

## **M E D L E M S – B L A D** **Nr 2-2016**



**Ordförande har ordet!**

Vi har tidigare uppmärksammat i medlemsbladet boken **INNAN BUBBLAN BRISTER** av Örjan Hallbergs, som blev hans sista bok, där han i boken ville uppmärksamma hur den trådlösa tekniken .....

Jag hade glädjen att lyssna till honom på ABF-huset, Sveavägen i Stockholm för några år sedan och hur han då poängterade hur viktigt det var att inte ligga i någon säng i metall eller med typ spiralfjädrar.

Föreningen har köpt in boken *Innan bubblan brister*, som ska lånas ut till de medlemmar i föreningens som önskar.



Fredag den 22 Jan 2016  
insomnade Örjan Hallberg,  
bokens författare efter en tids  
sjukdom. / Egon R.

**En vän och strålningsexpert har  
lämnat oss.**

Med mycken sorg i hjärtat meddelar jag er härmed att en av Sveriges mest kunniga i frågan om strålning från trådlös teknik och hälsorisker har lämnat Jordelivet.

Örjan Hallberg avled i slutet av januari efter en tids sjukdom. Örjan har varit mycket aktiv inom strålningsproblematiken och har gjort många värdefulla forskningsarbeten, bästa inblicken i hans verk får ni genom att besöka hans båda hemsidor, innan de ev försvinner från Internet. Ni finner där det mesta om Örjans bidrag med upplysning om strålningsrisker, se följande länkar, som var och en innehåller många viktiga länkar

Sidan 1

och tabeller att ta del av. Örjan startade även en insamling till stöd för forskning om att förhindra att cancer uppstår, som motvikt till cancerfondens insamling till att motverka cancer som redan uppstått.

Må aldrig Örjans viktiga arbete förglömmas!  
/ Källa: Kalle Hellberg

**2 februari. HSO i Jönköping.** (Handikappförbund) Sven-Åke Svensson från region Jönköpings län berättade om e-Hälsa, som handlar om hur framtidens vård och omsorg som helhet ska fungera och förbättras med hjälp av digitala verktyg och e-tjänster.

e-Hälsa innebär att utveckla verksamheten med hjälp av digitala verktyg till stöd för personal, brukare, invånare och beslutsfattare.

Att den digitala kommunikationen är säker och att endast behöriga personer har tillgång till informationen, är en förutsättning både för den personal som ska ta del av informationen och för invånaren som ska kunna lita på att information och att digitala verktyg hanteras på ett säkert sätt. Exempel på e-tjänster kan vara att ansöka om olika former av bistånd digitalt eller att kunna läsa sin journal, sitt ärende, eller sin genomförandeplan, för en del krävs det e-legitimation.

1177 kommer att finnas i tre olika ”upplagor” som Vårdguide, Sjukvårdsrådgivning och Vårdguide UMO – ungdomsmottagning bl.a. Även personliga e-tjänster boka, avbeställa eller omboka tid och många andra val. För den som tål och har möjlighet till datateknik, finns det och kommer ännu mer av olika hjälptjänster på 1177.

Men för många av våra medlemmar i föreningen, kan det vara svårt att se nyttan med de nya möjligheterna som erbjuds - som helt otänkbart. För andra finns det mer eller mindre möjlighet att använda en del av det som erbjuds. Att stå utanför när nya möjligheter växer fram är oerhört frustrerande, en frustation som utomstående personer och myndigheter inte kan förstå eller kan ta åt sig, tyvärr. / Egon R.

**Utställning på ABF lokaler i Jönköping  
8/2 – 7/3**, en utställning i bild och text som pekar på vad elektromagnetisk strålning innebär.

I ABF lokaler är det mycket folk som rör sig, studieverksamhet och andra organisationer som hyr/lånar lokaler.



Utställningen på ABF, Jönköping. Foto: Egon R.

Efter Jönköping fortsätter utställningen på ABF lokaler i Värnamo under tiden 7/3 – 15/4 2016.



Informationsmaterial till besökarna. Foto: Egon R.

Onsdagen den 2 mars var det föreläsning med temat: Hur ofta får du huvudvärk, känner dej trött eller allmänt dålig?

Har du symtom som: Koncentrationssvårigheter, sömnstörningar, huvudvärk, yrsel, trötthet, illamående m.m.?

Det kom ett fåtal personer till ABF lokalen vi disponerade i Jönköping. Vädret hade troligen en avskräckande effekt den kvällen, i annan ABF-lokal som hade teckning som ämne, kom det endast 3 av 10 kursmedlemmar, berättade den kursledaren för mig.

Istället för föredrag blev det en intressant informations- och diskussionsafton.

**Ny utställning på ABF Värnamo 4-21 april,** utställningen avslutas med just föreläsning 21/4 kl.18.00 på ABF, Expovägen 6A i Värnamo. WiFi kopplas bort för bättre miljö under föreläsningen, mätvärden acceptabelt låga. och

Sidan 2

## Svar från PO, Allmänhetens Pressombudsman.

*Dnr 016/16. Du har i en anmälan till Allmänna Pressombudsmannen (PO) riktat kritik mot en publicering i Expressen. Artikel har rubriken **Allergi ska inte ge rätt till bidrag** och publicerades den 6 januari 2016.*

*PO har till uppgift att pröva klagomål från enskilda som själva pekats ut (genom namn, bild och andra identifierande uppgifter) med kränkande eller på annat sätt skadade uppgifter om deras personliga angelägenheter.*

*Eftersom du personligen inte pekats ut i artikeln, kan din anmälan inte medföra någon åtgärd från min sida. Källa: Ola Sigvardsson, PO.*

## Elöverkänsligas Förening finns representerad i Almedalen även i sommar 2016.

Förberedelserna för **Elöverkänsligas Förenings** medverkan i Visby har redan påbörjats, allt från att boka tid och plats till allt informationsmaterial som ska beställas och paketeras. Även detta året blir det Sylve Söderström och Egon Reiver som informerar om elektromagnetisk strålning. Alltid lika spännande och energikrävande, att möta olika människor i diskussion och motivering.



Båtarna ligger tätt intill varandra i småbåtshamnen i Visby Almedalsveckan. Foto: Egon R.

## 23 februari. Information till skollärare i Österbymo.

Då vår medlem Therese Pihl "bor i gränslandet" mellan Jönköpings- och Östergötlands län och har barn i skolan i bl.a. Österbymo, Therese har lagt

ner ett fint jobb i samtal med skolans rektor, som ordnat att vi fick komma och informera ca 25 lärare under en stund på eftermiddagen.

Att stå inför alla lärarna, att förmedla kunskap och så några frön om vad EMF-strålning innebär, var både intressant, spännande och roligt. Först se deras granskande ansiktsintryck - en grupp pedagoger, men alltefter tiden gick - mjuknade deras ansiktsuttryck och några satt och nickade delaktigt i det vi talade om. Ämnet var elöverkänslighet med rubriken: **TILLGÄNGLIGHET för vem, NÄR – VAR – HUR?**

En viktig del av mötet var även att Therese fick berätta om sig själv och sin elöverkänslighet. Hon fick även svara på en del frågor som ställdes. En givande insats som vi tillsammans gjorde, kändes bra och även den respons vi båda fick.

Som avslutning (för vår del av mötet), lämnade vi över informationsmaterial, som lärarna fick ta med sig efter deras avslut av mötet. I vårt tack att vi fått komma uppmanade jag lärarna: *Denna information ska ni läsa med lika stor nyfikenhet, som era elever läser det ni lär ut.* Rektorn tackade oss för en mycket intressant information.

Som ordförande i föreningen hoppas jag på fler möjligheter till liknande informationsträffar i skolor på olika orter i vårt län och det är ni medlemmar som kan medverka och hjälpa till med förslag och idéer. / Egon R.



Stilfullt månsken i februari. Foto: Yvonne Adamson

I ett flertal nummer av Medlemsbladet har vi haft glädjen och förmånen att visa olika fantastiska foto av Yvonne Adamsson, som också tillhör Elöverkänsligas Förbund.

För dem som är intresserade att köpa av hennes enastående foto, är välkommen att höra av sig, så kan jag förmedla adress vidare. / Egon R.

## 28 februari. Årsmötet 2016 i Nässjö.

Det var en solig söndag som ca 20 personer mötte upp till ett mycket intressant och bra genomfört årsmöte. Ordförande Egon Reiver öppnade årsmötet och hälsade alla välkomna och då särskilt vår inbjudne gäst. Efter fastställande av röstlängd och godkännande av dagordning var det dags för val av årsmötesordförande och mötessekreterare.

Tomas Erazim, Eksjö, tackade för inbjudan och berättade lite om sig själv, dels som under många år som kommunalråd i Eksjö och som numera rektor i Mariannelund.



Tomas Erazim och Per-Åke Nordenhög. Foto: Ann-Louise K. Reiver

Årsmötet genomfördes professionellt och Tomas E. klubbade igenom besluten med erfaren hand.

Till ordförande omvaldes Egon Reiver på 1 år.

Val av 2 ledamöter på 2 år: Per-Åke Nordenhög, omval och Willis Aztor, nyval.

1 år kvar som ledamot: Henrik T och Marianne Aztor.

Till ersättare på 1 år: Eva-Marie Ohlsson, omval och Ingrid Berggren, nyval.

Revisor på 1 år: Kjell Forsberg och ersättare Gunnar Ström.





Marianne A. redovisar räkenskaper. Foto: A-L K. Reiver

Valberedning på 1 år: Gunilla Tufvesson, sammankallande och Ulla-Britt Claesson, ersättare.

Val av 2 ombud till Förbundsmötet 28-29 maj 2016 i Hälleforsnäs. Egon Reiver och Kjell O Berggren. Som ersättare Henrik T.

Efter paus svarade Tomas E. på frågor som berör skolan och trådlös teknik, hur det påverkar skolpersonal och elever. En intressant frågestund som visade på att det finns en viss medvetenhet m.m..



Marianne Aztor, Tomas Erazim och Egon Reiver.  
Foto: Ann-Louise K. Reiver.

Därefter avtackning till Tomas E. för hans medverkan med blommor och en bok *Innan bubblan brister... av Örjan Hallberg* och en stor applåd från årsmötets åhörare.

2005-2011 var Ulla Mallin-Jakobsson föreningens ordförande. Därefter som styrelseledamot och vice ordförande fram till årsmötet 2016.

Sidan 4

Ulla Mallin-Jakobsson avslutar sina uppdrag i styrelsen på egen begäran, då hon känner att krafterna inte alltid vill räcka till.

Ett stort tack till Ulla för ett fint arbete som styrelseledamot med en stor applåd.

Kjell O Berggren avtackades också med blommor som ersättare i styrelsen under 1 år.



Ulla Mallin-Jakobsson. Foto: A-L K Reiver



En uppskattad mötesordförande tackar för sig.  
Foto: Ann-Louise K. Reiver

Efter avslutat årsmöte hade den nya styrelsen konstituerande styrelsemöte och fördelning:

Ordförande: Egon Reiver.  
 Vice ordförande: Henrik T.  
 Sekreterare: Per-Åke Nordenhög.  
 Kassör: Marianne Aztor.  
 Vice kassör: Eva-Marie Ohlsson.  
 Samt Willis Aztor, ledamot och Ingrid Berggren,  
 ersättare. (Ps. Årsmötet insänt till Sm.T, JP och V.N.)  
 Text: Egon Reiver.

## 1 mars. KFR Eksjö.

Till Funktionshinderrådet brukar jag vid några tillfällen sända in material, som inte bara berör elöverkänslighet utan även annan form av funktionsnedsättning, som jag då får föredraga.

**För vem gäller tillgänglighet**, är en självklarhet för de flesta, som knappast ifrågasätts.

De flesta av oss lever i en egoistisk bubbla, där det egna jaget styr tanken och självkänslan, *där ingen annan ska komma och ändra på mina rättigheter, jag står mig själv närmast och jag bestämmer över mina värderingar och mitt liv.*

Tillgängligheten är en självklarhet och en mänsklig rättighet, en mänsklig rättighet som enligt FN-konventionen ska efterlevas, men hur efterföljs den?

Tyvärr är det mest vackra ord och vackra formuleringar, för den som har avvikande meningar finns endast tandlösa lagar och resolutioner som inte betyder mer än trycksvärta på ett papper.

Vad som uppfattas som bra tillgänglighet för en person, grupp eller organisation, kan vara av motsatt betydelse för andra personer, grupper och organisationer.

**Vad innebär tillgänglighet för den som har en funktionsnedsättning?**

**Vad innebär begränsad rörelsefrihet?**

Är man frisk, har en vardag som fungerar bra och livet är som en dans, då är det lätt att glömma eller inte tänka på dem som dagligen brottas med sin funktionsnedsättning av skilda slag.

En vardag som kan påminna om ett helvete på jorden där ljuset är förbytt till mörker.

Hur ofta stannar vi upp i denna digitaliserade värld och skänker en tanke till dem som har det svårt.

Hur ofta ger vi en hjälpende hand till dem, där tillgänglighet är en bristvara?

Begränsningar och uteslutning från samhället handlar om bland annat vår vardag, att som rullstolsbunden ej kan ta sig upp från hinder som trottoarkant, trappor till affärer och bostadshus, snövallar, oplogade trottoarer och gång- och cykelvägar, att ta ut pengar från en bankomat, att besöka offentliga lokaler, resa med tåg eller buss, gå på bio eller teater, närvara vid andra sammankomster, möten och liknande arrangemang där det saknas utrymme eller dålig miljö.

Dålig miljö är också ett gemensamt problem för överkänslighet av skilda slag, personer som har drabbats av någon form av allergi, (överkänslighet) vid mat och dryck eller annan yttre påverkan i vår närmaste omgivning.

**Ingen person ska behöva göra avkall på den tillgänglighet som vi alla ska ha rätt till**, ingen vill frivilligt bli sjuk eller ha en funktionsnedsättning, eller må dåligt av yttre påverkan i vår miljö, som bl.a. mobilmaster m.m. Tyvärr är det egoismen, pengarna och den ekonomiska industrin som styr vad som är tillgänglighet för människor, industrins kriterier är det ingen som någon får ändra på (eller ens försöka).

Att som funktionsnedsatt person bli fråntagen en stor del av självklar tillgänglighet och sedan dessutom förnekas att bli trodd på de symtom som är problemet, bli förnekad och bemött som människa, är tyvärr allt för vanligt både inom sjukvården och från myndigheter och organisationer inom vårt samhälle.

/ Egon Reiver.

**För vem gäller tillgänglighet?**

**FÖR VEM GÄLLER tillgänglighet**, en självklarhet för de flesta, som knappast ifrågasätts. De flesta av oss lever i en egoistisk bubbla, där det egna jaget styr tanken och självkänslan, där ingen annan ska komma och ändra på mina rättigheter, jag står mig själv närmast och jag bestämmer över mina värderingar och mitt liv. Tillgängligheten är en självklarhet och en mänsklig rättighet, en mänsklig rättighet som enligt FN-konventionen ska efterlevas, men hur efterföljs den?

**TYVÄRR ÄR DET** mest vackra ord och vackra formuleringar, för den som har avvikande meningar finns endast tandlösa lagar och resolutioner som inte betyder mer än trycksvärta på ett papper. Vad som uppfattas som bra tillgänglighet för en person, grupp eller organisation, kan vara av motsatt betydelse för andra personer, grupper och organisationer. Vad innebär tillgänglighet för den som har en funktionsnedsättning? Vad innebär begränsad rörelsefrihet?

**ÄR MAN FRISK**, har en vardag som fungerar bra och livet är som en dans, då är det lätt att glömma eller inte tänka på dem som dagligen brottas med sina funktionsnedsättningar av skilda slag. En vardag som kan påminna om ett helvete på jorden där ljuset är förbytt till mörker. Hur ofta stannar vi upp i denna digitaliserade värld och skänker en tanke till dem som har det svårt. Hur ofta ger vi en hjälpende hand till dem, där tillgänglighet är en bristvara?

Begränsningar och uteslutning från samhället handlar om bland annat vår vardag, att som rullstolsbunden inte kunna ta sig upp från hinder som trottoarkant, trappor till affärer och bostadshus, snövallar, oplogade trottoarer och gång- och cykelvägar, att ta ut pengar från en bankomat, att besöka offentliga lokaler, resa med tåg eller buss, gå på bio eller teater, närvara vid andra sammankomster, möten och liknande arrangemang där det saknas utrymme eller dålig miljö.

**DÅLIG MILJÖ** är också ett gemensamt problem för allergier av skilda slag, personer som har drabbats av någon form av allergi (som är en överkänslighet) vid mat och dryck eller annan yttre påverkan i vår närmaste omgivning. Ingen person ska behöva göra avkall på den tillgänglighet som vi alla ska ha rätt till, ingen vill frivilligt bli sjuk eller ha en funktionsnedsättning, eller må dåligt av yttre påverkan i vår miljö. Tyvärr är det egoismen, pengarna och den ekonomiska industrin som styr vad som är tillgänglighet för människor, industrins kriterier är det ingen som någon får ändra på (eller ens försöka).

**ATT SOM** funktionsnedsatt person bli fråntagen en stor del av självklar tillgänglighet och sedan förnekas bli trodd på de symtom som är problemet, bli förnekad och bemött som människa, är tyvärr allt för vanligt både inom sjukvården och från myndigheter och organisationer inom vårt samhälle.

**EGON REIVER**  
 ordförande i Eldöverkänsligas  
 förening i Jönköpings län

Artikeln sändes även till några dagstidningar för publicering. Att synas i vardagen, att få ut vårt budskap, att få förståelse och skapa dialog är ett av många viktiga kriterier i vår verksamhet.



## Vår förenings bibliotek för medlemmar:

**Innan bubblan brister...** En bok om våra myndigheters ovilja att fastställa orsaken...  
**Örjan Hallberg.**

**Mobikett...** en guide för vett och etikett gällande mobiler...  
**Sven Rollenhagen.**

**Nya självläkande människan...** ny omarbetad upplaga om vår självläkande kraft som gör att vi läker.  
**Sanna Ehdin Anandala.**

**Är de verkligen sjuka?** **Ann-Marie Lidmark.**

**Spelet om 3G.** **Mona Nilsson.**

**Mobiltelefonins hälsorisker.** **Mona Nilsson**

**Ett vackert fängelse.** **Gunilla Ladberg**

**Mörkläggning.** **Gunni Nordström.**

**Kanariefåglarna ryter.** **Ingrid Franzén  
Margareta Dahlberg.**

**Livskvalitet.** **Alf E. Sjöberg.**

**Varsågod nästa.** **Margareta Molius.**

**Smärta i fokus.** **Karin Öckert.**

**Gluten och mjölk.** **Micke Skribent.**

**Att vara jordad.** **Clinton Ober, S. T.  
Sinatra, M. Zucker.**

### DVD:

**Gilla läget, om att vara elöverkänslig.**  
Av Helen Aastup Samuels.

För dej som är intresserad att låna någon av böckerna, ring 073-058 40 88 och tala in ditt meddelande och vem du är.

*Du kan även fråga efter den på ditt kommunala bibliotek, som bör ha den hemma eller så bör de ta hem den åt dej. / Styrelsen.*

**Det händer mycket i vardagen,** för dej som vill, skriv ner några rader och sänd till Egon R. eller någon annan i styrelsen, så kan vi publicera dina rader i nästa medlemsblad. Välkommen hör av dej! / Styrelsen.

## Tidningsklipp:



Källa: Sm.T 3 mars 2016.

## INGA MOBILER I KLASSRUMMET

**ÄR DET UNDERLIGT** om resultatet i skolan rasar år från år? Elever i många skolor tycks använda mobiler och andra sociala medier under lektionstid enligt nyhetsprogram på tv.

Dels är detta respektlöst mot läraren men också mot kamrater som vill koncentrera sig och få utbyte av undervisningen. Var tredje elev uppger att de blir störda på nästan alla lektioner enligt OECD.

**INGVAR ELLBRING,**  
före detta lärare, Nässjö

Källa: Sm.T 2016-03-05

### Kommentar:

I vissa skolor runt om i landet samlar man in elevernas mobiltelefoner innan lektionen börjar – i andra skolor gör man tvärtom.

Där ser man mobilen som ett hjälpmedel i klassrummet – och rektorerna tror antagligen inte på något mobilförbud.

Här kommer vår roll in att förklara NÄR, VAR, HUR och VARFÖR om mobilens för och nackdelar, en dialog med förtroende.

## Sociala medier bakom försämrad sömn hos unga.

**Sju av tio uppger att de ibland har sömnsvårigheter och det är främst unga och kvinnor som är svårast drabbade. En av de främsta skälen är att man i dag tar med sig surfplattan eller mobilen till sängs.**



Bild: Okänd från internet.

Drygt 3.000 personer har medverkat i en undersökning genomförd av försäkringsbolaget IF, där framgår att många har problem med sömnsvårigheter.

En tredjedel av unga i åldersgruppen 15-29 tror att sociala medier förstör deras nattsömn. Samtidigt uppger 82 procent i samma åldersgrupp att de tar med sig digitala prylar när de gått och lagt sig.

– Själva användningen av sociala medier gör att man varvar upp. För att sova måste hjärnan varva ned, säger Torbjörn Åkerstedt, professor på Karolinska institutet.

### Blå ljuset lurar kroppen

Förutom att hjärnan går igång vid användning av sociala medier är kan även ljuset från digitala skärmar störa sömnen. Det blåa ljuset som skärmarna avger lurar kroppen att tro att det är dag.

– Ljuset trycker ned sömnhormonet melatonin, vilket gör det svårare att somna, säger Åkerstedt.

Sömnen betyder väldigt mycket för oss. Den hjälper till att ladda upp hjärnan och under sömnen passar hjärnan på att rensa biprodukter som den tagit in under dagens gång. Om unga fortsätter sova allt sämre så medföljer en rad konsekvenser.

– De kommer framför allt fungera sämre i skola och arbete. För det andra kommer de vara på sämre humör. Sen har vi också långsiktiga effekter på hälsa, säger Torbjörn Åkerstedt.

## Kan innebära hälsoproblem

I det långa loppet har sömnsvårigheter och sömnbrist både fysiska och psykiska följder på hälsa. Psyket blir lidande i form av ångest, depression och utbrändhet. Medan de fysiska konsekvenserna kan innebära hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes. Dessutom finns det forskning som pekar på att immunförsvaret sannolikt försämras av sömnbrist.

I undersökningen har en fjärdedel av de unga uppgett att de vill ha teknik som stänger av all social media efter vanlig läggtid.

Torbjörn Åkerstedt tror dock att förändringen kräver ett förändrat klimat.

– Det handlar om att man både i skola och i samhälle måste enas om att det ska finnas gränser för det här beteendet.

– Vilket i nuläget är svårt. Vi gillar inte gränser i Sverige. Därför krävs det en omfattande attitydförändring, säger han.

### KÄLLA: RELATERAT

- [Intern länk: Surfande stör sömnen](#)

- **Dino Jasarovic** [dino.jasarovic@svt.se](mailto:dino.jasarovic@svt.se)

Publicerad: 7 mars 2016 - 08:43

Uppdaterad: 7 mars 2016 - 08:44

### Kommentar:

Inslaget var med under de utsändningar på SVT, för att sedan snabbt tas bort och byttes ut till andra nyheter vid nästkommande nyhetsinslag vid morgonens nyheter.

### Varför???

En trolig sannolikhet kan vara ekonomisk påverkan eller påtryckning från en eller flera mobiloperatörer?

Inga nyheter får sabotera deras ”trovärdiga” marknadsföring, de vore en katastrof för telekombolagen om frågan lyfts upp.

Något misstänkt sjukt lutar det åt i alla fall!

/ Egon R.

*Dela med dej av vårt medlemsblad  
digitalt, vi finns på  
[www.elkanslig.se](http://www.elkanslig.se)*

*/ Styrelsen*