

Omtanke

2025-2026

Medlemstidning för RAV, Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade

Brottsofferjouren
sidan 3

FLO-poliser
sidan 5

**Arbetet i skuggan
av våldet**
sidan 10

RAV:s syfte är att verka stödjande och opinionsbildande för anhöriga och andra närstående till de som har dödats, eller kan antas ha dödats. Genom RAV ska man få ett bättre stöd från både omvärlden och samhället.

Foto: Sebastian Kläringe

Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade (RAV) är en ideell organisation som startades 1996. RAV utgörs främst av personer som själva är anhöriga eller på annat sätt är närstående till våldsdödade. Även människor som inte själva drabbats av våldet är stödmedlemmar för att stötta verksamheten och visa sitt ställningstagande mot våldet.

Organisationen är till för att stötta, samla kunskap och bidra till gemenskap.

Det är få drabbade som vet vart man kan vända sig med alla frågor som uppstår efter ett dödsbesked. Bland våra medlemmar finns en uttalad längtan efter gemenskap med andra människor som råkat ut för en liknande händelse. RAV bidrar till just den gemenskapen men också med det sorgestöd som samhället så ofta brister i. Ett stöd som vi anhöriga till brottsdrabbade så utomordentligt väl förtjänar.

RAV:s verksamhet bedrivs utifrån värderingar som slagits fast i FN:s och EU:s konventioner om mänskliga rättigheter samt i FN:s brottsofferdeklaration.



Vi på RAV vill:

- Vara medmänskligt stöd till anhöriga och andra närstående till våldsdödade, inte bara i direkt anslutning till brottet utan även i den process som pågår till långt senare.
- Aktivt samla in och lyfta fram frågor, problembilder och erfarenheter som anhöriga kan drabbas av.
- Göra anhörigas röster hörda i samhället och via medier, samt att vara anhörigas språkrör gentemot politiker och myndigheter.
- Verka opinionsbildande för att förbättra villkoren för anhöriga till våldsdödade.
- Vara remissinstans vid utredningar och lagförslag som berör våldsdödade och deras anhöriga.
- Utbilda resurspersoner för att förbättra bemötandet av våldsdödades anhöriga och närstående.
- Bidra till gemenskap för anhöriga och andra närstående till våldsdödade.

Brottsofferjouren 40 år av stöd och rättvisa

Brottsofferjouren Riks startades av ett fåtal engagerade människor år 1980. I dag har den vuxit till en organisation med hundratals medlemmar och är en stark röst i samhället.

Den första brottsofferjouren i Sverige bildades 1982 med inspiration från Storbritannien. Målet var att fylla ett tomrum i rättssystemet – stödet till brottsoffer hade tidigare varit mycket begränsat.

En mindre grupp människor kände att det inte riktigt fanns någon som tog upp brottsoffrens sida, något som de ville ändra på. De ville inte att brottsoffrens perspektiv skulle drunkna i fascinationen över brottet och förövaren.

I stället för att de enda frågorna som ställdes var: Vem var förövaren? Vad drev personen? Hur kunde detta hända? ville Riks att brottsoffren skulle få minst lika mycket uppmärksamhet i media. Sedan dess har Riks drivit starka opinioner för att få igenom lagar som gynnar brottsoffer. Till exempel:

- tillgång till juridiskt och psykologiskt stöd
- information om sina rättigheter
- möjlighet att påverka processen, exempelvis genom målsägandebiträde och delaktighet i förhandlingar.

Mellan 2009 och 2025 var tidigare överåklagaren i Malmö, Sven-Erik Alhem, organisationens ordförande.

– Jag kände att Brottsofferjourens arbete var viktigt. Det handlar om att ge röst åt människor som ofta inte hörs, säger Alhem.

När människor tar hjälp av Brottsofferjouren får de stöd genom hela processen. Riks erbjuder kostnadsfritt och konfidentiellt stöd till den som har drabbats av ett brott. Det kan handla om praktiskt stöd, stödjande samtal, information om rättigheter eller hjälp vid kontakter med myndigheter och i rätten.

Alhem berättar att han är van vid att möta människor som drabbats av brott redan som åklagare, men att det alltid är starkt att höra deras berättelser. Många lever med ett livslångt lidande – särskilt de som har förlorat barn eller nära anhöriga.

– Man kan gå vidare i livet, men man bär alltid med sig sorgen, säger Alhem.

Sven-Erik Alhem menar att det förr fanns ett tydligt gärningsmannaperspektiv – fokus låg på den som begått brottet, inte på den som drabbats.

– Nu har vi fått ett verkligt brottsofferperspektiv, och det är en av de största förändringarna under min tid i rättsväsendet, säger Alhem. Däremot tycker han att medierna fokuserar för mycket på gärningsmannen.

– Kanske är det historiskt, men jag tror att vi måste låta brottsoffrens berättelser få större plats. Det är deras liv som förändras mest. I dag bidrar gängkriminaliteten till att rättsväsendet står inför större utmaningar än någonsin, menar Alhem.

– Gängkriminaliteten tar mycket resurser, vilket riskerar att vardagsbrott och deras offer nedprioriteras. Det är olyckligt. För långsamma utredningar kan betyda att man aldrig får rättvisa, säger Alhem som trycker på vikten av att de som utsätts för brott får hjälp.



– Ja, jag hoppas att Brottsofferjouren fortsätter att utveckla sitt stöd – särskilt genom att finnas där som medmänniska. Att följa med brottsoffer till polisförhör eller myndighetsmöten kan betyda oerhört mycket.

Fyrtio år efter starten fortsätter Brottsofferjouren att påminna om att varje brott också har ett offer.

För Sven-Erik Alhem handlar det fortfarande om samma sak som från början – att ge människor en röst när de som mest behöver bli hörda.

Text: Fred Abrahamsson, Arvid Höglund

Omtanke har producerats i samarbete med elever på Borgarskolan i Gävle

Redaktion: Medieinriktningen i SA23A och SA23B

Handledare: Kerstin Engström Halén, Madeleine Wikström

Redaktör: Ewa-Britt Gabrielsen

Tryck: Trycktrea 2025

Guldsponsorer



Guldsponsor sedan 2018



Guldsponsor sedan 2020



Guldsponsor sedan 2022

ADVOKATBYRÅN
Thomas Bodström

Guldsponsor sedan 2016



Guldsponsor sedan 2014



Guldsponsor sedan 2020



FLO-polisernas vardag

När livet vänds upp och ner finns FLO-poliserna där för att ge stöd, svar och trygghet. De möter familjer i sorg och fungerar som länken mellan de anhöriga och polisens utredning.

FLO, Family Liaison Officers, innebär att polisen har i uppdrag att vara en länk mellan de anhöriga till brottsoffer och utredningen av grova brott. De stöttar också familjer när någon har dött eller försvunnit. FLO-poliser ger information, svarar på frågor och lyssnar på familjen. Samtidigt hjälper de andra poliser att förstå hur den avlidna eller försvunna personen levde och mädde.

Maria Lindgren och Ewa Hansson som arbetar som FLO-poliser och de berättar hur deras yrke fungerar och hur man blir FLO-polis.

Maria och Ewa berättar att FLO-poliser har en roll där de blir beställda vid behov, och att de annars arbetar som vanliga poliser. När de får ett uppdrag tar de kontakt med anhöriga och deras centrala uppgift är att skapa förtroende. Många blandar ihop dem med terapeuter men deras roll handlar om att få fram så bra information som möjligt.

För att utbilda sig till yrket, anmäler man sig till en utbildning som pågår i två veckor. Utredarna försöker använda samma personer under hela utredningen för att målsägande och närstående ska veta vilka FLO-poliserna är och känna förtroende. Målsägarna ska känna att de vågar ringa direkt till FLO-poliserna i stället för att gå genom polisens allmänna nummer. Bland det första FLO-poliserna gör när de träffar anhöriga är att ge ut sina nummer, som målsägarna kan ringa till när de vill. Även utanför arbetstid.

Skillnaden mellan FLO-poliser och andra polisers arbete, är just funktionen att vara FLO. Det underlättar när samma personer alltid tar hand om de anhöriga, i stället för att man ska möta nya namn hela tiden. Det

skapar en känsla av trygghet.

Något som kan vara svårt i arbetet är när de måste svara på jobbiga frågor. Till exempel när någon vill veta hur eller varför en person har dött. Maria och Ewa berättar att det är tungt att möta stark sorg och att behöva leverera dödsbud. FLO-poliser sätter sig in i de anhörigas situation och känner med dem. Samtidigt säger Maria och Ewa att de ofta får positiv feedback, eftersom många är tacksamma över att ha någon att vända sig till och att få tydlig information om det som har hänt.

Ibland glöms FLO-poliserna bort i början av en utredning och blir inte inblandade förrän en bit in. Då blir det svårare för både poliserna och de anhöriga att skapa trygghet. Om de blir delaktiga från start, ökar chansen att de anhöriga får förtroende och vågar prata med dem.

- Att vara FLO-polis är ett tungt men viktigt arbete. Vi möter människor i svåra situationer och följer dem genom hela utredningen och en tid efteråt. När en utredning inte går vidare och måste läggas ner blir det en besvikelse för oss också eftersom vårt uppdrag som FLO är att ge stöd och svar till de anhöriga, säger Ewa och Maria.

Att arbeta som FLO-polis kräver både empati, lyhördhet och styrka. Det handlar om att möta människor i deras mest utsatta stunder och vara den trygga punkten när deras liv har rasat samman. Trots att arbetet kan vara känslomässigt krävande, upplever många FLO-poliser att det är ett av de mest meningsfulla uppdragen inom polisen. Genom att finnas där, lyssna och ge svar, hjälper de familjer att ta de första stegen vidare, i en tid när allting känns svårt.

Text och Foto: Meja Kriström, Emma Svedh

- Vi kan alla göra något

Fia Säter har arbetat som polis i över tjugo år. Hon började som radiobilpolis och har de senaste åtta åren arbetat som utredare inom grova brott i Helsingborg.

I sitt arbete möter Fia ofta familjer i deras svåraste stunder. När hon hörde talas om rollen som FLO (familjens kontaktperson) kände hon direkt att det var rätt för henne. För Fia handlar jobbet om omtanke och respekt.

– Jag försöker alltid bemöta människor så som jag själv hade velat bli bemött, säger hon.

Även i tunga och konfliktfyllda situationer gör omtanke det lättare att mötas.

I rollen som FLO försöker Fia göra det lilla extra för familjerna så att de känner sig sedda. Hon använder sina egna erfarenheter av sorg för att kunna möta människor där de är.

Fia minns särskilt en händelse där en anhörig önskade att en älskad julnalle skulle följa med den avlidna i kistan. Hon och kollegorna såg till att det blev så.

– Det var en liten sak för oss, men det betydde allt för familjen. Det påminde mig om varför jag gör det här, säger Fia.

”Om det känns tungt för mig, hur är det då inte för de anhöriga”

Arbetet är ofta tungt, men hon tvekar aldrig.

– Om det känns tungt för mig, hur är det då inte för de anhöriga? Det driver mig att fortsätta och att försöka skapa rättvisa, menar Fia. Ett av de svåraste fallen hon varit med i, var mordet på fjortonåriga Emilia.

– Det satte sig djupt, säger hon stilla. Fia hoppas att FLO kan bidra till ett mer omtänksamt samhälle.

– Det krävs så lite för att någon ska känna sig sedd. Ett ord, en fråga, en hand på axeln. Vi kan alla göra något, tycker Fia.



Fia Säter berättar om arbetet som FLO-polis.

Reportage: Pontus Skärberg, Ayub Maxamud Cisman, Naod Bah-abelom Gebremeschel

FLO betyder Familjelivsofficer, alltså en särskild polis som ansvarar för kontakten med anhöriga till brottsoffer i grova ärenden. Rollen finns för att skapa förtroende, ge information samt fungera som en länk mellan anhöriga och polisens utredningsteam.

Familjens kontaktperson kopplas in vid grova våldsbrott, ofta vid mord eller när någon plötsligt förlorar en närstående på ett brutalt sätt. Rollen utvecklades från början i Storbritannien och infördes i Sverige för att skapa ett mer tryggt och värdigt stöd till de anhöriga. I dag finns FLO-utbildade poliser i hela landet.

FLO är länken mellan utredningen och familjen. När världen rasar för de som förlorat någon, är FLO den person som ser till att det finns en tydlig kontakt med polisen. En människa man kan ringa, ställa frågor till och luta sig emot när allt är ofattbart. FLO ger information när det är möjligt, men kanske ännu viktigare; de lyssnar. De möter individer mitt i djup sorg och försöker göra läget mer uthärdligt, om än lite taget.

Det handlar inte om att trösta bort sorgen utan det handlar om att stå kvar. Att sitta i samma rum som förtvivlan och inte kolla åt andra hållet. Att våga behålla närheten när en familj går igenom en fruktansvärd händelse. FLO-rollen är också viktig just för själva utredningen. De anhöriga känner den avlidne, den personens liv, relation, vardag. I många fall bär de på viktiga pusselbitar som kan assistera polisen i deras utredning. Men för att någon ska dela sin oro, minnen eller frågor så måste det finnas tillit och förtroende. Det är just detta FLO jobbar för att uppnå. Att bygga en trygg relation, där man får känna precis hur man vill. Man får vara arg ledsen, tyst eller orolig.

Arbetet är jobbigt, men många FLO-poliser beskriver också att det är ett av de mest värdefulla uppdrag man kan ha som en polis. De berättar att omtanke inte behöver vara något stort. Ibland kan det vara en enkel fråga, en hand på axeln eller bara en kram. Eller att komma ihåg att fråga hur natten har varit, att upprepa information i en lugn takt för den som inte kan hålla fokus. Eller att bara våga sitta tyst bredvid en person som gråter.

FLO-rollen bär på en grundläggande tanke. Alla människor förtjänar att bli sedda. Oavsett händelse eller om ord fattas. Det är små mänskliga handlingar som gör att en familj inte känner sig ensamma i sorg. Och det är där omtanken blir sann. I det konkreta, i att vara där, lyssna och orka möta sorgen tillsammans med andra människor.

Organdonation

Den 5 maj 2005 blev 29-åriga Marcus brutalt miss-handlad av tre män på Kungsgatan i Stockholm. Den 7 maj 2005 kl.15:30 konstaterades han vara död. Ewa-Britt Gabrielsen berättar om händelsen och om minnena hon har från dagen när hennes son miste sitt liv.

Polisen var bara några kvarter bort och var snabbt på plats för att hjälpa Marcus och skickade efter ambulans. Marcus kördes svårt skadad till Karolinska sjukhuset i Solna. När Marcus kom till sjukhuset visste läkare och sjuksköterskor inte hur länge han skulle leva, men de visste att hans liv inte gick att rädda.

Ewa-Britt berättar att hon och hennes man Oddvar fick otroligt bra stöd på sjukhuset, både av personal och poliser.

– Vi hade underbar personal på sjukhuset och tre poliser på Karolinska i Solna hade kontakt med oss i flera veckor där de frågade oss hur vi mätte.

Strax efter att Marcus hade avlidit, tog Ewa-Britt och Oddvar beslutet att donera hans organ. Allt utom ögonen. Organdonationen gick väldigt fort och de var stolta över att ha donerat Marcus organ eftersom han var frisk och hälsosam.

Hjärtat gick till en 14-årig pojke i Finland och en tre-årig flicka i Danmark fick en njure. Resten av organen gick till medelålders personer i Norden.

När man gör organdonationer, säger läkarna enbart kön, ålder och land. Ewa-Britt har inte haft någon möjlighet att träffa någon som har fått Marcus organ eftersom det är personen som har fått organet som måste höra av sig till karolinska i Solna om de vill ha kontakt. Om någon skulle höra av sig så skulle Ewa-Britt utan tvekan säga ja.

Organdonation handlar om att ge liv vidare. När en person donerar sina organ efter döden kan flera andra människor få en chans att leva. Att säga ja till organdonation, är därför en osjälvisk handling som visar omtanke och solidaritet. Ett enkelt beslut kan göra en enorm skillnad.

Ewa-Britt och Oddvar lovade Marcus att kämpa mot våldet. Detta har hjälpt dem att inte fastna i hatet.

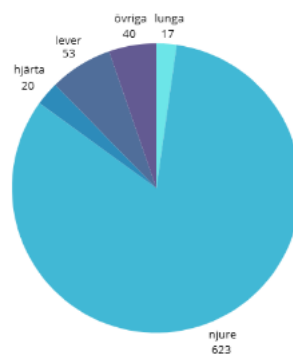
– Gärningsmännen är inte ens värda att hata. De får alldeles för mycket uppmärksamhet. Fokuset ska ligga på de som är brottsoffer, anser Ewa-Britt.

Marcus sa ofta att man skulle lägga energin på bra saker och tänka positivt. Det har Ewa-Britt och Oddvar försökt göra när de gick med i RAV juni 2009 genom att vara ute i skolor och berätta om vad sparkar och slag kan få för konsekvenser. Tyvärr avled Oddvar i november 2009 men Ewa-Britt har fortsatt med arbetet i RAV.

Rav har flera i styrelsen och anhöriga som föreläsningar i skolor och i den vuxna världen, till exempel brottsofferjourer runt om i landet. Dessa föreläsningar är väldigt betydelsefullt för Ewa-Britt. De har hjälpt henne att bearbeta sorgen och få berätta hur fin Marcus var som person.

Möjligheten att få höra andras historier är för en person i samma sits väldigt betydelsefullt. Det är viktigt att förstå att man inte är ensam och att det finns fler som har varit med om liknade händelser.

Text: Tess Helling, Felicia Johansson



I Sverige väntar idag omkring 750 personer på ett nytt organ. Under 2024 genomfördes 233 organdonationer. Detta är aningen mindre än rekordåret 2023 då 258 organdonationer verkställdes. En minskning på ungefär 10 procent, Trots denna tillfälliga nedgång så visar utvecklingen ändå en positiv trend eftersom det endast var 174 donatorer 2020. Det innebär att fler svenskar än tidigare säger ja till organdonation. Med detta i beaktning råder det fortfarande stor brist på organdonatorer, eftersom en patient kan tvingas vänta i månader eller år på ett organ.

Hur går en transplantation till?

En person avlider oftast på ett sjukhus och det måste fastställas av en läkare. Personalen måste kontrollera om personen vill donera sina organ. Då frågar personalen någon som står personen nära. Detta sker i sådana fall där personen inte står i donationsregistret, men kanske uttryckt en önskan om att donera organ. Sedan tar man ut organen och de transporteras snabbt till ett sjukhus där patienten som behöver organet befinner sig.

Vilka organ behövs mest?

Just nu är det njurar som är mest efterfrågade med 623 personer som står på väntelistan. 53 väntar på en lever, 20 personer på ett hjärta och 17 på en lunga, dessutom väntar 40 på övriga organ som ö-celler, pankreas. Det finns också personer som väntar på flera olika organ. Detta gör att det totalt står 753 olika personer som antingen väntar på ett eller flera organ. Detta är mer än tre gånger så mycket än antalet organ som doneras.

En donator kan rädda upp till åtta liv!

Genom att donera organ kan du vara skillnaden mellan liv och död för någon annan. En donator kan rädda upp till åtta liv. Just nu sitter det folk i väntelistan som är i livshotande behov av organ, men eftersom det råder brist på organdonatorer väntar många patienter i flera månader eller till och med år. Många dör i väntan på organ. Genom att bli organdonator kan du ge någon en ny chans i livet. Att donera är att låta något gott komma ur en svår stund och blir en handling av omtanke som lever vidare.

Text: Sebastian Kläring, Anton Holm

Positiv utveckling i Järvaområdet

Järvapolisen är en av Sveriges hårdast arbetande poliskårer. Området präglas av skjutningar, gängkriminalitet och sociala utmaningar som ställer stora krav på både resurser och insatser. Området Järva omfattar stockholmeförorterna Tensta, Akalla, Husby och Rinkeby. Invånarna består till stor del av en ung befolkning med mångkulturell bakgrund.

Rissa Seidou är en svensk polis med en stark röst för rättvisa och likvärdighet. Hon är född i Västafrikanska Togo 1974 och kom till Sverige som vuxen. Rissa började sin polisiära karriär 2006. Idag arbetar hon som områdespolis i Järva, där hon fokuserar på brottsförebyggande arbete och samverkan med ungdomar, familjer, skola och socialtjänst.

Rissa har också blivit ett känt ansikte för allmänheten genom dokumentärserien Poliserna i våldsvågen och som sommarpratavare i P1. Hon har hyllats för sitt arbete och fått utmärkelser som "Årets ögonöppnare" och "Årets kraftmamma". Det märks att Rissa är efterfrågad av många i sitt jobb och både under och efter intervjun får hon många samtal som hon behöver ta itu med.

Det var inte självklart att Rissa skulle bli polis. Hennes karriär började som civilanställd i Örebro när det plötsligt dök upp två poliskvinnor som uppmuntrade henne till att söka till polis. Rissasvarade "Nej jag kommer aldrig bli polis". Men efter stöttning och uppmuntrande av de två kvinnliga poliserna, fick Rissa upp ögonen för polisyretet.

Som områdespolis i Järva, handskas Rissa dagligen med kriminella personer. Hon beskriver hur stoppannet av yngre rekrytering är en av deras högsta prioriteringar genom att bygga relationer, sätta gränser och samarbeta med socialtjänsten.



Rissa berättar om hur svårt det är att träffa föräldrar som har mist sina barn och hur hon hanterar de samtalen.

– Man är förälder själv, så såklart är det jobbigt. Jag fungerar ungefär som ett stöd till föräldrarna. Men jag är glad över att det finns sådana som RAV som kan leda föräldrarna i samhället.

Rissa påpekar också att kommunen har ett stöd till anhöriga men menar att det inte verkar fungera för att det finns en "dålig bild" till socialtjänsten.

– Det är vanligt att föräldrarna tror att socialtjänsten vill ta deras barn i stället för att hjälpa, säger hon.

Rissa är mycket positiv till organisationen Brottsofferjouren som erbjuder kostnadsfritt stöd åt de som utsatts för brott eller till anhöriga.

Under de senaste två åren har kriminaliteten minskat drastiskt i Järvaområdet och detta tack vare polisens hårda jobb och insatser men under perioden 2015–2023 var Järva extra stökigt.

"från den ena skjutningen till den andra"

– Då åkte man från den ena skjutningen till den andra. Vi har varit väldigt informativa, varit ute i området och haft dialog och utbildningsmöten med föräldrar, säger Rissa och berättar vidare att det blev mer relationer när det var som värst.

– Då var vi tvungna att jobba annorlunda, vi var tvungna att säga direkt till föräldrarna att din son kommer bli mördad. Det blev som en typ av uppvaknande för föräldrarna och utan detta hade vi haft stora problem idag, förklarar Rissa.

– Idag säger många att de känner sig trygga, vågar gå ut och så. Vi får inte in lika mycket anmälningar som innan, fortsätter hon.

I dag ser polisen en positiv utveckling i Järvaområdet. Rissas arbete i Järva visar tydligt hur engagemang och samarbete kan skapa förändring. Genom att vara närvarande, bygga förtroende och stärka relationerna med invånarna har hon bidragit till att området blivit tryggare. Trots utmaningarna fortsätter hon och hennes kollegor att arbeta målmedvetet för att ge Järva en bättre och ljusare framtid.

Reportage: Henry Elverstig, Milton Ryderborn

Behov av trygghetsåtgärder för ungdomar

I Karlstad är ungdomsbussen tänkt att få ungdomar att känna sig trygga på stan.

Tänk dig att... Det är en sen kväll i november. Du och många andra står i kö för att komma in på det bästa stället i stan. Kylan biter i huden medan alkoholen brusar genom kroppen. Du ser ner på mobilen för att se vad klockan är när du ser batterisymbolen på den svarta skärmen. Den är urladdad. Du vänder dig om för att fråga dina vänner om någon har en Power bank. Precis när du öppnar munnen ser du att ingen som du känner finns i närheten. Det enda du ser, är ett främmande ansikte. Paniken börjar stiga. Din mobil är urladdad, dina vänner är borta och kylan börjar bli alltmer påtaglig. Då minns du ungdomsbussen i Karlstad, som du har hört talas om i skolan. Tanken på nybakade bullar, en trygg plats och att få hjälp.

Scenariot som beskrivs ovan är verklighet för många unga. 2010 startade ungdomsbussen i Karlstad som ett samarbete mellan Karlstad kommun och Svenska kyrkan. Det är en trygg plats för många unga och en plats dit man alltid kan komma för att värma sig, mätta magen, ladda telefonen eller bara få prata. Svenska kyrkan ville starta någonting för att möta ungdomar på platserna som de befinner sig på, i stället för att ungdomarna ska komma till dem. Karlstads ungdomsbuss tog inspiration från Göteborg som hade minibussar som åkte ut till problemområden för att skapa trygghet. Därifrån utvecklades idén om Karlstads ungdomsbuss.

”150 ungdomar kommer till ungdomsbussen varje fredag”

Anders Holz är samordnare för ungdomsbussen i Karlstad sedan 2014.

– Ca 150 ungdomar kommer till ungdomsbussen varje fredag, det blir en fantastisk integration, säger Anders Holz. Han beskriver hur startandet av ungdomsbussen har varit till stor hjälp för polisen och inte minst för ungdomarna i Karlstad. En händelse som Holz berättar om är när en tjej kom fram till dem och sa ”hade inte ni varit här för två år sen, så hade jag inte levt idag”. Efter de orden kände Anders Holz att det här får kosta vad det kosta vill. När första bussen gick sönder var det inga problem att skaffa en ny, med tanke på hur responsen sett ut.

I Gävle har det under hösten varit flera oroligheter och skjutningar, vilket har påverkat många som bor där. Redaktionen på Omtanke har tagit reda på hur kommunens trygghetsarbete för ungdomar ser ut i Gävle och om ungdomsbussar skulle kunna vara en åtgärd för att skapa mer trygghet på stan.

Jonas Norström Pettersson jobbar på Gävle kommun. Dels som gruppchef på Lov och fritidsgårdar som bland annat fördelar medel till fritidsgårdar och föreningar som gör bra saker på loven för barn och unga, samt skolavslutningen Stolt och nykter. Jonas är även samordnare på BIG (brottförebyggande i Gävle) som består av olika sektorer som samarbetar tillsammans med våldspreventioner, med utbildningsinsatser till pedagoger, skolledare samt fritiden. Syftet är att ge vuxna bättre förutsättningar att arbeta med unga.

Omtankes redaktion frågar om möjligheten med en ungdomsbuss även i Gävle. Jonas svarar att det kanske skulle vara svårt för kommunen att ensam göra detta men kanske som ett samarbete med svenska kyrkan. Han tycker att det låter som ett intressant förslag och råder oss att lämna in ett medborgarförslag.

Gävle Kommun har tidigare haft liknande idéer och har startat olika fritidsgårdar för ungdomar mellan 13 till 19 år i problemområden i Gävle för att få barn och unga att komma bort från centrum.

Fördelen med ungdomsbussar, är att de kan placeras ut där ungdomarna finns. Oavsett hur mycket man arbetar för att hålla ungdomar borta från stan, kommer ungdomars centrala mötesplats ändå att vara där. Det finns behov av åtgärder där unga faktiskt rör sig. Trygga vuxna behöver söka sig till ungdomarna i stället för att de unga ska behöva söka sig ut till olika stadsdelar.

”Alla initiativ för ungdomar är bra”

Therese Brandt jobbar inom Svenska kyrkan i Gävle. Hon säger att hon vet för lite för att kunna kommentera just Ungdomsbussen men utifrån sin yrkesroll, tycker hon oftast att alla initiativ för ungdomar är bra och att vi behöver samverka för ungdomars bästa. Hon tror även att det hade ökat tryggheten för de unga i Gävle.

Text: Elsa Oskarsson, Nellie Rangrost, Julie Josefsson

Omtanke i skuggan av gängvåldet

Gängvåld handlar om konflikter mellan kriminella nätverk. Det kan inkludera skjutningar, sprängningar och hot. Även om konflikterna ofta börjar inom grupperna påverkas ofta oskyldiga människor grannar, vänner och familjer.

”Bakom varje skjutning eller sprängning finns familjer som förlorar någon de älskar”

Gängvåldet i Sverige har ökat under de senaste åren och påverkar många människor, inte bara de som är inblandade. Bakom varje skjutning eller sprängning finns familjer som förlorar någon de älskar ett barn, ett syskon, en vän. Sorgen och rädslan sprider sig ofta till hela bostadsområden och gör att många känner sig otrygga. När någon mister en närstående i våldet lämnas ett tomrum som aldrig riktigt går att fylla. Därför är omtanke så viktigt. Anhöriga behöver stöd, tröst och förståelse för att orka vidare. Samhället har också ett ansvar att finnas där genom polis, skolor, kyrkor och olika organisationer som erbjuder hjälp. Tillsammans kan vi visa att ingen ska behöva bära sorgen ensam.

När någon förlorar en närstående i gängvåld lämnas ett stort tomrum. Familjer och vänner upplever sorg, ilska och maktlöshet. Många känner sig också ensamma, och det kan vara svårt att hitta stöd i vardagen. Därför är omtanke från både människor runt omkring och från samhället väldigt viktig.

När någon drabbas av gängvåld är sorgen ofta enorm, och då behövs samhällets stöd. Polisen finns inte bara för att utreda brott utan också för att samtala med och stötta anhöriga. Kommuner erbjuder hjälp genom socialtjänst, krisstöd och samtalsgrupper. Ideella organisationer och kyrkor skapar trygga platser där människor kan mötas, minnas sina nära och dela sin sorg med andra som förstår. Skolor, fritidsgårdar och föreningar arbetar förebyggande med ungdomar för att minska risken att fler dras in i kriminalitet. Genom alla dessa insatser visar samhället omtanke och gemenskap, och hjälper de drabbade att orka vidare trots den svåra förlusten.

Mitt i allt detta arbetar poliser som varje dag möter verkligheten bakom siffrorna. En av dem är Reine Berglund, polisinspektör i Huddinge, söder om Stockholm. Han har i många år arbetat mot organiserad brottslighet och har sett både mörkret och hoppet på nära håll.

Reine har jobbat länge med frågor kring gängvåld och kriminella nätverk inom Polisen, särskilt i områden där organiserad brottslighet varit utbredd. Han har varit involverad i stora polisinsatser mot nätverk som Vårbynätverket, och uttalar sig ofta om de risker som följer när ledarskikt i kriminella grupper grips att andra tar över. Berglund har varnat för att allt yngre barn rekryteras in i gäng via sociala medier och att föräldrar måste vara mer uppmärksamma.

”Jobba med både hård och mjuk hand”

När vi frågar hur polisen arbetar för att stoppa gängvåldet, förklarar Reine att deras arbete handlar om mer än att gripa misstänkta.



– Det handlar om att både ingripa och förebygga. Vi måste jobba med både hård och mjuk hand, säger Reine och menar att områdespoliser har en viktig roll i att förhindra att unga dras in i gängen.

– Vi fokuserar mycket på ungdomar. Det är viktigt med kontakt med föräldrar och socialtjänst, och ibland gör vi även hembesök. Vi vill att de ska känna att vi bryr oss innan det går för långt.

När någon förlorar en anhörig i gängvåld blir sorgen ofta ofattbar. Reine berättar att ett av de svåraste uppdragen inom polisyrket är att meddela dödsbud.

– Det är det värsta man kan göra, säger han tyst. Men stödet tar inte slut där. Polisen samarbetar med sjukvård, psykologer och särskilt utbildade poliser som ger stöd till familjerna i deras sorg. Ingen ska behöva stå ensam i den här situationen.

”Samhällets ansvar och hoppet om förändring”

Reine menar att samhället behöver bli bättre på att stötta de drabbade familjerna och samtidigt arbeta långsiktigt för att minska kriminaliteten.

– Vi ska vara vassa i processen. Hitta den skyldige, få personen dömd, men också jobba med de misstänkta – få dem att göra något annat med sina liv, säger han. När vi frågar vad unga själva kan göra för att undvika att hamna i gängmiljöer svarar han snabbt:

– Aktiviteter. Idrott, dans, musik – sådant gör skillnad. Föräldrar är också en stor skyddsfaktor. Om man har en familj som bryr sig om vad man gör och man har en fungerande skolgång, då står man stadigare.

Trots allt det tunga som han möter i jobbet låter Reine hoppfull när han berättar om de människor som lyckats lämna kriminaliteten. Folk är tacksamma. Deras liv förändras, de får jobb, börjar betala skatt, lever normalt.

– Vi kanske inte räddar världen, men vi räddar deras värld. Och det bär jag med mig varje dag. I skuggan av gängvåldet finns alltså också omtanke, samarbete och hopp. Reine Berglund och hans kollegor ser till att ingen står ensam – inte de som sörjer, och inte de som försöker hitta en väg ut ur kriminaliteten. För även i de mörkaste situationerna kan omtanke göra skillnad.

Reportage: Fadima Maow, Dlara Kedder

Shanazi Hjältar

Bakgrund; Shanazi Hjältar i Gävle är en kommunal verksamhet som arbetar för att förebygga hedersrelaterat våld och förtryck. Projektet riktar sig främst till unga killar och bygger på en metod utvecklad i Linköping, där deltagarna utbildas till så kallade hjältar – positiva förebilder som sprider kunskap, ifrågasätter destruktiva normer och verkar för jämställdhet och respekt.

Utbildningen är uppdelad i tre steg som är att se, förstå och agera. Först skapas trygghet och gemenskap i gruppen. Efter det fördjupas kunskapen om hedersnormer, jämställdhet och psykisk hälsa. Till sist får deltagarna själva agera genom att föreläsa och prata med andra ungdomar. Arbetet sker i samverkan mellan flera kommunala aktörer som Brottsförebyggarna i Gävle ”BIG”, Stickan, elevhälsan och socialtjänsten.

Intervju med gruppleadaren

** Hur har du sett att Shanazi Hjältar gjort skillnad i samhället?*

– Genom att vi har sett en tydlig förändring hos killar som får gå utbildningen Shanazi. Vi försöker skapa en trygg plats där ungdomarna utmanas i sina värderingar under trygga förhållanden. I steg 1 av utbildningen så jobbar vi mycket med gruppen och försöker skapa det trygga rummet där de vågar prata om saker som har varit jobbiga. I steg 2 ger vi dem utbildningar i form av föreläsningar. De får kunskap och förståelse för till exempel jämställdhet och mänskliga rättigheter.

** Vad är det viktigaste i ditt arbete i Shanazi Hjältar?*

– Det viktigaste är att ge ungdomar förhoppningar och drömmer att tillsammans kan vi göra skillnad i samhället. Vi ger dem ansvar samtidigt som vi ställer krav på förebildsarbete.

** Finns det några svårigheter med arbetet?*

– Svårigheterna är att sätta gruppen och skapa det trygga rummet, men med tid, utrymme och relationskapande så når vi målet, sedan kan det ta olika tid beroende på gruppen.

Min egen resa hittills; Jag gick med i Shanazi vintern 2025. Det var min kompis som berättade att han skulle gå med och han berättade lite om allt. Det lät in

Vi har möte varje tisdag där vi är ett gäng killar som sitter och pratar och diskuterar kring ämnet hedersrelaterat våld. Det är föreläsningar för oss varje tisdag

kopplade till hedersrelaterat våld. Vi var iväg en helg i oktober till Linköping där vi var borta en helg och kollade på en föreläsning och träffade människor som varit med och grundat Shanazi. Vi har också varit iväg på olika aktiviteter för att bli en bättre grupp och lära känna varandra mer. Vi har varit på Digerön en helg och i en klätterpark i Hemlingby i Gävle.

Shanazi utbildningen avslutades i december men efter det kommer vi att vara ute i skolor och på evenemang och föreläsa.

Reflektion; Jag har bara bra saker att säga när det gäller Shanazi Hjältar. Jag har vuxit som person och hur man ser på saker förr och idag när jag gått utbildningen. Vi har en fantastisk ledare, Rodin Hajo som tagit oss genom denna resa. Shanazifamiljen är stor med många supportrar som gillar arbetet vi gör och gjort. Jag är evigt tacksam att ha fått göra denna resa.

Text: Rami Nasser Yosef

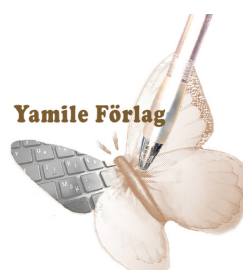
Företagssponsorer



Scandic
SUNDSVALL CITY

helt enkelt
bar & kök


HEDENLUNDA SLOTT
www.hedenlundaslott.se



Högsbomordet

Natten mellan den sjunde och åttonde mars 2018 ägde ett tragiskt mord rum i Högsbo, Göteborg. Den 31-åriga Eddie Svensson fick ta emot ett flertal hugg mot överkroppen efter att en okänd man tagit sig in i hans olåsta lägenhet.

När Eddie inte dykt upp på sin arbetsplats på två dagar, bestämde sig hans vän för att titta till honom, och fann då Eddie avliden. Kort därefter var polisen på plats och efter en teknisk undersökning fann man fingeravtryck från en gärningsman.

Gärningsmannen hade tidigare begått liknade brott mot en annan man i december 2017 i samma stadsdel där han hade tagit sig in i offrets lägenhet och knivhuggit honom i både axeln och ryggen. Han har även dömts för ett grovt rån där han misshandlade en kvinna i rullator och knivskar henne i huvudet. Mannen har avtjänat flera fängelsestraff, bland annat på Kumla. Tre månader efter mordet på Eddie greps gärningsmannen och straffet blev livstids fängelse.

I en intervju med Eddies mamma, Boel Svensson, berättar hon med egna ord om sin son Eddie och den hemska händelsen. Hon förklarar själv att det kändes



Foto: Privat

helt överkligt och att det var svårt att ta in att det faktiskt hade hänt.

– Det var jätterörigt det dygnet, säger Boel. Tiden efter bortgången var svår, speciellt eftersom hon förlorade sin dotter Liselott 22 månader innan Eddies bortgång. Hon var väldigt trött och drabbades några år senare av en hjärtinfarkt. Stödet från vännerna var inte det Boel hade förväntat sig. Hennes nära omgivning drog sig undan och i hennes mening uppfattade hon att de tyckte att det var farligt att prata om. Detta var något som gjorde Boel både ledsen och arg. Mitt i sorgen kunde Boel hitta tröst i RAV och deras möten.

– Det är en fantastisk organisation, säger Boel.

Där kunde de skratta, gråta och kramas. Även polisen var ett stort stöd. Boel berättar att hon fortfarande har kontakt med sin ”favoritpolis”.

Eddie som person var glad och hjälpsam. Han ville allas bästa och gjorde inte skillnad på om någon var rik eller fattig.

– Han var en väldigt glad prick, säger Boel och beskriver sin son som en underbar och populär kille som hade lätt för sig att skaffa vänner. Hans favoritfärg var rosa och han hade ett stort intresse för fotboll. Det sista minnet familjen har tillsammans med Eddie var att de gick på stand up på Draken i Göteborg. Boel beskriver det som ett bra sista minne då de fick skratta och ha roligt tillsammans. Den kvällen tog familjen ett foto som även blev deras sista.

– Det gör man ju aldrig annars, säger Boel. På bilden ser man Eddie bära en tröja där det står ”De går bra nu”, som ett litet ljus i mörkret, en påminnelse om att han har det bra nu.

För att hålla Eddies minne vid liv brukar familjen lyssna på musik, speciellt på Eddies favoritlåt ”Snart skiner Poseidon” av Joel Alme. Den låten var även med på hans begravning. Boel berättar att de också brukar titta på bilder och film. För att sorgen ska bli lättare att hantera vill Boel att man ska prata mycket om Eddie.

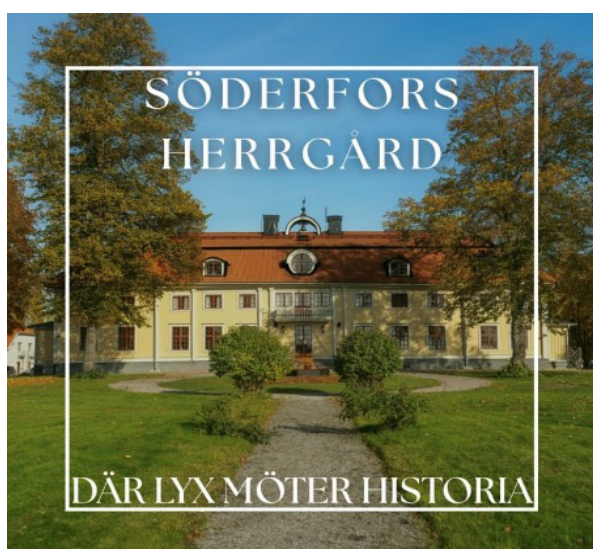
– Det våld som tog Eddies liv får inte bli vardag. Ingen familj ska behöva gå igenom samma smärta, ingen ska behöva förlora någon de älskar på grund av meningslöst våld. För Eddie, och för alla andra som fallit offer för våldet, måste vi fortsätta kämpa för förändring och hopp, säger Boel.

Text: Junie Mattsson, Elin Lindström,
Minna Rehle Wedin



Foto: Privat

Platserna för några av årets an- hörigträffar

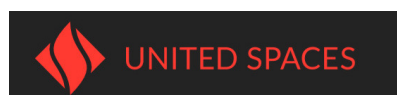


Söderfors herrgård vid Dalälven i Söderfors.



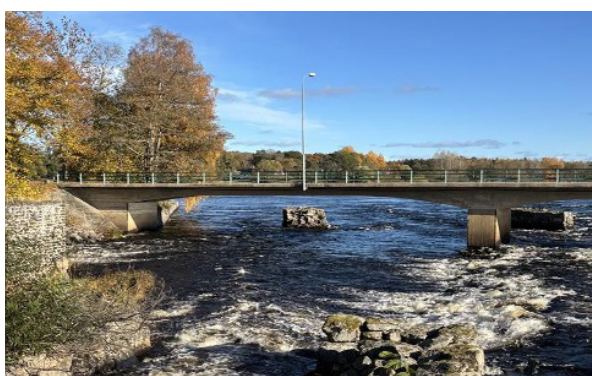
Åkerby herrgård intill Fåsjön norr om Nora.

Företagssponsorer



Styckmordet som skakade Gysinge

En kall decembermorgon år 1987 gör två fiskare en makaber upptäckt under bron vid Gysinge Bruk. Under bron hittas plastpåsar med kroppsdelar som verkar vara från en människa. Detta fynd skulle visa sig vara en mördad finsk rockstjärna och startskottet för en grotesk polisutredning om vad som egentligen hände den finska rockstjärnan.



Bron vid Gysinge Bruk där kroppen hittades.
Foto: Filip Kindstrand

Gysinge är ett litet samhälle i Sandvikens kommun. Gysinge bildades år 1668 och är både en idyllisk och historisk plats. Många dras till platsen på grund av dess vackra byggnader och historien bakom dem, men majoriteten vet inte om det fruktansvärda som inträffade på denna plats för några decennier sedan.

Hösten 1987 flyttar den finske hårdrockmusikern Hannu Rajala till Upplands-Väsby utanför Stockholm. Han är då 23 år och spelar i bandet Shock Tilt. Som nyinflyttad får han bo i deras replokal.

Genom en annons i Gula Tidningen kommer bandet i kontakt med Anders Carlsson, en 46-årig man som utger sig för att vara manager.

I november 1987 följer Hannu med Carlsson på en påstådd resa till Västtyskland för att skriva skivkontrakt. Kort därefter försvinner han spårlöst. I december samma år hittas platsäckar med människodelar infrusna i isen vid Granön i Gysinge – det visar sig senare vara Hannu Rajala.

Utredningen visar att han har mördats i Carlssons bostad i Stockholm. Han har sövts med eter, strypts och därefter styckats. Det visar sig också att Hannu har utsatts för sexuella övergrepp. Brottet beskrivs som ett av de mest brutala i svensk kriminalhistoria.

Anders Carlsson grips i början av 1988 och döms samma år för mordet. Efter en rättspsykiatrisk undersökning bedöms han vara psykiskt sjuk och placeras i slutna psykiatrisk vård. Han vårdas där i många år och avlider 2007.

Vänner till Hannu Rajala minns honom som en snäll, musikalisk och drömmande ung man som kom till Sverige för att satsa på musiken, men som i stället föll offer för en manipulerande och farlig person.

”Säckar med likdelar hittades nere vid älven”

När kroppsdelar hittas infrusna vid Granön i Gysinge i december 1987 sprids skräck i den lilla bruksorten.

– Man blev riktigt skrädd, minns Margareta som minns mordet vid Granön 1987. Vid tiden för händelsen hade hon sin stuga i området.

– Jag minns det så väl. Det var kallt och tyst, och plötsligt pratade alla om att någon hittat säckar med likdelar nere vid älven. Man trodde inte det var sant, säger Margareta.

Hon berättar vidare hur hela byn påverkades.

– Folk gick inte ut på kvällarna, och det kom poliser och journalister överallt. Vi var inte vana vid sånt här.

När det stod klart att offret var den unge musikern Hannu Rajala blev sorgen stor.

”Sånt glömmar man aldrig”

– Han var så ung, bara 23 år. Det var fruktansvärt. Sånt glömmar man aldrig, säger Margareta tyst.

Det har gått många år sedan den där kalla decemberdagen, men minnet finns kvar hos de som var med. För de som bodde i Gysinge blev mordet på Hannu Rajala något man aldrig riktigt glömde. I dag pratar man sällan om det, men när vintern kommer och isen lägger sig över älven igen, är det som om alla minnen kommer tillbaka igen för de som bodde där.

Reportage: Anton Jagelius, Tim Stjernlöf
Vidar Appelgren, Filip Kindstrand

Arbetet på ett SIS-hem

Från insidan av ett av Sveriges SIS-hem berättar Mohamad Nuh om vardag och trygghet. Han arbetar som behandlingsassistent och har varit på hemmet i ett år och sju månader. Mohamad beskriver sitt yrkesval enkelt:

– Jag tycker om att jobba med människor, säger han.

SIS-hemmen tar emot ungdomar som, av olika skäl, behöver stöd och struktur i vardagen, ofta kopplat till kriminalitet, social problematik eller riskbeteenden. Mohamad berättar att arbetet kan vara utmanande.

– Vi möter ofta slagsmål, olaga hot och trakasserier. Även om ungdomarna inte alltid säger det rakt ut, märker vi snabbt om någon är utsatt – de kan vara tysta, hålla sig undan och inte vilja umgås med andra, säger Mohamad.

”Förebyggande arbete och rutiner”

Att skapa trygghet är centralt i vardagen på hemmet.

– Det handlar om att förebygga konflikter. Vi följer rutiner från frukost till fritidsaktiviteter och ser till att ungdomarna är fysiskt aktiva, vilket hjälper dem att kanalisera energi på ett bra sätt, förklarar Mohamad.

När en ungdom berättar att de har blivit utsatta tar personalen ett samtal för att låta dem berätta sin version, kollar bevis och involverar chef och psykolog.

– Vi bygger förtroende genom att vara där, lyssna aktivt och spendera tid med dem, säger Mohamad.

För ungdomar med traumatiska erfarenheter finns tillgång till psykologer och andra hjälpmedel.

– Det avgörande är att ungdomarna ser att vi är här för att stanna och hjälpa, menar Mohamad. Han uppger att våldet bland ungdomar har förändrats:

– Det är mycket grövre än tidigare, menar han och vill lyfta att arbetet på hemmet är meningsfullt.

– Det är ett fantastiskt jobb vi gör. Ungdomarna får en chans att förändra sina liv, och skattepengarna går inte till spillo, säger Mohamad. Han betonar också vikten av familj och fritidsaktiviteter.

– Om familjen tar mer ansvar och ungdomarna får en hobby kan man förebygga att de hamnar fel, säger Mohamad som hoppas att artikeln kan få fler att se livet på ett SIS-hem från ett nytt perspektiv.

Text: Rami Nasser Yosef, Desmond Urnefelt, Abdulla Mohamed Abdulla, Neo Jansson

Företagssponsorer



2021



PETERS SJÖSKOG 2022

JS/SVERIGE

2022



Anhörigstöd i
Hudiksvalls
kommun

2023

trycktrea

GävleReklam 2019



CLARION GILLET

2023

hope
advokater

2023



BERGMANS FISK
Saltharsfjärden

2022

Mordförsök som skakat Gävle - skytten 13 år

Det är lördagen den tredje oktober 2025. Vad som skulle ha varit en vanlig lördagsnatt i centrala Gävle slutar i kaos, sirener och skrik. Strax före klockan två på natten mot lördag avlossas flera skott på Kungsgatan. Det händer utanför en av stadens trendigaste krogar, mitt bland festande människor. Sex personer skottskadas och flera av dem är minderåriga. Det lämnar staden i chock.

En misstänkt gärningsperson nämns. Det är en pojke i yngre tonåren. Enligt flera uppgifter, ska han endast vara 13 år gammal. Han sitter frihetsberövad, misstänkt för mordförsök och grovt vapenbrott. Polisen beskriver läget som "ytterst allvarligt", men betonar att det ännu är för tidigt att uttala sig om motivet.

"Jag hann inte tänka"

– Jag hann inte tänka, jag bara agerade, berättar restaurangchefen Hampus Östlund berättar om skjutningen. När skotten avlossas på Kungsgatan i centrala Gävle befinner sig Hampus precis utanför sin arbetsplats Ölstugan. Han har precis avslutat sitt arbetspass, stämplat ut och tagit en öl innan han ska gå hem – men kvällen tar en dramatisk vändning.

Hampus står i dörröppningen när vakten plötsligt ropar åt honom att gå in. Det är kaos utanför dörren.

– Vakten skrek att det sköts utanför, berättar Hampus.

Han ser först inte vad som hänt, men när han tittar ut kommer en kille hoppandes på ett ben. Då springer Hampus in, hämtar papper och handskar. Sedan skyndar han sig ut igen för att hjälpa till.

Utanför kommer ytterligare två skottskadade personer. En av dem har blivit träffad i låret.

– Jag blev inte rädd för min egen skull, men jag blev rädd för honom. En stor pulsåder går där, så jag drog av min tröja och knöt den runt hans ben för att försöka stoppa blödningen, säger Hampus.

Som restaurangchef känner Hampus ett stort ansvar att agera.

– Jag försökte dirigera vakten att ta in folk och hålla dem längre in i lokalen, ifall det fortfarande sköts utanför, säger han.

När polisen kommer ser personalen till att hjälpa till med att få ut gäster för att ge plats åt de skadade och räddningsarbetet. Polisen anländer snabbt, men ambulansen dröjer.

– Det tog över femton minuter innan ambulansen kom, men polisen var på plats direkt och då evakuerade vi Ölstugan, berättar Hampus.

"Det kunde ha varit jag"

Först långt efteråt började insikten komma.

– Allt kändes surrealistiskt. Jag hade kunnat vara i skottlinjen eftersom jag var på väg ut när det hände, säger Hampus. Trots det känner han ingen rädsla för att gå till jobbet.

– Jag är inte orolig. Det känns nästan som att Ölstugan är den säkraste platsen att vara på nu.

Efter skjutningen börjar rykten snabbt spridas om att skotten ska ha riktats in mot restaurangen – något Hampus bestämt förnekar.

– Det stämmer inte. Det finns ingen hotbild mot Ölstugan, inte vad jag vet. Polisen och ägarna håller med om det. Vi jobbar på som vanligt, säger han.

Hampus reagerar starkt på att falska rykten fått fäste.

– Det hjälper ingen. Det gör bara situationen värre och skadar oss i onödan, säger Hampus. Han tycker att personalen hanterat situationen på ett imponerande sätt. De är ett starkt team.

– Vi har funnits där för varandra hela tiden. En vakt valde att säga upp sig, men det var redan på väg att hända. Jag tror detta bara var droppen för honom. I övrigt har det här gjort oss starkare som grupp, säger Hampus.

Under själva händelsen reagerade människor olika.

– Vissa sprang och gömde sig, vilket är helt förstäligt. Men vi försökte agera lugnt och göra det vi kunde för att hjälpa till. De skottskadade var förvånansvärt lugna, tycker Hampus.

– En låg i en soffa med skottskada i foten, en satt på en stol med benet i högläge och en hade tagit sig upp på övervåningen innan han blev nedburen, berättar han.

"Vi kan inte låta dem vinna"

Hampus vill att folk fortsätter gå ut, trots oron efter händelsen.

– Jag förstår att människor är rädda, men man ska inte låta det stoppa en. Polisen har stor närvaro här nu, både på vardagar och helger. Vi kan inte låta de här personerna vinna – om vi stannar inne och låter dem skrämja oss, då har de vunnit.

Efter skjutningen har Hampus fått mycket uppmärksamhet för sina insatser.

– Det har varit massor av journalister utanför, och min telefon har ringt konstant i en vecka. Jag ville inte ställa upp först, men jag var med i TV4 till slut. Efter det stod journalisterna på rad, berättar han.





Trots allt mår Hampus bra efter händelsen.

– Jag mår bra, och vi har hanterat det bra som team. Det här har gjort oss starkare.

Mediernas olika berättelser

Rapporteringen kring skjutningen visar tydligt hur olika medier väljer sina perspektiv.

SVT Nyheter Gävleborg och Sveriges Radio har haft en samhällsanalytisk och kritisk ton, med fokus på hur en 13-åring kan dras in i grovt våld. Formuleringar som "samhällets misslyckande" och "varningssignaler som inte fångades upp" återkommer ofta.

Aftonbladet och Expressen har i stället valt ett mer dramatiskt berättargrepp, med rubriker som "Sex personer skjutna mitt i centrala Gävle" och "Pojke, 13, misstänks för mordförsök, kaos på kroggatan". Vittnesmål, polisinsatser och starka känslor dominerar deras nyhetsflöde. De lokala tidningarna, Gefle Dagblad och Arbetarbladet, fokuserar på tryggheten i Gävle. De låter invånarna själva beskriva sin oro.

Politisk reaktion och nationell symbolik

Även regeringen har kommenterat händelsen. Statsminister Ulf Kristersson och justitieminister Gunnar Strömmer har båda kallat skjutningen ett tecken på ett samhälle där våldet kryper allt längre ner i åldrarna. Händelsen beskrivs nu som en symbol för Sveriges växande problem med ungdomsbrottslighet och gängrelaterat våld.

Reflektion – samma händelse, olika verkligheter

Skillnaderna i mediernas rapportering speglar deras olika målgrupper och uppdrag.

Public service, som SVT och Sveriges Radio, har som uppdrag att ge saklig och opartisk information, vilket märks i deras lugna ton och fokus på analys och ansvar.

Kvällstidningarna, däremot, riktar sig till en bred publik och använder känsloladdade rubriker och språk för att väcka engagemang. De lokala medierna betonar närhet och hur våldet påverkar Gävleborna i deras vardag.

Tillsammans tecknar de en samlad bild av tragedin på Kungsgatan, en händelse som inte bara skakat en stad, utan blivit en spegel av ett samhälle i förändring, där barn beväpnas, tilliten prövas och frågan om ansvar växer sig allt starkare.

Ingen tydlig koppling mellan gärningsman och offer

Enligt uppgifter till flera medier, bland annat Hallands Nyheter och Göteborgs-Posten, finns inga tecken på att offren var utvalda måltavlor. Allt tyder på att skotten avlossades slumpmässigt, något som gör händelsen ännu mer oförutsägbar och skrämmande.

Polisen utreder flera möjliga spår. Enligt SVT Nyheter finns spekulationer om att pojken kan ha kopplingar till gängmiljön, och möjligen rekryterats av äldre kriminella för att utföra våldsdåd. Andra teorier pekar mot ett hämndmotiv eller att skjutningen skulle ha varit riktad mot en restaurang som tidigare mottagit hot men hittills finns inga bevis som stöder dessa påståenden.

– Vi arbetar brett och lämnar inget åt slumpen, säger polisens presstalesperson till Sveriges Radio. Men det är alldeles för tidigt att slå fast något motiv.

Myndigheterna kände till pojken – men ingen hann agera

Flera källor uppger att den misstänkte redan före skjutningen var "på radarn" hos både polis och socialtjänst. Även skolan ska, enligt SVT Gävleborg, ha fått information om ett planerat våldsdåd samma dag som skjutningen inträffade.

Trots detta kunde ingen förhindra det som skedde på Kungsgatan.

Frågorna är nu många. Hur kunde varningssignalerna ignoreras? Och hur kan ett barn få tillgång till ett skjutvapen?

När barn dras in i gäng, börjar kampen långt innan första skottet

När en 13-åring står misstänkt för en skjutning, väcker det starka reaktioner och känslor för hela samhället. Händelsen blir inte bara en fråga om rättsväsendet, utan om hur ett barn kunde hamna där från första början. Kriminaliteten hos unga börjar ofta tidigt. Faktorer som skola, familjsituation och bristen på framtidstro har möjligheten att förändra individens framtida val och handlingar som kan leda till en kriminell livsstil.

Ett växande samhällsproblem

Gängkriminaliteten har under de senaste åren krupit allt längre ned i åldrarna. Flera svenska myndigheter, däribland Brottsförebyggande rådet (Brå) och Socialstyrelsen, visar i sina rapporter att risken att unga dras in i kriminalitet ofta har sitt ursprung i social utsatthet, otrygghet och svaga skolresultat.

Bristen på stabila vuxna förebilder och meningsfulla fritidsaktiviteter gör att vissa ungdomar i stället söker gemenskap i destruktiva miljöer.

Familjen – den första skyddsfaktorn

Familjen spelar en central roll i barns utveckling. En trygg hemmiljö minskar risken för framtida problem, medan instabilitet och bristande stöd kan öka den.

För att stärka föräldrar i deras roll används olika föräldrastödsprogram, såsom Komet, Triple P och ABC (Alla Barn i Centrum).

Programmen bygger på forskning som visar att tidiga insatser i familjen kan förebygga konflikter, förbättra kommunikation och skapa tryggare relationer. Redan i förskoleåldern kan sådana insatser minska risken för att barn utvecklar aggressiva eller antisociala beteenden.

Skolan – nyckeln till delaktighet och framtidstro

Skolan är en av de starkaste skyddsfaktorerna mot kriminalitet. En trygg och inkluderande skolmiljö minskar risken att unga söker bekräftelse i destruktiva grupper.

Skolfrånvaro och låga skolresultat är ofta tidiga varningssignaler. För att motverka det, krävs närvaroarbete, stöd till elever i svårigheter och undervisning i social och emotionell kompetens.

Särskilda satsningar i socioekonomiskt utsatta områden, till exempel mentorskap och extra resurser, kan ge elever bättre förutsättningar att klara skolan och känna hopp inför framtiden.

Fritid och förebilder – en väg bort från gatan

Meningsfull fritid är avgörande för att unga ska känna tillhörighet, motivation och engagemang. Idrottsföreningar, kulturverksamheter och fritidsgårdar fungerar inte bara som aktiviteter, utan också som trygga miljöer där unga möter vuxna förebilder. När ungdomar känner delaktighet i positiva sammanhang minskar risken för att de söker gemenskap i gäng.

Ungdomsinflytande har en stor påverkan till exempel genom ungdomsråd eller lokala projekt kan öka känslan av ansvar och engagemang i samhället. Genom detta får individen även en inblick i att det finns andra val att välja men även känslan av att känna sig viktig.

Samverkan mellan myndigheter

För att förebygga kriminalitet krävs ett nära samarbete mellan olika samhällsaktörer. Skola, socialtjänst, polis och fritidsverksamhet behöver dela information och arbeta gemensamt för att kunna agera tidigt. I flera kommuner används SSPF-modellen (Skola, Socialtjänst, Polis och Fritid) som ett exempel på strukturerad samverkan. Erfarenheter från dessa samarbeten visar att tidiga, samordnade insatser kan förhindra att unga hamnar i kriminalitet.

Att hindra unga från att hamna i kriminalitet handlar ytterst om att skapa hopp.

Genom tidiga insatser, samarbete och engagemang kan samhället ge fler barn chansen till en trygg och meningsfull framtid. Det preventiva arbetet är enormt viktigt och har möjligheten att påverka individens beslut och tank.

Anhörigas och samhällets påverkan

Skjutvapenvåld lämnar inte bara direkta offer med fysiska skador eller dödsfall, det påverkar även anhöriga djupt i längden. När en närstående blir utsatt för skottlossning drabbas familj, vänner och andra nära personer ofta av stark chock och sorg och många beskriver hur vardagen förändras dramatiskt. Anhöriga kan känna rädsla för sin egen säkerhet och för andra i familjen. En del drar sig undan sociala sammanhang eller begränsar sina rörelsemönster i vardagen för att känna sig trygga. När brott av detta slag inträffar, kan trygghetskänslan minska och en kollektiv oro uppstå. Då är behovet av både stöd och konkreta åtgärder stort.

Text och foto: Molly Eseland,
Ronja Kujansuu, Stella Hammar

Blåljuspersonal som arbetar mot grova brott

Akhi Pirmousa tog polisexamen 15 juni 2014. Det var på grund av sin jobbiga bakgrund som hon ville bli polis. Hon flydde från Iran till Sverige och efter det visste hon att hon ville jobba med ett hjälpande yrke. Nu har hon varit polis i snart 12 år och hon tog sig upp i kedjan ganska snabbt.

Akhi började som gruppchef, vilket sedan blev gruppchef inom grova brott och som nu blivit insatsledare inom grova brott. De är först på plats när ett våldsbrott sker och sedan lämnas ärendet över till inre personal som fortsätter hantera det. De jobbar även förebyggande för att det inte ska förekomma några våldsbrott överhuvudtaget. Förebyggande arbete kan vara bland annat besök på skolor och föreläsningar inom ämnet.

Polisen behöver tänka på sin egen säkerhet i första hand för att kunna göra sitt arbete så bra som möjligt och för att undvika att personal kommer till skada. Där nämner Akhi rätt utbildning och utrustning som till exempel skyddsväst och batong.

Polisbilarna är väl utrustade och extra tunga skyddsvästar och hjälmar behövs för att bemöta starkare vapen. Akhi säger även att man utbildas mer med tiden när man utsätter sig för farligare situationer. Trots detta kan ändå blåljuspersonal komma till skada.

”Blåljuspersonal behöver samarbeta”

Polisen samarbetar med ambulanspersonal för att arbeta säkert och se till att inga missförstånd uppstår? Akhi berättar att de använder ett gemensamt kommunikationsverktyg vid namn Rakel. Där kopplas polis och ambulanspersonal upp på en kanal via SOS där de kan prata med varandra under situationen.

För att skydda ambulanspersonal, gör polisen alltid brottsplatsen säker innan ambulanspersonalen rycker in för att undvika att någon kommer till skada. Det har hänt att blåljuspersonal hamnat i fara och till och med mist sitt liv.

En annan uppgift polisen har är att lämna dödsbud till anhöriga. Det görs alltid av poliser. Ibland med en präst närvarande. För att lämna ett dödsbud krävs att offret kunnat identifieras och efter det skickas polis så snabbt som möjligt till anhöriga för att de ska få informationen av polisen i första hand och inte över telefon.



Akhi berättar att det hon lärt sig genom åren när det gäller att bemöta folk i sorg och chock, är att det är viktigt att vara rak, ärlig och inte försöka linda in saker. Man försöker berätta så mycket som man kan och får i stunden och man låter folk uttrycka sin sorg på sitt sätt. ”Det är viktigt att vara inkännande, med ärlighet och transparens”. Detta har Akhi fått med sig utanför jobbet också, där hon förstår folk på ett annat sätt än innan.

Det som driver Akhi i sitt arbete med att utreda de svåraste brotten är att få ett avslut. Det är viktigt för samhället att polisen utreder dessa brott och att anhöriga känner att någon dömer folk.

”Det behövs fler”

– Man känner en lättnad när det avslutas och när vi som poliser lagt ner tid och energi, för att våldsoffer ska få känna sig hörda, säger Akhi.

Idag är det resursbrist inom polisyrket och polisen känner en sorts hopplöshet där de vill hinna göra allt men det går inte.

– Det behövs fler, menar Akhi.

Text: Maria Al-Huraib, Ronya Tercan, Ster Abdalla



Anhörighelg Billingehus 14-16 November 2025

Jag talar gärna om min bror. Jag bär honom nära, och jag delar ofta med mig av vem han var. Men när samtalet närmar sig det som tog honom ifrån oss blir människor osäkra, nästan rädda. Som om orden är för tunga att hålla i handen. Och jag förstår.

I vår familj fortsätter han att leva. Han sitter med vid middagsbordet, ler med oss vid högtider och håller om oss i de mörkaste stunderna. Jag frågar honom fortfarande om råd. Ibland känns det som om hans svar når mig, mjuka och tysta, precis när jag behöver dem.

Under anhörighelgen stod hans fotografi bland många andra i mitten av rummet. En cirkel av ansikten som en gång funnits i världen men som nu bara finns genom våra minnen. Människor jag aldrig mött, men som ändå kändes nära där jag satt tillsammans med andra som också förlorat.

Vi pratade om det som drabbat våra älskade och hur deras frånvaro format oss. I det rummet behövdes inga masker. Ingen tvivel, ingen bortvänd blick. Där fick vi tala om det som i vardagen ofta saknar plats, det som är för rätt, för svårt, för sant. Där kunde vi vara så öppna som våra sår krävde.

Tiden läker inte allt. Livet går inte vidare; det förändras, formas om, bär nya sprickor. Men tillsammans hjälper vi varandra att fortsätta andas, fortsätta stå, och sakta bygga något nytt av det som blev kvar.

Tystnaden våra anhöriga lämnar efter sig kan eka som en tom sal. Men när vi samlas ger vi dem röster igen, låter deras berättelser leva vidare genom våra egna.

”Så länge vi minns, kan de inte dö.”

Lisa

Det blir bättre när man pratar om det

Joanna Hedberg förlorade sin mamma i ett våldsbrott – nu vill hon bryta tabun och få fler att våga prata.

Det har gått flera år sedan hennes mamma dödades av sin exman, men minnena lever kvar – både de mörka och de ljusa.

- Jag har pratat mycket med journalister genom åren. Det har skrivits en bok om mamma och andra kvinnor som levt i våldsamma relationer. För mig handlar det om att bryta tystnaden. Den största faran med våld i nära relationer är att ingen pratar om det. Kan jag bidra till att lyfta tabu och skam så är det bra, säger Joanna. Att prata om det som hänt har blivit en del av hennes liv. En del av hennes läkning.

Joanna berättar lugnt men bestämt om sin mammas kamp mot den man som senare skulle ta hennes liv.

- Samhället hade absolut kunnat göra mer. Ett kontaktförbud är bara en bit papper. Det är tandlöst. Det finns knappt några konsekvenser om man bryter mot det, säger Joanna som menar att det behövs tydligare kartläggningar av riskerna redan vid första anmälan.

- I mammas fall gjordes ingen sådan kartläggning alls. Där har polisen som organisation mycket kvar att göra.

Joanna började själv gradvis acceptera relationen mellan mamma Kim och exmannen.

- Jag normaliserade hans beteende. Det blev som en försvarsmekanism, säger hon. Man försöker hitta sätt att överleva i något som egentligen är helt fel.

Joanna har levt med bilderna från händelsen, de bilder som ingen människa borde behöva bära.

- Jag kommer alltid att ha minnesbilder från det jag sett, säger hon stilla. Man lär sig i terapi att acceptera att de finns där. Då blir de inte lika skrämmande. Men de försvinner aldrig helt.

Joanna berättar att hon gått i terapi och utretts för posttraumatisk stress, men att hon i dag mår bra.

- Det går i olika steg. I början hade jag mardrömmar och svårt att sova. Nu händer det bara någon enstaka gång. Kanske under stressiga perioder. Jag har fått bra hjälp och det gör skillnad.

”Uppmärksam på kontrollbeteenden”

När Joanna talar om relationer i dag, hörs både styrka och vaksamhet i rösten.

- Jag är väldigt uppmärksam på kontrollbeteenden. Om en man visar minsta lilla svartsjuka, bryter jag direkt. Jag har nog blivit väldigt bra på att se vad som är onormalt. Det

tycker jag egentligen att alla kvinnor borde vara, tycker Joanna. Samtidigt har traumat inte stängt henne ute för kärlek.

- Jag har inte svårt att lita på människor, men jag väljer mina relationer med omsorg. Jag har hellre få, nära vänner än många ytliga. Jag har fördjupat många av mina relationer sedan allt hände, berättar hon. Att tala öppet har blivit en del av hennes sätt att leva.

- Det blir lättare och lättare att prata om, säger Joanna. Jag vill bryta tabun. Det dåliga psykiska måendets bästa vän, är att man är tyst och inte pratar om det.

Hon berättar att människor ofta reagerar med värme och tacksamhet när hon delar sin historia.

- Folk säger ”tack för att du delar med dig” eller ”vad stark du är”. Det betyder mycket för det är inte bara min historia. Det är många kvinnors historia, menar Joanna.

När samtalet glider in på hennes mamma lyser Joannas ögon upp.

- Hon var modig, stark och hade skinn på näsan. Hon jobbade den mesta tiden av sitt liv som sjuksköterska och älskade att hjälpa människor. Hon stod upp för rätt och fel – kunde ringa chefen och skälla ut honom för att det var för lite personal. Det finns så många fördomar om kvinnor som inte lämnar, men mamma var raka motsatsen till svag. Hon var en riktig kämpe, berättar Joanna.

I dag arbetar Joanna som lärare i juridik och kriminologi. Hon berättar att studierna började innan tragedin men att erfarenheterna påverkar hur hon undervisar i dag.

- Jag försöker ge eleverna en djupare förståelse för hur våld i nära relationer faktiskt ser ut. Det handlar inte bara om juridik, utan om liv, säger Joanna. Hon vill se en förändring i hur samhället prioriterar olika typer av våld.

- Sverige kallas ett av världens mest jämställda länder, men vi pratar inte tillräckligt om mäns våld mot kvinnor. Gångvåldet får naturligtvis mycket uppmärksamhet, men det här handlar om kvinnor som inte valt att bli slagna eller dödade och det är också väldigt viktigt. Det finns barn i Sverige som växer upp utan sin mamma. Det borde få större utrymme, menar Joanna. När intervjun närmar sig sitt slut, ler Joanna försiktigt.

- Jag kommer aldrig vara som en människa som vuxit upp i en helt trygg miljö, säger hon. Men jag har lärt mig leva med det. Det här är en del av min berättelse och jag vill använda den till att göra skillnad.

Text: Inez Källstrand och Hailey Nordlöw

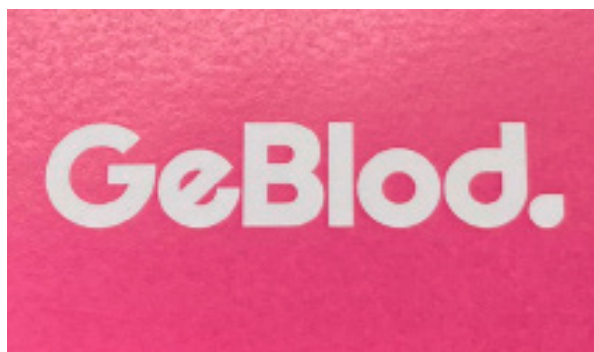
Blodgivning

Sedan 2015 donerar Maria Sundberg regelbundet blod. Hon såg en kampanj om blodgivning och kände att hon ville göra något meningsfullt.

– Kan man ge blod bör man göra det. Någon annan kan få blodet och vid en olycka kan det vara bra att ha, berättar hon.

För Maria handlar blodgivning om att hjälpa andra och ta ansvar som samhällsmedborgare. Känslan efter en donation är positiv och upplevs som en enkel handling som kan rädda liv.

Maria donerar tre gånger per år eftersom kvinnor inte bör lämna blod mer än tre till fyra gånger per år på grund av järnvärdet. Hon beskriver processen som snabb och smidig.



– Gå dit och testa en gång. Personalen är mycket trevlig och professionell. De tar verkligen hand om besökare, säger hon och tillägger att blodcentralen är en lugn plats där man alltid känner trygghet.

För Maria blir blodgivningen något att se fram emot. Det uppfattas som ett enkelt sätt att bidra till samhället, samtidigt som en gratis hälsokontroll ingår vid varje donation. Hon vill inspirera fler att våga prova.

Att ge blod tar omkring tio minuter, men hela besöket varar runt en halvtimme. Efteråt får man fika och sitta ner och vila en stund.

En blodpåse kan rädda upp till tre liv eftersom blodet delas upp i olika delar som används till olika patienter. I Sverige behövs varje dag omkring 1000 nya blodpåsar för att täcka sjukvårdens behov, och det är viktigt att fler unga börjar donera för att säkra framtida tillgång. För Maria är tanken på att en halvtimmes insats kan göra stor skillnad den främsta drivkraften.

– Att ge blod är ett litet steg för individen men något som kan betyda allt för den som behöver det, säger Maria.

Text: Tyko Linus Tim



Vision & mål

Vision 2026

Genom god informationsspridning verkar RAV för att stärka anhörigas stöd i samhället samt hjälpa människor i sorg.

Mål

Påverka politiker och berörda myndigheter samt kommuner om anhörigas negativa situation i samhället.

- Indikator: Besöka samtliga riksdagspartier, över fyra procent, vartannat år.
- Indikator: Besöka myndigheter och kommuner löpande per år.

Skapa opinion i samhället.

- Indikator: Öka antal följare med 500 st per år på Facebook.
- Indikator: Öka antalet följare med 100 st per år på Instagram.

Anordna träffar för anhöriga

- Indikator: Tre anhörigträffar per år i Göteborg, Stockholm, Örebro, Västerås och Gävle.
- Indikator: Två anhörigträffar per år i Hudiksvall och Umeå.
- Indikator: Två anhörighelger, en på våren och en på hösten.

Öka antal medlemmar i RAV

- Indikator: Antal anhöriga medlemmar ökar med 15 personer per år.
- Indikator: Antal stödmedlemmar ökar med 20 personer per år.

Verksamhetsplan

- Upprätthålla 90-konto.
- Medverka i Brottsoffermyndighetens brottsoffervecka.
- Driva arbete med Nordisk samverkan med Finland och Norge (Danmark ligger vilande).
- Utveckla volentärbetet med fler volontärer och utbildningar till samtliga inom kris- och traumahantering.

RAV vill tacka er alla anhöriga och stödmedlemmar för 2025 och önskar er alla ett Gott Nytt År.

Medlemsavgift för 2026 är 300 kronor och betalas gärna senast den sista januari till Plusgirokonto: 177 84 32-3
För dig som blev medlem sista kvartalet 2025 gäller medlemskapet även för 2026.

Påminner anhöriga medlemmar att ni kan söka in i slutna gruppen.

Från kriminalitet till förändring

Fredrik Gynnestam växer upp i en miljö där kriminalitet tidigt blir en del av vardagen. Redan som tonåring dras han in i den undre världen. Vapen, droger och pengar blir snabbt det normala och en livsstil för Fredrik.

– Jag var tungt kriminell redan som ung. Det var ett liv fyllt av adrenalin, men också destruktivitet. Till slut var det inte bara kriminaliteten som styrde mig, utan drogerna, berättar han.

Fredrik beskriver hur han försöker kontrollera sitt missbruk genom att ta ”pauser” inför större brott, men att beroendet till slut tar över helt och hållet.

– Jag brukade hålla mig ren i perioder, men till slut gick det inte längre. Då förstod jag att det var kört, missbruket hade tagit över, säger Fredrik.

När han häktas 2021 får han sin första längre drog-fria period på många år.

– Det var som att jag för första gången såg mitt liv utifrån. Jag satt där, ensam och nykter och insåg att jag inte ville fortsätta så här. Det blev en vändpunkt i livet, berättar Fredrik.

Det är också under den här tiden som Fredrik träffar sin stora kärlek Jenna, som senare kommer att spela en viktig roll i hans nya liv.



Efter frigivningen bestämmer sig Fredrik för att bryta med det gamla livet helt. Han utbildar sig till socionom och börjar arbeta som terapeut.

– Att börja jobba på ”andra sidan” var stort för mig. Jag kunde identifiera mig med människorna jag mötte, för jag har själv varit där. Jag behövde inte läsa mig till hur de kände, jag kunde känna det, säger han.

Idag möter han människor som befinner sig i samma situation som han en gång gjorde. Han använder sina erfarenheter för att visa att förändringar är möjligt.

– Jag försöker ha ett brett synsätt, ett så kallat eklektiskt förhållningssätt. Jag blandar utbildning, erfarenhet och mänsklig förståelse, förklarar Fredrik.

Tillsammans med sin fru Jenna driver han Gynnes-

tamspodden som snabbt blivit populär. Här intervjuar de allt från poliser, advokater och före detta kriminella.

– Jag fick en konkurrensklausul när ett företag jag drev såldes, så jag fick inte jobba på flera år. Då tänkte jag att jag måste göra något meningsfullt. Podden blev min kanal för att bidra, berättar han.

Podden blev snabbt ett uppskattat forum. Det sista avsnittet ”Grand Final, Jens Lapidus #86, släpptes i oktober förra året.

”Inte svart eller vitt”

– Vi ville visa perspektiv. Att kriminalitet och missbruk inte handlar om svart eller vitt, utan om människor och val, säger Fredrik.

Trots framgångarna kommer en tuff tid när konkurrensklausulen träder i kraft.

– Jag är en person med mycket energi och driv. När jag inte längre fick skapa och jobba kände jag mig tom. Jag gick in i någon form av utmattning, kanske depression. Och till slut föll jag tillbaka i droger efter många år, berättar han men menar att det inte handlar om den yttre miljön utan den inre.

– När jag flyttade tillbaka till Gävle var det inte staden som var problemet, utan jag själv. Min inre miljö var trasig då. Idag är den helt annorlunda.

För att hålla sig nykter tar Fredrik hjälp av samtals-terapi och självhjälpgrupper.

– Jag gick i samtal i två år. Det hjälpte mig att förstå det där tomrummet inom mig. Jag behövde reda ut det för att inte hamna där igen. Jag har lärt mig att man måste vara ödmjuk inför att beroende faktiskt är en sjukdom, säger han.

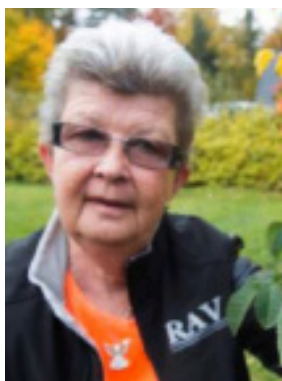
När Fredrik pratar om framtiden lyser han upp. Han berättar att han har en bok på gång och hoppas att han skrivit flera böcker om fem-tio år. Han är säker på att han och Jenna kommer fortsätta utveckla Gynnestams, men det viktigaste av allt är att han vill fortsätta leva nyktert och vara närvarande.

Till de som fortfarande sitter fast i kriminalitet eller i missbruk har Fredrik ett tydligt budskap:

– Ge aldrig upp. Oavsett hur mörkt det känns, så finns det en väg ut. Den värsta motgången kan bli början på något nytt. Ljuset i tunneln kan ibland kännas som ett tåg som kommer emot dig, men det kan också vara början på en ny resa.

Text: Rasmus Örnblom,
Oliver Landqvist, Joakim Strömbom

Vi är styrelsen i RAV



Ewa-Britt Gabrielsen



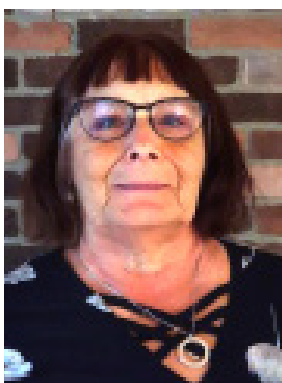
Roland Jangestig



Anders Lövgren



Lisa Engström



Eva Berglund



Carina Westner



Agneta Larsson



Styrelsen

RAV:s styrelse söker volontärer som vill vara med och förändra den undermåliga hantering som sker av anhöriga till våldsdödade människor. Det är en kategori brottsutsatta människor som varit med om det värsta som kan hända och som samhället lämnar till sitt öde. Vill du bidra med ideellt arbete och vara styrelsen behjälplig i diverse arbetsuppgifter, hör då av dig till: rav1996@live.se.

Medlemmar

Medlemsavgifter 2025:

- Stödmedlem / Familj / Hushåll 300 kr/år
- Anhörig medlem / Familj / Hushåll ... 300 kr/år
- Swish till nummer: 123-464 04 39
- Plusgirokonto: 177 84 32-3
- Organisationsnummer: 857209-4129

Vid medlemsinbetalning via internet och swish var god och fyll i ditt namn, telefonnummer eller e-postadress.

Vi ser gärna att du samtidigt med din inbetalning skickar ett mail till rav1996@live.se med din fullständiga adress, namn på familjemedlemmar, e-postadress och telefonnummer så vi kan kontakta dig.

Gåva

Vill du stödja oss

med ett bidrag,

märk inbetalningen

med GÅVA och gärna en e-postadress.

- Plusgirokonto: 90 0654-5
- Swish till nummer: 123-900 65 45



Kalendarium 2026

- Kortare dagträffar Sundsvall, Stockholm, Uppsala, Gävle, Göteborg, Västerås, Örebro och Eskilstuna löpande under året
- 19 februari Besök alla partier I Justitieutskottet
- 20 februari Deltagande på IBD Internationella Brottsofferdagen
- 29 mars årsmöte i Upsala Clarion Hotell Gillet
- 1-3 maj Anhörighelg på Ulvsby Herrgård
- PS26 17 och 18 april i Umeå
- 25-27 september Anhörighelg på Rånäs Slott
- Trygg och Säker november - datum och plats ej fastställt



Foto: Felicia Johansson