

FAMILJ

DAGENS NAMN: TERESIA, TERESE
Terese och en latinsk variant Teresia har ett okänt ursprung. Det kan ha samband med Medelhavsön Thera. I morgon: Engelbrekt.



Therese Alshammar är simmare och hör till världens främsta på frimsidsdistanserna, 50 och 100 m.

Hon har licens att skratta

Ett gott skratt förlänger livet. Det vet Anki Lindström. Hon lär ut konsten att skratta och är säker på att hon bidrar till att hälsan förbättras.

PÅ ANKI LINDSTRÖMS visitkort står det "glädje- och livsinspiratör". Som sådan anlitas hon av företag och föreningar lite varstans där man vill få in lite mer glädje i verksamheten. Hon har till exempel varit på banker, kommuner, skolor eller i sjukvården, ställen som efterlyst en förändring till det positiva.

Åhörarna brukar vara lite avvaktande i föreläsningens inledning, men snart börjar skratten klinga så smått. Och på slutet får det en del som kiknar. Allra bäst brukar det bli om åhörarna känner varandra. Då vågar de släppa loss. Och när isen väl är bruten dånar skratten.

–Att skratt smittar vet ju alla, förklarar Anki Lindström och tillägger att svenskarna – tvärtom vad många tror om oss som tysta och reserverade – hör till skrattoppen i Europa. Jämförande undersökningar visar att vi i genomsnitt

Men vi var bättre på 1930- och 40-talen. Då skrattade vi tjugo minuter varje dag, trots att det var kris och orostider.

skrattar sex minuter om dagen. Fransmännen befinner sig däremot i botten – bara en minut om dagen!

–Men vi var bättre på 1930- och 40-talen. Då skrattade vi tjugo minuter varje dag, trots att det var kris och orostider. Men under sådana perioder blir skrattet ett sätt att överleva.

OFTA KOMMER Anki Lindström in som "hemlig gäst" i slutet av dagens program. Hon brukar börja med att berätta om något roligt hon själv upplevt. Gärna något aktuellt, smått som stort. En stund vidare är åhörarna i färd med att pröva olika sorters skratt – alltifrån fniss till "pingvinskra" och rena gapskratt.

–Jag brukar låta dem känna skillnaden på goda skratt och elaka hänskratt. Folk vill i grunden inte vara elaka och det känner man tydligt när man prövar.

Hennes budskap är att vi borde skratta mer. Det går att lära sig, man kan faktiskt öva.

–Hjärnan känner inte skillnaden om du fejkar. Så snart du kommer



Anki Lindström arbetar som glädjeinspiratör. Hon lär folk att skratta på föreläsningar. Det går faktiskt att öva. "Hjärnan känner inte skillnaden om du fejkar ett skratt", säger hon.

FOTO: JAN FALK

i gång blir effekten densamma. Blodet syresätts, musklerna slappnar av, blodtrycket blir bättre. Du blir piggare och får bättre sömn. Skrattet minskar till och med värk i kroppen, man kan bli smärtfri i upp till fyra timmar, säger Anki Lindström.

HUR PUBLIKEN SKA reagera är inte lätt att förutse. En gång var hon anlitad av en Icabutik i Skåne. Hon gjorde sitt program och kunderna var väldigt intresserade. Men när

hon kom till punkten med skrattövningar försvann allihop. Efteråt kunde personalen berätta att åhörarna bara smugit in bakom hyllorna för att fnissa för sig själva.

Det var tydligen svårt att skratta bland okända.

–Den gång jag varit mest orolig var då jag besökte en verksamhet för personer med Asperger. Det visade sig bli det mest lyckade jag varit med om. Jag berättade om knasigheter som jag själv varit med om, sedan fyllde en efter en

på med egna historier och till slut skrattade alla. Även han som inte sagt något alls – han skrattade för att de andra gjorde det.

Egentligen är Anki Lindström skådespelare. Under ett års tid hörde hon till en grupp som hjälpte Aftonbladet i marknadsföringen. En dag var uppdraget att göra något på Internationella skrattdagen.

–Vi åkte med t-banan i våra tidningsoveraller och skrattade i vagnarna. Det märktes direkt hur trafikanterna påverkades. Det var så jag fick idén om att gå vidare med det här.

EN RUBRIK DÅ hon framträder kan vara "Tala ger glädje". Då berättar hon om sin "resa från en tyst mus till en öppen, glad människa". Att hon i dag agerar inför andra är nämligen ganska märkligt, berättar hon.

–I skolan sa jag ingenting alls. Jag var för blyg helt enkelt. Vändpunkten kom när jag skulle berätta om en bok jag läst. Boken var så bra att jag glömde bort att jag stod inför klassen och pratade. Efteråt fick jag applåder! Uppmärksamhet är viktigt för självförtroendet. Om man dessutom känner stöd från ett antal vuxna så växer man.

Anki Lindström skriver nu på en bok som ska sammanfatta det hon lärt sig. "Glädjeboken" är arbetsnamnet. I höst ska den vara klar.

JAN FALK

jan.falk@dn.se 08-738 21 18

I morgon gratrar vi: Elsie Johansson, författare

DN GRATULERAR

Anki Lindström

40 Gratuleras till: Fyller 40 år den 28 april.

Yrke: Glädje- och livsinspiratör.

Bor: Bromma

Bakgrund: Född i Malmö, uppväxt i Tierp. Arbetar på Uppsala stadsteater efter gymnasiet. Teaterstudier. Mängder med olika frilansjobb som skådespelare. Friskvårdsmassör efter friskvårdsutbildning på Axelsons. Driver sitt eget företag, Contingo, sedan 2005 och föreläser om glädje och skratt.

Motto: Varje dag har en ljuspunkt.

Intressen: Umgås med vänner, fotografera – helst växter och djur – vandra i naturen.

Läser: Gärna serien om älgen



Drömpresent för Anki.

Hälge. Eller Paasilinnas böcker.

Projekt: Skriver en "glädjebok" som ska komma ut i höst.



Robin Williams

Filmfavorit: "Patch Adams" med Robin Williams.

Önskar: Upplevelser, en resa i luftballong vore kul.

Firar: Stor fest.

SÅ SKRIVER DU MINNESORD

- Minnestexter som inte beställts av DN får inte vara längre än 2000 tecken inklusive mellanslag.
- Texten ska vara undertecknad med för- och

- efternamn och innehålla uppgifter om den avlidnas hemort, ålder och närmaste anhörig.
- Mejla texten till familj@dn.se.
- Minnestexten ska ha inkommit till redaktionen

- inom två månader efter dödsfallet.
- Vi prioriterar texter som bara skickats till DN.
- Redaktionen förbehåller sig rätten att ändra och korta i insända manus.

DÖDSFALL

Stig Einar Lindvall

Stig Einar Lindvall, Strängnäs, har avlidit i en ålder av 69 år. Närmast anhöriga är barn och barnbarn.

DET SVÄNGDE ALLTID om Stickan: När han satt bakom trummorna, när han kopplade av i väskretsen och när han talade för varorna i sin musikaffär, Birka Musik i Vasastan i Stockholm. Det var hans livsverk, därifrån försåg han stora delar av den svenska jazzeliten med instrument. Men också många musikskolor fanns bland kunderna; på så vis bidrog även Stickan till det svenska musikundret.

Själv gjorde han musikalisk karriär som trummis i många

Stickan bidrog till det svenska musikundret.

band inom den traditionella jazzgenren. Vi minns honom till exempel som taktfast klippta i Original Optimus Orchestra, ett av de allra bästa svenska New Orleans-banderna.

MEN ALLRA HELST minns vi honom som en färgstark personlighet i vårt kamratgäng: En glad och snackesalig gamäng i många festliga sammanhang, och samtidigt en väfnast kompis som man kunde tala allvar med. Det goda humöret höll han uppe även när krämporna gjorde livet tyngre.

Det blir lite svårare att hålla takten i våra liv utan honom. Just nu klingar det i blues-ton. Men Keep swinging, Stickan! Somewhere over the rainbow.

För vännerna i KVK
GÖRAN GYNNE

DIKT I DAG

I vårens tid

Vi möttes
i vårens tid
i kärlek
flammande het.
Delade
glädje, sorg
och ensamhet.
I dag
är din del
bara min.
Försöker lägga
våra livs pusselbitar
till en tavla.
Några passar
inte in i varann.
Käraste
vad klok du var
när du inte
alltid
tyckte och tänkte
som jag.

SIV MILLTOFT

FAMILJEREDAKTIONEN

Redaktör: Karin Forsberg. Tel 08-738 10 33
E-post: familj@dn.se
Frågor om minnestexter: vardagar 10.30–12.00
Redigering: Daniel Söderberg
Annonser: 08-738 13 65, familjeannonser@dn.se