

A person with short blonde hair, wearing a red hoodie and black pants, is sitting in a meditative lotus position on a grassy hill. They have their eyes closed and a peaceful expression. The background is a clear blue sky with some light clouds. The person is positioned in the center-right of the frame, with the text overlaid on the left side.

Tid för återhämtning

– så motverkar du den skadliga stressen

**Musikglädje
över alla
gränser**
Sid 20

**Kulturpristagaren
Stefan Jarl
i exklusiv intervju**
Sid 24

**Västsvenska paketet
– propplösare
i kolossalformat**
Sid 26

Så fungerar vården

Om du blir sjuk

När du blir sjuk eller behöver råd om vård ringer du antingen sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 eller till din vårdcentral. Har du redan kontakt med vården ring till den mottagning som sköter din behandling. Är mottagningen stängd ring 1177.

Sjukvårdsrådgivningen når du dygnet runt alla dagar på telefonnummer 1177.

Speciellt utbildade sjuksköterskor ger råd direkt i telefon eller vägleder till annan vård om det behövs.

Ring ambulansen på telefonnummer 112 om någon är allvarligt sjuk eller om det har hänt en olycka.

Mer information om vårdcentraler, jourcentraler och övriga mottagningar i Västra Götaland finns på www.1177.se/vgregion.

Detta är din vårdgaranti

Om du blir sjuk ska du få prata med vårdcentralen eller sjukvårdsrådgivningen (1177) samma dag. Om du behöver besöka en läkare på vårdcentralen ska du, efter medicinskt beslut, få tid för besök inom 7 dagar.

Om du efter beslut om remiss/vårdbegäran får en remiss till den specialiserade vården ska du få en tid för besök inom 90 dagar. Om du själv ringer till en specialistläkare räknas de 90 dagarna från den dagen specialistläkaren beslutar att du behöver vård.

Om en specialistläkare beslutar att du behöver behandling ska du få en tid inom 90 dagar. Efter beslut om neuropsykiatrisk utredning ska du erbjudas en tid för detta inom 90 dagar. Om vårdcentralen eller sjukhuset inte kan ge dig vård inom garantitiden ska de aktivt hjälpa dig med att ordna en tid hos en annan vårdgivare.

Barn- och ungdomspsykiatri

Om du får en remiss till barn- och ungdomspsykiatri ska du erbjudas tid för besök inom 30 dagar, efter beslut om remiss.

Om du får en remiss för en fördjupad utredning/behandling inom barn- och ungdomspsykiatri ska du erbjudas en tid inom 60 dagar, efter beslut om remiss.

Vårdgaranti vid cancersjukdom

Vid stark misstanke om cancersjukdom ska du få en tid för besök hos en specialistläkare inom två veckor efter det att specialistläkaren har fått remissen. Barn ska inte behöva vänta mer än två dagar.

Du kan få pengarna tillbaka

Om du har en tid för besök på en vårdcentral eller mottagning och får vänta mer än en halvtimme har du rätt att få tillbaka avgiften du betalade. Men du ska ändå få det besök du beställt. För att få tillbaka avgiften måste du säga till direkt. På akutmottagningen eller jourmottagningen kan du inte få tillbaka avgiften.

Betala om du inte kommer på läkarbesök

Om du har en tid för besök, till exempel hos läkare, och inte kan komma dit måste du tala om det innan. Annars måste du ändå betala avgiften. Om besöket inte skulle ha kostat något måste du ändå betala 100 kronor. Du får också betala en avgift för räkningen.

Valfrihet i vården

Du kan själv välja var du vill söka vård i Västra Götalandsregionen och i Landstinget Halland. Det gäller både vård som drivs av regionen och av privata vårdgivare som har avtal med Västra Götalandsregionen eller Landstinget Halland. Du har också rätt att söka vård i annat landsting, men de tar emot dig om de har tid och plats. Västra Götalandsregionen betalar vårdkostnaden men patientavgiften och resekostnaden betalar du själv. Du måste själv kontakta vårdgivaren i det andra landstinget. Operationer och behandlingar som kostar mer än 20 000 kronor måste godkännas i förväg av Västra Götalandsregionen. För mer information om valfrihet i vården ring 020-44 55 55. Högspecialiserad vård omfattas inte av valfrihet i vården.

Välj eller byt vårdcentral

Alla över 16 år i Västra Götaland kan välja vårdcentral. För barn under 16 år väljer vårdnads-havaren. Du kan när som helst byta vårdcentral. Vårdcentralen kan inte neka ditt val. Med ditt val följer en vårdpeng som vårdcentralen får av Västra Götalandsregionen. Patientavgiften är lägre på den vårdcentral du har valt än på andra vårdcentraler. Kontakta den vårdcentral du vill välja så hjälper de dig med ditt val. Om du har e-legitimation kan du göra ditt val på webben på 1177.se/vgregion. Alla vårdcentraler som du kan välja mellan finns på 1177.se/vgregion eller ring 0521-27 57 00.

Du har rätt att läsa din journal

När du söker hjälp hos läkare skriver läkaren en journal om dig och din sjukdom. Du har rätt att få läsa journalen utom i särskilda fall, som läkaren kan bestämma.

Sjukresor

Västra Götalandsregionen betalar dina resor till och från sjukvården inom Västra Götaland och Halland eller till läkare som har avtal med Västra Götalandsregionen eller Landstinget Halland. Du betalar en liten kostnad själv. Ring sjukresekontoret om du har frågor. Telefonnummer hittar du på de blå sidorna i telefonkatalogen.

Rätt till tolk

Du som inte förstår svenska, är döv, har hörselskada eller talsvårigheter har rätt till tolk när du besöker sjukvården. Du eller ditt ombud ska säga till före besöket om du vill ha hjälp av tolk. TolkserVICEN är gratis.

Om du vill klaga på vården

Om du inte är nöjd med den vård du har fått ska du först prata med din läkare eller annan personal där du fick vård. Om du ändå inte är nöjd efter det kan du ringa till patientnämnden.

Patientnämnden ska ge dig stöd i att prata med eller klaga på sjukvården eller tandvården. Telefonnummer till patientnämnder finns på sidan 31.

Du har rätt att få information

Det är viktigt att du berättar för läkaren vad du själv vet om din sjukdom och om du till exempel äter mediciner. Då är det lättare för läkaren att ge dig rätt vård. Läkaren måste berätta för dig om din sjukdom, om vilka undersökningar som måste göras och om vilken vård som du kan få.

Du bestämmer själv om din hälsa och du har rätt att tacka nej till vård som du inte vill ha. Du kan inte kräva att få en viss vård eller undersökning om inte läkaren bedömer att det behövs.

Tandvård

Information om tandvården hittar du på www.1177.se/vgregion under regler och rättigheter eller www.vgregion.se/folktandvarden

Mer information finns på:

1177.se/vgregion

(klicka på regler och rättigheter)

God jul – utan stress!

En vecka kvar till julafton och du börjar få något glasartat i blicken där du irrar runt på stormarknaden i jakten på de sista julklapparna. Hemma är det inte alls så där pyntat, välstädat och mysigt som du drömmer om. Och när du tänker på allt som ska hinnas med och alla du måste hinna träffa under julhelgen snurrar det i huvudet.

Känner du inte alls igen dig i den beskrivningen är det bara att gratulera. Men för dem som är nära gränsen att bli sjuka av stress kan julen lägga sten på börda.

I det här numret av Regionmagasinet berättar vi om stress och vad du kan göra för att motverka att den blir skadlig. Att ha mycket omkring sig eller ha bråttom behöver inte vara farligt, så länge man får möjlighet att koppla av mellan varven. Krav och förväntningar från chefen, familjen eller oro för anhöriga, hälsan eller ekonomin kan vara svåra att påverka själv. Men ibland är det den egna hjärnan som ställer till det. Jag minns min första jul med egen familj, föräldraledig med två småbarn. Jag ville leva upp till alla traditioner som jag hade med mig hemifrån, plus sånt som kompisarna gjorde eller som jag sett i tidningar och på teve och därför också ville göra. Gissa om jag drog ner på ambitionsnivån efter några år i det träsket. Fast i ärlighetens namn jobbar jag på det fortfarande. Alltså, att sätta gränser för mig själv, för det finns ju så mycket man vill göra! I Regionmagasinet får du träffa tre kvinnor ur olika generationer som berättar om hur de påverkas av stress och vad de gör för att må bra.

Det är spännande och gripande berättelser som jag tror att många kan känna igen sig i. Västra Götalandsregionens egna experter från Institutet för stressmedicin delar också med sig av sin kunskap om stress. De tipsar till exempel om hur man kan upptäcka varningssignaler hos sig själv och andra.

Att släppa kraven och försöka koppla av är deras råd både i juletid och andra tider. En utflykt i ett vtrigt Västra Götaland kan kanske verka stressande för någon och alldeles underbart för någon annan. Vi bjuder på tipsen, du väljer om du vill stanna kvar i läsfätöljen eller ge dig ut på upptäcksfärd.

Med önskan om trevlig läsning



Bettina Axelsson,
chefredaktör



12



4



14



24

innehåll nr 4.10

Tre kvinnor om stressen i vardagen	4
Så förebygger du den skadliga stressen	10
Jul utan stress – går det?	12
Alltid uppkopplad – aldrig avkopplad	14
Viktigt ge barnen av sin egen tid	16
Gör en utflykt i vinter!	18
Musikglädje över alla gränser	20
Stefan Jarl i exklusiv intervju	24
Storsatsning på trafiken i Västsverige	26
Fler kan få läsa din vårdinformation	28
I korthet	29
Korsord	30
Sanning eller myt	31



20

LYSSNA PÅ RM VIA INTERNET

www.vgregion.se/regionmagasinet
Vill du ha RM som taltidning – ring 031-33 35 189

Ansvarig utgivare: Kerstin Einarsson | **Chefredaktör:** Bettina Axelsson | **Redaktionskommitté:** Bettina Axelsson, Lena Alexanderson, Peter Birgerstam, Bo Carlsson, Susanne Hillberger, Jan Kallenberg, Maud Pihlblad, Åsa Sundell | **Layout:** Peter Birgerstam/Cohn & Wolfe | **Tryck:** Color Print AB | **Upplaga:** 740 000 ex
Kostnad/tidning: ca 2 kronor | **Regionmagasinet:** Regionens Hus, 462 80 Vänersborg | **Tel:** 0521-27 58 19 | **E-post:** regionmagasinet@vgregion.se
Webbplats: www.vgregion.se/regionmagasinet | **Omslagsbild:** Anna Rehnberg | **ISSN:** 1651-644





A young woman with long blonde hair, wearing a grey hoodie, is sitting at a desk in a modern library or study area. She is looking directly at the camera with a slight smile. The desk is cluttered with various items, including a laptop, a calculator, a stack of books, a desk lamp, and several open notebooks. One of the notebooks has handwritten notes and diagrams. The background shows a multi-level study area with wooden cubicles and large windows.

Statistical Physics
KVANTFYSIK
DEL 1

Handwritten notes in a spiral notebook, including a diagram of a circuit or system. The notes are written in black ink on white paper.

Handwritten notes on a large sheet of paper, including a diagram of a circuit or system. The notes are written in black ink on white paper.

Tema stress: Stress kan se så olika ut. Handla om olika saker. Upplevs olika. Tacklas olika. Här berättar tre kvinnor om hur de ser på stress och hur den påverkar deras vardag.

”Det finns en press att prestera hela tiden”

Kristina om stress: ”Det finns en press att prestera hela tiden. Hinner man inte med så är det bara att jobba hårdare. Blir jag riktigt stressad blir jag stirrig som om jag hade druckit tio koppar kaffe, ungefär. Tankarna på allt jag borde ha hunnit bara snurrar och jag får svårt att somna. Men så överdrivet stressad är jag inte hela tiden. Jag har lärt mig att leva med stressen och det skulle nog kännas konstigt om den inte fanns där. Det är som att det är så det ska kännas, något naturligt.”

Föreläsningar, tentor och studiemedelspoäng är vad Kristina Berndtssons liv kretsar kring. Så har det varit i tre och ett halvt år och så kommer det att vara lika länge till. Målet är att få ett intressant och utvecklande jobb. Vägen dit går via Teknisk fysik, ett av Chalmers mest krävande program.

– Det är egentligen inte särskilt roligt men det kan vara intressant ibland. Det känns lite jobbigt att det är så långt kvar och att jag fortfarande inte riktigt vet vad jag vill bli när jag blir stor. Så det försöker jag låta bli att tänka på, säger Kristina.

Hon har alltid haft lätt för sig i skolan och fått höga betyg utan att anstränga sig nämnvärt.

– Fast i slutet av gymnasiet kändes det plötsligt som om hela mitt liv hängde på mina slutbetyg. Då blev jag extremt stressad. Jag tappade jättemycket hår och fick störtnäsblod när jag satt

på bibblan och pluggade, minns Kristina.

Hon gick ut som tredje bästa elev på sin skola och var inte alls förberedd på hur tufft det första året på Chalmers skulle bli. Så tufft att hon fick gå om.

Fick tenta om fyra gånger

– ”Inledande matematisk analys” och ”Linjär algebra” fick jag tenta om fyra gånger! Jag började undra om jag var dum i huvudet. Jag hade ju ingen aning om att det är så för väldigt många, säger Kristina.

Studieresultaten har dessutom en direkt påverkan på försörjningen. Klarar man inte kurserna i ett visst tempo så får man inget studiemedel.

– Eftersom jag aldrig har några marginaler så blir det ett stressmoment i sig. Två perioder har jag blivit utan. Hade jag inte haft föräldrar att låna av så hade jag inte haft pengar till mat och hyra. Då hade jag fått hoppa av.

Tiden hon spenderar i skolan motsvarar ett heltidsarbete. När en tenta närmar sig åker hon dit på helgerna också. Lov ger heller inget andrum eftersom det är då man har chans att göra om de tentor man inte klarat. Och sådana finns det alltid.

– I våras var jag i skolan varje dag i tre månader. Det tog aldrig slut, det bara fortsatte och fortsatte. Ändå hann jag aldrig i fatt. Det slutade med att jag bara gav upp, släppte allt och stannade hemma. Det tog liksom stopp i huvudet.

Hem till mamma och pappa

I sådana lägen åker Kristina gärna hem till mamma och pappa och äter middag, kollar på teve och gör ingenting.

– Att de finns där och stöttar mig när det inte

går så bra, känns väldigt skönt.

Kristina tycker ändå att själva studierna är ganska OK. Hon tillbringar så mycket tid tillsammans med de andra studenterna att de nästan blir som en familj. De pluggar, festar och lagar mat ihop.

– Det som är jobbigt är att jag aldrig känner mig riktigt ledig. Det finns alltid något jag kan göra, alltid något som jag redan borde ha gjort.

Hon har slutat att läsa böcker enbart för nöjes skull eftersom hon får dåligt samvete om hon läser något som inte har med skolan att göra. Och

hon är mest lättad över att hon inte råkat bli kär eftersom en pojkvän skulle ta både tid och fokus ifrån studierna. Hon vet att hon borde träna men det blir mest sporadiskt. Även det tar ju tid – packa väska, åka iväg, passa tider.

På ett vis tycker hon ändå att hon känner sig lugnare nu än förr.

– I tonåren var jag aldrig riktigt nöjd med mig själv. Jag skulle

se bra ut, ha jättebra betyg och alltid vinna i Trivial Pursuit. Att bara vara halvbra på något var liksom inte OK. Idag har jag mer hittat mig själv. Jag är jag, oavsett vad jag får för betyg. Det känns rätt skönt.

Familj? Det får vänta

Om tio år hoppas Kristina att hon är mitt i karriären. Helst på ett jobb som hon slipper ta med sig hem. Det där med barn och familj har hon svårt att se framför sig just nu.

– När man har jobbat så himla hårt för en utbildning så skulle det väl kännas sådär att vara hemma med en massa barn. Så det får jag nog vänta med. Eller skaffa en hemmaman.

KORT OM KRISTINA

Namn: Kristina Berndtsson

Ålder: 23 år

Familj:

Mamma, pappa och syster

Bor: I studentlägenhet på Lindholmen i Göteborg

Gör: Studerar Teknisk fysik på Chalmers



TEXT: JEANETTE BERGENSTAV

FOTO: PATRIK BERGENSTAV



”Ibland kan jag få en känsla av panik”

>> **Carita om stress:** ”Att jag måste springa till jobbet ibland gör ingenting. Den värsta stressen för mig är den jag känner inombords. Den finns där hela tiden och gör att jag aldrig riktigt kan koppla av. När jag är som mest uppe i varv känns det hela tiden som om jag har glömt något viktigt. Ibland kan jag få en känsla av panik och att jag inte kan andas. Men jag har lärt mig att om jag bara sätter mig ner, tar det lugnt och andas djupt så går det över. Man klarar mycket med tankens kraft.”

Hon skulle vilja bli en bättre, mer närvarande mamma. Jobba undan på företaget och hinna göra mer för personalen. Börja träna och gå ner i vikt. Och sluta klaga över att hon känner sig så stressad.

– Jag har ett jättebra liv som jag är så himla tacksam över. Men jag hinner inte riktigt njuta av det, konstaterar Carita Ruckman. Hon gillar inte vad stressen gör med henne. Känner inte igen sig själv. Hon som alltid varit så positiv, glad och lugn har fått kort stubin och kan tappa tålmodet för minsta lilla. Hon som borde vara så nöjd.

– Det känns som att jag har tappat bort mig själv. Jag vill inte vara en som skäller och gormar på min familj, säger Carita.

Hon är uppvuxen med mamma, pappa, syster och bror i Stenungsund där hon nu driver bokhandeln tillsammans med sin far. Maken Henrik spanade hon på redan i tonåren och för tolv år sedan blev de ett par. Året efter köpte de ett litet hus som de renoverat och byggt till.

Hon är den som fixar

Carita tror att lillsyrran skulle beskriva henne som en ”storasyster duktig”. Hon är tjejen som tar ansvar och slutför det hon påbörjat. Den som väljs in i styrelser och företagarföreningar. Den som har koll, tar tag i och fixar – presentinsamlingar, jobbkonferenser, tjemiddagar och kusinträffar.

– Jag älskar allt sånt, det är ju så kul!

Hon har svårt att sätta fingret på när allt det där roliga började förvandlas till stressiga måsten. Men fick hon backa bandet så skulle hon aldrig skaffa barn och renovera hus samtidigt.

– Jag minns att vi var jättelyckliga de första veckorna med vår bebis. Men så gick Henrik till jobbet och jag blev ensam med Emil. Under de tre första åren sov han max fem hela nätter. Jag var ständigt trött, osäker i mammarollen och tyckte inte att jag fick något stöd av Henrik. Vi hade pratat om att vi skulle dela på ansvaret och vara barnlediga båda två. Men plötsligt satt han i ett projekt som han inte kunde hoppa av och på kvällar och helger snickrade han. Det var som om vi levde olika liv. Han förstod inte mina problem och jag orkade inte bry mig om hans. Vi som tyckte att vi hade världens bästa förhållande ...

Caritas självförtroende fick en knäck och hon kände sig som en dålig mamma när hon till slut tyckte att det var jobbigt att vara med sin son. Husrenoveringen drog ut på tiden och beslutet att anlita hantverkare innebar inte bara avlastning.

Flyttade tre gånger på ett halvår

– När Emil var två och ett halvt hade vi rivit ut köket och badrummet så att huset var obebodligt. Då lämnade hantverkarna återbud! Planen att bo i pappas lägenhet en månad slutade med att vi flyttade runt mellan tre olika ställen under ett halvår. Det är klart att ingen av oss mår bra av det.

Åren har rullat på men stressen har funnits där hela tiden, i olika form och intensitet. För Carita har stödet från nära och

kära varit en livlina.

– Det är många gånger som jag har knackat på mammas dörr och storgråtit. Mina svärföräldrar har ställt upp och passat Emil och jag har kunnat prata mycket med mitt tjejjgäng och mina arbetskamrater. Nästan alla känner igen sig och är inne i samma snurr med barn, jobb och fixa hemma. Det är svårt att få ihop allt. Att så många behöver äta tabletter eller bli sjukskrivna på grund av stress är skrämmande. Ibland undrar man ju vart vi är på väg.

För Caritas del har ansvaret för företaget inneburit ytterligare press.

– Jag gillar mitt jobb jättemycket men att inte ha en chef att gå till när man mår dåligt är jobbigt. Ibland känns det som om allting hänger på mig.

Hon har på olika vis försökt att ta tag i sin situation. Gått kurs för att bli en mer närvarande förälder, gått med Henrik på parrelationskurs

KORT OM CARITA

Namn: Carita Ruckman

Ålder: 35 år

Familj: Maken Henrik och sonen Emil

Bor: I hus i Stora Höga

Gör: Driver bokhandel tillsammans med sin far



och lyssnat på föreläsningar om mindfulness, stresshantering och sömnproblem. Förra hösten fick hon hjälp av en hälsopedagog att strukturera tillvaron. Att skriva listor på vad som ska göras, när det ska göras och bocka av efterhand.

– Då behöver jag inte hålla allt i huvudet och det är jätteskönt. Fast blir jag riktigt stressad så faller jag tillbaka och skriver på små lösa lappar och så blir det mest att jag irrar runt, kan inte tänka klart och får inte gjort särskilt mycket.

Har det värsta bakom sig

Trots allt känner hon att den värsta stormen är utriden. Huset börjar bli klart och hon och Henrik bestämmer numera gemensamt när de ska fixa uppfarten eller sätta upp de där sista listerna i hallen. Och att det inte ska ske när Carita är mitt i bokrean eller julruschen. Att sömnen



Carita har slutat jobba helger och bestämt att ta en ledig dag i veckan och bara vara med Emil. Att skaffa fler barn är inte aktuellt för tillfället. "Jag är fortfarande inte den mamma som jag skulle vilja vara, men jag jobbar på det", säger hon.

blivit bättre, om än inte perfekt, känns nästan livsavgörande.

– Det är konstigt vilken stor sak sömn kan bli! När det var som värst blev jag jättearg om Emil väckte mig, för då visste jag att det var omöjligt för mig att somna om. Det kände förstås han och så blev det en ond cirkel. Idag är det bättre men jag blir fortfarande överlycklig de morgnar jag vaknar och inser att jag har sovit en hel natt.

Carita har också slutat att jobba helger och bestämt att ta en ledig dag i veckan och bara vara med Emil.

– Jag är fortfarande inte den mamman som jag skulle vilja vara men jag jobbar på det. Att leka med bilar, som Emil älskar, tycker jag tyvärr är skittråkigt och då är det lätt att tankarna vandrar iväg. Får jag bestämma bygger vi en tågbanan eller åker på utflykt.

Den ursprungliga planen att skaffa två barn har hon och Henrik fått ge avkall på. Åtminstone tills vidare.

– Jag vågar inte just nu, för jag vet inte om jag skulle orka. Först och främst måste jag se till att vara en OK mamma för Emil, säger Carita. Att stressen fortfarande har henne i sitt grepp stör henne.

– Jag går gärna i pyjamas halva lördagen. Men kommer kvällen och vi varken har gjort nytta eller haft särskilt roligt så känner jag mig stressad över att vi har slösat bort en hel dag. Det känns inte så sunt men jag vet inte vad jag ska göra åt det. Så långt har jag inte kommit ännu.

TEXT: JEANETTE BERGENSTAV

FOTO: PATRIK BERGENSTAV

>>

5 svar

Vad blir du stressad av?

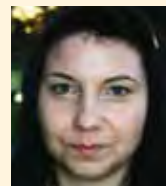
Ingvor Thunberg, 73, Skeplanda

– Jag är en tidsoptimist och hinner inte med allt jag vill göra. Jag vill för mycket och tror att jag är yngre än jag är.



Emma Rönnqvist, 28, Bollebygd

– När jag har för lite att göra blir jag stressad och rastlös. Att komma till stora städer stressar mig också, det är för mycket rörelse.



Michaela Runge, 13, Vargön

– Jag blir stressad när andra stressar, om de skyndar på en. Som i skolan när ett projekt ska vara klart kan jag känna mig stressad.



Leif Malmsten, 58, Varekil

– Jag försöker att inte bli stressad. Det är bara att gilla läget om man till exempel hamnar i en bilkö. Det är ju så verkligheten är just då. Att vara stressad är inte samma sak som att man ibland måste skynda sig – det ser jag mer som en positiv stress.



Tobias Elbing, 32, Västra Frölunda

– Jag är föräldraledig just nu och blir mest stressad av att inte räkna till, som när båda barnen behöver min uppmärksamhet. Den stressen finns dygnets alla vakna timmar och är mycket värre än stressen på jobbet.



TEXT & FOTO:
ANNA-LENA BJARNEBERG

”Vi hade inte så **höga krav**”

>> **Guðrun om stress:** ”Jag tror inte att ordet stress användes, om det ens var uppfunnet, när jag var ung. Visst kunde man ha mycket om sig men det var ändå lugnare överlag. Vi hade inte så höga krav, det spelar antagligen in. Det var en annan mentalitet då. Man tog en sak i sänder och det viktigaste först. Det var väl olika för olika personer men, nej, jag minns inte att folk var särskilt stressade. Inte som de är nuförtiden. Idag finns det så mycket som lockar och det är svårt att få tiden att räcka till allt.”

– När jag träffade Arne stod jag i manufakturaffär och hade gått åtta år i folkskola som alla andra i Kävlinge. Men han uppmuntrade mig att läsa in det jag behövde för att kunna söka in på Socialinstitutet, minns Guðrun Trygged som kom att jobba som socialsekreterare.

Att hon har sina rötter i Skåne hörs ännu trots att hon och Arne kom till Göteborg hösten 1954. Han hade fått jobb här, de var nygifta och förväntansfulla. När de tre barnen – Kristina, Sven och Håkan – kom, stannade Guðrun hemma och skötte hushållet, lagade mat och sydde kläder.

– När Arne blev sjuk föreslog han att jag skulle börja jobba igen. Han hade mer förstånd än jag. Ja, jag tror att alla utom jag förstod hur det skulle sluta. Man kan nog aldrig vara förberedd på en sådan sak. När jag blev ensam så blev tillvaron en helt annan. Men det fick gå det med. Jag hade tur med barnen, de hittade aldrig på något ofog. Och de stora tog hand om Håkan när jag var på jobbet. Han var åtta år när Arne dog, berättar Guðrun.

Vad var alternativet?

När hon kom tillbaka till jobbet efter mer än tio år hade det omorganiserats rejält. Hon, som tidigare hade arbetat med barnavård, fick nu också nykterhetsvård och socialhjälp på sin lott. Lagstiftningen hade förändrats så den fick Guðrun läsa på hemma, om kvällarna.

KORT OM GUDRUN

Namn: Guðrun

Trygged

Ålder: 83 år

Familj: Tre vuxna barn och åtta barnbarn

Bor: I kedjehus i Åkered i västra Göteborg

Gör: Pensionär



– Det är klart att det var besvärligt ibland men jag hade bestämt mig för att klara det och det gjorde jag. Och förresten, vad var alternativet?!

Hon tycker att livet ändå ordnade sig till det bästa. Efter förutsättningarna, som hon säger.

Tack vare änkepensionen och sin lön kunde hon och barnen bo kvar där de hade rotat sig. Men någon morfar, farmor eller annan släkting som kunde rycka in och avlasta när det körde ihop sig fanns inte i Göteborg.

– Jag fick hålla mig hemma, helt enkelt. Det gjorde inte så mycket, viktigast för mig var att se till att barnen var hela och rena och kom till skolan. Det var ändå inte så många som bjöd

en ensam kvinna i min ålder. Visst träffade jag några gamla vänner ibland men jag har faktiskt fler väninnor idag, säger Guðrun.

Bor kvar i samma hus

Hon är tacksam över att hon fortfarande kan bo kvar i kedjehuset som hon och Arne köpte för 45 år sedan.

– Det är för stort förstås, men nånstans ska man ju bo. Jag trivs bra här och har snälla grannar. Och så har jag min trädgårdsplätt som betyder mycket. Särskilt nu när jag inte kan ta mig så långt, menar Guðrun.

En stroke för tio år sedan har gjort hennes ena ben stelt och vänsterhanden kraftlös. Hon kan inte längre handarbete men hon målar två gånger i veckan, mest för det sociala. Med hjälp



Guðrun Trygged tycker att hennes egna vuxna barn verkar ha det stressigare än vad hon själv hade det när de var små. ”När jag ser hur det skjutsar och flyger



och far så tänker jag att det nog var lättare att vara ung förr", säger hon.

av rollatorn får hon med sig det hon behöver ifrån mataffären.

– Det är skönt att klara sig själv så länge man kan. Är det något särskilt jag behöver hjälp med så ställer barnen upp, säger Gudrun. De två äldsta har passerat 50-strecket, minstingen är på god väg och barnbarnen håller på att bli stora.

– De har det uppenbart mer stressigt än vad jag hade det. När jag ser hur de skjutsar och flyger och far så tänker jag att det nog var lättare att vara ung förr. Då fanns det inte så många aktiviteter och det som fanns fick barnen ta sig till själva. Men jag minns att när Kristinas kompisar började rida så hade jag varken råd eller tid att köra till stallet. Så hon fick avstå, det var inte mer med det.

Gudrun har på nära håll följt sina två dotterdöttrars vändor inför val av utbildning och kon-

staterar att det är samma sak där – ett enormt utbud och många svåra val som ska göras.

Lättare få arbete förr

– Förr var det så mycket lättare att få jobb. Ofta blev det vad det blev och man funderade väl inte så mycket på det, menar Gudrun som inte heller på gamla dar upplever någon stress i sitt liv.

– Jag var förstas riktigt orolig för några år sedan när min äldste son blev allvarligt sjuk. Hur stora barnen än blir så är man alltid deras mamma. Men för egen del är jag lugn. Att döden kommer är det enda man vet och det hjälper inte ett endaste dugg att oroa sig. Så det gör jag inte.

TEXT: JEANETTE BERGENSTAV

FOTO: PATRIK BERGENSTAV

5 svar

Vilket är ditt bästa tips för att inte stressa?

Erik Bergenlid, 20, Vänersborg

– Jag tar en extra timmes sovorgon på söndagarna, sedan fortsätter jag att ta det lugnt. Åter en sen frukost och grejar lite hemma, i lugn och ro.



Anita Olsson, 64, Myggenäs

– Jag planerar. Om jag känner mig stressad gör jag en lista på det viktigaste jag måste göra. Ibland måste jag kanske stuva om lite i listan så jag tar det viktigaste först. Men bara att ha det nedskrivet underlättar – då är det härligt att bocka av sedan. Att promenera är också bra.



Nathalie Holmström, 12, Vänersborg

– Om jag blir för stressad brukar jag ta djupa andetag så jag känner att jag kommer ner i varv. Att läsa böcker är också avstressande eller att gå ut med min hund Sindra.



Ralph Pettersson, 53, Kungälv

– Att inte ta saker så allvarligt. När jag är stressad och är orolig för att inte kunna prestera det som förväntas av mig brukar jag fråga mig: Vad är det värsta som kan hända?



Robert Mayborn, 34, Vänersborg

– För mig är det viktigt att få en bra start på dagen. Jag tar gärna en rejäl och lång frukost tillsammans med barnen innan jag åker och jobbar. Njuter av det goda kaffet och av stunden.



TEXT & FOTO:
ANNA-LENA BJARNEBERG



Tema stress: Vi är gjorda för att klara stress, om den är kortvarig och följs av återhämtning. Aktuell forskning visar att enkla åtgärder i vardagen kan motverka att stressen blir skadlig.

– Fysisk aktivitet är ett effektivt sätt att höja kroppens tolerans för stress, säger Ingibjörg Jonsdottir, forskare vid Institutet för stressmedicin.

Så förebygger du den skadliga stressen

Stressreaktionen är en naturlig biologisk process som sätts igång när man behöver extra resurser. Hjärtat pumpar snabbare, pulsen höjs, mer blod förs ut till musklerna och hjärnan frisätter hormoner och signalsubstanser – vilket leder till att kroppens förmåga sätts i högsta beredskap. Stressreaktionen har funnits lika länge som människan och bidragit till att vår art har överlevt. Än idag reagerar våra kroppar på okontrollerbara och oförutsägbara händelser.

– Vi behöver inte längre springa ifrån lejon. Stressreaktioner kan istället utlösas av en chef som ställer orimliga krav, alkoholproblem i familjen eller ett vulkanutbrott som omkullkastar resplanen, säger Kristina Glise, läkare och enhetschef vid Västra Götalandsregionens verksamhet Institutet för stressmedicin.

Många olika betydelser

Stress är ett begrepp med många betydelser. Stress kan syfta på olika upplevelser och ibland på skeenden i kroppen. Den oklara definitionen gör det svårt att mäta hur många människor som drabbas. Det mesta talar för att allt fler får stressrelaterade besvär.

– Vi vet att stora samhällsförändringar skapar stress. Globaliseringen och informationssam-

hället ställer nya krav på oss. Vi är tillgängliga för påverkan nästan jämt, dygnsrytmen för sömn, mat och vila har förändrats och det kan vara svårt att säga nej när det finns mycket att välja mellan, säger Kristina Glise.

Vad som utlöser stressreaktioner är individuellt och påverkas ofta av inre föreställningar och erfarenheter som man bär med sig. När stressen pågått länge och det saknats tillfälle för återhämtning blir stressen skadlig för kroppen. Risken att drabbas av folksjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, fetma och olika infektionssjukdomar ökar. Många utvecklar utmattningssyndrom och kroppen har svårt att återhämta sig trots vila.

– Det är en felaktig uppfattning att man kan jobba under långvarig stress bara man har roligt. Återhämtning behövs för att stressen inte ska bli skadlig, säger Kristina Glise.

Behandling som hjälper

På Institutet för stressmedicin pågår behandlingsstudier för människor som insjuknat i utmattningssyndrom och som varit sjukskrivna i maximalt sex månader. Behandlingen som ges är en kombination av fysisk träning, regelbundna vanor, vistelse i naturen, medicinering och samtalsterapi. Efter tre års uppföljning har 80 pro-

cent av de sjukskrivna återgått till heltidsarbete.

– Resultatet är hoppfullt. Rehabiliteringen tar tid, ibland flera år, men de flesta blir helt friska.

Vad kan man göra om man har någon i sin närhet som riskerar att bli sjuk av stress?

Kristina Glise tycker att man ska tala om att man ser att personen är för stressad.

– Den som är stressad kör ofta på utan att lyssna till sina signaler. Välj ett lugnt tillfälle där det finns utrymme att reflektera ihop. På en arbetsplats kan ett utvecklingssamtal med närmsta chefen vara ett sätt att börja bena i arbetssituationen.

Träning verkar förebyggande

Mycket forskning kring stress handlar om att hitta vägar att förebygga skadlig stress. Internationell forskning och studier som görs vid Institutet för stressmedicin visar att fysisk aktivitet har stor betydelse för att höja kroppens stresstolerans och förebygga mental ohälsa till följd av stress.

– Förutom att blodtryck, blodsocker och skadliga kolesterolvärden sänks, stimulerar fysisk aktivitet nybildningen av hjärnceller och signalsubstanserna i hjärnan påverkas. Minnet och inlärningsförmågan blir bättre och koncentrationen skärps, säger forskaren Ingibjörg Jonsdottir.

STRESS-SIGNALER ATT SE UPP MED

- Återkommande kroppsliga symtom som huvudvärk, trötthet, värk i axlar och nacke, yrsel, hjärtklappning, orolig mage och förkylningar
- Sömnsvårigheter
- Blir ofta arg och irriterad

TEXT: KRISTINA KARLBERG

FOTO: ANNA REHNBERG



Här är vad du själv kan göra:

- **Prioritera fysisk aktivitet.** Rör på dig dagligen, till exempel genom att promenera, gå i trappor och cykla till jobbet. Planera in regelbunden fysisk träning som du gillar, gärna 40-60 minuter tre gånger i veckan.
- **Regelbundna vanor.** Försök att äta och sova på ungefär samma tider varje dag. Ät varierad kost. Sov sex till åtta timmar per natt. Dålig sömn försämrar förmågan att hantera stress.
- **Återhämtning.** Ta pauser under arbetsdagen. Ge dig tid för avkoppling efter arbete och ansträngande perioder. Gör saker du tycker om. Forskning visar att sociala aktiviteter och naturupplevelser kan minska stress.
- **Reflektera över vad du gör och varför.** Träna på att inte automatiskt säga ja, när någon ber dig om din tid och ditt engagemang. Skriv veckodagbok för att få en överblick. Ser den vettig ut eller behöver du göra förändringar?
- **Ju tidigare du uppmärksammar problemen, desto snabbare återhämtning.** Behöver du hjälp, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården. Patienter kan exempelvis erbjudas stresshanteringskurser, samtalsterapi, läkemedel, sömnskola och arbetslivsinriktad rehabilitering.

Institutet för stressmedicin är en verksamhet inom Västra Götalandsregionen som har till uppgift att minska den stressrelaterade psykiska ohälsan genom forskning, behandling och kunskapsspridning. Läs mer om verksamheten som ligger i Göteborgs botaniska trädgård: www.stressmedicin.com

Tema stress: Pepparkaksbak, julklappsrim och korvstoppling. Tillhör du dem som trivs som fisken i vattnet mitt i julstöket? Eller försöker du i själva verket leva upp till något som är helt omöjligt? Vi frågade Lilian Wiegner, överläkare på Institutet för stressmedicin, om hur vi kan göra för att få bukt med stressen i jultider och andra tider.

Jul utan stress – går det?

Vi kanske inte vill leva våra liv som munkar eller nunnor i ett kloster, men idén om att dygnets 24 timmar ska fördelas på åtta timmars arbete, åtta timmars vila och åtta timmars kontemplation kanske inte är så dum. Problemet för oss utanför klostermurarna är bara att det är vi själva som måste välja hur vi vill fördela vår tid. Och handen på hjärtat, hur ofta tänker vi på att schemalägga vår återhämtning?

– Om man har en arbetssituation, eller en privat situation, som innebär mycket stress, måste man få tid mellan stressperioderna att återhämta sig om man inte vill riskera att bli sjuk, säger Lilian Wiegner.

I våra liv finns det sånt som stressar på olika plan och en god början är att för sig själv fundera på var stressen finns i ens liv. Om man till exempel vet med sig att man vill lägga mycket tid på julförberedelser, kan man försöka att inte lägga in för krävande uppgifter på jobbet under samma period, i den mån det går att påverka. Eller åtminstone se till att julleddigheten blir en rejäl återhämtning, utan en massa måsten att besöka släktingar eller ordna med bjudningar.

– Varför inte i stället njuta av det du åstadkommit i stället för att bara springa vidare?

Stanna hemma och gläds åt att det är fullt i kylskåpet och låt julleddigheten bli en riktig ledighet, säger Lilian Wiegner.

Då var det lättare att hitta luckorna

Det var kanske inte bättre förr, men det var i alla fall lättare att hitta de där luckorna i tiden som gav återhämtning. Butikerna hade inte söndagsöppet, internet fanns inte och svarade i telefon gjorde vi när vi var hemma. Det fanns bara två kanaler på teve som inte heller sände dygnet runt. Mellandagsrean började den 27 december, om inte den dagen var en söndag, och inte som nu i vissa fall redan på juldagen.

– Förr var det mer naturligt att pausa, i dag är tempot väldigt högt överallt och vi lever med många valmöjligheter, med ett ständigt informationsflöde och höga krav på att vara på topp.

Detta ställer extra stora krav på individen att sätta stopp, för ingen annan säger åt en att det börjar gå för långt, säger Lilian Wiegner.

En del av oss kan hantera en hel del stress, andra mindre. Vi är alla individer med olika förutsättningar. Därför är det orimligt att vi jämför oss med varandra, särskilt om vi tror att vi kan klara av allt det där som alla andra gör tillsammans.

VÄSTSVENSK STRESS KARTLAGD

Institutet för Stressmedicin har nyligen i en studie kartlagt upplevelse av stress. Resultatet skall nu sammanställas och kommer att presenteras med start våren 2011.

Sammanlagt 600 personer mellan 18 och 65 år som sökt läkare (för vilken sjukdom som helst) på fem vårdcentraler i Göteborg med omnejd har tillfrågats om de för närvarande i livet upplever stress i sådan grad att det gjort dem oroliga, spända eller givit dem sömnrörningar. Preliminära data visar att 50-70 % upplever en sådan stress!

I studien kommer man bland annat att kunna visa om det skiljer sig inom olika åldersgrupper, om det finns skillnader mellan könen och hur stor andel av olika grupper som blivit sjuka av stress.



Vi kan inte begära av oss själva att vi ska vara bra på allt, även om det är just det budskapet som ofta sänds ut via medierna med sina reportage om lyckade människor och perfekta hem.

– Egentligen är det konstigt att det blivit så här, med tanke på Jantelagen, att inte sticka ut. Trots det har det blivit blir allt viktigare att prestera, säger Lilian Wiegner.

Självkänsla byggd på prestation

Patienterna som kommer till Institutet för stressmedicin har misstanke om utmattningssyndrom. Många av dem har en prestationsbaserad självkänsla där det inte bara gäller att prestera i arbetet, utan också privat. Att vara vältränad, bullbakande, engagerad i barnens idrottsföreningar och den som tar hand om släktingar och kommer ihåg födelsedagar är prestationer som gett bekräftelse. Det är svårt



Lilian Wiegners råd är att låta julleligheten bli en rejäl återhämtning, utan en massa måsten. Att fika med familj och vänner kan vara en trevlig avkoppling, och både lussebullarna och pepparkakorna kan faktiskt köpas färdiga.

att bryta ett sådant mönster, eftersom det ofta är något man fått med sig tidigt.

– Men i dag lever vi i en annan värld, där det inte är rimligt att vi både ska vara heltidsarbetande och samtidigt sköta ett hem på samma sätt som tidigare generationer gjorde på heltid, säger Lilian Wiegner.

I jultider blir detta än mer tydligt. Bilden av den perfekta julen, med hela släkten samlad, maten fixad och huset pyntat som i filmen *Fanny och Alexander*, hör till en tid och en livsstil i miljöer där det fanns tjänstefolk som både lagade mat och städade.



Lilian Wiegner, överläkare på Institutet för stressmedicin

Det är klart att det är orimligt att fixa allt det där själv. Men om vi inte själva reagerar kan stressen dra iväg med oss på ett sätt som är rent skadligt. Här finns heller tyvärr ingen ”quick fix” eller kända tips att ta till, utan vad som behövs är en ordentlig reflektion kring hur vi lever våra liv, enligt Lilian Wiegner.

– Du måste själv fundera på vad som är viktigt för dig, vad du mår bra av. Och fråga dig själv hur du återhämtar dig. Forskningen visar till exempel att vi klarar av stress bättre om vi rör oss fysiskt. Men det behöver inte vara så märkvärdigt, som vardagsmotion räcker en halvtimmes promenad om dagen, kompletterat med en kraftigare ansträngning ett par gånger i veckan.

Viktigt prata om alla krav

Vi behöver också prata mer med varandra om hur alla krav stressar oss. Så det kommer fram

att andra inte är så där fantastiska som vi tror. Om ens självkänsla hänger på att berätta för andra vad man presterat, kanske man kan skryta med sina nya insikter om att köpta pepparkakor och färdiginlagd sill duger lika bra i år. Eller att vi vågat strunta i julgardinerna.

– För vad är det som är viktigt egentligen? Är det inte att vara en god människa? Jag hade önskat att vi lärde oss hitta balansen där vi gör så gott vi kan och samtidigt kan vara lugna, harmoniska och nöjda, säger Lilian Wiegner.

Att vara och inte bara göra, alltså. Det låter lättare sagt än gjort. Men det finns metoder som gör det lättare för oss att tänka i nya banor.

– Om du är prestationsinriktad kan du behöva göra det till en utmaning att luta dig tillbaka, att se vad som händer när du inte säger att du kan baka bullarna eller vara ordförande i den där föreningen. Då kan du känna dig duktig >>



"I dag utsätts vi för fler intryck, och bearbetar mer information, än någonsin. Dessutom är vi ständigt nåbara och tillgängliga. Det kan vara svårt att sätta gränser och ta pauser. Men tid för vila och återhämtning är oerhört viktigt", menar Sara Thomée, psykolog och doktorand på arbets- och miljömedicin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

>> Jul utan stress (forts)

eftersom det där med att säga nej var en prestation för dig.

Bränn inte all energi!

Lilian Wiegner håller upp lite vatten i ett glas och förklarar att vattnet är en tänkt energinivå jag just fyllt på genom att göra något som jag mår

bra av.

– Nu vill jag att du lutar dig tillbaka och känner glädjen av att ha fyllt på kraft, men utan att nödvändigtvis göra slut på den. Det är helt okej att känna att du har energi, men inte tänker använda den. Det här brukar jag ge som en ordination, för det är ett sätt att inte bli sjuk! säger Lilian Wiegner.

Enligt en världsomfattande undersökning om värderingar, där 257 000 personer i hela värl-

den intervjuades under åren 1981 till 2008, har man följt attityder i över nittio länder. I denna undersökning framstår svenskarna som de mest individualiserade människorna av alla. Vi strävar efter upplevelser, livskvalitet och välbefinnande och vill må bättre än bra. Samtidigt visar en undersökning som Lilian Wiegner och hennes kolleger inom kort kommer att presentera, att väldigt många av oss upplever sig stressade (se faktaruta).

Tema stress:

Att vara ständigt uppkopplad, påkopplad och nåbar via mobil och dator kan leda till psykisk ohälsa. Det konstaterar Sara Thomée, psykolog och doktorand vid arbets- och miljömedicin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Hon har i flera studier studerat sambanden mellan mobil- och datoranvändning och symtom på stress, depression och sömnbesvär hos unga människor.

Alltid uppkopplad – aldrig avkopplad?

Unga höganvändare av dator och mobil berättar att förväntningar och krav – både egna och andras – på att man ska vara nåbar överallt och hela tiden, upplevs som stressande.

– Många känner skuld eller otillräcklighet om de har obesvarade samtal eller sms. En del känner ett tvång att ständigt kolla sin mobil. Och att hela tiden bli störd av mobilsamtal och sms gör det såklart svårt att koncentrera sig på det man håller på med, säger Sara Thomée.

Alltid tillgänglig – aldrig ledig

Att alltid vara tillgänglig kan göra att gränserna mellan jobb och fritid suddas ut och man riskerar att aldrig känna sig riktigt ledig. Men det kan upplevas som minst lika stressande att stänga av mobilen eller lämna den hemma. Rädslan att missa något viktigt är stor.

– Det är lätt att bli splittrad. Det sägs att

människan idag utsätts för mer intryck under en enda dag än vad stenåldersmänniskan gjorde under ett helt liv. Helt klart är att vi tar emot och bearbetar mer information än någonsin. Våra hjärnor tränas ju i att klara detta och de är enormt anpassningsbara. Det finns säkert en gräns för vad vi klarar men var den gränsen går vet vi inte, menar Sara Thomée.

Risk bli socialt isolerad

Framför datorn är det lätt att tappa tidsuppfattningen och strunta i kroppens signaler om att man faktiskt behöver äta, dricka, sova, röra på sig eller helt enkelt ta en paus. Det finns också en risk att fastna i olika former av beroende eller bli socialt isolerad.

– All denna uppkoppling ställer höga krav på vår egen förmåga att sätta gränser. Och det är svårt! Det är så lätt att ryckas med och fastna

vid datorn längre än vad det var tänkt, säger Sara Thomée.

Den som sitter framför datorn sent på kvällen kan dessutom ha svårt att varva ner och får problem med att somna.

Ta vara på det positiva – men sov nattetid

Vad ska man som förälder säga till sin tonåring som är ständigt uppkopplad?

– Man får komma ihåg att det finns många positiva sidor av detta. Men det kan bli för mycket. Jag tycker absolut att man ska försöka få dem att stänga av både mobil och dator på natten. Att bli väckt av inkommande mejl och sms är inte alls bra. Vi vet att ungdomar behöver sin sömn och att de sover för lite. Återhämtning och sömn är viktigt för alla, oavsett ålder.

TEXT: JEANETTE BERGENSTAV

FOTO: PATRIK BERGENSTAV

IT-STRESS I SIFFROR

En enkätstudie av 7 125 svenska 20–24-åringar visar att:

- Cirka 25 % uppgav att de förväntas vara nåbara dygnet runt.
- Ytterligare nästan 45 % förväntades vara nåbara hela dagen.
- Cirka 20 % uppgav att de själva eller någon i deras omgivning tyckte att de använde mobilen för mycket.
- Cirka 10 % hade försökt skära ner på sin mobilanvändning men misslyckats.
- Cirka 3 % blev väckta av sin mobiltelefon några gånger i veckan eller oftare.

Källa: Arbets- och miljömedicin vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborgs Universitet

EXPERTENS RÅD

- Stäng av mobil och dator på natten!
- Stäng av mobilen även i andra situationer när du behöver kunna fokusera.
- Slå av ljudsignalen! Vill du inte stänga av mobilen helt så låt den åtminstone vara ljudlös. Då kan du kolla av den när det passar dig.
- Förlita dig på mobilsvaret! Du måste inte besvara varje missat samtal. Utgå ifrån att den som vill något viktigt lämnar ett meddelande.

En positiv trend är att vi i vår strävan efter välbefinnande söker efter andra alternativ i vår livsstil, som yoga, qigong och mindfulness. I våra julklappspaket rymms allt oftare presenter med upplevelser* som spa-behandlingar, biobesök eller träningskort. Men här finns en fara att också upplevelserna blir kravfyllda. Att vi börjar jämföra oss med andra och blir stressade av att inte ha något att berätta om på fikarasterna efter semestern.

– Vi måste hela tiden gå tillbaka till oss själva och fråga vad vi mår bra av och acceptera att vi är olika. Någon kanske mår bra av att baka lussekatter, en annan av att bara sitta i en stuga hela ledigheten, en tredje av att åka till kusten och windsurfa.

Bort med jämförandet

Det är tävlandet och jämförandet vi måste få bort, helt enkelt. Och om det skulle vara så att vi

trillar dit inför julen och trots alla goda föresatser stressar lite för mycket, då vet vi att bakom hörnet väntar en skön återhämtning. Då kan vi unna oss den där långpromenaden vi längtat efter. Om vi själva bestämmer oss för det, vill säga.

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

FOTO: ANNA REHNBERG

Fyll på med **inspiration**

Det finns mycket att upptäcka i Västra Götaland på vintern – vi har valt ut några godbitar för olika smaker. Kanske blir det en tur till Uddevalla med museibesök och en bit äggost till kaffet. Eller en heldag i Göteborg med guidning i Botaniska trädgårdens växthus, ett museibesök och en operaföreställning? Eller varför inte en stilla vandring på Kroppefjäll, med medhavd matsäck att avnjutas i Karolinerstugan? Vi bjuder på inspirationen, du står för njutningen.

Örnhelger vid Hornborgasjön

Trandansen vid Hornborgasjön känner väl de flesta till, men har du örnkoll? I januari och februari arrangeras särskilda örnhelger vid Trandansen.

Sedan många år finns här vintertid en örnfodring som lockar till sig havsörn, ibland också kungsörn. Som ett resultat av utfodringen har örnarna nu börjat öka i antal. Lokala fågelskådare finns på plats och guider.

8-9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 5-6/2 hålls Trandansen öppen från gryning till skymning.

Vandra Dyröleden och besök Nordiska Akvarellmuseet

Ta bussen till Rönnäng och därifrån färjan ut till vintervackra Dyrön. Runt hela ön går en vandringsled på cirka fem kilometer. Räkna med två timmar att gå hela varvet, och tröttnar man längs vägen visar skyltar här och var som visar vägen tillbaka till samhället.

Det finns picknickbord och bänkar på några ställen längs leden för den som vill stanna och fika eller bara sitta ner en stund och beundra utsikten över Hakefjorden, Risön och Marstrand. På sydsidan ligger öns berömda bastu precis vid vattenbrynet. Där kan man stanna upp ett par timmar och njuta av såväl värme som kalla avrivningar i vågorna alldeles utanför. Bastun bokas i ICA Dyröboden, tel. 0304-67 26 54.

Bussar till Rönnäng går från Nils Ericsonsplatsen (Tjörnexpressen). Från Rönnäng går det färjor till Dyrön, Åstol och Tjörnekalv. För tider se www.vastrafik.se eller ring 0771-41 43 00.

Från Rönnäng är det bara en mil till Skärhamn och Nordiska Akvarellmuseet. Här pågår i vinter utställningen Play Time, ett urval ur museets egna samlingar som lyfter fram leken och fantasin. Kombinera museibesöket med en picknick på klippan eller en promenad i ett vintrigt Skärhamn.

Öppettider: tisdag – söndag 12-17, måndagar stängt

Entréer Vinterentré: 45 kronor
Fri entré för ungdomar under 25 år.
Årskort: 70 kronor
Hemsida: www.akvarellmuseet.org
Tel. 0304 - 60 00 80

En dag i Göteborg

Mellandagsrea i all ära, men varför inte göra en riktigt härlig utflyktsdag i Göteborg. En dag som fyller på med både natur och kultur. Börja med en promenad i Botaniska, fortsatt med ett av stadens imponerande museer och avsluta med en kväll på Operan.

Jul i Botaniska

Botaniska trädgårdens julutställning pågår fram till 6 januari.

I växthusen kan du göra en resa i tid och rum, där julens historia kring våra vanligaste julväxter och kryddor presenteras. Här finns doftande citrusfrukter, kryddor och glögg. Cyklamen, gran och iskonvalj. Utställningen vänder sig till hela familjen och tar fasta på julens utveckling från ljusfest och midvinterblot till våra dagar.

Öppettider: Växthusen – dagligen 10-16 under vintern t o m april (stängt jul- och nyårsafton samt juldagen).

Trädgården – dagligen från 9.00 till solnedgången.

Butiken – dagligen 12-17 under vintern (t o m mars), förlängda tider inför jul (se hemsidan eller ring telefonnumret till höger), stängt på juldagen.



Entréer: Frivillig avgift till trädgården 20 kronor.

20 kronor till växthusen (ungdomar under 18 år gratis).

50 kronor för visningar enligt programmet (inkl entréavgift, ungdomar under 18 år gratis).

Hemsida: www.gotbot.se
Tel. 031-741 11 00

och åk på utflykt!



Midvinterfest på Bohusläns museum, Uddevalla

Gör en utflykt till Uddevalla och besök Bohusläns museum. Fram till 9 januari pågår slöjdställningen Midvinterfest med handgjorda föremål från slöjdare som bor och verkar i Västra Götaland.

I år associerar slöjden till orientaliska sagor, fantasy och gotisk romantik. Och om du fastnar för något föremål, kan du köpa med det hem direkt.

I museets Konsthall pågår årets Bohussalong och i museikaféet kan man äta lunch eller ta en fika med bohuslänsk äggost.

För barnen finns det spännande lekrummet med ångaren "Uddevalla" som bara väntar på sin besättning.

Öppettider: tisdag-torsdag 10-20
fredag-söndag 10-16
måndagar stängt
Hemsida: www.bohuslansmuseum.se
Tel. 0522-65 65 00
Fri entré

Skulpturvandra i Borås

Borås har blivit känt för sina skulpturer, inte minst Jim Dines omtalade Pinocchio, eller som den egentligen heter Walking to Borås, som avtäcktes 2008.

Det finns kartor, där skulpturerna är utmärkta, att hämta på Borås konstmuseum, Stadsbiblioteket, Turistbyrån eller ladda ner från hemsidan. Man kan också gå en skulpturvandring med guide.

Sexton skulpturer är omnämnda i den senaste broschyren, alla belägna på promenadavstånd i centrum. Utöver Pinocchio finns här bland annat:

- Ute av Charlotte Gyllenhammar, en bronsskulptur av ett barn i för stora regnkläder, försjunken i sina tankar, med blicken riktad mot vattnet i Viskan.
- Bodhi av Fredrik Wretman, en blivande buddha som vilar i Viskans vatten vid Nybron.
- Catafalque av Sean Henry. Det är konstnären själv som agerat modell

i sin skulptur på mannen som ligger på rygg med uppdragna knän utanför Högskolan.

Passa också på att besöka utställningen Voilà! på Borås konstmuseum. Utställningen pågår till 9 januari och visar konst av kvinnor ur museets samlingar.

För mer information om Borås konstmuseum och skulpturerna i Borås www.boras.se (klicka vidare på Kultur och Fritid, sedan muséer)

Öppettider: tisdag och torsdag, 11-20, onsdag, fredag-söndag, 11-17, måndagar stängt
Tel. 033-35 76 72 Fri entré



Bodhi av Fredrik Wretman
Foto: Jan Berg

Fler vandringstips

Vandra i Karl XII:s fotspår längs Karolinerleden i Dalsland. Leden, som är ca 15 km, sträcker sig över Kroppefjäll och sägs gå där karolinerna färdades på sin väg mot Fredrikstens fästning i Norge. Halvvägs finns rastmöjligheter i den mysiga Karolinerstugan som är öppen året om.

Om snön ligger kan man åka skidor. För mer information, kontakta turistbyrån i Färgelanda, tel. 0528-56 73 00 eller i Mellerud, tel. 0530-18 900. På turistbyråerna säljs också kartor över Kroppefjäll.

Fler vandringssleder i Dalsland hittar du på www.dalsland.com

Göteborgs konstmuseum

Blir man någonsin färdig med Göteborgs konstmuseum? Här finns så många konstskatter att upptäcka och återupptäcka. Med nordiska storheter

som Anders Zorn, PS Krøyer och Sigrid Hjertén. Franska impressionister som Monet och Cézanne. Gamla mästare som Rembrandt och Rubens.

Fram till 16 januari pågår en utställning med konst av **Ivan Ivarson**, bland annat målningen här intill.

I utställningen ingår 85 verk av den kände göteborgskoloristen.



Öppettider: tisdag, torsdag 11-18, onsdag 11-21, fredag-söndag 11-17. Stängt måndag, samt julafton, juldagen, nyårsafton, nyårsdagen

Entréer: Vuxna 40 kronor* (årsbiljett)
Fri entré för ungdomar under 25 år.

Ivan Ivarson-utställningen kostar 60 kronor.

Hemsida: www.konstmuseum.goteborg.se
Tel: 031-368 35 00

*Årsbiljetten på 40 kronor gäller ett helt år som entré på fem museer i Göteborg: Göteborgs konstmuseum, Göteborgs stadsmuseum, Sjöfartsmuseet, Röhsska museet och Naturhistoriska museet.

GöteborgsOperan

Varför inte avsluta kvällen med en föreställning på GöteborgsOperan? Aktuella föreställningar i vinter är till exempel:

Musikalen **Sunset Boulevard** av Andrew Lloyd Webber

Dansverket **Eroica**, med musik av Beethoven och koreografi av Örjan Andersson och Lukáš Timulak.

Operan **Don Carlos** av Verdi, regisserad av Staffan Valdemar Holm.

Hemsida: www.opera.se
Tel biljettbokning: 031-13 13 00



Sunset Boulevard med bland andra Martyna Lisowska och Tobias Ahlsell Foto: Mats Bäcker

Tema stress: Barn som går i förskola eller skola har ofta också aktiviteter på fritiden. Dans, ishockey, musik ... utbudet är stort. Barnpsykolog Gunilla Källgren anser att barns behov att göra saker varierar, men att en sak är viktigare än allt annat.

– Det måste finnas tid för barn och föräldrar att mötas under dagen.

Viktigt ge barnen av sin egen tid

Svisch! Där försvann ännu en vecka. För de flesta barnfamiljer springer vardagen fram i ett rasande tempo. Under 35 år som barnpsykolog i Västra Götaland har Gunilla Källgren mött många barn som visat tecken på stress och oro när tillvaron blivit allt för påfrestande. Den psykiska ohälsan bland barn ökar och därför jobbar Gunilla Källgren numera förebyggande genom att föreläsa om barn och stress.

– Jag säger inte att det var bättre förr. Men den nya intensiva världen frestar på, och vi är alldeles för många som maxpresterar. Jag vill vara med och motverka den utvecklingen.

Vad bör man då tänka på som förälder om ens barn vill prova på någon ny aktivitet och när är barnet egentligen moget? Gunilla Källgren påpekar att det inte är fel att låta barn ha någon aktivitet, men det viktiga är att det sker i lagom dos. Hon menar också att behovet varierar och att åldern spelar in.

– Om det finns ett intresse är det klart att en femåring kan gå iväg på någon aktivitet, men många gånger räcker det som förskolan erbjuder. Jag var nyligen och besökte föräldrar i en förskola i Stockholm. De berättade öppenlydigt om hur många aktiviteter de hade för sina barn. Då reste sig en mamma och sa ”Vi måste förändra detta! Vi lever under en social press där vi vuxna också stressar sönder oss genom att fara runt.” De andra instämde.

Se upp med de första signalerna

Äldre barn har många gånger flera aktiviteter. Under högstadiet ökar kraven, vilket gör att man måste välja för att kunna leva upp till förväntningarna och undvika stress. Barn har olika

ATT TÄNKA PÅ MED BARN I EN INTENSIV VÄRLD

- **Lätta på samhällets tryck på ditt barn.** Ingen generation tidigare har fått så mycket att bearbeta. Förhindra därför överbelastning och sortera aktivt undan.
- **Kom ihåg barnets behov av lugn.** Ge barnet stilla stunder för att kunna bearbeta och förstå. Pauser är viktigt.
- **Våga möta barnets oro.** Barn ger oss mycket glädje, men de känner också lätt oro. Hjälpt barnet att hantera sin oro genom prat- och ledsenhetsstunder. Lämna inte barnet ensam med sin oro.
- **Ge framtidstro.** Låt barnet få förväntningar på framtiden och våga drömma. Om du visar barnet att det är betydelsefullt blir du och andra betydelsefulla för barnet.



Under 35 år som barnpsykolog i Västra Götaland har Gunilla Källgren mött många barn som visat tecken på stress och oro när tillvaron blivit allt för påfrestande.
Foto: Ola Fagerström

känslighet för vad som är påfrestande och som svar på det intensiva samhället får fler barn än någonsin psykologhjälp.

– Ett första tecken på stress kan vara oro, sömnproblem, magont eller huvudvärk. Barn kan vara aggressiva eller depressiva. Många gånger är det friska reaktioner på en värld som kräver för mycket av barnen.

Gunilla Källgren betonar att det hon säger är allvarligt. Det handlar om att avgränsa intryck för att barnet ska kunna bearbeta och smälta allt. Stimulans behövs, men som vuxen gäller det att sätta gränser.

– Om för många intryck kommer för snabbt och på för kort tid får barnen inte ihop det som händer. Och då reagerar de.

Situationen kan vara att 4-åriga Linus varit på förskolan hela dagen. När han kommer hem får familjen besök av en annan barnfamilj. Efter en liten stund utbryter slagsmål och skrik. Det som hänt är att Linus inte fick någon paus mellan förskolan och besöket. Det gick för fort utan att han fick smälta förskolans alla intryck.

Den nödvändiga vuxenkontakten

Gunilla Källgren betonar barns behov av vuxenkontakt under hela uppväxten. Många barn, framförallt småbarn har

svårt att få fram känslor. En vuxen behöver därför hjälpa till så att inte kaos uppstår och barnet reagerar utifrån det.

– I en intensiv värld där möten inte hinns med går något stort förlorat. Barn måste ha hjälp med sin känslomässiga och sociala utveckling och det får de just genom mötet med vuxna som finns där och frågar saker som: varför är du så tyst? varför så arg? hur har du det? Om jag skulle skriva en bok så skulle det vara just om hur otroligt viktigt det är att möta sitt barn.

Som barnpsykolog har hon mött flera barn med växelvis boende. De skilda föräldrarna är ofta ambitiösa på varsitt håll och till slut kan de ha ett stressat och vilset barn som har svårt att komma till ro. Det är också så att när hjärnan får pausa från händelser utifrån får den inre tankevärden en chans att utvecklas och saker läggs på plats.

– Visst måste barn ha stimulans, men de bör också ”ha tråkigt”. För när det verkar som om ingenting händer – det är då mycket händer.

Gunilla Källgren ser att många föräldrar börjar reagera. Allt fler börjar göra aktiva val för att nå ett lugnare vardagsschema.

– Vi har en samhällsutveckling som många föräldrar börjar reflektera över. Det är jag så himla glad för.

TEXT: LOTTA SVENSSON



Det inte är fel att låta barn ha fritidsaktiviteter men det är viktigt att det sker i lagom dos. Om man som förälder inte hinner prata en stund med sitt barn varje dag, är det för mycket aktiviteter, anser Gunilla Källgren.
Foto Anna Rehnberg

Välkommen till Lödöse museum.



Lödöse
- Göteborgs
medeltida
föregångare

Ta med annonsen till oss, de 50 första får en fin tygkasse!



www.lodosemuseum.se

Historien fortsätter hos oss.
www.vastarvet.se



Kortkurser i **MUSIK - DANS - TEATER - KONST**

Regionteater Väst presenterar stolt vårens dans & teater för barn & unga!



Erbjudande: Två fribiljetter

Gäller för föreställningar som produceras och arrangeras av oss vid någon av våra scener i Uddevalla eller i Borås under våren 2011. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Visa upp annonsen när du hämtar ut dina biljetter.

Biljetter: 020-50 40 75 vard 11-15

Uddevallascenen Strömstadsvägen 41, Uddevalla
Boråsscenen Söderbrogatan 2, Borås

www.regionteatervast.se

REGIONTEATER VÄST



REGIONTEATER VÄST EN DEL AV
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

JUL I BOTANISKA

13 nov - 6 jan
kl 10-16



Bra stämning. Pedagog Lina Molander hjälper Vian att spänna strängarna för att få rätt ton i fiolen.

För ett år sedan höll Göteborgs Symfoniker konsert i Hammarkullskolans gymnastiksal. Gensvaret blev stort och idag är 170 barn och deras föräldrar engagerade i musikprojektet El Sistema efter den sydamerikanska modellen med samma namn. Initiativet till att starta i Hammarkullen kommer från symfonikernas världsberömda dirigent Gustavo Dudamel som själv har sin musikaliska bakgrund i El Sistema.

– Konserten i Hammarkullen var magisk. Det var då jag förstod att El Sistema även kan hända här, säger han.



Musikglädje över alla

Rivstart för El Sistema i Hammarkullen

I början av september startade det nya musikprojektet El Sistema på Hammarkullskolan. 170 barn spelar redan i orkester eller sjunger i kör och fler vill börja. Nyligen var kronprinsessan Victoria och prins Daniel där och lyssnade.

– Det är roligt att spela för prinsessan, säger Arin Zaki, 4 år, som övar på en rosa pappfiol som hon byggt själv.

Barnen som går på förskolan på Hammarkullegatan har en egen papporkester. Instrumenten har de tillverkat själva och målat i sina favoritfärger. När musikpedagogen Teresa Hedborg ber dem spela sången "Jag sitter på ett berg" hämtar fyraåringarna sina fioler, sätter

dem under hakan och drar med stråkarna över de målade strängarna. Det hörs ett svagt skrapande ljud samtidigt som barnen sjunger.

– Precis som hos vår förebild El Sistema i Venezuela, får de yngsta barnen börja med att spela på pappinstrument. Genom lek

bekantar de sig med instrumenten, säger Teresa Hedborg.

I vår ska barnen börja spela på riktiga fioler.

Mer än bara musiken

– Förutom att de lär sig spela tidigt, har musikprojektet en viktig social funktion. De upplever gemenskap med andra barn, de lär sig att vänta på sin tur och deras självförtroende växer. Musik är en fantastisk kraft. Vi märker redan hur mycket barnen utvecklats på den här korta tiden och hur stolta deras föräldrar blir, säger Teresa.

Förutom 86 förskolebarn, deltar också drygt 80 skolbarn i åldrarna sex till fjorton år i El Sistema. Fler står på kö och vill börja spela eller sjunga i kör.

– Vår målsättning var att få ihop 30 barn. Men intresset blev större än vi vågat drömma om, berättar projektledaren Johanna Ericsson.

Starten ägde rum den första september med ett besök på Göteborgs Konserthus, där eleverna och deras föräldrar fick vara med på en repetition med Symfonikerna och Gustavo Dudamel. Dagen därpå fick barnen välja instrument.



Daniel spelar klarinett i El Sistemas nya orkester i Hammarkullen.



Eva-Isabel har valt instrumentet tuba.



Ida Fingal och Arin Zaki gillar att öva på sina rosa pappfioler.

4 svar

1. Vilket instrument spelar du helst?
2. Vad lär du dig/vad är roligast i orkestern?
3. Har du någon favorit-sång som ni spelar?

Marianne Hormitz, 8 år

1. Först spelade jag kontrabas men det lät för mörkt, så jag bytte till trumpet som låter snyggare.
2. Jag kollar hur läraren spelar och härmar. Sen övar jag omkring tio gånger per vecka hemma. Det är kul när man kan en hel låt.
3. "Afrikansk vattensång", för musiken är väldigt härlig i början.



Ida Fingal, 4 år

1. Ukulele och på pappfiolen.
2. Att få nya kompisar.
3. "Jag hamrar och spikar."



Adriano Racho, 7 år

1. Jag spelar oboe i orkestern, men skulle helst vilja börja med trummor.
2. Det roligaste var att spela för kronprinsessan Victoria och Daniel. Jag pratade med henne efteråt och hon kramade mig.
3. Jag gillar alla låtarna som vi spelar.



Embla Modig, 7 år

1. Fiol, för det är enklast att spela.
2. Att vi får spela så mycket. Jag kommer hit tre gånger varje vecka.
3. "Ingen kan gå på lava" för i den sången spelar fiolerna mycket.



TEXT: KRISTINA KARLBERG
BILD: ANNA REHNBERG

TEXT: KRISTINA KARLBERG
FOTO: ANNA REHNBERG

Mer om El Sistema – vänd! ▶

gränser

– Alla instrumenten lånas ut gratis. Det var en stor dag när barnen fick hålla i sitt instrument för första gången, säger Johanna och ler.

som är en mötesplats där familjerna spelar tillsammans, träffar inbjudna musiker, äter och umgås. I projektet deltar barn från cirka 30 olika nationaliteter.

Tre rep i veckan

Det har hänt mycket under hösten. Eleverna repeterar tre eftermiddagar i veckan. De har redan börjat ge konserter och har bland annat spelat för kronprinsessan Victoria och prins Daniel. Varje onsdag kommer föräldrar och syskon till "Vänstay"

FAKTA EL SISTEMA

Nystartade El Sistema vänder sig till barn från 4 till 16 år som bor i Angered. Alla unga som vill spela i orkester eller sjunga i kör på eftermiddagarna efter skolan är välkomna. Förutom klassisk musik kommer även exempelvis folkmusik, världsmusik och hip hop att finnas på repertoaren.

Vill du veta mer? Mejla kulturskolan@larjedalen.goteborg.se eller ring 031-365 27 67.

Venezuelansk kvartett gav mersmak

I somras spelade medlemmar ur ungdomsorkestern Simón Bolívar Youth Orchestra från Venezuela för förskolebarn och skolelever i Hammarkullskolan. Barnen fick också chansen att provspela stråkinstrumenten och ställa egna frågor.

– Vad är det för skillnad mellan cello och fiol?

– Vi har spelat Mozart, har ni också gjort det?

– Kan ni spela Äppelbolåten för oss?

Barnen som lyssnat på stråkkonserten, bubblade av frågor till de fyra musikerna från Simón Bolívar Youth Orchestra, El Sistemas mest kända orkester. Flera i den unga publiken tog också chansen att

provspela musikernas instrument. Alli Zahair, 5 år, valde fiol.

– Det var roligt! Jag vill spela fiol eller trummor, säger Alli.

Mahamed Hassan, 10 år, berättar

att han redan spelar gitarr och vill lära sig att dirigera.

– Det verkar spännande att vara dirigent och stå längst fram och visa när instrumenten ska spela, säger Mahamed.

De fyra venezuelanska musikerna – Inmanuel Sandoval, Alirio Vegas, David Peralta och Enn Rene Diaz – är alla i tjugoårsåldern. De började spela i El Sistema när de var omkring tio år.

– Jag fick testa olika instrument i min skola i Caracas. Ungefär som barnen har gjort här idag. Jag fastnade för

cello och sedan började jag i en orkester, berättar Enn Rene Diaz.

De berättar att gemenskapen i orkestern är stark.

– Vi är som en familj. Vi reser ihop, spelar, har kul och är vänner.

En del kommer

från fattiga miljöer medan andra har haft en tryggare uppväxt, men det är oviktigt. När vi spelar är det enbart känslan för musiken som räknas, säger Inmanuel Sandoval.



Musikaliskt utbyte. Förskolebarnen sjunger sången "Mama Lola" på spanska för medlemmarna i Simón Bolívar Youth Orchestra.



Framtidens musiker? Ungdomsorkestern från Venezuela väckte stort intresse och många elever testade deras stråkinstrument efter konserten.

Stjärndirigenten stöttar musikeleverna i Hammarkullen

Initiativet till att starta musikskolemodellen El Sistema i Hammarkullen kommer från Göteborgs Symfonikers världsberömda dirigent Gustavo Dudamel.

– Musik kan förändra liv och min viktigaste uppgift i Göteborg blir att medverka till att det kan hända i Hammarkullen, säger han.

Idén att starta El Sistema i Hammarkullen föddes för drygt ett år sedan när Göteborgs Symfoniker gav en konsert i Hammarkullsskolans gymnastikhall. Gensvaret från eleverna och föräldrarna blev stort.

– Det var en magisk konsert. Då förstod jag att El Sistema även kan hända här, säger Gustavo Dudamel.

El Sistema är en modell som



Gustavo Dudamel, initiativtagare till El Sistema i Hammarkullen.

startades av politikern och musikern José Antonio Abreu i Venezuela för drygt 30 år sedan. Syftet är att ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas genom att spela musik tillsammans. Musicerandet ska fungera som ett skydd mot att hamna i sociala svårigheter. Gustavo Dudamel har själv sin musikaliska bakgrund i El Sistema.

– Flera av mina barndomskom-

pisar sysslade med droger och vapen, några av dem lever nog inte idag. De som började i El Sistema hittade bättre vägar. I en orkester lär du dig att fungera ihop med andra människor, du lär dig disciplin, medmänsklighet och respekt. Du växer som människa, säger han.

Gustavo Dudamel, 29 år, började sin musikaliska bana med att spela fiol i El Sistemas orkester i hemstaden Barquisimeto och blev som tonåring dirigent för orkestern. Idag betraktas han som en av världens främsta dirigenter. Nyligen utsågs han också till en av världens hundra mest inflytelserika personer av den amerikanska tidningen Time Magazine. Sedan 2007 är Gustavo Dudamel anställd som chefsdirigent för Göteborgs Symfoniker. Han dirigerar även

Los Angeles filharmoniker och El Sistemas orkester Simón Bolívar Youth Orchestra.

Under de perioder som Gustavo Dudamel arbetar i Göteborg vill han få igång ett tätt utbyte mellan symfonikerna och nystartade El Sistema i Hammarkullen. Musikintresserade barn och ungdomar ska kunna följa repetitioner på Göteborgs Konserthus. Symfonikerna ska också åka till Hammarkullen och ge konserter och stötta dem som vill spela i orkester.

– Vi kan inte trycka en fiol i händerna på eleverna och sedan säga till dem att de ska spela. Jag och symfonikerna ska dela med oss av den speciella energin som uppstår när man spelar tillsammans, säger Dudamel. Vi vill väcka elevernas passion för musik.



Richard Holloway och Nicola Killean berättar om hur El Sistema skapat gemenskap i stadsdelen Raploch i Skottland.

Musikskolemodell som socialt projekt

El Sistema har förändrat livet för barn och ungdomar från socialt utsatta områden i Venezuela och Skottland. Genom att spela i orkester växer de ungas självförtroende och de utvecklas ihop med andra.

Under ett seminarium på Göteborgs Konserthus diskuterades musikundervisningens sociala betydelse. Erfarenheter från El Sistema i Venezuela och Skottland, visar hur musikskolemodellen har förändrat livet för barn och unga.

– El Sistema är framförallt ett socialt projekt. Många av våra elever kommer från väldigt fattiga områden. De kan välja mellan oss eller ett liv på gatan med gängbildningar, kriminalitet och droger, säger Eduardo Mendez, chef för El Sistema i Venezuela.

Instrument och musikundervisning i grupp är gratis och öppen för alla. Idag består El Sistema i

Venezuela av en kvarts miljon unga musiker och omkring 125 orkestrar.

– Musiken tillhör oss alla och ska inte bara vara en lyx för ett fåtal personer, poängterar Eduardo Mendez.

År 2008 infördes även El Sistema i stadsdelen Raploch i Stirling i Skottland. Området har hög arbetslöshet, höga ohälsotal och utbredd kriminalitet.

– Vi vill ge barnen möjlighet att förändras genom musik. Att spela tillsammans i en orkester skapar självförtroende och ger struktur på fritiden, säger Richard Holloway, ordförande för El Sistema i Skottland.

Barnen är mellan fem och åtta år. De spelar i orkester eller sjunger i kör tre eftermiddagar i veckan och under helger och lov.

– Redan efter några månader hade vi konsert. Barnen ska få komma ut och spela för andra så mycket som möjligt. Vi ger konserter i bingohallar, hos fotbollsklubbar, hemma i folks vardagsrum och nyligen uppträdde vi i Queens Hall i Edinburgh, berättar Nicola Killean, musiklärare och pedagogisk ledare i Raploch.

På två år har antalet elever i El Sistema i Skottland ökat från 17 till 300 barn. Nu vill även barnens föräldrar börja spela!

– Vi ser redan en förändring. Föräldrarna engagerar sig för sina barn på ett nytt sätt. Musiken har blivit ett gemensamt intresse som skapar sammanhållning och stolthet i området, berättar Nicola Killean.



Musiken ska vara till för alla, menar Eduardo Mendez som är chef för El Sistema i Venezuela.

EROLICA
GöteborgsOperans Balett

Se filmklipp på opera.se

Musik av Beethoven. Pianosolist Roland Pöntinen. GöteborgsOperans Orkester.

Du erbjuds 50% rabatt på ord. biljettpris 26/12 samt 29/12. Uppge *Regionmagasinet* vid bokning. 031-13 13 00 / www.opera.se

GÅ TVÅ BETALA FÖR EN

GöteborgsOperan – en del av VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

GÖTEBORGSOPERAN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN KULTUR & FRIIDROTTSÄMBLIG

Beethovens liv och musik
Rachmaninov symfoni nr 2

KÄRLEK OCH UPPROR

MUSIK MELLAN TVÅ REVOLUTIONER

Simon Phipps dirigent
Charlotta Sairio regissör

Göteborgs Konserthus
ons 2 feb 19.00
Biljetter 140 kr, stud 70 kr

ERBJUDANDE
Två biljetter till priset av en Konserthuset 031-726 53 10
uppge koden Regionmagasinet

VÄSTRA GÖTALANDS UNGDOMSSYMFONIKER

I samarbete med Göteborgs Symfoniker AB

www.miv.se **MUSIK I VÄST**



BARN GÅR GRATIS I VUXENS SÄLLSKAP

TONSÄTTARPORTRÄTT AV GRIEG

MUSIKER UR GÖTEBORGS SYMFONIKER & MÅNS PÅR FOGELBERG

22/1 KL 13 & 15. BOKA PÅ 031-726 53 10, UPPGE KOD REGIONMAGASINET

Han slog igenom med filmdokumentären *Dom kallar oss mods* för över fyrtio år sedan och har sedan dess kompromisslöst fortsatt att göra film som berör och ruskar om.

– Jag går igång när livet kränks. Det är min drivkraft, berättar Stefan Jarl, årets mottagare av Västra Götalandsregionens kulturpris, när vi träffar honom i Forshem vid Kinnekulle.

Stefan Jarl årets kulturpristagare

Det är inte lätt att stämma träff med Stefan Jarl. Han åker Sverige runt och pratar film. Men så upptäcker han några dagar när han är hemma i Forshem.

– Då ska jag bara ligga i soffan med benen på en kudde. Kom då! föreslår han.

När vi ses kommer han cyklande till Gästgivaregården i byn med hög fart. Han har precis målat verandan. Efter intervjun ska nya höror tas emot på gården och på kvällen ska han få besök av Mikael Persbrandt.

– Jag försökte pensionera mig en gång. Det gick i två veckor. Det var det tråkigaste jag varit med om, säger Stefan som fyller 70 år i mars.

Senaste filmen den viktigaste

Senaste filmen *Underkastelsen* hade premiär i våras. Han beskriver den som sin viktigaste film. Någonsin. Den handlar om varför människan underkastar sig de företag som släpper ut livsfarliga kemikalier som hamnar i våra kroppar. Och hur politikerna kan tillåta det.

– Vi lever på ett sätt som kostar oss och kommande generationer väldigt mycket. Vi går mot avgrunden. Ändå är det viktigare att ha 150 kanaler på tv:n som skymmer vår sikt.

Men Stefan vill inte blunda.

– Jag står inte ut att leva med insikten om vart vi är på väg. Jag måste handla. Göra film, skriva och skapa debatt för att påverka samhällsutvecklingen.

Till filmen *Underkastelsen* samlade han material i trettio år. Själva filmen tog fem år att göra.

– Det är så djävla mycket jobb. Jag brukar ångra mig varje gång jag drar i gång ett nytt filmprojekt och undra vad jag gett mig in på.

Han gör oftast dokumentärfilmer. Då skriver han ett manus och filmar sedan. Därefter ska hundratals timmar film klippas ihop.

– Man vet aldrig var man landar. Verkligheten ser inte ut som ett manus och man får tänka om. Det svåraste momentet är att hitta en struktur i allt material.

Stefan är uppvuxen i Skara. Intresset för bilder och film startade med en chockartad upplevelse. Som sexåring smet han in på filmmatiner på Skara Teater. Där visades bland annat en journalfilm från Auschwitz.

– Jag fattade ingenting och kunde inte läsa textremsorna. Vad föreställde bilderna? Tusentals människor i massgravar, utmärglade kroppar, berg av glasögon och hårtussar. Efter som jag smitit in vågade jag inte fråga någon. Under lång tid funderade jag över de förfärliga bilderna. Så började min fixering vid bilder.

När han som tonåring läste i lokaltidningen att Arne Sucksdorff flyttat till trakten sökte han upp filmaren och frågade om han fick arbeta för honom. Stefan blev springpojke under inspelningen av *Pojken i trädet*.

MOTIVERINGEN TILL PRISET

Stefan Jarl har av kulturnämnden tilldelats Västra Götalandsregionen kulturpris 2010. Motiveringen lyder:

”Att dikta på vita duken kräver mod att renodla en historia utan att förenkla alltför mycket. Från sitt huvudkvarter på Kinnekulle har Stefan Jarl under fyrtio år frilagt såväl samhällets som naturens obönhörliga logik. Västra Götalandsregionens kulturpris 2010 går till en enastående modig filmare och berättare som oförtrutet inte bara håller oss vakna utan också får oss att skärpa blicken för vår fjärran och nära omgivning.”

KORT OM STEFAN JARL

Yrke: Dokumentärfilmare, filmregissör, skribent

Familj: Fru och tre vuxna barn

Bor: I Forshem vid foten av Kinnekulle

Bakgrund: Har gjort ett fyrtiotal filmer och belönats med många svenska och internationella utmärkelser, bland annat fyra Guldbaggar och en Felix (Europas motsvarighet till Oscar). Han beskrivs ofta som en av världens främsta dokumentärfilmare.

Vill du veta mer om Stefan Jarl och hans filmer, se www.stefanjarl.se.

– Jag lekte vid Hornborgasjön som barn. Där väcktes naturintresset. Det var också vid den sjön, efter några fantastiska tagningar i Sucksdorffs film, som jag bestämde mig för att bli filmskapare.

Sedan flyttade Stefan till Stockholm för att förverkliga filmdrömmen. 1968 slog han och Jan Lindqvist igenom med *Dom kallar oss mods*. Sedan följde en rad uppmärksammade filmer, exempelvis *Ett anständigt liv* och *Naturens hämnd*. Efter många år i storstan längtade han till naturen. Sedan tjugo år är han bosatt i Forshem.

– Det är bra folk här. Om jag känner mig isolerad hemma, går jag till Evert i verkstan eller Stefan på Gästgivaregården och snackar bort en stund.

Två nya filmideer

Han känner sig hedrad över att ha fått Västra Götalandsregionen kulturpris. Prissumman på 100 000 kronor sparar Stefan som buffert om han skulle drabbas av ohälsa. Men med två nya filmideer har han inte tid att bli sjuk. Han är arg och frustrerad över att det tar så lång tid att ordna finansiering till nya filmer och att filmkonsulenterna på Filminstitutet har för lite produktionskapital och därför ofta säger nej. Däremot brukar han få stöd från cheferna på Film i Väst och SVT i Göteborg.

– Det lokala stödet har betytt mycket och bidragit till att många av mina filmer kunnat bli av.

Stefan arbetar varje dag. Vi följer med till hans kontor som är inrymt i en ombyggd vedbod några meter från bostadshuset. Utmed ena väggen står Guldbaggar och andra fina utmärkelser på rad. Men det som betyder mest för honom är två brev från Astrid Lindgren.

– Många har sagt till mig att jag har damp för att jag är så igång hela tiden. Men dom har fel. Jag är mer som Pippi Långstrump, säger han och ger sig ut på skogspromenad med hunden i släptåg.

TEXT: KRISTINA KARLBERG

FOTO: ANNA REHNBERG



**"Jag står inte ut att
leva med insikten
om vart vi är på
väg. Jag måste
handla. Göra film,
skriva och skapa
debatt för att
påverka samhälls-
utvecklingen,"
säger Stefan Jarl,
årets mottagare
av Västra Göta-
landsregionens
kulturpris, här
tillsammans med
sin hund Fanny.**

Så här kommer Marieholmsförbindelsen att se ut. Det gröna visar Partihallsförbindelsen. Bygget av den pågår och ska enligt Trafikverket vara färdigt i november 2011. Bygget av Marieholmstunneln, som är gulmarkerad på bilden, beräknas starta år 2014.



Västsvenska infrastrukturpaketet eller Västsvenska paketet är den i särklass största satsningen på trafiken någonsin i Västsverige.

– Man missar rätt väsentliga delar när så stort fokus sätts på trängselavgifter och betalstationer, säger Rolf Thor, som jobbar med regionutveckling inom Västra Götalandsregionen.

Storsatsning på trafiken i Västsverige

Rolf Thor är chef för den enhet inom regionutvecklingssektariatet som arbetar med frågor om infrastruktur och kollektivtrafik.

Han tror att det finns en hel del missuppfattningar kring Västsvenska paketet. En trolig orsak är att dess enorma storlek gör det svårt att överblicka och förklara.

Trängselavgiften och placeringen av betalstationer i Göteborg är en del av paketet som naturligt har fått mycket uppmärksamhet eftersom det på ett tydligt sätt berör människors vardag.

Men det är långt ifrån hela bilden. Trängselavgiften har inget egenvärde utan är ett medel för att finansiera en stor del av de genomgripande insatser för trafikmiljön som planeras. En förutsättning för investeringarna är att den lokala och regionala finansieringen är lika stor som statens satsning i paketet. Men avgifterna är

också till för att driva på utvecklingen av kollektivtrafiken så att miljön blir bättre för dem som bor och arbetar i centrala Göteborg. Dessutom ska framkomligheten i trafiken bli bättre för dem som ändå väljer att använda bilen.

Som ett gigantiskt pussel

Paketet kan beskrivas som ett stort pussel där alla delar fyller en egen viktig funktion men som behöver fogas ihop för att helheten ska träda fram.

En järnvägstunnel under Göteborg som kallas Västlänken och en ny tunnel för vägtrafiken under Göta älv, Marieholmstunneln, är de två största bitarna i pusslet. De anses nödvändiga för att minska sårbarheten, få fart på flödet och därigenom förbättra förbindelserna för både lokal-, regional- och fjärrtrafik.

– När Tingstadstunneln byggdes dimensionerades den för 85 000 fordon per dygn. Något man då aldrig trodde skulle inträffa. Nu är vi uppe i 105-110 000 fordon per dygn. Om det händer något där blir vi helt lamslagna, säger Rolf Thor.

Järnvägstunneln under Göteborg som är den enskilt största satsningen beräknas ta 5-6 år att planera och därefter nio år att bygga. Det betyder att man måste börja förbereda den nu och samtidigt göra andra förbättringsåtgärder. När trängselavgiften införs om drygt två år måste lokaltrafiken vara så utbyggd att den är ett rimligt alternativ för dem som vill ställa bilen. Innan dess ska därför nya busskörfält och pendelparkeringar byggas, plattformar förlängas och fler tåg, bussar och spårvagnar köpas in och sätts i trafik.



Illustrationen visar hur en framtida station vid Korsvägen skulle kunna se ut. Men ännu är inga beslut om utformningen klara.

FAKTA VÄSTSVENSKA PAKETET

Västlänken: En tunnel under Göteborg som ökar järnvägens kapacitet och möjliggör en effektivare regionalstågtrafik. Förhindrar att tågtrafiken korkar igen på Göteborg central och ökar tillgängligheten till staden med två nya stationer.

Marieholmstunneln: En ny förbindelse under Göta älv. Minskar sårbarheten om det blir stopp i Tingstadstunneln, på Götaälvsbron eller Älvsborgsbron

Ny Götaälvsbro: Den gamla har snart tjänat ut och behöver ersättas.

Övriga åtgärder: Skapa bättre bytesmöjligheter för kollektivtrafikresenärer. Bygga ut busskörfält, pendelparkeringar och förbättra vägsystemet.

Trängselavgift: Införs 1 januari 2013. Avgift som betalas av dem som pendlar med bil in och ut ur Göteborgs stadskärna. Är ett sätt att nå en bättre trafiksituation och sundare miljö för dem som bor och arbetar i Göteborg samtidigt som det är en del i att finansiera satsningen på trafiken i Göteborg och Västsverige. Avgiften gäller svenskeregistrerade fordon som körs in och ut ur centrala Göteborg på helgfria vardagar mellan klockan 06.00 och 18.29. Avgiften blir 8, 13 eller 18 kronor beroende på tidpunkt. Avgiften är maximalt 36 kr per dag för en bil fram och tillbaka. Registrering sker genom att bilen fotograferas när den passerar betalstationerna, sedan kommer en faktura. Avgiften är avdragsgill för dem som har rätt att göra avdrag för resor till och från jobbet.

Enligt avtalet står staten för hälften av de 34 miljarderna paketet beräknas kosta. Resten ska betalas av intäkter från trängselavgifter (14 miljarder), lokala och regionala bidrag från Västra Götalandsregionen, Region Halland och Göteborgs stad (2,25 miljarder) samt exploateringsintäkter (0,75 miljarder).

Västlänken ska gå genom en tunnel under Göteborg och ge nya stationer vid Haga och Korsvägen.

Rolf Thor förklarar att trots att det tar många år innan man får se det totala resultatet så skapas vetskapen om att det ska hända en dynamik som gynnar hela Västsverige.

– Befolkningsunderlaget för arbetsmarknaden i Göteborg behöver öka med en halv miljon. Det sker antingen genom att det flyttar in mer folk eller genom att utvidga ytan för arbetsmarknaden. Ju större arbetsmarknad man har desto fler branscher, bättre konkurrens, effektivitet och löneutveckling får man, förklarar Rolf Thor.

Att med hjälp av smart kollektivtrafik knyta ihop Göteborgs arbetsmarknad med bland annat Borås, Skaraborg och Tvåstad men även med Halland och i viss mån Småland, skapas alltså en ökad tillväxt i Västsverige. Det kan handla om att enkelt ta sig från Göteborg till högskolan i Borås, jobb i Skövde eller att resa med tåg direkt

från Trollhättan till Landvetter flygplats.

– Man ska inte luras att tro att det bara är pendlingen in till Göteborg som har betydelse. Utpendlingen från Göteborg till flera orter är faktiskt betydande vad gäller antalet pendlare och än viktigare vad gäller kompetensförsörjningen. Det handlar om att få orterna att fungera i ett samspel, säger Rolf Thor.

Många års utredningar

Paketet, som är ett avtal med regeringen, är ett resultat av många års utredningar och därefter förhandlingar med staten. Västra Götalandsregionen, Göteborgs stad, Göteborgsregionens kommunalförbund och Region Halland har kämpat tillsammans för de nödvändiga förbättringarna av infrastruktur och trafikmiljö i göteborgsområdet.

– Västra Götalandsregionen har haft en stor roll i tillkomsten av paketet. Särskilt förre regionrådet Kent Johansson har varit mycket drivande och fungerat som ett kitt mellan regeringen och den regionala och lokala nivån. Jag tvivlar på att detta blivit av utan den drivkraften, säger Rolf Thor.

TEXT: BETTINA AXELSSON
ILLUSTRATIONER: TRAFIKVERKET

Fler kan få läsa din vårdinformation

För att kunna ge dig en god och säker vård behöver vårdpersonalen tillgång till information om dig som patient.

Under 2011 kommer vårdpersonal i Västra Götaland successivt börja kunna ta del av din vårdinformation oavsett var du vårdas. Men bara om du själv vill.

Ökad rörlighet och friare val inom vården gör att du som patient idag ofta har kontakt med flera olika vårdgivare, som var och en registrerar och förvarar journalinformation lokalt.

Oftast kanske du själv kan redogöra för din sjukdomshistoria när exempelvis en läkare frågar.

Men vad händer i ett akut läge? Eller när du själv inte minns? Genom mer heltäckande information om dig kan vårdpersonal snabbare ge dig rätt behandling.

Det är patientdatalagen som ger vårdpersonal möjlighet att elektroniskt kunna ta del av patientuppgifter om dig oavsett var du vårdas. Att vårdgivare har tillgång till viss information i varandras patientjournaler kallas för sammanhållen journalföring. Det förekommer i begränsad omfattning i Västra Götalandsregionen.

Den Nationella Patientöversikten är en teknisk lösning som kommer att göra det möjligt att medicinsk information om dig blir tillgänglig oberoende var du söker vård; på din vårdcentral, hos privat vårdgivare, inom hemsjukvården eller på ett sjukhus. Också vid vård i andra delar av



Det är bara vård- och omsorgspersonal med en vårdrelation till dig som får ta del av din information. Det går i efterhand att se av vem, var och när det skedde.

landet kommer vård- och omsorgspersonal att ha möjlighet att ta del av din patientinformation där du söker vård. Patientöversikten ersätter inte patientjournaler, den kommer bara att göra viss information tillgänglig för andra vårdgivare.

Samtycke

Du väljer själv om du vill att information om din vård ska ingå i sammanhållen journalföring. Det krävs alltid att du lämnar ditt samtycke, muntligt eller skriftligt, för att någon annan vårdgivare ska kunna ta del av din information.

I samband med att Västra Götalandsregionen ansluter sig till patientöversikten kommer mer

information om hur du kan göra om du inte vill ingå i sammanhållen journalföring.

Hur skyddas din personliga integritet?

Det är bara vård- och omsorgspersonal med en vårdrelation till dig som får ta del av din information. Det går att i efterhand se vem som har tagit del av din information, var och när detta skedde. Vårdgivare är skyldiga att göra kontroller av åtkomsten till dina uppgifter och vi har utarbetade rutiner för det. Du kan också själv ta del av den informationen.

Läs gärna mer om sammanhållen journalföring på: 1177.se/vgregion

Minoritetsstyre i regionen de kommande fyra åren

Det blir minoritetsstyre i Västra Götalandsregionen de kommande fyra åren. Socialdemokraterna, Miljöpartiet och Vänsterpartiet leder regionen med stöd av Sjukvårdspartiet.

Västra Götalandsregionen har sedan år 2000 styrts av en koalition mellan Socialdemokraterna, Folkpartiet och Centerpartiet. Efter årets val har de tre partierna inte fortsatt sitt samarbete.

Sedan de blocköverskridande majoritetsförhandlingarna med Centerpartiet och Folkpartiet avbrutits har Socialdemokraterna format en överenskommelse med Miljöpartiet och Vänsterpartiet för att ta kunna styra i minoritet med stöd av en valteknisk samverkan med Sjukvårdspartiet (SVG). Genom den tekniska valsamverkan med SVG blir S-MP-V det största blocket i regionfullmäktige med 74 mandat. För majoritet i regionfullmäktige krävs 75 mandat.

Det borgerliga blocket fick totalt 68 mandat i regionvalet, fördelade på följande sätt: Moderaterna 39 mandat, Folkpartiet 12, Kristdemokraterna 9 och Centerpartiet 8.

I den nya regionstyrelsen ingår: Gert-Inge Andersson (S), ordförande. Johnny Magnusson (M), vice ordförande. Övriga ledamöter: Karin Engdahl (S), Leif Blomqvist (S), Helén Eliasson (S), Alex Bergström (S), Birgitta Losman (MP), Sören Kviberg (V), Billy Bertilsson (SVG), Annika Ternström (M), Gunilla Levén (M), Martin Andreasson (M), Kristina Jonäng (C), Jonas Andersson (FP) och Monica Selin (KD).

Läs mer om Västra Götalandsregionens politiker på vgregion.se under fliken politik.

Ladda ned böcker till mobilen!

Gratis böcker – är en möjlighet för dig som har någon form av läshinder, till exempel läs- och skrivsvårigheter eller synnedsättning.

Du har rätt att själv ladda ned 80 000 titlar från TPB:s digitala katalog till din Mp3-spelare, mobiltelefon eller till din dator.

Det är gratis.

Du kan ladda ned när som helst, dygnet runt.

Det gäller både barn och vuxna.

(TPB är Talboks- och punktskriftbiblioteket)

Kontakta ditt lokala bibliotek för information.



Här hittar du korta sammanfattningar av artiklar på enkel svenska. Vill du ha texter ur Regionmagasinet i någon anpassad form som punktskrift eller lättläst svenska, kontakta redaktören på telefon 0521-27 58 19 eller mejla regionmagasinet@vgregion.se. Du kan också lyssna på hela Regionmagasinet via internet på www.vgregion.se/regionmagasinet. Där finns också ett urval artiklar filmade på teckenspråk.

Så här kan du förebygga skadlig stress

Stress är kroppens naturliga sätt att reagera när man behöver extra resurser.

Hjärtat slår snabbare, pulsen höjs, blodet strömmar ut i musklerna och hjärnan skärps. Stress har funnits lika länge som människan och bidragit till att vi överlevt.

Nu är det inte farliga djur som stressar oss. Istället kan det vara en krävande chef eller problem i familjen.

Människor reagerar olika på stress. Det är när stressen varar länge utan att man får återhämta sig som man kan bli sjuk.

Därför är det viktigt att försöka hitta sätt att återhämta sig.

Forskning visar också att man kan förebygga skadlig stress genom att motionera.

Det här kan du själv göra för att må bra:

Rör på dig varje dag till exempel genom att prome-

nera, gå i trappor och cykla. Planera in någon sorts motion som du gillar, gärna tre gånger i veckan.

Försök äta och sova på ungefär samma tider varje dag. Dålig sömn gör att du blir sämre på att hantera stress. Ta pauser under dagen.

Gör saker du tycker om.

Fundera över vad du gör och varför. Träna på att inte alltid säga ja automatiskt när någon ber dig om något. Stäng av mobil och dator på natten.

Stäng av ljudet på mobilen ibland och låt den som ringer tala in ett meddelande.

Behöver du hjälp med din stress, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården.

■ På sidan 10 i Regionmagasinet finns mer information

Fler kan få läsa din vårdinformation

Under 2011 kommer vårdpersonal i Västra Götaland att kunna läsa vårdinformation om dig oavsett var du vårdas.

Som patient kan man ha kontakt med flera olika vårdgivare. Då kan det vara bra om vårdpersonal kan se vad du har fått för vård tidigare. En teknisk lösning gör det nu möjligt för vårdpersonal att dela viss in-

formation om din vård. Det är för att snabbare kunna ge dig rätt behandling. Det är bara personal som är inblandad i din vård som får läsa informationen. Du väljer själv om du vill att fler vårdgivare ska kunna läsa information om din vård.

■ På sidan 28 i Regionmagasinet finns mer information eller läs på webben 1177.se/vgregion

Korsord



KOMMER BUD MED	STIRRA STINT	GÖR DÄLIGA JOBB	TAR ITU	LÄGGA PÅ	HJÄLPER LÄRARE
				BÅT-STOMME FATTAR	ÄR TILL FÖR SYN
LÄMNAS DÖRR DA VI LÄMNAR		VÄNING TOK-PRATADE			
KAN VI VAD				GULA KORN I SALLAD	
GER UTAN IN-TRESSE	LUJDER VID FARA DA			FINPUTS DRAR BENEN EFTER SIG	PÅ DI-REKTE
	KVÄVE			SNILLE FÅ ATT FALLA SONDER	
ÄR DET DA VI KÄN-NEK OSS SÄKRA	PRATA VITT OCH BRETT	RYMMER MÅNGA BESÖK-ARE	TRÄD-UT-SKOTT	ÄR ALE T.E.X.	VÄXA
GER FIN KRITIK EGEN FIGUR				APUTROP KAN VARA TALANDE	
		JUNG-FRUR			
SMÅ BOK-STÄVER				GEN-LJUD OS I NORGE	
KAN MAN KALLA OVAN			HAFT KUL		
SPINDEL				SAMMAN-SLUT-NING	
				KRISTALL-GYTTRING HAR EGEN DOMSTOL	KAN VI SE MÅNE I
				INTE VÄRAT STOPPA	BÄTTYP KALL BLÅST
				GJORDE SOM SLOA BAGAREN	
				STYCKEN KORT TITTAR	VATTEN-GU-DINNA
				GÄR ANDRAS ÄREN-DEN	

Tävla och vinn!

De tio första öppnade rätta lösningarna vinner två biobiljetter vardera. Skriv ner svaret som följer sig i de skuggade fälten i korsordet och skicka det till: **RM – Regionmagasinet**, Regionens Hus 462 80 Vänersborg (eller mejla till: svar.rm@vgregion.se) senast den **31 december 2010**. OBS! Kom ihåg att märka kuvertet/vykortet/mejlet med "Kryss 4/10".

Kryss RM nr 3-10

Namn:

Adress:

Postnummer & ort:

Rätta svaret:

Lösning till kryss i RM 3-10

HÄLSO- OCH SJUK- VÅRDENS UTKIN- TASTE UPPDRAG	M	T	FOR GRU- TEL KEM TOLU	ORIS KUNTI- MÅNET HEL	VÄTTEN- BUINNA	KAN VI BLI RÖDA SOM PUDLAR	FÄNGST- MEDEL
RUSSER TIG BERA FÖR FÖRMANNE	B	I	T	E	R	V	I
MOTIVATION	M	O	T	I	V	A	T
MILJÖ- RINEN	T	E	M	A	N	A	N
NÄ	V	A	L	G	Ä	G	E
SEE FÖRST LÄNGA LÖPPE	J	L	I	N	D	R	A
KOMMER MED POSTEN	A	R	S	S	I	M	T
ÄR DET I DEN ALERTA	V	E	T	R	A	N	G
LÄNG- RANDBIT FORTFARANDE	Ä	N	T	U	T	A	N
ÄR DET PÅ DET VISEI?	Ä	J	Ä	M	T	K	N
UNDER HÄLLEN	R	O	A	D	U	E	R
KUNGB- TISK LA TERA KÖRKA	K	R	A	K	E	B	L
STACK- ARE SVÄLTA	K	R	A	K	E	B	L
FÄLT	M	Ä	L	V	A	K	T
PASSAR MED POMPA	S	T	Ä	T	A	T	T
ÄTT FÅ HÖSTA VINSTEN	N	I	T	R	E	N	G
BE- HOVER SMUTSIG	R	E	N	G	Ö	R	A
SMÅ- SKALLER HELA TISD	G	N	A	T	A	R	T
KAN VI FÅ SÄR PÅ	K	A	N	V	I	F	A
	L	R	O	O	N	Ä	R
	A	R	O	R	S	O	R

Vinnare Regionmagasinet nr 3-10

Följande korsordslösare vann två biobiljetter var: Lena Rohlin, Vänersborg, Sara Karlsson, Tanumshede, Torbjörn Johansson, Hisingsbacka, Barbro Erenmalm, Askim, Ann-Mari Dittmer, Uddevalla

Margit Bengtsson, Partille, Marianne Karlsson, Kalv, Bengt Andersson, Gullspång, Kerstin Jonsson, Tibro och Cilla Bergman, Västra Frölunda. Vi gratulerar vinnarna!

Lyssna på RM via internet!

Nu kan du lyssna på Regionmagasinet via internet. Gå in på www.vgregion.se/regionmagasinet. Klicka på Lättläst och taltidning.

Här reder Västra Götalandsregionens egna experter ut vad som är sant eller falskt om frågor som rör kropp och hälsa.

■ **Man får dålig syn av att läsa i dåligt ljus.**

–Nej, det är inte skadligt för ögonen och påverkar inte synen. Man kan uppleva det som ansträngande, men det är inte skadligt.

(Expert: Olof Scherman, överläkare och specialist på ögonsjukdomar, verksamhetschef Ögonkliniken NU-sjukvården)

■ **Det är inte bra att äta sent på kvällen!**

–Nej, det är en myt. Det finns inget som säger att det är så. En sen måltid skapar inga andra negativa effekter än möjligen en och annan mardröm. Men det gäller, som alltid, att balansera ätandet, att hålla ett jämt kost- och energintag under hela dagen. Om man hoppar över måltider eller äter lite under dagen är risken stor att man är rejält hungrig och ”överäter” på kvällen. Det är definitivt inte bra.

■ **Socker gör barn hyperaktiva!**

–Nej. Man kan inte dra likhetstecken mellan socker och



**Sanning ?
eller myt**

hyperaktivitet. Rent socker – i godis till exempel – ger en skjuts upp till blodsockret, och man får mer energi. Men för mycket socker för ofta ger väldigt stora blodsockersvängningar och det mår ingen bra av. Som alltid är lagom bäst.

(Expert: Lena Hulthén, professor i klinisk nutrition (närlingslära), Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet)

■ **Nutidsmänniskan får allt smalare och smalare tänder – jämfört med stenåldersmänniskan!**

–Ja, det verkar finnas en sanning i detta påstående. Som en utvecklingseffekt kan man säga att vissa tandgrupper får smalare och

färre tänder. I framtandsgruppen ser man ibland smala så kallade ”tapptänder” bredvid de två mittframtänderna. Ibland saknas till och med en eller båda tänderna vid sidan av mittframtänderna. När det gäller visdomständerna kan dessa också vara smalare och ibland saknas helt, ofta får de inte heller plats i en del människors käkar. Jämfört med stenåldersmänniskan har käkarna blivit mindre, troligen på grund av bättre, mer lättuggad kost och det är kanske därför vi idag inte behöver så många och stora tänder. Trångställda tänder är idag ett relativt vanligt bekymmer hos våra ungdomar och medför ofta behov av tandreglering.

(Expert: tandläkare Ingvar Dimberg, klinikchef, Folk tandvården i Tranemo)

■ **Kvinnor får större fötter när de fött barn!**

–Nja. Stödjevänader och bindvävnader påverkas under graviditeten. Så det kanske kan ligga något i det. Men jag vet ingen forskning som har visat att det stämmer.

(Expert: Eva Moraeus, överläkare gynekologi och obstetrik, Sexualmedicinskt Centrum Primärvården Göteborg)

Regionfakta

Västra Götaland, länet, regionen och länsstyrelsen



Vad är egentligen skillnaden mellan Västra Götalandsregionen, Västra

Götaland, landsting och länsstyrelsen? Att hålla isär begreppen är inte helt lätt. Här är en lathund:

Västra Götalands län

Det geografiska området, länet Västra Götaland bildades 1998 då Göteborgs och Bohus län, Älvsborgs län samt Skaraborgs län slogs ihop.

Västra Götalandsregionen

(Västra Götalands läns landsting) Regionen är vårt lokala självstyre. De tre landstingen i Bohuslän, Älvsborg och Skaraborg slogs ihop med sjukvården i Göteborg 1999 och bildar idag Västra Götalandsregionen. Förutom hälso- och sjukvården har Västra Götalandsregionen övertagit ansvaret även för de regionala tillväxt- och utvecklingsfrågorna, från länsstyrelserna för att flytta besluten närmare invånarna. Från 2011 blir det regionala utvecklingsuppdraget permanent.

Länsstyrelsen

Länsstyrelsen samordnar och driver statens insatser i Västra Götalands län – för det hållbara samhället. Myndigheten arbetar med uppdrag av vitt skilda slag, från landsbygdsutveckling och biologisk mångfald till integrationsfrågor och skydd av kulturmiljöer. Landshövdingen är chef för Länsstyrelsen.

Kommunerna

Kommunen har hand om det kommunala, lokala politiska styret och förvaltningen. I Västra Götaland finns 49 kommuner. Mer information på www.vgregion.se

Viktiga adresser och telefonnummer

Sjukvårdsrådgivningen

Har du frågor eller behöver råd om sjukdom och hälsa?

Vill du veta var du ska söka hjälp för en viss sjukdom?

Ring till Sjukvårdsrådgivningen, dygnet runt, på telefonnummer 1177 så får du tala med kunnig vårdpersonal som kan hjälpa dig.

Du kan också söka information på 1177.se/vgregion

Vill du veta mer om regionens hälso- och sjukvård, gå in på 1177.se/vgregion

Patientnämnden

Patientnämnden kan ge dig stöd med att prata med eller klaga på sjukvården eller tandvården.

Borås tel: 033-17 48 50.

Göteborg tel: 031-63 70 10.

Mariestad tel: 0501-621 80.

Uddevalla tel: 0522-67 08 60.

Vårdgaranti och valfrihet i vården

Har du frågor om vårdgarantin ska du i första hand vända dig till din läkare/mottagning. Allmän information om vårdgarantin och om valfrihet i vården finns på 1177.se/vgregion/vardgaranti

För mer information om vårdgarantin och valfrihet i vården ring 020-44 55 55.

Regionens Hus

Göteborg tel: 031-63 05 00.

Vänersborg tel: 0521-27 57 00.

Mariestad tel: 0501-620 00.

Uddevalla tel: 0522-67 08 00.

Borås tel: 033-17 48 00.

Skövde tel: 0500-49 56 00.

Regionutveckling

Västra Götalandsregionen. Tel: 031-63 05 00. www.vgregion.se (klicka på Regionutveckling)

Kontakta din politiker

Västra Götalandsregionen.

Tel: 0521-27 57 00.

www.vgregion.se

(klicka på Politik)

Allmänna handlingar

Hos Västra Götalandsregionen kan du hitta handlingar på:

www.vgregion.se (klicka på Dokument) eller kontakta något av regionens diarier.

Diarier finns i Regionens Hus i Göteborg, Mariestad, Skövde, Uddevalla och Vänersborg. Samtliga diarier nås på gemensamt telefonnummer, 020-11 80 70

Regionfullmäktige via radion

Lyssna via www.vgn.nu eller se i lokaltidningen för rätt frekvens i ditt område.

Du kan också se mötena via webbtv, direkt eller i efterhand på www.vgregion.se/webb-tv



Det här är Västra Götalandsregionen!

Västra Götalandsregionen har samma uppgifter som ett landsting och ansvarar till exempel för sjukhus och vårdcentraler. Av de 50 000 anställda arbetar cirka 90 procent i sjukvården.

Västra Götalandsregionen arbetar också för att främja tillväxt och en hållbar utveckling i Västra Götaland. Det görs i samarbete med bland annat företag, organisationer, kommuner, högskolor, universitet och statliga organ.

Allt detta ingår i Västra Götalandsregionen och finansieras av regionskatten.

Egna verksamheter:

Alingsås lasarett
Angeredss närsjukhus
Frölunda specialistsjukhus
Kungälvss sjukhus
NU-sjukvården
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Skaraborgss sjukhus
Södra Älvsborgss Sjukhus
Primärvården
Folktandvården
Habilitering & Hälsa
Sahlgrenska I.C.
Konstenheten
Regionteater Väst
Film i Väst
GöteborgsOperan
Göteborgss Symfoniker
Billströmska Folkhögskolan
Dalslands Folkhögskola
Fristads Folkhögskola
Grebbeastads Folkhögskola



Göteborgss Folkhögskola
Vara Folkhögskola
Agnesbergss folkhögskola
Biologiska Yrkeshögskolan i Skara
Naturbruksgymnasiet Dingle
Naturbruksgymnasiet Nuntorp
Naturbruksgymnasiet Sparresäter
Naturbruksgymnasiet Strömma
Naturbruksgymnasiet Svenljunga
Naturbruksgymnasiet Sötåsen
Naturbruksgymnasiet Uddetorp
Göteborgss Botaniska trädgård

Gröna Rehab
Västsvenska turistrådet
Hälsan & Arbetsslivet
Regionarkivet
Regionservice
Västfastigheter
Institutet för stressmedicin
Kultur i Väst:
Regionbibliotek Västra Götaland
Musik i Väst
Konst- och kulturutveckling
kulturguiden.tv

Västarvet:

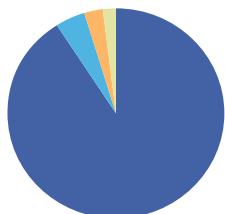
Vitlycke museum
Bohusläns museum
Vänersborgss museum
Kulturlagret
Lödöse museum
Göteborgss Naturhistoriska Museum
Studio västsvensk konservering
Byggnadsvård Näås
Västergötlands museum
Forsvikss Industriminnen
Hemslöjdskonsulenterna

Dessutom finansierar Västra Götalandsregionen Västtrafik till 50 procent samt delfinansierar en mängd verksamheter, exempelvis:

Vara konserthus
Västkoststiftelsen
Dalslands kanalbolag
Almi företagspartner
Innovatum teknikpark
Design med omtanke
Not Quite
Gothia Science Park
Chalmers Innovation
Agroväst
Folkteatern Göteborg
Göteborgss konstmuseum
Göteborgss stadsmuseum
Göteborgss stadsteater
Läckö slott
Nordiska Akvarellmuseet
Röhsska museet
Sjöfartsmuseet Göteborg

Så här används dina pengar

10 kronor och 45 öre av varje intjänad hundralapp går till regionskatt. Här kan du se hur de fördelas.



- **Hälsa- och sjukvård 9,43**
- **Regional utveckling 0,46**
- **Västtrafik 0,35**
- **Regiongemensam verksamhet 0,21**

DET HÄNDE VARJE DAG I REGIONEN UNDER 2009:

Varje dag gjordes 12 096 besök på våra vårdcentraler och 7 680 besök på våra sjukhus ... föddes 51 barn på våra sjukhus ... utfördes 101 tolktimmar för döva ... kördes 33 000 mil med Västtrafikss fordon (cirka 8 varv runt jordklotet) ... kom 1 644 besökare till botaniska trädgården ... kom 1 842 besökare till våra museer ... såg 5 652 biobesökare i hela landet någon av Film i Västss samproducerade filmer. Det kom i snitt 1 015 personer på varje föreställning som GöteborgssOperan genomförde på Stora Scenen. Till varje konsert som Göteborgss Symfoniker genomförde i Stora Salen kom i snitt 1 018 besökare.