

DIN HÄLSA

*Av Johnny Gylling
och Tuve Skånberg*



ATT MOTIONERA ÄR NÖDVÄNDIGT! FOTBOLLSLANDSKAMP MOT FINLANDS PARLAMENT 2006 I HELSINGFORS. SLUT-RESULTAT 1-1. FOTO: REBECCA QVIST

Må bra!

Första tiden i Riksdagen är enormt stressig. En ny regering ska få sin första budget färdig på ett par veckor. Riksdagsledamöterna ska motionera på allt de har lovat sina väljare och lite till. Alla springer omkring och jobbar till sena natten för att hinna med. Ovanpå det vill många nå dig som är nyvald - reportrar, väljare, organisationer. Om du skulle hålla samma tempo hela mandatperioden så är risken stor att din hälsa bryts ned snabbt. För lite sömn, dåliga kostvanor, lite motion och hög stressnivå är erkända faktorer som kan förkorta livet för vem som helst. Om du dessutom är rökare och konsumerar alkohol så blir utförsbacken ännu brantare.

Nu vill vi inte moralisera och tala om exakt hur du ska sköta din hälsa, men i all välmening vill vi peka på några saker som vi själva trillat dit på och tips som vi haft nytta av. Tänk på att du själv måste må bra om du ska orka med att vara allmänhetens företrädare i fyra år. Riksdagen erbjuder dig friskvård i många former. Boka tid hos friskvårdskonsultanten i början av din period så att du får professionella råd som du kan ha glädje av länge. Jag kommer ihåg november 2002 då jag skulle "börja ett nytt liv" som vi säkert alla gjort många gånger. Men vår konsulent Yngve hjälpte mig att tänka positivt och komma igång.

Jag började gå upp tidigare på morgonen och promenera eller jogga oavsett väderlek. Jag förbättrade min kost och plötsligt mårde jag mycket bättre än tidigare utan att känna mig som en asket.

Avkoppling

Det är som bekant inte farligt med en viss stressnivå, men du måste också hämta kraft ibland och koppla av. Efter många timmar framför datorn eller en dag av långa sammanträden behövs en promenad utanför huset. Någon kväll i månaden brukade jag vika för bio och då tackade jag nej till alla inbjudningar. Byt miljö ibland, stäng av telefonen några timmar, gå och lyssna på musik en kväll. Enkla råd som ändå kan vara svåra att följa om du inte från början inser att din kropp och själ kräver avkoppling och vila.

Kosten

De flesta riksdagsledamöter brukar vittna om ett par kilos ökning per år. De kvällar du är i Stockholm kommer du att märka att du inbjuds till mängder av möten där ofta middag eller annan förtäring ingår. Att äta en tung middag klockan nio på kvällen hör inte till ovanligheterna. Då har du kanske inte fått något i magen på 7-8 timmar vilket är helt förkastligt. Se till att du alltid har frukt i närheten så du kan ta ett mellanmål om du inte hinner gå ut och äta ordentligt innan kvällsaktiviteterna. Jag vill inte gå in på specifika kostråd eftersom det finns så många skolor och dieter av olika slag. Men själv har jag haft glädje av GI-metoden som går ut på att hålla blodsockernivån i balans. (Litteraturhänvisning - Att gå ned i vikt med GI-metoden av Lauritzen). Åter igen: ta hjälp av friskvårdskonsulenten om du känner att du inte mår bra eller har problem med vikten.

Motion

Riksdagens idrottsklubb brukar vara aktiv och erbjuder ett brett utbud av motionstillfällen. Partikanslierna spelar innebandy, gymet är öppet dygnet runt och den lilla runda bassängen ger dig chans till en skön stund i vattnet. Problemet är att ta sig tid! En promenad om dagen om 30 minuter gör underverk! Försök komma in i en viss rutin där du till exempel joggar eller går en längre runda i Stockholm och en eller flera rundor hemma

på helgerna. Till slut kan du inte vara utan den härliga stunden då du kan rensa hjärnan och på köpet få upp konditionen.

Jag hade länge känt för att träna någon form av kampsport men inte känt mig tilltalad av karate eller andra liknande tävlingssporter. Så upptäckte jag en mycket bra kombination av motionsträning och självförsvar som heter KRAV-MAGA. De sista åren i Stockholm gick jag minst en gång i veckan på träning och tränade upp balans, disciplin, styrka och uthållighet. Det är verkligen inte fel att kunna någon form av självförsvar även om man hoppas att man aldrig behöver använda sina kunskaper. (hemsidhänvisning: www.krav-maga.nu)

Boendet

En riksdagsledamot tillbringar ganska många nätter i Stockholm under hösten och våren. Mitt första år som ledamot bodde jag i bäddsoffan på mitt arbetsrum. Jag vandade mig aldrig vid att äta frukost vid sängen och diska på toaletten. Efter ett års köande kunde jag få hyra en av Riksdagens lägenheter vilket jag har uppskattat oerhört mycket. Med så mycket bortavaro har det känts bra att kunna ”gå hem” på kvällen till något eget. Riksdagsförvaltningen har successivt förbättrat tillvaron för ledamöterna och sedan några år är det ingen som behöver sova på arbetsrummet. Man erbjuds antingen ett ”studentrum” att sova i eller en mindre lägenhet.

När jag diskuterat boendet med andra ledamöter så visar det sig vara en högst individuell fråga om vad man trivs bäst med. En liten varning bara återigen för att fastna framför datorn på kvällarna om du arbetar och bor i samma hus!

Kultur

Utan kulturupplevelser är det svårt att existera. Kultur är mat, språk, religion, musik, konst, idrott och så mycket annat på en gång. I kapitlet om Stockholm påminner vi om det fantastiska kulturutbudet som erbjuds. Det gäller bara att någon gång ibland ta sig tid att njuta av det. Riksdagens konstklubb har jag varit medlem i för att då och då kunna gå med på konstrunda eller ett givande besök på Konsthögskolan. Den populära utlottningen av konst varje år är också ett gott skäl att bli medlem för. Jag var

med och startade en vänförening till polska parlamentet, Svensk-Polska Parlamentarikerförbundet, och därigenom kom det sig att vi var en handfull ledamöter som traggade lite polska under en begränsad tid. Svårt men roligt. Riksdagen har en stor mängd vänföreningar med andra länders parlament och de fyller en viktig funktion att bygga vänskapsbroar som kan underlätta de formella parlamentariska kontakterna. Att vara aktiv i en sådan förening ger väldigt goda kontakter och många fina upplevelser.

“Av hänsyn till pendlandet ville inte vännerna störa när man väl kommit hem från Stockholm.”

Vänner

En sak som märktes väldigt tydligt en tid efter att jag blivit invald i Riksdagen var att vännerna höll sig borta. Plötsligt upphörde de där trivsamma lördagskvällarna eller de spontana besöken. Förklaringen var enkel: Av hänsyn till pendlandet ville inte vännerna störa när man väl kommit hem från Stockholm. De menade väl men det blev fel. Därför är det viktigt att slå vakt om sina verkliga vänner. Ägna en helg åt dem ibland. Bjud in dem till visning av riksdagshuset och gör något roligt i Stockholm. En vacker dag är du ”före detta” riksdagsledamot och då vill du inte stå där med kapade band till vännerna.

Kyrkan

För oss båda har församlingen betytt mycket innan vi blev riksdagsledamöter. Tuve var pastor i många år och även jag var någorlunda aktiv i en kyrka. Kyrkobesöken har blivit färre men när jag väl går så finns gemenskapen där. Den bästa iakttagelsen jag gjorde i min kyrka var att jag betraktades som ”Johnny” och inte som ”riksdagsledamoten”. Att mina vänner i kyrkan inte gjorde skillnad på mig bara för mitt tillfälliga förtroendeuppdrag. Det kändes bra.

Föreningar *Av Tuve Skånberg*

Riksdagen har ett femtiotal föreningar och nätverk där några är inriktade på att ledamöter-

na samlas för att hjälpa varandra till rekreation och avkoppling, som Riksdagens idrottsklubb, konstklubb, kristna grupp och teatergrupp. Själv har jag deltagit regelbundet i kristna gruppens andakter varje onsdagsmorgon mellan 8.30 och 8.55 i andaktsrummet. Kristna gruppen är riksdagens äldsta och till antalet största grupp med sin historia från slutet av 1800-talet och sina 80-talet medlemmar. Det har känts som en mycket bra start på arbetsdagen och riksdagsdebatterna att fira gudstjänst tillsammans med vänner ur alla riksdagspartier, och åtskilliga har blivit mina mångåriga vänner.

En promenad och en bastu

Det är svårt att koppla av från arbetet och alla möten med människor och sammanträden när man är i Huset, som riksdagen brukar kallas av ledamöterna. Jag har tagit som vana att åtminstone någon eller ett par gånger under arbetsveckan gå en rejäl promenad, kanske när jag ändå skulle ut och handla mat. Under dessa femton års promenader har jag blivit väl bekant med Stockholms antikvariat där jag gjort många bokfynd. Att avsluta en sådan rask promenad med någon timme i bastun har varit en oas – och dessutom ett trevligt umgänge eftersom ungefär samma personer från olika partier brukar dyka upp i bastun vid liknande tider. Tidningen Metro gjorde vid ett tillfälle intervju med bild av oss bastubadare när vi löste världsgåtorna uppflygna på bastuns britsar sena tisdagskvällar.

Rummet

Riksdagen tillhandahåller ett kontor för alla ledamöter, färdigmöblerat med arbetsbord, dator, bokhylla, teve, soffa, soffbord och fåtölj. Jag har bott på mitt kontor 12 av de 15 riksdagsåren, och de senaste åren haft ett övernattningsrum på sjätte våningen i riksdagen, och trivs mycket väl med det. Men för att trivas är det nödvändigt att komplettera de färdigmöblerade rummen med lite egna prylar, krukväxter, tavlor och foton och gärna en musikanläggning. Dagarna på kontoret kan bli långa, från åtta på morgonen till tio, elva på kvällen. Jag har unnat mig en kvarts paus med en kopp te, en smörgås och min favoritmusik vid eftermiddagens slut. För att vilan ska bli maximal måste man stänga av telefonen och gå bort från datorn. Somliga hektiska dagar har det varit oerhört skönt att sträcka ut sig i soffan en kvart på eftermiddagen.