

trivsel



Alla pratar
om padel!

Stickcafé öppet dygnet runt

Slussens historia





Innehåll

Ledare	3
I korthet	4
Från Nelly Thüring till Magdalena Andersson	5
Trivsel träffar: Ullakarin Nyberg	6
Hemma: Online Stickcafé	10
Senior idag: Journalisten som blev borgerlig officiant	12
Teknik: Var säker på internet	14
Kropp och själ: Nya folksporten padel	18
Stadsutveckling: Gamla och nya Slussen	22
I våra fastigheter: Nya leverantörer tar hand om våra fastigheter	26
Korsord	28



Trivsel ges ut av
Micasa Fastigheter i Stockholm AB,
Nordkapsgatan 3, Box 1298, 164 29 Kista,
telefon 08-508 360 00.

Redaktör: Jenny Bicho

Skribenter: Jenny Bicho och Ann Panzar

Fotografer: Riksdagsförvaltningen (Nelly Thüring, sid 5),
Kristian Pohl/Regeringskansliet (sid 5),
Sveriges Radio (sid 6),
Internetstiftelsen (sid 16),
Wolfgang Hartman/Stadsmuseet i Stockholm (sid 22),
Anders Holm/Stadsmuseet (sid 23),
Gustaf W:son Cronquist/Stadsmuseet i Stockholm (sid 24),
Exploateringskontoret (sid 25),
David Bicho, Peter Lydén (sid 26–27).

Produktion: Detail Produktionsbyrå. **Tryck:** Sib-tryck.

Micasa Fastigheter ägs av Stockholms stad.

God jul med omtanke om varandra

Det är med ett uns av osäkerhet vi gläntar på dörren. Kan vi? Får vi? Ibland är känslan nästan överklig när vi ger oss ut i samhället igen. Långsamt har världen öppnat upp. Vi iakttar fortfarande försiktighet och följer gällande rekommendationer men får igen tillfälle att uppleva hur det är att vara storstadsbo. Vi återgår till att samsas i vårt Stockholm med en förhoppning om att vi snart kan lägga pandemin bakom oss.

Under de nästan två år som passerat har mycket handlat om just pandemin. Samtidigt har livet haft sin gilla gång och just det här året, då vi firat hundraårsjubileum av kvinnors inträde i riksdagen, avslutas på ett unikt sätt. Från Nelly Thüring, en av de fem första kvinnorna i riksdagen som vi skrev om i förra numret, till att vi har fått vårt lands första kvinnliga statsminister. Visst är det på tiden ...

Något annat som är uppmärksammat just nu är den "nya" sporten padel. Eftersom den uppfanns i Mexiko på 60-talet så kan man inte kalla den så värst ny, men i Sverige blev padel riktigt populärt bara för några år sedan. Trivsel har tagit reda på allt om sporten och även träffat seniorer som blivit riktigt bitna.

I detta nummer träffar vi psykiatern och forskaren Ullakarin Nyberg. Varje vecka pratar hon i radio med någon som behöver råd eller stöd. Hon ger tips på hur man kan agera om någon i omgivningen inte verkar må så bra.

Just i juletid kanske det är extra viktigt att vi bryr oss om varandra. Att hälsa eller fråga hur någon mår kan kanske vara början på en helt ny vänskap!

Med det önskar jag alla Micasas hyresgäster en fin jul!
/Maria Mannerholm, VD Micasa Fastigheter



Äntligen igång

Mina sidor är en tjänst som ska underlätta för dig som hyresgäst. Här kan du enkelt logga in och göra en felanmälan eller se var i processen ett ärende är. Som inloggad går det även att se vilka hyresavtal som är betalda.

– Vi hoppas att alla som bor i våra fastigheter kommer vilja använda den nya tjänsten, men det viktigaste för oss är att vi finns för våra hyresgäster så som de behöver oss. Därför kommer det även fortsättningsvis både gå att ringa och skriva till oss, och göra felanmälningar via vår hemsida, säger Cari Busin som är chef för Hyresgästservice på Micasa.

Läs mer om Mina sidor på micasa.se

Logga in på
micasa.se



Guide till tystnaden

Vad har Spökparken i Vasastan, Baggenstjärpan i Gamla Stan och Eolshäll i Hägersten gemensamt? Jo, de är rofyllda platser i eller i nära anslutning till staden. Eftersom forskning visar att rofylld natur är bra för hälsan och välbefinnandet har miljöförvaltningen sammanställt broschyren Guide till tystnaden. Här presenteras 19 parker i Stockholms Stad och elva naturområden med 65 slingor till tysta platser. Vill du också utforska lugnet i staden? Ladda ner broschyren från www.stockholm.se, beställ från miljöförvaltningen eller hämta i Tekniska nämndhusets reception.



Skydda dig och grannarna i jul!

Levande ljus är stämningsfullt, men de kan också vara förrädiska om de glöms bort. Till skillnad från vad många tror så är det faktiskt spisen som är den största brandrisken i hemmet. Just december och januari är de månader då SOS Alarm tar emot flest samtal om bostadsbränder till följd av firanden, matlagning och fyrverkerier. Därför är det viktigt att ha en fungerande brandvarnare och en hemförsäkring.



Inspireras till att leva hållbart

I genomsnitt gör varje svensk av med 466 kg avfall varje år. Dessutom handlar vi som om det fanns 4,2 jordklot. Vill du vara med och förändra det?

Minimeringsmästarna är en utmaning för dig som vill minska på de onödiga sakerna, utgifterna och klimatavtrycket. Inspireras av de tolv stockholmsfamiljerna som deltar i den nationella tävlingen om att minska sitt avfall. Eller bli själv en digital minimeringsmästare på <https://hallbart.stockholm/konsumera/minimeringsmastarna/>



1921–2021 Från Nelly Thüring till Magdalena Andersson

Nelly Thüring, som fått en Micasaträdgård uppkallad efter sig, blev historisk när hon för hundra år sedan blev en av de fem första kvinnorna i Sveriges riksdag. Och hundra år senare – efter lika många år av allmän och lika rösträtt – blir Magdalena Andersson historisk som landets första kvinnliga statsminister.

Den lilla trädgården utanför Enskede Nya Servicehus och Palsternackan seniorbostäder är täckt av frost. Det var här på Handelsvägen 170–172 i Enskede som Nelly Thüring bodde sina sista år i livet och där Micasa namngav trädgården i hennes ära. Hon var en pionjär och rösträttskämpe som drev frågor om bättre vård av barnsängskvinnor, stöd till änkors barn och ändring av hyreslagen för

att motverka hyresocker. Nelly var också en av dem som drev kravet för politisk rösträtt för kvinnor – en kamp som nu har mynnat ut i att Sveriges första kvinnliga statsminister har blivit vald. Det är därför hit Trivsel åker för att känna historiens vingslag och för att prata med några av hyresgästerna som bor på platsen idag.

Vad tycker du om att Sverige har fått en kvinnlig statsminister?

Bosse Bergström, lokalhyresgäst Enskede Nya Servicehus

– Jag är egentligen humanist och tycker inte att man ska göra så stor skillnad på kvinnor och män, men samtidigt så har det suttit så många bra kvinnor i regeringen som aldrig fått chansen för att män alltid har hjälpt varandra fram i karriären. Så klart är det jättebra att vi har fått vår första kvinnliga statsminister.



Bosse Bergström

Irene Jernberg, hyresgäst Palsternackan seniorbostäder

– Det känns viktigt att det äntligen blev en kvinna på statsministerposten. Titta på de nordiska länderna som allihop har haft kvinnliga statsministrar långt före oss. Det var verkligen på tiden. Men jag tycker också att det känns fint att bo här där en av de första kvinnorna i riksdagen bodde sina sista år.



Irene Jernberg

Den populära radiorösten

Hon är den populära radiorösten som inte räds de svåra livsfrågorna. Trivsel har träffat psykiatern och forskaren Ullakarin Nyberg, som finner tröst i vetenskapen om att alla människor med rätt hjälp klarar de svåraste situationer.

Den administrativa korridoren på Norra Stockholms psykiatri vid S:t Görans Sjukus känns dystert grå fram tills Ullakarin Nyberg öppnar dörren och kliver in. De sotade ögonen glittrar och hon ler stort när hon sträcker fram en ringpydd hand för att hälsa. Vi har stämt möte för att prata om hennes nya roll i radion, och att hon är i ropet just nu blir än mer tydligt när hon berättar att ytterligare ett reportage-team ska komma.

– Jag vill verkligen passa på att prata om de här frågorna nu när intresse finns. Det är viktigt, säger hon och poserar naturligt framför kameran till fotografens stora glädje.

Hyllat sommarprat

Som suicidforskare, författare och föreläsare har Ullakarin länge varit ett välkänt namn för många, men för allmänheten blev hon känd efter sommarens hyllade sommarprat. Och strax därefter var det dags att axla rollen som ny radiopsykolog i

programmet ”Livet med Ullakarin Nyberg”, som sänds på torsdagar i P1.

– Precis som tidigare pratar jag med en person som ringer in och har ett problem, men programmet är färgat av vem jag är och de samtal jag brukar ha. Jag har fått höra att folk tycker att jag ställer modiga frågor, säger hon.



Våga fråga

De senaste tjugo åren har hon arbetat med människor som förlorat viljan att leva och närstående till personer som tagit sitt liv. Idag finns inget samtalsämne som

skrämmar henne. Kanske för att hon vet att hon inte kan lösa någon annans problem eller avlägsna lidande. Det man kan göra är att lyssna och vara närvarande, och få den som mår dåligt att känna sig viktig och mindre ensam.

– Oftast undviker vi att fråga om andras problem om vi känner att vi inte kan göra någonting för att hjälpa dem. Vi måste våga lita på att vår närvaro och vårt engagemang räcker långt.



Namn:

Ullakarin Nyberg

Ålder: 61 år

Familj: Man och tre söner, ett barnbarn

Aktuell: Radioprogrammet Livet med Ullakarin Nyberg och Sommar i P1 2021, samt boken Konsten att mötas: från mingelångest till allvarliga samtal, tillsammans med Stefan Einhorn och Kattis Ahlström (2021)



*"Jag har fått
höra från folk
att jag ställer
modiga frågor"*



Hon växte upp i Örnsköldsvik och redan som 5-åring visste Ullakarin att det var läkare hon skulle bli. Vägen dit var spikrak, men inte alltid enkel. När hon var i tonåren blev mamman sjuk i depression och Ullakarin fick dra ett tungt lass, som gick ut över studieresultaten. I efterhand har hon förstått att det var den erfarenheten som till slut gjorde att hon valde att utbilda sig till psykiater.

– Ja, min mamma är nog det viktigaste skälet att jag valde att bli psykiater. När hon blev sjuk förstod jag att vem som helst kan hamna i svårigheter. Ingen är skyddad mot livets upp och nergångar. När jag sitter med en patient ser jag oss som två experter som möts runt ett problem som just då är deras, men som precis lika gärna kunde vara mitt.

Våga öppna upp

I dagens samhälle handlar mycket om att prestera och må så bra som möjligt. Samtidigt mår många människor dåligt. Ungefär var 5:e svensk blir någon gång under livet diagnostiserad med depression och hälften av alla unga upplever att de har psykisk ohälsa. Ullakarin menar att det är viktigt att våga öppna upp och prata om hur vi faktiskt mår på insidan.

– Istället för att alltid presentera en idealbild av sig själv, som oftast inte är sann, kan man berätta om egna erfarenheter av att inte må bra. Det kan vara väldigt förlösande att bjuda på sina tillkortakommanden eller berätta om något man misslyckats med.

När människor mår dåligt är det vanligt att omgivningen fokuserar på problemet och letar

efter lösningen. Ullakarin tror mer på kraften i människors livsberättelser. Om man utgår ifrån vad en person varit med om i livet, så blir den mer begriplig för sig själv. Men det handlar också om att acceptera att det finns ett lidande som faktiskt hör livet till.

– Redan från när vi är små lär vi oss att undvika obehag. Men livet är inte en dans på rosor och det är viktigt att istället hitta verktyg att hantera olika svårigheter. Och för mig är det djupt trösterikt att veta att alla människor med rätt hjälp faktiskt klarar de svåraste situationer.

Tips till dig som vill hjälpa någon som inte mår bra:

1. Utgå från din egen omtanke för personen och berätta att du ser att personen inte mår bra.
2. Öva på detta så ofta du kan och orkar.
3. Kom ihåg att det inte är du som ska lösa personens problem.
4. Gissa aldrig utan fråga vad personen vill ha hjälp med. Ställ frågan: Kan jag göra något?
5. Erbjud enkla aktiviteter. En promenad eller en kopp kaffe kan ha stor betydelse.
6. Tänk på dig själv och erbjud hjälp utifrån vad du orkar med.



"Redan från när vi är små lär vi oss att undvika obehag. Men livet är inte en dans på rosor och det är viktigt att istället hitta verktyg att hantera olika svårigheter."

Sticka tillsammans hemma i soffan

Peppande hejarop, frågor för den som kört fast eller regelrätt skryt om det senaste alstret. Här pågår stickning dygnet runt och alla dar i veckan. Välkommen till Online Stickcafé!



Gitte Palo – admin

tillsammans med tre andra ansvarar för gruppen.

Online Stickcafé är en Facebookgrupp för stickningsintresserade som startade 2010 och som med tiden har samlat på sig mer än 38 000 medlemmar. Gitte beskriver det som en social arena där man pratar med andra som har samma intresse.

– Aktiviteten i gruppen är livlig och det kommer många nya inlägg varje dag.

Men hur går det till?

– Man kan ställa frågor om man kört fast, prata om stickmetoder och garn eller bara visa det man gör. Många lägger ut bilder på olika saker de stickat, som inspiration eller för att få pepp. Det är som ett café som aldrig stänger, där man umgås med kreativa människor och själv blir inspirerad och kreativ, säger Gitte.

– Oavsett vilken tid på dygnet så finns det alltid någon någonstans i Sverige som sitter och stickar. Jag upplever att det känns som att man tillhör en gemenskap, säger Gitte Palo som

På Online Stickcafé finns alla nivåer av stickare. Flest kvinnor, men även några män. Många söker sig in för att de precis börjat sticka och vill lära sig mer. Några kanske inte längre kan sticka på grund av synnedsättning eller problem med värkande händer, men då kan man titta på vad andra gjort och ändå känna sig delaktig i sitt intresse eller vara till hjälp för andra.

– Medlemmarna är bra på att vara snälla mot varandra i gruppen. Vi är också ganska överens om att om någon gjort nått som kanske inte är jättevackert så behöver man inte säga det på ett sårande sätt. För att hålla god stämning måste vi alla tänka på hur vi bemöter varann. Våra medlemmar är duktiga på att anmäla till oss i admingruppen om något går överstyr, vilket sällan händer.

För att sticka krävs egentligen inte mer än stickor, garn och kanske ett mönster.

– Garn kan vara vansinnigt dyrt, speciellt om man vill ha bra kvalitet eller naturgarn. Det kanske inte är rimligt för alla att lägga 1 200–1 500 kronor på ett plagg som man arbetar med i 1–2 månader, säger Gitte och tipsar om andra sätt att hitta garn:

– Varje gång man ska starta ett nytt projekt behöver man inte köpa nytt. Man kan ta det



man har hemma eller fråga sina vänner om de har garn liggande och så kan man göra något jättefint av det. Även på loppmarknader kan man göra fina fynd. Och på Tradera finns en garnkategori där det just nu ligger mer än två tusen garnannonser, så det finns sätt att hitta billigt garn.

Just för handarbetsintresserade finns det väldigt många förgreningar och olika grupper man kan gå med i på Facebook om man vill prata med likasinnade, oavsett vilken hobby man har.

Träffas och sticka

Stickgruppen Retstickan träffas måndagar udda veckor på café Ritorno, Odengatan 80 med drop-in från kl 16. Ökningsmaskan träffas söndagar jämna veckor på Källarbyn, Stora Nygatan 31 i Gamla Stan kl 13.

Nya medlemmar välkomnas.

Tips på några andra onlinegrupper för hantverksintresserade:

- Krokning
- Virka mera
- Korsstygn 2.0
- Fritt Broderi
- Vi sytokiga
- Sy och skapa om gamla kläder till nya
- Träslöjd för alla
- Hela Sverige svarvar
- Knivslöjd





Alla sörjer olika

Att fortsätta jobba efter pension är inte en självklarhet för alla, men för Marianne Wilöf känns rollen som officiant meningsfull. Hennes erfarenheter av att ha levt ett långt och innehållsrikt liv kan nu komma andra till nytta.

Pudelvalpen Charlie busar bland höstlöven på Djursholms begravningsplats. I Altorps kapell har Marianne Wilöf hållit i flera borgerliga begravningar. När hon själv blev änka tidigt i livet fick hon ett stort behov av att prata om döden och upptäckte att det var ganska ovanligt.

– Min man gick bort i slutet av 90-talet och på den tiden pratade man sällan om döden; idag är det annorlunda. Jag såg ett stort behov bland

människor att få tala öppet om sorg och saknad. Många tyckte att det var skönt att jag var så öppen, säger Marianne Wilöf.

Marianne är journalist i grunden och har även arbetat som samtalscoach och sorgebearbetare. Förra sommaren bestämde hon sig för att ta det ett steg längre och gick en utbildning för att bli borgerlig officiant.

– Efter att ha levt i 72 år har jag samlat på mig stor erfarenhet som jag vill dela med mig av. Jag brukar säga att ”jag vill bli tagen i bruk”. Jag ser livet som ett kretslopp där mina erfarenheter nu kommer andra till godo.

En borgerlig begravning sker inte i svenska kyrkans regi utan utformas helt fritt och styrs inte av några religiösa rutiner eller inslag. Ofta hålls begravningen i ett kapell, men den kan äga rum var som helst; i en samlingslokal, ute i naturen eller hemma i trädgården.

– Det fina är att begravningen kan bli precis som de anhöriga vill och ofta blir det väldigt personligt med hjälp av musik, poesi eller andra texter som den som lämnat jordelivet tyckte om och jag ger en bild av vem personen var, berättar hon.

Känns meningsfullt

I rollen som officiant känner sig Marianne trygg. Hennes främsta uppgift är att spegla och förstå, men inte trösta. Hon berättar att det i sorgen är viktigt att känna att man blir tagen på allvar. Hennes erfarenhet är att precis lika olika som vi människor lever, lika olika sörjer vi.

– När människor förstår att jag själv gått igenom svåra förluster blir jag nog trovärdig, men det betyder inte att jag förstår exakt hur det är för just dem. Det är så mycket som spelar in och vi alla förhåller oss till döden på olika sätt. Begravningsritualens syfte är att man ska knyta en rosett runt en människas liv. Att få vara med och bidra och göra detta till en vacker stund för de efterlevande är väldigt meningsfullt, avslutar Marianne.

Tips från Marianne

Tala om döden när tid finns. De flesta har inte formulerat var och hur de vill bli begravda, eller andra särskilda önskemål om begravningen. Risken är att man lämnar viktiga beslut till efterlevande, vilket kan vara både svårt och även skapa onödiga slitningar.



Säker på nätet

Internet och digital kommunikation innebär både möjligheter och risker. Med kunskap ökar chansen att vi kan känna oss trygga. Trivsel har pratat med olika experter om hur man kan vara säker på nätet och vilken hjälp som finns att få om det värsta ändå skulle hända.

Digitaliseringen har underlättat livet för många. Genom internet går det att hålla kontakt med nära och kära vart man än befinner sig, och istället för att köa på bank eller postkontor kan du smidigt betala räkningar hemma vid köksbordet med en kopp kaffe i handen.

En nackdel är att även delar av den kriminella verksamheten har flyttat ut på nätet. För bedragare finns stora pengar att tjäna på att lura okunniga användare. Jan Olsson på polisens nationella IT-brottscenter föreläser runt om i världen om olika former av bedrägerier. Ändå har han själv trillat dit.

– Jag har gått på den här typen av bedrägeri två gånger, och det är lätt hänt om man är stressad eller inte riktigt fokuserad. Det är därför det är viktigt att prata om vilka fällor som finns och hur ska man kan minska riskerna så mycket som möjligt, säger han.

Klicka aldrig om du är osäker

Ett vanligt bedrägeriförsök kan vara att någon skickar ett mejl eller sms med en länk eller en bifogad fil, som de vill att man ska klicka på. Ofta ser mejlen ut att komma från en avsändare som de flesta har ett förhållande till, exempelvis en butikskedja, bank eller post som hävdar att mottagaren har ett paket att hämta eller en faktura att betala. Den som klickar på länken eller öppnar den

bifogade filen riskerar att en skadlig kod laddas ner till datorn.

– Har man otur så låser bedragaren datorn så att den inte går att använda om du inte betalar en lösensumma. Det här är utpressning, men tyvärr är det svårt att lösa den här typen av brott. Det bästa är att endast klicka på länkar eller dokument som man är helt säker på var de kommer ifrån. Om du är det minsta osäker – ring till företaget och fråga om de skickat ett mejl eller sms till dig, säger Jan Olsson.

Vårda BankID som ditt pass

Idag finns det över 5000 tjänster på Internet som kräver att du identifierar dig med ditt BankID, som i grunden är en säker digital identitet. Alla som har ett BankID har någon gång varit på en fysisk bank och blivit identifierad med en godkänd id-handling.

– Med BankID kan du identifiera dig, logga in eller skriva under avtal. Den digitala signaturen är juridiskt likvärdig med ett fysiskt avtal som du skriver under med en penna, säger Kristofer Söderlund som arbetar som utvecklare av BankID.

Jan Olsson





*"Om du har ett lösenord
med 11 tecken tar det idag
cirka 646 år att få fram
alla kombinationer"*

BankID likställt med pass

En typ av bedrägeri som blivit allt vanligare är att någon ringer och påstår sig komma i ett sjukvårdsärendande eller att den vill skicka pengar. För att de ska vara säkra på att de talar med rätt person så vill de att du ska identifiera dig med BankID. Det är bra att känna till att en seriös bank eller sjukvårdsanställd aldrig ringer dig och ber dig identifiera dig med BankID.

– Jag brukar säga att man ska vårda sitt BankID som du vårdar ditt pass. Om någon skulle ringa sent på kvällen och fråga om de får låna ditt pass så skulle du ju aldrig låna ut det. Mitt tips om det händer är att lägga på och ringa till det ställe som uppringaren hävdar att den ringt ifrån och fråga om det stämmer, säger Kristofer Söderlund.

Varför långt lösenord?

För att komma in i mejlen eller nyttja olika tjänster, som Mina Sidor, är det vanligt att det krävs ett lösenord. Det är viktigt att skapa ett lösenord som är svårt att lista ut.

– Välj inte ett lösenord som är lätt att skriva på tangentbordet. Några av de vanligaste är qwerty eller 12345, och den som vill försöka lista ut ditt lösenord provar de alltid de vanligaste först, säger Måns Jonasson på Internetstiftelsen.

Det bästa är om man kan välja ett långt lösenord som består av både bokstäver och siffror. Nätbedragare använder sig av matematiska data-



Måns Jonasson – Internetstiftelsen

program där det skiljer sig mellan ett lösenord på 6 tecken och ett på 12 tecken.

– Det tar bara 30 sekunder att räkna ut alla tänkbara kombinationer av ett lösenord som har 6 tecken och vid sju tecken tar det 30 minuter. Om du har ett lösenord med 11 tecken tar det idag ca 646 år att få fram alla kombinationer och ökar du på med ytterligare ett tecken tar det 37 millennier att räkna ut lösenordet matematiskt, säger Måns Jonasson på Internetstiftelsen.

Top 10 vanligaste lösenorden

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 123456 | 6. 12345678 |
| 2. 123456789 | 7. 12345 |
| 3. qwerty | 8. iloveyou |
| 4. password | 9. 11111 |
| 5. 1234567 | 10. 123123 |

Antal tecken Tid att hacka

6 tecken	30 sekunder
7 tecken	30 minuter
8 tecken	29 timmar
9 tecken	71 dygn
10 tecken	11 år
11 tecken	646 år
12 tecken	37 millennier

Vill du veta mer?

Internetstiftelsen verkar för ett internet som bidrar positivt till människan och samhället. Läs mer på www.internetstiftelsen.se



”Det är vanligt att känna skuld och skam”

Jessica Centerhag, jobbar som samordnare på Brottsofferjouren, som är en nationell telefon-central som årligen tar emot 10 000 samtal från personer som blivit utsatta för olika typer av brott. Just bedrägeribrott upplever hon har ökat avsevärt under pandemin.

– Just när det gäller bedrägeribrott finns det ofta en stor skuld och skam hos inringarna. De vill



ofta inte berätta för sin omgivning av rädsla för att bli bedömda eller ifrågasatta hur de kunde bli lurade trots att de egentligen visste att man aldrig ska lämna ut sina personliga uppgifter, säger hon.

Den som ringer till Brottsofferjouren kan få medmänskligt samtalsstöd och praktisk vägledning kring rättsprocessen. De flesta brottsoffer känner både sorg och ilska, och det är lätt att tappa förtroendet.

– Många känner sig jätteutsatta, lite som att mattan dras undan fötterna. Vem kan man lita på och hur kan jag säkra att det inte händer igen? Då är det viktigt att veta att skulden alltid ligger på bedragaren och att de kan vara otroligt skickliga på att manipulera, berättar Jessica Centerhag.

Alla pratar om padel

De senaste åren har padelhallar poppat upp som svampar ur jorden runt om i landet. Med enkla regler och mjukare boll verkar det vara en sport för precis vem som helst. Under hösten har en del hallar erbjudit seniorer att prova på Sveriges nya folksport, som verkar vara här för att stanna.





Henning Ledstam

"Hallå allihop! Jag vill bara säga varmt välkomna hit innan vi går ut på banorna och börjar fightas. Idag är det sjunde gången vi kör seniorpadel och jag måste säga att för mig börjar det kännas som att måndagar är den bästa dagen på hela veckan."

I padelhallens entré står Henning Ledstam och tar emot. Hans välkomsttal möts av skratt och hejarop från deltagarna, som redan är ombytt och redo att köra igång. För många av de seniorer som provat på Padel+ under hösten har måndagarna faktiskt blivit den bästa dagen på veckan.

– Det är riktigt roligt. Jag tror att det är för att man får resultat tidigt, i alla fall om du jämför med tennis där man kan få hålla på rätt länge innan det går att få till ett riktigt spel, säger 66-årige Anders Frisell och får medhåll från Theresa Melin, 75 år:

– Ja, padel är mycket enklare än tennis. Vem som helst kan spela.

När pandemin slog till på allvar fick de flesta



När alla pratar om padel måste man hänga med. Det är ganska få regler och lite förlåtande för att man får studsa mot väggarna, säger Lisbeth och Håkan Gustavsson som lärt känna Maria och Per Sydhoff på prova-på-padeln.

verksamheter bomma igen eller tänka nytt. En av Stockholmsmässans tomma mässhallar fylldes med banor och staket. Istället för propert klädda mässbesökare har det vället in sportklädda padelentusiaster.

– Det har varit ett jättetryck när så många har arbetat hemma och kunnat planera arbetstiden själva. Det är därför vi gjorde den här satsningen med prova-på-padel för seniorer, eftersom de är en målgrupp som faktiskt kommer kunna spela på dagtid även nu när alla kontor börjar öppna upp igen, säger Henning och börjar cirkla runt bland planerna.

Väggen används som i squash

Padel uppfanns i Mexiko på 60-talet då Enrique Corcuera lät bygga en underdimensionerad tennisbana på sin tomt. Banan hade väggar runt om och

bollen kunde spelas med hjälp av väggarna på ett sätt som liknade squash. År 1974 var den spanske prinsen Alfonso de Hohenlohe på besök och fattade tycke för sporten. Han lät bygga två banor på sin privata club i Marbella och sporten blev snabbt populär och har spridits över världen. Sedan 1992 spelas världsmästerskapet vart annat år. I Sverige byggdes den första professionella banan år 2009.

– Men det var under pandemin som det tog fart på riktigt. Jag tror att populariteten grundar sig i att vi har en etablerad tenniskultur i Sverige. Det har funnits behov av en racketsport och i padel är tröskeln låg. På banan kan alla ha lika roligt utan att vara jämna i nivå, säger Henning och ropar uppmuntrande till en av spelarna:

– Riktigt snyggt spel! Har du varit på träningsläger?

Reglerna påminner om tennis, men när spelet

är igång får man utnyttja hela banan, även glasväggarna.

– Man kanske skulle kunna säga att det är som en blandning mellan squash, tennis och badminton. Det är enklare än tennis där det är ganska svårt att få till matchspel. I padel får man ut någonting av det redan som nybörjare. Så fort man träffar bollen blir det match, säger Anders Frisell, som spelar tillsammans med sin fru Yvonne. Motståndarna är Theresa Melin och Monica Ulfhielm, som ska fylla 80 år. Ingen av dem känner varandra sedan tidigare, men har nu bestämt att de ska fortsätta att spela minst en dag i veckan.

– Jag hade aldrig hållit i ett padelracket innan jag kom hit, men nu kan jag verkligen förstå varför padel har blivit så otroligt populärt, säger Monica Ulfhielm.

Henning Ledstam tror att padelsporten blivit omåttligt populär dels för att den skapar nya sammanhang och drar ner barriärer.

– En VD kan spela med någon i produktionen, det enda som krävs är det gemensamma intresset. Dessutom ligger det i linje med teknikens utveckling. Idag är möjligheterna obegränsade med alla Facebooksidor eller appar där man lätt kan få tag på folk att spela med.

PADELFAKTA:

- Padel spelas antingen som dubbel eller singel.
- Poängräkningen sker på samma sätt som i tennis.
- Ett padelrack är gjort av kompositmaterial där träffytan har hål, det gör att luftmotsståndet minskar och det blir ett lättare spel än med racketar som har strängar.
- Ett padelracket kan vara diamantformat, runt eller droppformat och väger oftast mellan 340 och 395 gram.



Efter padelpasset har Anders Frisell och övriga deltagare på prova-på-padeln fikat tillsammans.



Theresa Melin och de nya padelvännerna Monica Ulfhielm samt Yvonne och Anders Frisell har bestämt att fortsätta spela padel ihop.



Från drottning Kristinas sluss till en bro av guld

En levande stad växer och förändras efter människorna och deras behov. En historisk knutpunkt som Slussen kan vittna om det. Innan det första slussbygget var det svårt att ta sig mellan Södermalm och Gamla stan, och att färdas med båt mellan söder och norr var krångligt och dyrt. När den första slussen invigdes i mitten av 1600-talet var det för ca 16 000 stockholmare och en stad som saknade bil- och spårtrafik. Fyra slussar senare byggs nu Nya Slussen för en miljonstad, men också för att klara framtidens klimatutmaningar.



Utsikt över Stockholm från öster, gjord till drottning Kristinas kröning 1650.



*Christopher Polhems sluss från mitten av 1700-talet efterträdde Drottning Kristinas sluss.
Konstnär: Andersa Holm (1751–1824).*

I vattnet mellan Gamla stan och Södermalm grävdes på 1200-talet två rännor; Kvarnström och Lilleström. Ovanpå Kvarnström byggdes kvarnar, som drevs av det strömmande vattnet. I Lilleström drogs båtarna som skulle in och ut i Mälaren. Att dra båtar med hjälp av långa rep gav arbete åt många stockholmare och den så kallade Strömpenningen blev en av stadens viktigaste inkomster.

1642 – Drottning Kristinas sluss

Med åren blev strömmen i vattnet starkare och det blev svårt att dra båtarna genom den trånga rännan. Det fanns också en begränsning för hur stora båtar man kunde dra vilket påverkade stadens inkomster från Strömpenningen. Till slut beslutades att man skulle bygga en sluss, som genom att öppna och stänga portar kunde lyfta och sänka båtarna som ville passera. Bygget tog cirka fem år och när den första slussen kunde invigas fick den

sitt namn efter drottning Kristina, som var regent.

– Man kan tydligt se att slussen har utvecklats i och med fartygens utveckling. Drottning Kristinas sluss var bara 1,48 meter djup och när fartygen blev större behövdes också en större sluss, berättar Ulf Hernow som är stockholmskännare och chefredaktör på www.stockholmgamlastan.se

1755 – Polhemsslussen

Efter att Stockholm officiellt blev Sveriges huvudstad växte antalet stockholmare. I takt med att staden växte blev Slussen allt mer en flaskhals. När behovet av en ny större sluss blev påtagligt gick uppdraget till den svenske uppfinnaren och ”svenska mekanikens fader” Christofer Polhem. Han konstruerade en ny sluss som var modernare, längre, bredare och djupare.

Den nya slussen byggdes i samma ränna som den tidigare och det innebar att mellan åren 1744



Invigningen av Karl Johanslussen 1935.

och 1755 behövde alla varor, som kom från båtar på Mälaren, lastas av på Stadsholmens hamnar. Sen transporterades de på kärror till hamnarna vid Östersjön där de lastades på andra fartyg. Det här var ett mycket tungt och arbetskrävande arbete.

1850 – Nils Ericsons Sluss

På 1830-talet började Polhemsslussen bli för sliten och för grund för de moderna fartygen. Det tog många år att hitta någon som kunde konstruera en ny, djupare sluss. Till slut gick uppdraget till den erkänt skicklige sluss- och kanalbyggaren Nils Ericson. Hans förslag innebar att bygga den nya slussen i Kvarnströmsrännan vilket betydde att Polhemsslussen kunde vara i bruk under byggnationen.

I mitten av 1800-talet bodde ca 93 000 personer i Stockholm. Många av dem fick passera bygget via tillfälliga broar och färjor fram tills att den nya slussen invigdes 1850. Årtiondena som följde kom tack vare industrialiseringen att bli en av stadens mest expansiva perioder. På 35 år ökade antalet stockholmare till 216 000.

– Ganska snart efter att den nya slussen tagits i bruk ökade trafiken vid slussen markant, både i vattnet och på land. Det blev trafikstockning när slussarna öppnades för att släppa igenom båtarna. Folk och fordon fick köa under tiden och redan på den här tiden talades det om ”sluss-eländet”, säger Ulf Hernow.

1935 – Karl Johanslussen – Klöverbladslösningen

1920 hade Stockholm cirka 420 000 invånare. Broarna vid Slussen var fortfarande enda vägen mellan norra och södra Stockholm och med den ökade biltrafiken uppstod trafikchaos. För att hjälpa trafiken på land begränsades slussens öppettider för fartyg till kl 22-06, men det hjälpte inte mycket. Behovet av en ny trafiklösning för Slussenområdet blev akut. Istället för att bygga den nya slussen i Lilleström eller Kvarnström byggdes den mittemellan där Karl Johans torg låg, därav namnet.

– Karl Johan slussen utformades som ett klöverblad. Detta bygge kom att bli den kanske mest komplicerade trafikplatsen i Stockholms historia, troligen även den i särklass fulaste med grå betong i mängder utan något skönt grönt. Trafikkarusellen var utformad för vänstertrafik och det var först efter 1967 då högertrafiken infördes som krånglet med trafiken startade på allvar. För sjötrafiken var den ett stort steg framåt jämfört med den gamla Nils Ericson slussen. Den ombyggnad som sen påbörjades på 2000-talet berodde inte på kapacitetsbrist avseende båttrafiken.

2025 – Victoriaslussen

Efter 80 år var Karl Johans Sluss i ett mycket dåligt skick. Sedan mitten av 1990-talet har

konstruktionen ständigt fått stöttas och förstärkas, lappats och lagats på grund av bland annat bristfällig pålning och instabila jordlager.

Om fyra år ska Victoriaslussen stå klar. Förutom torg, parker, handelsplatser med restauranger och caféer, så har platsen anpassats till en minskad biltrafik. Istället får kollektivtrafiken och de cirka 400 000 personer som reser kollektivt till eller via Slussen varje dag, mer plats och precis som gående och cyklister som får nya och trevligare stråk längs kajerna. Dessutom har en ny slussränna byggts och två nya avtappningskanaler, som gör det möjligt att tappa ut fem gånger mer vatten. Detta bidrar till att skydda Mälaren mot översvämningar de närmsta 100 åren.

Från drottning Kristinas sluss till en guldbro?

– Ja, Slussbron som den egentligen heter, förbinder nu Gamla stan med Södermalm. Färgen på bron valdes till gyllengul eller guldaktig kulör för att harmonisera med de guldgula fasaderna i Gamla Stan. Färgen är också vald för att reflektera ljusblänk från vattnet utan att blända. Livslängden på bron är beräknad till minst 120 år, så vad som händer i framtiden vet vi inte idag, säger Eva Rosman som är kommunikationsansvarig på Exploateringskontoret i Stockholm.

Vill du veta mer?

Läs på <https://vaxer.stockholm/slussen>
och på www.stockholmgamlastan.se



"Namnet Victoriaslussen passar väl in i såväl sitt historiska som framåtblickande sammanhang. Det knyter också an till Kronprinsessan Victorias djupa engagemang för vatten- och klimatfrågor, säger Anna König Jerlmyr, finansborgarråd i Stockholms stad."



Fadi Barsom, driftsamordnare på Micasa Fastigheter.

Bättre service med snabbare åtgärder och tydligare återkoppling

Nyligen tecknade Micasa Fastigheter ett nytt leverantörsavtal för drift- och underhåll. Från och med 1 oktober är det tre nya leverantörer som ska se till att våra fastigheter mår bra. Vad betyder det för dig som är hyresgäst?

Vi vet att våra hyresgäster är övervägande nöjda och trivs hos oss, det svaret har vi fått via vår årliga enkät, AktivBo. Men vi vet också att det finns områden där vi kan fortsätta att utvecklas som fastighetsvärd. Ett sånt område har varit tiden det tagit från att man felanmält till att få ett fel åtgärdat och återkoppling kring felet.

Med det nya avtalet kommer vi att ha kontroll/rondering oftare ute i våra fastigheter, det gör att

vi lättare upptäcker vilka fel som finns och vad som ska åtgärdas. Rondering görs två gånger i veckan på de större fastigheterna medan mindre fastigheter ronteras en till två gånger i månaden. Målet med avtalet är att entreprenörerna ska arbeta planerat med tillsyn, skötsel och underhåll för att antalet akuta fel ska minska.

Syftet med att dela upp beståndet i tre drift-områden geografisk är att Micasa ska få bättre

kontroll över utförandet, att entreprenören ska arbeta mer lokalt och att hyresgästerna ska känna igen de tekniker som rör sig i fastigheten.

Tydligare rutiner

Ett problem med tidigare avtal var att när ett fel upptäcktes åtgärdades det inte på en gång utan driftbolaget skulle kontakta Micasa som i sin tur fick ge dem uppdraget att åtgärda felet. Om de upptäckte att till exempel en hiss var trasig behövde Micasa göra en beställning så att jobbet skulle bli gjort.

– Det blev svårt för oss att ha koll på om det blev fackmannamässigt utfört. Det hände också att vi har tog tillbaka ärenden att utföra via annan entreprenör, men missade att informera våra hyresgäster om förändringen, säger Mikael Lundstedt, enhetschef, fastighetsdrift.

Med det nya avtalet är det självklart att felen åtgärdas direkt när de upptäcks, och att det är våra nya leverantörer som ska kontakta hyresgästen. På plats avgör leverantören om de kan åtgärda felet direkt eller inte. Saknas det reservdelar är det viktigt att de återkopplar till hyresgästen när de kan återkomma och en prognos på när de kan laga felet.

Är det något som gått sönder utanför lägheten i fastigheten ska entreprenörerna sätta upp lappar på vad som ska göras och ungefär tidpunkt när felet är avhjälpt.

Genom att använda Mina Sidor kan våra hyresgäster själva se status på sitt ärende.

– Vi har fått en bra start med våra nya leverantörer, även om det finns mycket som behöver göras för att allt ska fungera perfekt. Just nu har vi en del mindre saker som måste ordnas, entreprenörerna saknar till exempel nycklar till vissa utrymmen. Men jag är helt övertygad om att det här blir väldigt bra, våra hyresgäster kommer att märka skillnad, och målet är att de inte ens ska upptäcka att något varit fel innan det är åtgärdat, säger Fadi Barsom som är driftsamordnare och ansvarig för Micassas fastigheter i södra Stockholm.

– Han fortsätter, kommunikation är a- och o och vi behöver ha bra dialog för att kunna lösa situationer som uppstår. Nu har vi en tydlig ansvarsfördelning och den ska vi också hålla.

– Olika fel har olika behov, en droppande kran kanske kan vänta medan en trasig hiss måste åtgärdas på en gång. Men allt ska åtgärdas kan vi vara tydligare med hur snart en åtgärd ska ske så vinner både vi och våra hyresgäster på det, avslutar Mikael Lundstedt.



Fakta:

Planerat underhåll, myndighetsbesiktningar, försäkringar, budget, tillsyn, skötsel av och felavhjälpanande underhåll i Micassas olika fastigheter samt skötsel av de tekniska installationer som finns, det är vad som ingår i drift- och underhåll.

De nya leverantörerna är: COOR Service Management AB, H2M Fastighetsteknik och ISS Facility Services.

Felanmälan kan göras via Mina sidor på micasa.se, via tfn 08-508 360 01, eller e-post: felanmalan@micasa.se.

Drifttekniker Lukas Bäck från COOR som gör en rondering/kontroll av undercentralen.

[illegible]