



### FRÅGAN

#### Är det viktigt att vinna?

»Ja, om man väljer att ge sig in för att tävla är det det – det finns ju ingen som tävlar som helst vill komma tvåa. Men det är minst lika viktigt att ha roligt på vägen dit.«

PERNILLA JOHANSSON, LUGNA GATAN, VÄRLDSMÄSTARE I THAIBOXNING

### Schyst fajt gav koll på kroppen

Ella gick från ett destruktivt förhållande till sin kropp, med ätstörningar och självskadebeteende till att vinna EM-guld och VM-brons i brasiliansk jiu-jitsu.

– Jag har fått en mycket mer konstruktiv relation till min kropp och större tilltro till vad jag klarar av.

s. 7

### KRÖNIKA

### Möten med skateboard

MAGNUS GYLLENBERG

s. 8



FOTO: TED LINDHOLM, STHLMBILD

### Största segern vid sidan av planen

»Jag var så dålig att alla skrattade. Just därför bestämde jag mig för att börja spela basket. Jag ville bli bra bara för att alla tyckte att jag var dålig.«

THOMAS MASSAMBA, BASKETSPELARE O8 STOCKHOLM HUMAN RIGHTS

s. 5



# Fotbollsspelare

## – förebilder för framtidens supportrar

**Våldsamma fotbollssupportrar blir ett allt större problem, både på och utanför fotbollsarenan, och de blir allt yngre. Detta vill Fotbollsalliansen råda bot på, genom att informera unga på högstadieskolor om våldets konsekvenser.**

**– Det viktigaste är att jobba förebyggande och skapa en bra relation mellan supportrarna och laget, säger Ulric Jansson, projektledare för Fotbollsalliansen.**

■ Butiksbiträdet kom fram och hälsade med ett stort leende. Han var mycket intresserad av fotboll och dessutom passionerad AIK:are. Ola Andersson, som då spelade på mittfältet i AIK, skulle bara köpa några plantor, men blev kvar i trädgårdsvaruhuset i nästan en timma och pratade fotboll med den trevliga försäljaren.

En vecka senare var det derby mellan AIK och Hammarby på Råsunda. En bit in i matchen blev det oroligt på läktarna och en grupp AIK:are begav sig ner mot en av grindarna och försökte bryta sig ut på planen.

Spelarna i hemmalaget ställde sig framför grinden och försökte lugna fansen. När Ola Andersson fick se vem stod längst fram på andra sidan blev han förvånad:

– Det var killen från trädgårdsaffären. Jag ropade till honom, men

han såg mig inte ens. Han stirrade rakt förbi mig, med glasartad blick. En vecka tidigare hade vi stått och småpratad och skämtat, nu var han helt vansinnig, helt okontaktbar. Det var skrämmande!

**OLA ANDERSSON** vände om och gick tillbaka in i omklädningsrummet.

– Jag insåg att jag var maktlös. Just då var det omöjligt att nå fram till den där killen.

Ola Andersson berättelse inle-

**»Vi vill påminna om att många av de val man gör som ung idag får konsekvenser som man kan få stå till svars för om tio och tjugo år.«**

ULRIC JANSSON, FOTBOLLSALLIANSEN

der Fotbollsalliansens föreläsning för omkring hundra högstadieskolelever på en skola i Solna. Hans berättelse om det hatiska butiksbiträdet visar att det inte finns mycket som spelare och ledare kan göra när ett upplopp väl startat.

– Det viktigaste är att jobba förebyggande och skapa en bra relation mellan supportrarna och laget, säger Ulric Jansson, projektledare för Fotbollsalliansen.

Men, som Ola Anderssons berättelse visar, räcker inte ens det. Till slut handlar det om personliga val, som gjorts långt tidigare. Och det är här Fotbollsalliansens arbete kommer in.

– Vi vill påminna om att många av de val man gör som ung idag får konsekvenser som man kan få stå till svars för om tio och tjugo år. Det här är ju inte frågor som bara rör fotbollssupportrarna, utan mycket handlar om val som alla ungdomar ställs inför, säger Ulric Jansson. Men det faktum att det är fotbollsproffs som pratar om de här sakerna gör att eleverna lyssnar på ett annat sätt än när lärarna säger samma saker.

– Nästan varje fredag- eller lördagkväll kommer ni att göra ett val, fortsätter Slim Lidén från riksförbundet SMART och berättar om

den »osmarta trappan« för eleverna:

– De som hamnar i knarket har ofta börjat röka, dricka och ägna sig åt andra destruktiva saker tidigt i livet. Det blir som en trappa, där varje nytt trappstege leder allt längre in i missbruk och kriminalitet.

**ATT GÖRA RÄTT VAL** i tonåren kan vara svårt. Trycket från kamraterna är stort. Därför är det viktigt att det finns människor i ens närhet som kan stödja och uppmuntra beslut som leder bort från droger och kriminalitet.

När Leila Mengüç, pointguard i damernas A-lag i basketklubben o8 Stockholm Human Rights, frågar eleverna vilka människor som är viktigast för deras beslut nämner de flesta familj, vänner, tränare, lärare eller andra vuxna i ens närhet. Självt började Leila Mengüç spela basket i första klass och inledde en satsning mot eliten i sexan. Vid sidan av familjen blev laget hennes viktigaste stöd när det gällde att hålla sig borta från alkohol och andra droger.

– Jag minns fredagskvällarna när jag var på väg hem från träningen. Jag brukade stiga av bussen

**forts. på nästa sida**

forts. från föregående sida

## Fotbollsspelare – förebilder för framtidens supportrar

vid fritidsgården i Hässelby. Utanför gården stod halva min klass och söp. De brukade skratta åt mig när jag kom förbi med min rygsäck och boll. Men några år senare spelade jag med ungdomslandslaget och vann SM-guld – då kunde jag stiga av bussen med stolthet. Jag hade gjort mina egna val och gått min egen väg, och det lönade sig.

**»Den som skriver på avtalet lovar att verka för klubbens bästa och för att sprida en positiv kultur på läktarna«**

ULRIC JANSSON, FOTBOLLSALLIANSEN

Ola Andersson, idag sportchef i AIK, Robert Stoltz, vänsterback i Djurgårdens IF och Max von Shlebrügge, tidigare spelare i Hammarby, numera i Anderlecht, berättade om de kontrakt de tecknade med sina föräldrar i tonåren.

För Ola Anderssons del började det med en fylla på en skolfest i sjätte klass:

– Vi var några kompisar hemma i Bälinge som hade bestämt oss för att dricka alkohol innan festen. Det slutade med att klassföräldrarna kom på oss och att vi fick en rejäl utskällning.

Efter det föreslog Ola Anderssons föräldrar ett kontrakt: 200 kronor i månaden om han inte rök, drack eller snusade. Han antog erbjudandet.

– Nästa gång jag drack var jag arton år och nio månader – då hade jag tjänat över 15 000 kronor på att hålla mig borta från tobak och alkohol.

ULRIC JANSSON VISAR på sambandet mellan den »osmarta trappan« och fotbollsklubbarnas framgångar och ekonomi. Han pratar om det han kallar »fotbollens kretslopp«.

– När kretsloppet är positivt kommer mer publik och fler sponsorer till klubben, som kan växa och skaffa sig ännu bättre spelare, vilket ger bättre resultat och underhållning, vilket i sin tur lockar ännu större publik och fler sponsorer. Men om laget spelar dåligt, enskilda spelare uppför sig illa på eller utanför planen, organisationen fungerar dåligt, grupper av supportrar slåss och uppträder hotfullt – då påverkas kretsloppet negativt. Publikens sviker, sponsorer drar sig undan, resurserna minskar, spelarna byter klubb och laget förlorar.

För att bygga ett positivt kretslopp erbjuds eleverna som en avslutning på föreläsningen att teckna ett avtal med någon av de medverkande fotbollsklubbarna.

– Den som skriver på avtalet lovar att verka för klubbens bästa och för att sprida en positiv kultur på läktarna, berättar Ulric Jansson.

Det blir snabbt kö av elever framför Ola Andersson, Robert Stoltz och Max von Shlebrügge.

– Cool idé! kommenterar flera av eleverna i kön.

JONAS HÄLLÉN

FOTO: THOMAS ALEXANDERSSON



Genom att skriva kontrakt med sin klubb lovar man att verka för klubbens bästa och för att sprida en positiv kultur på läktarna.

### FRÅGAN

#### Är det viktigt att vinna?

»Det är viktigt att vinna om man själv tycker det är viktigt att vinna. Vi behöver alla vara vinnare inom något, men det kan ju vara på olika saker. För de som inte tycker det är viktigt att vinna ska man kunna vara med utan att tävla mot varandra. Jag vill att alla ska tycka att det är roligt att röra på sig och kunna hitta något som passar just honom eller henne.«

MADELINE SJÖSTEDT, STOCKHOLMS STADS KULTUR- OCH IDROTTSBORGARRÅD



# Enad front mot våldet

FOTO: MOA KESKIKANGAS



– Fotbollsklubbarna har ett unikt försprång när det gäller att nå och hjälpa bråkiga supportrar, menar Ulric Jansson, projektledare för Fotbollsalliansen.

**Fotbollsalliansen är ett samarbete mellan Fryshuset och de tre stora Stockholmsklubbarna AIK, Djurgården och Hammarby. Tillsammans arbetar man på bred front för att förbättra klimatet på och utanför arenorna och samtidigt fungera som en hjälpande hand för unga på väg att hamna snett. Ulric Jansson, projektledare för Fotbollsalliansen, ger en lägesbeskrivning.**

**■ Hur stort är egentligen problemet med supportertrivsel?**

– Det beror lite på hur man räknar. Man brukar prata om A, B och C-supportrar, där A-supportrarna är de som sköter sig, B-supportrarna är de som under vissa omständigheter kan bli våldsamma och C-supportrarna är de som aktivt söker möjligheter till bråk. Här i Stockholm räknar vi med mellan 600–700 bråkiga C-supportrar.

DE ÄR ALLTSÅ INTE särskilt många till antalet om man jämför med de tusentals skötsamma supportrarna, men de innebär ett växande problem, menar Fotbollsalliansen. Framförallt eftersom de som slåss i fotbollsklubbarnas namn blir allt yngre.

– De senaste 30 åren har det funnits en liten konstant kärna bråkstakar, men på senare år har det varit en enorm nyrekrytering bland 14–18-åringar till fotbollsfirmorna. Vår fokus ligger just på de unga som är i riskzonen på väg in i firmorna.

Fotbollsalliansen arbetar på flera fronter, där skolföreläsningarna är ett viktigt preventivt verktyg.

– Vi har två mål med skolföreläsningarna – att skapa ett alternativ för eleverna, för att visa dem att vara en aktiv supporter inte betyder att man måste börja använda våld, samt att få dem att förstå hur viktiga supportrarna och deras uppträdande är för klubben.

MEN FOTBOLLSALLIANSEN vill också ge dem som är på väg att hamna snett en andra chans, genom att i stället för att stänga av den supporter som vållat klubben skada, få honom att jobba för klubben. På så sätt får supportern inblick i hur klubben och fotbollens kretslopp fungerar – från ideella knattetränare och publikvärdar till sponsoravtal – och blir samtidigt del av klubben på ett konstruktivt sätt.

– Vi har en möjlighet att nå de här killarna eftersom klubbtilhörigheten har en så central plats i

**»Sparkar vi ut dem från klubben och portar dem från matcherna är de inte vårt problem längre, men som samhällsproblem blir de värre.«**

deras liv. Om inte vi räcker ut en hand och ger dem en chans att ändra sig, vem gör det då? Fotbollsklubbarna har ett unikt inflytande, och det är viktigt att vi utnyttjar det. Sparkar vi ut dem från klubben, portar dem från matcherna är de inte vårt problem längre, men som samhällsproblem blir de värre. De fortsätter slåss i så kallade »fight clubs« som det skrevs mycket om för ett tag sedan, och hur när vi dem då?

**Varför ska man inte bara låta dem hållas då, om de så gärna vill slåss?**

– Att unga killar samlas i grupp och slåss är ett samhällsproblem – efter varje slagsmål hamnar folk på sjukhus med utslagna tänder, brutna käkar, ben och armar och skallfrakturer. Sedan är det ett problem för fotbollen och klubbarna som får dåligt rykte på grund av våldsamma supportrar som orsakar bråk på matcherna. Slutligen är det problem på individnivå, där unga killar hamnar i miljöer där våld, sprit och knark förekommer

och där risken för en fortsatt nedåtgående spiral är stor.

**Varför går man med i en firma?**

– Ett viktigt skäl är att man har ett stort behov av att vara någon, att hitta sin identitet och höra till något större på samma sätt som man blev skinhead eller punkare på 80-talet. Och på samma sätt som skinheads var antirasisternas våta dröm som en tydlig fiende att slåss mot har firmorna varandra som tydliga fiender. Samtidigt har man i sitt kollektiva utanförskap gentemot samhället mer gemensamt med sina fiender. Att man sedan inte inser att man genom sitt beteende sabbar för sig själv och det man säger sig älska mest – sitt lag – är en annan historia.

FOTBOLLSALLIANSENS slogan »Stå upp för din klubb« handlar om att ta ställning mot det klubbrelaterade våldet och att verka för en positiv supporterkultur. För, säger Ulric Jansson, supportrarna är ju de som håller klubbarna vid liv.

– När fokus i media läggs på bråkstakarna är det lätt att de sköttsamma supportrarna glöms bort. Det vill vi också motverka – det är viktigt att ha kvar en levande supporterkultur. Det ska vara festligt och mäktigt att gå på fotbollsmatcher, men inte farligt. Fajten ska ske på fotbollsplanen, inte på stan.

MARIA MARCHNER

maria.marchner@fryshuset.se

LEDARE

## Idrottens viktigaste uppgift

I dessa tider när sportidorna fylls med rapporter om supporter-våld, märkliga affärspuppörelser och spelare som missköter sig, är det lätt att glömma idrottsrörelsens viktigaste uppgift, d.v.s. att fostra våra ungdomar i enlighet med de värderingar som är själva grunden för idrotten. Det vi i Djurgården nu försöker göra är att sprida dessa värderingar även till våra supportrar. En viktig del i det arbetet är de föreläsningar som vi i Fotbollsalliansen – ett samarbete mellan Djurgården, AIK, Hammarby och Fryshuset – håller i skolorna. I våras var vi på Jordbromalmsskolan och Tobias Hysén var med som Djurgårdens representant.

HAN OCH DE ANDRA spelarna berättade för eleverna om sin uppväxt. De använde en trappa för att visa hur beslut – som enskilt kanske inte känns livsavgörande – tillsammans kan leda till fruktansvärda konsekvenser. Hysén berättade att han som tonåring valde att göra saker som han idag ångrar. Han kände igen flera av stegen i »osmarta trappan« och visste vad

de innebar. Han berättade också om nära vänner som aldrig tog det viktiga beslutet att kliva av trappan och som idag är kriminella eller till och med döda. De andra spelarna berättade liknande historier, även de hade klättrat en bra bit upp i »osmarta trappan«. Den gemensamma nämnaren i deras berättelser var att de hade haft tur – deras ledare och tränare hade sett vad som höll på att hända och hade bestämt sig för att kämpa för dem,

**»Idrotten med alla sina utövare är en av de viktigaste krafterna i samhället. En betydande kraft som skapar mötesplatser, engagemang, integration och fostran.«**

för att visa dem vad idrotten kan ge men också vad den destruktiva trappan i slutändan leder till. Den respons vi fick efter föreläsningarna visar två avgörande saker: att

idrotten är viktig för tusentals unga tjejer och killar och att förebilder verkligen kan spela en avgörande roll.

Som ordförande i Djurgårdens IF Fotboll är jag stolt över det vi kallar Djurgårdsandan – ett samhällsengagemang som tack vare generösa bidrag från två familjestiftelser ger oss möjlighet att agera även utanför fotbollsplanen. Vi arbetar med allt från att förebygga kränkningar och mobbing i ungdomslagen till att jobba för en positiv supporterkultur på läktaren. För att sprida idrottens grundläggande värderingar ner i åldrarna har vi även gett ut en skolbok till alla femteklassare i Stockholm.

IDROTTEN FOSTRAR stjärnor. Stjärnor fungerar som förebilder, förebilder som Tobias Hysén. Men stjärnorna är inte de enda förebilderna i våra klubbar. Även bland våra supportrar finns det förebilder för unga. De flesta av dem delar våra värderingar men tyvärr inte alla.

När ungdomar väljer destruktiva förebilder kan det leda till all-



varliga skador, missbruk och kriminalitet. Det är just därför vi måste fortsätta att kämpa mot detta på alla sätt vi kan. Vi kan göra det genom att engagera ungdomar i bra verksamheter och visa konsekvenserna av destruktiva val, samt genom att stödja alla de positiva krafter och förebilder som finns bland spelare, ledare eller supportrar i våra klubbar.

Det är lätt att stirra sig blind på det negativa och glömma allt det positiva som sker inom idrotten varje dag. Det finns tiotusentals ungdomar som är aktiva inom idrottsrörelsen i Sverige. Ungdomar från olika kulturer och platser i världen möts dagligen och utvecklas, både som individer och som grupp. Ingen annan verksamhet kan mäta sig med idrotten, vilket även innebär ett enormt ansvar. Ett ansvar som vi i Djurgården är

beredda att ta. Detta innebär dock inte att Djurgårdsandan, Fotbollsalliansen eller fotbollen i stort ensamma kan lösa de stora problemen som den våldsamma firmakulturen innebär. Vi måste få hjälp och stöd av resten av samhället för att tillsammans få bukt med detta innan vi förlorar ännu en ungdom till det meningslösa våldet.

Idrotten med alla sina utövare är en av de viktigaste krafterna i samhället. En betydande kraft som skapar mötesplatser, engagemang, integration och fostran. Att vinna

**»Att vinna guld och titlar är hedervärt, men det är engagemanget runtomkring som är vår viktigaste uppgift.«**

guld och titlar är hedervärt, men det är engagemanget runtomkring som är vår viktigaste uppgift. Idrotten har lärt mig att aldrig ge upp. Därför kommer jag och Djurgården att fortsätta kämpa för alla våra ungdomar, oavsett om de väljer rätt förebild eller inte. På så sätt är vi alla vinnare!

BO LUNDQUIST  
ordförande Djurgårdens IF Fotboll

# PLUGGA ELLER TRÄNA?

VARFÖR VÄLJA NÄR DU KAN GÖRA ALLT!

**FRYSHUSETS GYMNASIUM KOMBINERAR UTBILDNING MED PASSIONERADE INTRESSEN OCH PERSONLIG UTVECKLING**

#### PROGRAM

Naturvetenskapliga, samhällsvetenskapliga, estetiska och individuella programmet. Programmen kombineras alltid med ditt passionerade intresse.

#### PASSIONERADE INTRESSEN

Välj mellan fotboll, skateboard, innebandy, simsport, basket, friidrott, personlig tränare/fitness, bordtennis, gymnastik, gamer, dans, teater, musik, mode&make-up och digitalt skapande.

#### PEDAGOGIK FÖR LIVSLÅNGT LÄRANDE

Alla ämnen integreras i projekt – det gör studierna meningsfulla och verklighetsförankrade. Du lär dig att söka upp och värdera kunskap, samarbeta, lösa problem och se sammanhang. Syftet är att stimulera personlig utveckling och förmåga att förstå och fungera tillsammans med andra, i livet och i arbetslivet. Pedagogiken kallas ProblemBaserat Lärande (PBL).

### VÄLKOMMEN TILL INFORMATIONSMÖTEN

Träffa lärare, elever och tränare. Se skolan och ställ alla dina frågor.

★ Fryshuset i Hammarby sjöstad: Måndag den 23/4 kl. 18.00

★ Annexet i Vällingby (gamla S:t Jacobi): Onsdag den 18/4, kl. 18.00

För mer information: [www.fryshuset.se/gymnasiet](http://www.fryshuset.se/gymnasiet)

ILLUSTRATION: WWW.KAMAFORM.COM



Vi stöder ungdomsverksamheten i

Alvik  
Basket

ALVIKS MÅLERI  
ALVIKS MÅLERI  
ALVIKS MÅLERI®

Vi har färger i alla  
färger och  
allt det du  
behöver till

EKESIÖÖ

—GRUNDAT 1922—

08-728 92 00  
Karlsbodavägen 16, Bromma



**rapid** trygghet och säkerhet

För oss är säkerhet en kvalitetsfråga!  
[www.rapid.nu](http://www.rapid.nu)

Alvik tackar även  
sin anonyma sponsor

Stefan Barenthein Petter Odhnoff Anders Grönlund Johan Åkermark  
Familjen Arvidson Familjen Mellquist, Andersson, Sveinsson  
Karin Hultenberger Familjen Landberg Hans von Uthmann  
Egon Håkansson Thomas Bergman Björn Bergman Jonas Morin  
Eric Nobel Göran Holgerson Fredrik Öhlund Staffan Folin  
Lars Lundquist Henrik Wallén Mats Holgerson Mikael All  
Henrik Söderbäck Familjen Ibanez Mengüç Lars Gezelius  
Familjen Nordin Björn och Katarina Söderlind Familjen Redin  
Göran Beckius Jan Folin Rolf Nygren Olle Håkansson Henrik Bergman

# Den största segern vid sidan av planen

**På bara ett år lyckades basketklubben o8 Stockholm Human Rights vända en djup svacka till framgång. Förra året inledde herrlaget svenska ligan med 12 förluster och en enda vinst. Damlaget var till och med tvunget att kvala in till ligan. I år har herrarna just vunnit silver i svenska ligan och damlaget kämpar ännu om guld i de sista skälvande finalmatcherna.**

Men inte ens under det intensiva finalspelet glöms o8: as spelare bort att basket handlar om mer än att vinna. Joakim Blom, 31 år, och Thomas Massamba, 22 år, har flera perspektiv på livet inom och utanför idrotten. Jocke Blom växte upp i Rinkeby utanför Stockholm och när han ser tillbaks på sin uppväxt konstaterar han utan omsvep:

– Det är tack vare sporten som jag aldrig hamnade i något strul. Många av dem jag växte upp med har det gått åt helvete för, det strulades mycket i Rinkeby. Ungdomarna hängde i centrum och skaffade sig fel polare och fel förebilder, de äldre kriminella. Därifrån ledde vägen rakt utför...

**JOCKE BÖRjade** spela basket först när han var 16 år och redan efter tre månader blev han uttagen till juniorlandslaget och efter två år till herrlandslaget.

– Jag gillade basket från början, särskilt gemenskapen. Samspelet är en stor del av det hela. Det är inte en spelare som vinner utan hela laget, förklarar han.

## KLUBB-FAKTA

- o8 Stockholm Human Rights bildades 1996 och är ett samarbete mellan Alvik BK och KFUM Söder Basket.
- Sveriges största enskilda idrottsorganisation med över 300 basketlag (de flesta av dem ungdomslag) och mer än 3 500 spelare.
- Har totalt vunnit 28 svenska mästerskap för herrar och tre för damer, samt deltagit i många internationella turneringar.

- Är en stor del av Fryshusets verksamhet och bedriver ett aktivt socialt arbete bland ungdomar. Anledningen till att o8 kallas »Human Rights» är klubbens sociala engagemang som går ut på att med basket som verktyg arbeta mot rasism och för social integration.

**Läs mer på:**  
www.o8basket.com,  
www.soderbasket.com,  
www.alvikbasket.nu

Jockes ord leder in på det viktiga som ofta glöms bort i mediernas sportrapportering, att idrott handlar om mycket mer än att vinna eller förlora, att det är en enorm social

**»När jag spelade i Akropol var vi bara två svenskar av alla spelare, men ingen brydde sig. Sånt är ganska ovanligt i andra sammanhang i samhället«**

JOCKE BLOM

kraft, en mötesplats för olika generationer och alla delar av samhället. Det handlar om allt det som är viktigt för oss människor, om förebilder och relationer, drömmar, kamp och gemenskap.

– **BARA DET ATT** man går ihop och bildar ett lag trots att man har olika bakgrund. När jag spelade i Akropol var vi bara två svenskar av alla spelare, men ingen brydde sig. Sånt är ganska ovanligt i andra sammanhang i samhället, fortsätter Jocke.

Men kan verkligen idrotten lära unga människor något som håller på lång sikt? Något som finns kvar när mötet är över och lagen har splittrats.

– Absolut, basket handlar till stor del om att lära sig förstå och respektera andra människor, annars funkar inte samspelet. Alla i laget, vare sig de är tioåringar eller världsmästare, måste klara



»Basketen har betytt allt, den fick bort mig från gatan. Utan den vet jag inte hur det hade slutat«, säger Thomas Massamba.



Jocke Blom i avgörande finalmatch som o8 Stockholm Human Rights förlorade med 65–66.

av att jobba ihop mot gemensamma mål. Man måste också lära sig ansvar, att sköta träningen, komma i tid, lyssna, tänka efter och ta kritik. Se på mig, jag hade aldrig varit den jag är idag utan basketen, säger Jocke.

Thomas Massamba var 13 år när han började spela

basket. Redan från början var det längtan efter revansch som var drivkraften.

– Det började en gång när mina äldre bröder spelade match och jag tittade på. En av spelarna blev skadad och jag fick hoppa in för att fylla ut hans plats. Jag var så dålig att alla skrattade. Just därför bestämde jag mig för att börja spela basket. Jag ville bli bra bara för att alla tyckte att jag var dålig.

Thomas föddes i Kongo och kom till Sverige med sin familj när han var sex år.

– Jag växte upp i ett total-segregerat område utanför Linköping, där fanns det en fin del där det bara bodde svenskar och en sunkig del där det bara bodde invandrare. Det var inte lätt att växa upp där. Jag hamnade snett, säger Thomas och tvekar innan han fortsätter.

– Jag gjorde allt dåligt

som går att göra. Men jag hade ändå tur. Jag fick hjälp av folk inom kyrkan. De tyckte inte att det var bra för mig att bo kvar där och hjälpte mig därför att flytta till Stockholm och börja på ett basketgymnasium. Det ändrade allt. Basketen fick mig att satsa och tänka framåt, jag blev också tvungen att lära mig de svenska koderna, att bete mig, att inte gapa och att skriva ner musiken. Jag fick också lära mig att tolka omvärlden på nya sätt. Jag kom från en plats där vi ofta tyckte synd om oss själva, när folk sa till oss trodde vi att de var ute efter oss. Så småningom förstod jag att en del av dem sa till oss för att de brydde sig.

**»En förebild är en förebild dygnet runt, därför måste vi tänka oss för och inte göra bort oss. Vi kan inte bete oss illa, det skulle förstöra allt«**

THOMAS MASSAMBA

**BASKETEN BLEV** kärnan i Thomas tillvaro, det som allt annat utgick ifrån.

– Basketen har betytt allt, den fick bort mig från gatan. Utan den vet jag inte hur det hade slutat. Sporten gör en inte till något helgon men den hjälper mycket.

Thomas är medveten om den position han befinner sig i idag. Att han och hans lagkamrater är idoler för många unga basketspelare.

– Jag vet att många ser upp till oss och vill bli som oss. En förebild är en förebild dygnet runt, därför måste vi tänka oss för och inte göra bort oss. Vi kan inte bete oss illa, det skulle förstöra allt.

KATJA WÅHLSTRÖM  
katja@fryshuset.se

## FRÅGAN

**Är det viktigt att vinna?**

»ABSOLUT! Men det finns många olika typer av vinster och det betyder inte alltid att man måste stå som nummer ett! Det är ju inte kul att vinna för att resten av världseliten missade. Att hela tiden bli bättre är ett mål, att höja min lägsta nivå, och att vinna mot sig själv är det absolut viktigaste, sen är första platsen också grymt viktig för mig!«

VERONICA WAGNER, ELITGYMNAST



# Hur mycket tryggare vardag kan du skapa för 50.000 kronor?

På If känner vi till riskerna, och hur du kan undvika dem. Du har säkert själv idéer på hur vardagen kan bli tryggare för dig, din familj och dina vänner. Med hjälp av Ifs Trygghetsfond kan du ansöka om pengar för att förbättra säkerheten i din omgivning. Det kan t.ex. gälla dagiset, skolan, jobbet eller något som har med din fritid att göra. **Vi belönar såväl små som stora förslag.**

Varje månad får de bästa förslagen dela på totalt 50.000 kronor. Gå in och ansök på [www.if.se](http://www.if.se) så får du veta mer. Lycka till!

Bästa Idéerna  
får dela på  
50.000 kronor -  
Varje månad

Ansök på  
[www.if.se](http://www.if.se)



Lugn, vi hjälper dig.

*Ulf Bäckman*  
Ulf Bäckman, Riskspecialist

[www.if.se](http://www.if.se) Tel 0771-655 655

nr 6834560

# Schyst fajt

## gav koll på kroppen

**Ella gick från ett destruktivt förhållande till sin kropp, med ätstörningar och självskadebeteende till att vinna EM-guld och VM-brons i brasiliansk jiu-jitsu.**

**– Jag har fått en mycket mer konstruktiv relation till min kropp och större tilltro till vad jag klarar av**

■ Hon ligger på golvet med ett strygrepp runt halsen. Men så sprätter hon till, vrider sig loss och plötsligt är det motståndaren som sitter i kläm, med huvudet i Ellas knäveck. Han klappar med handen i mattan, och hon släpper greppet.

– Får man in ett benlås, armlås eller strygrepp som sitter kommer motståndaren att ge sig och du har vunnit. Om ingen lyckats med att få motståndaren att ge upp vinner den som tagit flest poäng, förklarar hon.

**»När jag började träna brasse-jiu-jitsu märkte jag att kroppen faktiskt var någonting att jobba med, inte mot.«**

Vi befinner oss på stockholmklubben Hilti där Ella Rudfeldt, 22, tränar brasiliansk jiu-jitsu. Hon berättar att det är en brasiliansk vidareutveckling av den japanska jiu-jitsun, som påminner om brottning med stryplingar och ledlås. Hon har nyligen, som första svenska tjej, graderat till lila



Första tjejen i Sverige med lila bälte i brasiliansk jiu-jitsu.

bälte och har ett EM-guld och ett VM-brons i bagaget. Hon får ofta frågan varför hon »som tjej« håller på med »en sådan tuff sport«.

– Jag har till och med fått frågan om jag inte är rädd för att bli ful, typ knäcka näsan eller så. Fast för det mesta är det positiva reaktioner. Men jag kan ändå förvånas över att det väcker så mycket uppmärksamhet – det är ju bara en sport.

En sport som dessutom är som gjord för tjejer, menar Ella, eftersom den är så teknisk, vilket gör att man kan vinna över någon som är både större och starkare, om man har bättre teknik.

– Fast killarna kanske har större behov av närkontakten, tillägger hon med ett leende.

**DET HELA BÖRJADE** när Ella, genom United Sisters nattvandrarverksamhet Night Patrol, gick en utbildning i självförsvar.

– Det var jättekul. Killen som ledde kursen tränade brasiliansk jiu-jitsu och erbjöd de som ville att komma

**»Det är jätteviktigt att vinna över det man inte trivs med hos en själv. Antingen det, eller acceptera bristerna.«**

till hans klubb och träna. Han tyckte jag var bra och pushade mig att börja på klubben, så jag hakade på några killar från Lugna Gatan när de gick dit och tränade, och sedan var jag fast

När Ella började träna var det hon och 25 killar på klubben. Hon »fick stryk« varenda träning, men samtidigt jättemycket uppmuntran.

– Jag har alltid varit ovig, klumpig och haft dålig koll på kroppen, ända sedan puberteten. Jag hade ätstörningar och skar mig när jag var yngre och hade ett jåk-



Ella Rudfeldt har motståndaren fast i ett benlås.

FOTO: MOA KESKIKANGAS

ligt destruktivt förhållande till min kropp. Men när jag började träna brasse-jiu-jitsu märkte jag att kroppen faktiskt var någonting att jobba med, inte mot. Det är häftigt att känna hur man blir starkare, snabbare och vigare. Just för unga tjejer tror jag är idrott som kampsport extra viktigt, i och med att det handlar om att kroppen ska fungera och bli stark i stället för fokus på hur den ser ut. Det är annars så stort fokus på att träna bort rumpan eller magen för att se snygg ut, inte att bygga muskler som gör att man orkar mer.

**DET VAR INTE** bara fysiskt som Ella märkte förändringar, utan också mentalt.

– Förut önskade jag att jag var en sän som tränade, som kunde dansa, som var si eller så. Nu försöker jag göra de sakerna stället. Jag har fått en större tilltro till vad jag klarar av. Tidigare var jag så rädd för att misslyckas, framför allt för att se dum ut inför andra. Då var det bättre att inte ens försöka.

Ella berättar att hon fick panik första gången hon övertalats av klubben att tävla med dem.

– Rädslan att förlora var så otroligt stark att jag bara ville försvinna när de ropade upp mitt namn.

Men Ella gick upp på matan och vann sin allra första

match. Match nummer två förlorade hon, men mädde ändå så otroligt bra för att hon vågade.

– Idag är jag fortfarande nervös, men har lärt mig att hantera det genom att tänka att vad jag än tänker nu kan inte ändra det som händer i ringen, så jag kan lika gärna sluta oro mig.

**DET SÄTTET ATT** tänka har spillt över när det gäller andra områden också, menar Ella – som inför en arbetsintervju eller en utbildning man inte är säker på om man klarar av eller inte.

– Gör man något man inte tror att man klarar av men gör det ändå, då överförs det till andra områden. Därför tycker jag det är extra viktigt med idrott för ungdomar – att man lär sig försöka, även om man inte vet hur det ska gå. Annars är det så mycket grejer man går miste om.

Är det viktigt att vinna?

– Ja, det är jätteviktigt att vinna över det man inte trivs

**»Gör man något man inte tror att man klarar av men gör det ändå, då överförs det till andra områden.«**

med hos en själv. Antingen det, eller acceptera bristerna. Allt däremellan är meningslöst. Jag har till exempel lärt mig att acceptera och hantera min prestationsångest. Jag vet att jag kommer att bli skitsur om jag förlorar en tävling, just då, men att det är OK. Det går över och så

får man fokusera på nästa match eller nästa träning.

Idag jobbar Ella på Fryshusets gym, samtidigt som hon läser litterärt skapande och tränar 10 pass i veckan. Till hösten ska hon börja läsa på socionomlinjen, efter att hon tävlat i VM i Los Angeles i augusti.

Hennes mål?

– Att bli bäst. Tävla på högre och högre nivå och fortsätta utvecklas. Det här är ju ingen sport som man någonsin blir »färdig« i.

MARIA MARCHNER

maria.marchner@fryshuset.se

### BRASILIANSK JIU-JITSU

Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) är, enkelt uttryckt, brottning med stryplingar och ledlås. Det går att träna både med speciella dräkter, så kallade gi, eller utan dräkter. Vissa av teknikerna skiljer sig åt beroende på om man tränar med eller utan dräkt.

Jiu-jitsun fördes till Brasilien i början av 1900-talet, av den japanske mästaren Mitsuo Maeda, mer känd som »Count Koma«. Han undervisade Carlos Gracie och senare lärde sig även Carlos bror, Helio, den japanska jiu-jitsu. Familjen Gracie förde vidare samt vidareutvecklade stilen, som också kallas »Gracie jiu-jitsu«, parallellt med japanerna.

### FRÅGAN

**Är det viktigt att vinna?**

»Om det är viktigt att vinna eller inte beror på vilka drivkrafter man har. För mig är viljan att vinna och att åstadkomma resultat en av mina starka drivkrafter och därför är det viktigt för mig. Jag har två barn som är väldigt olika i det här avseendet, en dotter som alltid vill komma först och en bohemisk, disträ son som på fotbollsträningen som 6-åring ville att alla skulle få varsin fotboll istället för att alla skulle jaga en enda.«

ANETTE NORBERG, CURLINGSPELARE



KRÖNIKA

## Möten med skateboard

■ Det råder inget tvivel om att skateboarding är stort idag. Medlemsantalet i Fryshuset Stockholm Skatepark har de senaste fem åren växt något enormt och idag har man över 4800 aktiva medlemmar. Vad är det då som gör skateboarding så attraktivt?

När jag började åka skateboard var det inte bara för att jag tyckte själva åkningen var så fantastiskt kul. En stor anledning till att jag i tolvårsåldern fastnade för det var att det kändes som den totala motsatsen till den lagsport jag sysslade med sedan sex års ålder –

**»Inom skateboardkulturen är tävlingsmomentet inte särskilt viktigt, däremot vill man utvecklas som åkare.«**

fotboll. Jag älskade fortfarande att spela fotboll, men gapiga föräldrar vid sidan av planen, elittänkande tränare och en allt mer otrevlig stämning i laget gjorde att jag började tappa inspirationen att

ens ta mig till träningarna. Efter att ha åkt skateboard i något år och allt mer försummat fotbollen bestämde jag mig för att sluta i laget jag spelat i mer än halva mitt tonåriga liv. Det var inte ens frågan om något beslut, det var en självklarhet att fotbollen skulle få stiga åt sida för min nya passion skateboarding. När jag berättade för min mamma att jag ville sluta på fotbollen sken hon upp. Äntligen var hon fri från det eviga skjutsandet, tvättandet av lagtröjor och det påtvingade umgänget med galna fotbollsfarsor. Vad skateboarding var och skulle innebära hade hon ingen aning om, men vi skötte oss själva och det enda jobbiga var väl att jag slet ut skor som aldrig förr.

**IDAG JOBBAR JAG** på Fryshuset Stockholm Skatepark och har åkt skateboard i tjugo års tid. Under dessa år har skateboardscenen i Sverige kommit långt. 1987, när jag började, var det en avlägsen dröm att ha en inomhuspark att åka skateboard i – idag kan vi på Stockholm Skatepark erbjuda två hallar med sammanlagt 1500 kvm

åkyta! I den ena hallen ligger fokus på så kallad streetåkning, som innebär att man åker på det man hittar i staden, exempelvis bänkar, trappor eller handräcken. Den andra hallen är fylld till bredden med ramper. Förutom en så kallad vertramp (böjen går upp till vertikalt, nittio grader) med

**»Är man skateboardåkare kan man relatera till andra skateboardåkare oavsett kön, ålder eller etnicitet.«**

internationella tävlingsmatt finns där också en miniramp och en njurformad träpool med betongkanter.

När jag ser mig omkring i våra åkhallar blir jag ständigt påmind om vad det var som lockade mig till att åka skateboard och lägga fotbollsskorna på hyllan. Alla som kommer till oss för att åka gör det helt på sina egna villkor, de får utvecklas i sin egen takt och de gör det med ett leende på läpparna. Vi har coacher i hallarna



FOTO: MOA KESKIKANGAS

som leder vad vi kallar sessions varje timme, men våra coacher sätter ingen på avbytbänken. Tvärtom består dessa sessions av en brokig skara åkare där det kan skilja en hel del i ålder och på vilken nivå de befinner sig. Inom skateboardkulturen är tävlingsmomentet inte särskilt viktigt, däremot vill man utvecklas som åkare.

**OM MAN TITTAR PÅ** den höga nivå skateboardproffsen befinner sig på idag inser man att det trots den avslappnade attityden finns många som helhjärtat satsar på att bli så bra de bara kan. Till skillnad

från exempelvis fotboll, där en elitsatsning innebär att man sällar bort de sämre kompisarna i laget, kan en riktigt duktig skateboardåkare som verkligen satsar ändå behålla sina vänner och åka med dem trots att de motionsåker. I Fryshuset Stockholm Skatepark ser man ofta hur stor skillnad det är mellan åkare som ändå dagligen åker tillsammans, på sina egna villkor. Samtidigt är skateboarding en väldigt social företeelse – det är allt annat än tyst i våra hallar.

En annan sak man slipper i Fryshuset Stockholm Skatepark är lagidrottens maniska indelning i åldersgrupper. Det är klart att en sjuåring inte kan spela fotboll med femtonåringar, men i skatevärlden spelar åldern ingen roll. Många föräldrar som började åka skateboard på sjuttioalet har idag tonårsbarn som de åker med. De som åker i parken mer eller mindre varje dag lär känna varandra även om det är tjugo års åldersskillnad. Är man skateboardåkare kan man relatera till andra skateboardåkare oavsett kön, ålder eller etnicitet. Vi åker med varandra, inte mot varandra.

MAGNUS GYLLENBERG  
Fryshuset Stockholm Skatepark  
magnus.gyllenberg@fryshuset.se

## Vill du veta mer om Fryshusets verksamheter?

■ Fryshuset har under 20 år startat och bidragit till många spännande och framgångsrika ungdomsverksamheter. Det som en gång startade med basket och rockmusik i ett slitet gammalt fryslager, omfattar idag ett trettiotal verksamheter bl a Lugna Gatan, Exit, The Wave, Elektra/Sharaf Hjältar och United Sisters. Här finns också Fryshusets gymnasium en friskola med ca 900 elever.

Varje månad har Fryshuset över 60 000 besök och verksamheten omfattar 10 000 medlemmar. Men Fryshuset är mer än ett hus, det är en idé som utgår från unga människors behov, drömmar och passioner om utveckling och framtidstro. En idé vi gärna sprider och delar med oss av. I dag finns många av våra verksamheter i Göteborg och Malmö.

### FRYSHUSET ON TOUR

Kom och lyssna till Fryshusets VD Anders Carlberg, träffa Lugna Gatan-värdar, Sharaf Hjältar, tjejer från United Sisters m.fl. Vi presenterar även »Fotbollsalliansen« – projektet som arbetar för en positiv supportkultur, vår skolpedagogik och våra metoder som får människor att växa och utvecklas. Träffarna är gratis men föranmälan krävs. Välkommen!

★ **26 april Nacka:**  
17.45–21.00 Nacka Gymnasium, Griffelvägen 17.

★ **7 maj Kungälv:**  
16.00–19.00 Lindälvssteatern i Elov Lindälvs gymnasium, vid Kungsmässan.  
Träffarna arrangeras i samarbete med Vattenfall och lokala kommuner. Två priser »Energispridarna« kommer att delas ut. För mer information och anmälan [www.fryshuset.se/energispredarna](http://www.fryshuset.se/energispredarna)

★ **21 maj Göteborg:**  
15.30–19.00 plats bestäms senare i centrala Göteborg  
Träffen arrangeras i samarbete med försäkringsbolaget If och Göteborgs kommun.  
För mer information och anmälan [www.fryshuset.se/21maj](http://www.fryshuset.se/21maj)



ILLUSTRATION: MARTIN SANDSTRÖM

## Sommararenan 2007

■ 11 juni–10 augusti 2007 är Fryshuset öppet för alla Stockholmare och besökare från när och fjärran. Här kan du bli träna basket och skate, gå studiecirkel i musik, teater, dans, skrivande och gamerspel. Eller kom bara och häng med andra i vår foajé. Det enda som krävs av dig är att du förhandsanmäler dig till de olika aktiviteterna som vi har att erbjuda och betalar en medlemsavgift på 50 kronor.

[www.sommararenan.se](http://www.sommararenan.se)

## Vem coachar laget på lördag? SISU Idrottsutbildarna.

■ Vi utbildar framtidens idrottsledare. Läs mer på [www.stockholmsidrotten.se](http://www.stockholmsidrotten.se)

**FRYSHUSET**  
HÄR FINNS PLATS FÖR ALLA SOM VILL



ILLUSTRATION: MAIKEN

Fryshuset är inte bara en mötesplats för många olika människor, det är också en idé som utgår från verksamheter inom Utbildning, Sociala projekt och Passionerade intressen. Delar av vår verksamhet finns även i Göteborg och Malmö.

Läs mer om vad vi gör på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)

FRYSHUSET, BOX 92022, 120 06 STOCKHOLM, BESÖK: MÅRTENS DALSGATAN 2–8

Fryshusets huvudsponsorer: metro, If, TeliaSonera, Vattenfall

## SKRIV TILL OSS!

Välkommen med dina synpunkter. Tyck till om detta nummer, om förra numret, om nästa eller om vad du vill!

Fryshuset, Box 92022,  
120 06 Stockholm, [info@fryshuset.se](mailto:info@fryshuset.se)

**Nästa Fryshuset-tidning kommer i juni. Till dess finns vi på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se).**