

I #metoos fotspår – alla revolutioner måste tåla invändningar



Heidi Hakala är journalist och debuterande författare bosatt i Malmö. Hon läser och reser så mycket hon kan och är en tidsoptimist som inte lärt sig att dygnet bara har 24 timmar. Hon ogillar tvärsäkra människor som tror att deras tro, åsikter och levnadssätt är det enda rätta.

METOO-RÖRELSEN HAR BESKRIVITS som en världshistorisk revolution (oftast av kvinnor). Den har också beskrivits som hysteri och moralpanik (oftast av män). Den har skapat enighet och sammanhållning (oftast bland kvinnor), men också splittring och ilska (oftast bland män). Framför allt har den beskrivits och skrivits om till den grad att inga ord känns nya. När jag skrev en krönika som tangerade MeToo för Marthas julnummer i november, var jag rädd för att temat skulle vara gammalt vid publicering. Men nej, i dag är jag lika optimistisk som professorn Ebba Witt-Brattström: "Jag tror att det här kommer att fortsätta i evighet."

Jag bor i Malmö. I Sverige är feminismen närmast religion (åtminstone om man får tro profilbeskrivningarna på Tinder och sociala medier) och det aktiva jämställdhetsarbetet ligger långt före motsvarande arbete i Finland. Det tog bara några veckor innan de två första svenska antologierna om MeToo gavs ut. Bockerna heter *#MeToo – 100 berättelser och 10 frågor som behöver besvaras* av Max Ström och *MeToo – så går vi vidare. Röster, redskap och råd* av Alexandra Pascalidou. Sverige införde en könsneutral äktenskapslag redan 2009, tillsatte en invandrar- och jämställdhetsminister 1973 och grundade Feministiskt initiativ 2005. Under året som gått har SVT bland annat visat serien *We can't do it* som uppmärksammar utbrändhet som den nya kvinnofällan och *Riktigt bra sex* – ett program om sex ur kvinnors synvinkel. Det känns som att det kommer att ta ett tag innan orgasmtips för kvinnor finns med bland Yle:s programutbud.

STARKA ARGUMENT

Ingen annanstans har MeToo fått ett sådant genomslag som i Sverige. Samtidigt har rörelsen fått något närmast religiöst över sig; inget får ifrågasättas för att systerskapet kräver att vi stöttar varandra. Att ställa kritiska frågor tolkas som anti-feministiskt; antingen är du med oss eller mot oss. Ingen annanstans har MeToo varit så starkt, men inte heller så ängsligt. Expressens Hanne Kjöllér tycker att ängsligheten blir ett problem när man börjar dra in böcker och klippa bort skådespelare ur filmer.

Jag tror ändå att man undervärderar kraften i MeToo om man tror att rörelsen inte klarar av kritik. MeToo är en motiverad och viktig rörelse som mycket

väl kan försvara sig själv med starka argument. Som Anna-Lena Laurén skrev i en krönika i Dagens Nyheter (11/2017): "MeToo är inget evangelium som alla ska bräka med i, det är en revolutionär jävla rörelse med rötterna djupt nere i verkligheten, och den klarar utan problem att stötas och blötas i öppen debatt."

Det är skillnad på dumheter och förtal och på sexuella trakasserier och klumpiga (och mänskliga) försök att närma sig en annan människa. Och det är viktigt att kunna säga det utan att exkluderas från systerskapet. Revolutioner som inte tål invändningar är dömda att misslyckas, skriver Aftonbladets kulturchef Åsa Linderborg om MeToo (12/2017). Hennes invändning är att MeToo inte sällar bland sina vittnesmål. Hon jämför några av exemplen i de två MeToo-antologierna: "Tränaren som kryper upp i tolvåringens säng på ett idrottsläger begår tveklöst en brottslig handling mot ett värnlöst barn. Samma sak gäller koranläraren som 'gjorde ett hål i min fitta med sitt tjocka pekfinger' och så att det var Guds hand. Men kollegan som på krogen säger 'Jag vill ligga med dig', vad gör han sig skyldig till? Tydligt tillräckligt mycket för att bli föremål för en text bland de andra."

EN FÖRÄNDRANDE KRAFT

Självklart är alla vittnesmål i MeToo eller Svenskfinlands motsvarighet #dammenbrister viktiga – de visar hur utbrett fenomenet sexuella trakasserier är. Ingen har rätt att förminska någon annans upplevelse, och det är offret och inte förövaren som har rätt att definiera var en gräns överskridits. Trots att koranlärarens och kollegans agerande inte kan likställas, så är de båda olika starka uttryck för samma patriarkala struktur. Med det sagt – en revolutionär rörelse måste tåla kritik. För att #metoo ska tas på det allvar som rörelsen förtjänar – och inte riskera att avfärdas med förminskande kommentarer – måste det också finnas gränsdragningar. Om allt klassas som sexuella trakasserier riskerar rörelsen att avfärdas som moralpanik, i stället för att bli den förändrande kraft som vi alla hoppas att den blir.

MeToo får inte bli en rörelse med uppdelningen kvinnor mot män. Den får heller inte bli en identitetspolitisk och exkluderande debatt där bara de utsatta kan uttala sig. Även om man inte delar upplevelsen kan man dela övertygelsen – och driva arbetet för den tillsammans. ☘

HEIDI HAKALA

Svenska skolmaten under luppen



SKOLMATEN ÄR INTE BARA något som ligger på tallriken – det är också något som ligger högst uppe i mediernas debattspalter år efter år. Om skolmaten är äcklig eller god är kanske den hetaste diskussionen, men också matsvinn, trivselfaktorer och miljötänk debatteras. Rubrikerna får det ofta att låta som om man debatterade något mycket större än en portion av mos och korv. ”Skolmaten gör eleverna korkade”, löd rubriken i en insändare där skribenten ansåg att skolmaten inte innehåller tillräckligt med näringsämnen för att eleverna ska orka med skolan (*Metro*, 2015). ”Skolmaten är äcklig!”, rubricerade Sveriges radio sitt inlägg om att 60 000 skolelever runtom i landet matstrejgade (*SR*, 2011). ”Skolmaten påverkar elevernas betyg”, hojtade svenska *Arbetsbladet* (2016).

Skribenten är journalist och debuterande författare bosatt i Malmö. Hon läser och reser så mycket hon kan och är en tidsoptimist som inte lärt sig att dygnet har bara 24 timmar. Ogillar tvärsäkra människor som tror att deras tro, åsikter och levnadssätt är de enda rätta.

VEGETARISK SKOLDAG

En debatt som inföll ungefär samtidigt i Finland och Sverige var den om en vegetarisk skoldag. Jag – som mestadels äter vegetariskt – har svårt att förstå den köttaktivism som fick vår lite tillbakadragna, diskreta befolkning att engagera sig med utrops-tecken och versaler. Då det var vegetarisk dag på Vasaskolan i Gävle 2013 köpte Moderata ungdomsförbundet MUF in hamburgare och delade ut till eleverna. Då festivalen *Way out West 2012* gick ut med att man inte tänker servera kött på festivalområdet med hänvisning till köttets klimatpåverkan, ryckte kvällstidningen *GT* ut. De delade ut gratis kött vid ingången – en köttfri festival var enligt dem en katastrof. Den globala katastrofen – miljö-katastrofen – var tydligen inte lika viktig. Det här är bara några exempel på protester som närmast liknar sabotage. Det är lite som att dela ut godis utanför ett dagis med hälsoprofil. Eller som att dela ut cigaretter utanför en bar med rökförbud.

En viktigare sak som Finland och Sverige har gemensamt är ändå att vi är de enda länderna i världen som har lagstadgad gratis skolmat. Och inte bara maten är gratis, utan också skolböckerna och busskortet om man bor långt ifrån skolan. Som journalist har jag besökt flera av EU:s fattigaste länder, bland dem Rumänien och Bulgarien,

och förundrats över varför så många barn inte går i skola, trots att skolan är gratis också där. Det gäller främst barn i fattiga samhällsgrupper, såsom den romska populationen. Orsaken är, har jag fått berättat för mig, att det inte räcker att undervisningen är gratis. Föräldrarna har inte råd med matlåda, skolböcker, rena skolkläder och bussresor – det blir för dyrt för de lågavlönade eller arbetslösa föräldrarna.

ÄKTA ELLER OÄKTA SMAK?

Jag tycker ändå inte att vi här i Norden ska förringa debatten om skolmaten med ett ”vi ska vara tack-samma”. Det är ett reellt problem att eleverna är så missnöjda att de hoppar över skollunchen flera gånger i veckan (*SVT*, 2016). Och att barnen i dag tycker att hemgjorda köttbullar är äckliga för att de bara lärt sig hur de artificiella smakar. För några år sedan intervjuade jag köksmästare Björn Helsing som jobbade med Marthaförbundets projekt *Operation skolmat*. Han tyckte att det var skrämmande att många barn i dag tycker mer om smaken av halvfabrikat än om ”äka” mat för att de inte vant sig vid den. ”Visst kan man äta färdigmat någon gång, men fem dagar i veckan under fyrtio skolveckor om året?”, sade han.

I Sverige är man bra på hållbarhet och miljötänk. I höstas löste en skola i Sollentuna problemet med matsvinn genom att helt enkelt köpa in tallrikar av mindre storlek till skolmatsalen. Mindre tallrikar, mindre svinn – resonerade man – och eleverna slängde 30 procent mindre mat. De som var hungriga tog en portion till i stället för att genast lasta tallriken full och sedan slänga. På Jämshögs skola i Olofströms kommun belönade man barnen med glass de dagar matsvinnet var lågt. Man gick från att ha slängt sju kilo ätbar mat per dag till att slänga fyra kilo per månad. Sveriges bästa skolkock 2013 – Vibeke Frisk – började tillreda skolmat så att grönsaker, kött och såser serverades separat. Det gjorde att eleverna själva kunde välja vad de ville ha och då åt nästan alla elever av skolmaten. Stora framsteg kräver inte alltid stora insatser.

FN:s globala hållbarhetsmål för 2030 är att halvera matsvinnet. Det gäller inte bara skolorna, utan oss alla. Vi kan börja där vi står – jag är rädd för att min egen skräpkorg inte skulle klara testet. ❧

Heidi Hakala

Att gå emot sig själv



FÖR UNGEFÄRETT ÅR SEDAN hittade jag mig själv hopkrupen i fosterställning på golvet i kollektivet där jag bodde. Jag skulle precis åka till Barcelona för att hälsa på min pojkvän, men fick avboka resan – precis som jag fick göra med mina arbetsturer, boxningsträningar, sociala tillställningar och planer överlag under de följande månaderna. Jag hade svårt både för att äta, sova, träffa människor eller ens ta en promenad. Jag gick från att vara social, aktiv och öppen till att ligga i sängen – apatisk och oförmögen att hänga med i vare sig filmer, böcker eller vanliga diskussioner. Jag kände mig fullständigt avskämd från min omvärld – ingenting berörde mig riktigt längre – och inte ens det som jag tidigare njutit av gav mig någon glädje. Jag var skräckslagen för att det skulle förbli så, för att jag skulle bli kvar i det som kändes som ett bottenlöst hål.

DUKTIGA FLICKOR

Jag hade drabbats av utmattningsdepression, det som i dag kallas ”den nya folksjukdomen”. För några år sedan gick stress och utmattning om skelett- och muskelsjukdomar som huvudorsak till sjukskrivningarna i Sverige; de fysiska arbetsskadorna har blivit psykiska (Vetandets värld, SR 04/2018). Tre fjärdedelar av dem som drabbas är kvinnor, och jag är inte förvånad. Utöver den ökande arbetspressen som gäller både män och kvinnor, sköter kvinnorna fortfarande största delen av det oavlönade hushållsarbetet, även i Norden. Studier visar också att den ökade jämställdheten sedan andra världskriget har tagit sig uttryck i att kvinnorna i allt högre grad har gjort anspråk på ”männens” domäner, medan männen i mycket lägre grad gjort anspråk på ”kvinnornas”. Kvinnor gör mer, medan män gör lika mycket som förr. Att fler kvinnor än män drabbas tror jag också handlar om att flickor uppfostrats till att vara duktiga och pojkar har uppfostrats till att vara sig själva. Den prestationsbaserade självkänslan pressar oss till utmattningens gräns, och många blir utmattade innan de ens blivit vuxna.

I Sverige har problemet bland annat uppmärksamats i SVT-serien *We can't do it*, där både kända och mindre kända kvinnor berättar om sin utmattning. Clara Lidström som ligger bakom bloggen UnderbaraClara – en av Sveriges mest lästa livsstilsblog-

gar – visar en mindre underbar sida av sig själv i den nya boken *Hjälp jag är utmattad*, som hon skrivit tillsammans med journalisten Erica Dahlgren. Skådespelaren Mia Skäringer, känd från *Solsidan*, berättade öppet om sin utbrändhet och kritiserade kraven som ställs på kvinnor: ”Hon ska lämna, jobba, hämta, handla, lyssna, diska, trösta, bära, föda, städa, förstå, tvätta, älska, laga mat, skratta, resa, vara smal, snygg, se lite kåt ut och betala alla räkningar.”

PÅ RÄTT SÄTT

Det är viktigt och bra att man talar mer om utbrändhet i dag än för några år sedan, men det är också viktigt att man talar på rätt sätt. Myten ”för att brinna ut måste man ha brunnit” dominerar fortfarande synen på utbrändhet – det vill säga att det bara är de brinnande eldsjälarna som drabbas. ”Supermänniskorna” som år efter år har levt med fullspäckade kalendrar, dubbla jobb och tredubbla förtroendeuppdrag, barn, blogg och bikramyoga, innan de slutligen kraschar. Jag tror att det är fel. Jag tror att utbrändhet i grunden handlar om att under en alltför lång tid gå emot sig själv och sina egna värderingar. Också de som har lugna och mindre krävande jobb, men som inte trivs, kan drabbas. Man kan bli trött även om man inte är duktigast, bäst och aktivast.

Det jag verkligen uppskattar i Sverige är aktivismen på nätet. På Facebook finns grupper som *Skrivgäris* och *Stressgäris* – forum för skrivande versus utmattade kvinnor som vill dela sina erfarenheter och stötta varandra. Här delas skamkänslor som möts av igenkänning, här ställer man oroliga frågor som besvaras med stärkande ord och hjärtan.

I vår prestationsinriktade kultur är det få saker som vi avskyr lika mycket som svaghet, och sårbarhet är för oss lika med svaghet. Därför upprätthåller vi ihärdigt fasader inför varandra, både i de sociala medierna och i kafferummet bland kollegerna. Fasaden om parförhållandet som alltid är passionerat, huset som alltid är städat, vännerna som alltid hör av sig och arbetet som alltid känns utvecklande och lagom utmanande. Men jag vill tro att det är tvärtom, att det är i vår sårbarhet som vi möts på riktigt. Jag vill tro att vi förändrar världen när vi berättar om våra jobbiga erfarenheter för varandra. Och jag vill tro att vi någon gång ska lära oss att det inte är svaghet att dra gränser för oss själva och för vad vi orkar med – det är styrka. ❧

Text Heidi Hakala

Skribenten är journalist, skribent och debuterande författare bosatt i Malmö. Hon läser och reser så mycket hon kan och är en tidsoptimist som inte lärt sig att dygnet har bara 24 timmar. Hon ogillar tvärsäkra människor som tror att deras tro, åsikter och levnadssätt är de enda rätta.

Det måste bli lätt att välja rätt



LIVET ÄR EN LÅNG RAD VAL. Varje morgon stiger vi upp och väljer mellan olika kläder, mellan att ta cykeln eller bilen till jobbet, vilken lunch vi ska äta. I höst är det också valår i Sverige. Den viktigaste frågan för väljarna är – näst efter vård, invandring och skola – miljö och klimat. Det visar en Novus-undersökning från maj, och den frågan har bara blivit viktigare under sommaren som gått. Sverige har präglats av extremhetta, landsomfattande skogsbränder och torka. Svenskarna älskar visserligen alltid att småprata om vädret, men aldrig har så många pratat så mycket om vädret som i sommar. ”Underbart”, har varit den vanligaste kommentaren om det soliga vädret och temperaturen som legat på trettio en stor del av sommaren. Ofta har meningen ändå fortsatt med orden ”men det här är inte normalt”.

Miljö- och klimatfrågan är inte längre en abstraktion som vi kan välja att bry oss om eller inte. *The empire strikes back*, heter Star Wars-filmen från 1980. Om vi inte förändrar vår livsstil kommer vi snart att ha en verklighet som kunde gå under filmtiteln *The planet strikes back*. Siffror från WWF visar att vi lever som om vi har tillgång till 4,2 jordklot.

VILKA ÄR ”VI”?

När man säger ”vi” måste man ändå titta på vilka ”vi” det är man menar. ”Vi” är framför allt männen och den rika västvärlden, enligt Gerd Johnson-Latham, som i flera decennier arbetat med jämställdhets- och hållbarhetsfrågor i det svenska regeringskansliet. Män har ett betydligt större klimatavtryck än kvinnor, visar hennes studie från 2007. Män kör mer bil, äter mer kött och flyger mer – och planerar dessutom för den här livsstilen, eftersom de är i majoritet bland de beslutsfattare som sköter stadsplanering och infrastruktur. Kvinnor i samma position tenderar att ge tåg- och kollektivtrafiken mer stöd i form av skattemedel, medan männen stöder flyg- och biltrafiken. Ökad jämställdhet gynnar alltså inte bara kvinnorna, utan också klimatet.

Generellt sett tycker jag ändå att klimatkampen i alltför hög grad fokuserar på individen – om det så gäller män, kvinnor eller något däremellan. ”Jag stannar på marken”, hette en kampanj i våras där flera mer eller mindre kända svenskar tog avstånd från flygresor och lovade att välja tåg före flyg och

inrikes- före utrikesresor. Sådana här initiativ är såklart viktiga och individen spelar en roll, men politiken och näringslivet spelar en större roll. Det är viktigt att alla tar sitt ansvar, men det är viktigast att politikerna och de globala företagen tar sitt ansvar. Det hjälper inte att några individer väljer att inte flyga om beslutsfattarna fortsätter utveckla inrikes-flygtrafiken, som i Sverige. Det hjälper inte att några personer väljer tåg, om man fortsätter bygga motorvägar som främst gynnar privatbilar.

Det måste vara lätt att välja rätt. Det borde alltid vara billigare att välja tåg i stället för flyg. Det borde alltid gå att välja goda och näringsrika vegetariska rätter på restaurangerna. Det borde alltid finnas trygga cykelvägar och ett välfungerande buss- och tunnelbanenät. Man kan inte kräva att individen tar ansvar om man inte lagstiftar så att det blir lätt att leva hållbart. Människor är inte villiga att ge ifrån sig sina privilegier (se bara på männen i det patriarkala samhället) och detsamma gäller bekvämlighet. För att vi ska välja att leva mer miljövänligt måste vi erbjudas bekväma lösningar, och så ser det inte ut i dag.

Ö AV PLAST

Ett exempel är plasten. Jag var femton när jag för första gången hörde om den enorma ö av plast – stor som delstaten Texas – som flöt omkring i Stilla havet. Ön består av plast som slängts på marken och flutit ut i havet, och som där blir en dödsfälla för många djur. Men trots att vi länge känt till problemet, är det först i dag som EU-kommissionen vill förbjuda plastprodukter såsom tops, bestick, tallrikar och sugrör. Och det var så sent som förra året som butiker måste börja ta betalt för plastpåsar.

Det är svårt att leva ett plast- och kemikaliefritt liv så länge vi inte ges något alternativ. Jag skulle gärna ta med mig glasburkar och handla i förpackningsfria butiker där all mat säljs i lösvikt, om sådana fanns. I Malmö finns en – Sveriges första – men den ligger långt borta och är dyr. Jag skulle gärna handla mer naturligt schampo, deodorant och parfym – om sådana var lättare att hitta.

Nästa gång jag går in i en matbutik där varje enskild paprika är förpackad i plast, kommer jag att ställa krav. Jag kommer att göra min plikt som konsument och be om ett mer hållbart utbud, med hotet att jag annars handlar någon annanstans. Jag önskar bara att de där ”någon annanstans” fanns lite varstans. ❄

Text Heidi Hakala

Skribenten är journalist, skribent och debuterande författare bosatt i Malmö. Hon läser och reser så mycket hon kan och är en tidsoptimist som inte lärt sig att dygnet har bara 24 timmar. Hon ogillar tvärsäkra människor som tror att deras tro, åsikter och levnadssätt är de enda rätta.

Med önskan om en omtänksam jul



EN BEKANT FRÅGAR MIG vad jag arbetar med nu för tiden – jag tolkar den helt neutrala frågan som att hen tycker att jag borde skaffa mig ett ”riktigt jobb” och inte bara frilansa. En annan frågar nyfiket om jag har något nytt skrivprojekt på gång – jag blir stressad trots att det var mindre än två månader sedan min debutroman landade i bokhandlarna. En tredje frågar mig var jag ska fira jul – vad jag än svarar känner jag att jag sviker någons förväntningar och förhoppningar.

Skribenten är journalist, skribent och debuterande författare med romanen *Bara lite till*. Hon är bosatt i Malmö, läser och reser så mycket hon kan och är en obotlig tidsoptimist. Hon ogillar tvärsäkra människor som tror att deras tro, åsikter och levnadssätt är de enda rätta.

Omtanke och omsorg är julens kärnbudskap och ”snälla barn” är julens mest standardiserade önskejulkapp. Självförespråkar jag mer omtanke om oss själva, och min personliga önskejulkapp vore en snäll inre röst, en röst som överröstar min inre kritiker och upppepar orden ”du duger som du är” när jag haltar i mitt tvivel. Vi – framför allt kvinnor – uppfostras till att vara snälla mot andra. Men hur ofta uppmuntras vi att vara snälla mot oss själva? Snarare uppmuntras vi till att bli bättre, effektivare och mer ansvarstagande. De gånger vi uppmanas att vara snälla mot oss själva är det i form av kvinnomagasinet kostsamma uppmaningar: ”unna dig en uppfriskande spa- och ansiktsbehandling”, ”unna dig en snygg frisyr och nya hårprodukter”. Det är uppmaningar som ger sken av att handla om omsorg om oss själva – men främst handlar om att bättre räcka till för andra: vara snyggare och piggare för dina vänner, din partner och din familj.

STÖRRE FÖRSTÅELSE

Att vara snäll mot sig själv handlar om något helt annat. Det handlar om att tygla de självkritiska tankar som gör att vi tolkar helt neutrala frågor som kritik. Det handlar om att prata snällt till sin spegelbild på morgonen, med mjuk röst omfatta sina brister och svagheter. Det handlar om att tillåta sig själv att känna efter vad man behöver – just nu. Ibland är det en kram, ibland en extra timme sömn, ibland att avboka en inplanerad träff med en vän för att du inte orkar just i dag. Jag tror på att vi blir snällare mot andra om vi är snällare mot oss själva. Om vi tillåter oss själva att lyssna mer på hur saker känns och på vad vi behöver, tror och hoppas jag att vi också har större förståelse för när andra gör det.

Personligen tycker jag att det här med att vara snäll mot sig själv är mycket svårare än att visa omtanke gentemot andra. Jag är nu 31 år gammal och det är först under det senaste året som jag börjat lära mig något om vikten av att vara snäll mot sig själv. Det krävdes en utmattningsdepression, tre månaders sjukskrivning och år av terapi för att nå den insikten. Fortfarande kommer snällheten inte naturligt, utan jag får påminna mig själv om den. Påminna mig själv om att jag inte alltid behöver ta ansvar för andras känslor och jobbiga livssituationer, att det är okej att inte orka och att bara bry sig om sig själv ibland. Påminna mig själv om att jag inte är mina prestationer – jag behöver inte hela tiden prestera, leverera eller bidra med något klokt, intressant eller roligt för att vara omtyckt. Påminna mig om att jag får vara lat, självisk och tråkig.

O(JÄM)LIKA FÖRVÄNTNINGAR

Snällhet och omsorg är något som flickor fostras till och som kvinnor försöker leva upp till. Till snällheten hör det upplevda ansvaret över atmosfären i ett socialt rum – att se till att alla trivs och mår bra. Att vara behaglig, leende och någon som man alltid kan räkna med. År 2018 finns det fortfarande olika förväntningar på män och kvinnor. Kvinnor anses fortfarande vara den primära vårdnadshavaren och föräldern. ”Pappor kan nog åka till Tallinn och supa så fort babyn kommit ut, men ve den mor som åker på en långhelg med kompisarna de första fem åren”, säger Yle-programledaren Hanna Norrena i relationspodden Norrena & Frantz. Kvinnor förväntas fortfarande bry sig om och vårda sitt utseende på ett annat sätt än män. Kvinnor upplever också att de – liksom personer av annan etnisk härkomst – förväntas prestera bättre än männen för att klassas som lika duktiga.

Snällhet kan ha konsekvenser – för mycket snällhet mot andra kan ta över på bekostnad av snällheten mot oss själva. Så inför den här julen: be om hjälp om du inte orkar planera julmaten själv. Köp närbutikens morots- och kålrotslåda om du inte orkar göra en egen. Bjud in färre gäster om det blir övermäktigt med ett stort sällskap. Stressa inte bort december månad för att hitta de bästa julklapparna. Och om julgranen inte blir så fin i år, och hälften av ljusen kränglar – voj, voj. ❄️

Text Heidi Hakala