inte. Sen vad man gör av det till slut, om vi är kvar eller nåt annat, det gör inget bara man behåller byggnaden i slutändan.

Det var här i den stora hallen som brandbilarna stod, och i den lilla stod ambulanserna. Här ovanför vagnhallen hade brandmännen sina rum, brandchefen och kaptenen bodde längst upp i lägenheterna. Han bodde tillsammans med sin familj här. Jag pratade med barnet som nu är pensionär, hon berättade många historier när hon sprang här. Det var ju en gympasal, det var hur mycket grejer som helst här. Så jag kan tänka mig att det var roligt att vara barn här.

Brandmännen gillar att komma hit, de blir lite nostalgiska, de brukar gå runt och titta. Förr hade de snickare, sömmerska som fixade deras kläder, nu köper man bara nytt. De hade verkstad för sina brandbilar, nu lämnar man in bilarna. Så byggnaden är ju alldeles för stor som brandstation i dagens läge.

- Hur länge har ni funnits här nu?

- Vi skulle precis starta upp innan pandemin kom, 2018-19 sådär. Så samma vår en månad senare lades allt ner i två år, vi var bara tvungna att backa. Sen körde vi igång, det har varit en lång process, vi har hållit på i många år med detta. Bland annat med en stor ventilationanläggning som måste vara här inne, den fick vi rätt på i december.

Så nu är vi äntligen igång med alla bygglov, det är en stor byggnad, det tar lång tid att få igång det hela. Men nu är vi igång.

- Du sa innan att det är ett levande hus, en kreativ hubb. Kan du berätta om det?

- Ja, Vagnhall 16 är bara en del av brandstationen, i övriga byggnaden har vi andra kreativa företag, det är band som har studios, konstnärer med flera. Det är det vi vill hjälpa till med Vagnhall 16, att föra den fria kulturen. Att det finns ett ställe där man kan visa upp sig på, få en möjlighet, för denna stan behöver fler kreativa människor som filmar, gör tidningar och så vidare.

- Trots allt som finns, tycker ni att det saknas det något i ert utbud?

- Ja, jag skulle jättegärna vilja ha en minigolfbana här ute! Har tittat på det, det är kul att dricka lite öl och spela minigolf. Vi har också haft planer på att man kanske skulle sätta en pool här ute, göra nåt helt annorlunda. Men vi är inte riktigt färdiga än med alla restauranger som ska in här, det ska komma in en vinbar också. Men man saknar ju alltid nånting, allt nytt är ju kul att få in. Jag tror vi har det mesta här, men vi är som sagt alltid öppna för förslag på hur man kan göra nåt annorlunda. Ju roligare och mer udda idéer desto roligare tycker jag det är. Här kommer det att bli mycket musik och happenings, men inte bara här utan i hela området. I alla fall nästa år kommer det att blomma upp, det är jag övertygad om.

- I hela området?

- Ja, det är inte bara vi, vi har ju Oxhallen, Brewski och Helsingborgs bryggerier, Så tittar man ur ett fågelperspektiv så är detta ett stort område, precis som i Köpenhamn där man har ”Reffen”, där det också finns olika saker. Med ett bra samarbete här kan man nog få folk att dra sig hit och göra området mer populärt. Vi siktar in oss på att få området att växa.

Hela området med Vagnhall 16, Helsingborgs Bryggeri, Oxhallen och Brewski. Vägen i bilden är Söderviadukten, till vänster utanför bild ligger Rönnowska skolan.

www.dvmedia.se

- Hur ser framtidsplanerna ut, hur vill ni fortsätta och utveckla det här stället?

- Vi har ju inte kunnat satsa så mycket innan med pandemin och allt. Men nu börjar det bli färdigt, så nu kommer vi att göra en storsatsning i höst. Framför allt till nästa år när konsertsäsongen kommer igång igen. Vi kan börja med musik, teater, konst bland annat.

Glömde nästan att berätta om Rymdblomman, som är en festival där vem som helst från Helsingborg med omnejd som håller på med någon form av konst, foto, musik, man stickar eller whatever, kan vara med. Då har vi ett galleri där vi ställer ut alla konstnärer, vi har konserter här ute, DJ:s härinne som är från Helsingborg som vill visa sig. Det har vi haft nu ett par år, en helg per år, det har varit väldigt lyckat, mycket folk som kommer hit. Vi vill att folk som kommer hit upplever direkt att ”Oj, vilket häftigt ställe!”, och det gör de flesta.

Framtiden, ja, vårt mål är att få folk från norra sidan av stan att ta sig över hit. Vi har ju Trädgårdsgatan som ju alltid varit barriären mellan norr och söder.

Mat, spel och hygge, gott om plats för alla.

Vår idé med detta var att vi vill sätta det söder om Söder där vi kan ta hit konserter, så istället för att folk åker till Sofiero som ju kostar hur mycket som helst, så tar vi hit dem här istället. Då får man en genomfart med människor genom söder.

Det är svårt det här med Trädgårdsgatan, det tar 3 minuter att ta bussen hit från Knutpunkten, så i princip går det snabbare att ta bussen hit än att gå till Tivoli från Knutpunkten. Det är ju inte så långt ifrån. Men i Helsingborg kan det tyckas att det ligger så långt ute. Men om man åker till Köpenhamn och ska ut till Reffen som vi nämnde tidigare, från Hovedbangården, ja, då tar det 45-60 minuter. Men det gör man. Detta jobbar vi på, och nu ska vi ut och göra reklam.

Sällskap på Helltownfestivalen?

- Jag tror på samarbetet med Oxhallen, Brewski och Helsingborgs bryggerier, avslutar Daniel. Tillsammans tror jag det kommer att snurra, det kommer nog att gå vägen. Här kommer det att bli många roliga stunder och kvällar!

GALLERI

Elizabeth Toth

AI-genererade bilder från egna ”templates”.

The Hermit

Lotus

Connection

Diego

Trapped

Amrita

Olympiska spelen i Helsingborg

Källor:
Helsingborgs stadslexikon
”Olympiska spelen i Ramlösa 1834 0ch 1836”
av Föreningen Idrottsarkivet i Helsingborg
Wikipedia

Kompletterande material

Bilder: Public domain

www.dvmedia.se

Chris Bergström

Carl Ingelsson

Den första segraren i löpning i de Olympiska spelen som nämns är Koroibos, en kock från Elis i antikens Grekland. En av de mer okända segrarna var smedlärlingen Olof Jönsson från Glumslöv omkring två och ett halvt årtusende senare. Vilka slutsatser man kan dra av detta lämnar vi till läsaren att bedöma, men när spelen var i sin linda fanns det väl plats för vanliga människor innan elitidrottarna tog över.

De moderna olympiska spelen återupplivades på riktigt i Aten 1896 efter att ha legat i träda sen år 394 e. Kr. då spelen förbjöds av Kejsar Theodosius. Då hade spelen pågått vart 4:e år i nästan 1200 år, den äldsta noteringen är från år 776 f. Kr.

Dock fanns det ett par försök att återuppliva spelen innan Aten 1896, och det var i Frankrike där ”Olympiades de la République” arrangerades 1796-98. Där blev också metern standard för mätning inom idrotten.

Så hamnar vi då i lilla Helsingborg 1834 som då bara hade drygt 3000 invånare. Orsaken till att man valde Helsingborg var att det fanns en kapplöpningsbana i Ramlösa som under 1830-talet utvecklats till något av ett centrum för svensk kapplöpningssport.

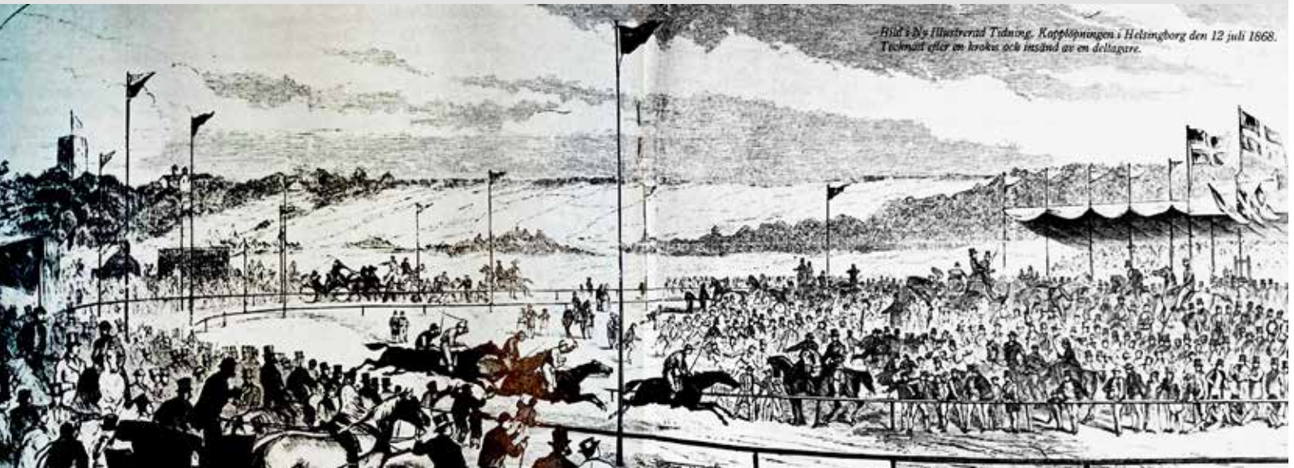
Initiativtagaren till spelen i Helsingborg var Gustaf Johan Schartau som var fäktmästare vid Lunds universitet. En fäktmästare skulle undervisa i alla typer av kroppsövningar, t ex som brottning och fri idrott.

Av ekonomiska skäl hamnade han under sommarloven i Helsingborg där han undervisade i gymnastik och gav fäktlektioner för att dryga ut ekonomin. För att det skulle bli mer lockande och inkomstbringande för Schartau fanns det en morot, ”en offentlig slutöfning för de deltagande gymnasterna”.

De olympiska tankarna blev till slut ett upprop i Helsingborgs-Posten där han i juni 1834 i högtravande stil presenterade ”Olympiska föreningen” som startats året innan. *”Det torde wara människans pligt att icke blott eftersträfwa fullkomligheter i anseende till själen; utan äfwen utbilda kroppen, så att de båda wännerna komma att stå i den inbördes enighet och jemnvigt sins emellan, att de troget stödja hwarandra under framskridande till sina fjärran aflägsna mål.”* Ribban låg högt....

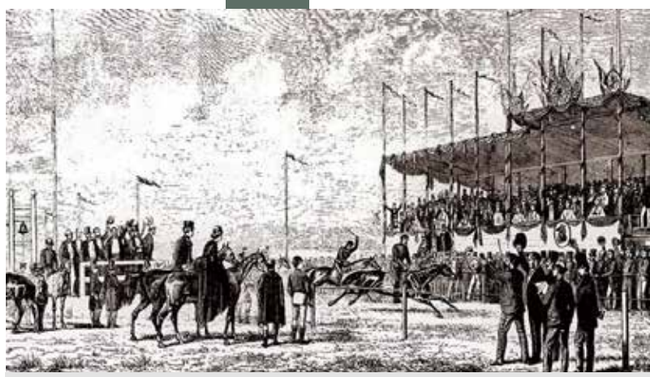
I uppropet räknade Schartau upp de olika tävlingsgrenarna; *brottning, vighetsrörelser och balanser, språng i höjden såväl med som utan stång - samt över levande häst! - klättring och äntring på mast och linor samt kapplöpning till fots på kortare och längre banor.*

Bild från en kapplöpning i Helsingborg 1868. Ungefär så här kan det ha sett ut på fältet även 1834.



Angående löpsträckorna menade professorn David Munck af Rosenschöld att de skulle vara korta då det svenska folket inte var tränat för längre löpningar...

Hur som helst, när den stora dagen var kommen var flera tusen åskådare på plats, men bara ett 40-tal deltagare hade anmält sig. Det blev inte heller som Schartau hoppats på, att unga militärer skulle delta, då officerarna nobbade spelen. Det lockade inte att tävla med stalldrängar och smedlärlingar för aristokraterna. Så startfälten blev klena. Tävlingarna fick ändå mycket postitiv kritik i Helsingborgs-Posten, inte konstigt då ägaren Jöns Torell hade ”värvats” av Schartau. Det blev fyra helsidor, och detta är ett av de tidigaste exemplen på idrottsreferat i Sverige. Kort sagt hoppades man att fördomar, blyghet och ”andryghet” inte skulle avhålla folk från att delta kommande år.



Ännu en bild från kappridningen i Helsingborg 1867. Då hade Helsingborg 7500 invånare, och ridtävlingarna brukade då samla hela 20 000 åskådare.

Men allt var inte bara positivt, ordningen kom att kritiseras hårt. De flesta funktionärerna var antingen unga gossar eller ”helt och hållet obscura personer”, och det blev allmänt kaos, många män knuffade sig fram för att se bättre och det sades att inte ens hälften av damerna fick se skådespelet. Ett exempel på tidigt läktarvåld...

Till slut blev det bara fyra grenar som genomfördes, ”språng i höjden såväl med som utan stång - samt över levande häst - slopades tyvärr i sista stund då allt skulle genomföras på en dag. Så grenarna som valdes ut var sådana som utövades av skånska ungdomar under allmogefesterna ute i byarna. Man kan utan att darra på stämman säga att dessa olympiska spel hade en stark lokal förankring.

Av de fyra grenarna var det en som var av mer roande karaktär; ”klättring och äntring å mast och linor.” De tävlande skulle klättra upp för en ca 10 meter hög mast bestruken med såpa... Och så kommer vi dit där vi startade med löpningen. Det blev som nämnts smedlärlingen Olof Jönsson som vann.

Det var 20 deltagare som delades upp i olika heat. Först sprang man en bana på 400 alnar, ca 240 meter. De fem heatsegrarna möttes sedan i en final på en 850 alnar lång bana (ca 505 meter). Olof var så utmattad när han sprang i mål att *”man måste stödja honom och till hans vederqwickelse anskaffa ett glas vatten: då deremot hans farligaste medtäflare, spelmannen Olof Olofsson från Råå, hwilken utan tvifwel på 1 000 alnars bana wunnit priset, befann sig så lite fatigerad, att han gerna med uppspelandet af en polska kunnat återkalla sin besegrares flydda lifsandar.”*

För att återgå till det antika Grekland och den första vinnaren i löpning, kocken Koroibos, så kanske det startade på samma sätt som i Helsingborg. Ursprungligen var det också ett endagsspel, men hölls senare i fem dagar. Då var det inte längre kockar och andra från lägre klasser som tävlade, utan alla tävlande tillhörde elitskiktet i de omkringliggande städerna.

Så om officerarna och aristokraterna hade deltagit kanske den olympiska historien sett annorlunda ut...

Källor:
Helsingborgs stadslexikon
Wikipedia

Bilder:
Public domain
Creative common

Hamnpaviljongen

De flesta Helsingborgare har tittat ut över hamnen och mötts av restaurang Parapetens välkända fasad. Nästa år fyller Parapeten hela 70 år. Äldre helsingborgare kommer ihåg att det inte är den första restaurangen på den platsen, utan redan innan förra sekelskiftet var den s k Hamnpaviljongen på plats.

Den 29 juni 1892 invigdes Hamnpaviljongen, stadens första riktiga sommarrestaurang. Den blev också ett populärt dansställe för stadens unga i början av 1900-talet. Paviljongen låg där Parapeten ligger idag, längst ut på hamnpiren norr om fyrhuset. En påbyggnad utfördes 1898 då byggnaden också försågs med fyra hörntorn och ett centralt torn.

Några bilder av den första Hamnpaviljongen som byggdes 1892.

Nedan några bilder av den tillbyggda Hamnpaviljongen med sina torn. På den nedre bilden ser man den lilla färjan Kvick som pilade fram och tillbaka med nöjessugna helsingborgare.

Man roade sig fram till andra världskriget, då tog de glada tiderna slut. Vid krigsutbrottet 1939 avspärrades nämligen hamnen och militären övertog byggnaden. Detta innebar att restaurangrörelsen blev tvungen att upphöra. Under dessa fem krigsår blev byggnaden så nedgången och skamfilad att den inte gick att rädda, den var tvungen att rivas 1946.

Ett par år senare, i maj 1948 uppfördes ett provisorium, en blek ersättning jämfört med den tidigare vackra byggnaden. Denna stod kvar i sju år, tills den nuvarande restaurang Parapeten byggdes 1955, i samma veva som H55.

Den provisoriska byggnaden.

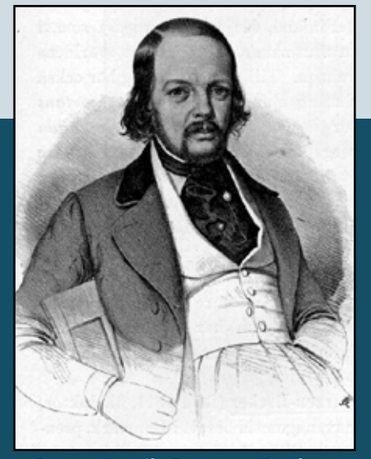
Chris Bergström

Carl Ingelsson

ÖRESUNDS-POSTEN.
DAGLIG TIDNING.
№ 128. Lördagen den 6 Juni. 1874.

Öresunds-Posten startade 1847 av författaren Oscar Patrik Sturzen-Becker. Då fanns bara en tidning i Helsingborg, Helsingborgs-posten som startats 1823. Sturzen-Becker var Nordens främste förespråkare för skandinavismen och behövde en kanal till detta. Tidningen blev också en motvikt till Helsingborgs-Posten som till en del var konservativ.

De första numren kom ut i december 1847, och det tänkta spridningsområdet var i första hand Helsingborg–Ängelholm–Landskrona. Under de första decennierna var det lite olika hur tidningen kom ut; från början två dagar i veckan, under 1850-60-talet kom den ut omväxlande med från ett till fyra nummer i veckan. Men från och med 1874 blev det i alla fall en daglig tidning.



Oscar Patrik Sturzen-Becker

Sturzen-Becker hade tidningen i 8 år innan han år 1855 sålde den till bokhandlaren Ewerlöf, som i sin tur sålde den vidare två år senare till den liberale Fredrik Theodor Borg. Han och hans maka Kristina Borg skulle sedan i mer än 70 år sätta sin prägel på tidningen. Namnet på tidningen var hela tiden Öresunds-Posten, en period med tillägget ”Nyare” eller ”nyaste” Ö-P för att från 1897 bara heta Öresunds-Posten.

Öresunds-Posten var från början republikansk och man förespråkade folkupplysning, humanitet, lagstiftningsreformer och utjämning av klasskillnaderna. Under ägaren Fredrik Borg tog man upp många av tidens stora frågor till debatt, och Borg var en av förkämparna för kvinnlig rösträtt. Han tog även ställning mot husagan och för att kunna välja hur man ville tro på kristendomen. (Detta förbud mot att tro på annat sätt än vad statskyrkan förespråkade hade en stor del i att folk utvandrade från Sverige.) I Helsingborg bidrog tidningen också till att Helsingborgs stadsbibliotek öppnades i december 1869.

Fredrik Theodor Borg

Borg dog 1895, men hans änka Kristina Borg fortsatte driva tidningen i hans anda fram till sin död 1928, 85 år gammal. Axel Svensson som ansågs vara radikal, blev efter Fredrik Borgs död politisk redaktör. Han ägnade en stor del av sitt skrivande åt fredsfrågan och blev t.o.m. på 1920-talet föreslagen till fredspristagare. Axel Svenson dog samma år som Kristina Borg och ett Stockholmskonsortium övertog ledningen.

1930 såldes tidningen till Thure Jansson, och tidningen bytte år 1946 namn till Nordvästra Skånes Tidningar /Öresundsposten. Trots försäljningen så verkade tidningen ha samma inriktning och starka ståndpunkter. Den politiske redaktören Axel Manfred blev under krigsåren på 1940-talet uppmärksammad långt utanför tidningens spridningsområde för sina starka antinazistiska åsikter. Tidningen börjar mer och mer kallas NST, och togs över av den den värmländska tidningsfamiljen Ander år 1979. Namnet Öresunds-Posten gick i graven 1992 då tidningens namn blev enbart Nordvästra Skånes Tidningar.

Ja, så är vi nästan framme i nutid, och som många minns slogs NST och Helsingborgs Dagblad ihop år 2001, och sen dess har det hänt mycket i tidningsbranschen, framför allt på det digitala planet. Dock borde man kanske skänka en tanke åt en tidning som under en lång period jobbade för sociala förändringar på många plan, och inte heller var rädd för att ta ställning i tuffa frågor.

Kultur

Den 3:e oktober var det dags för KAN filmfestival att komma till Helsingborg, som denna gång var värdar för festivalen. Vi skrev i förra numret (se länk till vänster) om hur festivalen uppstod, vad den är, vilka som är med etc, så vi nämner bara grunddragen här. KAN är ett främst ett samarbete mellan de dagliga verksamheter i Skåne som jobbar med film, vilket innebär ett samarbete mellan många olika kommuner, samt Studieförbundet Vuxenskolan. Syftet är att ge våra deltagare en möjlighet att visa sina filmer inför publik i en inspirerande miljö på en stor duk, och att träffas över kommungränserna och knyta kontakter.

Förra året som också var det första var det Lomma som stod värd för arrangemanget, och i år var det alltså på Röda Kvarn i Helsingborg som festivalen gick av stapeln. Det blev en lyckad heldag, med många filmer av varierande slag; spelfilm, animationer, musikvideo, dokumentär. Ett ovanligt inslag var från Drömmarnas Hus i Malmö, tre filmer i följd med namnet ”Hör mig”. Dessa var stumfilmer, men också ett samarbete med musikhögskolan i Malmö, så filmerna visades med levande orkester på scen. Radio P4 var också där och intervjuade ett par deltagare om deras filmer.

Fortsättning följer, och hur det blir avgörs bland annat om det blir positivt utslag från Arvsfonden då målet är att festivalen ska bli ett eget projekt. Det innebär att deltagarna själva med handledning ska hålla i arrangemanget, att det verkligen är deras festival från ax till limpa.

Överst: Filmerna från Drömmarnas Hus med orkester på scen.
Ovan: Christopher Clarkson och Ahmad Abu Hawash från DV Media intervjuas av P4.
Nedan från vänster till höger: Popcorn i långa rader; Chris Bergström med sin nalle Luke, som hade huvudrollen i Chris animerade film; Antennen från Malmö intervjuas av konferencierna Tonny Lundborgrinen och Olof Samuelsson.

Länk till förra numret av Exo

Chris Bergström

Carl Ingelsson

Bilder:
DV Media

www.dvmedia.se

Helsingborgsutställningen på Dunkers kulturhus

Nu har den varit öppen i ca ett halvt år, den nya Helsingborgsutställningen. Den gamla fanns i 11 år, och efter drygt ett års arbete öppnade den nya med nya föremål, foton och arkivalier. Man har även involverat 3D, AR-filmer och animationer i upplevelsen.

När vi var där i slutet på november hade den nya utställningen funnits i ca ett halvår, och personalen berättade att den varit både uppskattad och välbesökt, många besöker den flera gånger.

Vi tyckte att utställningen var väldigt intressant och fantasieggande, häftigt gjord, rymd. Det var ingen kronologisk ordning på utställningen utan mer som nedslag på olika ställen i Helsingborgs historia. En bra balans, det går ju givetvis inte att få med allt, och av det som tas med finns alltid mer som kan visas/berättas, och gränsen måste ju sättas nånstans.

Utställningen är inte traditionell utan interaktiv med 3D, animationer och augmented reality-filmer. Tyvärr hade vi (och andra märkte vi) lite problem med QR-koderna man skulle skanna, ibland var de också lite svåra att hitta. Då vi vid tillfället hade begränsad tid på oss valde vi att för det mesta gå runt och titta på traditionellt sätt. Då märkte vi att det saknades info-text på många ställen, vilket man kanske fått om man fått QR-koderna att fungera. Man skulle kanske haft både och, så även de som kanske inte vill titta i en mobil fick behållning. Nu var det ju många besökare, men en surfplatta hade kanske varit ett bättre format, så ta med en sån om ni ska besöka utställningen.

Med detta sagt är det en väldigt snygg och häftig utställning, och det som behövs är tid, vi får skylla oss själva. Men vi ska dit igen, i lugn och ro, det är utställningen värd.

VARIERANDE VETANDE

Rebecca Sundgren

Källa: UR.se

Bilder: Creative commons

Djur kan vara väldigt fascinerande på olika sätt. Man hör ibland intressanta saker om djur som man inte vet om de stämmer eller inte. Vissa saker kanske man känner till, andra har man undrat över. Här har jag tänkt berätta lite intressanta fakta om vissa djur.

Kamel:

Varför har kameler pucklar? Många tror att de förvarar vatten i dem men det är helt fel. Det dom äter och dricker förvandlas till fettsamlingar i puckeln. Det fungerar som en matlåda, ett energilager som används när de vandrar i öknen. De klarar upp till 15 dagar utan äta och dricka tack vare sina pucklar.

Flamingo:

Varför är flamingon rosa? Jo, de är egentligen vita men har blivit rosa på grund av det dom äter. Det är mestadels små röda kräftdjur de äter, och får genom dessa i sig ett färgämne som heter astaxanthin. Vita flamingos är ungfåglar som inte har växt till sig eller inte fått tillräckligt med astaxanhin i sig.

Ostron:

Hur kommer det sig det finns pärlor i ostron? Ostronets skal är deras skelett, och på insidan av ostronet finns en vacker regnbågsfärgad yta som kallas pärlemor. Får ostronet ett sandkorn innan för skalet försvarar det sig med att klä in sandkornet med pärlemor ända upp till 1000 lager eller mer. Detta gör sandkornet större och till slut blir det en vacker pärla

Papegoja:

Vi säger att papegojor kan prata men det stämmer inte, de upprepar. De kopplar ihop det med det de hör och ser. Men hur gör dom det? Jo, papegojor har en tunga som är väldigt lik människans, och detta gör att de kan forma ljud och ord så som människan. Man kan inte alltid välja vad papegojan ska lära sig, i så fall måste du upprepa samma sak hela tiden. Mycket av det de lär sig är oftast sånt dom hör hela tiden. En papegoja kan lära sig något på några månader men det kan även ta upp till flera år att lära sig.

Kameleont:

Ändrar kameleonter färg efter sin omgivning? Ja, delvis. På kameleontens hud är det som små kristaller som ändrar färg när ljuset reflekteras. Det gör att de kan kamouflera sig efter omgivningen när dom känner sig hotade. Vanligtvis ändrar de färg efter sina känslor. T.ex om de är arga blir de svarta, är de lugna blir de gröna. Det är egentligen deras sätt att kommunicera med varandra.

Spindlar:

Många har säkert undrat hur spindlar spinner nät? Nätet skapas när en vätska i magen som pressas ut kommer i kontakt med luft så bildas det en silketråd som i huvudsak består av 18 olika proteiner. Tråden är enormt seg och kan absorbera mer rörelseenergi än kevlar som används i skottsäkra västar.

Myror:

Har du någon gång funderat på om myror sover? Ja, det gör de. Vissa myror kan ta upp till 250 tupplurar varje dag. Myror jobbar i princip dygnet runt men totalt sover myrorna nästan 6 timmar om dygnet. Tupplurarna är ungefär en minut långa.

Krabba:

Visste du att krabbor alltid går i sidled? De kan inte gå framåt och det beror på att skalet är platt så de kan inte sträcka ut benen helt. Men de kan röra sig väldigt snabbt, upp till 12 km i timmen. Om en krabba skulle bli av med en av sina klor eller ett ben skulle de växa ut igen.

Bläckfisk:

Många undrar varför bläckfiskar sprutar bläck? Jo, bläckfiskar sprutar bläck när de känner sig hotade, rädda eller är i fara. De sprutar bläck för att göra fiskar yra så att de ska kunna fly utan att bli sedda eller jagade. De kan gömma sig genom att kamoflera sig så att de liknar omgivningen, och de kan även ändra textur för att inte bli upptäckta. De sprutar också bläck när de jagar.

Hyenor:

Varför skrattar hyenor? Hyenor skrattar inte, de kommunicerar med varandra. När de kommunicerar men även när de känner sig hotade låter det oftast som ett skratt, men de har även ett annat ljud, ett tjutande som börjar ganska lågt och ökar i volym. De har också ett ultraljud som är så högt att människor inte kan höra. Det väcker inte så stor uppmärksamhet men andra hyenor hör ju det.

Lite om:

Kärnkraft, 80-talet, humor och lagar

Text: Tobbe Gran-Molin

Är det förbjudet att ens tänka?

Tankeförbudsparagraf 6. En i Sverige fram till 2006 gällande lag, som i folkmun gick under öknamnet tankeförbudsparagrafen. Denna händelse som utspelade sig här i Sverige i mitten av 1980-talet, påminner oss om att ett till synes harmlöst skämt kan få oanade följder.

1980 hade det i Sverige varit en folkomröstning om kärnkraftens fortsatta existens, den sida som röstade för linjen om en avveckling vann, faktum är att de enda tre valbara linjer som fanns, angav alla en framtida avveckling. Året var 1985 då man på Oskarshamnsverket tog sin tredje och sista reaktor i drift. Verket hade en chef som ville med ett skämtsamt tankeprojekt muntra upp sina medarbetare. – Tänk om vi skulle konstruera en fjärde reaktor, hur skulle denna då utformas? Skämtade han friskt med sina kollegor. Tankeprojektet fick benämningen Projekt O4. Detta tankeexperiment roade säkerligen flertalet på verket.

Så kom den första april 1986. Birgitta Dahl som då var Sveriges energiminister, ville med egna ögon se hur man hanterade beslutet om avvecklingen. Ett besök gjordes då på Oskarshamnsverket, men precis vid infarten till verket, hade någon av de anställda på skämt satt upp ett plakat med en pil, där texten ovanför löd: Projekt O4. Hade det skrattats tidigare på verket över detta tankeexperiment, så var det inget som roade Birgitta Dahl. Historien förtäljer att energiministern blev så upprörd över detta beslut, att bygga en ny reaktor och därigenom köra över ett beslut som genom en folkomröstning godkänt ett avvecklande av kärnkraften, detta var inget hon stillatigande kunde acceptera. Efter besöket föreslog hon en förändring i kärntekniklagen som löd som följande: ”ingen må i landet utarbeta konstruktionsritningar eller göra kostnadsberäkningar i syfte att i landet uppföra en kärnkraftsanläggning”.

När så remissen på lagförslaget gick ut, så protesterade Lagrådet att denna paragraf stred mot grundlagen och vädjade att inte gå vidare i frågan, denna Lagrådets vädjan visade sig dock vara förgäves. Detta blev i Sverige ***den första lag som stiftats mot Lagrådets avrådan.*** Den har dessvärre sedan följts av många fler där man fullständigt ignorerat Lagrådets synpunkter, och det sker allt oftare. Men det hände aldrig mellan 1909 (då Lagrådet skapades) och 1986, inte ens under världskrigen.

Den korta historien om ett (o)återkalleligt beslut

Att vinden vänder i politiken är inget nytt, ibland kan det gå gå väldigt fort. Ett exempel hände efter den historiska folkomröstningen 1980 angående den brännande frågan om kärnkraftens avvecklande. Då beslöts att all kärnkraft skulle vara avvecklat till 2010. Det då ansvariga statsrådet Birgitta Dahl förklarade 1988 med eftertryck att detta beslut var oåterkalleligt.

Två år senare kom detta beslut att rivas upp. På frågan om detta beslut inte var, som då sades, oåterkalleligt, så blev svaret från statsrådet ”oåterkalleligt då det togs”...

Länk till artikel om ämnet

Källor:
”Allt du behöver veta om kärnkraft” av Jan Blomgren
efolket.eu

Bild: Pixabay

Att vara med i ett lag

Martin Hansson

Känslan av att vara med i ett lag är väldigt glädjefyllt. Man känner samhörighet och att man är en del av en helhet, som en av kuggarna i ett system. Man inser att tillhör något större. Det ger mycket att ha en uppgift. Jag fyller en roll. Jag är ibland forward och ibland back i laget, och jag strävar efter att nå långt i ParaStars. Jag brinner för laget.

Vi har en bra tränare som stöttar alla lagkamrater och får dem att utvecklas. Viljan att utvecklas är stark och alla gör sitt bästa, vi stöttar varandra och utvecklas tillsammans. Vi reser oss som lag och utvecklas. Det är viktigt att må bra i gemenskapen.

Som lagkapten känner jag att man tar plats som en bra kamrat i en grupp, i ett lag som blir bättre och bättre. Jag har själv varit lagkapten under en match mot Landskrona Falcons och jag måste säga att det var en kul uppgift. Det är bra med ansvar och känna att man kan ta sig an en roll för att ta laget vidare.

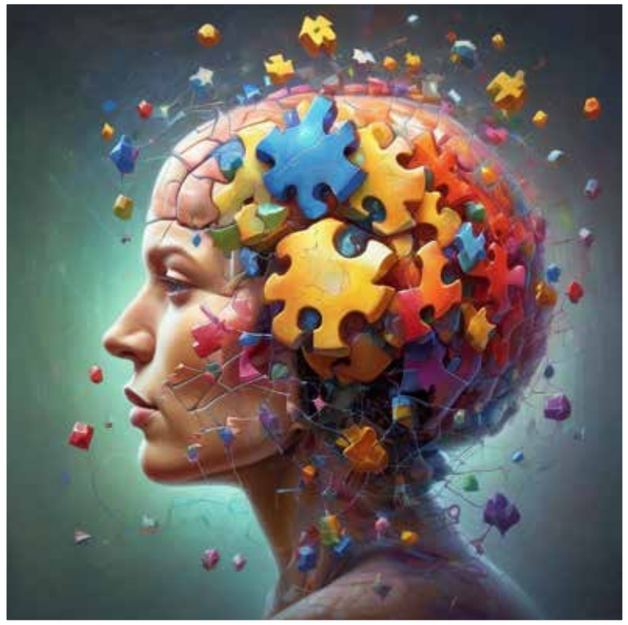
Nuförtiden har vi två lag. Ett svart och ett blått. Vi är bra som vi är och vi är med i cuper och matchsammanhang. Vi gör reklam för ParaStars och detta ger oss ett ansikte utåt, en image. Vi har FCH-gala en gång om året och där nomineras olika personer. Vi tar del i event och händelser inom FCH.

Det är bra att känna att man gör bra saker för lagen, vi har en nisch att fylla. Det ger en känsla av att vi är bra och det får oss att kämpa.

Överst: ParaStars hjälper till med att sälja merchandise på FCH:s matcher. **Mitten:** Martin på målhumör. **Underst:** Träning.

Källa: Demenscentrum Bilder: Pixabay

Demens



Demens är en växande folksjukdom som främst drabbar äldre personer. Efter 65 års ålder ökar risken markant, och efter 80 är var femte person drabbad. Årligen insjuknar ca 25 000 personer, och totalt finns nu ca 150 000 demenssjuka i Sverige. Denna siffra räknar man öka i takt med att andelen äldre blir fler. År 2030 räknar man med att 180 000 personer är drabbade, och år 2050 hela 250 000 om befolkningsprognoserna slår in och inget motmedel hittats.

Vad är demens då? Demens orsakas av skador i hjärnan, och beroende på vilka delar som drabbats yttrar sjukdomen sig på olika sätt. Det vanligaste är att minnet försämras, och då följdaktigen förmågan att planera och genomföra sina vardagliga sysslor. Andra kognitiva funktioner som påverkas negativt är språk, tidsuppfattning och orienteringsförmåga. Som en följd av detta tillkommer ofta oro och nedstämdhet, och beteendeförändringar kan också tillhöra sjukdomsbilden. Personen får helt enkelt svårt att klara sin tillvaro utan stöd från omgivningen.

Alzheimers står för 60-70% av samtliga fall av demens. Symptomen kommer smygande och innebär att hjärnceller gradvis förvinar och dör. Förutom de ovan uppräknade kogninitiva funktionerna försämras efterhand även de kroppsliga funktionerna. Det finns symptomlindrande läkemedel men inget botemedel mot Alzheimers sjukdom.

Det finns andra typer av demens; vaskulär demens, Lewykroppsdemens och frontotemporal demens. Sedan finns det s k sekundära sjukdomar som alkoholmissbruk, B12-brist och en rad andra sjukdomstillstånd som också kan leda till demens. Några av dessa är behandlingsbara, så det är alltid viktigt att utreda orsaken.

Ett par saker som kan vara bra att tänka på är att utredning och diagnosticering kan vara svårt initialt och ta tid. Den drabbade kan växla mellan att vara dement och fungera normalt men inte inse sitt tillstånd, och kan därför tacka nej till hjälp. Då personen inte är omyndighetsförklarad kan detta skjuta upp diagnosticering och orsaka mycket problem, både för den drabbade och för anhöriga. En annan sak är att skaffa en framtidsfullmakt för att underlätta för anhöriga. Man bestämmer själv vad den ska omfatta.

Har man en anhörig som drabbats finns anhörigstöd att få. I Helsingborg: anhorigstod@helsingborg.se

Att långsamt förlora någon

Mamma, jag vaktar ditt skal.

Hon följde med till läkaren idag, och din röst sken igenom. Tror du var med oss. Kunde känna det i luften, en glimt i hennes ögon sa att du hörde oss.

Men mamma, sen visste inte skalet hur hon kommer hem efter 15 år på samma adress. Men jag höll mig lugn, och glad i rösten svarade jag ”Du vet vägen hem, jag ringer sen.”

Din röst, det är så förvirrande ibland, varför har hon DIN röst! Det är inte rättvist. Hon kan inte ens våra låtar, och när jag ger henne dina läppstift tar hon på sig dem osäkert med en darrande hand. Blev det fint nu?

Pernilla, varför mår jag så här? Pernilla, snälla ring mig nån gång. Hon säger det jämt. Men jag hälsar på henne så mycket jag orkar. Det är bara så tufft att se dina ögon, höra din röst i det vackra rädda skalet.

Det är tufft att se dig försvinna, fast jag vaktar ditt skal, mamma.

Pernilla Gormélius

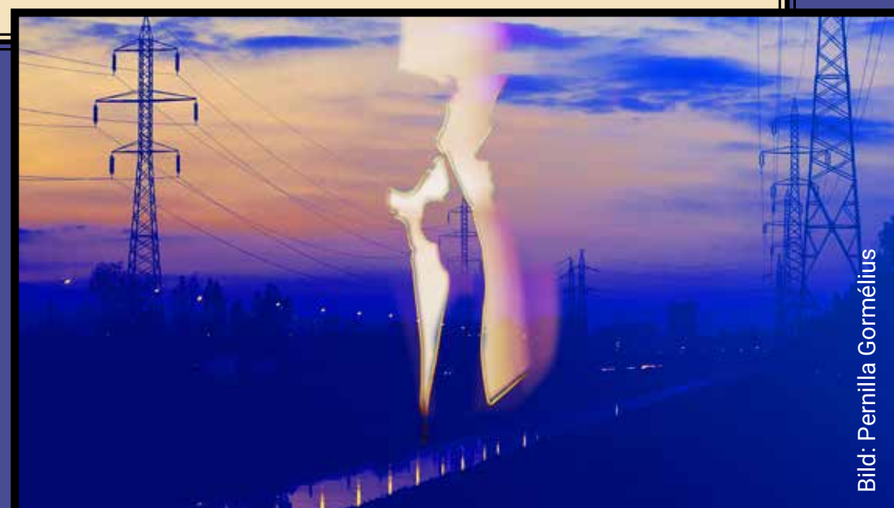


Bild: Pernilla Gormélius

Källor: Avigsidan
Femina
Bilder: Pixabay

Carl Ingelsson

Chris Bergström

Ur läkarjournalen...

Vi fortsätter med fler läkargrodor. Alla vet ju att läkare har det stressigt och kan formulera sig på märkliga sätt ibland. De vet ju vad de menar, men det som kommer i journalen kan vara nåt helt annat...

Tycker att han kissar bra. Som en häst enligt egen utsago.

Patienten har kateter och det är svårt att föra samtal med honom.

Druckit ett glas rödvin på kvällen tillsammans med kokta hummern.

Patienten är betydligt piggare sedan hon kom härifrån.

Patienten är tårögd och gråter konstant. Hon verkar även deprimerad.

Patienten åt våfflor till frukost och anorexia till lunch.

Båda brösten är lika stora och reagerar på ljus och rörelse.

Besvär med höger fot, tidigare amputerad pga ett sår.

Cyklade i dag på eftermiddagen när plötsligt en liten flicka kom in i hennes framhjul.

Detta var de patienter som blev liggande på mitt skrivbord.

Foten är lokaliserad som tidigare runt omkring foten och över hälleden.

Gick ej att stå på förmiddagen p.g.a. att hon inte hade några ben.

Går som tidigare en del på sina ben.

Har tappat knät två gånger utan att han ens vet vad det är för fel.

Halsen som patienten hade besvär med nu i höstas är nu borta.

Sköts i hemmet av maken som är militär.

Är allergisk mot hösnuva.

Dåligt sexualliv - ingen partner.

Huden var fuktig och torr.

Patienten var alert och icke responsiv.

Allergisk mot Tim och Tej.

Blöder ibland från vänster näsa.

Brunbjörnsstor resistens borttages.

Ensamboende med häst.

Ensamboende med två systrar.

Ensamboende, boende i en bostadsgrupp för psykiatriker.

Har inte idrottat eller råkat ut för något annat trauma.

Eddie Olofsson

Spegling

I balans

Tänkvärt om historien

Historien har lärt oss att det inte finns några absoluta sanningar. En god portion tolerans är nödvändig, och en uppdelning av världen i svart och vitt är den största faran för människan såväl som för mänskligheten.

Bent Melchior

Historien är forna tiders politik och politik är nutidens historia.

John Seeley

Historien upprepar sig och för varje gång kostar det mer.

Halldór Laxness

DV Media