

Sedan 2005
Nr. 1-2022
April-Juni

UMILN

luthagsnytt.se
Instagram: @luthagsnytt

UPPSALAMAGASINET LUTHAGSNYTT

FLYGANDE BOKSLÄPP

När Ranch mötte Hassan

VÅRFIX HOS LEFFES CYKEL

BARN OCH DIAGNOSER

SÅ STÖTTAR UPPSALA UKRAINA

...OCH MYCKET MYCKET MER



Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE ER!

Hur kan Uppsalamagasinet Luthagsnytt vara ett gratismagasin? Bland annat tack vare våra annonsörer, tack till er!

Men det är ett välkänt faktum att alla tryckta medier lever i en ekonomiskt ansträngd tid. Luthagsnytt kommer ut sedan 2005 och vi ser mest fördelar med att vara just gratis. Ett pappersmagasin som du kan bläddra i många gånger om. Därför vill vi särskilt uttrycka vår tacksamhet till dig som vill vara med och stödja UMLN Luthagsnytt med bidrag!

Stöd oss gärna



Foto: Peder Strandh.

UMLN släpper läsaren loss – det är vår!

Så tar ljuset och värmen tillbaka initiativet från kung Bore, och så har UMLN:s vårnummer äntligen hamnat i ditt grepp. Det gläder oss som arbetar med magasinet att sol och värme är på ingång, liksom ditt val av lektyr i detta nu!

MED ANLEDNING AV de senaste månadernas händelser, där Ryssland – mot allt förnuft – har attackerat sin granne Ukraina, kommer en del av innehållet att ta upp sådant vi som uppsalabor kan göra för att hjälpa det ukrainska folket, inte minst de som har sökt sin tillflykt till oss.

När isfläckar och snöglopp har ersatts av bar mark är det många som tar fram sin cykel för första gången sedan i höstas. Vad behöver man tänka på innan man trampar iväg? Vi får tips och råd av David Ahlström på Leffes Cykel (s.18).

Beth Meurling arbetade i närmare fyrtio år som flygvärdinna för SAS och nyss släppte hon sin bok *I himlen och på jorden*. Vi har läst boken och träffat författarinnan (s.7).

Ingen tidskrift som vill ha äran i behåll kan undgå att göra hemma hos-reportage. I detta nummer besöker vi paret Malena Ranch och Mohamad Hassan i deras våning på Kvarntorget. Båda är aktiva politiker; Malena för miljöpartiet

och Mohamad för Liberalerna. Men framförallt är de föräldrar, lässugna och seglare (s.12).

Emeli Åkerman tittar tillsammans med neuropsykolog Åke Pålshammar närmare på om det idag råder en form av diagnoshets, alltså att man alltför lätt sätter diagnoser som till exempel adhd, i vårt samhälle. Det finns indikationer på att så kan vara fallet, och i så fall: Vilken eller vilka konsekvenser kan en diagnos få? (s.25).

I det här numret får du också möta Peter Lundvik från uppsalaföretaget Fasonera. Det är Peter som är detta magasins hud, det är alltså han som ser till att UMLN ser ut som det gör när du läser det i pappersformat. (s.22).

Herrejisses, det ovan anförda innehållet är bara ett "lätt skrap på ytan" av allt som väntar dig några bläddringar framåt i magasinet. Jag unnar mig härmed att travestera salig Tage Danielsson: Släpp läsaren loss – det är vår! ■





12

HEMMA HOS RANCH-HASSAN
De är beviset att motsatser attraherar.

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Galleri Zeitgeist/Saluhallen
Himla Concept Store
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Ån



7

HÖGFLYGANDE BOK
Författaren Beth Meurlings
biografi om livet som
flygvärdinna.



STÖTTA UKRAINA
Tips på lokala organisationer
du kan stötta.

16

DINA LOKALA FÖRETAG
Upptäck företagen i ditt
närområde på Branschtorget.



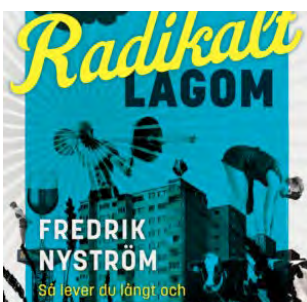
25

DIAGNOS TILLS VIDARE
Emeli Åkerman och Åke
Pålshammar gräver djupare i
ökningen av antalet
psykiatriska diagnoser.



18

DET VÅRAS FÖR CYKELN
David Ahlström på Leffes cykel
tipsar om vårfixet.



5

**BOK OM ATT VARA
RADIKALT LAGOM**



30

NATTLIGT HÄNG

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram



Trek verve +1, 400 w batteri

Nu 24 999kr

(Ordinarie pris 26 499kr)



Leffes Cykel

Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna



Tehörnan

Välkomna in i vår oas, hos oss hittar du det lilla extra som förgyller din vardag!



Tehörnan

Svartbäcksgatan 16A www.teshop.se

Måndag - fredag: 10 - 18 Lördag: 10 - 16 Söndag: 12 - 16

Nelins



Livsmedelsbutiken för hela familjen • Börjegatan 70

LIVSMEDELSBUTIKEN I LIBROBÄCK/ BÖRJETULL

Frukt & Grönt - Alltid till lägsta dagspris!

Mån-Fre 7⁰⁰ - 21⁰⁰
Lördag 9⁰⁰ - 19⁰⁰
Söndag 10⁰⁰ - 19⁰⁰

Delidisen: mån-fre 8-19
lör 9-17, sön stängt.

Tel. 53 34 44 www.nelins.se



Växthuset har personal på plats för betjäning: Mån -fre 9-18, lör-sön, helgdag 10-17

Upptäck vårt

VÄXTHUS

Vi erbjuder utöver krukväxter även snittblommor, buketter, krukor, presentartiklar och produkter för trädgård och balkong.

Vill du ha design för balkong, trädgård kan vi hjälpa till med bl.a. abonnemang för en härlig utemiljö - Året om!

Facebook: Nelins Växthus
Instagram: nelins.vaxthuset

Det händer i Uppsala

Illusionisten Johan Ståhl arrangerar tillsammans med Anna Wikestedt Fällmar (från Wikestedt Event) **UPPSALA MAGIC & COMEDY 21 APRIL – 23 APRIL**. Det är Uppsalas egen festival med magi och humor. Besökaren bjuds in till showerna Close Up Gala, familjeshowen Upp-Sala-Bim och den stora Galashowen. Detta år hålls hela festivalen på Reginateatern.

Det melodiska power metal-bandet **SABATON** intar den **2 MAJ** UKK:s stora sal. "En av de största metalturnéerna någonsin i Sverige" skriver bandet om sin turné. Special guest är artisten Hulkoff. (Åldersgräns: 13 år)

Den engelsk-nya zeeländska komikern **AL PITCHER**, numera bosatt i Sverige, besöker UKK med sin show My happy place den **24 APRIL**.

Den brittiske komikern **JIMMY CARR** besöker UKK den **4 JUNI** med sin show Terribly Funny. Med sin mörka humor och distinkta skratt lär han dra ner en hel del skrattsalvor.

Den digitala konstupplevelsen Van Gogh Alive – The Experience besöker Uppsala med levande grafik och fantastisk musik som stimulerar alla sinnen. I utställningen får besökaren själv kliva in i konstnären Van Goghs bildvärld. De livfulla målningarna får liv och skapar en upplevelse av att besökaren verkligen befinner sig inne i ett konstverk.

VAN GOGH ALIVE har upplevts av miljoner besökare runt om i världen. I Uppsala kan du se den på Fyrishov från den **16 JUNI** och under en begränsad tid under sommaren. Arrangör är Nordic Exhibitions. 📍





Familjeläkarna
LUTHAGEN

Träffa oss i din mobil på appen:
Familjeläkarna Online
Du loggar smidigt in med
Mobilt BankID

Familjeläkarna
Online




Välkommen in till oss!

Lista dig på 1177 eller i receptionen



Hällbygatan 31 B
752 21 Uppsala
Tel. 018-511 511
familak.se/luthagen

 Familjeläkarna Luthagen



Klimatet förändras. Det kan vi också.

Allt som vi gör har en klimatpåverkan.
Nu erbjuder vi er att på ett enkelt sätt
klimatkompenserade era trycksaker.

Om vi alla hjälps åt så kan vi vända
utvecklingen. Gör som oss och
märk klimatkompenserat!

ÅTTA45®

PRINT & MEDIA PARTNER

08-553 348 00 | atta45.se

En högt flygande och jordnära berättelse

I himlen och på jorden



SAS-personal à la 1960-tal.
Foto: SAS, Wikimedia.

Boken *I himlen och på jorden* är ett historiskt dokument som speglar en svunnen tid. Titeln syftar främst på att stora delar av handlingen utspelar sig i flygbolaget SAS:s flygkabiner. Boken är författaren Beth Meurlings biografi och den för läsaren tillbaka till en tid då yrket som flygvärdinna var bland det mest exotiska en ung kvinna kunde drömma om.

TEXT: PEDER STRANDH



”Jag förväntades kunna kombinera mitt arbete på SAS med mitt arbete i hemmet.”



Påstigning på en SAS DC-8 under 60-talet. Foto: SAS, Wikimedia.

BETH LEVDE DEN DRÖMMEN och vi får följa med henne till barndomshemmet på Österby gård i Södermanland liksom på otaliga fligheter jorden runt. Vi får träffa celebriteter och ta del av dramatik på – ordagrant – hög nivå.

Beth Meurlings senaste bok *I himlen och på jorden* är en fristående uppföljare till debutboken *”Grön Duchesse och vita glacéhandskar”* (2017).

I himlen och på jorden är skriven med författarens karaktäristiskt lättillgängliga prosa. Mina tankar går lite åt Astrid Lindgrens smidiga ordflöde när Beth skriver. Men där Astrid grävde i den småländska jorden gräver Beth i den sörmländska och uppländska myllan, alltid med sin arbetsplats ovan molnen närvarande.

– Jag har så fantastiskt mycket att tacka SAS för, säger Beth Meurling när vi träffas i samband med boksläppet av *I himlen och på jorden*.

Och det blir verkligen tydligt i boken.

Innan take off

Det var av en ren tillfällighet som hon i mitten av 1960-talet fick se en annons för utbildningen till flygvärdinna, sökte den och antogs. Föräldrarna hemma på Österby gård var inte överentusiastiska när hon ville utbilda sig till flygvärdinna. De hade hellre sett att hon gjorde en akademisk karriär. Men de stöttade henne ändå när hon påbörjade sin utbildningen i Stockholm. Efter avslutad utbildning fick hon sin anställning hos SAS.

Det största stödet hemifrån fick Beth istället från fastern Brita (Beths debutbok handlar om henne, red). Med faster Brita kom Beth att samtala och brevväxla flitigt genom alla år och det är denna korrespondens som till stor del ligger



till grund för Beths författande.

– Det blev många brev och vykort från världens alla hörn, berättar Beth. Dessutom har jag i nästan hela mitt liv varit en hängiven dagboksskrivare. Det har varit oerhört värdefullt när jag nu skriver böcker som bygger på mitt liv. Jag kan slå upp vilken dag som helst och se var jag då befann mig; om det var i Uppsala, Moskva, Rio de Janeiro eller Shanghai.

Bildar egen familj i Uppsala

Beth Nystedt gifte sig 26 år gammal med barnkirurgen och forskaren, Staffan Meurling och tog då dennes efternamn. Paret fick tre barn under de tre decennierna de bodde i Uppsala, varav två i familjens villa i Käbo.

”Min man var strängt upptagen med arbete och forskning. Jag förväntades kunna kombinera mitt arbete på SAS med mitt arbete i hemmet” skriver Beth



Beth Meurling (tredje fr. vä.) och övriga i besättningen inför en "kungaflygning" till Sevilla.



Många ville få sitt exemplar signerat och samtidigt få sig en pratstund med författarinnan själv.



I samband med boksläppet läste Beth ett stycke ur sin bok.

i boken. Men ingenstans läser jag ett enda missnöjt ord över denna arbetsfördelning, och kanske är det som hon konstaterar på ett annat ställe i boken; "(...) det var så könsrollerna var på den tiden".

Den 245 sidor långa boken är rikligt illustrerad med fotografier och erbjuder ett väl nyanserat tidsporträtt av det senaste halvsekle. Vi får bland annat möta överförfriskade sällskap i business class, pilgrimer som ska på hadj till Mecka och en sikh med magiska egenskaper. Dessutom dyker en hel del världskändisar upp på Beth Meurlings arbetspass. Som till exempel den ame-



rikanske politikern Henry Kissinger, skådespelerskorna Audrey Hepburn och Shirley MacLaine liksom legendariska idrottsmän som Ingemar Stenmark,

Björn Borg och basketlegendaren Magic Johnson.

Beths förmåga att på ett nyanserat vis fånga och återge tidsandan är, tillsammans med hennes språkliga flyt, kanske bokens största styrka! Med sin lediga tilltalston i texten ledsagar hon läsaren tryggt genom tid och rum. Vi får besöka städer som Tokyo, Bangkok, Dar es Salam, Bagdad och Anchorage och dessa resor varvas med spännande möten. Som till exempel när Beth möter sin "namne", artisten och skådespelerskan Bette Midler i Chicago.

Ett och annat smart restips får läsaren också med sig på köpet. Exempelvis hur man undviker "Delhi belly" på den indiska subkontinenten. Det sistnämnda fungerar säkert lika bra, oavsett vilken kontinent man befinner sig på.

Välbesökt boksläpp

I mars höll Beth sitt välbesökta boksläpp på Galleri 8, på Rundelsgränd 8.

– Det var så roligt! Tänk att så många gamla arbetskamrater kom och gav mig uppskattning. Det betyder mycket, säger hon.

Bland vitt vin, chips och blombuketter satt hon och signerade böcker på löpande band. I det tämligen lilla galleriet var det närmare ett sextiotal besökande som trängde ihop sig.

– Idag är det ett väldigt fint flygväder, inledde hon sitt tal till de besökande som inte var sena med att ge en skratrande respons.

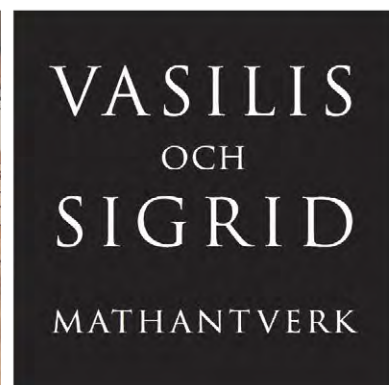
Att många var tidigare kabin-kollegor från SAS blev uppenbart då jag sällan har sett så smidiga rörelser i trånga utrymmen som vid detta tillfälle. De muntra tillropen haglade tätt och efter att ha läst boken I himlen och på jorden kan jag bara konstatera:

Det här är den typ av bok som man inte tröttnar på att läsa. Den tar läsaren med sig på en resa i såväl tid som rum. Om den inte går att finna i bokstall på Arlanda och andra svenska flygplatser inom kort så skulle jag bli oerhört förvånad. Jag tror dessutom att den flygräddade skulle ha stor behållning av att läsa boken.

Beth Meurlings avväpnande och lediga sätt att beskriva livet som flygvärdinna, steward och purser kan få den mest altitud-neurotiske att sänka garden och njuta av tillvaron ovan molnen. Och jag rekommenderar den å det varmaste till den som vet att uppskatta nostalgi från 1900-talets senare hälft. Till alla som kan tänkas le igenkännande åt pillerburkar (damhattar utan brätte) och resor jorden runt säger jag bara; fasten seat belt och trevlig läsning! 🟡

LINNÉS KAMMARE

KONSTHANTVERK
GALLERI & KAFÉ



Välkommen till vackra Vallhofs säteri!

På landet, tio minuter från Uppsala finns utvald keramik, hantverk, inredning, galleri, kuriosa-loppis, hembakat fika, vår egen kallpressade olivolja, äkta fetaost och mycket mer!

I en charmig ladugårdslänga strax utanför Uppsala ligger konsthantverksbutiken Linnés Kammare med kafé, delikatessbutiken Vasilis och Sigrid Mathantverk, Galleri Vallhofs säteri och Kuriosa&finloppis. Här finns bl a filtar, plädar och kläder i design och produktion av Kerstin Landström, vackra bruksföremål, keramik och annat konsthantverk, vår egen kallpressade olivolja från Kreta, delikatesser, närbakat surdegsbröd och mycket mer. Från och med februari 2021 driver vi - Sigrid och Vasilis - alla verksamheterna här på Vallhofs Säteri.

Kaféet serverar hembakade bullar och kaffebröd, lyxig sallad med fetaost, grekisk spenatpaj, glass, smörgåsar och pannkakor. Vår, sommar och höst finns det gott om fikabord i trädgården och längs vår härliga södervägg.

Utställningar i Galleri Vallhov finns presenterade på www.linneskammare.se
Följ oss gärna på Instagram och Facebook där vi berättar vad som är på gång.
Sök efter "Linnés Kammare" respektive "Vasilis och Sigrid Mathantverk"

Hoppas att vi ses!
Hälsningar Sigrid och Vasilis med personal

ÖPPET tors-fre 12-16, lör-sön 11-15
Vallhofs säteri i Jumkil, väg 272, buss 844 mot Östervåla, hållplats Vallhov
www.linneskammare.se



Under åren har jag fått väldigt många redogörelser för hur man ska förbättra sina odds att hålla sig vacker, ungdomlig och frisk

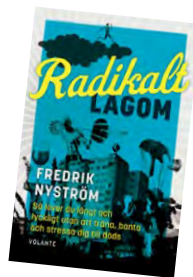
Lev ett så långt och lyckligt liv som möjligt!

Signerat: Maria Wold-Troell

MED STIGANDE ÅLDER har jag blivit alltmer skeptisk, särskilt när rekommendationerna har varit glädjedödande som att minimera fettet i maten, träna jättehårt och skippa all alkohol. Det har helt enkelt inte gått att följa dessa regler mer än någon vecka, jag är ingen asket. Ändå lever jag fortfarande och är vid god hälsa.

Nu har det kommit ut en bok som förtjänar att spridas till alla som plågar sig för att uppnå det omöjliga. Den är skriven av den medelålders allmänläkaren Fredrik Nyström och heter Radikalt lagom: Så lever du långt och lyckligt utan att träna, banta och stressa dig till döds. Boken innehåller en del statistik och medicinska facktermer men vi som läst otaliga kvasivetenskapliga hälsoråd har ingen svårighet att förstå. Författaren genomför egna kontrollerade försök och refererar till pålitliga källor inom det ena området efter det andra.

”Social samvaro med goda vänner gör oss friska och lyckliga.”



Vi får äntligen reda på att det inte är farligt att vara lite tjock, att det är skadligt att springa maratonlopp om man inte har en lämpad fysik, att man inte ska stå upp och arbeta, att tävlingsidrott är skadligt, att fibrer inte gör nytta, att mejerifetter är bra, att det går fint att fungera utan att äta frukost. Med mera.

Med särskild glädje läste jag kapitlet ”Vin, din nya hälsodryck” där vi får rådet att lägga pengarna på gott vin och dricka ett glas om dagen (två för karlar) i stället för ofta onyttiga kost- och vitamin-tillskott.

Ett par gamla råd får fortsatt godkänt: Ät inte socker och andra kolhydrater i onödan och ägna dig åt det du trivs med. Social samvaro med goda vänner gör oss friska och lyckliga. Jag väljer att tro på doktor Nyströms bok tills motsatsen visar sig. ■



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

UPPSALAS LOKALA BAGERI
Bröd och konditorivaror

LEVERERAR TILL FÖRETAG 6 DAGAR I VECKAN. MORGONMÖTE, KONFERENS, LUNCH.
SMÄRGÅSTÅRTOR, SALLADER, FÄRDIGA SMÖRGÅSAR.

SVAMPTORGET 5, 756 45 UPPSALA, TEL 018-309017, WWW.SATRABAGARN.SE



Foto: Gulundin, Wikimedia



Motsatsen attraherar

En är liberal och den andra miljöpartist. Det var i kaffepauserna vid kommunfullmäktiges möten som kärlek uppstod. Han blev imponerad över att hon var så påläst. Hon över hans driv och energi. Vi hälsar på hemma hos paret Malena Ranch och Mohamad Hassan.

TEXT: PEDER STRANDH FOTO: PEDER STRANDH M.F.L.

LJUSET ÄR DET FÖRSTA som möter besökaren när man kliver in i hallen hemma hos paret Mohamad Hassan och Malena Ranch. I fannan hos mamma Malena sitter den yngste sonen, blott halvåret gammal, och ler ikapp med solen vars strålar sipprar in överallt i våningen. Storebror är på förskolan så nu får minstingen ha föräldrarna helt för sig själv. Tapeter med mönster av William Morris ackompanjeras av en heltäckande världskarta i hallen och framför ett av fönstren står datorn som har fått jobba extra hårt, med otaliga digitala möten, i samband med pandemin.

Från köket har man en hänförande utsikt över Kvarngärdet och Höganäs takåsar in mot Uppsalas centrum där domkyrkans tre torn avtecknar sig mot den klarblå himlen. På köksbordet står ett fat med gyllenbruna croissanter samt färskost och marmelad som väntar oss. När alla har försett sig med kaffe, i Mohamads fall te, sitter familjens yngste i pappas knä och samtalar på sitt eget mycket kompetenta vis: med joller, nyfikna blickar och leenden kommer denne gosse att komma långt här i livet, spår jag.

”Jag lärde mig snabbt att jag måste läsa på riktigt ordentligt för att kunna matcha henne.”

– Jag är föräldraledig fram till i höst, säger Malena, därefter väntar förhoppningsvis studier till fysioterapeut.

Att paret Hassan-Ranch är idrottsintresserade torde inte komma som någon överraskning för någon vid det här laget, så när miljöpartisten Malena snart avgår från sina politiska uppdrag (bland annat som ordförande i Vårdstyrelsen och ledamot i Regionfullmäktige) låter hennes plan fullt logisk. Att hon härstammar från Uddevalla i Bohuslän går knappt att ana när hon fyller i med att hon även är intresserad av en utbildning till utredare för polisen.

”Det skulle verkligen passa dig perfekt” fyller Mohamad i. Också han lämnar nu sitt politiska uppdrag som kommunalråd för Liberalerna. Han står nu som nummer två på Uppsalaliberalernas lista till höstens riksdagsval. Om



det inte blir politik i annan förpackning än den kommunala vill han ägna sig åt entreprenörskap. Han tycker att det är värdefullt att man inte sitter för länge på yrkesverksamma politiska poster.

– Jag har hållit på i snart tjugo år så det är dags att lämna plats för nya förmågor, tillägger han. Men jag känner ändå att jag ”lämnar på topp”.

Till de saker han är mest stolt över att ha varit direkt inblandad i under sin tid som kommunpolitiker hör det som idag är Sveriges största idrottsgymnasium Celsiusskolan, liksom Navet (har idag bytt namn, red) som samordnade kommunens arbetsmarknadsinsatser.

Motsatsens attraktion

Malena och Mohamad lärde känna varandra på kommunfullmäktiges sammanträden.

– Hon var fruktansvärt väl påläst, minns Mohamad, så jag lärde mig snabbt att jag också måste läsa på riktigt ordentligt för att kunna matcha henne när vi debatterade. Ibland kunde jag tycka att hon var väldigt irriterande, minns han leende, men framförallt uppskattade jag hennes energi och kompetens.

Han skrattar samtidigt som sonen i knäet nu börjar att längta efter mammas fann. Den lille knodden skruvar på sig och jollar något mer moll-betonat. ”Sidbytet” sker med den effektivitet man bara ser hos två rutinerade föräldrar.

– Ja, det var nog i samband med fullmäktiges pauser vid kaffemaskinen som vi fann varandra ordentligt, bekräftar Malena. Jag föll förr hans driv och energi. Han vill så mycket och kämpar envetet på. Även när det gällde att hitta motargument till våra replikskiften, skrattar hon samtidigt som sonen fyrar av ännu ett avväpnande leende mot undertecknad som nu troligen har ”skojiga” croissant-smulor i mungiporna.

Sedan dess har paret hunnit flytta från bostaden på Eriksgatan till en betydligt större lägenhet vid Kvarngärdet. Två söner har kommit in i deras liv, liksom segelbåten Hassina som har sin hemmahamn i Roslagen. ▶

”Han vill så mycket och kämpar envetet på.”



Ön Kökar i den åländska skärgården är ett av parets smultronställen. Foto: Julian Nyča, Wikimedia.

– Vi är inte den typ av seglare som gör dagsetapper och där varje ankring avrundas med en räkmacka på någon överbefolkad brygga, säger Mohamad. För oss är segelbåten vad sommarstugan är för många andra. Men med fördelen att vi kan flytta på oss när vi har njutit färdigt av en plats. Dessutom kan vi äta våra måltider med den vackraste av utsikter!

Mohamad är övertygad om att hans uppväxt i libanesiska Beirut, med närheten till Medelhavet, har präglat hans kärlek till havet. Att Malena är uppvuxen med Byfjorden och Skagerrak inpå knuten bidrar säkerligen till hennes varma relation till den blå böljan.

– Med segelbåt (paret hade en annan segelbåt före Hassina) har vi seglat mycket, bland annat i den åländska

skärgården vilken vi är väldigt förtjusta i, berättar Malena som särskilt vill slå ett slag för ön Kökar i den sydöstra delen av den åländska arkipelagen. Det är otroligt vackert och lugnt där.

De får båda något blankt i ögonen när de berättar om sjölivet. Mohamad spelar upp en liten sketch vid köksbordet för att visa hur mycket han uppskattar att vakna till plaskandet av Malenas morgondopp på andra sidan skrovet. De delar med sig av upplevda strövtåg som gjorts i anslutning till naturhamnar de oftast ankrar i men också om enstaka tillfällen när vädergudarna har utmanat dem.

– Allra viktigast är dock att ha koll på vädret, betonar Mohamad sedan. Väderleksrapporten är ett måste när man är ute till sjöss.

Barnlogistik, böcker och vasan

I väntan på att Hassina traditionsenligt ska täckas av och "vårustas" till påskveckan, för att sedan sjösättas vid Kristi himmelfärd, spurtar vardagen på som den gör för alla småbarnsföräldrar. Det ska ordnas med barnens olika aktiviteter, skjutsas och så vidare – vardagspusslet ska läggas, med andra ord.

Med viss stolthet berättar Mohamad att han ställde upp i vårens Vasalopp, efter att bara ha stått på ett par längdskidor en handfull gånger.

– Det blev en "Hassan-Vasa", skrattar han. Jag placerades naturligtvis bland motionärerna längst bak i startfältet. När så starten gick var det en lång väntan med tre kilometers motlut. Till slut kom jag igång för att sedan stoppas av repet* i Evertsberg.



Paret Hassan-Ranch har ett stort idrottsintresse. Mohamad åkte årets Vasalopp och har flera gånger sprungit marathonen.

Han tycks mest exalterad och nästan än mer motiverad att träna inför Vasaloppet 2023. Då hoppas han kunna åka de nio milen med sin äldsta dotter från ett tidigare förhållande. Hon är en långt mer rutinerad skidåkare så det är något att ta sikte på. Han tillägger:

– Även om jag har sprungit Vasaloppet tre gånger så blir det inte komplett förrän det riktiga Vasaloppet är avslutat, avslutar Mohamad

Malena spenderar gärna sin egentid med att läsa skönlitterärt. När coronapandemin drog igång gick Malena med i en bokcirkel, något hon verkligen kan rekommendera andra litteratörskare. På frågan om hon har någon särskild favoritförfattare kommer svaret efter en några sekunders betänketid.

– Jag är väldigt förtjust i den ungerska författarinnan Ágota Kristóf! Hon har en förmåga att skriva så att jag som läsa-

”Hon har en förmåga att skriva så att jag som läsare blir lite osäker på mitt eget omdöme.”

re blir lite osäker på mitt eget omdöme, på min förmåga att tolka det jag har för synen i berättelsen.

Tillsammans med barnen brukar hon också besöka Uppsala stadsbibliotek vars barnavdelning Malena berömmar.

– De har ett så bra och rikt program för barnen!

Mohamad föredrar att lyssna till ljudböcker och då gärna biografier och andra sorters faktaböcker.

– Jag blev väldigt tagen av biografien om Tim ”Avicii” Bergling. Inte minst för att den visar på problematiken med psykisk ohälsa, något som måste uppmärksammas mer i vårt samhälle.

Partikollegan Lina Nordquists bok ”Dit du går, följer jag” är en annan bok Mohamad gärna rekommenderar.

Under mitt besök hos familjen Hassan-Ranch har den yngste sonen tappert kämpat emot John Blunds stoff. Men när jag åter står i deras hall sover han i en bärsjal i mammas trygga famn. Pappa kan inte avhålla sig från att pussa sin minsting på den lilla del av huvudet som ändå skymtas över kanten på bärsjalen. Det är en fin bild som dröjer kvar på näthinna när jag en halvtimme senare åter har landat på redaktionen. ■



Foto: Region Uppsala

FAKTA: ANNA MALENA RANCH

Född: 27 januari 1984 i Uddevalla

Barn: 2 tillsammans med Mohamad

Bor: Kvarnorget i Uppsala

Uppdrag: Miljöpartistisk ordförande i Vårdstyrelsen, ledamot i Regionfullmäktige samt ersättare i Regionstyrelsen.

Gör jag gärna på fritiden: Tränar bland annat löpning, läser helst skönlitterärt och seglar med familjens båt Hassina.



Foto: Uppsala kommun

FAKTA: MOHAMAD HASSAN

Född: 22 juni 1972 i Beirut, Libanon

Barn: 4 varav två från en tidigare relation (sonen Karl-Omar som är läkare samt dottern Felicia som jobbar på Sveriges Radios Ekot).

Bor: Kvarnorget i Uppsala

Uppdrag: Liberalt kommunalråd med ansvar för arbetsmarknad och vuxenutbildning, ordförande arbetsmarknadsnämnden

Gör gärna på fritiden: Löptränar (bl.a. tävlar han i extremgrenen ultramaraton), läser och seglar med familjens båt Hassina.

* Att stoppas av repet innebär att tävlingsarrangören gör bedömningen att man inte kommer att kunna ta sig till målet i Mora inom en rimlig tid och därför stoppar de tävlande från att fortsätta.



Här hittar du dina lokala företag i Uppsala och Luthagen. Vill ditt företag synas här på branschtorget? Kontakta redaktionen på: redaktion@luthagsnytt.se eller 0704-79 59 13

LIVSMEDEL



NELINS FRUKT & GRÖNT
Börjegatan 10 i Librobäck
Tel. 018-533 444
Öppet vard. 8-21, lö. 9-19, sö. 10-19



Ringgatan 31
Öppet alla dagar 7-23
Tel. 010-7412590



SÄTRABAGARN
SEDAN 1945

Lokala bröd och konditorivaror
Svamporget 5 | 018-30 19 17
www.svamporget.se

KROPP & HÄLSA



LUTHAGENSTANDVÅRD
Vasagatan 1C
Tel. 018-50 77 70

KROPP & HÄLSA (forts)

Rehab Resurs

i Uppland AB

Sjukgymnastledd gruppträning
Träning för dig med rygg, höft eller knäproblem. Balans- och styrketränningsgrupp 60+, medicinsk yoga för alla åldrar.
St Olofsgatan 6, 072-701 16 33,
www.rehabresurs.se

Leva NDE FOTTER

Medicinsk fotvård

Geijersgatan 15B
tel: 018-551414
Välkommen!
Hälsningar Eva Hübbinette

Luthagens Massage & Rehab
Massage • Yoga • Träning • Kurser
Götgatan 6 • 0704-823183
LUTHAGENSMASSAGE.SE



WALLINGATAN 1

TANDVÅRD • ESTETIK

018 - 444 33 55

www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

FACKHANDEL

 **Pet Store Sweden AB**

BUTIK FÖR HUND OCH KATT
TRIM OCH HUNDDAGIS

Fyrisvallsg. 22 (granne med Nelins)
petstoresweden.com
Tel. 076-616 53 16



INREDNINGAR

Hildur Ottelinsgatan 9
Öppet tisdagar 15-20
Tel. 0709-74 36 47

Leffes Cykel

Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Teshönan

Måndag - fredag: 10-18
Lördag: 10-16 Söndag: 12-16
Svartbäcksgatan 16A
Tel. 018-10 80 25 | www.teshop.se

Josefssons Lanthandel

Torsdag-fredag 11-18
Lördag 11-16
Geijersgatan 15
Tel. 070-698 93 28

KONST

Z. Galleri Zeitgeist.

Konstgalleri i Uppsala där människor möts för att sälja, köpa och samla på konstverk.
Saluhallen, St Eriks torg 8
"www.galleriz.se"

BYGG

Luthagens Bygg

Specialicerad på köks- och badrumsrenoveringar
0708-48 9230 | luthagensbygg.se

CAFÉ, RESTAURANG OCH HANTVERK



Konsthantverk, inredning, kafé,
delikatesser och galleri
Vallhofs Säteri 6, Jumkil
073-774 51 78 linneskammare.se



Nybakat från eget bageri,
varm mat och fullständiga rättigheter.
Skolgatan 8 | 018-14 70 70
wilmas.uppsala@gmail.com



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips
till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
St: Johannesgatan 29
018-53 88 41



ÖVRIGT

Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

Bergagatan 2
(hörnet kyrkogården)
Tel. 018-50 11 50
www.uppsalabegravning.se


STABBY PRÄSTGÅRD

Tre välutrustade lokaler
för fest, konferens m.m.
Stabby backe 1
Tel: 0708- 54 06 41
www.stabbygarden.se



Västra Ågatan 16
(Bredvid Filmstaden)
Tel. 018-122311
www.nybronstrafikskola.se


SIRIUS LOPPMARKNAD

Sturegatan 5
Tel. 018-51 11 70
E-post: loppis@siriussuppsala.se
Öppet: Mån-Tor 10-18
Fre 10-17, Lör 11-15



RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

Skolgatan 33 B
Öppet: Mån-fre kl. 09-17
018-13 98 50
www.riksmaklaren.se/upsala

ÖSTER OM ÅN
Konsthantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com



Häng med
oss på
Instagram
i vinter!

@luthagsnytt







Foto: Sten-Åke Stenberg, Mostphotos

Cykeldags!

När snö och is töar bort och ersätts av påskliljor, skilla och vitsippa som färgglada marktäckare är det många cyklar som får se dagens ljus efter vintervilan i förråd och garage. Hos Leffes Cykel i Luthagen märker man av att årets högsäsong är i antågande. Det ska smörjas, bytas däck och kedjor, växlar och bromsar ska kontrolleras och inte minst cykellysen ska ses om.

TEXT & FOTO: PEDER STRANDH

PÅ ANDRA SIDAN GATAN strömmar elever till ännu en dags studier på Tiundaskolan. Den ännu vårtrötta solen strävar sig allt högre upp på himlen och utanför Leffes Cykel står ägaren David Ahlström, sin vana trogen klädd i knälånga shorts med åtskilliga verktygstyngda fickor, och samtalar med en ung tjej om Sirius fotbolls senaste nyförvärv. När hon sedan tackar för sig och trampar i väg på sin nyservade cykel går vi in i butikens värme.

– Ja det är samma som gäller varje år, konstaterar David Ahlström som driver butiken och verkstaden. Att fräscha upp cykeln efter vintervilan.

Vad ska man då tänka på när vintern är över och man tar fram cykeln igen?

– Pumpa upp den och ta sedan en runda för att se så att allt fungerar som det ska. Sedan kan det till exempel vara klokt att testa bromsarna i låg fart innan man drar på med mer kraft. ▶

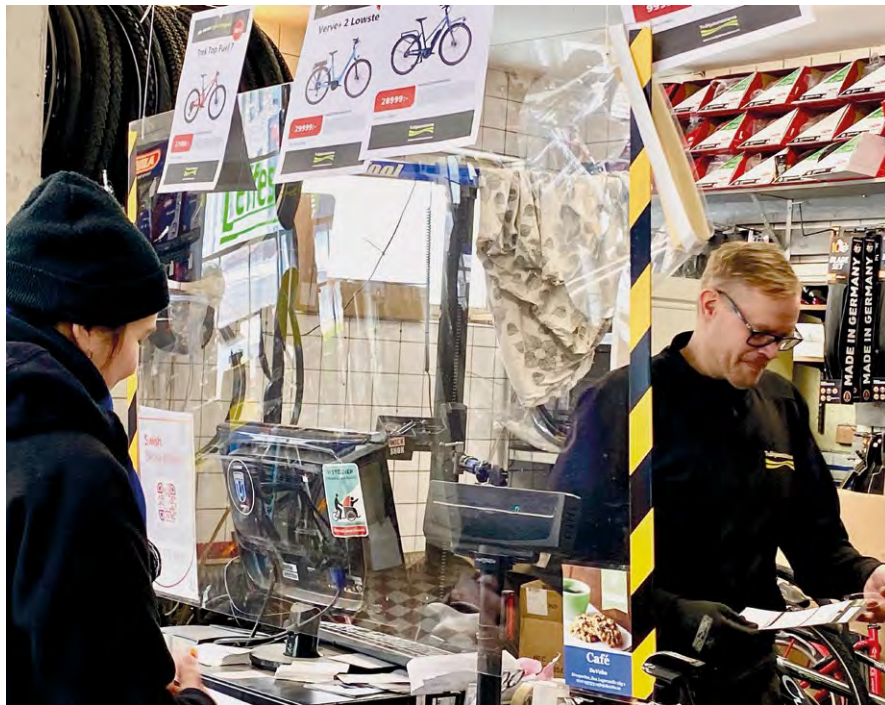
”Pumpa upp den och ta sedan en runda för att se så att allt fungerar som det ska.”



David Ahlström.



En nymodighet i vår är en hjälm som använder samma teknik för stötdämpning som bilindustrin.



FAKTA LEFFES CYKEL

Företaget grundades 1988 av Leif Ahlström som varit i cykelbranschen sedan 1963. Sedan ett par år är det nu sonen David som har tagit över verksamheten med siktet inställt på en större och modernare verksamhet. Leffes Cykel ingår i Tvåhjuls-mästarna, en av Sveriges största kedjor inom cykelbranschen. I lokalerna vid korsningen Sibylle- och Tegnégatan har man sin verkstad och butik.

– Kontrollera att dina cykellysen fungerar som de ska liksom att reflexer finns där de ska finnas ... Kort sagt, se till att din cykel är säker och laglig.

David tycker inte att man nödvändigtvis måste lämna in sin cykel för "vår-service" om den var välservad innan den ställdes undan för vintersäsongen.

– Om den däremot har stått oanvänd i några år är det däremot bra att låta en cykelmekaniker se till att den är säker att bruka. Dessutom kommer din cykel att få en längre livslängd om den servas regelbundet ... Precis som med bilar, tillägger han.

El och teknik från bilindustrin

Den största förändringen jämfört med tidigare år tycker David Ahlström är att allt fler nu väljer att satsa på elcykel. Och med cykellivet följer andra nyttigheter, som till exempel cykelhjälm.

En nymodighet som precis har kommit in i butiken är en hjälm som



lovat mycket. Bland annat utnyttjar den samma teknik för stötdämpning som bilindustrin har använt sig av i årtal i fordonens karosser:

– Vid en kollision uppför sig den här hjälmens inre delar lite likt en bälg som trycks ihop för att absorbera rörelseenergi. Designen gör att hjälmen dessutom blir lättare, att den andas bättre samt att det går åt mindre plast vid

tillverkningen, berättar David samtidigt som han tar fram och visar en av dessa huvuddon.

På utsidan ser den ut som vilken vanlig cykelhjälm som helst. Men om man tittar inuti den ser man att insidan består av ett flertal fack, kassetter ungefär som i en äggkartong. David förklarar att det är dessa som vid en kollision absorberar kraften. ■

JORD- GUBBAR



Tjuoettans bild

Vi är många som välkomnar Uppsalas bär- och fruktstånd när de åter dyker upp i gatubilden! Här utanför Ica Luthagens livs. Foto: Peder Strandh 2021.



Bland vårtecken räknas även små till de stora

NÄR VÅREN KOMMER blir vi svenskar som besatta av att leta efter dess första tecken. Det är välknappast konstigt då vi har spenderat det senaste halvåret med att – mer eller mindre – stirra ut i ett kallt och inte sällan intetsägande mörker.

Precis som Hornborgarsjön har sina tranor och sjön Tysslingen sina sångsvanar så har Uppsala sina egna vårtecken. Dit räknas inte bara det grandiosa, som till exempel vårt stora vallborgs-kalas. Nej, dit hör även det mer lågmälda som de första bina, nyckelpigorna, pärlhyacinter och nykläckta, duniga fågelungar. Ett annat säkert vårtecken är det på bilden, där en boende varje år i Luthagen (granne med bland annat Odd Fellows) ställer ut en kaffekanna och koppar för alla drömmande att slå sig ned vid. Det är en mycket fin och välkommen gest, tycker vi!

När dessutom krokus och småningom också tulpaner och smultronblom ackompanjerar på backen ... Då är det otvivelaktigt vår!

PEDER STRANDH

Peter formger UMLN

VARJE UPPLAG ÄR SOM EN TOM MÅLARDUK. Det börjar alltid med ett vitt ark. Jag brukar likna mitt jobb att layouta en tidning med en konstnärs när denne tar sig an en tavla. Min palett består av foton, texter och läsbarhetens alla regler.

I snart fem år har jag fått äran att skapa den grafiska designen till Uppsalamagasinet Luthagsnytt. Mitt uppdrag har varit en resa genom Uppsala i text och bild. Spridda reportage, foton och redaktörens idéer har långsamt och med fantasi komponerats ihop till en enhet. När jag jobbar får jag hälsa på hos lokala affärsidkare, delta i debatter eller lyssna på spännande människoöden. Jag har aldrig bott på Luthagen men känner mig ändå som en i kvarteret.

Målet har alltid varit att skapa en vacker tidning som balanserar läsbarhet med läsoplevelse. Varje nytt upplag som ni läsare bläddrar till vill jag ska kännas inbjudande och väcka nyfikenhet. När jag jobbat tillräckligt länge med en tidning blir dess design som en förlängd ryggrad. Tillslut behöver jag inte tänka utan formger på känsla.

PETER LUNDAVIK, FORMGIVARE



Några sätt att stötta Ukraina

Nog visar det sig gång på annan att han hade rätt, Gösta Linderholm, när han i sin låt "Rulla in en boll och låt den rulla" sjöng; Det är en märklig tid vi lever i – [...] man åker jojo mellan skratt och gråt. I en stenhård bister verklighet ...".

Tvärt emot vad som utlovats väljer Vladimir Putin att starta ett krig mot sitt lands brödrafolk med fasansfulla konsekvenser som följd. Till skillnad från hur det blev i samband med kriget i Syrien 2015 så är Europa – inklusive Sverige och vi på UMLN – en aning bättre förberedda när Ukrainare denna gång tvingas på flykt.

Vad kan vi uppsalabor då bidra med? Här kommer ett axplock:

Uppsala kommun efterlyser tolkar i ukrainska och ryska

Kommunen inleder på sin webbsida med att förklara sin position: "Många vill engagera sig för att hjälpa drabbade. Uppsala kommun samordnar inte frivilliga utan hänvisar alla som vill hjälpa till vidare till frivilligorganisationer".

Lite längre ner på sidan går det att läsa att den som till exempel "kan tala ukrainska eller ryska kan göra en betydelsefull insats som översättare för människor från Ukraina som kommer till Uppsala". Kommunen välkomnar anmälningar via epost till rekrytering@ uppsala.se. Om du inte har tillgång till internet föreslår vi att du ringer kommunens växel, 018-727 00 00, och ber om att bli kopplad.

Uppsala rödakorskreets välkomnar även de intresseanmälningar via epost: hjalpinsatser.upsala@redcross.se.

Vid detta nummers pressläggning uppger de på sin webbsida att det "[...] finns ett begränsat antal uppdrag, men bedömningen är att nya behov uppstår med kort varsel. I nuläget förbereder vi oss för olika former av insatser. Våra insatser sker i samverkan med kommunen, myndigheter och andra organisationer".



De tillägger att de sedan hör av sig "om och när behov uppstår".

Röda korset har naturligtvis ett antal krav på den som vill bidra. Bland annat att man delar organisationens människosyn och humanitära värderingar.

Sju grundprinciper genomsyrar Röda korset: Humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, enhet och universalitet*.

När man har blivit antagen får man först genomgå, för det stundande uppdraget, obligatoriska utbildningar/introduktioner.

Svenska kyrkan hänvisar till sina församlingar som "bidrar på flera sätt till flyktmottagandet i Uppsala". Om du vill vara med och bidra via Svenska

kyrkan så gör du det genom att först kontakta den församling du bor i för att se vad du kan hjälpa till med.

Frikyrkoförsamlingen Livets Ord

skriver på sin webbsida att de i Uppsala "har volontärer som varje vecka ger omsorg och stöd till hemlösa, flyktingar, socialt utsatta eller där behoven är som störst". Dessutom finns församlingen på plats i bland annat polska Lublin, varifrån hjälpsändningar sedan transporterats in i Ukraina. Församlingen välkomnar bidrag till deras hjälpinsatser i det krigshärjade området. För mer information ring församlingen på telefon 018-489 80 00.

Uppsala Stadsmission skriver att "vi möter de behov som uppstår. Det du som privatperson kan bidra med främst just nu är ekonomiska gåvor och att bli volontär". Man betonar att man inte levererar gåvor som kläder etcetera till Ukraina utan står redo för att bistå de flyktingar som kommer till Uppsala. För mer information, ring Uppsala Stadsmission på telefon 018-16 03 30.



* **Universalitet** är en filosofisk term för **allmängiltighet**. (Källa: Wikipedia)

Josefssons Lanthandel

Geijersgatan 15

Hos oss hittar du spännande livsmedelsprodukter från främst småskaliga och gärna lokala producenter. Men även produkter från norr till söder finns representerade. Mycket i sortimentet är vi ensamma om i Uppsala.

Öppettiderna är torsdag-fredag 11-18 Lördag 11-16
(viss öppettid måndag-onsdag)

 Följ oss på Instagram: Josefssons Café eller på
 Facebook: Josefssons Lanthandel & Café för uppdatering
av produkter och öppettider.



Veronica, Per och Anton heter vi i familjen som startat och driver butiken.

Välkommen in till oss!

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se

Framtidstro, medmännisklighet och demokrati

| Lina Nordquist
Riksdagsledamot

| Jennie Claesson
Kommunalråd

| Malin Sjöberg Högrell
Regionråd

Diagnos tills vidare

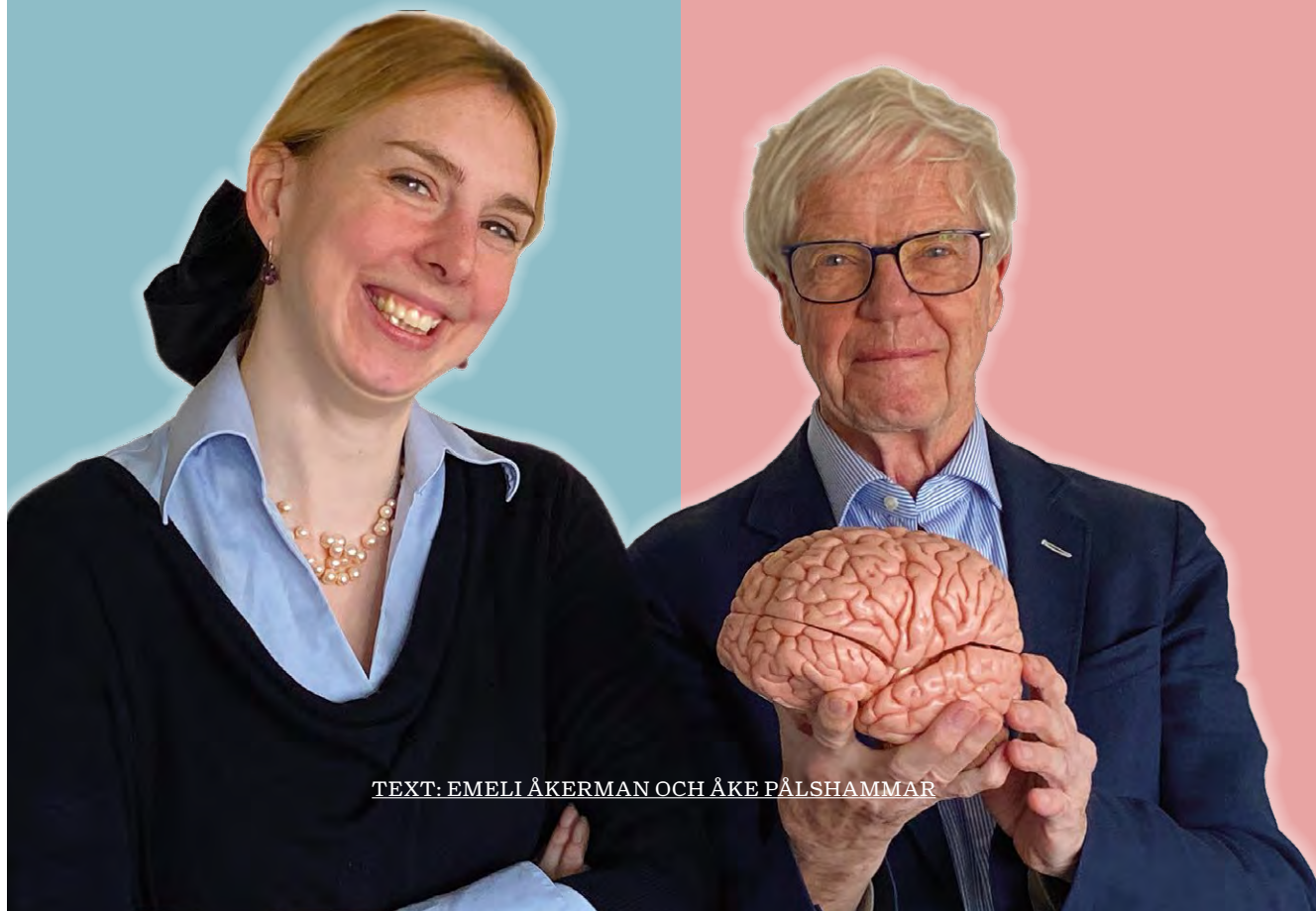
MEN KANSKE KAN det bli lite för mycket av "det goda"? Andelen barn och unga vuxna som fått vård eller behandling för något psykiatriskt tillstånd har nämligen fördubblats mellan åren 2006–2018. Diagnosen autism sattes på 4000 individer år 2008. År 2020 var siffran uppe i hisnande 18000, en ökning med närmare 350 procent.

En fråga man kan ställa sig är om alla

Förr i världen pratades det om ouppfostrade, olydiga och vanartiga barn, men idag talas det desto mer om adhd och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Att utvecklingen gått framåt och att allting inte var bättre förr, det är tydligt.

dess diagnoser verkligen återspeglar verkligheten? Eller om det kanske snarare finns andra förklaringar bakom den stora ökningen av neuropsykiatriska diagnoser?

Sverige har fått kritik av FN:s barnrättskommitté för den stora ökningen av neuropsykiatriska diagnoser. ▶



TEXT: EMELI ÅKERMAN OCH ÅKE PÅLSHAMMAR

Anhängare av denna utveckling brukar dock framhålla att en ökad medvetenhet i samhället gjort att individer som tidigare utgjorde ett mörkertal nu har fått en diagnos.

En sak som kan ha bidragit till den utveckling vi nu ser är att Sverige 2009 införde en förstärkt vårdgaranti inom barn- och ungdomspsykiatri (Bup). Det innebar att det tilldelades mer pengar för att korta väntetiderna då köerna för utredning bara växte. Det kan låta bra, men tyvärr ökar risken för att det ska begås fel när utredningstakten ökar. Det finns till dags dato heller ännu inga nationella riktlinjer kring hur omfattande en utredning måste vara, vilket riskerar att utredningarna får varierande kvalitet i olika kommuner.

Resursneddragningar orsak

Någon som uttalat sig om detta i flera medier de senaste åren är psykologen Jenny Klefbom. För som så ofta är en krass delorsak till denna utveckling just ekonomi. Resursneddragningar i skolan har lett till att både föräldrar och lärare oftare vill ha en diagnos på de barn som uppvisar svårigheter att passa in, så att de ska få rätt till hjälp. Barn ska visserligen ha rätt till hjälp oavsett om de uppfyller kraven för en diagnos eller inte. Men det har visat sig att i kommuner där en diagnos krävs för att få hjälp, finns det också ett högre antal elever med diagnos.

I USA, där det finns betydligt fler personer med så kallade symtomdiagnoser (som adhd och autism) har nya forskningsrön visat att så många som en miljon barn kan vara feldiagnostiserade med adhd. I över hälften av fallen var det de yngsta och minst mogna barnen som hade fått en diagnos som sedan visade sig felaktig. I Sverige sätter man dock inte en diagnos före 4-6 års ålder.

Neuropsykologens analys

Uppföljningsstudier av barn som fått diagnos tidigt (till exempel i 4-6 årsåldern) på grundval av vissa beteendeproblem och avvikelser visar att ungefär hälften av dessa barn inte längre har problem och avvikelser i 14-16 års ålder. De ser ut att ha "vuxit bort". Förklaringen kan vara att hjärnan mognat och blivit mer "välkoordinerad" – något som forskare kan notera när de kan följa barn under många år. Både arv och miljö spelar förstås in. Även en epigenetisk* påverkan kan ske, med mer varaktiga förändringar i arvsmassan,

eftersom miljöfaktorer i form av till exempel uppfostran och stress mer eller mindre varaktigt kan "släcka ner" delar av arvsmassans koder.

Det verkar nästan som om det funkar så i vår hjärna att egenskaper som inte behövs tonas ner medan andra, som anses viktiga för den miljö individen vistas i, förstärks. Även om förklaringen till epigenetiska förändringar är ännu mer komplicerade än så.

Att ställa en neuropsykiatrisk diagnos är långt ifrån enkelt och det bör tas hänsyn till en mängd olika faktorer, avslutar

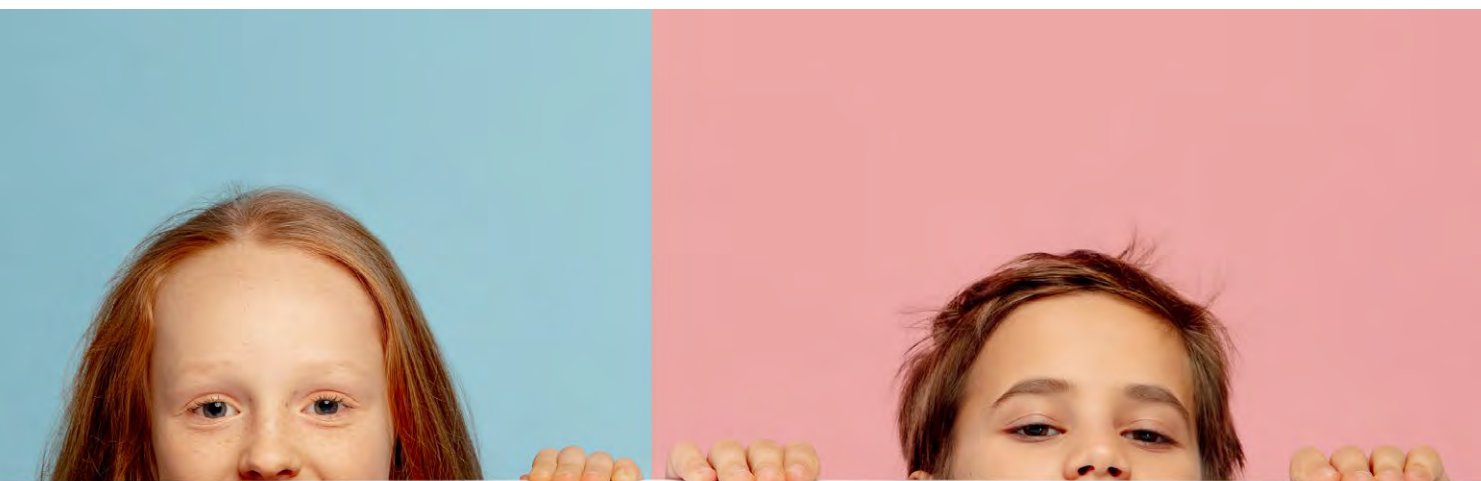
Åke Pålshammar.

En viktig sak att poängtera kring diagnoser är att om en person anses klarar av sin vardag med skola och livet i övrigt så behövs ingen diagnos! Funktionsnedsättningen är alltså en viktig del i diagnostiken. Tanken med att få en diagnos är att den ska hjälpa personen att få ett svar på varför vissa saker kanske har fungerat mindre bra.

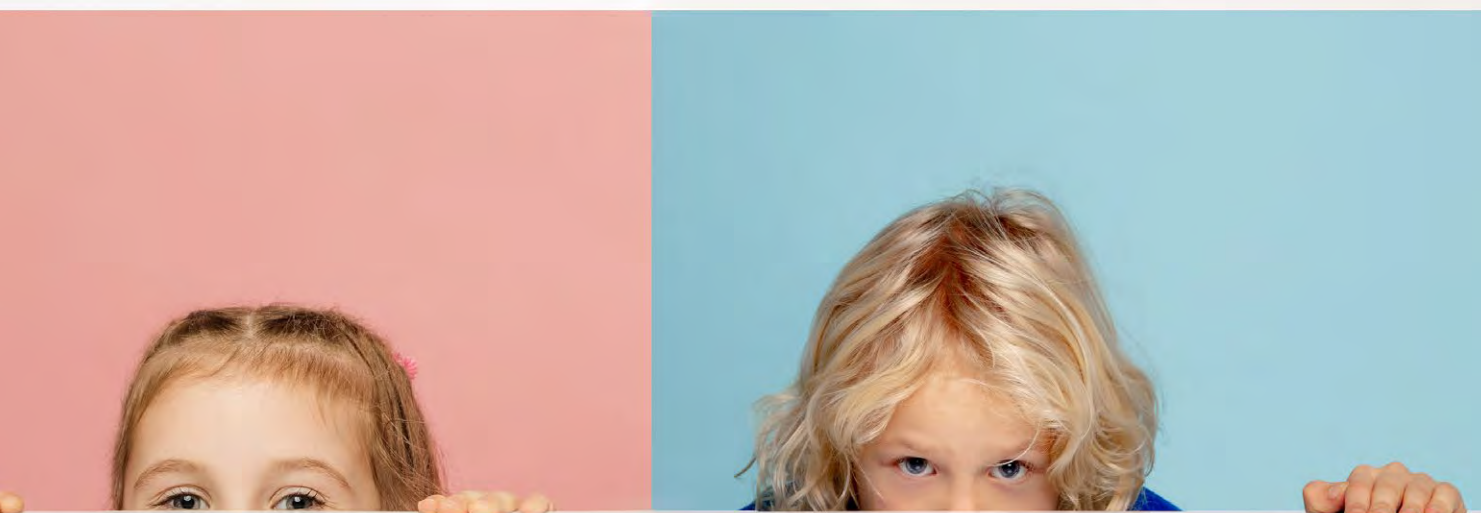
Diagnosen en lättnad

Att få veta att problem inte har berott på att vederbörande varit lat eller





Andelen barn och unga vuxna som fått vård eller behandling för något psykiatriskt tillstånd har fördubblats mellan åren 2006–2018.



Ungefär hälften av barn som fått diagnos tidigt inte längre problem och avvikelser i 14–16 års ålder

ouppfostrad kan innebära en lättnad, både för en själv och för ens omgivning, vilket många vittnar om. Mediciner kan också för vissa individer upplevas som närmast outhärliga för att klara vardagens alla krav. Forskningsrönen kring de som går genom livet odiagnostiserade ser dessvärre dystert ut. Bland annat har forskning av Erskine et.al. (2014), Biederman (2018) samt Kirova et.al. (2019) visat att personer med odiagnostiserad adhd oftare dyker upp i vården med återkommande sjukskrivningar, depressioner samt problem med alkohol- och

drogberoende.

För många innebär att få en diagnos en lättnad och en större förståelse för sina svårigheter. Men vad händer om en diagnos istället blir en belastning och ett stigma? I den uppmärksammade Pt-dokumentärserien "Återkallad diagnos" kommer barn till tals som upplevt baksidorna med att växa upp med en diagnos. Även forskare intervjuas och ifrågasätter varför vi i Sverige lägger skulden på barnen.

Docenten i farmakologi på Karolinska institutet, Thomas Ljungberg, anser att

"Om en person anses klarar av sin vardag med skola och livet i övrigt så behövs ingen diagnos."

en diagnos är skuldavlastande. Detta därför att varken barnen, föräldrarna eller skolan behöver känna sig skyldiga då alla svårigheter istället får förklaras av diagnosen. ►

Trots att de symptom som barnen uppvisar inte sällan beror på förhållanden i barnets hemmiljö, en turbulent skolmiljö – eller som Åke Pålshammar tidigare nämnt; helt enkelt i en hel del fall, en omognad i hjärnan. Att ha en svår uppväxt innebär att hjärnan orimligt ofta duschas i olika stresshormoner. Effekten för dessa barn blir ofta att de uppvisar koncentrationssvårigheter och uppmärksamhetsproblem, det vill säga klassiska adhd-symptom.

”Svår uppväxt innebär att hjärnan orimligt ofta duschas i olika stresshormoner.”

Alternativ till medicin för minderåriga

I tidskriften *Radiology* publicerades för några år sedan en studie från Universiteit van Amsterdam där de undersökte hur hjärnan hos barn påverkades av adhd-mediciner (Ritalin och Concerta). Det visade sig att hjärnorna uppvisade förändringar i den vita substansen** när de medicineras med dessa preparat. Siffror från socialstyrelsen från 2017 visar att ca 50 000 barn i åldern 0–19 år medicineras; nästan vart tionde barn.

De forskare som uttalar sig i pr:s dokumentären anser att det alltid borde prövas andra alternativ än medicinering av minderåriga. Detta då vi ännu inte vet långtidseffekterna på en hjärna som fortfarande utvecklas. Kerstin Almqvist som är professor i psykologi vid Karlstads Universitet går så långt att hon varnar för att denna ökning av diagnoser kan bli en framtida skandal, liknande den vid tvångssterilisering.

Barnpsykiatrikern Henrik Pelling uttalade sig i psykologitidningen (2021/04/24) att det är en ”missuppfattning i samhället att adhd och autism är konstanta tillstånd”. Att få en adhd-diagnos kan alltså få framtida konsekvenser för den unge; det försvårar möjligheten att ta körkort och begränsar möjlighet att arbeta som till exempel brandman, att få ta fallskärms-certifikat och så vidare. Hälften av alla regioner vittnar om en tillströmning av individer som därför vill få sin tidigare diagnos återkallad.

Men bortom debatten kommer som alltid den enskilda människan i kläm. För hur ska man i förväg veta att en diagnos hjälper mer än stjälper? Svaret är: Det kan man egentligen aldrig veta. Det mesta i samhällets utveckling är, precis som i livet i övrigt, högst osäkert. Inom arbetsvärlden finns till exempel inte längre ”fast anställning”, istället används ordet ”tillsvidareanställning”. Kanske vore det rimligt med detta tillsvidare-tillägg även när det gäller diagnoser? ■



* Epigenetik betyder ”ovanpå genetiken” och handlar om modifieringar av arvmassan som inte ändrar den genetiska koden. Epigenetiska modifieringar handlar istället om hur DNA:t läses av och när det uttrycks, det vill säga vilka gener som är på- eller avslagna och när. (Källa: Wikipedia)

** Den vita substansen i hjärnan är de delar av en nervcell (kallad axon) som har mognat och fått ett fettlager omkring sig, så kallat myelin. Därmed leder nervimpulserna mycket snabbare än utan detta myelin. Man både agerar och tänker sämre utan detta myelin, det vill säga utan vit substans i hjärnan.

VÄGENTILL FRIHET

NYBRONS
TRAFIKSKOLA AB



nybrons.se — 018-12 23 11



Procentuellt innehåller en gurka mer vatten än Atlanten.

WALLINGATAN 1

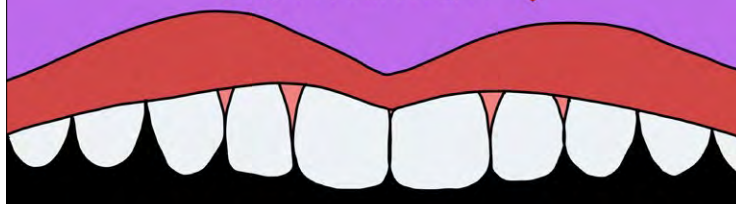
DIN SNÄLLA TANDLÄKARE I LUTHAGEN

Här är alla välkomna!

018-444 33 55

www.wallingatan1.se

VI BRYR OSS FAKTISKT OM
DIG PÅ RIKTIGT! ❤️



ÖPPETTIDER 8.00 – 19.00
LUNCH FRÅN 11.00

ALLT NYBAKAT FRÅN EGET BAGERI.
VARM MAT, FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER.

Skolgatan 8, 018-147070, wilmas.uppsala@gmail.com

Wilmas

BRÖD
från eget bageri

LUNCH

BAKVERK
från eget bageri

BOWLS

PAJER OCH SALLADER

SMÖRGÅSTARTOR

FRUKOSTPAKET

EGEN KAFFEBLÄNDNING

TÅRTOR



Vännerna från Rosendals gymnasium; Tyra Grudén, Arvid Jarmar, Aras, Fabian Eltell och Tim Oskarsson ser fram emot våren.

UMLN TRÄFFAR de fem vännerna på Syslomanngatan en sen kväll i början av april. Alla har de Rosendals gymnasium som gemensam nämnare och ser fram emot den stundande studenten i juni.

– Men när våren kommer hoppas jag också väldigt mycket på sol och värme, säger Tyra Grudén och får genast medhåll av vännerna.

Sällskapet får snart förstärkning av fler kamrater när de gör sig redo att ta sig an Uppsalas nattliv.

– Grillkvällar är något annat jag ser fram emot, konstaterar Arvid Jarmar och Tim Oskarsson nästan samtidigt.

Ynglingarnas förhoppningar är vi nog många som instämmer med. Inte minst en afton som denna då kvicksilvret pekar på minus sex grader. ■

Rehab Resurs

i Uppland AB

Träna balans och styrka i liten grupp

Vi erbjuder dig som är 60+ :

- Balans- och styrketräning i grupp inomhus, ledd av sjukgymnast och rehabassistent.
- Träning för dig som har problem med rygg, höft eller knä.
- Medicinsk Yoga.

Vi hälsar nya och gamla deltagare varmt välkomna!

S:t Olofsgatan 6 • 072-701 16 33 • rehabresurs.se

Stötta Ukrainas befolkning genom att skänka ett bidrag till Radiohjälpen!

Swish 123 129 50 21

Plusgiro: 90 1950-6*

Bankgiro: 901-9506*

*Märk ditt bidrag "22000" för Ukraina

Du har tappat ditt lösenord

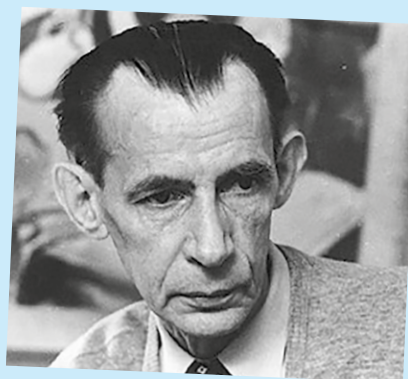
Du har tappat ditt lösenord,
du förvirrade barn i nutiden

Så sitter du åter framför datorn,
Och grubblar så övergiven

Vad var det för ord,
var det långt eller kort?

Eller kanske siffror blott?
Tänk efter nu! Innan kontot läses,
du förvirrade barn i nutiden ...

Travesti på Nils Ferlins dikt "Barfotabarn i livet"
signerad Emeli Åkerman.



Nils Ferlin, värmländsk poet som avled 1961 på Samariterhemmet i Uppsala.

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.luthagsnytt.se

Besöks- och postadress

Uppsalamagasinet
Luthagsnytt (UMLN)
c/o Strandh-Klefbeck
Media KB
Skolgatan 7
SE-753 12 Uppsala

Kontaktinfo

Redaktion och annons:
0704-79 59 13

redaktion@luthagsnytt.se

Ansvarig utgivare
och redakör:

Peder Strandh

Framsidan

Uppsalas egna Muminhus,
Vasahuset, i vår solens glans.
Foto: Peder Strandh 2019.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

Maria Klefbeck
Tel. 073-04 581 04
annons@luthagsnytt.se

Utgivningsdagar 2022

8 april, 17 juni,
2 september, 25 november

Materialgranskning

UMLN förbehåller
sig rätten att avböja
olämpliga annonser liksom
att avböja eller redigera
insända redaktionella
bidrag.

Produktion/tryck

Strandh-Klefbeck Media KB
ÅTTA.45 TRYCKERI, Järfälla
www.uml.n.se

Tipsa UMLN

redaktion@luthagsnytt.se
eller på sms/mms till:
0704-79 59 13



En kajas inflygning över Uppsala

Som den kaja bland kajor jag är
– flyger jag in över Höganäs takåsar
Där nere ser jag tvåbenta som stretar
Och de andra som bara tjötar och såsar

Framför mig breder Uppsala ut sig för mina vingar
Med alla sina låsta portar och öppna grindar

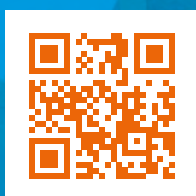
Carolina Rediviva, Helga trefaldighet och
Svea ärke-Dôme nummer ett
Gustavianums kupol med sitt solur
och ett hus där man ofta tänker rätt

Själv följer jag Sankt Olofs gata
– Mot skandalens höga boning där borta i backen
Jag flyger över järnvägspår, över
Fyris å och över bilar i vilka solen speglar sig i lacken

Nu väntar livligt tjatter med vänner i parken
– Därefter vila i min älskade lind på gren elva
För det är sådana vi är – Vi kajor
– Vi umgås och skrånar och vill allt utom att vara själva

Ur Harold Wfrankhs betraktelser och andra böjelser

Följ UMLN på nätet



uml.n.se



Instagram



En bostadsaffär är en av de viktigaste affärerna man gör i sitt liv.

Därför är valet av mäklare och teamet bakom av största vikt. Kontakta oss och vi kan berätta hur vi tillsammans tar hand om Din bostadsaffär!

Riksmäklaren 

MÄKLAREN GENOM LIVET

Tfn 018-13 98 50 info@riksmaklaren.se

www.riksmaklaren.se