

Nr 1 2021

# Exo

Om och kring Helsingborg

## Inre hamnen

- 500 år av aktivitet

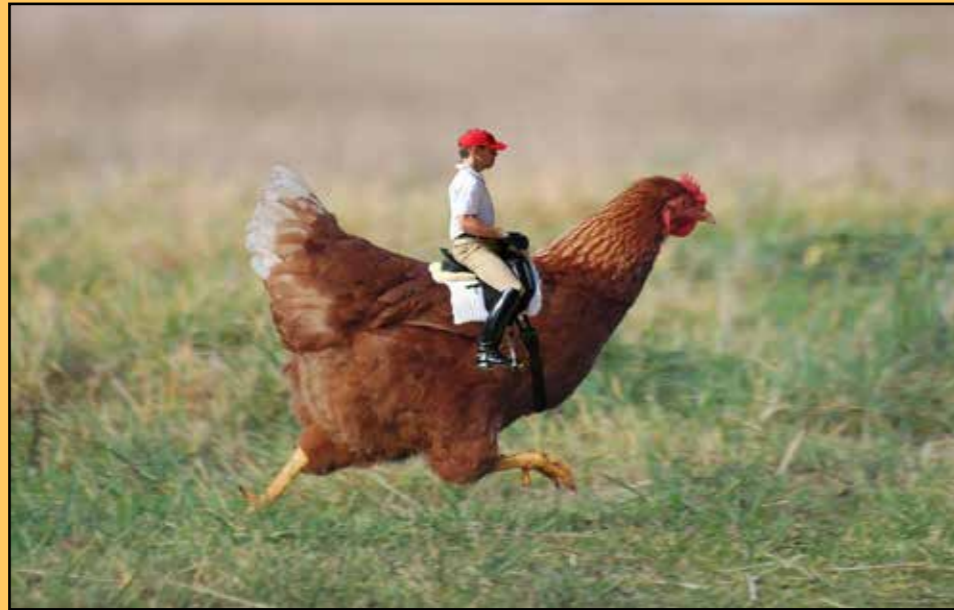
## Fridhem folkhögskola

- Bejakande lärande

## Exo fyller 10 år

- Från vikt A4 till tryckt tidning





Chicken race - Mikael Nilsson

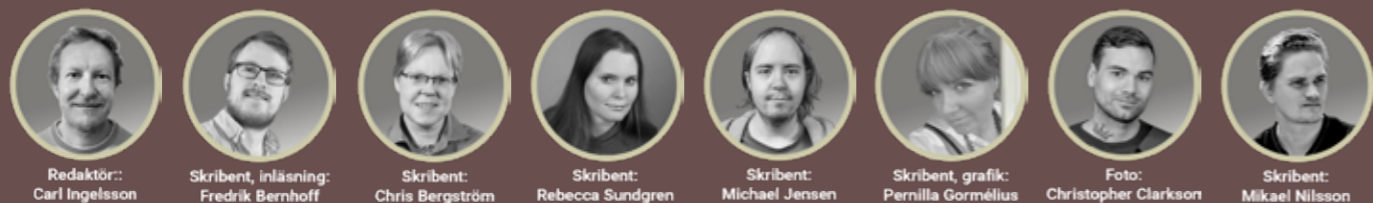


Black and white - Mikael Nilsson

Omslag - Christoffer Herrstedt

Alla idéer till artiklar kommer från deltagarna; vid frukostbordet, funderingar, samtal, någon har sett något program m m. Handedarna hjälper till med genomförandet av det redaktionella arbetet och som bollplank.

**Redaktion:**



Så har då Exo och föregångaren Norrehedsbladet funnits i 10 år. Vilken resa vi har gjort. Det började bokstavligt talat med ett vikt A4, ett informationsblad på en arbetsplats när vi 2011 bestämde oss för att göra en tidning. Utan att veta vad som krävdes. Men det ska sägas att ribban var lägre i början, det var mer en lokal inriktning, ”vi gör så gott vi kan”. Men efterhand gjorde vi våra erfarenheter, vi gjorde fel, vi försökte igen, vi lärde oss tillsammans, lyssnade på feedback, utvecklades tillsammans och höjde ribban. Och nu står vi här, vi når ut till alla anställda i Helsingborg vilket är ungefär 11 500 personer. Vi är både glada och tacksamma, det hade vi aldrig trott i början. Men det är ett kvitto på att vi gör nåt bra. Och vi lär oss fortfarande, det är ju så livet funkar. Detta numret är också det största hittills, 40 sidor. Passande för ett jubileumsnummer!

Tänk på betydelsen och kraften av ord. De kan lyfta en, glädja, uppmuntra men också skada, sära och kränka. Det skapas en kedja av antingen en positiv eller negativ natur. Detta gäller också de handlingar man gör. Gör du något gott för en annan person, eller säger något uppmuntrande kan de ge ringar på vattnet. Personen du hjälpt eller sagt något snällt till mår bättre, blir gladare, säger eller gör i sin tur något gott till någon annan i sin närhet som i sin tur för det positiva vidare. Samma gäller tyvärr det motsatta. Det kan räcka med ett ord. Läs krönikan ”Ett ord betyder så mycket”. Trevlig sommar!

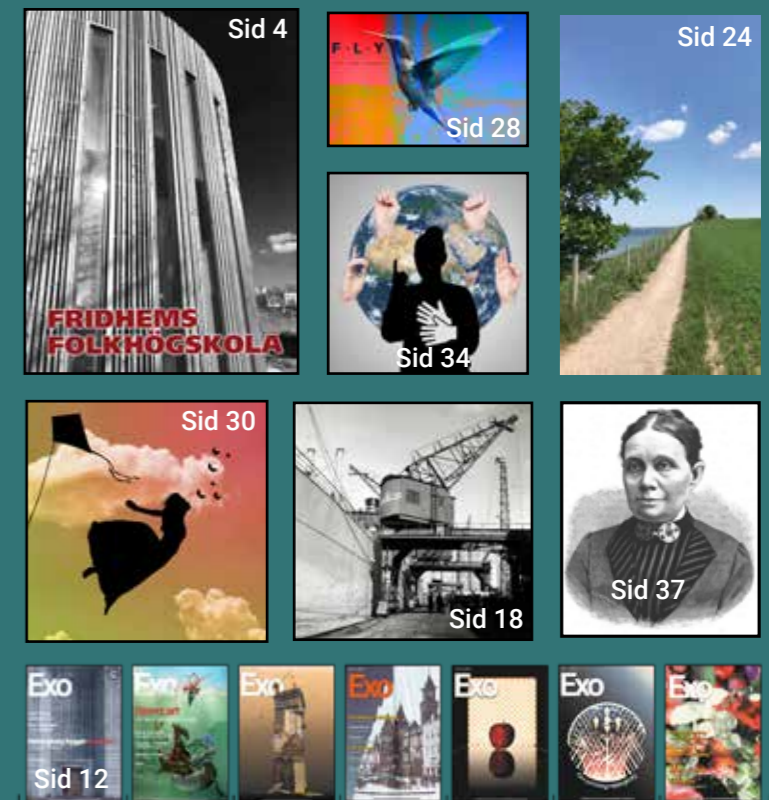


Carl Ingelsson



Lyssna på artikeln här

- Sid 4..... Fridhems folkhögskola
- Sid 10..... Bilden
- Sid 12..... Exo 10 år
- Sid 16..... Mixat
- Sid 17..... Ett ord betyder så mycket
- Sid 18..... Inre hamnen
- Sid 24..... Ven
- Sid 28..... Galleri
- Sid 30..... Om drömmar
- Sid 34..... Varierande vetande
- Sid 36..... Att flytta hemifrån
- Sid 37..... Historiska kvinnor



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

**Ansvarig utgivare:** Sofia Andersson **Redaktör:** Carl Ingelsson **Mail:** dv.media@helsingborg.se

**Facebook:** www.facebook.com/dvmedia.hbg **Hemsida:** www.dvmedia.se

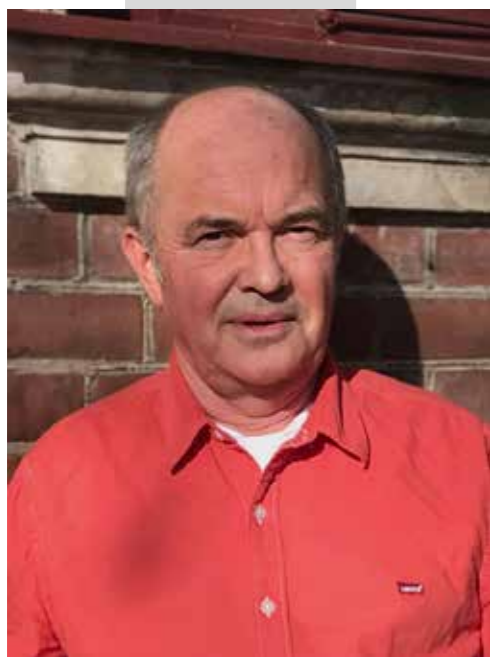
DV Media är en daglig verksamhet för personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning





# Bejakande lärande med **hjärta** och **själ**

En solig vårdag i Mars åker vi ner till Svalöv för att träffa Roger Johansson, rektor på Fridhems folkhögskola. För vi är nämligen intresserade av just folkhögskolor som är en unik utbildningsform som bara finns i Norden. Vi ska prata om vad just folkhögskolor är för något och hur det fungerar. Men också vad som är unikt för Fridhems folkhögskola, hur man tänker och arbetar där.



Roger Johansson, rektor på Fridhems Folkhögskola.

## Vad är det som gör folkhögskolor så unika?

Det som gör folkhögskolor unikt är att vi bestämmer kursplanen själva. Vi har inget styrsystem uppifrån och ner, som alla andra skolor har. I grundskolan gymnasiet och på universitetet, är det bestämt vad man ska göra och kunna för att bli godkänd.

Här får vi själva bestämma vad vi ska göra, och då utgår vi från kursdeltagarna, vad behöver de, vad vill de i framtiden? Vi utgår från vad som behövs, vi bestämmer inte "det här ska du kunna". Sen ska vi givetvis ha kvalitet.

När denna skola började var det böndernas söner som gick här. Bönderna kom på att man måste lära sina barn att skriva och räkna så inte storgodsens tar över, så de bestämde vad man behövde kunna. Sen kom man på att det var bra att flickorna också kunde något förutom hushållsarbetet, så de fick gå på sommaren. Så hela tiden har det varit "vad är det vi behöver?" som man har bestämt. Detta är det unika med folkhögskolorna, och det har man gjort i över 150 år. Det är ingen som tvingar en till att gå här, det är fritt och frivilligt brukar vi säga, man gör det av egen fri vilja. Och att alla är myndiga, inga föräldrar som säger att man måste det ena eller andra.

## Vad är det som gör Fridhems folkhögskola unik?

Alla folkhögskolor har en allmän kurs där man kan läsa in gymnasiekompetens om man inte gått gymnasiet eller kanske hoppat av. Men det som är unikt med Fridhem är att i mitten på 70-talet bestämdes att vi skulle ha en kulturinriktning.

Vi bestämde också att när man är här så ska man syssla med nåt som har med kultur att göra; musik, teater, film, grafisk design, måleri, foto, textil, nånting annat som är skapande och kreativt. Och detta är unikt för Fridhem, att alla linjerna på något sätt gör något kreativt.

Det andra som gör Fridhem till just Fridhem är 200 internatplatser, det är alltså plats till 200 boende, och alla rum är belagda. Så det händer mycket roligt på nätterna! Nu får jag inte vara med längre, men jag kommer ihåg vad man gjorde på 70-talet, haha. Men jag kan säga det har blivit lite mer ordentligt numera. Rättare sagt mycket mer....

## Vem driver de olika skolorna och vem driver Fridhem?

De flesta skolorna i skåne är ideella föreningar som är religiöst och poliiskt obundna, men kommer du till Sundsgården så är det EFS (Evangeliska Fosterlandsstiftelsen) som äger den. Så den har en religiös inriktning. EFS har 7 skolor i hela Sverige varav 2 i Skåne. Så det kan vara frireligiösa förbund, svenska kyrkan, nykterhetsrörelsen men också arbetarrörelsen/socialdemokraterna. Nykterhetsrörelsen IOGT/NTO har varit och är mycket stark, men även baptisterna och pingströrelsen. Sen har vi också ett 40-tal som ägs av regionerna, det som var landsting innan. Så man kan säga att det är en månfald av ägare.

Fridhem är en ideell förening, och det har den varit sen 1873. Den består av före detta elever, kursdeltagare, och föreningar och andra medlemmar som vill stötta verksamheten. Från början var det mest bönder och andra föreningar såsom växt- och djurförädlingsverksamheter. Så vi är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden.

Rent övergripande får ingen av de här skolorna lov att ta ut vinst, allt överskott måste gå tillbaka till verksamheten. Det tycker jag är bra, för då stannar det i skolan för uppgiften, att utveckla och förbättra.



Fredrik Bernhoff



Carl Ingelsson

Fridhem folkhögskola grundades 1873 i Ask kommun men flyttades till Svalöv 1893. Den är med sina 147 år en av de äldsta folkhögskolorna i Sverige. Den startades för att "åt yngre män meddela sådan undervisning som befodrar medborgerlig bildning, gudsfruktan, sedlighet, fosterlandskärlek, arbetsamhet, redbarhet och medborgerliga dygder..."

Numera har man tyngdpunkten på kultur med linjer som musik, teater, film och grafisk design, men även allmän kurs som kan skraddarsys för de som vill läsa upp sig och få grundläggande behörighet.

Deras sommarkurser är omtyckta och spänner över ett stort antal ämnen som olika typer av dans och yoga, fotografering, skrivande, måleri, sång, stå upp, teaterimprovisation, clownkurs etc etc.

Kända personer som gått på Fridhem är bla. **Nils Poppe** (Skådespelare och komiker), **Marie Fredriksson** (Tillsammans med Per Gessle hade hon bandet Roxette som sålde över 75 miljoner skivor världen över, hon var även soloartist), **Anna Blomberg** (Skådespelare som slog igenom i tv-serien Kvarteret Skatan, var även med i julkalendern 2009 och Wallander), **Johanna Thydell** (svensk författare som belönades med Augustpriset för bästa barn/ungdomsbok för debutromanen "I taket lyser stjärnorna" som översatts till 13 språk), **Simon J Berger** (Skådespelare med Wallander, Beck och Jönssonligan på CV:t), **Josefine Johansson** (Skådespelare och komiker som varit med i smartare än en femteklassare, partaj, doobidoo, fångarna på fortet).





Konserternsalen i musikhuset som byggdes 2017



Lyssna på artikeln här

Musikhuset från utsidan.



Ingen kan utnyttja skolan eller skaffa sig fördelar. På det sättet blev t ex både det nya musikhuset och teatern byggda. Och alla rum har dusch och toalett numera, nu i somras under pandemin passade vi på att göra de sista 11 rummen.

Jag tror att när skolan blev privatiserad hade man inte en tanke på att det skulle gå att tjäna pengar på skolor som man gör idag, det fanns inte i sinnevärlden.

### Många säger att deras tid på folkhögskola har varit bland deras bästa tider i livet, vad tror du det beror på?

Jag tror det beror på att det är en bejakande och bekräftande plats. Till exempel så har vi inte betyg utan omdöme på den allmänna linjen, man konkurrerar inte på samma sätt, man är stöttande och bejakande. Det är också många som är här av samma skäl, samma intresse, man träffar en massa olika personer som man utvecklas tillsammans med. Man skapar kontakter och vänner för livet och får en grund som betyder mycket för det framtida livet. Det är en stöttande, tillåtande och bejakande atmosfär, man får vara som man vill. Tycker man om att gå i kjol gör man det, eller toppluva, det är ingen som bryr sig eller klankar ner.

Den gången man som rektor börjar säga att ”detta får de inte lov, vi ska lära dem hur man betar sig”, typ att de får inte ha keps, klädkod etc, då är man illa ute. Om det inte är på Handelshögskolan förstås, där kan det ju vara idé att man undervisar i klädkoder. Så det som är bra med folkhögskolor är att man får vara som man vill och bygga utifrån vad man kan tänka sig vilja i framtiden.

### Lärarna brukar vara väldigt uppskattade, hur kommer det sig?

I en sån här miljö så kommer det lärare som trivs med sin uppgift och har en ängels tålmod. Här kommer förresten en lärare som är oerhört uppskattad, nu får du hjälpa mig Lars!

**Lars:** Ja, det var ju en fråga det. Jag tror det är för att vi lyssnar, tar hänsyn, och är snälla utan att vara dumma. Vi försöker hjälpa alla som går här fram till en viss punkt, man måste göra jobbet själv, men vi vägleder, stöttar och lyssnar.

De flesta har ju valt detta själva, de vill bli undervisade, de har tagit lån för att gå här. Det gör ju också att man är lite mera pepp. Det är också kul för att alla som går här har ju fyllt 18, och man har i regel varit ute och gjort saker, jobbat, kanske rest. Man kommer från olika delar av landet eller från andra länder så att man har olika erfarenheter, så som lärare träffar man en massa människor. Jag har träffat 1000-tals människor under mina år här som alla varit lika spännande.

Sen är det ju inte styrt som gymnasiet utan här är ganska fritt, så att som lärare har man en ganska stor frihet inom rimliga gränser. Man kan skapa sina egna kurser tillsammans med deltagarna, det är väldigt kul.

### Hur är det med inriktningen på de olika folkhögskolorna, och på Fridhem?

Det ser helt olika ut, alla folkhögskolor har olika kurser, det enda som är gemensamt är att alla måste ha en allmän kurs. Sen kan det vara nykterhetsrörelsen som har kurser i hur man blir nykter om man varit alkoholiserad, Friluftsrörelsen har mulleskolor, arbetarrörelsen har sitt, kristna skolor har bibelkurser, så alla ser olika ut.

Musik, teater, film och grafisk design är våra särskilda kurser, sen har vi allmän kurs som man kan läsa in med foto, måleri och textil, högskoleförberedande i den boxen.

Sen har vi också en Malmö-filial, en liten verksamhet i Malmö. Där har vi grundkurser, t ex om man kommer som invandrare och kanske bara läst i koranskola men ingen vanlig skola, så får man börja i grundskolan, årskurs 5-9 som vuxen. Och vi har också SFI ”Svenska För Invandrare” med 163 inskrivna nu.

Där finns också andra lite roliga kurser som speldesign, scenkonststudio som är för de med utländsk härkomst och KPL, kulturprojektlinje. Sen ska vi starta en teknisk pedagog, för nu när allting blivit digitalt så finns det ju en viss grupp som inte klarar det. Då ska pedagogen kunna hjälpa till med allt sånt. Man ska kunna köpa in när ”jag vill lära mig detta och detta”, både som grupper eller att man kan komma hem till personen. För annars blir denna gruppen helt utanför i samhället.

### Hur många elever går per år, har det varit nån topp, minskning eller stabilt genom åren, och hur många har gått här totalt?

Sista frågan vet jag inte, men vi fyller ju 150 år 2023. Skolan startade 1873, och en sån fråga var faktiskt uppe som ett litet halvskämt i styrelsen i samband med detta. Men jag svarade att jag tror inte jag ska lägga ner tid på det.

Antalet som går här nu är 250 varav 200 bor på skolans internat, samtidigt det är 400 elever på filialen i Malmö som vi har tillsammans med Skurups folkhögskola. Men det är ju inget internat.

När var vi på topp? Vi är på topp nu. De senaste åren med pandemi och många arbetslösa och jobbsökande har gjort att det är fler sökande. Går det bra för Sverige och det är högkonjunktur så går det dåligt för oss, men är det lågkonjunktur med hög arbetslöshet så får vi många sökande.

### Hur överlever ni pandemin?

För ett år sedan var det kaos för då visste man absolut ingenting om sjukdomen, hur den skulle smitta eller om man kunde överleva och allting sånt där så alla var rädda. Och det var ju olika regler varje dag nästan, ena dagen var det stängt sedan skulle vi ha öppet, sen skulle vi ha det och sen skulle vi göra det. Sen trodde ju alla att ”nä men det försvinner ju i Augusti” men det gjorde det ju inte.

Vi har en ordförande Ingegerd Wärnersson som är f d statsråd, skolminister och landshövding, hon visste hur det fungerade så hon hjälpte till med att föra fram folkhögskolornas situation. Så vi fick hjälp av tillväxtverket så att vi kunde korttidspermittera, och vi fick hjälp med sjuklönen och socialavgifter, så där har vi fått in rätt mycket stöd. Folkbildningsrådet betalade ut statsbidraget i förskott för hela året redan i maj, så vi fick massor med pengar då vilket ledde till att banken sa att ”nu har ni så mycket pengar att vi kan sänka era räntor.” Så vi har klarat oss. Men med mycket möda och stort besvär.

Det var ett inslag på tv från en folkhögskola i Skåne där man sa att man inte fått något stöd, men det var osant.

Vi har ju inte haft de förlusterna som till exempel idrottsrörelsen. Man måste vara sanningsenlig och inte försöka roffa åt sig av skattepengar. Sånt gör mig arg, lika arg som när stödet till Volvo går till aktieutdelningar. Det är ju skattepengar som ska gå dit det verkligen behövs. Man har ju också gett covid-pengar till kommuner och regioner, men de är inte öronmärkta till covid-satsningar, så pengarna kan ju användas till vad som helst. Även om det kan vara andra behjärtansvärda saker.

I somras när vi insåg att vi inte skulle kunna ha några sommarkurser så la vi ner dem, där gick vi miste om 9 miljoner i omsättning.

Men i och med att vi passade på att renovera, och att vi la över lite av verksamheten i Malmö, så har vi ändå klarat oss. Vi har en klok styrelse som tidigarelade planerade renoveringar. ”Nä men bara kör!” sa de och förbjöd mig att ta semester det året. ”Du ska vara här, och leda det” sa de. Och så blev det.

Sen försökte vi bedriva verksamheten för de som bor här. Det skulle ju bli konstigt att säga till eleverna att gå in på sina rum, stänga dörren och koppla upp sig med lärarna som var här ute.



En av de två teaterlokalerna som skapades 2006 vid en ombyggnad av en gammal gymnastiksal.



Så vi bestämde att vi bedriver verksamheten som vanligt men med avstånd. Middagarna är på två timmar och man får bara sitta fyra vid bordet, precis som på andra ställen. Så vi har flöde, fler dörrar både in och ut, och de som går här agerade också väldigt klokt.

Eleverna som reste någonstans satt i egenkaran-tän när de kom tillbaka, man har hållit koll på varandra, det blir ju som en familj här. Detta har gjort att vi faktiskt har kunnat hålla igång hela tiden, inte på full volym, men alla har bott här och kunnat få sin undervisning. Inte en enda i personalen har fått Covid här!

Fridhems folkhögskola fanns ju under spanska sjuken 1918, någon gång när jag hinner ska jag ner i arkivet och försöka hitta något om det, för den klarade vi ju också. Roligt att se vilka beslut som togs.

#### Hur ser framtiden ut?

Jag tänker framtiden för folkhögskolan, framtiden för Fridhem och framtiden för mig själv. Jag tror att framtiden för folkhögskolan kommer att vara ljus, den är så välgrundad och jag tror och hoppas ju att vi kommer att ha en fortsatt stor plats i samhället, åtminstone 150 år till, sen vet vi inte vad som händer. Sen är det ju inte alla som tycker om folkhögskolan, ett parti vill lägga ned oss.

Sen ser framtiden för Fridhems folkhögskola ljus ut. Jag tror att internatet som vi har satsat på här är en räddning för den här verksamheten som vi har. Men också att parallellt med internat på landsbygden som detta är så måste man ha koppling till en storstad, antingen till Malmö, Landskrona eller Helsingborg. Det är svårt att bara vara på ett ställe på landsbygden, för tyvärr är det så att även om hela Sverige ska leva, så har ju inte landsbygden de resurserna som t ex Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och så vidare som en stad som Malmö eller Helsingborg har. Så det är mer efterfrågan på folkhögskola i Helsingborg och Malmö än vad det är på en ort som Svalöv.

Men internatet gör det väldigt viktigt här, och det vi har satsat på här, det vill säga kulturverksamhet, kommer alltid att behövas i samhället. Så därför finns det en jättebra framtid för Fridhems folkhögskola. Fridhem är ett bra campus, alltså ett ställe där man kan utvecklas tillsammans, och dessutom att vi har sommarkurserna som också är kultur, det är ju hela 1200 deltagare på en sommar.

Framtiden för mig själv, ja, jag har varit här sedan -77, 44 år nu. Det är länge, det trodde jag aldrig att jag skulle vara här så länge! Men jag ska inte gå i pension ännu, jag väntar ett par år till, eller tre eller fyra, vi får se.

# FRIDHEMIS FOLKHÖGSKOLA



Mikael Nilsson



Lyssna på artikeln här

## Att söka in...

Mikael Nilsson var en de många sökande till teaterlinjen som gärna hade tillbringat ett par år på Fridhem med att göra det han gillar mest, att spela teater. Han var ingen nybörjare, han var och är fortfarande med i två teatergrupper och har varit med i ett flertal uppsättningar, den senaste var Sweeney Todd. Men bara för att man har erfarenhet innebär det inte att det är lätt att komma in. Han var nämligen inte ensam med att söka till teaterlinjen....

”Jag sökte in på teaterlinjen på Fridhems folkhögskola 2012. Det var näst intill en omöjlig uppgift att komma in! Tre prov skulle klaras av för att få gå på teaterlinjen. Över 1000 sökande hade kommit och av dessa var det 100 stycken som gick vidare till nästa prov. Av de 100 blev det 50 som tog sig vidare till sista provet som var en improvisation. Av de 50 så var det till slut 16 personer som kom in på linjen. 1,6 % av alla sökande!

Första provet var att man skulle framföra en av tre texter som de hade valt. Man fick en vecka på sig att lära sig texten. De som fanns att välja mellan var Pucks monolog från ”En midsommarnattsdröm”, ”Som ni vill ha det” av William Shakespeare samt ”En fruktansvärd lycka” av Lars Noren. Jag valde Puck från ”En midsommardröm”.

Prov nummer 2 var att man skulle framföra en valfri text. Det tredje provet improvisation innebar att genomföra en scen utan några fastställda repliker.

På ansökningsdagen fick man komma dit tidigt på morgonen och anmäla sig. Jag fick vänta i 4-6 timmar innan det var min tur. Jag kom in till juryn som bestod av tre personer.



Jag var jättenervös. Jag började med monologen och allt kändes jättebra. Juryn skrattade så något bra måste jag ha gjort. Vi fick veta hur det hade gått först två dagar senare via mejl. Jag kom tyvärr inte vidare till nästa prov.

Två år senare så sökte jag igen men denna gången var det bara en sommarkurs med inriktning film. Kursen varade i en vecka. Vi fick lära oss hur kameran fungerade, om olika filmtekniker, om redigeringsprogram osv. Vi blev uppdelade i olika grupper med 3-4 i varje grupp där vi skulle skriva ett filmmanus, filma, redigera och slutligen visa filmen för varandra sista dagen innan vi skildes åt. Jag kan rekommendera andra att söka in till Fridhem! För även om man kanske inte kommer in på någon av huvudutbildningarna finns det en uppsjö av sommarkurser. Man utvecklas och träffar andra med samma intresse i en trevlig miljö. Man får ett minne för livet.”



### Sommarkurser på Fridhem

Hilal Dance® - holistisk dans för kropp och själ

Afrikansk dans och rytmik

Lindyhop Dans och Akrobatik

Tai chi

Body awareness och meditation

Glädjeträning – vägen till ett mer glädjefyllt liv!

Yoga stretch

Dans, Yoga och Mindfulness

Hållbart självledarskap- personlig utveckling i grupp

Coachande ledarskap

Digital fotografering



Digital naturfotografering

Clownkurs - introduktion

Scenisk sångimprovisation

Stå upp

Vi har föreställning ikväll

Humor och kreativitet

Clownkurs - fortsättning med 1 2 3 Shtunk!

Teaterimprovisation

Skrivarkurser - en mängd olika kurser på alla håll och kanter

Målarkurser - en massa olika kurser, teckning, akvarell etc

Sång och körkurser

Silverkurs-Smycken

Sy-remake!

Fritt broderi och konsten att skapa bild

Teckningskurs

Fritt broderi

Silversmide

Akrylmåleri

Återbrukshantverk

Mosaik

Collage

Mossa, mylla, murket trä

Skinnskurs

Bridge

3D-modellering

Föräldraskap på djupet - Förstå ditt barn och dig själv bättre!

Från rädsla till kärlek - konsten att hitta sitt sanna jag!





En magisk dubbelregnbåge i dramatiskt väder, med solbelyst kust och tunga regnmoln, här fångat på Gröningen.

Bild: Christopher Clarkson



# Vår tidning **Exo** firar 10 år

För 10 år sedan föddes Exo i sin nuvarande form. Tidigare hade den varit ett lite haltande enmansprojekt, ett informationsblad på Kompetenscenter Norrhed, därav namnet "Norrhedsbladet". Detta namn hade tidningen mellan 2011 och 2016, då DV Media både bytte förvaltning från Arbetsmarknadsförvaltningen till Vård- och omsorgsförvaltningen, och flyttade till nuvarande lokaler på Södergatan. Då ändrades tidningens namn till Exo, formatet ändrades från A5 till A4 och vi började trycka tidningen på tryckeri i stället för att skriva ut, vika och häfta själva som vi gjort tidigare.

Idén med att göra en tidning var att ha ett gemensamt projekt för deltagarna på DV Media. Projektet skulle innehålla många olika arbetsuppgifter så att alla kunde göra det de var bra på och komplettera varandra. Till exempel om någon var bra på att fotografera men inte gillade att redigera bilderna kanske det var någon annan som var bra på det. Om någon gillade att intervjua men hade svårt med skrivandet, då kunde någon annan jobba med texten. Andra letade fakta, några läste in artiklar, vem som helst kunde komma med idéer. Så främst handlade det om att hitta ett stort gemensamt projekt som många deltagare kunde vara med på, där man kunde jobba både ensam eller tillsammans med andra.

Just det sista kände vi var viktigt, då de flesta brukade sitta och jobba själva framför datorn. Många vill ju det, men vi hade märkt då vår tidigare kollega Torbjörn hade dragit igång en del små filmprojekt där många deltagare varit inblandade, att det blev roligt, att det var kul att göra nåt tillsammans, att ha samma målsättning.

Så detta var grundtanken till det hela när det började. En annan orsak var att visa att personer med olika typer av funktionsvariationer också kan vara duktiga på något, det var samma orsak som varför vi startade vår hemsida och Facebook. Det finns ju fortfarande väldigt mycket fördomar och förutfattade meningar om dessa personer. Men är bara förutsättningarna de rätta kan människor växa och verkligen göra något bra.

Vi hade också en målsättning med tidningen, och det var att vi ville att tidningen skulle riktas till alla, inte bara till personer i den inre kretsen. Det skulle vara ämnen som kunde intressera läsare, en tidskrift med variation. Det passade ju bra då vi provade oss fram. Vi såg att tidningar som gjorts inom dagliga verksamheter tyvärr nästan uteslutande lästes av personer inom andra dagliga verksamheter eller deras familjer. Nu hade ju de kanske inte samma målsättning som vi, men vi ville höja ribban. Vi märkte också att även om våra deltagare kunde vara duktiga på många olika saker som nämnts tidigare, hade de absolut flesta svårigheter med att sätta ihop delar på ett snyggt sätt rent grafiskt, dessutom var det arbetet alldeles för omfattande. Så vi beslutade att deltagarna skulle stå för innehållet och handledarna för utformningen. Detta visade sig vara ett väldigt lyckat koncept som alla var nöjda med och som vi kunde bygga vidare på.

Det var också lyckosamt att vi fanns på Kompetenscenter. Där fanns över 100 anställda, och det var många besökare till de olika verksamheterna. Detta gjorde att vi direkt hade en läsekrets och kunde få snabb feedback.

Från början var vi mest inriktade på just Kompetenscenter, vad som hände i de olika verksamheterna. Vi höll oss inom närområdet, stadsdelar, Kemira, vi intervjuade de andra verksamheterna inom AMF som Yrkeshögskolan och Komvux. Efterhand blev det små artiklar om t ex färjorna i Helsingborg, pengar, Facebook etc.

# Norrhedsbladet

Bilder: DV Media



Lysna på artikeln här



Carl Ingelsson



Fredrik Bernhoff

2012 började vi med "Profilen", en kort intervju med nån Helsingborgsprofil. Den första var Glenn Borgkvist från Brandsta City Släckers följt av Olle Larsson från Kulijuli och Tina Nordström, "Mat-Tina". Vi hade också den första politikerintervjun då Christian Orsing intervjuades.



ett urval av personer vi intervjuat: Ovan vår stadsdirektör Pelle Lundberg med Helen, vår reporter; Eva Rydberg och Inga Ålenius.



Katti Hoflin på Dunkers kulturhus samt Regina Lund i ett glatt möte med vår utsände Martin.



Året efter, 2013, blev tidningen helt omgjord. Vi hade twistat tidningen mycket, bakgrunder och text och färger så det påverkade läsbarheten. Så vi förenklade tidningen markant på alla sätt.

Det började en ny deltagare, Charlie, som hade en egen stil i mycket. Hon gjorde ett eget teckensnitt som vi använde i alla rubriker, hon gjorde illustrationerna.

Man kan säga att vi gick från färg till svartvitt. Efter några nummer slutade hon och vi testade ny utformning igen, det är så vi har gjort. Vi har hela tiden fått testa oss fram, få feedback, och lära oss längs vägen, tillsammans.

När vi 2017 gjorde om tidningen i grunden och döpte om den till Exo blev det verkligen på riktigt. Kvalitén, färgerna, känslan. Då kände man att ribban höjdes, och att vi klarat att utveckla oss vidare.

Alla nummer från första 2011 till sista 2020. Fram till 2016 hette tidningen Norrhedsbladet. Antal nummer per år har också varierat en del genom åren.



2011



2012



2013



2014



Det måste också sägas att förutom de tryckta tidningarna, har vi nästan alltid skickat ut tidningen digitalt, både genom intranätet och mail.

Vi har breddat oss geografiskt och ämnesmässigt genom åren. Tidningen har fokus på Helsingborgsområdet, men vi sträcker oss ibland till "Familjen Helsingborg". Vi skrev till exempel om Höganäs saluhall för några år sedan, och om Ven i detta nummer. Vad ämnen beträffar är det alltid en demokratisk process. Saker kommer upp vid fikabordet, nån har sett eller hört något, man har någon idé man vill skriva om. Sen tar vi detta på ett redaktionsmöte och bestämmer vad som ska med i tidningen.

Vi är inte heller så tidsberoende, vi har inte "aktuella" artiklar som måste ut inom en viss tid. Dock har det hänt flera gånger att när väl tidningen kommer ut så har det precis tajmat någon händelse eller nyhet.

Ytterligare en sak som är viktig att nämna i sammanhanget är att tidningens innehåll beror på de deltagare som är med i redaktionen. Är det så att det är få deltagare som jobbar med text blir det lite mer bilder i tidningen istället. För grunden är att deltagarna är tidningen, de ska göra det de är bra på. Sen är det bra om de vågar prova på nya saker, t ex om någon som intervjuat får skriva en egen krönika etc. Vi försöker involvera så många som möjligt, alla kan bidra med nåt.

Som ett komplement till tidningen har vi en deltagare, Fredrik, som åker ut och intervjuar personer på olika ställen. Det har varit vd:n på Forsea, Per i Viken, vd:n på Chocolate, bibliotekschefen etc. Dock satte coronan käppar i hjulet för det, vi hoppas det kan komma igång till hösten igen. Detta läggs ut på vår hemsida och Youtube. Från vi började med Exo ger vi ut två nummer om året, tidigare kunde det variera mellan 2-4 nummer om året, dock med betydligt färre sidor. Från att ha nått ett hundratal från början när vi nu alla anställda i Helsingborgs stad vilket vi är fantastiskt glada över, ett kvitto på att det vi gör är bra. En belöning efter många års slit och experimenterande.

Avslutningsvis kan man säga att det känns som om vi står på en rätt stabil grund, men vi kommer att fortsätta experimentera, lära oss, testa nytt. Tidningen har inte ändrats för sista gången....



Vår första "Familjen Helsingborg"-artikel



Ett av våra snyggaste uppslag, med Jimmy "Skize" Svensson, streetart-konstnär. (kollage av hans alster)



Idén till denna artikel var "Fan vad de bygger här i stan, bussarna kommer inte fram!" Jaha, skriv om det då!



2014

2015

2016

Under tio år har vi haft många olika artiklar i tidningen, vi har intervjuat många personer. Vi tar ett par händelser och nyckelpunkter från starten.

**I nummer 1-2012** skriver vi om premiär av vår film, "Farbror Martin" som vi filmade mestadels på Kompetenscenter. Det är förutom Exo det största projekt DV Media gjort. I det numret hade vi också vår första intervju med en Helsingborgsprofil. Det var Glenn Borgkvist från Brandsta City Släckers som blev den första. Han följdes av Olle Larsson från Kulijuli och Tina Nordström, Mat-Tina. Det var korta intervjuer med få frågor.

**I nummer 4-2012** hade vi vår första intervju med en politiker. Det var med Christian Orsing som då hade blivit ordförande i Utvecklingsnämnden. Bland annat framkom att han simmat över sundet. Han följdes senare av bland andra Palle Lundberg och Peter Danielsson. (Dock inte över sundet...)

**I nummer 1-2013** byter vi design helt som nämnts tidigare, förenkling, rent. "Profilen" fick ett helt uppslag, det var Inga Ålenius, skådespelerska som varit med i bl a Fanny och Alexander och Badjävlar. Vi hade även vår första gästkrönikör Andreas, städare och politisk filosof som skrev en fantastisk krönika. Vi hade också vår första variant av "Visste du att" som är "Varierande vetande idag."

**I nummer 1-2014** var det två intervjuer, Palle Lundberg och Regina Lund (dock ej samtidigt...)

**I nummer 2-2014** fick Integration en informationssida i tidningen då de alltid hade så mycket på gång.

**I nummer 3-2014** var det flera intressanta ämnen. Vi skrev om H+ projektet. Då pratade man om byggstart för Oceanhamnen 2016 med inflyttning 2018. Ett annat hett ämne var Hemlösas Hus som fick nattverksamheten stängd. Till sist hade vi en deltagare som skrev osminkat om sin tid på behandlingshem för psykiskt sjuka ungdomar. Starkt, bra skrivet och med egna illustrationer.

**I nummer 1-2015** hade vi en artikel där vi intervjuade Kenny Pihl, då säkerhetsansvarig i Helsingborg om nån kris skulle hända, hur staden förberett sig. Elförsörjning, vatten, klimatförändringar etc. Känns lite mer aktuellt nu tyvärr.

**I nummer 3-2015** var Kompetenscenter en nyckelplats under flyktingkrisen. En mängd flyktingbarn inkvarterades och många hjälpte till, anställda, utomstående, folk skänkte kläder och saker till dem. Positiv artikel som nog var den första med ett högaktuellt ämne. Vi började också läsa in artiklarna.

**I nummer 1-2016** gör vi vårt första temanummer. Det handlade om lokala småföretag.

**I nummer 2-2016** säger vi adjö till det sista Norrehedsbladet.

**I nummer 1-2017** säger vi hej till det första numret av Exo. Största artikeln hittills med "Helsingborg bygger framtiden" Helt ny design och tänk. Bara ett nummer det året då vi flyttade till nya lokaler. Börjar kolla HD för 100 år sedan. Vi börjar också med egna krönikor.

**I nummer 2-2018** börjar vi samarbeta med Helsingborgs stadsarkiv. Helsingborg har ju en lång och intressant historia. Vi börjar också med "Mixat", ett uppslag med små kul notiser om allt möjligt.

**I nummer 2-2020** fortsätter vi i stort på den inslagna vägen med små förändringar. Fler deltagare börjar skriva krönikor, samarbetet med stadsarkivet rullar på, intervju med både den nya omsorgsdirektören på VOF, Annika Andersson samt författaren Linus Jonkman, författare till boken Introvert - den tysta revolutionen.



2017

2018

2019

2020



### Deras sista ord

När folk står inför att möta döden på ett eller annat sätt, är det inte alltid det varit högtidligt och lågmält vilka nedanstående uttryck med tydlighet visar...

James Hogg, skotsk skald, död 1835, dog av hicka. "Det är en vanära för läkarkåren att man inte kan bota hicka."

Kapten William Kidd, engelsk pirat, hängd 1701. Han hade endast kapitulerat med löfte om full benådning. "Detta är en mycket falsk och trolös generation."

James Dean, död i bilolycka 1955, sa kort innan olyckan. "Mina glada dagar är förbi."

Carl Panzram, massmördare, hängd 1930, tillfrågad om han hade nåt att säga innan sin avrättning. "Ja, sno på jävla skitstövel! Jag hade kunnat hänga ett dussin medan du stollar omkring!"

Greve Pestel, rysk revolutionär, hängd 1826. Vid första försöket brast repet. "Enfaldiga land, där man inte ens vet hur man hänger."

Cherokee Bill, laglös, hängd 1896, tillfrågad om han hade nåt att säga. "Nej. Jag kom hit för att dö, inte för att hålla tal."

# Mixat!

## FEL STRAND



Bild: Christian Ulf

BORTTAGEN SCEN FRÅN  
NYCKELN TILL FRIHET



Lyssna på artikeln här

Att musik påverkar oss på olika sätt vet vi. Det känner vi själva och det har också visats vid olika vetenskapliga experiment. Men även djur och växter påverkas, här är några kanske inte helt belagda exempel som dock kan väcka lite tankar.

**Blommor/ växter:** rockmusik är rena pesten för t ex majs och ringblommor. Det visade ett experiment som utfördes 1969, växterna dog. Men när samma sorts blommor fick höra klassiska tongångar, mädde dem väldigt bra.

**Kor:** kor är betydligt modernare i sitt musikval. Korna mjölkade allra bäst/mest till countrymusik och finns inte det så går det lika bra med hårdrock, för det visade samma resultat. Klassisk musik kom på tredje plats.

**Delfiner:** delfiner vill däremot ha klassisk musik visar en amerikansk studie. Zoologen Dan Wagner luskade ut det. Han har också upptäckt att Elvis Presley skrämmer ner alla fiskar på djupt vatten.

**Grönsaker:** föredrar det klassiska, i synnerhet Mozart & Barahms. Vid experimenten vände plantorna sig till och med mot högtalarna och diggade, rock gick däremot inte hem.

Det finns ju många uttryck i svenska språket. Många av dem finns på andra språk, vi kan ha hämtat dem i andra länder. Här några uttryck på engelska vi kanske känner igen. Eller inte...

Be like a bear with a sore head – Vara arg som ett bi

Not care a monkey's – Inte bry sig ett dugg

Like a dying duck in a thunderstorm – Som fisk på torra land

Make a pig's ear of something – Göra pannkaka av allting

It's not worth the candle – Det är inte mödan värt

Out of the frying pan into the fire – Ur askan i elden

Cook one's goose – Sätta sin sista potatis

Bring home the bacon – Tjäna ihop till brödfödan

Till the cows come home – I all evighet

Close but no cigar – Nära skjuter ingen hare

Pigs might fly – Och det vill du att jag ska tro på?

# Ett ord betyder så mycket...

Fina ord kan få oss att blomma ut medan motsatsen sänker oss.

Kevin hade satt sig på bussen i ett känsligt läge. Egentligen ville han leva, men hans tankevärld var instabil. Innerst inne önskade han att någon bara hade frågat "är du okej?" Han försökte prata med busschauffören i hopp om stöd, men han fick inte ut ett ord. På bussen gav en främling honom en elak tanklös kommentar, som blev avgörande för vad som hände sen. Kevin gick av bussen och hoppade från Golden-gate bron. Att han ens överlevde var ett mirakel. När han vaknade på sjukhuset sa hans pappa "Kevin, du kommer att bli okej, jag lovar". Idag åker Kevin Hines världen runt och föreläser om mental hälsa, hur viktiga vi alla är och budskapen vi ger andra.

I den verklighetsbaserade filmen "The Blind Side" från 2009 kan man se hur en ung killes liv helt förändras tack vare en omtänksam kvinnas fråga. Din omtanke är **aldrig** bortkastad. I filmen kan du se Michael Oher gå från hemlös till professionell fotbollsspelare i National Football League. Vill man veta mer så skrev han 2011 en självbiografi "I beat the odds; From homelessness to the blind side and beyond".

Andra filmer med verkliga berättelser som just knyter an till hur någons omtanke och ord har förändrat livet för någon annan är t.ex "Green book" som kom ut 2018, En oväntad vänskap från 2011, och en gammal klassiker Erin Brockovich som kom ut år 2000.

För ett år sedan sprang jag på en sjukskötare ute på stan, och jag kunde inte annat än springa fram och ge honom en kram. Hans varma ord följer med mig än idag.

Om du tänker efter så finns det säkert någons ord som du håller varmt när tiderna är tuffa? Om någon sjunger fint - säg det. Om någon har en snygg tröja - säg det. Du har inget att förlora, snarare gör du kanske någons dag. Se det som dominobrickor; säger du eller gör nåt gott för någon annan kanske den personen i sin tur gör/säger nåt positivt för en tredje person osv. Det är inte bara ett ord...



Lyssna på krönikan här

Vänliga ord kan vara korta och lätta att säga, men ekona av dem är i sanning oändliga.

Moder Theresa

**Om du tror att du är för liten för att göra skillnad, försök att sova med en mygga i ditt rum.**

Dalai Lama

**Effekten du har på andra är den mest värdefulla valutan du har.**

Jim Carrey

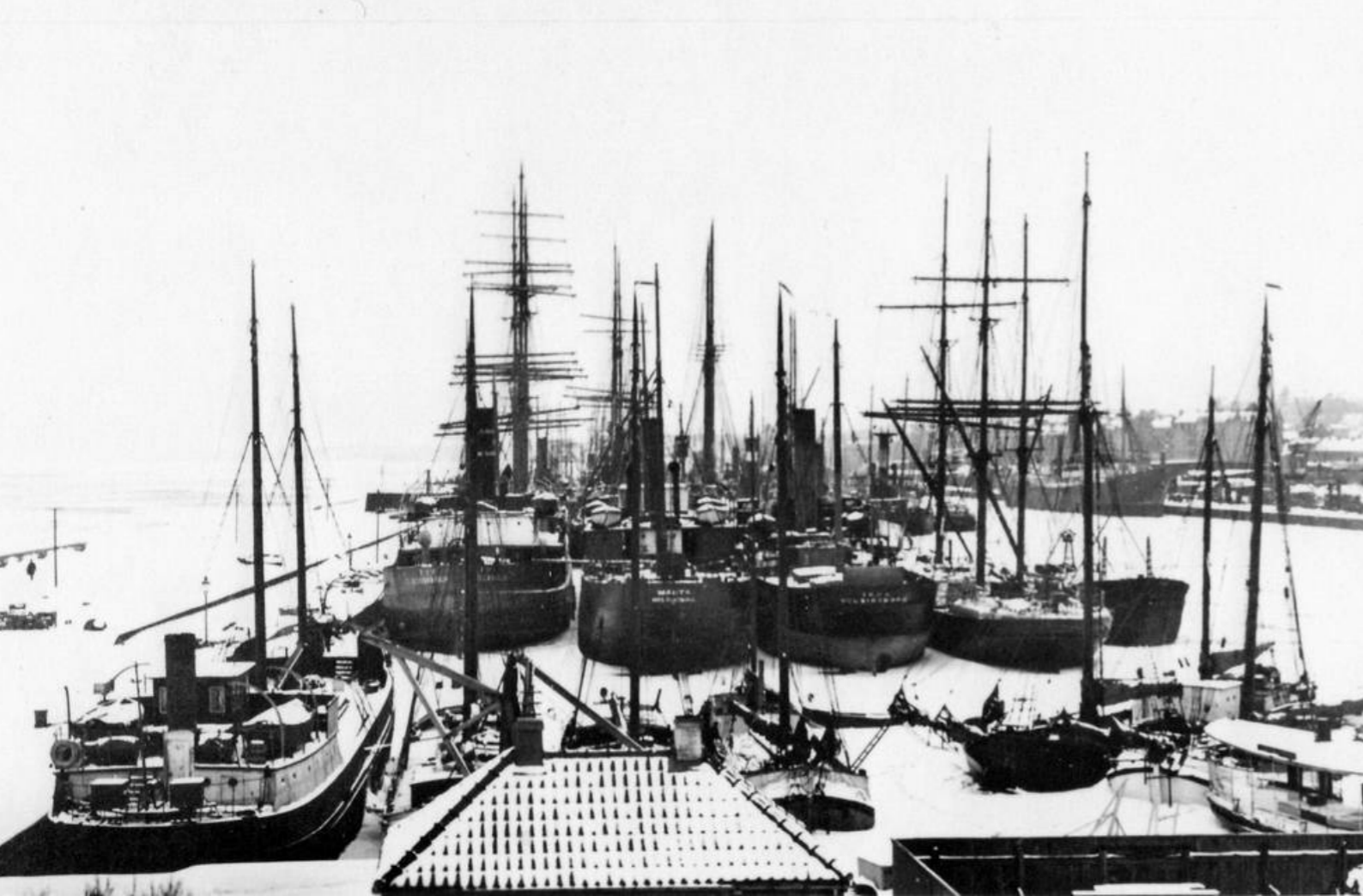
Ta en tallrik och släng den på marken.

- Okej.
- Gick den sönder?
- Ja.
- Säg nu förlåt till tallriken.
- Förlåt.
- Blev den hel igen?
- Nej.
- Förstår du nu?



Pernilla Gormélius





Läget vid Öresund har alltid haft en stor betydelse för Helsingborg och handeln. Från 800-talet och framåt bedrevs en livlig handel, bland annat med tyskar och holländare som köpte sill av fiskarna på Råå och i Helsingborg. Men Helsingborg har aldrig haft en naturlig hamn som Råå eller Landskrona, utan det var läget vid sundet som avgjorde stans placering. Detta är inte tänkt som en heltäckande bild av alla hamnar i Helsingborg utan mer en överblick över Inre hamnen och Norra hamnen som är de som Helsingborgarna möter mest. Än så länge kanske man skulle säga med tanke på nybyggnationen i Oceanhamnen.

# Hamnen i Helsingborg



Lyssna på artikeln här



Se kompletterande bildmaterial här

En utskjutande brygga kan ha funnits redan på 1400-talet, och på grund av en stor kretursexport fick staden 1532 order från kungen att anlägga en god "skeppsbro" för in- och utskippning av gods. Fram till mitten av 1700-talet var det bara en träbrygga som sträckte sig ett hundratal meter ut i vattnet. Då hade helsingborg ca 900 invånare. I mitten av 1700-talet byggdes en ny i sten som blev klar 1766 och sträckte sig 130 meter ut. Då gick strandlinjen ungefär på östra sidan av Drottninggatan och mellan Järnväggsgatan och S. Strandgatan.

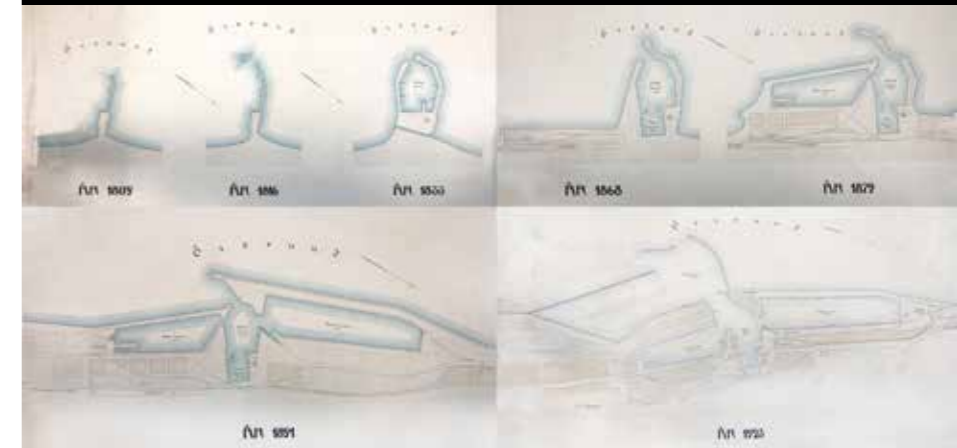
Den förlängdes ett tiotal meter till i början på 1800-talet då det också anlades en vågbrytare sydväst om bron. Bryggan användes fram till 1827 då greve Baltzar von Platen (Göta Kanals byggherre) fick i uppdrag att rita en ny hamn. Denna invigdes 1832 och bestod av två pirar som omgav en skyddad hamnbassäng. Denna bassäng motsvaras idag av Inre hamnens innersta del. Hamnen ansågs då som ett imponerande byggnadsverk.



Chris Bergström



Carl Ingelsson



Överblick av hur hamnen sett ut mellan 1809-1923.

Detta ledde till att spannmålsexporten fyrdubblades fram till 1850, och ett par decennier senare var Helsingborg den största spannmålshamnen i Sverige. Staden tog över ansvaret över hamnen 1863 efter beslut av regeringen, och samma år bestämdes om utbyggnad av hamnen. Resultatet blev den inre hamnen, invigd 1867, som är den äldsta riktiga hamnen i staden, och som ligger närmast den ursprungliga strandlinjen. Den norra stenarmen hade byggts ut och skyddade inloppet. Och för första gången i den svenska historien hade man använt betong i en större omfattning. Dimensionerna är praktiskt taget de samma som den gamla hamnen.

På utfyllnadsmarken i den nya hamnens norra ände uppfördes 1838 ett varmbadhus som dock hade svårt att gå runt ekonomiskt. Byggnaden övertogs 1854 av handlanden Carl Flyborg, som använde den som magasin, för att två år senare köpas av staden för att användas som tullkammare. Det berodde på att smuglingen över Öresund var ett stort problem och Helsingborgs stad behövde förbättra sin gränskontroll. Byggnaden användes ända fram till 1938 då en ny tullbyggnad stod klar i Norra hamnen, och har sedan dess nyttjats som färjeterminal bl a av DSB. Sedan 1958 är det Sundsbussarna som använder byggnaden.

1872 godkände stadsfullmäktige ett förslag på en ny hamnbassäng, som 1879 skulle bli den Södra Hamnen.

Jordmassorna från hamnutbyggnaden användes till att fylla igen ett strandområde som kallades Norra sjöviken på 1870-talet. Detta var ett stort område från norr om inre hamnen nästan ända bort till Kristinehall som låg på en udde nedanför Tågabacken. Från den udden låg Helsingborgs första kallbadhus på pålar ute i vattnet. Österut nådde området ända till nuvarande Drottninggatan.

Enligt en beskrivning från 1860-talet var området om sommaren fyllt av badande ungdomar, tama ankor, fiskenät och uppdragna båtar. När området fyllts igen kallades det efter ett tag för Gröningen. Så dagens Gröningen är inte samma som det första!



Överst: Norra hamnen med den nya tullbyggnaden bakom båtarna.  
Mitten: Gamla hamnen med dåvarande varmbadhuset, numera Sundsbussarna.  
Nederst: Södra hamnen med ett myller av båtar och magasin.



Fem år senare var det dags igen. Norra hamnen, som egentligen var den första tanken med denna artikel, började man anlägga 1884. Ungefär 250 meter från stranden lades en vågbrytare av stenkistor på ca 4 meters djup. Man dämde in området, torrlade det, och grävde ut till ca 7 meters djup. Schaktmassorna användes till utfyllning av kajområdena och till vågbrytaren (parapeten). Hamnen byggdes med en bredd som gav plats till både järnvägsspår och upplagsytor. Även på själva parapeten, ända ut till där restaurangen och lotsbåtarna ligger idag.

Även om hamnen inte var helt klar förrän året därpå så invigdes den av kung Oscar II den 2 september 1891. Invigningen blev dramatisk då man släppte in vatten genom en lucka mitt på vällen, ungefär där den kungliga läktaren stod.

Ett par timmar efter ceremonin brast fördämningarna och vattnet forsade in med stor kraft precis där läktarna hade stått fyllda med folk. Ingen skadades lyckligtvis, men det blev stora materiella skador.

#### Färjeläget i hörnet Norra hamnen/Inre hamnen.



Mitten: Då lastupplag, nu nytt bostadsområde.

Vänster: Byggandet av Piren 1921.



Del av flygbild omkring 1950. Man ser magasinerna, kranarna och silosarna i Norra hamnen, delar av bangården mellan det åttakantiga vattentornet till loken och kallbadhuset (som tidigare låg i Tågagatans förlängning men flyttats pga hamnbygget.)

Redan året efter togs det första tåg färjeläget i bruk. Järnvägsfärjetrafiken mellan Helsingborg och Helsingör inleddes i mars 1892 med den danska hjulångaren "Kronprinsessan Louise", och ångfärjestationen stod färdig 1899. Då var det full fart i hamnen, det som dominerade var trafik och lagring av jordbruksprodukter som spannmål, foder och gödning. Efterhand även kol, det fanns stora kolupplag de första decennierna.

Det var som sagt aktivitet med hamnverksamheten, men även med byggandet. År 1912 låg produktiviteten i Helsingborgs industrier långt över resten av landet. Mellan 1890 och 1913 fyrdubblades handelsflottan, båtarna blir större och det sammanlagda tonnaget mer än femdubblades. Detta medförde ökade krav och behov på hamnen, med större och djupare hamnbassänger och stora lagerutrymmen. Men på grund av första världskriget stod den nya Oceanhamnen inte klar förrän 1923-24. Men inte heller det räckte, Oljehamnen (det som är Pixlapiren idag) byggdes 1930. Den friliggande vågbrytaren mellan Piren och Oceanhamnen som ger hamnen två inlopp byggs också i samma veva. Och det vi kallar Piren idag, förlängningen västerut från Parapeten, byggdes 1921.



#### Ångfärjestationen på sin ursprungliga plats, bygge pågår i början av 2000-talet.

Under andra världskriget blev verksamheten av naturliga skäl väldigt begränsad; brist på det mesta, minor i sundet mm. Det som i huvudsak sysselsatte hamnen under kriget var järnmalmsexporten till Tyskland.

Sen vände det igen, en ny guldålder drog igång efter kriget. Mellan 1951 och 1971 sexdubblades hamnens godsomsättning. Då handlade det om den kemisk-tekniska industrin, livsmedels- och den grafiska industrin som i Helsingborg utvecklades bäst i landet. Hamnen blev en viktig knutpunkt för såväl internationell sjötrafik som landsvägs- och sjötransporter. Helsingborg blev en av Sveriges ledande fruktimporthamnar och en fjärdedel av den svenska trävaruexporten skeppades ut härifrån.

När Sydhamnen invigdes 1962 så ökade kapaciteten betydligt. Det ledde så småningom till att den tog över Norra hamnens funktion, och under 1970-80-talet förvärvade staden fastigheterna i hamnområdet. Alla byggnader revs, flyttades eller byggdes om av flera orsaker. Den ena handlade om Järnvägstunneln i samband med bygget av Knutpunkten. Den andra orsaken var att göra plats för ett nytt bostadsområde.

Det är mycket som nu snart känns klart. När parken på Hamntorget mellan The Tivoli och SeaU blir klar är ju faktiskt hela området kring Norra och Inre hamnen färdigt efter många års byggande. Det är ju en del som hänt; bygget (och ombygget) av Knutpunkten med järnvägstunneln, Marina Plaza, Kungstorget, bostadsområdet Norra hamnen, Dunkers kulturhus, småbåtshamn, öppning av parapeten, Kvickbron, Helsingörskajen, rivning av Centralstationen, flytt av Ångfärjestationen och nu senast SeaU och parkområdet på Hamntorget.

Nu är det bara Oceanhamnen kvar; ett nytt bostads/kontorsområde med parker, torg och en bro till Knutpunkten. Bland annat...

Bilder: Stadsarkivet  
Sundsutsikt  
Helsingborgs Hamn

Källor: Helsingborgs stadslexikon  
Helsingborgs hamn  
Helsingborgs sjöfartsförening  
Linkfang.org

Vi har i denna artikel fokuserat oss på de inre delarna av hamnen, men det finns ju fler hamnar i Helsingborg som i alla fall ska nämnas. Nedan ett utdrag ur Helsingborgs stadslexikon:

"Kopparverket fick sin egna privata hamn 1919, År 1962 invigdes Sydhamnen, efter nio års arbete, med massgodskaj och spannmålskaj i väster och kolkaj i öster samt Oljehamnen nordväst om Sydhamnen. År 1969 invigdes Skåneterminalen (containerhamn) och Sundsterminalen byggdes och var färdig 1975. År 1980 påbörjades bygget av Västhamnen, som invigdes 1985. Godstågfärjeläget för DanLink-leden Helsingborg-Köpenhamn invigdes 1987. I Södra Hamnen anlades ett nytt uppmarschområde för bilfärjetrafiken och nya färjelägen färdigställdes 1991."

Det som också bör nämnas är att Helsingborg - Helsingör är ju ett av världens mest trafikerade sund, inte i topp men rätt högt på listan. Normalt antal fartygspassagerer per år ligger på 31000-35 000, toppnoteringen är på 41 000 passagerer. Färjetrafiken är faktiskt omnämnd nästan 1000 år tillbaka i tiden. Det har varit roddbåtar, segelbåtar, hjulångare, det har varit en mängd färjor och rederier genom åren.

Lite siffror; efter andra världskriget ökade resandet och 1950 reste ca 2 miljoner personer över sundet, samt 127 000 fordon. 1975 reste hela 6 miljoner passagerare och 500.000 bilar över sundet. 2006 var det hela 11 miljoner passagerare.

Innan pandemin slog till reste 2019 ca 7,1 miljoner personer över sundet, man fraktade ca 1,3 miljoner personbilar och nästan en halv miljon lastbilar.

Årligen passerar drygt 8 miljoner ton gods genom hamnen. Två gånger, 1995 och 2001, har man vunnit priset som Årets europeiska hamn. Hamnen ägs till 100% av Helsingborgs kommun och även om den bara har ca 220 anställda så bidrar den till den regionala ekonomin med hela 9,2 miljarder kronor och sysselsätter indirekt ca 10 000 personer inom Familjen Helsingborg.





1

2

3

4

5

6

7

8

11

9

10

12

14

15

16

13

18

17

19

20

1. Hamninloppet ca 1870
2. Vy från Öresundsparken, mitten av 1900-talet
3. Inre och södra hamnen 1980-tal
4. Flygbild hamnen 1985
5. Norra hamnen, mitten av 1900-talet
6. Kran i Södra hamnen
7. Bar 55 från H55, numera flyttad till annan plats
8. Bild från H55, lägg märke till gångbro vid Richters magasin (Roy's idag) och vattentorn till loken.
9. Flygbild hamnen 1980-tal
10. Biluppställning till DSB tågfarja, numera kajpromenaden i Norra hamnen
11. Godsbangård där Knutpunkten är idag, ungefär förra sekelskiftet
12. Utsikt från Rådhuset, början av 1900-talet
13. Utsikt mot hamnen, 1870-tal
14. Inloppet till södra hamnen, ungefär förra sekelskiftet
15. Vy söderut, inre och södra hamnen, ungefär förra sekelskiftet
16. Ett av de äldsta fotona av hamnen, 1864
17. Richters magasin och roddklubbers hus i Norra hamnen, 1970-tal
18. Utsikt söderut från rådhuset, 1920-30-tal
19. Hamninloppet Södra hamnen, ungefär förra sekelskiftet
20. Gamla restaurang Parapeten och båten Kwick ungefär förra sekelskiftet

Hamnen 1864

Kan vara det äldsta fotot

Utsikt över hamnen på 1870-talet. Den stora byggnaden vid hamnen kallades...

No 154. Helsingborg. Hamnen



# Ven



Bilder: DV Media



Lyssna på artikeln här



Se kompletterande bildmaterial här

När man står vid havet i Helsingborg och tittar söderut möts blicken alltid av Ven. Men trots att Ven ligger så nära har många inte varit där, och de som har varit där har ofta bara varit där en eller ett par gånger, och i så fall oftast med skolan när det begav sig. Men det är tiotusentals turister som åker dit varje år, av varierande anledningar, men oftast för att det är en oerhört vacker och inbjudande ö.

Tycho Brahe. Det är han som vi oftast förknippar med Ven. Den världsberömda astronomen som upptäckte att det inte stämde att jorden skulle vara centrum i den dåvarande världsbilden. Den danske kungen förstod att Tycho Brahe var en duktig vetenskapsman, så för att han skulle stanna kvar i Danmark fick han Ven. Han fick också medel av kungen för att bygga ett observatorium och sitt slott Uraniborg på Ven. Dessutom är Tycho Brahe känd för sin guldnäsa! Ja, han blev av med näsan i en svärdsduell och ordnade då en protes som nog egentligen var i mässing. Det finns ett museum om honom i en kyrka samt en renässanssträdgård mitt på ön.

Men det är ju Ven artikeln handlar om. För 8-10 000 år sedan var Skåne och Själland förenade av en landbrygga, och Ven var den högsta punkten. Så Ven kan faktiskt vara den första delen av Sverige som beträddes av människan. Ven är också rikt på fornlämningar vilket stöder den teorin.

Ön tillhör den tidigast uppodlade delen av Skåne och speglar en utveckling av kulturlandskapet från forntid till nutid. På 1800-talet blomnade Ven upp rejält. Man anlade ett tiotal tegelbruk på öns norra del vilket ledde till ökad skuttrafik och att ordentliga hamnar byggdes; Kyrkbacken 1876 och Bäckviken 1886 och Norrebro 1884. Det i sin tur ledde till ökad bebyggelse vid hamnarna.

Idag bor ca 380 personer på ön med sina böljande landskap och vackra branter, de s k Backafallen.

Hamnen i Kyrkbacken på öns nordvästra sida.



Eddie Olofsson



Christopher Clarkson



Carl Ingelsson

Då Ven ligger som en diamant mitt i sundet är havet mer eller mindre alltid närvarande. Det vanligaste sättet att ta sig runt på ön är med cykel, det ligger en cykeluthyrning ovan backen vid Bäckvikens hamn. Det kostar från 110: och uppåt för en vuxen för att hyra en cykel hela dagen. Man kan gå också, men man har en helt annan räckvidd när man cyklar. Det finns även golfbilar att hyra.

Gillar man att fotografera tar det inte lång tid innan man stannar för att föreviga den ena vackra vyn efter den andra.



Ja, vad finns det då på Ven förutom vacker natur och vackra vyer? Till att börja med så finns det ett antal restauranger och caféer, främst längs landsvägen eller i Kyrkbacken, bageri, egenproducerad glass. Vi själva åt på Pumpan som är en vegetarisk restaurang, väldigt gott och mysig miljö.

Det är fint fiske runt Ven med bl a havsöring och krabbfiske. När vi ändå är vid havet så finns kajakuthyrning också. Det känns som om det skulle vara ett fantastiskt sätt att nå de delar man inte når från land, att hitta egna smultronställen.

Man gör whisky på Ven! Spirit of Hven Backafallsbyn är både hotell- & konferensanläggning och destilleri med restaurang och butik. Det ligger nära S:t Ibbs golfbana på nordöstra delen av ön. Mitt i golfbanan ligger konstnärsgården Mariannelund där konstnärinnan Celeste bor och tar emot besök. Konstutställning och lummig park ges höga betyg av besökarna.

Håller vi oss kvar i den delen så ligger Camp Ven, en camping och stugby nere vid havet med strandkrog och minigolf. När vi var där var det mycket ungdomar som var ute med skolorna. Dessutom ligger där en liten småbåtshamn, Norrebro.

Ovanför hamnen längs med norra delen av ön är det däremot naturen som får tala. En vacker cykel/gångväg längs med kusten med fantastiska vyer, både utåt havet och inåt land. Här slår det en också att ön har ett utbrett fågelliv, man hör och ser fåglar hela tiden. Fasanerna verkar vara hur många som helst. På vägen mot nordvästra delen av ön ser man en del gamla fina gårdar, sen kommer man till Medeltidskyrkan S:t Ibb som ligger ovanför hamnen i Kyrkbacken.

I restaurang Pumpans berså.







Överst till höger och vänster: Den vackra cykel/gångvägen längs norra delen av ön.

Ovan: S:t Ibbs kyrka från 1200-talet.

Till höger: Kyrkbacken sedd från S:t Ibbs kyrka.

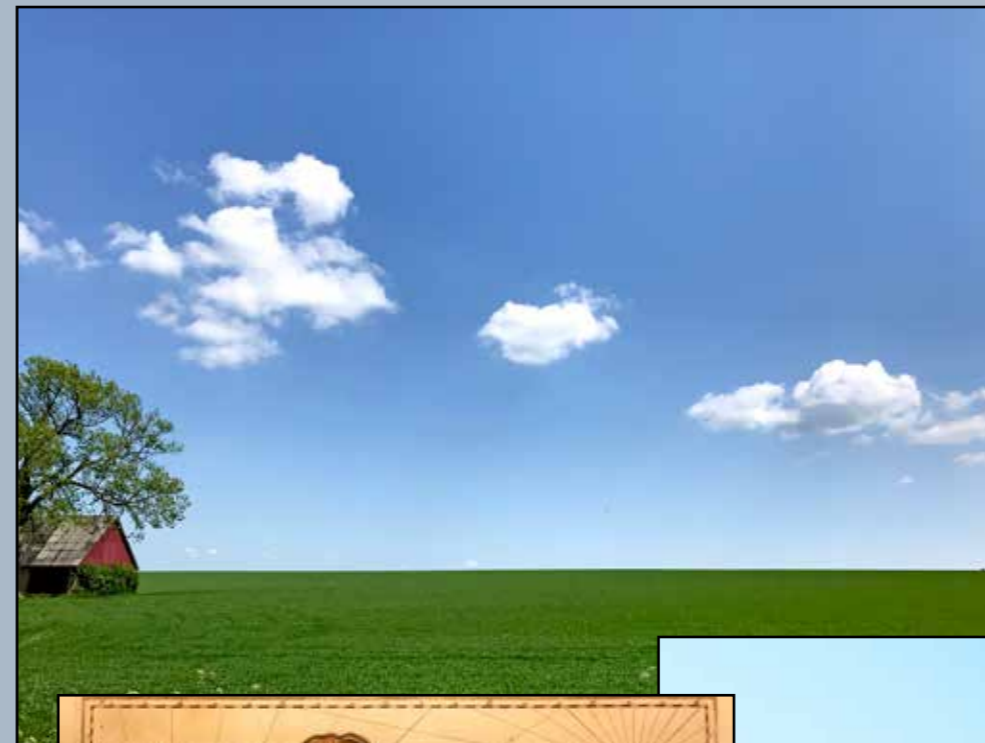
S:t Ibbs kyrkan har anor från 1200-talet och ligger med en fantastisk utsikt över Kyrkbacken och havet. På grund av att den ligger så högt och syns långt från havet har den också fungerat som sjömärke.

Den ligger på de berömda Backafallen som är de sluttningar och branter som omgärdar hela ön. Från början var de betesmarker, dock inte längre så de är på vissa ställen igen-vuxna. Vissa partier är rasbranter där backsvalorna häckar, skånes största backsvalekoloni finns på sydvästra delen.

Det finns också stränder på Ven även om man kan bada överallt. De som brukar nämnas är Kyrkbacken med två långa stränder och långgrunt vatten. Sen är det Norrebro som är mindre, och det finns brygga där då det inte är långgrunt. Och så Bäckviken där färjan lägger till där man kan svalka sig med ett dopp när man väntar på färjan om dagen varit varm.

Landsvägen nämnde vi tidigare, det är den som är Vens pulsåder. Den sträcker sig från Bäckviken till Tuna by där den svänger åt sydväst till Kyrkbacken, medan avtagsvägar mot nordost leder till Norrebro. Längs med hela landsvägen finns det fler avtagsvägar, åt båda sidorna. Ungefär halvvägs, mitt på ön, ligger Tycho Brahe-museet som delvis ligger i den ena av öns kyrkor, Allhelgonakyrkan.

Tuna by är hjärtat av Ven, öns centralort som är Vens äldsta bosättning. Den finns på de tidigaste kartorna över ön. Där finns bland annat affär, övernattningsmöjligheter, och Tuna krog som är ett av ställena där det spelas livemusik ibland. Men det finns fler byar; trots att det bara bor ca 380 personer på ön kan man säga att det finns sju byar på ön, fem på den norra delen och två på den östra. Den sydvästra delen är den med minst bebyggelse. På den delen av ön omges man av böljande fält och vida vyer.



Till vänster: Man fylls av en känsla av rymd, här en vy från "byn" Mossen.

Nedan till vänster: Karta från medeltiden där Tuna by och S:t Ibbs kyrka finns med förutom då Tycho Brahes Uraniborg. Annars var ön tämligen obebodd ser det ut som.

Nedan till höger: Camp Ven där man kan bo i eget tält eller i stuga. Men även glamping, en typ av lyxig camping med riktiga sängar och frukost bland annat.



Där finns två större gårdar som bör nämnas; det är Nämndemannagården som är en helt intakt gård med anor från slutet på 1700-talet. Den har bebotts under fem generationer och såldes 1991 till Hvens hembygdsförening som numera har öppet för besökare. Gården står som när den såldes, de flesta möblerna är från förra sekelskiftet. Man har även utställning, antikvariat och biodling, och man anordnar olika aktiviteter som t ex loppmarknader.

Den andra gården heter Gamlegård som är ett boende och konferensanläggning, man anordnar bröllop, fester och aktiviteter, det finns restaurang.

Förutom detta ligger även Vens södra udde här, det är också namnet på den fyr som står här. Här är man nästan 40 meter över havet, det är höga rasbranter där backsvalorna häckar.

Det finns en hel del ställen på ön där man säljer eget hantverk av olika slag, guld, silver, porslin och annat. Ett annat lite udda inslag är alpackatrekking, dvs att vandra med alpackor. Vill man övernatta på ön finns många möjligheter från camping till fyrstjärnigt hotell, pensionat, eget boende mm.

Man kan säga att ju mer man skriver om Ven, ju mer märker man att man skulle kunna skriva. Men det bästa är ju faktiskt att själv åka hit och upptäcka ön. Och stressa inte, det finns ju möjligheter att övernatta, det skulle vi rekommendera. Eller åk hit fler gånger och ta en bit i taget...

Källor: [upplevven.se](http://upplevven.se) [ventrafiken.se](http://ventrafiken.se)  
[hembygd.se](http://hembygd.se) [visitskane.com](http://visitskane.com)  
[alltomven.se](http://alltomven.se)





Överst:  
Hair art

Vänster:  
One day

Överst till höger:  
Beautiful

Nederst till höger:  
First love yourself



Bilder: Pernilla Gormelius





# Lite om drömmar

Bild: Erik Gustafsson

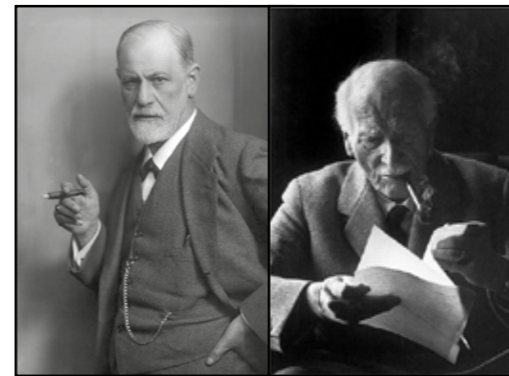
Alla människor drömmer, även de som tror att de inte drömmer. Du har förmodligen själv minnen av starka drömmar, även om vi glömmet 90% redan 10 minuter efter vi vaknat. Ofta undrar man varför man drömmer så konstiga drömmar, man försöker förstå sina drömmar, men för det mesta hittar man ingen mening i dem. Men det finns vissa likheter i mångas drömmar som kan antyda vad det kan röra sig om, dock är det ändå alltid i grunden individuella drömmar med individuella tolkningar.

**D**römmar har alltid varit viktiga för människan. Det första nedteckningarna som hittats är från Mesopotamien. För 5000 år sedan skrevs Kung Gilgamesh sökande efter livets mening ner på lertavlor. På dessa kan man se att drömmar och drömtydning var en viktig och naturlig del av tillvaron redan då, och förmodligen långt tidigare än så.

I Bibeln berättas att den som kunde tyda drömmar hade en hög status, som i det gamla Egypten. När faraon drömde om först sju feta kor och sedan sju magra som åt upp de feta, ville han veta vad det betydde. Josef som kunde tyda drömmar hämtades, och tolkade det att om sju år skulle det bli svårt men under de sju goda åren innan skulle man samla mat så det räckte under den svåra tiden.

I antikens Grekland tolkade både Platon och Aristoteles sina drömmar. Platon intresserade sig för själen och det gudomliga medan Aristoteles tänkte mer relationellt på drömmar och menar de kom från kroppen.

Ytterligare en intressant vinkel handlar om Senoi-folket i centrala Malaysia. De anpassade sitt liv efter drömmarna, de samlades varje morgon och berättade för varandra om vad de drömt under natten. De led aldrig av några depressioner eller psykiska sjukdomar, om det nu berodde på detta. Men det är en intressant tanke.



Sigmund Freud och C G Jung.

I mer modern tid är det Sigmund Freuds forskning om drömtydning och psykoanalys som haft en stor betydelse under 1900-talet, även om han fått mycket kritik. C G Jung var också en betydande efterföljare. I dagens drömtolkning har vetenskapen tillgång till nya sätt för att förstå ämnet. Istället för att tolka olika symboler och händelser så gör vetenskapen hjärnskanningar och fysiska tester som berättar vilka förmågor vi har beroende på hur ofta vi drömmer och vad vi drömmer.

Rent fysiskt är det neuronerna i din hjärna som jobbar när du sover. Det är miljarder elektriska impulser som skapar bilder och känslor. Man kan säga att drömmar är sammansatta minnen av saker vi varit med om, både nya och gamla.

Det finns många teorier om varför man drömmer; enligt Freud är de resultatet av inre konflikter som uttrycker sig genom dold symbolik. Edward T. Hall anser också att drömmarna är symboliska men att de uttrycker vad drömmaren tänker. För att spinna vidare på det finns det en teori att det undermedvetna skickar symboliska budskap till det dagsmedvetna. Ytterligare teorier är att hjärnan försöker binda ihop fragmentala bilder genom att skapa små historier, eller att drömmar fungerar som träning för riktiga situationer. Ofta är dagens drömteorier en blandning många tidigare teorier.

I vilket fall så har forskare upptäckt att drömmar kan vara en bra indikator för hur det står till med den fysiska och psykiska hälsan. Man kopplar ihop dina drömmar och ditt inre tillstånd och tankar med det yttre tillståndet.



Även djur drömmer.

Bilder: Rebecca Sundgren  
Erik Gustafsson  
Creative common  
Pixabay



Rebecca Sundgren



Lyssna på artikeln här

Många vaknar med känslan att de drömt hela natten, men egentligen drömmer vi bara 2 timmar per natt. Vi tillbringar i snitt 7 år med att drömma under vår livstid. När vi sover drömmer vi 5-6 gånger. Och alla drömmer (utom de som lider av allvarlig psykisk störning). Även djur.

Så om du tror att du aldrig drömmer, som 1/3 av alla människor, så har du bara glömt dina drömmar. Inom 10 minuter efter du vaknat har du glömt 90 %, så vill du komma ihåg dina drömmar får du ha block och penna på nattygsbordet.

På natten växlar man mellan olika sömndjup, och dessa perioder kallas för sömncykler med en genomsnittlig längd på 90-120 minuter. En viktig åtskillnad görs mellan REM-sömn och NREM-sömn, REM står för "Rapid eye movement", NREM för "non-REM", alltså icke-REM. Tidigare trodde man att man bara drömde under REM-sömnen, men numera anser man att man drömmer även under NREM. Man upplever generellt sett 4-6 cykler av REM-sömn under natten, och den varar vanligtvis 5-30 minuter. NREM-sömnen delas in i 4 stadier.

**I det första stadiet**, det lättaste, kan hjärnan gå in i och ut ur drömstadiet, det är lätt att vakna. Man kan uppfatta ljudmässig och sensorisk stimuli, och man upplever REM-sömn.

**I det andra stadiet** upphör ögonrörelserna, kroppstemperatur, hjärtrytm och andning börjar sakta ned, man uppfattar inte längre stimulans utifrån som ljud och känsel. Denna del kan vara väldigt uppriskande, även om den bara är en kort stund.

**I det tredje stadiet** får man mycket långsammare hjärnaktivitet, så kallade deltavågor. Det kan gå flera minuter utan ögonrörelser, man är svår att väcka. All yttre stimuli är blockerad, blir man väckt i detta stadiet kan man bli desorienterad och förvirrad. Blodtrycket sänks och produktion av tillväxthormon ökar.



I det fjärde stadiet befinner man sig i ett tillstånd av djup, intensiv sömn, man har väldigt svårt att vakna. Hjärnvågorna är mestadels deltagande, inga ögon- eller muskelrörelser, inga drömmar. Det varar ca 20 minuter och det avgör om du känner att du fått tillräckligt med sömn.

Det finns också några mellanstadier mellan djupsömn och vakenhet som till exempel sömngång, eller klar-drömande som är REM-sömn med inslag av vakenhet.

Barn har väldigt lätt för att drömma mardrömmar jämfört med en vuxen. Enligt forskare har det med deras utveckling att göra. Många barn får mer mardrömmar när förändringar sker, t.ex. när de börjar skolan eller ska flytta.

Drömmer du tydliga drömmar? Är du kanske medveten om att du drömmer och kan styra dem? Du kanske kan väcka dig själv ur en mardröm om den blir för obehaglig för att du har en förståelse för att din omgivning inte är verklighet. I så fall betyder det att du är en logisk person, och denna förmåga kanske du använder dig av i ditt vardagliga liv. Det betyder också att de områden som sitter längst fram i hjärnan (förmågan att reflektera och analysera) är större än normalt. Därför är personer med mer tydliga drömmar mer analytiska och reflekterande än andra.

Om du är en av dem som nästan varje natt befinner dig i en helt annan värld så har forskarna kommit fram till att du har lätt att lära dig saker. Drömmar styrker en del av minnet som heter procedurminne. Det är här saker som t.ex. att läsa eller spela piano sparas. Personer som ofta drömmer är ofta bättre på att lära sig nya processer och saker men även att kunna hantera sina känslor. Drömmarna ser ofta till att bearbeta negativa känslor som ångest och ilska, samtidigt som glädje och lycka förstärks.

Drömmer du mycket betyder det att du är kreativ. Oftast är de som drömmer mer kreativa än de som nästan aldrig drömmer. Det beror på att den drömande hjärnan har en speciell kemi som gör att våra tankar kan sättas ihop på nya sätt och på så vis skapa flera nya idéer. Många forskare och uppfinnare har fått sina idéer i drömmen.

## Blandat om drömmar

*Du glömmet 90% av alla dina drömmar.*

Inom fem minuter har du dessutom glömt halva din dröm. Inom 10 minuter har du glömt 90% av vad du drömde.

*Alla drömmar*

Om du tror att du aldrig drömmer, så har du bara glömt dina drömmar.

*Blinda drömmar också*

Människor som blivit blinda efter födseln kan se bilder i sina drömmar. Medan de som är födda blinda inte ser bilder, men drömmarna involverar andra sinnen, doft, känsla och ljud.

*Drömmar är djupt symboliska*

Om du drömmer om någon symbol eller sak handlar drömmen sällan om den som sådan utan istället om något den symboliserar för dig.

*I våra drömmar ser vi bara ansikten vi känner igen*

I dina drömmar ser du bara ansikten från personer du någon gång träffat eller lärt känna, det är för att vårt medvetande inte kan hitta på ansikten. Något av alla de tusentals ansikten du någon gång mött kommer du kanske se igen – i dina drömmar.

*Alla drömmar inte i färg*

Ungefär 12% drömmer enbart i svart och vitt. Resten av oss drömmer i färg. Studier har visat att vi innan färg-tv:n kom drömde de flesta i svart-vitt medan vi efter färg-tv:ns intåg har övergått till att drömma i färg.

*Känslor*

Den vanligaste känslan i en dröm är oro och ångest. Negativa känslor är vanligare än positiva känslor.

*Djur drömmar också*

Studier på flera olika typer av djur visar att alla har samma typ av hjärnvågor under drömsömn som människor har.

*Kvinnor och män drömmar olika*

Män tenderar att drömma mer om andra män, ungefär 70% medan det hos kvinnor är mer jämlikt mellan könen. Män har generellt sätt mer aggressiva känslor i drömmar än vad kvinnor har.

*Siande*

Studier visar att mellan 18%-38% människor har upplevt åtminstone en dröm som handlat om en framtid de sedan upplevt. Och ungefär 70% har upplevt déjà vu.

*Du kan uppleva orgasm i drömmen*

Du kan uppleva en orgasm, utan utlösning, i en dröm. Upplevelsen och känslan kan till och med vara starkare än i vakna livet.

Källor: [Psykologisk.se](http://Psykologisk.se)  
[Wikipedia](http://Wikipedia)  
[Steg för hälsa.se](http://Steg för hälsa.se)  
[Amelia.se](http://Amelia.se)

*När det kommer till att tolka drömmar så finns det inget drömfacit. Det är helt individuellt hur man väljer att tolka. Det finns fler tolkningar till varje dröm nedan.*

**Upptäcker du att du är naken** i drömmen handlar det oftast om en känsla av utsatthet och sårbarhet. Det kan innebära att du är rädd för att blotta dig, eller att släppa din image. Det kan också handla om låg självkänsla. Drömmer du att du är naken i skolan kan det betyda att du har ett svårt förhållande till dina vänner eller det du studerar. Om du hade en positiv känsla i drömmen kan det vara en bekräftelse på din egen oräddhet.

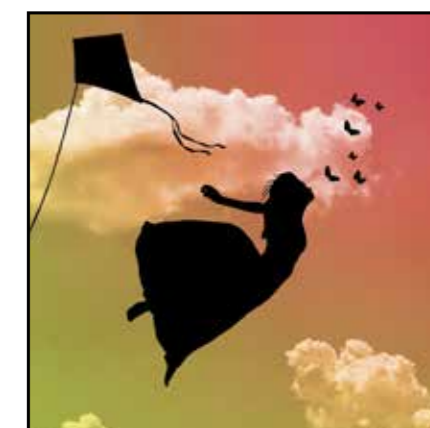
**Det är vanligt med drömmar om att bli jagad.** Det kan ofta bero på stress. Det kan vara en del av dig själv som jagar dig som vill få uppmärksamhet; våra tankar, känslor, handlingar eller brist på handlingar. Det kan vara ett gammalt trauma eller ett problem du inte fått löst. Om du blir jagad av dig själv är det oftast ett tecken på depression eller att du beskyller dig själv för något som hänt.

**Drömmer du att du faller** kan det handla om en förlust av trygghet och självkänsla. Man saknar "fast mark under fötterna" när man faller. Har du drömt att du faller (fallit) t.ex. från ett höghus eller klippa kan det betyda att du har tagit en stor chans och nu är du rädd för riskerna som kommer följa med. Det kan också betyda att du tappat kontrollen över någonting. Är det ett hus som faller ihop; är det din syn på dig själv som rasar? Med vilken känsla rasar det? Hotfullt eller befriande? Det kan handla om att släppa taget, vara öppen för nytt eller rädsla för att gå under.

**Att tappa sina tänder** är en av våra vanligaste drömmar. Den kan betyda flera saker; att du känner dig stressad, eller att du befinner dig i en pinsam situation, men det kan även vara ett tecken på att du känner dig misslyckad med något, att du inte känner dig hörd. Det kan handla om tappad livskraft eller kanske muntliga färdigheter som att äta eller prata. Ofta handlar drömmen om osäkerhet och en känsla av att tappa kontroll.

**Drömmer du om att flyga** och du svävar glad och lycklig runt omkring är det oftast ett tecken på att du känner dig fri. Du har kanske löst ett svårt problem eller tagit dig ut ur en väldigt jobbig situation. Ofta är det en upplevelse av frihet, oberoende och stora vida perspektiv. Kreativitet, expansion. Men med vilken känsla flyger du? Det kan nämligen också handla om att fly från svårigheter, att vara isolerad från verkligheten.

Det är väldigt viktigt att man försöker få så bra sömn som möjligt, det påverkar hela vårt liv. För att få en god natts sömn rekommenderas att du lägger dig samma tid och går upp samma tid, varje dag. Du ska helst undvika att äta innan du lägger dig, läs gärna en bok och den sista timmen bör du undvika tv och mobil mm då det blå ljuset från skärmen sänder signaler till hjärnan som ställer in dygnsrytmen fel och minskar melatoninutsöndringen. Det är detta tillsammans med mörker som gör att vi somnar.







# Varierande vetande

Vi svenskar verkar ofta tycka att vi inte har nåt att komma med, "inte kan väl vi" eller jante-lagen. Man skulle kunna säga att vi i allmänhet lider av dålig nationell självkänsla (även om många inte gör det). Nu är det ju faktiskt så att det finns ingen anledning till detta. Svenskar har på massor av områden varit både först och ledande, upfunnit saker som gjort livet bättre för miljoner av människor, skapat en mängd olika saker. Här nedan följer en del exempel.

## Först med enhetlig tid

Förr i världen var klockan alltid tolv då solen stod rakt i söder. Det innebar en tidsskillnad på nästan en timme mellan Sveriges västligaste och östligaste punkt. När järnvägen kom blev det krångligt, i tidtabellen angavs alla avgångstider i "Göteborgstid". Men 1 januari 1879 införde Sverige, som första land i världen, en enhetlig tid för hela landet.

## Sänkans uppfinnare

Uppsalaforskaren Robin Fähræus kom 1921 på en enkel metod att kontrollera hälsotillståndet hos människor som kände sig krassliga. Han upptäckte att flera sjukdomar gör så att de röda blodkropparna sjunker snabbare mot botten i ett provrör – och hade därmed upfunnit "sänkan". Metoden utvecklades sedan av en annan svensk, medicinprofessorn Alf Westergren.

## Den konstgjorda njuren

1946 konstruerade den svenske läkaren Nils Alwall den första "konstgjorda njuren", en maskin som renar blodet på människor med allvarliga njursjukdomar. Den har räddat och räddar miljontals människor. Tillsammans med industrimannen Holger Crafoord bildade Alwall 1964 företaget Gambro som tillverkar och utvecklar dialysapparater.

## Första med vaccination

Sverige var det första landet i världen som lagstiftade att alla barn under två år skulle vaccineras mot smittkoppor. Detta skedde redan 1816. Smittkoppsvaccinet framställdes 1796 av en engelsk läkare, och den första vaccinationen i Sverige ägde rum den 23 oktober 1801. Vaccineringarna upphörde 1978 och i dag räknas smittkoppor som en utrotad sjukdom.

## Första förpackningen

Den vanligaste tändsticksasken är inte bara en svensk uppfinning. Den är också en av världens äldsta standardförpackningar. Den presenterades i mitten av 1800-talet och bidrog i hög grad till att göra svenska tändstickor till en internationell succé.



Rebecca Sundgren



Joakim Ravn



Chris Bergström



Lyssna på artikeln här



Källor: Svenska skrytboken av Ulf Ivar Nilsson  
Bilder: Creative commons DV Media



Alexander Samuelsson



Telefontornet i Stockholm som byggdes 1887 och revs 1953.



## Coca-Cola flaskans uppfinnare

Coca-Colaflaskan skapades av en glasblåsare från Västergötland. Det var Alexander Samuelson som utvandrat till Amerika 1883, då tjugo år. Som tonåring hade han arbetat på ett glasbruk i Surte och fick jobb inom samma bransch i Amerika. 1915 fick ledningen för Coca-Cola för sig att deras produkt skulle säljas i enhetliga och originella flaskor. Alexander funderade på att designa flaskan som en kolanöt eller ett blad från en kokabuske och skickade sin medarbetare till biblioteket i närheten för att rita av detta. Medarbetaren slog upp fel sida i boken och gjorde istället en teckning av kakaobuskens frökapsel. 16 november 1915 kunde Alexander Samuelson ta patent på sin Coca-Colaflaska.

## Flest Telefoner.

På 1880-talet var Stockholm den teleföretaste staden i världen med sina 5000 apparater. Stockholm låg före Washington DC och långt före London och Berlin.

## Den första datalagen.

Sverige blev först i världen 1973 då de instiftade en datalag att skydda individer och persoliga intrigiteter. År 1998 ersattes lagen av den långa omständigt omdebatterade personuppgiftslagen (PUL) som finns än idag.

## Grundämnen

Svensken Axel Fredrik Cornstedt upptäckte 1751 en ny mineral, en tung sten som blev känd och döpt till just Tungsten, som den även heter idag på bland annat engelska, franska och italienska. En annan svensk Carl Wilhelm Scheele upptäckte att Tungsten innehöll ett nytt metalliskt grundämnen Wolfram, som har den högsta smältpunkten av alla metaller och används därför bland annat i glödlampor. Scheele upptäckte också syre 1772 och klor 1774. George Brandt upptäckte kobolt i en gruva 1735 där Axel Fredrik Cornstedt sedan upptäckte nickel!

## Först med teckenspråk

Sverige var det första landet i världen med att erkänna teckenspråk som officiellt förstaspråk för sina döva medborgare. Riksdagsbeslutet kom 1981 och idag är det cirka 30.000 invånare som talar teckenspråk i Sverige. I de flesta länder är teckenspråket är teckenspråket fortfarande inte helt accepterat och i Sverige var det länge utsatt för fördomar. I den nordiska familjebok från 1963 kan man läsa om att teckenmetoden "användes för dövstumma, som äro så svagt begåvade att det ej med fördel kunna införas i de hörandes språk."

## Ellok

Det första elektriska loket byggdes 1879 i Berlin. Konstruktören hette Hemming Wesslau och kom från Kungsbacka i Halland. Loket var ganska litet och skulle användas i en brunkolsgruva. Företaget Siemens & Halske vann en patenttvist med självaste Thomas Edison som hävdade att det var han som upfunnit elloket 1879. Wesslaus ritningar var dock inlämnade till myndigheterna i september 1878.





Lyssna på artikeln här

# Att flytta hemifrån

**Alla som har flyttat hemifrån kan minnas känslan av att stå på egna ben. Frihet. Själständighet. Alla föräldrar ställs förr eller senare inför de facto att deras barn kommer att vilja stå på egna ben och klara sig själva i livet.**

För båda parter innebär detta en förändring från hur livet har sett ut tidigare både på gott och ont. Många föräldrar kan säkert känna igen sig i känslan av en viss oro över att nu släppa kontrollen över sina barn efter åtminstone 18 år, och ungdomarna ska nu lära sig att ta ansvar för sitt liv på egen hand. De flesta inser då hur mycket föräldrarna har gjort för dem, saker som bara togs för givet och som man inte behövde ägna en tanke på när man bodde hemma.

Just alla de där vardagliga sakerna som måste göras för att livet och vardagen skall flyta på. För alla måste städa, tvätta, laga mat, handla, betala sina räkningar och sin hyra i tid och se till att pengarna räcker till det nödvändiga plus lite till under hela månaden. Det där med räkningar är inte alltid så lätt att komma ihåg, jag tror att alla någon gång har fått en påminnelse på en eller flera räkningar som inte kommit in i tid. För visst finns det roligare saker för unga att göra än att betala räkningar för pengarna...

Vad föräldrar beträffar så finns det ju olika sorter på gott och ont. Vissa föräldrar lägger sig i alldeles för mycket, medan andra lägger sig i för lite i deras barns nya liv. Några ungdomar får nästan inte bestämma någonting om hur den nya lägenheten till exempel ska inredas, vilka möbler och textilier man skall ha, färgen på köksgardinerna och så vidare. En del föräldrar kräver till och med en egen extranyckel trots att många ungdomar som flyttar hemifrån idag är myndiga. Och så finns motsatsen där föräldrarna släpper allt ansvar vilket inte heller är bra.

I dag bor många unga vuxna hemma betydligt längre än vad deras föräldrar kanske gjorde. Det beror på att i dagens läge är det svårt för många unga som vill flytta att komma in på bostadsmarknaden och få ett första-handskontrakt på en egen lägenhet. Detta kan ha olika orsaker, till exempel för höga hyror, för litet utbud av små billiga lägenheter och för lite bostadsbyggande. Det finns de som passerat 30 utan att ha fått en egen lägenhet.

Grannar ja; det finns ju både bra och mindre bra grannar. Att bo i lägenhet är ett givande och ett tagande, en ömsesidig respekt för sina medmänniskor helt enkelt. Tyvärr har inte alla den respekten, jobbiga grannar kan bli en prövning.

Själv har jag nog varit ganska mycket av en trygghetsnarkoman i alla fall när det kommer till att våga ta steget fullt ut, att verkligen ta mig själv i kragen och verkligen flytta hemifrån. Jag var rädd för hur det skulle gå att klara av att stå på egna ben, att klara av allt som måste fixas och göras för att allt det vardagliga skall fungera.

De flesta människor är mer eller mindre glada för det här med förändringar, man vet vad man har men kanske inte vad man får. Men för att utvecklas både som människa och i livet så är det nödvändigt och ett måste att ställas inför förändringar av olika slag, som till exempel just att flytta hemifrån. För genom att lära sig att klara av att stå på egna ben och att lära sig klara av nya saker, så utmanar man sig själv som människa och på köpet får man då också nya perspektiv på livet.



Bild: Rebecca Sundgren



Fredrik Bernhoff

## Nico Falcone



Lyssna på artikeln här

I förra numret hade vi en artikel om Nico Falcone som bland mycket annat hade vunnit en massa priser för sin kortfilm "Whose reality 2.0". Han höll vid tiden för intervjun på med sin nästa kortfilm som också utspelar sig i Helsingborg, "The Promenade". Vi undrar hur det går med projektet. Han vidarebefordrar ett mail från en person på SVT. Även TV4 har gett positiv respons.

"Hej Nico, jag har precis sett din film nu och jag är starkt berörd (på ett positivt sätt såklart) Precis som i förra filmen vilar det ett ständigt hot över hela stämningen, som en tryckkokare. Och så den fantastiska vändningen när den rökande mannen slår sig ner. Den som utåt sett har det tuffaste livet kanske är den som mår bäst av dem alla. Eller? Hans blick är avslappnad men också fjärrskådande och mångtydig. De två pojkarna spelar otroligt bra, det är en så nervig stämning. Och du är uppenbart också en väldigt bra skådespelare, med några få ord och ditt ansiktsuttryck lyfter du spänningen direkt. Jag hoppas även denna filmen får stora framgångar och blir mycket uppmärksam och att du fortsätter berätta. Och snälla, när du planerar nästa projekt, hör av dig i god tid så att vi kan vara med under inspelning. Vill gärna bygga ett reportage kring dina filmer. Det är fortfarande inte jag som avgör vilka reportage, jag tycker bara att det skulle vara fantastiskt att få uppmärksamma er och din grymt duktiga regi och unika berättar teknik"

Trailer på gång, snart dags för filmfestivaler.



## Historiska kvinnor med helsingborgsanknytning



Lyssna på artikeln här

Bild: Creative commons



# Eva Wigström

Vid tio års ålder lärde hon sig skriva. Hon tyckte att det var väldigt roligt att skriva och började tidigt att komponera dikter och skriva små berättelser. Längre fram lärde hon sig också tyska på egen hand. Men hon försummade aldrig arbetet på gården, läsningen tillhörde egentligen söndagen.

1855 när Eva Pålsson var 23 år så gifte hon sig, 6 år senare hamnade paret i Malmö och fick 2 döttrar. Det var där Evas litterära bana började. Hon fick stöd av sin man som uppmuntrade hennes författardrömmar. Hon debuterade 1866 i en barntidning under pseudonymen Ave (eller Avve) eftersom kvinnliga författare inte ansågs passande, de kunde bli väldigt kritiserade. Eva Wigström skrev för Allers familjeyournal och andra tidskrifter, och för tidskriften Linnéa i mer än 30 år.

På 1870-talet startade hon en egen barntidning som hette Vitsippan och 1870 gav hon ut sin första bok för vuxna, "För fyrtio år sedan, tavlor ur det skånska folklivet" som fick goda recensioner. Den skildrade i romanform böndernas liv i Landskronatakten ur ett kvinnoperspektiv.

Forts nästa sida...



Forts:

*Historiska kvinnor med  
helsingborgsanknytning*

# Eva Wigström

Två år senare gav hon ut "Brott och straff" eller "Livet i ett svenskt straffängelse". Hon hade genom sin make som i Malmö varit fängvårdsdirektör varit i nära kontakt med fångarna. Den avslöjade missförhållanden och fick stor uppmärksamhet då hon ansåg att de inte blev bättre människor genom vistelsen, tvärtom. Hon kallade fängelset "en av staten bekostad högstskola för brottslingar".

De flyttade till Helsingborg 1872 där de engagerade sig socialt. Under några år organiserade de fattigvården, även en inrättning där fattighjonen skulle lära sig ett yrke för att försöka försörja sig. Detta väckte så stort intresse att till och med drottning Josefina var på besök.

Eva blev sedan medarbetare på Öresundsposten. Hon skrev om samhälls- och undervisningsfrågor som hon var intresserad av. Förutom detta även barn- och folklivslitteratur.

Hon argumenterade för folkhögskolor i början av 1870-talet, även för kvinnor. Trots motstånd fick Eva så många med sig att NV Skånes folkhögskola för kvinnor bildades i brunnsinrättningen Hälsan. Eva, hennes man och deras två döttrar undervisade på skolan. Dock hade Eva och förestandarinnan olika visioner och skolan lades ner 1879. Hon fortsatte ändå att undervisa i sitt hem.

Eva gjorde många studieresor till folkhögskolor i Danmark, och det var där hennes intresse för folklivsforskning och traditioner drog igång.

46 år gammal börjar hon sin vandring i Skåne, för att senare fortsätta även i Blekinge, Halland och Småland. Det var i första hand kvinnor hon ville tala med, det var de som hade mest reda på traditioner, sägner och folktro. Det var viktigt att vinna deras förtroende, och hennes erfarenheter från arbetet på bondgården gjorde att hon blev behandlad som en gammal bekant trots att hon numera var köpstadsfru.

Hennes man Claës satt hemma och renskrev hennes texter och läste färdiga manus medan Eva var ute och vandrade för att samla in folks berättelser om folktro och sägner. Eva var den arbetande parten i äktenskapet och periodvis försörjde hon sin make, det var omvända könsroller, ovanligt på den tiden.

Eva samlade ihop ett omfattande material av visor, lekar, sägner, sagor och ordspråk. Detta var ett nytt ämne på denna tiden. Det publicerades i 3 volymer i samlingen "Folkdiktning". Hon skrev också populärt inriktade böcker i dessa ämnen. Förutom detta skrev hon akademiskt om dialekter/forskning som hon också ägnade sig åt. Eva blev flitigt publicerad, sedermera i finare tidskrifter och rikstidningar.

Efterhand får hon lite hjälp av akademiska kontakter, män allihop förstås, och när folklivsforskning börjar etablera sig blev de väldigt intresserade av att låna hennes material, men de var dåliga på att lämna tillbaka det tyckte Eva, hon behövde det till sina egna publiceringar.

Hennes anseende steg efterhand och hon betraktades som en seriös forskare. Hon kom med i ett nummer av Chicago Times 1894 där man också kunde läsa att hon var unik.

Hon säljer ett stort sagomaterial till Albert Bonnier för 400:- som han dock aldrig ger ut, vilket Eva kämpade för under lång tid.. Det ges ut först 1985, 84 år efter hennes död! Samlingen heter Fågeln i guldskrinet och finns på stadsbiblioteket.



**Brunnsinrättningen Hälsan där folkhögskolan fanns på 1870-talet.**

Eva var också en väldigt engagerad debattör och skrev många artiklar om kvinnofrågor och frågor gällande barn och dess rättigheter. Eva tyckte att pojkar och flickor, män och kvinnor skulle ha samma möjlighet till utbildning och arbete. Hon var också emot att man värderade akademisk bildning högre än praktiska ämnen. Hon var väldigt modern i sitt tänkande i skolfrågor.

Eva Wigström gick själv aldrig i skola, men hon undervisade i flickskolor som biträdande lärare.

Hon efterlämnade mer än 10 000 boksidor och 100-tals artiklar. Hennes uppteckningar finns på Nordiska museet och i Lunds universitets bibliotek finns ett stort arkiv samlat.

Eva avled på trettondagsafton 1901 och begravdes på Nya kyrkogården i Helsingborg.



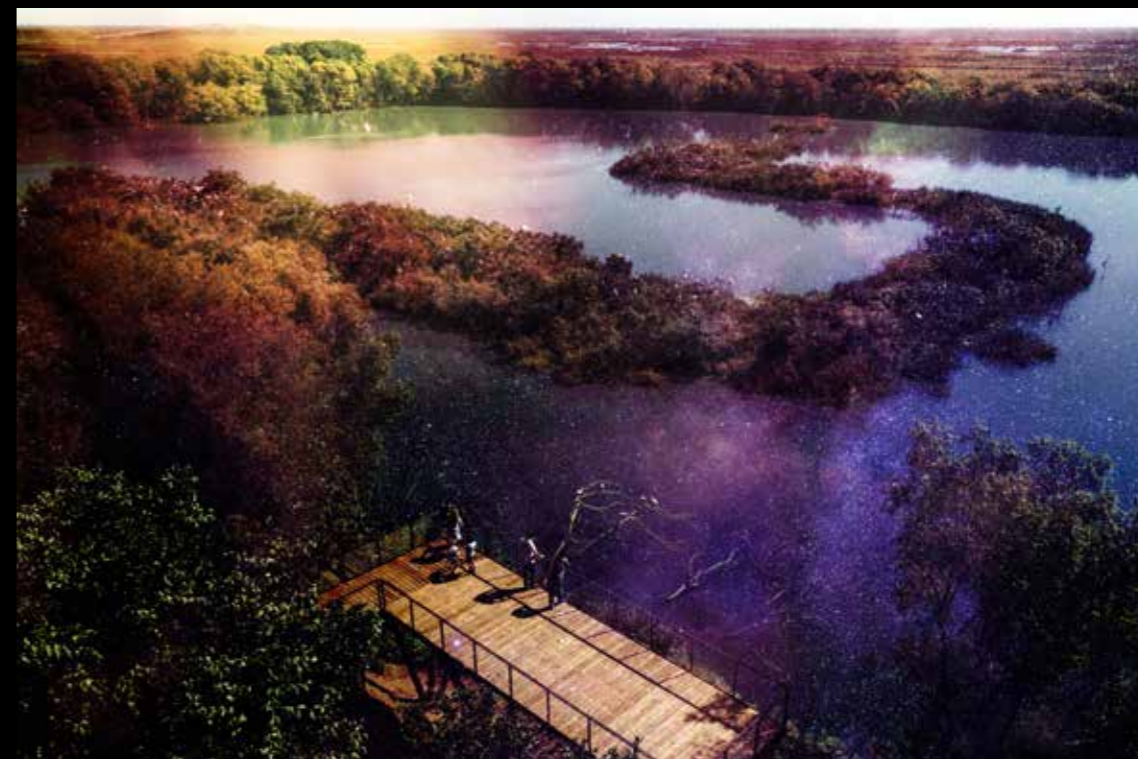
Chris Bergström

Källa: Eva Helen Ulvros, professor.

Bilder: Erik Gustafsson



Starcade



Starlake



## **Tänkvärt**

Det är märklígt hur lågt man kan sänka sig för att nå riktigt högt.

**John Lennon**

Jag tycker verkligen att TV är allmänbildande, så fort den slås på går jag in i biblioteket och läser en god bok.

**Groucho Marx**

Det är alltid lättare att försvara sina principer än att leva upp till dem.

**Alfred Adler**

