

**Stinas**

**artiklar 33**

## INNEHÅLL

- 3 Djurår i förhållande till människoår
- 4-5 Blodgrupper
- 6 En vecka i en elitskidåkares liv under uppbyggnadsperiod
- 7 Erikshjälpen
- 8-12 Drivmedel
- 13-24 Scouting i Sverige
- 25 Doku- och dejtingsåpor psykologiska experiment
- 26-30 Recept
- 31 Flickor har oftare ADHD utan hyperaktivitet
- 32-33 När strålkastarljuset släcks
- 34-35 Medberoende

# Djurår i förhållande till människoår

KÄLLA: petgood.com

## Hund

En polishund (som får vara frisk och skadefri genom karriären) går i pension vid 10 års ålder. Enligt den metod jag lärt mig och som tidigare ansetts vara den vedertagna går det 7 hundår på ett människoår, alltså är hunden äldre än människan när den går i pension.

Den nu vanligaste metoden att över-sätta en hunds år till människoår är att räkna hundens första år som 14 människoår och sedan enligt gamla modellen, 7 människoår för varje hundår.

Människoår	Hundår
1	14
2	21
3	28
4	35
5	42
6	49
7	56
8	63
9	70
10	77

Enligt den modellen är alltså en polishund rätt gammal när den går i pension.

## Häst

Att bestämma hästens ålder kontra människoår är inte helt enkelt enligt den brittiska veterinären Dr. Jornigan.

Enligt hans beräkningar ser det ut så här:

Människoår	Hästår
1	12
2	19
3	23
4	27
5	31
6	33,5
7	36
8	38,5
9	41
10	43,5
11	46
12	48,5
15	56
20	68,5

# Blodgrupper

KÄLLA: 1177.se

Blodet innehåller röda blodkroppar. Dessa kan delas in i olika blodgrupper. Vid en blodtransfusion är det viktigt att blodgivarens blodgrupp stämmer överens med blodgruppen hos den person som tar emot blod. De 2 vanligaste systemen för att dela in blodgrupper är AB0-systemet och Rh-systemet.

## Olika blodgrupper

Alla människors blod har ungefär samma innehåll. Ändå går det att dela in i 346 olika blodgrupper. Det beror på att det finns små olikheter på de röda blodkropparnas yta. Vilken blodgrupp du har bestäms av gener.

Blodgrupperna delas upp i A, B, 0 och Rh

Oftast används dessa 2 system för att dela in blodgrupperna:

AB0-systemet

Rh-systemet

AB0-systemet

Enligt AB0-systemet kan du ha någon av följande blodgrupper:

A

B

AB

0 (noll).

Blodgrupp A är vanligast i Sverige, därefter kommer blodgrupp 0. Blodgrupperna AB och B är ganska ovanliga.

I många länder används bokstaven O i stället för siffran noll. O står för det tyska ordet ohne, utan.

Proteiner på blodkroppens yta bestämmer vilken blodgrupp du har.

Det som skiljer de olika blodgrupperna åt är små proteiner som kallas antigen. De sitter på de röda blodkropparnas yta.

De som har blodgrupp A har A-antigen. De som har blodgrupp B har B-antigen. De som har blodgrupp AB har både A- och B-antigen. Hos en del saknas både A- och B-antigen. Då har du blodgrupp 0.

I blodet finns antikroppar mot vissa blodgrupper

Förutom antigen på blodkropparnas yta har du även proteiner som kallas antikroppar i blodet.

Antikropparna angriper blodkroppar med en viss typ av antigen på sin yta. Det gör att blod från olika blodgrupper inte kan blandas hur som helst.

De med blodgrupp A har antikroppar i blodet som angriper B-blodkroppar. De med blodgrupp B har antikroppar mot A-blodkroppar. De med blodgrupp AB saknar antikroppar mot både A- och B-blodkroppar. De med blodgrupp 0 har antikroppar både för A och B-blodkroppar.

Även Rh-antigenen måste stämma.

De som har den är Rh-positiv, Rh+.  
De som saknar Rh-antigen är Rh-negativ, Rh-.

De flesta européer är Rh-positiva.

## Hur får jag veta min blodgrupp?

Du kan få reda på vilken blodgrupp du har om du är blodgivare. Informationen finns också om du t. ex. har fött barn eller har blivit opererad.

Det går inte att ta reda på blodgrupp via 1177.

## Rätt blodgrupp viktigt vid transfusion

Det går inte att ta emot blod från vem som helst. Både givarens och mottagarens blod måste testas noga.

Blodgruppen bestäms och dessutom kontrolleras att givarens blod passar ihop med mottagarens. Det är viktigt att kontrollera om antigenerna och antikropparna reagerar på varandra när blodet från 2 personer blandas. Om du får fel sorts blod klumpar de röda blodkropparna ihop sig och spricker. Det kan vara livshotande. Därför testas alltid blodet innan det ges till en mottagare.

### **Inom AB0-systemet:**

A kan ge blod till: A och AB

O kan ge blod till: Alla blodgrupper

B kan ge blod till: B och AB

AB kan ge blod till: AB

### **Inom Rh-systemet:**

Rh+ kan ge blod till: Rh+

Rh- kan ge blod till: Rh+ och Rh-

I en nödsituation, då blod behövs snabbt och det inte finns tid att testa givarens och mottagarens blod, kan alla ta emot blod av typen O Rh-. På operationsavdelningar och akut-mottagningar brukar det därför finnas sådant blod.

## Rh-negativ och graviditet

Om en person som är gravid har blod av typen Rh- och bär på ett foster med Rh+ kan det bildas antikroppar mot fostrets blodkroppar i mammans blod. Ibland kan det göra att barnet föds med allvarlig blodbrist (alltså brist på syretransporterande röda blodkroppar) och det finns risk för hjärnsador. Därför kan barnets blod behöva bytas. Nu för tiden finns det bra sätt att övervaka och behandla gravida och foster med olika Rh-blodgrupper. Därför är det numera ovanligt att blodet behöver bytas på barnet.

## Hur tar labbet reda på blodgrupp?

När jag gick en folkhögskolekurs lärde vi oss att testa blodgrupper. Jag skrev upp min, men efter kursens slut kastade jag anteckningsblocket... Jag minns dock att jag hade en av de vanligaste, troligen A+.

# En vecka i en elitskidåkares liv under uppbyggnadsperiod (sommaren)

Från SVT-programmet Mitt liv som Hellner. Bara för att visa, huvudpersonen tränade INTE så här.

## Måndag

### Förmiddag

Löpning, styrke- och spänsträning  
1,5 timme

### Eftermiddag

Rullskidor 2 timmar

## Tisdag

### Förmiddag

Rullskidor, intervall 1,5 timme

### Eftermiddag

Myrlöpning 3 timmar

## Onsdag

### Förmiddag

Löpning fjäll 3 timmar

### Eftermiddag

Rullskidor 2 timmar

## Torsdag – vilodag

## Fredag

### Förmiddag

Löpning, styrke- och spänsträning  
1,5 timme

### Eftermiddag

Cykel, terräng 1,5 timme

## Lördag

### Förmiddag

Rullskidor 2,5 timme

### Eftermiddag

Löpning, intervall 2,5 timme

## Söndag - Vilodag

Totalt 23 timmar

KÄLLA: svt.se

# Erikshjälpen

Erik Nilsson var en småländsk pojke som föddes 1929.

Han hade blödarsjuka och tillbringade mycket tid på sjukhus.

Men istället för att tycka synd om sig själv började han sända hälsningar och presenter för att uppmuntra andra sjuka barn.

Han fick adresser genom att lyssna på radioprogrammet Barnens brevlåda med Sven Jerring.

Redan 1946, då Erik var 17 år, var arbetet etablerat.

Några år senare tog verksamheten fart, då Erik intervjuades i radio av just Sven Jerring.

Erik, som kallades Farbror Erik, dog 1966 och hann bara bli 37 år gammal.

Men arbetet han startade lever vidare och idag får tusentals utsatta barn och familjer runt om i världen möjlighet till utbildning och försörjning och kan själva vara med och forma sin framtid.

KÄLLA: Informationstavla på Erikshjälpen i Edsbyn



## Drivmedel

KÄLLA: sambla.se, hallbart.stockholm, kia.com

Om du åker bakom en östeuropeisk bil kan du ofta känna att det luktar mer och annorlunda om den än andra bilar. Det beror på att drivmedlet inte är lika rent som i våra bensin- och dieslbilar.

## Bensin eller diesel: för- och nackdelar

Bensin eller diesel kommer med sina egna för- och nackdelar.

I många år har skillnaden mellan diesel- och bensinpriser varit en av de huvudsakliga anledningarna till att köpare valt diesel framöver bensinfordon, men idag ser det annorlunda ut.

Dieselpriiserna har inte bara jagat ikapp bensinen, men i vissa fall även överstigit den.

Med det sagt, finns det fler faktorer vi bör ha i åtanke. Låt oss därför ta och kika närmre på bensin eller diesel nedan.

## Effektivitet

När det kommer till denna punkt, presterar diesel klart bättre, med en bränsleeffektivitet som använder 15–20% mindre bränsle jämfört med bensinmotorer. Om man bryter ner detta kan man säga att 1 liter dieselbränsle har cirka 15% mer energi jämfört med 1 liter bensin.

Således kommer du inte att behöva tanka lika ofta under en lång resa med en diesebil. Om du vet om att du ofta gör långresor med din bil, ger detta en betydande fördel för dieselbilen.

## Pris och kostnader

Effektiviteten vi talar om ovan innebär mestadels ett högre inköpspris på dieselmodellen, jämfört med bensinmodellen av samma typ av bil. Ofta är även delar och komponenter för dieslbilar vanligtvis dyrare. Detta på grund av den komplexa konstruktionen av dieselmotorer. Så tänker du på diesel eller bensinbil i detta sammanhang, kommer dieselbilen troligtvis bli lite dyrare i underhåll.

Det kommer därför inte som en överraskning att bensinbilar kostar mindre jämfört med diesel, på grund av mindre komplexa komponenter. Statistiskt sett är även servicekostnaderna i allmänhet lägre än dieslbilar.

I kontrast till billigare service och lägre motorljud, tenderar bensinmotorer att konsumera mer bränsle, vilket leder till lägre bränsleeffektivitet och högre bränslekostnader.

En annan viktig aspekt att tänka på är försäkringen på din diesel eller bensinbil.

Kollar man på statistiken kommer dieslbilar att ha högre försäkringspremie, med marginellt högre riskskydd jämfört med bensinbilar.



## Hur skiljer sig då körningen?

Kan man verkligen urskilja körkänslan på en bensin, kontra dieselbil?

Visst är det så. Dieselbilar har mer vridmoment än bensinbilar, vilket ger en mycket större dragkraft.

Men vad har detta egentligen för betydelse? Har du en släpvagn eller vet om att du ofta behöver bogsera andra fordon, ja då är en dieselbil bättre i och med dragkraften.

En dieselmotor låter mer än en bensinmotor. Man skulle kunna tro att dieselbilar med åren ska ha gått och blivit mindre bullriga, dock är det fortfarande så att de låter mer, i jämförelse med bensindrivna bilar.

Vad är det då som låter? Jo, för att låta dieseln komma till förbränningsrummet, måste dieselspridarna öppnas vilket skapar ett knatttrande ljud.

Med moderna motorer (som har ett mycket högre tryck) är ljudet lägre, konstigt nog. Är du en person som till större del använder din bil i stadstrafik? Då kommer en bensindriven bil ofta vara ett bra val. Varför? Diesel i allmänhet kräver regelbundna höghastighetskörningar för att hålla igång systemet och säkerställa dess funktion.

## Bensinbil - för- och nackdelar

Om du bor i en stadsmiljö och vet om att du inte åker längre sträckor dagligen, ja då kan det vara värt att överväga en bensindriven bil.

Här är en översikt över fördelarna och nackdelarna med bensin:

### Lägre pris

I skrivande stund kostar nu dieseln ca 24 kronor och bensinen cirka 21 kronor per liter. Detta har dock mycket att göra med geopolitiska händelser. Även om det bara sparar dig 3 kronor kommer du att märka skillnaden i det långa loppet.

### Bättre för korta resor

Om du planerar att införskaffa dig en bil med syftet att åka på ärenden inte långt bort, eller som vi var inne på innan, stadskörning, ja då är en bensindriven bil troligtvis lösningen.

Mindre luftförorening lokalt  
Bilar som drivs med bensin producerar mindre partikelutsläpp som bidrar till mindre luftföroreningar lokalt.

### Lägre bullernivå

När du kör en bensindriven bil kommer du att känna av färre vibrationer och uppleva ett lägre ljud än vad du skulle gjort med en dieseldriven bil

### Billigare underhåll

Bensindrivna bilar är i regel billigare i underhåll jämfört med dieseldrivna, både i försäkring och verkstadsservice.

God tolerans vid låg temperatur  
Frysunkten för bensin är -60 kg grader, vilket gör det omöjligt för tanken att frysa även under en svensk kall traditionell vinter.

## Mindre bränsleeffektiv

Även om bilsinägare betalar mindre för bränsle per liter, förbrukar fordonet mer.

## Högre CO<sub>2</sub>-utsläpp

Förhållandet mellan koldioxid som släpps ut från bensinbilar är betydligt högre än för diesel-fordon. Då CO<sub>2</sub> är kopplat till klimatförändringar, kan man enkelt fastslå att sådana motorer inte är de mest miljövänliga av val, detta kan även leda till högre skatter.

## Dieselbil - för- och nackdelar

Med för och nackdelar för bensinbilar på det klara, låt oss kika närmare på dieselbilar.

Här är deras främsta fördelar och nackdelar:

### Bra för långa resor

Vet du om att du ofta kör långa bilresor, då bör du förmodligen välja diesel framför bensinmotorer.

Detta eftersom diesel överlag ger mer kraft vid lägre motorvarvtal.

### En bättre bränsleekonomi

Dieselbilar ger sina ägare bättre bränsleekonomi per kilometer än motsvarigheten, bensin, på grund av att bränslet innehåller mer energi per liter.

## Lägre CO<sub>2</sub>-utsläpp

Bilar som körs på diesel producerar mindre koldioxidutsläpp än motsvarande bensinbilar.

## Högt vridmoment

Som vi var inne på tidigare, dieselbilar är bra för bogsering i och med ett högre vridmoment i motorn - alltså något att ha i åtanke när du väljer mellan diesel eller bensin.

## Högre inköpskostnader

Bensin eller diesel begagnat, i de flesta fall kostar dieselbilar mer än bensinbilar att köpa.

## Kan orsaka dålig luftkvalitet

Äldre dieselbilar kan komma med iNO<sub>x</sub>-utsläpp som kan orsaka dålig luftkvalitet i bebyggda områden.

## Låg frostbeständighet

Diesel har större benägenhet att frysa under kalla väderförhållanden jämfört med bensin.

## Dyrt underhåll

Om du skulle behöva reparera din dieselbil kommer det sannolikt att behöva betala mer jämfört med bensinbil, detta på grund av moderna filter och utsläppssystem.

## Slutsats: ska man köpa bensin- eller diesebil?

I slutändan beror beslutet på dina körvanor.

Uppfattningen om att långdistansförare drar mer nytta av dieselmotorer stämmer fortfarande.

Med detta sagt, vi bör komma ihåg att det fungerar åt båda hållen för diesel eller bensinbil. Om du alltmer ofta kör en diesebil för kortare resor, kommer din motor att försämrans snabbare och kräva ännu mer underhållning i form av reparation och service.

Det är också svårt att förutse hur framtida lagstiftning kan påverka diesel eller bensinbil annat än EU lagstiftningen vi skrev om innan.

Det bästa du kan göra är att sätta dig ner med penna och papper, beräkna hur många mil du tros köra, om det är långa distanser eller mer stadskörning för att i slutändan komma fram till om diesel eller bensinbil är valet och om en diesebil är värd det extra pengarna.

## Är diesel eller bensin vanligast?

Bensin är det överlägset vanligaste bränslet i Sverige.

Bensinbilar är vanligtvis tystare än dieslbilar, bra om du är en person som uppskattar lugnet i kupén under färd.

## Vad är värst att tanka fel, bensin eller diesel?

Att tanka bensin i en diesebil orsakar oftast större skada än tvärtom.

Anledningen är att bensinen saknar smörjmedel samt att flampunkten i diesebilens system förändras.

Om du startat motorn kan det felaktiga bränslet redan ha förstört bränslesystemet och motorn.

Kostnaden kan i värsta fall bli upp emot 70 000 kronor.

## Biogas

Ett förnybart drivmedel som nästan enbart tillverkas av rester och avfall. Till största delen produceras biogasen i Sverige, ofta regionalt i närheten av tankstället.

Fordonsgas i Sverige innehåller till 98% biogas och resten fossil naturgas.

## El

Den största miljövinsten med en elbil, jämfört med en som drivs av bensin, är att den släpper ut så mycket mindre koldioxid under körning. Men även sett till hela livslängden är elbilen mer hållbar. Laddar du med förnybar el blir utsläppen ännu lägre totalt och noll när du kör.

## Hybrid

Hybridbil eller elhybrid är egentligen bara olika namn på samma kategori av bil.

Den drivs av både en förbränningsmotor och en elmotor som var för sig, eller tillsammans driver bilen.

Bilens batteri laddas när bilen körs och kan inte laddas med sladd via extern elkälla. Hur lång räckvidden är endast på el beror på hur du kör, hur trafiken ser ut och hur körsträckan ser ut.

En hybridbil är ett fullgott alternativ. Den släpper ut mindre koldioxid än en traditionell bil med förbränningsmotor.

Dock släpper den ut mer än en plug-in hybrid, även kallad laddhybrid. En typ släpper ut 101 gram koldioxid per kilometer, vilket är cirka 30% mindre än en genomsnittlig personbil.

# Scouting i Sverige

KÄLLA: Wikipedia

I Sverige infördes scouting för pojkar främst av gymnastikläraren Ebbe Lieberath, som efter att ha översatt Scouting for Boys grundade scoutkåren Riddarpojckarna i Göteborg 1910. För flickor infördes scouting av Gerda Blomberg, Elin Fris och Signe Geijer, som startade scouting på sin skola. Scouterna är idag den organisation i Sverige som är ansluten till världsscoutorganisationerna World Organization of the Scout Movement och World Association of Girl Guides and Girl Scouts. 2022 hade Scouterna 80 500 medlemmar.

## Historia

De första flickscoutledarna var Esther Laurell (Sem), Signe Hammarsten (Ham) och Emmy Grén-Broberg (Bro), lärare på Wallinska skolan i Stockholm.

Scouting skapades i England av Robert Baden-Powell och började praktiseras 1907. Han publicerade en handbok 1908, Scouting for Boys, och rörelsen spreds snabbt, även till andra länder. KFUMs resesekreterare Emil Winqvist, fick 1908 kännedom om Scouting for Boys och genomförde ett litet scoutläger i Spånga, och flera KFUM-föreningar började med scouting samma år. Författaren Gustaf Hellström, som var Dagens Nyheters London-korrespondent, skrev under hösten 1909 och våren

1910 flera uppmärksammade artiklar om scouting, vilka ledde till livlig debatt och inspirerade många att engagera sig för scouting. Bl. a. vände han sig direkt till de svenska ungdomarna genom en artikel i Almanack för ungdom. Illustrationerna där torde vara de första fotografier på scouter som publicerats i Sverige. Det var på så vis diskussionerna kring scoutrörelsens införande kom igång i Sverige. Hellström önskade en konfessionslös scoutrörelse utan militära inslag, vilket var ganska kontroversiellt under denna första tid. I april 1910 omnämner Emil Winqvist för första gången scoutrörelsen i KFUM:s förbundetidning. Även privata eldsjälur kom från 1908 i kontakt med idén via engelska media och började testa scouting runt om i Sverige.

Scouting infördes dock på allvar i Sverige efter att gymnastikläraren Ebbe Lieberath 1909 hittat Scouting for Boys, som han sedan översatte. Han grundade scoutkåren Riddarpojckarna i Göteborg i januari 1910, och ledde sedan pojkscoutrörelsen i Sverige i många år.

Den svenska scoutrörelsen, liksom den internationella, riktade sig från början enbart mot pojkar. 1910 togs de första stegen för att även flickor i Sverige skulle kunna delta i scoutverksamhet. Gerda Blomberg, Elin Fris och Signe Geijer, elever på Wallinska skolan i Stockholm, intresserade sig för scouting och tog initiativ till börja. Med hjälp av sina lärare som ledare kom de igång med scoutverksamhet 1911. I november samma år grundades Wallinska skolans scoutförening.

Det första scoutförbundet i Sverige grundades 1911 för pojkar. 1913 startades Sveriges Flickors Scoutförbund, en motsvarande för flickor. Vid den här tiden var nykterhets- och väckelserörelserna stora i Sverige, det var därför ett rätt naturligt att dessa redan existerande ungdomsrörelserna, som t. ex. Nykterhetsrörelsen och KFUK/KFUM, tog upp scouting som en naturlig del i sina program. Många nya organisationer bildades även som svar på scoutingens ökande popularitet. Mellan 1959 och 1961 gick en våg av sammanslagningar mellan könsuppdelade förbund över scoutsverige med resultatet att 5 könsintegrerade förbund, som idag bildar Svenska Scoutrådet, bildades.

Scouting fick ett bra fotfäste i Sverige från 1909 tack vare Ebbe Lieberath och 1912 grundades Sveriges scoutförbund med honom som ordförande. Emmy Grén-Broberg blev 1913 den första ledaren för Sveriges Flickors Scoutförbund. Dessa två förbund gick 1961 samman till en ny gemensam organisation, Svenska Scoutförbundet.

Det fanns tidigt ett gemensamt samarbetsorgan för pojk- respektive flickscouting i Sverige. När flick- och pojkscouting helt hade gått samman 1968 skapades Svenska Scoutunionen, som 1982 bytte namn till Svenska Scoutrådet. Svenska scouting har varit anslutet till världsorganisationerna WOSM och WAGGGS sedan 1922.

## Organisation Scouterna

Scouterna är den nationella organisationen för scoutrörelsen i Sverige. Riksorganisationen bildades den 1 januari 2012. Scouterna har det svenska medlemskapet i de 2 världsorganisationerna för Scouting WAGGGS och WOSM.

Scouterna består dels av scoutkårer som tidigare tillhörde Svenska Scoutförbundet, KFUK-KFUM:s Scoutförbund och Frälsningsarméns scoutförbund dels den tidigare riksorganisationen, Svenska Scoutrådet. Riksorganisationen ansvarar för att utveckla hela scoutrörelsen i Sverige samt erbjuder en stödstruktur för de kårer som tidigare ingick i Svenska Scoutförbundet, KFUK-KFUM:s scoutförbund och Frälsningsarméns scoutförbund. Stödstrukturen innebär bl. a. att riksorganisationen har konsulter anställda runt om i landet som stöttar den lokala verksamheten. De 2 andra förbunden, Nykterhetsrörelsens scoutförbund och equeniascout (tidigare SMU Scout) valde att, tillsammans med Salt scout (tidigare EFS Scout) som tidigare organiserades under KFUK-KFUM:s Scoutförbund, bli s. k. samverkansorganisationer. Kårer som är medlemmar i en samverkansorganisation är medlemmar i Scouterna men deras lokala stöd hanteras av respektive samverkansorganisation.

Kungen har alltid varit intresserad av scouterna och är förste hedersledamot i Svenska scoutförbundet, hedersmedlem i Svenska scoutrådet och scoutförbund och sedan 1977 hedersordförande i World Scout Foundation. Som hedersordförande är Kungen även engagerad i Baden-Powell Fellowship. Som scout kallades han Mowgli.

## Samverkansorganisationer

Equmeniascout, f.d. SMU Scout (11 000 medlemmar)

Nykterhetsrörelsens scoutförbund (6 000 medlemmar)

Salt Scout, f.d. EFS Scout (2 000 medlemmar)

## Scoutdistrikt

Scoutdistrikt sträcker sig över ett område med ett antal scoutkårer. Inom ett scoutdistrikt samarbetar kårerna bland annat med ledarutbildning, scoutläger och andra kurser och arrangemang. Scoutdistriktet leds av en styrelse som väljs på den årliga distriktsstämman. Dit har varje scoutkår rätt att skicka delegater, antalet bestäms av hur många medlemmar scoutkåren har. På distriktsstämman beslutas vad som ska hända i distriktet fram till nästa distriktsstämma.

## Scoutkår

En lokal förening som bedriver scoutverksamhet brukar kallas scoutkår. Kåren består vanligtvis av 3-5

åldersgrupper, som brukar kallas avdelningar. Inom varje avdelning finns sedan en eller flera patruller som brukar bestå av 5-8 scouter. Beroende på ålder har patrullerna ganska stor frihet att själva utforma sina aktiviteter (programmet) efter sina egna intressen inom ramen för scoutmetoden. I Sverige är det normalt att pojkar och flickor är blandade på alla nivåer.

## Patrull

Scouter på avdelningar jobbar oftast i patruller, d.v.s. mindre grupper om 5-8 personer. I patrullen får scouten en chans att prova olika roller och lära känna sig själv och sina egenskaper bättre, i en patrull får alla synas. Patrullsystemet är en av delarna i Scoutmetoden. Det är vanligt att patrullens namn är besläktade med de andra patrullernas namn och att det gemensamma temat är avdelningsnamnet. T. ex. kan avdelningen heta Djungeldjuren och patrullerna ha namn såsom Elefanterna, Tigrarna, Aporna och Flodhästarna. I patrullen har man ofta ett rop som har samma tema som namnet.

## Lag och löfte Scoutlagen

Scouterna har en scoutlag som antogs 1970 och som därefter reviderats en gång.

En scout söker sin tro och respekterar andras (tidigare: En scout visar vördnad för Gud och hans ord)

En scout är ärlig och pålitlig

En scout är vänlig och hjälpsam

En scout visar hänsyn och är en god kamrat

En scout möter svårigheter med gott humör

En scout lär känna och vårdar naturen

En scout känner ansvar för sig själv och andra

## Inofficiella spårarscoutlagen (f.d. miniorscoutlagen)

En spårarscout är ärlig, hjälpsam och gör sitt bästa

I det dagens scoutprogram finns ingen spårarscoutlag, scoutlagen är för alla åldersgrupper. Spårarscoutlagen ovan är en omgjord variant av den tidigare miniorscoutlagen och är ej officiell.

## Den ursprungliga scoutlagen enligt Baden-Powell

En scouts heder är att man kan lita på honom.

En scout är trofast mot konungen, sitt land, sina scoutledare, föräldrar, arbetsgivare och underordnade.

En scouts plikt är att vara till nytta och att hjälpa andra.

En scout är vänlig mot alla och en god kamrat till varje annan scout, vilket land, samhällsklass eller trosbekännelse denne än må tillhöra.

En scout är hövisk.

En scout är djurvän.

En scout lyder sina föräldrar, sin patrulledare eller scoutledare utan att göra några invändningar.

En scout ler och visslar under alla svårigheter.

En scout är sparsam.

En scout är ren i tanke, ord och gärning.

Enligt Scouthandboken, utgiven på uppdrag av Svenska Scoutrådet 1936, N O Mauritzons boktryckeri

En scout talar sanning och står vid sitt ord

En scout gör sin plikt mot Gud och fosterlandet

En scout är andra till nytta och hjälp

En scout är vänlig mot alla och en god kamrat

En scout är uppmärksam och hövisk

En scout är djurvän och skyddar naturen

En scout lyder villigt sina föräldrar, lärare och ledare

En scout tager alla svårigheter med glatt humör

En scout är arbetsam och sparsam

En scout är ren i tanke, ord och gärning

## Scoutlöfte

Innan 1970: Jag lovar att efter bästa förmåga söka göra min plikt mot Gud och fosterlandet, hjälpa andra, lyda scoutlagen.

Sedan 1970: Jag lovar att efter bästa förmåga följa scoutlagen



## Valspråk och lösen

-Var redo! - Alltid redo!

## Scouthälsning

Scouthälsning görs genom att höger hands lillfinger böjs ned och tummen läggs över dess nagel. De övriga fingrarna hålls sträckta och ihop. Handen hålls mot pannan så att en naturlig vinkel bildas. De 3 uppåtriktade fingrarna symboliserar plikten mot Gud och fosterlandet, hjälpsamhet och att följa scoutlagen.

Ringen, bildad av tummen och lill-fingret, symboliserar kamratkretsen runt jorden. Det kan också betyda att den starke beskyddar den svage.

Scouthälsning används enligt beslut i Svenska scoutrådet:

när flaggan, Sveriges eller något annat lands, hissas eller halas, under tiden då flaggan är fri, d.v.s. ingen rör flaggan och den ännu inte är i topp, när man ger uppmaningen "Var redo!", när man på uppmaningen "Var redo!" svarar "Alltid redo!".

Scouthälsningen kan även användas då man hälsar på andra scouter.

Scouttecken, som utförs som scouthälsning fast med höger hand i axelhöjd och de tre fingrarna rakt upp, görs enligt internationell praxis vid scoutlöftets avläggande.

## Åldersindelning

Scouternas verksamhet delas 5 åldersgrupper, 8-25 år.

Åldersgrupperna lanserades under slutet av 2008 och är sedan dess gemensamma för hela den svenska scoutrörelsen.

<b>Ålder</b>	<b>Namn</b>	<b>Kortnamn</b>
8-9	Spårarscout	Spårare
10-11	Upptäckarscout	Upptäckare
12-14	Äventyrarscout	Äventyrare
15-18	Utmanarscout	Utmanare
19-25	Roverscout	Rover

Utöver dessa åldersgrupper finns även Familjescouting, som riktar sig till barn under 8 år som deltar i verksamheten tillsammans med en vuxen.

## Scoutdräkten

Scouterna har en officiell klädsel. Den kallas scoutdräkt och består av scoutskjorta, piké eller t-shirt. Färgen på plaggen är petroleumblå och har en vit scoutsymbol väl synlig. Till det finns en scouthälsduk som är blå med gul kant. Alla tre plagg är likvärdiga och räknas alla som scoutdräkt. Det är inget måste att bära scoutdräkt men Scouternas policy uppmuntrar till att någon form av scoutkläder bärs på möten och läger.

Den nuvarande scoutdräkten togs fram 2007. Svenska Scoutrådet gjorde under 2007 en helt ny gemensam dräktordning för det som då var 5 scoutförbund. Ett första förslag med en ljus gråblå skjorta gjordes våren 2006, men detta blev nedröstat av de

flesta förbunden under hösten. I maj 2007 godkändes de nya ritningarna, en petroleumablå modell som alla förbund är överens om.

I juni 2007, lagom till scoutlägret Jjingijamborii, trädde den nya dräktordningen i kraft.

## Tidigare scoutdräkter

SSF: Mellanblå skjorta, gul halsduk med blå rand längs kanten.

SMU: Grön skjorta, tegelröd halsduk.

KFUK-KFUM: Mellanblå skjorta, vit halsduk.

Sjundedagsadventistsamfundets scouter (sektion inom KFUK-KFUM:s Scoutförbund): Kakifärgad skjorta, mörkblå (minior) eller gul (scout) halsduk.

EFS Scout (sektion inom KFUK-KFUM:s Scoutförbund): Mellanblå skjorta, gul halsduk.

NSF: Mellanblå skjorta, mörkblå halsduk.

FA: Mellanblå skjorta, röd halsduk med blågul kant.

## Förtjänstmärken

Scouterna har en lång tradition av att dela ut förtjänstmärken för särskilda insatser inom scoutrörelsen.

Förtjänstmärken och utmärkelser är ett sätt att tacka och ge erkännande till personer som gjort förtjänstfulla insatser för och inom scouting.

## Silvervargen

Det högsta svenska förtjänstmärket i Sverige är Silvervargen.

## Gustaf Adolfsmärket

Det näst högsta svenska förtjänstmärket är Gustaf Adolfsmärket ofta förkortat GA-märket. GA-märket instiftades 1947 för att hedra den då nyligen avlidna Prins Gustaf Adolf.

## Ledfyren

Ledfyren kan tilldelas aktiva scouter eller ledare yngre än 25 år som på ett synnerligen förtjänstfullt sätt, genom ett lyssnande och stödjande ledarskap, skapat möjligheter för ungdomar att utvecklas enligt Scouternas värderingar. Ledfyren består av scoutsymbolen mot en bakgrund av stiliserade ljustrålar i silver.

## Scouternas stora förtjänstmärke

Scouternas stora förtjänstmärke består av scoutsymbolen i krans av eklöv, utfört i förgyllt silver. Scouternas stora förtjänstmärke kan tilldelas aktiv ledare för synnerligen förtjänstfulla insatser för Scouterna på kärplan. Scouternas stora förtjänstmärke utdelas av Scouterna på förslag från kär eller distrikt.

## Bronsvargen

Bronsvargen är världsscoutrörelsens högsta utmärkelse som utdelas av Världsscoutkommittén såsom erkännande för individuellt enastående arbete för scoutrörelsen. Utmärkelsen är också den enda som utdelas av Världsscoutkommittén.

## Scouttidningar

Genom åren har det funnits flera olika medlemstidningar. Den huvudsakliga medlemstidningen heter 'Scout', och utkom med sitt första nummer 2014. För scoutledare och Utmanare finns också tidningen Demed.

### Scout

I juni 2014 kom det första numret av Scouternas gemensamma medlems-tidning Scout ut. Tidningen går ut till alla medlemmar och har därmed en upplaga på minst 66000 ex.

Tidningens uppdrag är att spegla hela Scoutsverige men även scouten i världen, att entusiasmera, engagera och ge tips och inspiration.

Scout kommer ut med 3 nummer om året och engagerar många i framtagandet. Scout har sedan 2015 2 ungdomsredaktörer som har ett uppdrag på ett år. Scout lanserades även på nätet i maj 2015 som ett komplement till tidningens 3 nummer, Scout.se.

I maj 2015 vann tidningen Scout Guldbladet för bästa medlems- och organisationstidning med motiveringen "Med tydlig skärpa i uppdrag och målgruppens behov ser vi här en folkrörelse få nytt liv med hjälp av en tidning med mycket modernt tilltal. Äntligen alltid redo - igen".

## Tidigare scouttidningar

### Redo - 2000-2006

Redo var fram till 2006 den enda officiella scouttidningen i Sverige. Alla medlemmar av Svenska Scoutrådet fick tidningen som en del av respektive scoutförbunds medlemsavgift. Nummer 6, 2006, var det sista att ges ut innan tidningen till slut lades ner och ersattes av Scouten och Scoutmagasinet.

### Scouten - 2006-2013

Scouten riktade sig till de lägre åldersgrupperna inom Scouterna, barn upp till 13 år[14]. Därmed var den under perioden den mindre av de 2 scouttidningarna i Sverige, och den hade cirka 25 000 prenumeranter. Scouten gavs ut 4 gånger om året och finansierades av prenumerationsavgift tillsammans med bidrag från Svenska Scoutrådet. Tidningen Scouten lades ner i december 2013.

### Scoutmagasinet - 2006-2012

Scoutmagasinet fanns parallellt med Scouten och riktade sig till de högre åldersgrupperna inom Scouterna, barn över 13 år. Det är var den större scouttidningen i Sverige med cirka en tredjedel av Svenska Scoutrådets medlemmar som prenumeranter, det vill säga cirka 35 000 ungdomar. Scoutmagasinet användes också som en plattform för spridning av information från Svenska Scoutrådet. I maj 2012 beslöts att Scoutmagasinet skulle läggas ner vid årsskiftet 2012/13 till förmån för ett digitalt forum.

## Större scoutläger i Sverige

1938: Den 31 juli höll Svenska scoutunionen (nuvarande SSR) sitt läger vid Tullgarns slott, invigt av prins Gustaf Adolf. Lägret samlade drygt 6 000 deltagare från Sverige samt representanter från ytterligare 15 nationer.

1986: Scout 86: Svenska Scoutförbundets förbundsläger på 6 olika platser runt om i landet, bl. a. Gränna och Hörns Nygård i Skåne.

1993: Natura 93, läger med internationella deltagare utanför Karlsborg i Västergötland.

1996: World Scout Moot hölls i Sverige på Ransäters herrgård i Värmland. Ett World Scout Moot vänder sig till deltagare som har åldersgränsen 18-25 år. Är man äldre och vill delta kan man göra det som funktionär. Deltagarna delas in i helt nya patruller och organiserar gemensamt tillvaron utifrån lägerschemat.

2001: Sveriges första nationella jamboree, Scout 2001, hölls i Rinkaby utanför Kristianstad i Skåne. Det var ett gemensamt läger för alla de 5 förbunden och deltagarantalet var cirka 26 500 scouter.

2005: KFUK-KFUM:s scoutförbunds förbundsläger Skogsröj på Lysestrand lägerområde, Bohuslän.

2007: Sveriges största scoutläger under 2007 hette Jjngijamborii och hölls i Rinkaby utanför Kristianstad i Skåne. Det var ett gemensamt läger för alla förbunden och deltagarantalet låg kring 19 500 scouter, inklusive flera kårer från andra länder.

2008: Planeras gemensamt distriktsläger för tonårs- och seniorscouter från alla SMU-scouts sju distrikt i Tiveden.

2009: KFUK-KFUM:s scoutförbunds förbundsläger Reforma 09 på Scoutcamp Ransberg, Värmland. Lägret blir det första där scouternas nya förbundsgemensamma program som lanseras samma år provas i full skala.

2011: 22:a världsjamboreen Simply Scouting genomfördes i Rinkaby utanför Kristianstad i Skåne. Över 40 000 deltagare och nästan lika många besökare närvarade under lägerveckorna.

2013: Equmenias första riksscoutläger i Loo i Älingsås kommun. Cirka 4 000 scouter deltog. Under lägret övergick man till Equmeniascout från tidigare SMU-scout.

2017: Sveriges tredje nationella jamboree, Jamboree17, hölls på Rinkabyfältet utanför Kristianstad. Jamboree17 var det första lägret som arrangerades av den nya riksorganisationen Scouterna. Det var 10 000 scouter 910 funktionärer.

2022: Jamboree22, Sveriges fjärde nationella jamboree, som hölls i Norra Åsum, även det i Kristianstads kommun.

## SMU SCOUT

Grundad	1957 (1931)
Upplöst	2013
Medlemsantal	41 000 (1982)
	10 600 (2013)

SMU Scout var scoutverksamheten inom Svenska Missionskyrkans Ungdom (SMU) och de sista åren equmenia. SMU Scout blev formellt equmeniascout den 5 augusti 2013 i samband med en ceremoni under riksscoutlägret ”Trampolin”.

SMU Scout var ansluten till Svenska Scoutrådet och därigenom även till världsorganisationerna WOSM och WAGGGS. SMU Scout var det näst största scoutförbundet i Sverige, efter Svenska Scoutförbundet och hade vid sitt upplösande cirka 10 600 medlemmar fördelade på 500 lokala kårer. Landet uppdelades i 7 distrikt som sammanföll med moderorganisationen Svenska Missionskyrkans distrikt; Mellansvenska distriktet, Mälardalens distrikt, Södra Götalands distrikt, Västra Götaland, ÖrebroVärmland-Dal, Östra Götalands distrikt, Övre Norrlands distrikt.

SMU Scouts högsta beslutande organ var SMU:s och senare equmenias riksstämman, mellan stämmorna leddes SMU Scout av SMU/equmenias styrelse och den strategiska arbetsgruppen för scoutarbete (scoutstaget).

## Historia

SMU:s scoutarbete inleddes i början 1930-talet, då med olika organisationer för flickor och pojkar; Våra Pojkar (1931) och Våra Flickor (1936). SMU Scouts verksamhet influerades delvis av Svenska scoutförbundet och KFUK-KFUMs scoutförbund som hade börjat sin verksamhet två årtionden tidigare. SMU anammade idén med patruller, ålderssektioner och scoutkårer.

1957 bytte Våra Pojkar och Våra Flickor namn och blev istället SMU Scout, dock fortfarande uppdelat i pojk- och flicksektioner.

SMU Scouts verksamhet riktade sig vid den här tiden främst till barn mellan 9 och 12 år, när man sedan blev tonåring började man istället i SMU junior och senare även SMU senior.

SMU Scout ansökte om medlemskap i Svenska Scoutunionen 1961, men godkändes inte förrän i och med rikslägret Vätterriks 1963.

Många av förändringarna i SMU Scout skedde mot slutet av 1960-talet och början av 1970-talet.

1967 startade SMU nyingarbete som riktade sig mot barn i lågstadieåldern. 1972 slogs även SMU pojkscout och SMU flickscout ihop till ett enat SMU Scout, något som även skedde i de andra scoutförbunden. På SMUs riksmötet 1974 beslutade man att nyingarbetet skulle bli en del av SMU Scout och det fick namnet

nyingscout. Även tonårsscoutarbetet började i den här vevan.

I början av 80-talet arbetade SMUs scoututskott fram ett nytt scoutmaterial till scoutverksamheten. Med scoutmaterialet följde märken som man fick när man deltagit i scout och projekten under ett år. För scout var det kniven, yxan, sågen och för tonårsscout var det jorden, fisken, duvan. För nyingscout var det inga märken.

1988 beslutade scoututskottet att SMU Scout även skulle infatta seniorarbetet. Seniorscout riktade sig till ungdomar som var 16 år och uppåt, främst då till och med 26 som är den internationella åldern på senior- eller roverscout, även om SMU Scout aldrig har uttalat en övre åldersgräns för seniorscout.

1992 anordnades riksläget Möt mä' 92, en internationell jamboree med 8500 deltagare varav 1100 utländska. Min storebror, som skulle fylla 12 det året, var med på det här lägret och jag och mina föräldrar var ner och hälsade på.

Hans patrullnummer har stått på den här kåsan sedan dess.



P.g.a. åldersgränsen på 12 år arrangerades läger på distriktsnivå för yngre som kallades Häng me'. Jag vet att någon yngre var väldigt besviken över att inte få vara med på det stora lägret.

1997 utvecklade SMU Scout ett nytt scoutprogram. Man hade utvecklat och förtydligat projektmetodiken ännu mer i förhållande till de tidigare scoutprogrammen. Man samlade allt detta material i en enda pärm där allt var tänkt att kunna användas i alla de olika åldersgrupperna med lite justeringar. Materialet fick namnet Konten. 1999 anordnades det senaste riksläget av SMU Scout, Trerixöset. Det arrangerades ihop med baptist- och MKU-scout. Samlade drygt 8 000 scouter från hela landet. Runt om i landet genomfördes även läger med namnet Sagolikt för de som var för unga för Trerixöset.

Under de senare åren har SMU Scout fattat tre stora beslut, det första 2006 då man tillsammans med övriga scoutförbund beslutade om Färdplan för framtiden och 2007 då en ny gemensam petroleumblå scoutdräkt röstades igenom. Den senaste stora händelsen var 2007 då Svenska Missionskyrkans Ungdom överlät allt barn- och ungdomsarbete till equmenia.

På Riksstämman i Vännäs 2012 fattades beslut om att fortsätta utveckla den svenska scoutrörelsens struktur tillsammans med de andra förbunden. Detta innebär bl. a. bildandet av Scouterna och ett på



sikt avskaffande av Svenska scoutrådet. Riksstämman beslutade också att gå vidare med planerna på att skriva ett samverkansavtal med Scouterna, och därmed att inte gå in i organisationen Scouterna.

Det beslutades också att inom en period på 18 månader verka för att lokalföreningarna byter namn från SMU-scout till equmeniascout. Efter riksscoulägret Trampolin 2013 ändrades namnet från SMU Scout till equmeniascout.

## Organisation

SMU:s riksstämma var det högsta beslutande organet inom SMU och detta gällde även scoutdelen. Riksstämman utsåg en styrelse som ledde organisationen mellan stämorna. Styrelsen utsåg varje år ett scoutstag vars uppgift var att bereda och verkställa frågor rörande SMU:s scoutarbete, ansvara för SMU:s delaktighet i scouttidningarna Scouten och Scoutmagasinet samt hålla kontakten och behandla frågor från styrelsen, Svenska Scoutrådet, de andra scoutförbunden och anställd personal.

## Åldersindelning

SMU använde i många år egna åldersgrupper: Nyingscout (7-9 år), SMU-scout (10-12 år), Tonårsscout (13-15 år) och Seniorscout (16 år och uppåt). Liksom övriga scoutförbund under Svenska Scoutrådet använde SMU Scout de sista åren den förbundsgemensamma åldersindelningen.

Den uttalade undre åldersgränsen för ledare låg på 18 år. I många kårer blev dock scouter efter 16 år ledare, eller efter det att de hade fullföljt scoutledarutbildningen Ska'ut. Benämningen ledarscout/hjälpledare fanns på personer som ännu inte fyllt 18 år men som ändå hade en ledarfunktion inom kåren, dessa termer användes fram till upplösningen men var dock inte officiella inom SMU Scout då.

## Scoutdräkt och märkesordning

SMU Scout skiljde sig tidigare från övriga förbund då det var det enda av de 5 förbunden med grön scoutskjorta. Dock så beslutades det under SMU:s riksmöte 2007 i Örebro att man tillsammans med övriga förbund i Sverige skulle enas om en ny scoutdräkt, som trädde i kraft i och med Jiingijamborii i Rinkaby. Den nya scoutdräkten består inte längre av enbart en skjorta utan av en kollektion av plagg, en traditionell skjorta, en kortärmad skjorta och även lång- och kortärmade t-shirtar. Alla plagg är officiella och betraktas som likställda, tanken bakom det var att det inte skulle behöva bli för dyrt att klä sig enligt scoutings dresscode. Till scoutdräkten följde även en tegelröd halsduk, något som gällde både för den gamla och den nya scoutskjortan, det hade tidigare beslutats att man skulle byta färg på halsduken i och med den nya skjortan, men under riksmötet 2007 revs beslutet upp och färgen förblev den samma.

Halsduken bars i motsats till de andra förbunden över kragen. I och med omorganisationen till equmeniascout ändrades scoutdräkten, se vidare i förbundets artikel.

## Ledarutbildningar

Inom SMU Scout fanns ett antal ledarutbildningar med olika inriktningar. Dels Ska'ut, en tredelad utbildning som riktar sig till blivande ledare, då främst inom SMU Scout. Tillsammans med baptistscout har SMU Scout även Scoutdax som till stor del syftar till att skapa kontakter inom scoutledarvärlden. Därtill kommer även den nationella Treklöver-Gilwellutbildningen som arrangeras tillsammans med övriga scoutförbund.

## Ska'ut

Ska'ut är en tredelad scoutledarutbildning som riktar sig mot blivande eller aktiva scoutledare runt om i kärerna. Varje distrikt inom missionskyrkan anordnar varsin kurs på olika platser runt om i landet. Den första delen av utbildningen kallas Ska'ut grön och är till största del som ett scoutläger där de grundläggande sakerna inom scouting tas upp, såsom kartläsning, allemansrätten och sjukvård, men även andakter och hur man hanterar olika typer av barn i olika situationer.

Den andra delen av utbildningen kallas Ska'ut gul och tar upp organisationen scouting, både internationellt (WOSM, WAGGGS) och även nationellt (Svenska scoutrådet, SMU).

På den här delen av utbildningen tas det även upp mer om tro och andlighet inom scoutverksamheten, samt hur man hanterar olika situationer som kan uppstå under ett scoutår.

Den avslutande delen Ska'ut blå är en hajk som deltagarna själva har planerat, under hajken ska patrullen genomföra ett projekt och utnyttja de kunskaper som de fått under Ska'ut grön och gul.

## Treklöver-Gilwell

Treklöver-Gilwellutbildning är en utbildning inom den svenska scoutrörelsen som syftar till att scoutledare, främst de som är aktiva direkt i barn- och ungdomsarbetet, bättre ska klara uppgiften att utveckla och fördjupa scoutings idé. Detta sker genom att tillfälle ges till personlig utveckling och att man inhämtar för scouting specifika kunskaper och färdigheter. Utbildningen vill också ge gemenskap och inspiration för fortsatt ledarskap. Efter genomförd, till alla delar fullföljd utbildning erhålls Treklöver-Gilwellinsignierna.

## Riksscoutläger

Västerriks, 1963

Stora Bergslaget, 1970

Möt mä' 92, Vågsjöfors 1992

Trerixöset, Olstorp i Ydre kommun 1999

Trampolin, Loo 2013 (markerade övergången till equmeniascout)



# Doku- och dejtingsåpor psykologiska experiment

Doku- och dejtingsåpor är ju tänkta som underhållning och det fungerar uppenbart ganska bra om man ser till att flera får många säsonger.

En annan aspekt av det är vad som händer med deltagarna som personer.

Den aspekten lockar säkert också en del tittare.

I tävlingsprogrammen händer saker med deltagarna för att det just är tävling.

I dejtingsåporna händer dels saker för att det är upplagt för att det ska uppstå kärlek.

Men i båda fallen även aspekter av att vara instängd/isolerad från omvärlden och bevakad under några veckor.

Sen har vi förstås momenten som sätts in för att sätta extra press eller griller i huvudena på deltagarna.

Nästa dimension av det hela kommer när det är dags att lämna bubblan.

Hålla tyst i några månader.

Sedan kliva tillbaks in i bubblan mentalt när programmet börjar sändas.

I fallen med dokusåporna är det kanske kändisskapet som blir det mest påtagliga.

I dejtingsåporna blir det även att i vanliga livet bygga vidare på relationer som uppstått i den märkliga miljön.

Det är ju föga förvånande att relationer både uppstår och avslutas under tiden eller strax efter.

Där har du även personer som sökte, men inte kom med och andra tittare som "lär känna" deltagarna i programmen och tar kontakt.

## Workplace realityn som blev dokusåpa

Ett sidospår i sammanhanget är *Tjuv och polis* som gick i 2 säsonger på SVT 2020 och 2021. Man ville visa hur en polisutredning går till och tog då in 10 helt vanliga medborgare i en stad, som fick i uppdrag att genomföra en kupp och sedan hålla sig undan.

Polisgänget var utbildade f. d. poliser, pensionerade eller som lämnat myndigheten.

De jobbade på som de gjort inom polisen förut och visade upp det arbetet. Det psykologiska/dokusåpa-inslaget – som behövdes för att det skulle bli ett bra och någorlunda realistiskt tv-program handlade om att de som begått brottet och åkt fast åkte ut ur tävlingen.



## Kolakakor

30 stycken

### Ingredienser

100 g smör  
1 dl socker  
1 msk vaniljsocker  
1 msk sirap  
2 1/2 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver

### Gör så här

Låt smöret bli mjukt i mikron.  
Blanda med socker, vaniljsocker,  
sirap, vetemjöl och bakpulver, gärna i  
en matberedare eller med en elvisp.  
Arbeta degen tills den går ihop och  
tryck ihop det sista med händerna.

Halvera degen. Forma till 2 rullar  
(för 30 st). Lägg dem på bakpappers-  
klädd plåt och platta ut dem till ca  
0,5 cm.

Grädda mitt i ugnen i 175°C i 10-12  
minuter. Ta ut plåten och skär kakorna  
diagonalt.



## Silviakaka

30 bitar

### Ingredienser

#### Kaka

- 4 ägg
- 4 dl strösocker
- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 dl vatten
- 1 msk smör eller margarin (till formen)

#### Glasyr

- 250 g smör
- 2 1/2 dl strösocker
- 1 1/2 msk vaniljsocker
- 3 äggulor

#### Garnering

- 1 dl kokos

## Gör så här

Sätt ugnen på 175°C.

### Kaka

Vispa ägg och strösocker pösigt i en bunke. Tillsätt resten av ingredienserna och rör snabbt ihop allt till en smet.

Klä en långpanna (30x40 cm) med bakplåtspapper och smörj pappret med smör eller margarin. Häll ut smeten i pannan.

Grädda kakan längst ner i ugnen ca 25 min. Låt kakan kallna i långpannan.

### Glasyr

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt sockret och låt det puttra på låg värme i 1 minut. Ta av kastrullen från plattan. Tillsätt vaniljsocker och äggulor. Vispa ihop till en slät smet och värm smeten under omrörning tills första bubblan syns.

Häll ut glasyren på kakan och bred slätt med en slickepott.

### Garnering

Strö över kokos och låt glasyren stelna, ställ gärna kakan i kylskåpet.

Skär kakan i rutor med en vass kniv.

## Broccolipaj

4 portioner

### Ingredienser

#### Pajdeg

2 1/2 dl vetemjöl  
1 krm salt  
125 g smör  
1 msk kallt vatten  
1 msk smör (till pajformen)

#### Fyllning

250 g broccoli  
150 g riven prästost (150 g motsvarar ca 2 1/2 dl)  
4 ägg  
1 dl mjölk  
2 1/2 dl matlagingsgrädde  
1/2 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
1 dl solroskärnor

### Gör så här

Pajdeg: Blanda vetemjöl, salt och smör i tärningar med fingertopparna i en bunke eller använd matberedare.

Tillsätt kallt vatten och knåda snabbt ihop till en deg. Platta ut degen lite och lägg den, i plastfolie, i kylan att vila i minst 30 minuter. Degen kan med fördel göras en dag i förväg.

Sätt ugnen på 200°C.

Tryck ut degen i en smord pajform, 27 cm i diameter (för 4 port).

Nagga degen i pajformen med en gaffel. Förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 minuter.

Fyllning: Skär broccolikronan i små buketter. Skala och skär stjälken i ca 1/2 cm tjocka skivor. Koka broccolin i saltat vatten ca 3 minuter. Häll av i ett durkslag och spola den kall. Låt broccolin rinna av ordentligt.

Riv osten. Blanda ägg, mjölk, grädde, salt, peppar och ost.

Lägg broccoli och solroskärnor i pajskalet och håll över äggstanningen. Sätt in pajen mitt i ugnen 15-20 minuter eller tills äggstanningen stelnat.

Servera gärna pajen med en sallad.

Vill man ha lite mer smak kan man blanda i eller lägga bacon på broccolin.

## Morots- och fetaostpaj

4 portioner

### Ingredienser

1 msk smör  
2 gula lökar  
500 g morötter  
2 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor  
1/2 tsk salt  
1 tsk sambal oelek  
4 ägg  
2 1/2 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
1 krm nymalen svartpeppar  
1 tsk torkad oregano  
150 g fetaost  
1 msk svarta sesamfrön

### Pajdeg

3 dl vetemjöl  
125 g kylskåpskallt smör  
1 - 2 msk iskallt vatten

### Gör så här

Sätt ugnen på 200°C.

Smöra en pajform, ca 27 cm i diameter och rulla ut degen i formen. Nagga botten med en gaffel. Förgrädda pajskalet i 10 minuter.

Skala och skär löken i skivor, tvätta och riv morötterna grovt på ett rivjärn. Fräs lök och morötter i oljan i en stekpanna ca 3 minuter, pressa i vitlöken och salta. Tillsätt sambal.

Vispa ihop ägg och mjölk med salt, peppar och oregano.

Lägg morotsblandningen i pajskalet,

smula över fetaosten och sesamfrön. Häll på äggstanningen.

Grädda i nedre delen av ugnen tills äggstanningen stannat, ca 20 minuter.

Servera pajen med tomatsalladen.

## Senapssås

4 portioner

### Ingredienser

5 dl mjölk (3%)

50 g smör

2 msk vetemjöl

1/2 tsk salt

1 krm vit- eller svartpeppar

4-5 msk senap

### Gör så här

Värm mjölken.

Smält smöret i en kastrull.

Tillsätt mjölet och vispa ihop.

Vispa ner den varma mjölken i kastrullen, lite i taget. Låt koka upp under omrörning och koka någon minut. Krydda med salt och peppar.

Rör ner senapen.

## Flickor har oftare ADHD utan hyperaktivitet

Hos tjejer med ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, uppmärksamhetsunderskotts- och hyperaktivitetsstörning) är hyperaktiviteten inte lika framträdande.

Då talade man förr istället om ADD. Men diagnosen är, som jag skrev i förra häftet, formellt borttagen ända sedan 1987. Idag säger man snarare ADHD utan hyperaktiviteten.

Det innebär i praktiken att man inte har någon gaspedal.

Det finns medicin föt att hjälpa dem också, men fysisk aktivitet kan hjälpa. En av de f. d. proffsdansarna i amerikanska Let's Dance (Dancing with the Stars) har denna form och det har hjälpt honom. Idag driver han träningsverksamhet.

KÄLLA: Nyhetsmorgon

# När strålkastarljuset släcks

KÄLLA: newsner.com, podden "Nemo möter en vän", aftonbladet.se, nojeskontoret.se, podden "Nyfiken på..." med Kristin Kaspersen



FOTO: Albin Olsson

Den forne fotbollsmålvakten Magnus Hedman (bl. a. tredjemålvakt i VM -94 där Sverige tog brons) är (iallafall för mig som är totalt ointresserad av fotboll) ganska känd som han det gick snett för efter karriären.

Magnus mamma, som han bodde hos sedan tidig ålder, var alkoholist. Det fanns mycket alkohol runt honom.

Dysfunktionell uppväxt, mycket vanligt i missbrukskretsar.

10 år yngre barnskådespelaren Gabriel Odenhammar spelade Sunes lillebror Håkan i julkalendern "Sunes jul" 1991 och långfilmen "Sunes sommar" 1993. Samt lillebror Max i tv-serien "Svensson, Svensson" med 4 säsonger (50 avsnitt) med premiär 1994, en långfilm 1997 och en teater 1999. Att vara barnskådespelare är inte lätt, det blir svårt att passa in någonstans i det vanliga livet när man är i den vuxenvärlden som barn.

Magnus, Magdalena och barnen flyttade efter hans fotbollskarriär hem till Sverige våren 2005 och Magnus började på TV4 som fotbollsexpert på hösten – istället för att låta Magdalena fokusera på sitt, som var bestämt.

Sensommaren 2007. Äldste gemensamma sonen Lancelot, född i juli 2000, skulle precis börja skolan i sitt nya hemland när kaoset började. Första amfetaminet kom vid bakfylla. Nyårsafton 2010 hamnade Magnus i bråk och vaknade upp (i dubbel bemärkelse) nyårsdagen 2011 och bestämde sig för att sluta knarka.

Lancelot har senare fyllt i historien och den är allt annat än ljus. Men under många år stängde han helt av känslorna, beskyddade, förnekade.

I sista säsongen av TV-serien "Svensson, Svensson" hade Max vuxit upp och blivit banktjänsteman, men Gabriel hade svårt att relatera till den nya, mer mogna rollkaraktären. Han drack mycket öl efter inspelningarna, för att dämpa ångest. Han hade druckit flera år tidigare.

Sedan blev det inget mer skådespeleri. Han förstod inte att de flesta behöver söka roller och jobba hårt för att få dem. Han var på någon audition, men fick inte rollen. Så inga fler kameror i ansiktet, klappar på axeln, hjälp med det mesta etc. Men utseen-det hade han ju kvar och blev igenkänd överallt. Folk förväntade sig därmed att han skulle göra mer film.



När man är barnstjärna får man heller inga pengar när avsnitten eller filmerna spelas upp senare. Men det är han tacksam för, att det inte finns en massa extrapengar att köpa alkohol för.

Vid 21 års ålder kraschade han.

När han kände att spriten höll på att knäcka honom flydde han till flygledarskolan i Malmö. Där började han öppna upp sig för en klasskompis om alkoholen. Idag jobbar Gabriel som flygledare i Bromma.

Det var först när han ”kom full till ett jobb som man inte ska komma full till” som han sökte professionell hjälp. Sedan höll han sig nykter i 5 år. Nu för tiden klarar han att dricka måttfullt. Han identifierar sig inte som alkoholist.

Pappan dog 2016, mamman 2019, Gabriel, som kommer från Stockholm - jobbade då som flygledare i Norrköping. Det var efter det han började skriva boken, som hade börjat skriva i huvudet redan 2009. När han lämnade småbarnslivet hemma en kväll för att skicka iväg material till bokförlaget drack han många öl och kom hem sent, vilket inte var jättebra. Boken kom ut i september 2023.

Magnus bok – som jag läst och lyssnat på delar ur – heter ”När ljuset släcks” (därav rubriken på artikeln).

Magnus har även föreläst i ämnet och poddade under ett år (2020-2021) i ”Hedman Hedén - En beroendepodd” (googla på ”en beroendepodd”).

Gabriel har också föreläst, om att jobba så tidigt i livet. Han vill nu även införa barnkoordinatorer vid filminspelningar, vars uppgift ska vara att ta hand om unga skådespelare och lotsa dem rätt i livet.

Han vill helt enkelt hjälpa människor som är i samma situation som han själv var i.

Gabriels bok (inläst av honom själv), heter ”Det här ska han få *faan* för: boken om att spela Håkan Bråkan, Max och mig själv”.

För mig är den lite rörig då det emellanåt blir lite hoppigt mellan dåtid och nutid. Så när jag försökt spola över ointressanta delar märkte jag att jag missat intressanta delar. Men den är rak och ärlig.

Om någon tycker sig känna igen början av boktiteln så stämmer det – det är vad tomten som Håkan påstår har ätit upp pepparkaksdegen säger, i julkalendern Sunes juls avsnitt 14 - Julbaket.

Citat ur Gabriels bok: ”Rom bryggdes inte på en dag” - en tillvridning av ”Rom byggdes inte på en dag” (blir bättre i ljudboken)

Gabriel fanns det tyvärr ingen bild på som jag fick använda, så du får googla.

# Medberoende

KÄLLA: En beroendepodd, namndemansgarden.se, svt.se, allas.se

Man arbetar nu med ett alternativt begrepp som man tycker säger mer om problematiken, anpassningssyndrom

## Vad är medberoende?

Att vara medberoende är ett beteende eller tillstånd som kan drabba personer som lever nära en missbrukare eller en alkoholist. En person som är medberoende är helt upptagen av att kontrollera och hantera den beroende.

Tillståndet innebär att man anpassar sin personlighet och sitt beteende efter den som är beroende i hopp om att kunna hjälpa.

## Hur ser det ut bland anhöriga?

De flesta som lever nära någon med ett beroende påverkas såklart av det. Men alla blir inte medberoende.

Att vara anhörig betyder inte du är medberoende

En anhörig är i regel en familjemedlem eller nära släkting till någon med ett beroende – men det kan också vara en nära vän, arbetskamrat eller chef.

Som anhörig påverkas du av yttre omständigheter som uppstår kring den beroende.

Du löper risk att bli indragen i ett destruktivt förhållande där beroendet tar över relationen och du riskerar att utveckla olika beteenden som liknar medberoende.

Det kan t. ex. handla om självtvivel och svårigheter med gränsdragningar. Därför är det viktigt att ta tag i problemen och förändra beteenden – t. ex. genom anhörigstöd.

## Hamnar lätt i destruktivt förhållande

Ofta söker sig den som är medberoende till människor som behöver hjälp. Därför är det inte ovanligt att den som är medberoende hamnar i destruktiva förhållanden och i relationer till människor med en destruktiv livsstil. Detta kan i sin tur kan leda till att den medberoende blir isolerad och tappar kontakten med sitt övriga sociala liv.

Medberoende är ett beteende som sitter djupt och kan ofta kopplas till den egna bakgrunden. Det är vanligt att man vuxit upp nära någon med ett beroende eller med psykisk ohälsa. Många blir medberoende redan som små men det går att utveckla även senare i livet.

## 10 vanliga symtom på medberoende

Att vara medberoende är ett beteende med flera olika symtom. Testa dig själv och se hur många av de vanligaste symtomen som stämmer in på dig, eller på någon du känner.

Du vill gärna kontrollera någons missbruk och du upplever tomhets-känslor när du inte har någon att sköta om.

Du har en negativ självbild och låg självkänsla.

Du sätter ofta andras intressen före dina egna.

Du ser sällan (eller aldrig) till egna behov.

Du anpassar dig ständigt efter andras humör och vilja.

Du engagerar dig lite väl mycket i andra och deras problem.

Du är väldigt trogen och empatisk.

Du har svårt att säga nej och sätta gränser.

Du dras till destruktiva personer och har svårt att ta dig ur destruktiva relationer.

Du har svårt med intimitet och att prata om känslor och behov.

## Vuxna barn till personer med beroende

Idag vet vi att barn som växer upp under dysfunktionella förhållanden (präglade av alkohol eller psykisk ohälsa) utvecklar olika överlevnadsstrategier. Barn som inte blir sedda tar ofta med sig sina osäkra beteenden upp i vuxen ålder. Starka rädslor för att bli lämnad eller rädslor för nära och intima relationer är mycket vanligt. Dessa överlevnadsstrategier och rädslor behöver däremot inte betyda att du är medberoende.

## Bli fri från ett medberoende

Det går att ta sig ur ett medberoende, men det krävs en del arbete och hjälp. Ofta är medberoendet ett väldigt inarbetat beteende. Ett bra första steg att sluta vara medberoende kan vara att gå en anhängkurs. Där kan dina behov utforskas i en trygg miljö. Genom att träffa andra som befinner sig i liknande situationer går det ofta att komma fram till en del insikter om sitt beteende. Det är också befriande att inse att man är långt ifrån ensam om den här typen av problem.

### **Destruktivt**

Förstörande, nedbrytande, nedrivande, omstörtande, upplösande, negativt

### **Dysfunktionellt**

(speciellt psykologisk term)

Som fungerar dåligt eller till och med gör förhållandet värre

# PAPPER OCH STYGN

