

HELEHJÄRTAT

ETT MAGASIN

FÖR SESAM AV TING & KAKA



#2

AUGUSTI 2016



SeSam FÖRELÄSNING

AUGUSTI

Tisdagen den 30/8 Kl.13.30–15.30
”Jag är totalt ute”
Föreläsare: Stefan Skoglund

”Natur- och friluftsliv för alla oavsett ålder eller hinder!”
Föreläsare: Magnus Mattisson

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

SEPTEMBER

Tisdagen den 6/9 Kl.13.30–15.30
LifeRing – En Sekulär Självhjälpsmetod för Nykterhet och Drogfrihet
Föreläsare: Lars Bergström

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Tisdagen den 13/9 Kl.13.30–15.30
Stolthet och Fördom - Makten över din medicin.
Föreläsare: Staffan Utas

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 20/9 Kl.13.30–15.30
Renovräkning – att renoveras bort från sitt hem
Föreläsare: Åse Richard, Emil Pull

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 27/9 Kl.13.30–15.30
Att leva med en person med autism, utmaningar och glädje.
Föreläsare: Lilian Lind

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

OKTOBER

Tisdagen den 4/10 Kl.13.30–15.30
Hur kan vi använda musik för att må bättre?
Föreläsare: Signe Rudberg Selin

Lokal: Månssalen, Sensus studieförbund, Västra Ågatan 16

Tisdagen den 18/10 Kl.13.30–15.30
Varför utbilda ”första hjälpare” till psykisk hälsa?
Föreläsare: Jouanita Törnström, Veronica Malm

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 25/10 Kl.13.30–15.30
Diabetes Förr – Nu och i Framtiden
Föreläsare: Elisabeth Sörman

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Torsdagen den 27/10 Kl.13.30–15.30
”Våga säga ja till livet – att leva med borderline”
Föreläsare: Jouanita Törnström

Lokal: Storan, Kungsgatan 62, våning 5.

NOVEMBER

Tisdagen den 15/11 Kl.13.30–15.30
”Min resa med värken som ständig vän och följeslagare”
Föreläsare: Inger Hjelte

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Torsdagen den 17/11 Kl.13.30–15.30
Samverkan inom Hälsa, Vård och Omsorg
Föreläsare: Monica Jonsson

Lokal: Storan, Kungsgatan 62, våning 5.

Tisdagen den 22/11 Kl.13.30–15.30
”Det är inte bara min historia – Det är vår historia”
Föreläsare: Yasmine Ejner Lind

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 29/11 Kl.13.30–15.30
”I ljust av diagnoserna”
Föreläsare: Mikael Sjömila

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

DECEMBER

Tisdagen den 6/12 Kl.13.30–15.30
Vad är diskriminering och likabehandling?
Föreläsare: Olivia Novotnu Bill, Anna Stendin

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Torsdagen den 8/12 Kl.13.30–15.30
Mer än ”bara lite ångest”
Föreläsare: Petra Rohrer, Jouanita Törnström

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Anmälan till: www.sesam uppsala.se,
info@sesam uppsala.se eller via telefon
072-201 89 71

OBS! Föreläsningarna är kostnadsfria.

Fler föreläsningar är på gång i andra kommuner i Uppsala län.
Mer information om samtliga föreläsningar och eventuella ändringar i föreläsningsschemat kan ses på:
www.sesam uppsala.se

Så var det tid för HELHJÄRTAT #2! Semestrar har kommit och gått, sommaren har bjudit på både avkoppling och personlig utveckling. Tyvärr ser sommaren inte ut så här för alla, många har inte ett arbete och får därför ingen riktig semester av olika anledningar. Pengarna räcker inte till resor eller mycket aktiviteter, den mentala kraften finns inte alltid till, den går åt att oroa sig för vad som händer när beslutet om praktik eller ersättning ska omförhandlas. Frågor som "är min handläggare tillbaka från sin semester då?" Du kanske har en helt ny handläggare på grund av omstrukturering. Jag som är kapabel att ta semester och faktiskt vila ut eller byta miljö är lyckligt lottad. För många i Sverige är sommartiden också en mycket jobbig tid för att hela landet stannar av. I detta nummer pratar Turid om väntrum som handlar just om detta problemet. Det tungrodda stela systemet. Läs hennes inlägg om detta på **s4**.

I detta nummer har vi en hel del för er att gotta er i. Stefan bjuder denna gång på en djupdykning i Ronny Anderssons bok, Den Hemliga Trädgården. Boktips och lite poesi finner ni under kulturdelen.

Vipresenterarresten av årets SeSamFöreläsningar och avslutar med funderingar om tidningens ambitioner.

Vi önskar god läsning =)

6 Välfärdsstatens väntrum

8 Fotvård, tips och råd

10 Vilken är din favorittanke?

12 Kultur - Den Hemliga Trädgården

18 Kultur - Ord & Penna

20 Redaktionen

22 Föreläsningar - SeSam

Fast i välfärdsstatens väntrum" skrev Richard Swartz i Dagens Nyheter i början av året. Tack Richard för att du satt ord på det vi kan erbjuda de nyanlända. Vi erbjuder väntrum. Din bild av välfärdsstaten som sofistikerade, uppfodrande och försedda med höga, utestängande trösklar känner jag tyvärr väl igen.

Att det vi kan erbjuda de nyanlända är väntrum är sorgligt och ännu sorgligare är att vi har stora delar av befolkningen boende i Sverige i rum av väntan. Väntan på att få vara med att få ta sitt ansvar utifrån sina möjligheter. Väntan i våra olika väntorum, på Arbetsförmedlingen, hos olika läkare, i telefonen i väntan på en handläggare på Försäkringskassan och så vidare.

Inte vill vi att vi själva eller våra medmänniskor skall uppleva sitt liv som sittande i ett väntrum där nummerlapparna ändras med jämna mellanrum. Att vi behöver ta nummerlappar i olika väntrum och inte riktigt kunna förstå hur det hela hänger ihop. Att plötsligt förstå att

jag tack vare ouppmärksamhet inte längre har en plats i kön och att ingen förklaring räcker för att få platsen tillbaka.

Vi vill ta vårt ansvar och vi förväntar oss att ni som inte har erfarenhet av väntrummet för egen del också tar ert.

ofta och de som skulle hålla ordning på dem kan inte längre förstå eller förklara. Plötsligt möter vi personer som skulle förklara som ser lika vilsen ut som oss. Och väntrummet har fått ännu en som väntar. En person vars batterier har tagit slut, där

stolthet och arbetsglädje har blivit trötthet och bitterhet.

Nu skall vi som suttit mer eller mindre bokstavigt i väntrum hela vårt liv acceptera att det har kommit fullt av nyanlända där. Risker är stora att vi känner att dessa nya människor gör att vår plats i kön hotas. Rykten går hur tjänstemän förklarar minskat stöd till utsatta grupper med att de nyanlända kostar så mycket. Vi har

ännu inte nåtts av rykten om att de som inte finns i våra väntrum skulle behöva minska sina löner och förmåner. Handläggare har ju fått en ökad arbetsbelastning

och bör naturligtvis belönas för detta för att orka arbeta vidare (med att bland annat dela ut nummerlappar). Visst är det många av oss som lever i så kallad utanförskap som vill stänga dörrarna för flera. Vi är många men långtifrån alla som har farit så illa i vår väntan att vi inte orkar känna empati för de som flytt till vårt land.

Jag vet dock att vi är flera som tack vare vår egen utsatthet har upparbetat en stor lyhördhet och medkänslighet

för våra medmänniskor. Det som gör att vi inte bara är problemet utan också dess lösning.

Hur kan vi som levt i utanförskap kunna vara en viktig lösning på dagens utmaning med många nyanlända?

Vi vet vad smärta och rädsla är. Vi vet vad skammen kan göra med oss. Vi har klarat situationer som många skulle knäckas av. Många av oss har haft tid till eftertanke, i en säng, i ett fängelse, i ensamhet. Erfarenheter som vi vill dela med oss av. Det kräver dock att vi möts.

Vi vill ta vårt ansvar och vi förväntar oss att ni som inte har erfarenhet av väntrummet för egen del också tar ert. Vi måste använda våra gemensamma resurser klokt. Vi tror om vi på ett mer reflekterade sätt får vara med i att skapa ett gott samhälle så kan mycket hända utan att kostnaderna skenar iväg.

Tack Richard Swartz för att du hjälper oss att se att vi kan bättre än att erbjuda varandra väntrum.

Text: Turid Apelgårdh

att få ta sitt ansvar utifrån sina möjligheter.

FOT HÖRNAN



Hej igen! I detta nummer vill jag ta upp det alltför vanliga besväret som förekommer i fotvärlden. Det gäller FOTSVAMP! Det är mycket vanligt men inte lika vanligt att prata om. Jag vill först beskriva vad det är och varför man får den. Sedan vill beskriva hur fotsvamp ser ut i en akut fas och i en kronisk fas och hur man behandlar den. Det bli lite tips på hur man kan förebygga den här infektionen och hindra återfall.

Fotsvamp

Svamp förekommer överallt på jorden och svävar omkring i luften. De flesta är harmlösa men en del orsakar sjukdom hos djur och människor. Många svampar orsakar sjukdomar i huden som fotsvamp och revorm. Den vanligast svamp på foten (tinea pedis) orsakas av en trådsvamp (dermatofyter) som tillhör släktet Trichophyton.

Varför får man fotsvamp?

Svamp trivs i varm och fuktig miljö. Varma fötter som svettas mycket och rör sig mycket utan luftning är utsatta för just fukt och värme och då frodas bakterier och

bildar kolonier. Detta i sig banar väg för svampangrepp. Detta är vanligt bland de som sportar och ungdomar men även andra. Har man sprickor i hud och naglar från slitage, skador och sjukdomar som påverka hudens och nagelns skyddsfunktioner är fötterna mera utsatta. Människor med nedsatt immunförvar på grund av till exempel reumatiska sjukdomar, cancerbehandlingar och HIV, är mera försvagade och utsatta. Likaså kan människor som för ett eller flera orsaker inte klara av egenvård vara utsatta för angrepp. Det kan handla om till exempel väldigt gamla människor, de med psykisk ohälsa och fysiska funktionsnedsättningar. Fotsvamp smittar från människa till människa och har man infektionen eller är mera utsatt att bli smittad bör man undvika att gå barfota på allmänna golv där det mycket smittorisk.

Akut fotsvamp

Vid en akut fotsvampsinfektion bli huden mjuk och vitaktig mellan tårna – speciellt mellan fjärde tån och femte lilltån. När man räknar tårna så är stortån nummer 1. Det bli klåda, vätskning, irritation, självsprickor, blåsor

och fjällning. Vissa får enstaka eller vissa symptom medan andra får alla. Svampinfektionen sprider sig vanligtvis ifrån lilltån mot stortån och till slut till



underfoten. Infektionen skall tas på allvar och behandling i denna fas är enkel. En lokalbehandling med en antimykotisk (antivamp) kräm dagligen är vad som behövs. Man kan köpa krämen på apoteket och det är en intensiv och kort tids behandling.

Om akut fotsvamp inte behandlas övergår den sakta efter några år till kronisk fotsvamp. Det

första tecknet är moccasintinea- det se ut som man har en mörkrosa linje som går runt foten och skiljer underfoten ifrån överfoten. Det bli torrhet och fjällning. Det verka inte göra någon skillnad hur mycket kräm man än sätter på. Fuktighetsbevarande preparat fungerar inte på grund av svampinfektionen som behöver antivamp medel och inte mera fukt. Det kan lukta illa. Tånaglar engageras ofta i detta skede. Det kan se ut som naglarna lyfter sig och först bli det mjukt under den svampinfekterade nageln. De försvagade naglarna kan nu också lättare bli anfallna av de bakterier som redan finns på fötterna. Naglarna bli förtjockade och smuliga, gula, vita, brunaktiga och alla möjliga färger av infektionerna och försvagningen. Naglarna bli ojämna helt enkelt i struktur och färg- så kallade kartnaglar. Det är viktigt att få rätt diagnos på fotsvamp som ofta förvecklas med eksem eller annat. I svåra fall kan svampinfektionen spridas till händer, fingernaglar och ljumskar. En läkare bör besökas. Behandlingen då brukar vara en starkare antivamp medel i tabletter form som ska tas i tre månader. Den kroniska fotsvampen måste verifieras med svampodling och direktprov före behandling. Infekterade naglar tar länge att bli av med. Det tar minst ett år för hela stortånageln att växa ut så man måste vara tålmodig och hårda ut med behandlingen och egenvård. Det är viktigt att fortsätta att använda en antivamp lösning på naglarna och klippa och slipa bort de infekterade naglarna gradvis. Ifall de är för tjocka och hårda bör en fotterapeut / podiater besökas som har utrustningen att hjälp till med dessa besvär.

Tips för att förebygga fotsvamp

- Tvätta fötterna dagligen med tvål och varmt vatten
- Torka fötterna ordentligt mellan tårna efter bad eller dusch och få bort all vatten
- Regelbunden nagelvård och lufta fötterna
- Rena strumpor varje dag i material som kan andas som t ex bomull och silke
- Avvänd fotkräm men inte mellan tårna
- Använd hälbalsam när det är torrt och börja spricka runt hälen
- Alsolsprit kan användas då och då mellan tårna för att torka ut området ordentligt
- Antivamp pulver kan användas mellan tårna när det behövs

Det var allt från mig för denna gång

Hör gärna av er till mig, Annika, om ni har några frågor eller kommentarer på fotvård@tingochkaka.se. Ni kan också besöka oss på Ting och Kaka Fotvård, Grevegatan 12b, Tierp. Ring på telefon 0733 414293 ifall ni vill beställa tid för en fotvårdsbehandling. Ni är alla välkomna.

Lycka till med fötterna!

Vad är din favorittanke?

En vän till mig är bra på att i en grupp av människor slänga ur sig intressanta frågor som ofta leder till intressanta samtal. "Om du hade ett hus och fick ett extra rum, vad skulle det vara för rum?" eller "Vad skulle du vilja fylla dina dagar med om du inte gjorde det du gör nu?" Eller, en fråga som jag länge gått bet på men till slut kom på ett svar till "Vilken är din favorittanke?"

Favorittanke. Vad tänker jag helst på? Tänker jag det jag vill tänka? Jag kan ju faktiskt till stor del välja vad jag tänker. Vad tänker jag oftast? Är det bra tankar?

När jag själv gick i Kognitiv beteendeterapi (KBT) blev jag uppmärksam på våra tankars makt och hur påverkade vi blir av vad vi tänker på. Jag fick lära mig att ifrågasätta mina negativa tankar. Vad tänker jag? Hur får det mig att känna? Och hur får det mig i sin tur att handla?

Som följd av detta blev den viktiga frågan till slut "Vad kan jag tänka istället?" Utgångspunkten var hur den nya tanken skulle få mig att känna och att handla.

Den svåra frågan idag blir kanske "Vad borde jag tänka för att bli den jag vill vara?" Vad vill jag känna och hur vill jag handla?

Så, min favorittanke. I förra numret av helhjärtat skrev jag i en text om basinkomst, om mitt nyårs-mål "Att inte ta beslut som bygger på gamla sår utan på nya möjligheter". Kanske kommer nya möjligheter med nya tankar?

När någon utmanar mig får jag utmana mig själv med nya svar. Att tänka "Jo det skulle kunna vara möjligt" istället för "In my dreams, det går ju inte" eller "Ja, kanske det" istället för "Nej, jag orkar inte" eller "Det skulle kunna bli bra." istället för "Aldrig i livet, jag vill inte."

Om jag skulle tänka att det nya skulle kunna bli bra, då skulle jag känna mig bra och då skulle jag vara med och bidra till att det blev bra. Bra va? Eller hur tänker du?

En annan vän gav exemplet "Min favorittanke är att jag sitter och löneförhandlar med min chef och får högre lön."

Vad skulle det kunna leda till? Kanske att min vän känner sig bättre på sitt jobb, gör ett bättre jobb och kanske märker chefen det och vill ge henne högre lön?

Från en tredje vän var favoriten att tänka sig att hon satt på en brygga och tittade ut över havet och hörde vågorna.

Lite mer hav i livet. Av det skulle jag nog känna mig lugnare och förhoppningsvis stressa mindre. Kanske komma in i något sorts semesterläge. Ta det lugnare och få fler viktiga saker gjorda. Sälla bort det oviktiga.

Jag tror att favorittankar är viktigare än jag trott. Jag behöver nog välja mina tankar mer. Välja att må bättre. Kanske du lika så?

text: Sara Jonsson

Varsågod!

Här lämnar vi lite lugn vit yta för att ge dig lite tid att tänka på din favorittanke!

Den hemliga trädgården

Text: Stefan Larsson

Jag står i Länkens trädgård på S:t Göransgatan i Uppsala. Höstsolen värmer, tänker på allt som kommer att blomma nästa vår, det goda på matbordet och ser pappan framför mig som visste vad pojken innerst inne ville ha.

På den fyra gånger fyra meter stora markbiten som han fick började barnet plantera små granar. Snart dog dem men efter insikten att hösten var bästa tiden för plantering kunde han efter några somrar se ut över en 20 till 30 centimeter hög skog av ekar. När han lade sig ner med huvudet mot marken var det som om han befann sig i Sherwood. Robin Hood och de laglösa var för stunden borta.

Det är Ronny Ambjörnsson, professor i idé- och lärdoms historia som blir ägaren skogen och gåvan från pappan blir starten för ett livslångt intresse som han berättar om i boken Den hemliga trädgården.

Jag läser ofta dagstidningar, försöker förstå världen men blir mer och mer skeptisk. När jag umgås med Ambjörnssons text fylls jag av hopp. Han låter mig exempelvis möta filosofen Epikuros från det antika Grekland som såg vänner han kunde dela livet med som en förutsättning för det goda livet och ja, finns det något bättre rum än en trädgård för samtal om livet, döden och hälsan? Det är som om trädgården skapar en tillåtande fond för att kunna prata om något annat som inte har med trädgårdsodling att göra, menar Ambjörnsson och Epikuros skulle ha uppskattat teman som kärlek och visdom som författaren ger egna kapitel i boken.

Ambjörnsson börjar alltså sin resa i barndomen där hans pappa introducerar en nyhet. En bit av sommarstugans tomt upplåter han åt det vilda. Blåbärsris, mossa, några små tallar får växa fritt men området börjar till slut växa igen. Det planerade området på

tomten som tuktas, klipps och rensas blir istället dit människor söker sig och Ambjörnsson undrar om det inte är trädgården väsen – spänningen mellan kultur och natur.

Någon gråter

Den Hemliga trädgården är kanske främst en tankens och känslans resa med trädgårdshändelser ur Ambjörnssons liv men även med referenser till litteraturen i ämnet. Jag blir mycket berörd av en av berättelserna. Frances Hodgson Burnetts ”The Secret Garden” som gavs ut i början av förra seklet är historien om tioåriga Mary Lennox som förlorar sina föräldrar i en koleraepidemi och skickas från Indien där pappan varit hög kolonialtjänstman, till hennes farbror, mister Craven på godset Misselthwaite Manor i England. Det är kallt, ogästvänligt, farbrodern är bortrest och under nätterna hör hon någon som gråter. Det är kusinen Colin som inte vill gå ut då han tror att han håller på att få en puckelrygg. Mary berättar för Colin om trädgården som omger huset och mot hans vilja så blir han intresserad. Innanför murarna finns en förvildad trädgård, klängrosor hänger som gardiner nerför träden men bär inga blommor, inga löv, Mary vet inte om grenarna är levande eller döda och det är som en mantel har kastats över allting.

Mr Craven skapade trädgården när hans fru dog, sen dess har ingen fått komma in. Han är bitter, förgrämd av sorg och senare i berättelsen får Mary och Collin hjälp av den jämnåriga arbetarpojken Dickon från trakten som med sina kunskaper hjälper dem att odla upp trädgården. Under arbetet inser Collin att han är

frisk och mister Craven förstår att det bara finns en väg ut ur sorgen; att gå in i trädgården och konfronteras med sina minnen. Mary mognar, från bortskämd självupptagen överklassflicka till att kunna se och hjälpa andra och det är som om det då rådande hårt cementerade brittiska klassamhället för ett ögonblick tar paus och solidariteten mellan klasserna blir möjlig.

Pappan och havet

Det är alltså trädgårdsterapi som äger rum. Trädgården, en tillåtande plats för samtal och vila, en symbol för eviga teman som evighet och kärlek. Platsen med sina återkommande cykler av födelse, liv och död gör att den kan bli ett andrum från den moderna tidens krav på en början och ett slut. Krav som ställs i ett accelererande tempo och riskerar leda till utmattning och depression.

Trädgården som platsen för vila finns också i Tove Janssons ”Pappan och havet” där muminfamiljen reser bort och bosätter sig i en fyr. Muminmamma längtar hem till Mumindalen och målar därför trädgården därhemma på väggen i tornet. Medan hon målar kryper kvällsljuset uppför fyrens kala vägg och tänder blommorna hon målar, hon lägger tassarna mot den solvarma trädstammen, känner syrens doft och kliver in i tavlan och sätter sig och gör... Egentligen ingenting. Som det ser ut.

Sitter där i sin trygga värld, något är felmålat men det gör inget. Hon ser de andra i familjen som undrar vad hon tagit vägen och när tevattnet kokar så har hon somnat med huvud lutat mot sitt äppelträd.

Har vi inte alla ett behov att





ibland bara försvinna in i en värld som är annorlunda, som en trädgård där allt upprepar sig. Vår blir sommar, löv faller, snön smälter. Där skeendet har en annan rytm, inte ryckigt och plötsligt utan långsamt och prövande.

Trädgården kan alltså vara oförutsägbar. Ambjörnsson berättar om gräsmattan som varje sommar torkar medan grannens frodas och som ofta har tid för trivsamma middagar med vänner. Under tiden oroas Ambjörnsson. Varje höst köper han gräsmattfrön för hundratal kronor och under vintrarna förs en tröstlös kamp mot snömögel.

Hur det går med hans gräsmatta berättar inte historien men hans planerade rosengård, inspirerad från den medeltida Romanen om rosen, där erkänt gamla rosor som damasceneros, mossros och provinsros och i mitten en stor rosa alba maxima ska blomma men som nästkommande sommar tycks alla växa nedåt. Han måste märka ut dem med pinnar för att inte

köra över dem med gräsklipparen. Märkpinnarna slår försmädligt rot och utvecklas till små pilträäd så han planterar stockrosor som sen sprider sig i den torra jorden.

Snart finns de överallt

Han flyttar rosorna. De som plantskolans kataloger lovar ska ha en utsökt doft, som Honarine de Brabant och Lousie Odier. För dem till en undanskymd plats och i trädgårdens centrum planteras istället tåliga vresrosor. De saknar nästan helt doft men har friska blad och vackra nypon och drabbas sällan av svartfläcksjuka. Till hans stora förvåning tar sig efter några år de flyttade rosorna och bildar den labyrint han tidigare drömt om. Ett fyrtio kvadratmeter stort snår bildas. På en plats han inte alls har tänkt sig.

Att kärleksscener ska utspela sig Ambjörnsson trädgård som i Romanen om Rosen förväntar han sig inte. Den är för risig och kompakt och han undrar om hans passion för rosor (och gräsmattor) är allt för ihärdig. Hans jakt efter bladlös, ständigt luckrande

av jorden, den ständiga oron, gör det att resultatet blir sämre, att friheten inskränks? Grannen tycks ju njuta som Epikuros, varför inte han?

Utjämna klyftor

Ambjörnsson ser även trädgården som ett sätt att utjämna klyftorna mellan nyanlända i Sverige och vi andra som bott här en längre tid. Han refererar till etnologen Barbro Kleins studier av hur vi betar oss på våra kolonilotter. Vi har jorden främst för rekreation, bygger trätrallar, ordnar trivselhörn med cementplattor och störs av högljudda röster och livlig aktivitet hos grannar med rötter i andra länder. Där satsar man mer på nyttan, som Ambjörnssons mor- och farföräldrar gjorde. Är lösningen för många nyanlända med stora erfarenheter av odling och som riskerar arbetslöshet att vi byter erfarenheter med varandra? Upptäcker att de flesta vill leva ett vanligt liv, i lugn och ro?

Ambjörnsson gör en lättsam vandring genom trädgårdshistorien, upptäcker medeltidens trädgårdar som var slutna och

små, ofta muromgärdade och stängda med låst port för att sen öppnas när renässansens ideal om att sätta förnuftet i centrum blir möjligt. Trädgårdsrummet blir större och friare för insyn och från att ha sett på livet som tummelplats för förbjudna lustar som måste stävjas, blir renässanssträdgårdarna snarare lustgårdar där sinnena tilläts fri sikt i större storslagna parker. Gudstron finns kvar, medeltiden hade självklart inslag av skönhet utan direkta moraliska ambitioner men nu börjar man undra om människan och jorden verkligen var universums centrum. Renässansfilosofer ser trädgården som mötesplats mellan himmel och jord och utformningen och valet av växter ett sätt att skapa harmoni i tillvaron.

Det finns rätt tid för allt menade antikens filosofer; vars insikter återupptäcktes under renässansen. Sådd, skörd, arbete med jorden, tolka naturens tecken, de unga lövens storlek, fåglarnas flykt, molnens rörelser – det gäller vara uppmärksam på naturens tecken.

Men det gäller också att stanna upp och ta till sig av de stilla stunderna. Ett liv i verksamhet och eftertanke förordas, antika odlingspoeter ger rådet; ”Bli kvar på samma plats, res inte bort.”

Den grekiske filosofen Platon är skeptisk till texter och böcker. Även han tros ha förlagt sin akademi utanför Aten där träd och växter gav honom möjligheter till jämförelser. Platons lärare, Sokrates menade i dialogen Faidros att det inte går att resonera med en text – den bara upprepar samma sak. När den sagt sitt blir den tyst.

Den goda läraren däremot är konkret, samtalar med sin elev, planterar tankar i elevens själ. Där andra ägnar sig åt nöje och utsvävande liv ägnar sig läraren åt plantornas spåda liv. ”Att lita till boklärdom är som att skriva i vattnet - orden driver bort med strömmen” skriver Platon i dialogen.

Kunskap växer långsamt

Så den muntliga kunskapen växer långsamt och nya ord kan spira i nya sinnen. På det sättet kan

insikter man planterar mångfaldigas och det ursprungliga fröet kan få ett närmast evigt liv. Sokrates planterar en åsikt, inte säkert hans egen, och den blommar i andra, utvecklas av hans milda provokationer. Som en potatis. Den sätts i jorden, efter några veckor är de tio (om det är norrländsk mandel, påpekar Ambjörnsson) alla unika men påminner samtidigt om ursprunget. Så tanke- och potatisodling är samma möda. Man prövar tanken, bearbetar jorden, anstränger sig, vattnar, uttalar orden, möts av andra tankar så att trädgården, du och jag växer.

Ibland måste man vänta. Ibland uppmuntra genom att vattna och gödsla, få eleven att koncentrera sig på den ursprungliga frågeställningen, inte ständigt vika in på onödiga stickspår. Så att den så kallade sanningen växer fram i samtal och diskussion.

På 1700-talet utvecklar den tyske pedagogen Friedrich Fröbel barnträdgården där han varnar för en allt för aktiv, föreskrivande, bestämmande och ingripande uppfostran kommer för eller senare att verka förintande,



hämmande och förstörande på livet. Barn är som växter där vissa anlag stimuleras, som vinstocken som måste beskäras fast med urskiljning.

Fröbel menar att man ska uppmuntra, inte tukta och göra som trädgårdsmästaren; vaka, vara uppmärksam, rätta sig efter växtens natur. Och Fröbel är en av få som beundrar ogräset för dess livskraft. Tänkvärt att maskrosor blir vackra i rätt omfång och sammanhang och ska inte tvingas in i naturovänliga former som riskerar göra dem kraftlösa och förkonstlade.

Barnträdgård

Så trädgårdsmetaforen blir ett frigörande begrepp; varje människa är unik, en tulpan kan inte förväntas bli en hyacint så det gäller för pedagogen frigöra potentialen som barnet bär inom sig och inse att människan redan från början är skapande varelser som längtar efter att gestalta.

Även antroposoferna använder trädgården i lärandet, växterna blir lärarnas lärare och bidrar till att bedöma elevernas framsteg och utveckling. Att man ska tänka som en växt och utvecklas enligt en inre plan men också anpassa sig till omgivningen så att den unga människan blir till i varje ögonblick. Så de är, kanske

till skillnad från vuxna, under ständig förändring. Varje stadium har som växten sitt eget värde, sin egen skönhet.

Ambjörnsson är ingen bakåtskrivare, ser det sköna i tekniska underverk som flygplan som tyvärr också bullrar och sprider avgaser och han lyfter fram en väns beskrivning av maskrosbollen. En lika sinnrik skapelse, något av det vackraste han kan se. Vännen säger att i framtiden borde vi flyga omkring i luften i var sin maskrosboll. En fredligare science fiction, eller hur?

Kineserna hade liknande tankegångar som Epikuros och Platon, det finns få nu kända belegg för någon växelverkan mellan öst och väst men kanske uppstod tankarna oberoende av varandra då betingelserna var detsamma, baserade på jordbruk.

Lär av bambun

Inom den kinesiska filosofin daoismen, som kan ses som trädgårdens filosofi vinner det mjuka, det vill säga yin, ett begrepp som ofta återkommer och mjukast är vatten. Vatten anpassar sig, rinner runt stenen och Wu Wei - principen om det minimala bemötandet gör att målet aldrig förloras men stigarna kanske är bättre att använda, inte de stora allfartsvägarna. Kineserna använder

ofta bambun som metafor. Den böjer sig i stormen, knäcks inte och har en inre styrka.

Den har ett slags naturlig säkerhet, något som även människan kan uppnå, menar Ambjörnsson. Han varnar oss för att ge efter för all påverkan då vi riskerar bli osäkra och frustrerade. Till slut kan tillståndet färga andras uppfattning om oss – lätt hänt i konkurrenssamhället.

"Det som står på tå, står inte stadig" säger daoismens urtext Dao De Jing, Så;

Lär av bambun! Stå stadigt, vik undan om det behövs, men res dig alltid igen!

Daoismen har ofta tomhet och intighet som tema; "Man knådar lera och tillverkar ett kärl: det är Intet i dess inre som gör kärlet användbart." och filosofin slår vakt om de ensamma stunderna i en trädgård som består av både mångfald och tomhet. Tomheten går kanske inte direkt att skapa men det som liknar det går ju att arrangera, som flata hällar, sand och rena vattenytor där ingenting förändras,

Ambjörnsson förbinder världar och kikar även in i den muslimska paviljongen där samtal förs; "Det är som om tankarna lockas in av ljuset från fotogenlampan och blandas med nattfjärilar och knytt - kvällstankar

för det mesta, luddigare och med mjukare konturer än de tankar vi tänker på dagen." Paviljongens öppna väggar gör att gränsen mellan ute och inne blir svävande och mörkret bidrar till att tankarna alltså börjar att ändra form.

Ambjörnsson försökte bygga upp en kinesisk trädgård i sin trädgård på Gotland. Han fraktar dit stenar, planterar stenbräken men en vän tycker platsen påminner om Ängelholms kyrkogård. Platsen glöms bort men några somrar senare sätter sig ett barnbarn i stenröset och äter sin frukost med fötterna i fågelbadet, plockar smultron som planterats bland stenarna och snart följer mammorna efter och även en och annan pappa hittar dit. Återigen har naturen visat vägen men det tog tid och hjälpen kom från en sexåring.

Men en text är en text och inget annat så jag går ut i Länkens trädgård där Ting och kaka har gjort sina försök i Epikuros anda. Några solrosor gladde Shyamali då de gick i blom och gula zucchini-blommor blev frukt och god soppa en torsdag.

Resultatet blev kanske inte det bästa då mycket gick förlorat och ogräset tog ibland över men det är väl som det ska vara. Vi försöker igen till våren.

BOKTIPSET

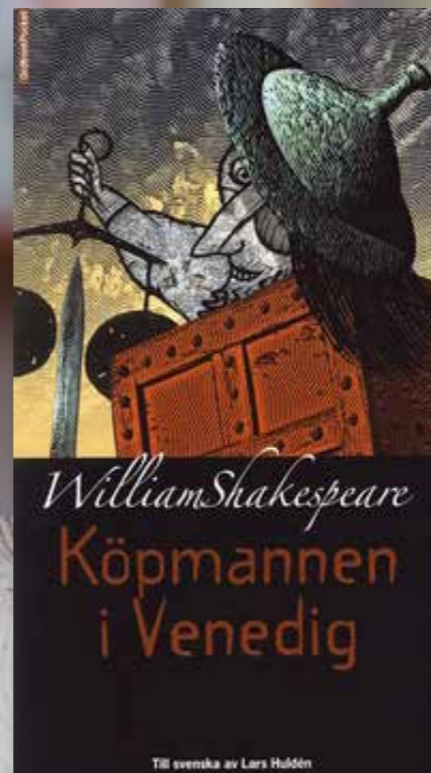
William Shakespeare
Köpmannen i Venedig

Har Portias öde, den rika och vackra kvinnan i William Shakespeares komedi Köpmannen i Venedig verkligen något att säga oss, 400 år efter dramatikers död?

Portias far är död och har lämnat tre askar efter sig. Friare ska välja rätt ask för att vinna hennes hjärta. Ska den hugade välja guldasken, vilka är motiven bakom ett sådant val - är allt som glimmar verkligen guld? Barnen slipper kanske den materiella nöden men ingår glädjen? Varför inte silverasken? Återspeglar metallen ett ansikte grått av beräkning eller träffar den tänkande rätt? Men asken av bly, så oansenligt, futtigt liksom. Shakespeare sätter oss på det hala. Portia är klok, vet vad hon vill men inser det omöjliga med att råda

andra hur man väljer rätt där många sen kanske undrar vad som egentligen hände. Men kärlekens vardag har Portia inte en tanke på i förälskelsens tid och vem vet, Bassanio kanske blir lyckan. Shakespeare som rådgivare i kärlek tycks förenat med risker, ändå en inspirerande vägvisare till den äventyrylstne som riskerar pendla mellan dödlig besvikelse och himlastormande glädje. Så barden talar fortfarande till oss genom seklerna.

TEXT: Stefan Larsson



Bredvid dig

Det rinner
alltid
en osynlig flod
bredvid dig
livet ut.

Det gäller att öppna dina sinnen.

Nyckeln till frihet

*Världen vidgas inte med marken som du befinner dig på
världen vidgas med de hjärtan som öppnas för dig.
I varje hjärta finns en dörr som ligger på vid gavel med
kärleken om du själv inte är en nyckel av hat.*

Nasir Hafed

Poet, författare, agronom och föreläsare i den kurdiska frågan.
Född 1955 i Sulemani, Irak.

Redaktionen

Chefredaktör:

Alexander är 33 årig tvåbarnspappa med superstyrkan ADHD. Utbildad reklam fotograf som numera fokuserat om till grafisk designer. Här på tidningen fyller Alex inte bara rollen som Chefredaktör utan jobbar även som Art Director, Layout och ansvarar för tidningens grafiska profil.

Alexander Nyberg
alexander.n@tingochkaka.se

Krönikör/Skribent:

Turid Apelgårdh är en mångfasetterad kvinna och visionär motorcyklist. Som initiativtagare och grundare till SeSam och Ting & Kaka, Diakon i Svenska Kyrkan och sittandes i olika styrelser och styrgrupper jobbar Turid aktivt med att förändra världssamhället och dess system till det bättre

Turid Apelgårdh
turid@tingochkaka.se

Frilansande Skribent:

Liv Alex är i grunden utbildad undersköterska och har läst pedagogik i tre år på universitetsnivå. Med erfarenhet av arbete inom bland annat äldrepsyki, korttidsboende för funktionshindrade barn, fritids och förskolor är Liv vår intervjuande skribent. Hon ägnar sin fritid åt att skriva noveller och att lyssna till pl.

Liv Alex
liv@tingochkaka.se

Frilansande Skribent:

Sara Jonsson
sara@tingochkaka.se

Framtiden...

Tidningen HELHJÄRTAT har gått igenom en rasande utveckling och vi ser ständigt områden att utveckla och bli bättre på. Ambitionen med tidningen stannar inte vid att "bara" ge intressant läsning kring temat funktionsnedsättningar och utifrån olika perspektiv och mångfald. Vi vill även inspirera till nya sätt att göra saker. Påverka samhället och myndigheter att bli bättre och mer tillgängliga för människor med olika svårigheter. Vi hoppas också att tidningen kan inspirera med sin form, design och bilder, vi vill göra en tidning som är SNYGG. Vi lägger mycket fokus på att vara tilltalande och inspirerande kring områden som design och konst utöver våra intressanta berättelser, artiklar, krönikor och debattinlägg.

Denna tidning är **gratis** och utgör en del i SeSams Projekt: Bredare SeSam. Tidningen skapas av Ting & Kaka i samarbete med SeSam Uppsala Digital version (PDF) av tidningen hittar du på SeSam Uppsalas webb där kan du läsa, ladda ner samt skriva ut tidningen, gratis. Kopiering och distribution är tillåten så länge som det framgår att ni själva skrivit ut kopian samt att tidningen skrivs ut i sin helhet.



SeSam FÖRELÄSNING

AUGUSTI

Tisdagen den 30/8 Kl.13.30–15.30
”Jag är totalt ute”
Föreläsare: Stefan Skoglund

”Natur- och friluftsliv för alla oavsett ålder eller hinder!”
Föreläsare: Magnus Mattisson

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

SEPTEMBER

Tisdagen den 6/9 Kl.13.30–15.30
LifeRing – En Sekulär Självhjälpsmetod för Nykterhet och Drogfrihet
Föreläsare: Lars Bergström

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Tisdagen den 13/9 Kl.13.30–15.30
Stolthet och Fördom - Makten över din medicin.
Föreläsare: Staffan Utas

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 20/9 Kl.13.30–15.30
Renovräkning – att renoveras bort från sitt hem
Föreläsare: Åse Richard, Emil Pull

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 27/9 Kl.13.30–15.30
Att leva med en person med autism, utmaningar och glädje.
Föreläsare: Lilian Lind

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

OKTOBER

Tisdagen den 4/10 Kl.13.30–15.30
Hur kan vi använda musik för att må bättre?
Föreläsare: Signe Rudberg Selin

Lokal: Månssalen, Sensus studieförbund, Västra Ågatan 16

Tisdagen den 18/10 Kl.13.30–15.30
Varför utbilda ”första hjälpare” till psykisk hälsa?
Föreläsare: Jouanita Törnström, Veronica Malm

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 25/10 Kl.13.30–15.30
Diabetes Förr – Nu och i Framtiden
Föreläsare: Elisabeth Sörman

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Torsdagen den 27/10 Kl.13.30–15.30
”Våga säga ja till livet – att leva med borderline”
Föreläsare: Jouanita Törnström

Lokal: Storan, Kungsgatan 62, våning 5.

NOVEMBER

Tisdagen den 15/11 Kl.13.30–15.30
”Min resa med värken som ständig vän och följeslagare”
Föreläsare: Inger Hjelte

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Torsdagen den 17/11 Kl.13.30–15.30
Samverkan inom Hälsa, Vård och Omsorg
Föreläsare: Monica Jonsson

Lokal: Storan, Kungsgatan 62, våning 5.

Tisdagen den 22/11 Kl.13.30–15.30
”Det är inte bara min historia – Det är vår historia”
Föreläsare: Yasmine Ejner Lind

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

Tisdagen den 29/11 Kl.13.30–15.30
”I ljust av diagnoserna”
Föreläsare: Mikael Sjömila

Lokal: Mariasalen, Stiftets Hus, 5:e våningen, Dragarbrunnsgatan 71

DECEMBER

Tisdagen den 6/12 Kl.13.30–15.30
Vad är diskriminering och likabehandling?
Föreläsare: Olivia Novotnu Bill, Anna Stendin

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Torsdagen den 8/12 Kl.13.30–15.30
Mer än ”bara lite ångest”
Föreläsare: Petra Rohrer, Jouanita Törnström

Lokal: Kerstin Ekmansalen, Uppsala stadsbibliotek, 1 trappa upp

Anmälan till: www.sesam uppsala.se, info@sesam uppsala.se eller via telefon 072-201 89 71

OBS! Föreläsningarna är kostnadsfria.

Fler föreläsningar är på gång i andra kommuner i Uppsala län. Mer information om samtliga föreläsningar och eventuella ändringar i föreläsningsschemat kan ses på: www.sesam uppsala.se

HEJLÄTT

FÖR SESAM AV TING & KAKA

ETT MAGASIN

