



# HIRSCHNYTT



Nu när pandemin bäller på att ge vika finns det utrymme för andra samtalsämnen. Ewa Fritz-Carlsson, Monica Wennström, Britt Ivarsson och Hanna Hallman gläds åt att prata om annat än Corona och sjukdomar.

## ”Att mötas och prata är friskvård”

**Efter över ett år med pandemin längtar många efter att träffas och prata. Men vad pratar vi om och varför är det så viktigt för att vi ska må bra? På gården i vasastan sitter fyra hyresgäster och pratar om samtalets betydelse.**

När samhället stängs ner, äldre isoleras och allt handlar om corona har det goda samtalet lite fått stryka på foten.

– Tidigare fanns det så mycket annat att prata om. Man var ju ute och rörde på sig, gjorde saker. Gick på bio, åt på restaurang, spelade bridge. Men med coronan förra året så tog alla aktiviteter slut och därmed många samtalsämnen, säger Monica Wennström.

### ”Har du fått tvåan?”

Med coronapandemin kom isolering och restriktioner, som knappast var gynnsamt för det goda samtalet. Och i den mån man alls fick möjlighet att prata med andra så har det handlat mycket om corona.

– Så fort man mötte någon så kom någon coronarelaterad fråga: hur många sprutor har du fått? Har du fått tvåan? Och sedan var liksom slut på samtalsämnen, säger Ewa Fritz-Carlsson, och de andra skrattar igenkännande.

Men nu kan hyresgäster träffas och prata igen i vårsolen utan större oro. Smittspridningen sjunker och miljontals svenskar har fått åtminstone första sprutan. Det öppnar upp för nya samtal.

– Ett gott samtal, det är friskvård, säger Hanna Hallman.

– Om det inte blir för mycket sjukdomar, lägger hon till.

Egentligen kan man prata om vad som helst. Det kan räcka med ett litet samtal om vädret för att det ska kännas uppiggande, tycker Britt Ivarsson.

– Hemma i lägenheten är man ju ensam. Där finns det ingen som svarar eller ser en. Jo, förresten, man kan ju prata med sig själv och då kanske man också får de bästa svaren, skämtar hon.

Ewa Fritz-Carlsson är inne på samma linje. Det är ofta mötet och samtalet i sig som är viktigt. Genom att bara växla några ord kan man uppmärksamma andra.

– Man kan alltid uppmärksamma en person med lite småprat, det tror jag att man har tillbaka sedan, att bli sedd är viktigt. Det gör ont i en när man ser någon sitta ensam, säger hon.

### Vad utmärker då ett bra samtal?

– Att man mår bättre på båda håll efteråt, att det sker i samverkan, i dialog, säger Hanna.

Något som förutsätter att ena parten lyssnar, vilket i sig är en konst (*läs artikel på sid 4*). Dialogen mellan de här fyra damerna tycks ändå flyta på obehindrat och alla både pratar och lyssnar.

– Det är genom att lyssna som man lär känna människor, man får en bild av hur de är som personer och hur de lever. Jag tycker mycket om att lyssna, säger Monica.





Cafésamtal. Ture Jacobsson och Saifollah Vaziri fikar på Livingroom café som ligger i stiftelsens fastighet i Vasastan. Malin håller upp kaffe. "Man borde träffas mer på det här sättet, för att prata och tänka. Vi lever ju i en väldigt intressant tid", säger Saifollah.

## "För många är livet en sådan karusell"

**En svensk söderkis och en iransk före detta diplomat brukar träffas flera gånger i veckan på Livingroom cafe och connection. De är båda hyresgäster i stiftelsen. Här kopplar de av en stund, pratar om ditt och datt.**

– Jag sitter alltid längre än Ture här på fiket, säger Saifollah Vaziri, som gärna ägnar tid åt att läsa medhavd bok.

Just nu läser han Herman Lindqvists "Historien om Sverige".

Eftersom båda läser böcker så kan det bli samtal om litteratur, men mest pratar de om det som rör sig i samhället just nu.

### **Bara te på "caféet"**

Saifollah berättar att han började dricka kaffe senare i livet, när han på 70-talet kom till Europa för att arbeta som diplomat på Iranska ambassaden i Stockholm.

– I Iran är den vanliga drycken te. Paradoxalt nog hette ställena som man drack te på när jag växte upp "coffehouse". Något som beror på att man historiskt drack kaffe i landet, men när jag växte upp så serverades bara kaffe på lyxiga ställen. Det var först när jag kom till Europa på 70-talet som jag började dricka kaffe, säger han.

Efter några år i Sverige och i Sovjet som diplomat så flyttade han hem till Iran. Men när den iranska revolutionen inträffade i slutet på 70-talet så slutade han

självman tjänsten på UD – "jag hade inte så mycket gemensamt med herrarna som tog makten".

Han och hans fru bestämde sig för att flytta till Sverige som särskilt hans fru Fereshteh tyckte om.

Ture Jacobsson är uppvuxen på södermalm och i Enskede. Han säger att han har levt "ett vanligt liv", med jobb på en statlig myndighet och i ett långt äktenskap. Han och hans fru har två barn.

– Jag tycker om att bara slinka in här, dricka en kopp kaffe och koppla av en stund. Det är enkelt och lätt-samt, säger han.



I Iran drack Saifollah te. Kaffe serverades bara på lyxställen där. När han kom till Europa på 70-talet gick han över till kaffe.

Vi pratar om böcker de läser. Ture föredrar fakta-böcker av olika slag, böcker som fördjupar och förklarar det som sker i världen bortom de braskande

rubrikerna. Saifollahs läser en mängd olika saker, bland annat poesi. Inte minst persisk poesi som han tycker är enastående. Han skriver också poesi själv ibland.

Energien ökar när samtalet leds in på aktuella samhällsfrågor.

– Man måste vara försiktigt när man läser saker på nätet och i sociala medier, det är mycket fake news, säger Saifollah.

### Materialistisk värld

Att granska, analysera och värdera information har varit en del av Saifollahs jobb som diplomat så för egen del kan han sannolikt skilja agnarna från vetet i informationsflödet.

Det handlar också om tid, eller dagens brist på densamma.

– Det är en sådan karusell. Många springer efter

saker de egentligen inte behöver. Det var inte lika materialistiskt förr, man hade tid att tänka och reflektera, menar han.

Ture lyfter fram det positiva i att maskiner har ersatt det som förr utfördes genom hårt kroppsarbete, men undrar samtidigt över varför stressen är så hög i samhället nu när ny teknik hjälper oss att göra saker på en bråkdel av tiden det tog förr.

– Vi tänker att vi ska få mera tid, ändå är många i dagens samhälle mer stressade än någonsin, säger han.

Samtalet flödar i olika riktningar. Malin på caféet fyller på kaffe. Det finns så mycket att prata om och utbyta tankar kring.

– Man borde träffas mer på det här sättet, för att prata och tänka. Vi lever ju i en väldigt intressant tid med all teknik, globalisering etc, avslutar Saifollah.

## Nya initiativ inom Hyresgäster i samverkan

**Smittspridning går ner, lättnader i restriktionerna har införts och äntligen är sommaren här. Det är som upplagt för nya initiativ inom ramen för Hyresgäster i samverkan!**

De flesta aktiviteter inom Hyresgäster i samverkan har legat nere under det senaste året. Några grupper har träffats utomhus, medan andra avvaktar tills det är lämpligt att träffas inomhus.

En hyresgäst som har tagit initiativ till en ny aktivitet är Ewa Fritz-Carlsson. Hon har tidigare tränat i många år på Friskis & Svettis, men sedan slog pandemin till och träningen avstannade. Nu har hon startat en gympagrupp på gården i Vasastan.

– Eftersom jag kände att jag ville röra på mig tillsammans med andra så ville jag se om jag kunde få med mig lite folk, säger hon.

Hon berättade för stiftelsen att hon ville starta en gympagrupp och tog på egen hand fram en affisch med rubriken "Riskgrupp blir friskgrupp" som sedan har satts upp i trapphusen.

– Tanken är att vi kör lättare gympaövningar med inslag av styrketräning ett par gånger i veckan. Inga tunga



*Hyresgästen Ewa Fritz-Carlsson har startat en gympagrupp i vasastan inom ramen för Hyresgäster i samverkan.*

lyft, vi använder en handduk i övningarna och har också en stol att hålla sig i vid behov.

Det är idag ett konstaterat faktum att träning inte bara är bra för ens fysik utan också för ens kognitiva funktioner.

– Att röra på kroppen är också bra för knoppen, säger Ewa.

Planerade dagar för gympa med Ewa är måndag och onsdag kl 10.00 på gården i Vasastan.

### Överenskommelse om hyreshöjning 2021

En överenskommelse gällande hyreshöjning 2021 för Stiftelsen Isaak Hirschs Minne har i april tecknats mellan Fastighetsägarna Stockholm och Hyresgästförbundet Region Stockholm. Överenskommen höjning utgår fr.o.m. 1 april 2021 med +1,75%.

Stiftelsens styrelse har beslutat att ingen retroaktiv hyra ska debiteras och hyreshöjningen tas därmed ut först fr.o.m. juli 2021.

### Grupphemförsäkring

Hyresgäst som har sin hemförsäkring via stiftelsens grupphemförsäkring debiteras årspremien som vanligt via hyresavin för juli månad. Årspremien för perioden 2021/2022 uppgår till:

1rok=660 kr, 2rok=940 kr, 3rok=1226 kr, 4rok=1415 kr

Nytt försäkringsbrev för perioden delas ut i början av juli. *Nya försäkringstagare är alltid välkomna!*

# Lyssna - och bli en klokare människa



*”Att bli lyssnad på är ett sånt fantastiskt budskap till en människa”, säger Annika Telléus som föreläser om konsten att lyssna.*

**När vi samtalar tänker vi ofta att vi pratar med varandra. Men inget samtal utan att vi också lyssnar. Att verkligen lyssna på varandra är en konst, som alla kan lära sig att bli bättre på, säger Annika Telléus som skrivit boken *Konsten att lyssna*.**

När Annika är ute och föreläser brukar hon dra på sig en mössa och säga: ”Många pratar om varma ögon i kontakten med andra men vi behöver också varma öron.”

– Och när mössan är på så betyder det att jag är här med mina varma öron, jag är öppen och inställd på att lyssna, säger Annika.

Hon berättar att bilden med mössan har fungerat mycket bra i organisationer, där chefer kan säga: ’vet du, jag har inte mössan på nu, jag är för stressad’, eller ’nu har det varit så mycket info så mössan har åkt av, det är bättre att vi fortsätter en annan dag’.

## Lyssna med närvaro

Närvaro är en nyckel för att lyssna på ett bra sätt. Att finnas där med sin fulla uppmärksamhet. Inte vara på språng eller vara upptagen med annat samtidigt som

man lyssnar.

Många har nog upplevt situationer där den vi pratar med alltför snabbt kommer in på sig själv utan att riktigt lyssna eller ställa nyfikna frågor.

– Många tror att de lyssnar, men i själva verket har de oftast fokus på att själva framstå som kloka och att ha de rätta svaren, säger Annika.

En god lyssnare fokuserar på den som pratar och kan släppa sig själv en smula. Kanske krävs det ett mått av självkänedom för att lyssna på ett bra sätt? Både ja och nej, menar Annika.

– Självkänedom underlättar nog men jag har mött många som säger att de är bra på att lyssna på andra men att de har svårt att lyssna på sig själva, att de glömmer det. De är mer till för andra.

## Vad innebär att lyssna på sig själv?

– Det är att inte bara vara i huvudet och resonera utan att också lyssna till vad kroppen säger. Hur det känns. Jag tror att många inte riktigt känner efter, utan fastnar i andras förväntningar eller i sina egna förväntningar om hur saker ska vara och hur livet ska levas.

Att lyssna på sig själv, bli lyssnad på och att lyssna är de tre delar i lyssnandet som Annika utgår ifrån när hon föreläser. Hon har med sitt fokus på lyssnandet en mission. Genom att lyssna blir människor klokare och världen bättre, menar hon.

## Våga vara tyst

– Att bli lyssnad på är ju ett sånt fantastiskt budskap till en människa: jag ser och hör dig och du är ok som du är. Om man lyssnar med närvaro och utan att döma så kan tankarna hos den du lyssnar på klarna och personen blir klokare.

Vi blir kloka av att lyssna, och bli lyssnade på. Ibland är det också bra med tystnad. Annika säger att det kan hända väldigt mycket fint i en tystnad.

– Det var någon som sa om sin relation: ”vi känner inte varandra riktigt än, vi har inte varit tysta tillsammans”.

## Trivsel på trapphusbalkongerna

Trapphusbalkongerna är till för grannar på samma våningsplan. Ni får gemensamt bestämma hur ni vill använda dem. Vill ni kanske ställa ut balkongmöbler eller använda den för att vädra?

Tänk på er gemensamma trivsel om du vill möblera, alla får använda möblerna som ställts ut!

Observera att balkongerna ska hållas olästa och att rökning är förbjudet.

## Nya coronarekommendationer

Folkhälsomyndigheten och regeringen har kommit med nya riktlinjer från den 1 juni när det gäller Covid-19. Stiftelsen återkommer med information om hur vi tillämpar reglarna.

