

I RAMPLJUSET

redaktör NINA JAKOBSON, KENNETH GYSING



”JAG VILL ATT TAVLAN SKA GE MODET ATT VÅGA AGERA”

Always Mind-tavlan erbjuder första hjälpen för psykisk ohälsa. Varför har du gjort den, Helena Reje?

–Den starkaste drivkraften för hela mitt engagemang inom psykisk hälsa är att jag för tio år sedan förlorade min mamma i suicid. Att med facit i hand förstå att hon kämpade med det starkaste av mörker utan att vi runt omkring henne förstod gjorde det tydligt för mig att psykisk ohälsa kan drabba precis alla.

–När jag har föreläst om psykisk hälsa har jag upplevt att den vanligaste frågan är ’Vad kan jag göra?’. Jag hoppas att tavlans budskap ska finnas som ett stöd till oss alla för att finna den där extra orken, ordet och modet att våga agera.

Hur är den tänkt att användas?

–Jag ser framför mig att den ska finnas överallt där människor finns. Lika självklart som att vi placerat ut gröna första hjälpen-tavlor med plåster och hjärtstartare på offentliga platser. Förutom tavlans ledord – tala, fråga, lyssna och respektera – leder QR-koden till en sida med samlade kontaktuppgifter och telefonnummer.

HELENA REJE
GÖR: Driver Stall Reje, som utbildar och tränar hästar, och Always Mind, som hjälper organisationer och företag med arbetet med den psykiska hälsan.
ÅLDER: 40 år.
FAMILJ: Sambo. Två döttrar, 12, och 10 år. Samt en bonusdotter, 6 år.
BOR: I Knivsta och på Lidingö.



FOTO: ANDREAS LUNDBERG

SOLO MED BENKE RYDMAN

Efter många år som dansare, koreograf och regissör ställer sig Fredrik Benke Rydman ensam på scenen i *Master of dance* där han (delvis) låter sig koreograferas av publiken. Allvar och humor i en skön dans utlovas. Urpremiär 3 mars på Dansens Hus Elverket i Stockholm.

FÖRSTA STORA BIOGRAFIN OM MARTINSON

Vägen till Klockrike, Nässlorna blomma, Aniara, titlar till böcker av fattigpojken Harry Martinson som blev Nobelpristagare i litteratur. Nu har Johan Svedjedal skrivit den första stora biografien om Martinson. *Min egen elds kurir* kommer ut i början av maj.



TUGGA DIN TANDKRÄM

Ska du borsta tänderna? Ta en tablett. Nu kommer fluor tandkräm i tablettform, som du prenumererar på. Genom att skippa den klassiska tuben sparar du in på både plast, vatten och frakt. Tabletterna kommer i en burk som du sedan fyller på ur komposterbara påsar. Den första burken kostar 139 kr, därefter kostar refillen 160 kr varannan månad. Finns på ha-bits.co.

