

Sedan 2005
Nr. 1-2024
Mars-Maj

UMLN

uml.n.se
Instagram: @luthagsnytt

Uppsalamagasinet Luthagsnytt



Hemma hos Attefalls

STRANDHUGG PÅ SLOTTET

GUIDE TILL KLASSISK SISTA APRIL

DINA FÖRDELAR MED UMLN.SE

ÄT-DIAGNOSEN ARFID

OCH MYCKET MER...

Ett gratis magasin för dig som bor och verkar i Uppsala

GRATIS TACK VARE DIG!

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



Stöd UMLN genom att bidra till Swish: 1235680160 eller Plusgironummer 409696-2. Tack för



Foto: Unsplash.

Vår: för smärtar det när knoppar brister?

Våren ... Mm, ordet smakar mumma och ligger som en uppblött makaron på läpparna! Här har vi längtat efter den skira årstiden och så står den nu för dörren.

RUNT OM I UPPSALA rotas det i lådor efter antihistaminpiller och avsvällande nässprayer och de där coola brillorna från 1994, ... och vips riskerar man att hamna i ännu ett ekorrhjul av inbillade "måsten".

Personligen tror jag att en av vårens många poänger – åtminstone för oss tvåbenta – är att vi nu ska tillåta oss att släppa ner axlarna och ta livet lite mer som det kommer.

Nu kommer vi tillsammans till det till synes oundvikliga. Nämligen att med varje ny årstid dyker även ett nytt nummer av UMLN upp. Just nu sitter du med det i ett ömsint grepp, och det uppskattar vi och alla andra som vurmar för de tryckta mediernas framtid. Tack för att du är en av oss och grattis till din stundande läsning!

Det kan kännas en aning överdrivet att här berätta om vad som väntar dig någon bläddring bort. Herrejisses, det kommer du ju ändå strax att bli varse. Å andra sidan bjuder denna sida ett ypperligt tillfälle för mig att förmedla stämningar från vår redaktion – och från mig själv själv. Som att sista april återigen kommer (och går) genom vår nejd, med allt vad det innebär. På s. 4 kan du läsa om "Valborg på klassiskt Uppsalavis". Kära

läsare, vad som är klassiskt och inte är säkert värt en alldeles egen avhandling bland de lärde ... Men vår avsikt är naturligtvis att puffa och (om det skulle behövas) förklara lite om Uppsalas galnaste partaj.

På s. 9 stretar vi oss oppför Slottsbacken för ett StrandhHugg hos vårt varma landshövdingepar "Attefallarna".

Och vad händer med fåren som brukar spendera sommaren i Stabby-Rickombergas hagar, kommer de i sommar? Och hur har de överlevt den stränga vintern? På s. 19 väntar en rapport från fårhagarna i Vendel.

Vår Maria Klefbeck tar oss med på en vandring i UMLN:s numera bastanta arkiv. Läs mer på s. 24.

Lägg till detta neuropsykolog Åke Pålshammars och Emeli Åkermans artiklar med fokus på våra yngsta, s. 20 respektive 27 och vi har redan täckt in det mesta på två och fyra ben ... Inte illa pinkat!

Så låta nu på slipsknuten, svängremmen och pliktrogenheten och sätt dig skönt till rätta för en stunds skön och berikande läsning! 📖

TEXT: PEDER STRANDH, REDAKTÖR



9

STRANDHHUGG HOS ATTEFALLS
Följ med in i landshövdingeparets stiliga salonger på Uppsala slott.

HÄR HITTAR DU MAGASINET

Livsmedelsbutiker

Ica Luthagens Livs
Coop Ringgatan
Nelins (Börjetull)

Övriga

Riksmäklaren
Familjeläkarna
Fantastikbokhandeln
Leffes Cykel
Retrolyckan
Stabby Prästgård
Stadsbiblioteket
Öster Om Ån



4

VALBORGSGUIDE
Tips på ett klassiskt sista april-firande i Uppsala.



19

RAPPORT FRÅN FÅRHAGEN I VENDEL
Snart dags för släpp i Luthagen.



24

FRÅN UMLNS ARKIV
Godbitar från snart 20 år av lokal journalistik.



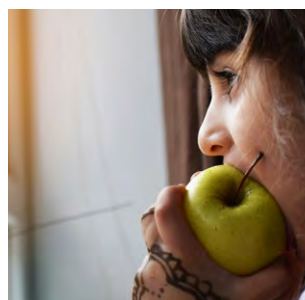
14

SAGAN OM FYRISSKOLAN
Reflektion av Maria Wolde-Troieill



26

I SPRÅNGET
Vad ser du fram emot våren?



27

BARN SOM VÄGRAR ÄTA
Allt du behöver veta om diagnosen ARFID

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



umln.se



Instagram

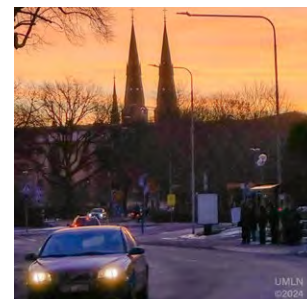




Foto: Shutterstock

Valborg på klassiskt Uppsalavis

Under några få vårdagar, i skiftet mellan april och maj, släpper Uppsala allt vad bromsar heter. Då brakar festligheterna loss så till den grad att det lockar besökare från när och fjärran. Här hittar du UMLNs alla tips på ett klassiskt sista april-firande i Uppsala. TEXT: PEDER STRANDH

I CENTRUM STÅR den 30:e, alltså sista, april med namnsdagsbarnet Valborg. Tro nu inte att det räcker med en dags vårystert partajande ... Nej, vi i Uppsala tar det ständigt till nya höjder där skvalborg (28 april) alltså inleds redan två dagar före självaste valborgsmässoaftonen. Den följs sedan av kvalborg (29 april) innan klimax slutligen anfaller den sista april.

Vi lämnar de skvalande kvalfyllda inledande dagarna därhän och går raka vägen på huvudrätten här:

För gemene man i Uppsala är sista april en dag för munter gemenskap med familj, vänner, grannar och nyfunna bekantskaper. Dagen inleds förslagsvis med en gemensam frukost, allra helst i det gröna om vädret och temperaturen

tillåter det. Redan vid åttatiden brukar centrala Uppsala vibrera av förväntansfull spänning. Ljudet från de tusen och åter tusen vårystra festdeltagarna-in-spp blandar sig snart med ordningsmaktens helikopter. Den sistnämnda håller ett vakande öga över de först nämnda och alla begivenheter.

Till det tillkommer bruset och väsandet från försäljarna av heliumballonger och sockervadd, sorlet från marknadsstånd som saluför allt mellan himmel och jord ... Och på det ordningsmaktens helikopter.

Faktum är att det på sista april aldrig blir riktigt tyst i Uppsala stad! Det är bara att acceptera faktum.

En annan sak, som är lika säker "som amen i kyrkan", är att det inte finns



Foto: Xulio Gonzales, Uppsala Marknadsföring.



Foto: Xulio Gonzales, Uppsala Marknadsföring

tillräckligt med bajamajor – inte ens sammantaget i hela kungariket Sverige – för att kunna mätta behovet av avträden i Uppsala denna dag. Därför kan man räkna kallt med att grässlänter och buskage (läs även privata trädgårdar) denna dag får sig rejäla extradoser av kväverik näring. Nåja, åter till något mer aptitligt:

O, jerum jerum

En klassiker på morgonkvisten är sillfrukosten med tillhörande knäckebrödsmackor pyntade med kryddost. Till det passar en pilsner samt en välkyld snaps förträffligt. Men här vill vi, med emfas, betona att det går precis lika bra med selleri (Werner och Werner i saligt minne) samt alkoholfria drycker. Vad du än väljer att dricka under dagen så kan man

alltid utbringa en skål ta mig fan (denna gång i salig Jacob Dahlins minne).

Ett än mer historiskt korrekt tillvägagångssätt är givetvis att stämma upp i någon lämplig, valfri sång. Till sist; innan du bryter taffeln, glöm då inte att dra av den stämningsfulla "O, gamla klang och jubeltid". Den sitter garanterat som en smäck och bäddar klockrent för dagens fortsatta festligheter!

Komparera blöt

För oss "vanliga dödliga" (läs ickestuderenter) tar som regel försränningen vid klockan tio. Den är sedan 1975 ett årligen återkommande arrangemang vilket lockar många tusen åskådare till Fyrisåns stränder mellan Eddaspången i norr och Nybron i söder. ▶



Foto: Conny Sjöström, Shutterstock



15%

på alla Luxaflex®
solskyddsprodukter,
rullgardiner, Duette® &
plisségardiner m.m.

Erbjudandet gäller
veckorna 15-16.

*Gör dina fönster redo
för en härlig vår.
Varmt välkommen in
i butiken!*



ZOON
INREDNINGAR

Öppet tisdagar 15-20 (stängt under skollov).
Övriga tider gäller tidsbokning: 0709-74 36 47
zooninredningar.se @zooninredningar



ÖSTER OM ÅN
KONSTHANTVERK · FORMGIVNING

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 pro-
dukter 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

Arrangören bakom ränningen – som i vått och torrt förser oss med detta munt-
ra spektakel – är Uppsala Teknolog- och
Naturvetarkår. På forsränningens webb-
sida går det att läsa att den ursprungli-
gen ska ha börjat på grund av/ tack vare
en vadslagning mellan två vänner.

Kuriosa: Evenemanget består idag av
en upptakt i form av en nio dagar lång
festival där själva forsränningen utgör
själva finalen.

Va, sill igen?

Jo visst, ser du. Så sill:y är det i 018-
land denna dag. Åtminstone är det så
traditionen brukar ser ut för många på
sista april i Uppsala. Sill går alltid hem
och vid halvtolv-rycket är det så dags
igen. Antingen inmundigas den i någon
trädgård, hemma hos någon eller varför
inte på någon lokal à la till exempel Flus-
tret?! Till detta serveras med fördel ...
Ja, du gissade rätt; öl och snaps. Kanske
börjar det redan rycka i någons punch-
arm vid denna tid också. Även här är
gemensam sång en uppskattad aktivitet.

Här bör tilläggas att ett av Uppsalas
mest frekventerade platser denna dag är
parken bakom Ekonomikum, tidiga-
re "Hum C". Ekoparken – så kallad
i folkmun – blir här framåt lunchtid
mer tätbefolkat än någon annanstans i
Nordeuropa. Så om du vill ha en central
plats, kom tidigt!



Musik som stiger en åt studentmössan

Klockan 13.30 intar den härliga
studentorkestern Wijkmanska Blecket
trappan framför universitetsbiblioteket
Carolina Rediviva. Dessa herrar och da-
mer kan sin sak när det gäller att skapa
stämning.

Exakt klockan 15.00 är det dags för
Uppsala universitets rektor (med stort
sällskap) att ta på sig studentmössan på
Carolina Redivivas balkong. Detta sker
inför en publik som oftast uppgår till



Närmare 50 000 personer brukar samlas vid Carolinas balkong till 3-slaget. Foto: Maria Klefbeck.

närmare 50.000. Kanske är detta dagens
höjdpunkt?!

Direkt efter mösspåtagningen, för alla
som inte satsar på champagnegalopp
på någon av stadens nationer, stämmer
manskören Orphei Drängar upp till
skönsång. Ibland med onödig inbland-
ning från några av de närmast liggande
nationerna och deras vidunder till
ljudanläggningar.

Fri lek och träff hos "Gunilla"

Nu kära läsare, det är nu dagens fasta
programpunkter börjar glesa ut och
det blir dags för improvisation. Visst,
kanske har du anmält dig till balen
på slottet vid 17-tiden ... Då är du ju
fortsatt "styrd". Men för alla oss andra
tar en ocean (åtminstone några timmar)
av återhämtning vid innan vårdkasarna,
majbrasorna, tänds i stadens alla utkan-
ter. Om du absolut vill hinna med en till

av Uppsalas valborgsklassiker så måste
det bli Allmänna sångens vårkonsert
vid Gunillaklockan uppe i slottsbacken,
klockan 21.00. Att höra Sveriges äldsta
akademiska blandkör ge ton till den
nu spirande våren ... Det blir nog inte
bättre än så! O, jerum jerum. 🇸🇪

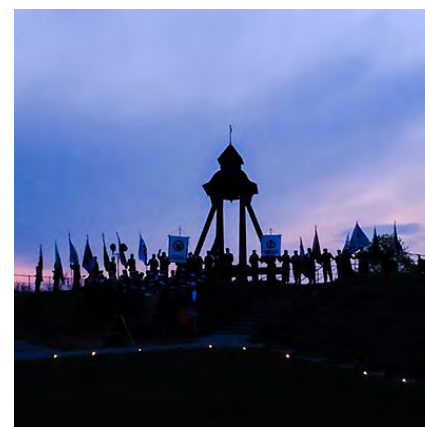


Foto: Uppsala universitet.



Seminariet: där historia möter framtid

Seminarieparken i Uppsala har anor sedan 1910-talet. Nu genomgår den en historisk förädling med upprustning av grönytor och nya bostadshus och där Bonava ger tillbaka ägandeskapet över parken till Uppsalaborna.

113 nya hem – så många lägenheter ska samlas i tre kvarter vid Seminariet med dess tillhörande park i Uppsala som är klassad som riksintresse för kulturmiljövården. Förädlingen har krävt fingertoppskänsla från både bostadsutvecklingsföretaget Bonava och arkitektfirman ÅWL som har samarbetat tätt i projektet.

– Seminariet är en gammal tegelbyggnad som är viktig för Uppsalas historia. I parken finns även den äldre rektorsvillan och vaktmästarbostaden som är uppförda i trä. För att de nya husen ska smälta in valde vi att rita dem i en stil nära den nationalromantiska med samma fasadmateriell som de befintliga, säger Bertil Molin, arkitekt på ÅWL Arkitekter och fortsätter:

– Vi har även visat stor hänsyn mot parken och de befintliga byggnaderna genom att varsamt placera de nya kvarteren i Seminarieparkens utkanter. En tydlig hästskoformad kvartersstruktur ger fina gavlar med bostadskvaliteter som utsikt i flera väderstreck, säger han.

Tidigare ägde Bonava parken, men i samband med byggnadsprojektet väljer Bonava att skänka parken och ge den tillbaka till Uppsala kommun och dess invånare.

– Med en upprustning av parken kommer den att bli en grönskande mötesplats för alla Uppsalabor. Här byggs en ny utomhusscen, en ordentlig aktivitets- och fotbollsplan, en mindre pulkabacke, nya promenadstråk och plats för ett sommarcafé, säger Sonny Karlsson, projektchef på Bonava.

Liksom de flesta projekt där nya byggnader ska uppföras i nära anslutning till kulturklassade, historiska byggnader är det ofta många som är måna om att det ska göras just omsorgsfullt.

– Vi har haft en nära dialog med både kommun och intresseorganisationer under hela processen. Ett önskemål var exempelvis att sänka höjden på husen för att de skulle smälta in i omgivningen, vilket vi tillgodosatt, säger Bertil Molin. Både Bonava och ÅWL Arkitekter är väldigt nöjda med utfallet av projektet och menar att kvarterens utformning har uppskattats av både politiker och invånare hittills.

– Med nya hem och en upprustad grönskande stadsdelspark kommer området snart att fyllas av nytt liv, avslutar Sonny Karlsson.

Läs mer om projektet på bonava.se/seminariet

DETTA ÄR EN ANNONS FRÅN BONAVA


BONAVA

Följ med UMLN på ett StrandhHugg hos landshövdingeparet Stefan och Cecilia Attefall i deras hem på Uppsala slott.



Välkommen till *Attefalls* hus

TEXT OCH FOTO: PEDER STRANDH

Makarna Attefall visar runt i våningen.



Den gamla Vasaborgen i sin mildt rosa kostym.



Nordlig utsikt från Attefalls fönster.

LJUSET ÄR ALLTID mer påtagligt uppe på Kasåsens krön än nere i centrala Uppsala. Den gamla Vasaborgen i sin mildt rosa kostym vakar tryggt över omgivningarna och lockar årligen många tusentals besökare till sin borggård. Att den dessutom utgör ett hem för människor är något man sällan tänker på. Men så är det. Här bor sedan över ett sekel tillbaka länets landshövdingar med sina familjer. När jag så satt på redaktionen tänkte som så; att göra ett StrandhHugg hos landshövdingen, det borde nog gå — Och visst gick det!

Kristdemokraten Stefan Attefall (ja, han som har fått ett litet hus uppkallat efter sig) är sedan ett år tillbaka landshövding i Uppsala län. I tjänsten som chef för Länsstyrelsen i Uppsala län ingår en tjänstebostad i stadens slott och där bor han tillsammans med hustrun Cecilia.

Jag hade tidigare iakttagit paret vid ett flertal tillfällen i samband med invigningar, besök av kungligheter et cetera, och då noterat det diskreta men fryntliga samspelet dem emellan. Det var detta

”Vi tycker så mycket om att ta promenader och upptäcka stadens alla synliga och gömda pärlor.”

mänskliga samspel som väckte min nyfikenhet på dem som personer – precis den ingång ett StrandhHugg tarvar.

Ett par e-posturor senare hade vi kommit överens om en tid för ett möte i slottets representationsvåning och nu står jag här framför porten med namnet Attefall på brevinkastet. Entrén framför mig kallas ”köksingången” men uppfattas garanterat som ståndsmässig för gemene man.



I tornrummet är takhöjden slående. Färgskalan går i ljusgrått och takets kupol är ornamenterad.



Josef Frank-byrå.

Pampig inramning

Några trappor upp tar först slottets husföreståndare Linda Visén emot mig. Hon är den som får den stora representationsvåningen, med allt som där sker, att fungera och därmed en person som paret Attefall upprepade gånger kommer att uttrycka sin tacksamhet gentemot under mitt besök. Snart ansluter även makarna Attefall och hälsar välkommen innan de tar mig med på en guidad visning i de stora salarna som utgör representationsvåningen.

”Du och jag är nog klassiska produkter av Folk rörelsesverige med föreningsengagemang och det kyrkliga sammanhanget.”

Vi inleder i det norra tornrummet. Av förklarliga skäl är det runt och takhöjden är slående. Färgskalan går i ljusgrått och takets kupol är ornamenterad med symmetriska växtmotiv som inramar kungliga monogram. Nedtill finns ett antal rektangulära motiv som visar bruksmiljöer i Norduppland. Samtliga med den gemensamma nämnaren att de bidrog till tornrummets restaurering.

– Här inne brukar vi ha alltifrån middagsmingel till konferenser, berättar Stefan samtidigt som hustrun lutar sig ut i en av fönsteralkoverna för att bättre se ner mot Slottsbacken och därbakom Helga trefaldighets- och Domkyrkan.

I det angränsande rummet står en byrå signerad Josef Frank och den svenska inredningsföretaget Svenskt tenn.

– Den är vacker där den står, med sin dekor av flora, upplyst av fönstret i nordläge, konstaterar paret Attefall unisont.

I rummet som går under namnet biblioteket finns – utöver böcker – ett svartvitt fotografi av Dag Hammarskjöld vars pappa Hjalmar innehade Stefans tjänst mellan 1907 och 1930. Stefan går fram till fotografiet av Sveriges hittills enda generalsekreterare i FN, som uppenbarligen, och av förklarliga skäl, betyder mycket för honom.

När Lycksele mötte Jönköping

När rundvandringen är avslarad slår vi oss ned vid en vacker soffgrupp där en elegant servis står redo att förse oss med kaffe och allsköns kakor. Samtidigt som Stefan Attefall serverar oss kaffe berättar han om sina rötter i västerbottniska Lycksele. ►



Där växte han upp med mamma Solveig och pappa Konrad. Den senare byggde båtar, bland annat till flottningen på älvarna, han startade en fritidsgård tillsammans med andra från den församling familjen var med i och var dessutom övervakare till ungdomar ”på glid”.

– Jag minns särskilt en ung grabb som höll på med hasch och annat, berättar Stefan samtidigt som han sätter sig till rätta. Det var flera gånger som min pappa var tvungen att uppsöka olika kvartar för att hämta hem honom, och min far gav aldrig upp hoppet om killen ... Det var nog det som gjorde att grabben sedan kom på ”rätt köl” i tillvaron.

– Jag tycker att du är väldigt präglad på din pappa, säger Cecilia. Precis som honom har du ett väldigt starkt socialt engagemang, och både du och jag är nog klassiska produkter av Folkrorelsesverige med föreningsengagemang och det kyrkliga sammanhanget.

Cecilia Hjorth Attefall växte upp som dotter till en Ica-handlare i Jönköping. Även hennes familj var aktiva inom kyrkan och det var tack vare deras respektive bakgrund som makarna träffades för första gången, och då genom ungdomspolitiken och KDU (Kristdemokraternas ungdomsförbund, red).

– Det fanns inom partiet och ungdomsförbundet ett starkt socialt engagemang och man betonade familjens betydelse som lockade oss mycket, berättar Stefan. Dessutom hade man en mycket positiv syn på småföretagande, sådant som naturligtvis tilltalade mig och andra med liknande bakgrund som jag.

Då, nu och om morgondagen

Stefan sträcker sig efter kaffekoppen varpå hustrun skrattar och ber honom att sitta ”lite mer stilla” på stolen.

– Den knarrar så förskräckligt att jag



Cecilia och Stefan har kvar sin bostad i Jönköping men trivs jättebra i Uppsala.

blir orolig över att stolen ska gå sönder, ursäktar hon sig.

Vi enas snart om att eleganta gamla trämöbler ska knarra per definition.

Den bild jag hade av makarna Attefall sedan tidigare; att de verkade vara mycket samspelade och därtill riktigt goda vänner, den bekräftas under mitt Strandhugg på slottet. De berättar generöst och målande om hur de träffades för att – flera år senare – faktiskt bli ett par och gifta sig. De fyller i meningarna åt varandra och bygger på berättelserna på ett sätt som bara självvänner tycks vara kapabla till. De talar med kärleksfull värme om sina barn, som alla är utflugna vid det här laget. Deras berättelser meandrar fram genom tid och rum och vidrör, alltsomoftast, deras olika jobb genom åren. Redogörelser från Stefans, genom åren, många politiska uppdrag varvas med dito om Cecilias journalistjobb på bland annat Dagens Nyheters redaktion och nu som ordförande i Studieförbundet Bilda.

Uppsala nästa

Paret har alltså kvar sin bostad i Jönköping där de har bott de senaste decennierna. Men sedan barnen har bildat eget bo runt om i Sverige, och tack vare att de trivs så bra i Uppsala, låter det som att de mycket väl kan tänkas bli vår stad trogen. Även efter 2029 då Stefans förordnande som landshövding löper ut.

– Vi tycker så mycket om att ta

”Bor man som vi gör måste man ju ändå kunna ta till vara på en fördel som att Veronica Maggio och Miriam Bryant bjuder på musik utanför köksfönstret.”

promenader och upptäcka stadens alla synliga och gömda pärlor, säger Stefan.

– Och när det på somrarna är konserter i Botaniska trädgården (rakt nedanför slottet, red) brukar vi ställa upp köksfönstret för att sedan sitta och njuta, berättar Cecilia varpå de båda skrattar lätt förläget Ja, det kostar ju egentligen pengar att komma in och lyssna på konserterna men ... Bor man som vi gör måste man ju ändå kunna ta till vara på en fördel som att Veronica Maggio och Miriam Bryant bjuder på musik utanför köksfönstret.

Vem vet, kanske är det just du som läser detta som får herr och fru Attefall som nya grannar om fem år. En sak är säker, de två kommer att lämna ”slottslivet” och sikta in sig på något mindre. Låt oss hoppas att de finner något med fler kvadrat än den lilla komplementbyggnad som idag bär deras efternamn. Mindre än Uppsala slott men större än ett Attefallshus – i Uppsala, det låter som en sannolik framtid för paret. En trevlig sådan! ■

Luthagens Bygg

Etablerad sedan 1997

Vi är specialicerade
på köks- och badrums-
renoveringar!



Tel. 0708-489230

luthagensbygg.se



Följ oss på



Ulva Kvarn Uppsalas smultornställe!

Upplöv levande hantverk i den vackra naturen
vid Fyrisån! Glashytta, urmakeri, silversmedja,
ateljé, antikaffär och café!

Konstpåsk 29e mars - 1 april

Vårmarknad 9e - 11e maj

Välkommen!



www.ulvakvarn.com



Familjeläkarna
LUTHAGEN

Välkommen in till oss!


Lista dig på 1177 eller i receptionen



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



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

 Familjeläkarna Luthagen



Övning i laboratorieteknik i Praktiska Realskolan 1955. Foto: Uppsala-Bild / Upplandsmuseet.

Sagan om Fyrisskolan

En gång i världen, 1945–62 fanns i Uppsala en Praktisk Realskola "Prallan". Dit kunde man söka efter sexårig folkskola och den ledde till praktisk realexamen på någon av tre linjer: handels-, teknisk eller huslig.

TEXT: MARIA WOLD-TROELL | Fristående skribent

PÅ DEN TIDEN var det bara en liten del av svenskarna som tog studenten. Kraven ökade och landet behövde fler ingenjörer. Så Prallan byggdes om och blev större och blev ett tekniskt gymnasium, Fyrisskolan. Det blev en fin skola med anpassade salar och duktiga

lärare. Där gick man i fyra år och tog studentexamen och kunde söka till Tekniska högskolor eller nöja sig med titeln Gymnasieingenjör. Det var lätt att få jobb. Fyrisskolan hade en hög kreativ profil och eleverna skapade allt möjligt spektakulärt, t.ex. en u-båt, en rymd-

"Fyrisskolan hade en hög kreativ profil och eleverna skapade allt möjligt spektakulärt, t.ex. en u-båt, en rymdkapsel och en träbro som fortfarande används av fotgängare och cyklister."

kapsel och en träbro som fortfarande används av fotgängare och cyklister. Fyrisskolan hade väldigt gott rykte. Men utbildningsformen avskaffades 1992. Fyrisskolan fortsatte att användas och ligger kvar vid Fyrisåns strand med nyrenoverade tekniksalar. (År 2014 infördes gymnasieingenjörsexamen igen, nu som ett påbyggnadsår, "teknikår", efter gymnasiet.)

Pengar mål istället för medel

Andra viktiga saker hände i samhället under tiden. Väldigt många ekonomer examinerades ut och anställdes överallt. De var bra på att räkna pengar, och pengar blev ett mål i stället för ett medel. Budgetar användes för att säga ja till det man gillade och nej till annat. Uppsala kommun bildade ett bolag "Uppsala skolfastigheter" som hade hand om kommunens alla skolor och fick se till att man inte slösade pengar på onödiga utrymmen inklusive breda korridorer och stora skolgårdar. Nu började en omflyttning av klasser mellan Uppsalas skolor, skolor revs, andra renoverades, nya byggdes. Elever och föräldrar hade inget att sätta emot.

Uppsalaborna blev nog väldigt förvånade över beskedet att HSB skulle bygga två stora bostadshus för kunder som ville ha "det där lilla extra" och var beredda att betala för det, och detta på den strandremsa som ligger bakom Fyrisskolan. Hur kunde detta ske? Jo, Skolfastigheter sålde mark till HSB och exploatering planerades för många år sedan. Dnr 2013-001600 innehåller bl.a. en planbeskrivning Planbeskrivning Kvarteret Luthagsstranden 50:1 m.fl.



De nya huskropparna vid Luthagens strand. I bakgrunden Fyrissskolans äldre fastighet. Foto: Peder Strandh.

Samrådstitid 16 september – 28 oktober 2015. Det värdefulla åstråket som ger bostäderna sin attraktionskraft får inte sitt strandskydd på 100 m. ”Intresset att ta planområdet i anspråk anses väga tyngre än strandskyddsintresset. [...] Tätortsutveckling innebär i detta fall ett angeläget allmänt intresse, som inte kan tillgodoses någon annanstans än inom planområdet.”

Två stora klumpar

Och minsann. Träden sågades ner på åkanten och ett väldigt pålande startade och höll på länge. Detta störde naturligtvis undervisningen i hög grad, och antalet förstahandssökande till Fyrissskolan minskade. Och nu står de där, två stora mörka klumpar på det som förut var ett vackert promenadstråk och skolgård. Och skolbyggnaderna ska nu renoveras igen därför att Ekebysskolans restauranglinje ska flytta in 2026. Teknikåret får man börja i Lundellska skolan norr om Ulleråker eller i någon av friskolorna.

Där slutar sagan om Fyrissskolan.

Är detta god ekonomi? Kanske för en och annan, men inte för Uppsalas skattebetalare, inte för eleverna och inte



Fyrissskolans exteriör år 2014. Foto Wazza97, Wikimedia.

för lärarna. Var utbyggnaden av bostäder ett angeläget allmänt intresse? Bara om man med allmänhet menar HSB och de som ska bo i byggnaderna. Ingen bostadsbrist minskar av detta bygge.

Och vad sänder det för signal till eleverna? När jag själv var skolelev var

skolan en byggnad där elever skulle lära sig viktiga saker under goda förhållanden. Nu betraktas eleven som en skolpeng som skolor konkurrerar om och vissa till och med kan skapa sig vinst av. Och kommunägda bolag kan göra sig en vinst på att förstöra närmiljön. ■



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

KONST

Zeitgeist.

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

ÖSTER OMÅN

Konshantverk & Formgivning
Svartbäcksgatan 18
018-71 15 45 osteroman.com

KROPP & HÄLSA

WALLINGATAN 1
TANDVÅRD • ESTETIK
018 - 444 33 55
www.wallingatan1.se



Swisha en gåva till nummer: 90 20 900

BYGG

Luthagens Bygg

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

CAFÉ, RESTAURANG



Allt från högrevsburgare och fish 'n' chips till pizza och vegokebab.
Alltid generösa öppettider!
S:t Johannesgatan 29
018-53 88 41

FACKHANDEL



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



Sibyllegatan 9
Tel. 018-53 60 45

Tehörnan

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

ÖVRIGT

Levins & Serenander
UPPSALA BEGRAVNINGSBYRÅ

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

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

**Riks
MÄKLAREN**
MÄKLAREN GENOM LIVET!

RIKSMÄKLAREN I UPPSALA
Mäklaren genom livet

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

GRINDSTOLPEN AB

Begravningsbyrå
Tel. 018-13 03 26
S:t Olofsgatan 46 grindstolpen.se



Hej!

Celiaki är
en autoimmun
sjukdom som
gör att du inte
tål gluten

**Visste du om att det finns en lokal
förening som jobbar för dig som har
celiaki eller är laktosintolerant?**

Scanna QR-koden med din mobilkamera för att
läsa mer om Celiakiföreningen i Uppsala län.



Gluten finns
i vete, råg
och korn

**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala

www.celiaki.se

Följ oss på Intagram @luthagsnytt



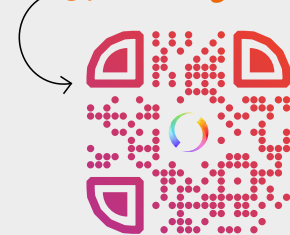
Ung Företagsamhet-mässa på Fyrishov



Hur kan Uppsalamagasinet
Luthagsnytt vara ett gratis maga-
sin? Bland annat tack vare våra
annonsörer, tack till er läsare!

Stöd UMLN genom att bidra till
Swish: 1235680160 eller
Plusgironummer 409696-2.
Tack för ditt bidrag!

Stöd oss gärna



WALLINGATAN 1

Din tandläkare i Luthagen



Varsam och
hänsynsfull tandvård
utförd av snälla och
trevliga tandläkare



wallingatan1.se 018-444 33 55

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!



Familjeläkarna
Wallingatan

Välkommen till vårt hus
i hjärtat av Luthagen!



Vi erbjuder Uppsalaborna
vård av högsta kvalitet:

- Snabbklinik
(Starta din vård snabbt)
- Webbokning via 1177
- Läkare
- Distriktssköterska
- Sjuksköterska
- Provtagning
- Undersköterska
- Psykologer
- Fysioterapeut
- Gym

Lista dig hos Familjeläkarna
Luthagen via QR koden:



Wallingatan 10 | 018-477 60 30 | Öppettider: 7.45-17 måndag-fredag



”Exakt när vi kommer tillbaka går i dagsläget inte att säga men håll koll på våra sociala medier.”

Under vintern, speciellt när det är väldigt mycket snö, så gör inte fåren många knop. De äter, idisslar och vilar mest hela dagarna och vila det gör de helst ute på en liten kulle med ryggarna mot de stora stenblocken. Under vintern går Stabbyfåren i en stor hage med en ligg-hall som de ibland går in och lägger sig i. Under samma period passar fåraherden på att tillbringa tid med fåren och sitter gärna vid en brasa i hagen med flocken runt omkring mig.

Vintern är en tid för oss alla att ladda batterierna inför sommarens naturvårdsjobb. Men nu längtar vi till våren och snart är den här, även om det är svårt att tänka sig det när snön emellanåt riskerar att yra utanför fönstret. Med våren kommer inte bara tussilago och tofsvipan, med våren kommer även lammen och det längtar vi ofantligt mycket efter nu.

Lamning och sommar igen

Den är årets höjdpunkt för en fåraherde. Fåråret 2024 startades redan 2023, den 15 november, när den nya avelsbaggen Gorm släpptes in till 16 av tackorna. En tacka är dräktig i ca. 147 dagar, d.v.s. fem månader. Så runt den 9 april kan vi räkna med att lammen börjar födas och fåraherdens sömntimmar minskar. Men innan dess ska tackorna äta massor av god mat i form av hösilage, spannmål och ibland smaskiga morötter.

De dräktiga tackorna blir långsammare och de vilar ännu mera nu när lammen ”bakas” i deras magar. Våren innebär också att vi kommer tillbaka till hagarna i Stabby/ Rickomberga och vi ser fram emot ännu en underbar sommar där. Exakt när vi kommer tillbaka går i dagsläget inte att säga men håll koll på våra sociala medier så kommer det mer information.

Vi finns på Facebook som Anderssons får och viltvård samt på Instagram och YouTube som nomadicsheperdess.

Vi ska också planera in lite aktiviteter för barn tillsammans med fåren. Så jag, Hedda, Freja, Pyret, Grisen, Viola, Vega och de andra tackorna hoppas att vi ses i sommar! 🍷

Rapport från fårhagen i Vendel

Den 21 maj i fjol (2023) anlände fåren och jag, fåraherden, med familj till Stabby/ Rickomberga. Ni var många som hälsade oss välkomna. Fåren var efterlängtnade, det märkte vi, och de gick genast på upptäcktsfärd i den stora hagen i Rickomberga. Tolv vuxna tackor och sju lamm var det, och några lamm var endast några veckor gamla, som kom den dagen.

TEXT: MARTINA ANDERSSON | Fårahere vid Anderssons Får och Viltvård

DET VAR MED skräckblandad förtjusning som fåraherden lämnade sina älskade får och åkte de fyra milen hem tillbaka till Vendel. De var så långt bort! Men sommaren och hösten i hagarna i Stabby var helt underbara och fåraherden njöt av att vandra runt i dessa otroligt vackra hagar tillsammans med flocken på helgerna.

Men med höstens ankomst var det dags för fåren att resa hem. Den 25 oktober lassades tackor och de nu stora tacklammerna in i fåraherdens nyinköpta hästsläp och kördes de fyra milen hem till Vendel – hem till sin hemmahage. Även om vi hade haft det väldigt bra i Stabby så var vi alla nöjda med att vara hemma, inte minst fåraherden och hennes familj



som återigen hade sin ullfamilj utanför dörren och närsomhelst kunde sticka näsan i tackornas varma ull.

Vintern kom snabbare än väntat. Redan i slutet av november föll snön och med det var betessången slut och en period av mycket arbete tog vid då tackorna behöver mat och vatten serverat flera gånger per dag.



Foto: Shutterstock

Är man dömd på förhand att bli kriminell och få problem om man bor i ett våldsutsatt område? Det kan man fråga lite tillspetsat. Sådana riskområden hör vi varje dag beskrivas i tidningar, radio och TV.

Föräldrar kan rädda barn i våldsutsatta uppväxtmiljöer

SIGNERAT: ÅKE PÅLSHAMMAR, NEUROPSYKOLOG

EN FORSKARGRUPP FRÅN ETT UNIVERSITET i Michigan, USA, undersökte helt nyligen en rad förhållanden och variabler hos mer än 700 barn mellan 7 och 19 år. Frågor ställdes till exempel om erfarenheter de hade i vardagen. Tonåringar fick även beskriva sina föräldrar och deras uppfostran.

Ett litet försök till biologiskt inslag var en mätning av hjärnan (MRI) med extra intresse för amygdala, som ofta nämns i samband med rädsla, ångest och ilska.

Amygdala uppvisar vanligen viss förhöjd aktivitet hos barn och ungdomar när de får titta på fotografier av rädda eller arga ansiktsuttryck.

Huvudresultatet blev att barn och ungdomar från mer missgynnade förhållanden och områden beskrev sin vardag som mer våldsamt än andra. Samtidigt hade de även kraftfullare amygdalareaktioner inför rädda och arga ansikten jämfört med mindre utsatta barn. Det tolkades som att barn och ungdomar från utsatta uppväxtmiljöer hade utvecklat en förhöjd stresskänslighet. Förhållanden med hot och våld av olika slag hade medfört att hjärnan utvecklat en ökad känslighet för potentiella hot, något som i sin tur medförde förhöjd risk för mental ohälsa och andra negativa utfall.

Skilnaden var tydlig mellan barn från lugnare, jämfört med mer jobbiga, miljöer.

Är det alltså ”kört” för barn som växer upp i den typen av miljöer, frågar sig vän av ordning?

– Nej, svarar forskarna och ser att föräldrarnas roll kan vara synnerligen avgörande som motvikt till denna negativa utveckling.

En särskild analys visade att så kallade ”supportive parents”, föräldrar som stöttade, skyddade och hjälpte barnet visade sig kunna bryta den negativa utvecklingen även i allvarligt utsatta områden och få barnet/ungdomen att klara av och inte ta skada av den i övrigt negativa uppväxtmiljö det omgavs av.

Antagligen kan man tänka att det finns uppmuntra andra att, om möjligt, göra något liknande visavi sina barn. Det borde kunna vara ett av flera sätt att förhindra olämpliga våldsladdade miljöer från att förstöra barns framtid.

Hjärnans stora förändringsbarhet/ plasticitet är viktig att förstå som bas för att inse att man kan få till stånd stora varaktiga förändringar om man ger sig tusan på att påverka! ■

”Supportive parents, visade sig kunna bryta den negativa utvecklingen.”

Källa: Artikeln “Exposure to Community Violence as a Mechanism Linking Neighborhood Disadvantage to Amygdala Reactivity and the Protective Role of Parental Nurturance,” by Gabriela L. Suarez, Luke W. Hyde, m.fl. Published online Feb. 22, 2024. I tidskriften *Developmental Psychology*.



Tjugoettans bild
Nedanför Stabby backe
väntar oss denna grönska.

FOTO: PEDER STRANDH

Sveriges boogie-woogiekung 95 år!

Han har bjudit upp till rumba i Engelska parken, lovsjungit den numera exotiske korggubben med sin låda på magen och om den kaffedoftande och spillande servitrisen Dagny.

Vi talar givetvis om 95-årsjubilerande Uppsalaikonen Karl-Gustav Ove Törnqvist. Den lille Ove såg dagens ljus den 12 mars 1929, ett halvår innan börskraschen på Wall Street och den stora depressionen. Som liten traskade han runt i kvarteren kring sin skola, Sverkerskolan, i Luthagen och lär ha varit en bestämd ung man "from the get go". Med sin inte oävna bakgrund som boxare bjöd han säkert upp en och annan till dans, eller ska vi kanske säga ringlek?



Dans, musik och show, de mer vänligt sinnade konstarna, skulle det snart bli mer av. Inte minst när Ove Törnqvist deltog i Uppsalas revykung Rune Eks många uppskattade uppsättningar i centrala staden.

För att göra en 95 år lång story en aning hanterbar kan vi konstatera att Ove med sin musik erövrade svenska folkets hjärtan. Allt med en muntert livsbejakande boogie-woogiepuls sprittandes i maggropar och fötter.

Från UMLN vill vi gratulera jubilaren och önska honom det bästa för framtiden. Grattis Ove!

//REDAKTIONEN UMLN
GENOM PEDER STRANDH

Ove framförandes sitt bidrag "Boogiemän Blues" under Melodifestivalen 2017.
Foto: Jonatan Svensson Glad, Wikimedia Commons.



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!**



08-553 348 00 | atta45.se

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



Konst i trädgården

SÖNDAGEN 26 MAJ bjuder Peder Strandh in till Vårvädring vid sin ateljé på Skolgatan 7 (innergården). Kanske ett perfekt utflyktsmål för kära mor (detta "räkar" också vara mors dag). Garanterat ett perfekt tillfälle att kunna införskaffa originalkonst signerad Peder Strandh. Konstnären låter hälsa att så kommer att kunna ske till ett "vårystert pris". Dessutom finns möjlighet att njuta av en fika i vår vackra trädgård denna dag. Betala med kontanter eller Swish.

TID: 26 maj kl. 14-18

PLATS: Skolgatan 7 inne på gården (granne med Katedralskolan)

Varmt välkommen!

Snart läge för vår härliga uteservering!



- PIZZA
- KEBAB
- FALAFEL
- GYROS
- KYCKLING KEBAB
- VEGETARISKT
- SALLAD
- HÖGREVSBURGARE
- HAMBURGARE
- M.M.



Populäraste hamburgaren i Uppsala 2023 (Foodora)



Vego-kebab

Gott om glutenfria alternativ!

Generösa öppettider: Sö-To 11-22, Fr-Lö 11-04

S:t Johannesgatan 29
Tel. 018-53 88 41



UMLN - läsning för slott och koja

Nästa år firar magasinet 20 år – ta del av ett gediget arkiv på uml.n.se

TEXT: MARIA KLEFBECK

2005 STARTADE TIUNDA IF tidskriften Luthagsnytt. Då en liten publikation på några få sidor som främst skulle hjälpa luthagsborna att hålla koll på sitt lags spelschema, turneringar et cetera. Med åren växte tidningen och ungefär vid 2006 tog Mats Hallor och Per Jonsson över som nya ägare. 2015 var det sedan dags ägarbyte igen. Då tog det luthagsbaserade företaget Strandh-Klefbeck Media, som än i dag driver magasinet, över med ambitionen att utveckla skriften till en mer magasinlik läsoplevelse. Bland annat utökades antalet sidor från 24 till 32. Därtill satsades det på ett ännu exklusivare papper, det du håller i handen just nu.

Från att ha varit en ytterst lokal angelägenhet har den växt. Uppsalamagasinet Luthagsnytt (UMLN) läses numera av Uppsalabor i stadens alla delar. Sedan sticker vi inte under stolen med att vi fortfarande tar vår utgångspunkt i Luthagen.

Vi som ger ut magasinet är otro-

ligt stolta över vår unika tidskrift, en publikation som vi har fått äran att både förvalta och utveckla. Det är extra roligt att ni är flera läsare som – faktiskt – har sparat vartenda nummer av magasinet sedan det först gavs ut för 19 år sedan. Ett passande ord för det torde vara: WOW!

UMLN kommer ut med fyra pappersutgåvor per år och följer årstiderna; ett nummer för varje årstid. Däremellan finns vi på våra digitala plattformar som webbsidan uml.n.se, men även på bland annat Instagram.

På uml.n.se kan du bland mycket annat läsa våra äldre utgåvor. Därför vill vi här och nu passa på att bjuda på några godbitar ur arkivet. Du kan med fördel läsa mer online och där försjunka i mängder av äldre nummer. På webbsidan hittar du även dagsaktuellt material, annonser som ger tips och annat smått och gott. ■



Fågelrapporten

Vår mångårige medarbetare Roger Gyllin gjorde fler än 50 fågelrapporter för UMLN. Dessa skrev han ända fram till nr 3, 2015. Som ett exempel kan du i **NR 3 FRÅN 2012** ta del av en gökotta.

Kropp och hälsa

Sedan 2015 har neuropsykolog **ÅKE PÅLSHAMMAR** på sitt medryckande vis lärt oss om hjärnans fantastiska egenskaper med allt ifrån ”hunden amygdala” till skogsbad.

Under flera år gick också serien ”fråga doktorn” där allmänpraktiserande läkare svarade på läsarfrågor och upplyste oss om kroppsliga begivenheter.

Sugen på mat? Hitta inspiration till middagsmaten i något av de många recept gastronomer **LARS OLOF MATSSON**, under många år, delade med sig av till UMLN:s läsare.



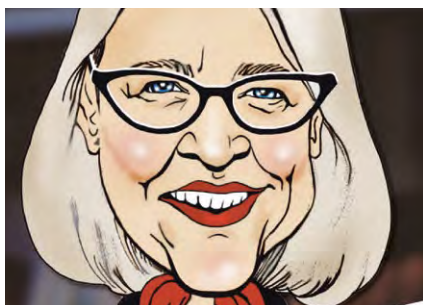
Huset som flyttade

– från Rasbo till Stabby Allé



Leva & Verka

I den här serien varvas möten med personer, föreningar och företag som lever och verkar i vårt närområde. Till exemplen berättar Anita Kronborg om sitt hus på Stabby allé i artikeln **"HUSET SOM FLYTTADE"** nr 6 -2017. **"FÖRÄNDRINGARNAS VINDAR I VASAHUSET"** i nr 6 -2016. Hemma hos inredaren **ÅSA OLSEN** som driver butiken Zoon inredningar i artikeln: "Att leva och verka i samma zon" nr 4 -2017. Ett annat personligt möte får vi med **FREDRIK MATTSO** som, trots att han är blind alltid ser ljusst på tillvaron. Läs om honom i nr 3 -2018.



StrandhHugget

Gillar du att ta del av personporträtt bör du rikta in dig på något av alla StrandhHugg, signerade vår medarbetare Peder Strandh, på umln.se. Nedan följer några exempel på StrandhHugg som du hittar i vårt arkiv på webben:

ULRIKA KNUTSSON nr 6 -2015, **DOGGE DOGGELITO** nr 2 -2019, **BRÖDERNA NORBERG** nr 1 -2018 och varför inte också besöket hos f.d. justitiekansler **ANNA SKARHED** i nr 4 -2018.



Förr och nu

LUTHAGENS EGEN DECKAR- KLUBB. Den tidigare kvarterspolisen för Luthagen och Stenhagen, Göran Hårde, berättar bland annat om Luthagens deckarklubb som startade 1988 i nr 2 -2009. Läs även om anrika **VILLA ISOLA** byggd 1898, mitt i Luthagen intill Vasaparken, i nr 1 -2017. **NELINS GENOM TIDERNA**, en serie om matbutikens framväxt. Läs första delen i nr 1 -2016. Och varför inte lära känna **STABBY PRÄSTGÅRDS SISTA ARRENDATOR** i nr 4 -2017?!

Skola

Nya **TIUNDA-SKOLAN.** Det blev nästan en följetong där vi täckte allt från rivning, räddning av konstverk, byte av arkitekt m.m. till att den nya skolan stod färdig. Läs i nr 3 -2015 och framåt. 2016 firade **ERIKSSKOLAN** 90 år. Givetvis var vi med när detta uppmärksammades. Läs mer i nr 5 och 6 -2016.



Leche-serien

Här följde vi den kunniga **HELENA HARNESK** i jakten på synliga spår efter den tidigare stadsarkitekten Gunnar Leches arkitektoniska skapelser. Första delen läses i nr 2 -2016 och fler upptäcktsfärder väntar sedan i olika nummer ända in på 2017.



Samhälle

Mycket av magasinets innehåll är av positiv och munter karaktär. Men UMLN blundar inte för att sätta sökljuset på sådant som skaver eller oroar. En av våra mest uppmärksammade artiklar var **DE KALLAS BLODIGLAR** nr 2 -2019. Ett i sann mening skandalöst fall där skämskudden landade hårt på Uppsalas då ansvariga. Fallet skulle några månader efter UMLN:s publicering även komma att belysas av Tove Lifvendahl i Svenska Dagbladet.

I artikeln **SKOTTEN VID TIUNDASKOLAN** ställde dåvarande politiker upp på Peders idé om "mugshots" samtidigt som de fick möjlighet att ge sin på oron som följde efter skottlossningen. Lär om detta i nr 3 -2021.



Nästan hela familjen Seligsohn White (pappan saknas på bilden) njöt av att våren äntligen har kommit till Uppsala. Här vid en av stadens lekparken.

Vännerna Elwira, Josefin och Lena deltar i Fridays for future på Forumtorget när UMLN träffar dem. Att de alla är passionerade för klimatkampen är därmed uppenbart. Men vad ser de fram emot med våren?

– Jag längtar efter att få se knopparna komma på träd och buskar, säger **ELWIRA** med en drömande blick. Jag blir glad av att få stanna i stunden och bara förundras över detta mirakel. Tänk att få se dem kampa sig fram ännu en vår!

– Jag är visserligen pollenallergiker så våren kan vara lite tuff, konstaterar **JOSEFIN**. Men jag ser fram emot att vi ska vara med och arrangera en stor (global) klimatstrejk den 19 april. Det ska bli jätteroligt!

– Att kunna gå ut i skogen utan jacka och andra tjocka kläder ... DET ser jag fram emot supermycket, säger **LENA** och får medhåll från kamraterna.



Mysko matpreferenser?

”Barn äter när de är tillräckligt hungriga”,
 ”inget barn svälter frivilligt ihjäl”,
 ”tänk vad bortskämda barn är idag,
 annat var det när en annan var liten”,
 ”skicka hit ungen i en vecka så
 ska jag nog lära den att äta”,
 ”man äter vad man blir serverad!”.
 Ja, dessa och liknande kommentarer
 är tyvärr vardag för föräldrar
 vars barn lider av den relativt nya
 diagnosen ARFID.

TEXT: EMELI ÅKERMAN
 OCH ÅKE PÅLSHAMMAR

DIAGNOSEN ARFID (förkortning av engelskans avoidant/restrictive food intake disorder) innebär att man av olika skäl låter bli att äta eller bara äter väldigt få livsmedel. Ofta är det svårt med blandade konsistenser, som till exempel när man äter en gryta.

Vissa drabbade känner inga hungerkänslor och måste påminnas om att äta, något som lätt medför att personen riskerar näringsbrist eller undernäring. Dessutom leder det nästan alltid till svåra sociala komplikationer. För att få diagnosen krävs att man har stora problem i vardagen; att bara äta en smula selektivt är inte att ha en diagnos, utan diagnosen definieras av konsekvenserna. ▶

”När något man ofta tar för givet inte fungerar märker man verkligen av det.”

Foto: Shutterstock.



Foto: Shutterstock.

Barn i förskoleåldern har det svårare att verbalt uttrycka sina egna behov och att få folk att lyssna på, och ta deras upplevelse på allvar.

Det är ju ofta så att när någonting fungerar så tenderar vi att ta det för givet. När något man ofta tar för givet däremot inte fungerar märker man verkligen av det. Ett typiskt sådant exempel är mat. Mat är ju inte bara födan vi konsumerar utan ofta så mycket mer: Sociala normer, gemenskap, kultur och så vidare. Ja, ett sammansatt komplext pussel, helt enkelt.

Nästan alla sociala aktiviteter inbegriper föda i någon form. Det är därför undvikande av mat tenderar att väcka så starka känslor och åsikter.

Detta är något som personer med ARFID blir plågsamt medvetna om tidigt i livet. ARFID är en relativt ny-tillkommen diagnos i den amerikanska diagnostiska manualen DSM-V, men problemet är långt ifrån något nytt!

Personer som undvikit vissa födo-

”Nästan alla sociala aktiviteter inbegriper föda i någon form.”

ämnen eller varit ”kinkiga” med mat har nog alltid funnits. Mörkertalet av drabbade tros vara stort, men i befolkningen lider uppskattningsvis 1-5 procent av ARFID i någon form och det är lika vanligt hos män såväl som kvinnor. Det klassas som en ätstörning, men till skillnad från klassiska ätstörningar så är inte kroppens utseende eller viktuppgång/-nedgång i fokus, utan det handlar helt enkelt om att man upplever ett starkt obehag inför vissa typer av föda eller vissa konsistenser, lukter och smaker.

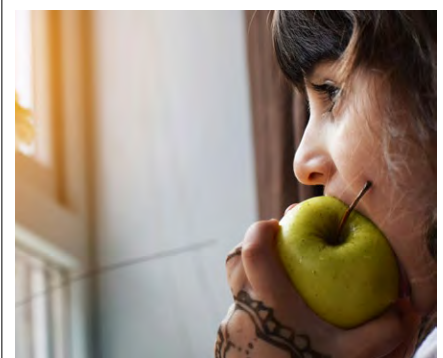


Foto: Unsplash.

Just det intensiva obehaget vissa typer av föda orsakar, är bland det svåraste för omgivningen att förstå. Personen som är drabbad förstår som regel inte själv varför den känner och reagerar som den gör, och den irritation och det skuldbeläggande som omgivningen ofta reagerar med gör det bara ännu värre. I värsta fall riskerar hela matsituationen att leda till

3 TECKEN SOM KAN INNEBÄRA ARFID

Begränsade val

Barnet äter bara ett fåtal utvalda livsmedel.

Oro vid måltider

Starkt obehag när man introducerar ny mat.

Fysiska symptom

Utveckling av näringsbrist eller tillväxtproblem.

en negativ spiral. För den här diagnosen handlar inte om att vara kräsen eller bortskämd, nej snarare om en stark sensorisk känslighet som kan ge kraftiga obehagskänslor.

Många med den här diagnosen visar ofta symptom redan när det är dags att introducera fast föda – genom att helt enkelt vägra att äta eller ens smaka på vissa saker, trots upprepade försök.

Att delta i sociala sammanhang som silluncher, kräftsivor och julbord eller att åka bort spontant utan matplanering fungerar oftast inte, vilket tenderar att göra familjen socialt isolerad. När föräldern tar upp dessa problem med BVC eller förskolepersonal saknar de dessvärre ibland kunskap om detta och riskerar därför att komma med fel råd. ARFID har ganska stark ärftlighet vilket tack och lov gör att många vuxna känner igen sig själva i sina barn vilket gör att de lättare vet hur de ska hantera problemet.

Ofta upplevs det som jobbigare ju yngre den ARFID-drabbade personen är. För ju yngre personen är, desto mer brukar omgivningen vilja vifta bort problemen med motivationen att barnet är bortskämt, eller kräset. Barn i förskoleåldern har det svårare att verbalt uttrycka sina egna behov och att få folk att lyssna på, och ta deras upplevelse på allvar.

Med ökad ålder brukar det bli lättare. Inte minst eftersom personen själv då är insatt i sin problematik och därmed bättre kan börja jobba med sig själv.

Vad kan man då göra åt det här restriktiva ätmönstret?

Ja, svaret för många personer stavas långsam tillvänjning. Som regel vill de



Foto: Shutterstock.

själva börja kunna äta och njuta som andra människor och det brukar bli ett lyckat resultat om de bara får tillräckligt med tid och tålamod från omgivningen att långsamt ”erövra” den nya födan. Vanligen fortsätter personen att föredra vissa typer av föda framför andra (precis som de flesta andra). Men de lär sig med tiden ofta att stå ut med de starkaste obehagskänslorna vilket gör att de klarar att äta annan typ av föda också.

Det viktiga är att inte pusha personen för hårt eller tvinga den att äta mat som den inte är redo för – ännu! För ARFID handlar aldrig om att personen medvetet är besvärlig. Eftersom diagnosen är relativt ny, den har bara funnits i cirka tio år, så har vården inte riktigt hunnit med att utveckla och implementera de nya kunskaperna och riktlinjerna i den svenska vårdkedjan.

Det är också känt att det vid ARFID ofta finns kopplingar och överlappningar till andra psykiatriska diagnoser som autism, adhd och ångestproblematik av olika slag, vilket kan göra behandlingen ännu mer komplicerad. Det är dock inte alltid så!

Vad kan man då göra för att hjälpa ett barn med ARFID?

Ett svar kan vara att man ska bemöda sig om att förstå att barnet inte är trotsigt eller ”bara söker uppmärksamhet” eller dylikt. Barn gör alltid så gott de kan, men ibland ställs det för stora krav och då kan det bli tokigt. Man måste nog också acceptera att; okej, det är så här mitt barn fungerar, och inte skuldbelägga det för att det äter så lite/så ”konstigt”. ▶



Foto: Unsplash.

TIPS FÖR ATT HJÄLPA BARN MED ARFID

Acceptans

Acceptera barnets matpreferenser och undvik skuld och skam.

Tålmod

Introducera ny mat gradvis och låt barnet anpassa sig i sin egen takt.

Stödjande miljö

Pressa inte och skapa positiva matupplevelser.

Flexibelt näringsintag

Fokusera på att barnet får i sig näring, även om det ibland innebär mindre traditionella val.

Professionellt stöd

Sök kunskap och stöd från hälsovården angående ARFID.

Dessutom måste man ställa in sig på att det kommer ta tid att vända utvecklingen. Om man börjar med att exponera barnet för ny mat – lite i taget – och låter det smaka den i sin egen takt, så brukar det ofta bli framsteg.

Observera att framsteg inte betyder att personen har blivit helt tillfrisknad, och att det händer att det blir bakslag. Det gäller därför att försöka ha tålmod och stötta vidare ändå. Man kan inte nog poängtera vikten av att inte försöka ”lura i” barnet någon mat, typ gömma ärtor i pasta eller dylikt, för då riskerar man i stället att förlora barnets förtroende för en själv och kanske även för vuxenvärlden.

En god idé kan vara att, om möjligt, försöka tänka bortom det där med nyttigt eller inte. Inte oroa sig över om det blir en del chips eller glass. Det viktiga är att barnet får i sig näring.

Att äta är jobbigt ändå för dessa barn, så det är klokt att i möjligaste mån försöka göra matsituationen lättsam och lustfylld, och att inte tvinga barnen att sitta kvar vid

bordet och äta onödigt länge, något som lätt bidrar till ökad ångest runt matsituationerna.

Om man sedan nyfiket undrar vad som händer i hjärnan vid just den här typen av ätproblem (ARFID) så är det inte fullständigt utrett. Dock kan nämnas att det, vid praktiskt taget alla typer av ätstörningar, är hypotalamus som är inblandad på ett eller annat sätt.

Den styr ju över den kraftfulla hormonproducenten hypofysen, ”känslchefen” amygdala och inte minst hjärnans dirigent; frontalloben med sin så kallade prefrontala hjärnbark. För att nu nämna några av många delkomponenter som är inblandade vid olika typer av ätsvårigheter.

Ett ökat intresse har under senare år rikats mot det så kallade enteriska nervsystemet, ibland kallat bukhjärnan, med syfte att lära oss mer om hur viktig mage och tarmar är för hjärnan och vårt välmående. Boken ”Charmen med tarmen” (2018) av Giulia Enders är ett exempel på populärvetenskapliga böcker inom det området. ■



GRINDSTOLPEN

Alla har rätt till ett kärleksfullt avsked

*Har du frågor
kring begravning
eller avsked?
Välkommen till oss.*

*Telefon 018-130326
www.grindstolpen.se
S:t Olofsgatan 46
753 31 Uppsala*

Vårtips i Uppsala

■ NU GRÖNSKAR DET

Linnéträdgården och Linnés Hammarby öppnar 1 maj, med vårblommor i Linnés lund och café i Botaniska trädgården. Den 18 maj firar vi Linnés födelsedag med en 1700-talsfest med fri entré, där du kan uppleva tidsenlig klädsel, hantverk och lär dig om epokens mode.



Sköna Linnés Hammarby.

Foto: Wikipedia

■ LENNAKATTEN

Ingen av UMLN:s läsare behöver någon närmare presentation av allas vår älskade Lennakatten. OM ni ändå vill bättra på minnet rekommenderar vi att du läser magasinets nr 2 från 2022. Fredagen den 10 maj inleds årets säsong för trafik på den 33 kilometer långa järnvägssträckan i östlig-västlig riktning. Söndagen 26 maj (mors dag) firar museijärnvägen sitt 50-årsjubileum med öppet hus på Uppsala Östra station, extra avgångar m.m.

■ SOMMARSLÄPP I CITY

Den 1 juni kl. 10-18 välkomnas alla och envar till att fira in sommaren i hela city tillsammans. Arrangörer bakom Sommarsläpp är Uppsala kommun och Uppsala Citysamverkan. Detta blir en dag fylld med aktiviteter som bl.a. kultur, historia, sportaktiviteter, barnaktiviteter och mycket mer.

I VÅR VÄRLD ÄR CYKELN STÖRST

- Vi kan cykel
- Vi är intresserade av cyklar
- Vi vill att du ska ha glädje av din cykel under lång tid

LEFFES CYKEL
Sibyllegatan 9 • Uppsala • 018-53 60 45

Tvåhjulsmästarna
tvåhjulsmästarna.se

VASKLOPPET
CYKEL
VASAN
OFFICIELL LEVERANTÖR

KONTAKTA OSS

redaktion@luthagsnytt.se
www.uml.n.se

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

Annonsering

Se umln.se för storlekar,
annonspriser m.m.

Framsidan

Landshövdingeparet
Cecilia och Stefan Attefall.
Foto: Peder Strandh.

Grafisk form

Peter Lundvik, Fasonera

Redaktionellt material

Skickas till:
redaktion@luthagsnytt.se

Ekonomi

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

Utgivningsdagar 2024

22 mars, 7 juni,
20 september och
29 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

Går du i köp- eller säljtankar?

Är det några som kan Luthagen så är det vi på Riksmäklaren. Vårt kontor ligger ju trots allt på Skolgatan och vårt hjärta klappar lite extra för just denna stadsdel.



Scanna mig!



Till salu

Adress: Vasagatan 1A
Mäklare: Carolina Sohlberg 070-548 08 04



Till salu

Adress: St Johannesgatan 36B
Mäklare: Matts Lüllmaa 073-647 52 73



Till salu

Adress: Börjegatan 8A
Mäklare: Ulrika Löf 070-201 43 93



Till salu

Adress: Gimogatan 8B
Mäklare: Anne Weyde 070-945 66 86



Till salu

Adress: Skolgatan 12B
Mäklare: Matts Lüllmaa 073-647 52 73



Till salu

Adress: Sturegatan 1
Mäklare: Ludvig Tidblom 073-925 47 60



Till salu

Adress: Sysslomansgatan 16
Mäklare: Carolina Sohlberg 070-548 08 04



Till salu

Adress: St Johannesgatan 36C
Mäklare: Anne Weyde 070-945 66 86



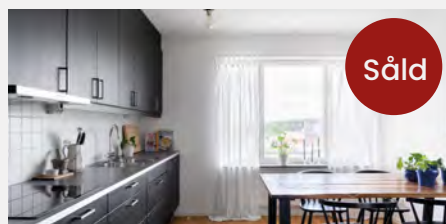
Till salu

Adress: Sysslomansgatan 7
Mäklare: Patrik Törner 070-574 67 43



Såld

Adress: Götgatan 30D
Mäklare: Ludvig Tidblom 073-925 47 60



Såld

Adress: Pelargatan 22
Mäklare: Carolina Sohlberg 070-548 08 04



Såld

Adress: Sysslomansgatan 15A
Mäklare: Ulrika Löf 070-201 43 93

Riksmäklaren 
MÄKLAREN GENOM LIVET

Skolgatan 33B 753 11 Uppsala, www.riksmaklaren.se,
Telefon: 018-13 98 50, Mejl: info@riksmaklaren.se

