

Bygga & Bo:

## Deras lyx - att leva enkelt

[07-03-13]

**När det kom en ny kille till skolan och ville lära sig dansa argentinsk tango fick Ylva upp ögonen. En intressant man att bekanta sig med, tänkte hon som redan höll på med dansen som kräver närvaro och balans.**

Nu bor hon och Johan med sina två barn och ett tredje på väg i ett charmigt hus från 1920 i Stjärnsund, knappt sju mil väster om Gävle. Där lever de utan att stressa, båda jobbar halvtid, och tillsammans håller de kurser om medveten närvaro och föräldraskap.

Johan är upp vuxen i Gävle och Ylva i Uppsala. Tidigare bodde de i Älvkarleby men var på jakt efter ett annat boende nära en kursgård och gärna med någon form av gemenskap. De hade hört talas om stiftelsen i Stjärnsund och ringde till Carina Högberg som driver kursgården med vegetarisk restaurang, kafé, bed and breakfast och ekologisk butik.



Tuva flyger ut över böljande hav när järnspisen förvandlats till trampolin. Foto: Fredrik Lyreskog



Huset från 1920 ägs av Stiftelsen Stjärnsund.

Det var i augusti förra året och det skulle precis bli ett hus ledigt. Sång- och musikparet Lisa och Fredrik Swahn från Gävle hade bott i ett av stiftelsens hus med sina fyra barn och ville byta till ett större. Det fanns önskemål om en ny barnfamilj men Carina varnade samtidigt för att det var ett gammalt och dragigt hus som krävde en del vedeldning. Redan nästa dag åkte Johan och Ylva till Stjärnsund för första gången och på kvällen hade de bestämt sig. Fem veckor senare flyttade de in och det kändes som om de hade kommit hem.

- Vi stack ut mer på förra stället, säger Johan och ler. Vi hade ingen bil och åt vegetarisk mat.

- Och många tycker nog att det är fint med en vedspis, men vårt sätt att också använda den till att laga mat på ses inte alltid som det självklara, fortsätter Ylva. Men vi mår jättebra av det och tycker att det känns roligt och meningsfullt när vi ändå eldar. Det krävs bara viss planering och framförhållning. Den stora grytan kan ta lite längre tid att få varm.



På bord av gammalt golv har Ylva dukat med hemgjord keramik.

Tuva, fem år, kommer in som ett lockigt yrväder i det rymliga köket med en teckning i högsta hugg. Hon har ritat åt farfar och hennes öron är som vanligt på spets. Hon vet precis vad det pratas om och nu känner hon att hon måste ingripa.

- När vi gör gröt tar vi den, säger hon med hög röst och pekar på vedspisen. Men när vi gör pasta tar vi den där. Hon pekar på elspisen på andra sidan bänken.

Den hade vi inte ens sett att den fanns.

Mamma och pappa tittar på Tuva och nickar med en förvånad min.

- Jasså, är det så vi gör?

Tuva ser nöjd ut och vill gärna hjälpa till att stoppa in en pinne i brasan. Det luktar gott av virket som brinner, snart ska vi få nybryggt te i keramikmuggar som Tuva och hennes mamma har gjort hos en granne med brännugn. På det buckliga fatet ligger släta kakor av dinkelmjöl med bitar av dadlar och choklad från ekologiska butiken i byn. De försöker värna miljön och inte slösa med resurser i onödan.

- Men ibland är det skönt att ha en diskmaskin också, skrattar Johan och pekar på moderniteterna som också finns i det gammaldags köket.



Härliga fönster och renoverade stolar från ett bondesnickeri.

- Men man behöver kanske inte alla nya maskiner som kommer ut på marknaden, fortsätter han. Jag tycker att det är viktigt att tänka efter själv. Vems liv är det jag lever, är en bra fråga att ställa. Flera har ifrågasatt hur jag kan jobba bara halvtid till exempel. Hur ska det gå med pensionen? Men vad är viktigast när jag går i pension, att jag har samlat på pengar eller att jag har levt och tagit hand om mig hela vägen? Pengar och lycka är inte alltid samma sak. Jag fick mig en tankeställare när jag reste i Thailand och träffade en svensk kille där. Han hade avbrutit en lovande karriär som ekonom för att bli buddistmunk och en hemlös vandrare med få ägodelar.

I februari var det Sverigepremiär för Johan och Ylvas kurs om Mindfulness & Föräldraskap. 30 människor från både Sverige och Norge kom till kursgården för att lära sig leva med medveten närvaro. De har mediterat sedan de träffades och har fördjupat sig i mindfulness som handlar om att vara här och nu på ett ickedömande sätt (se [www.joopsykologteam.se](http://www.joopsykologteam.se)). 5 maj blir nästa kurs och då på Gävle Yoga-skola.



Johan jobbar halvtid och har tid att leka.

Stiftelsen Stjärnsund startades som ett alternativt kollektiv, inspirerat av Findhorn i Skottland, med inriktning på ekologisk odling och personlig utveckling. Det har blivit en unik plats i Sverige som fortfarande lockar människor. 1984 var skolan i byn nedläggningshotad, något dagis fanns det inte. Men trenden vändes fort och i dag går det 37 barn i årskurs 1-6 och till de 20 dagisplatserna är det kö. Trycket efter hus i området har ökat. Det finns drygt 200 fast boende i byn, en siffra som mångdubblas under sommaren.

Tack vare att de jobbar halvtid hinner Johan och Ylva med både barn och egna intressen. Hennes största intresse är musiken och hon har redan haft musikkafé i kursgården. Nu planerar hon att gå in i studio och spela in en egen skiva. Sytt kläder har hon gjort sedan hon var tolv och nu hänger det unika plagg av ekologiska tyger till försäljning i ekobutiken.

Johans passion är att skriva. Han frilansar ibland som journalist och har planer på en bok. Han har också börjat i en mansgrupp, en kväll varannan vecka träffas de för att dela sina tankar om ämnena som relationer, sex och kärlek. Ylva är med i en kvinnogrupp.



Tuva och Lo hjälper pappa att elda.

- Men vi pratar inte, säger hon. Vi brukar börja med dans och sedan fortsätter vi med massage, det är helt perfekt.

Deras nya hem är enkelt och smakfullt, bakom varje pryl finns en tanke. Intill vedspisen i köket sitter ett köksskåp med sneda skjutluckor i masonit, en praktisk modell som varit på väg att försvinna men som har kommit i nyproduktion igen. I köksfönstren hänger ljuvliga gardiner i oblekt linne med infällda virkade spetsar som Ylva köpt på en resa i Ryssland.

Mitt på golvet står ett stadigt bord med mycket patina, troligtvis byggt av återanvända golvplankor med bockar under. I nästa rum står ett fint skåp som de fick av en granne och renoverade stolar från ett bondesnickeri. Bokhyllan i barn- och arbetsrummet hittade de på soptippen.

I stora sovrummet finns ett helt hav av sängar. Eftersom barn har för vana att komma över till sina föräldrar, ställde de tre sängar på

rad. Den stadiga järnspisen intill har stänger som en stege och blev snabbt förvandlad till en trampolin. Tuva svingar sig upp på spisen och tar sats. Hon flyger ut över böljande hav och skrattar högt när hon landar.

Nu längtar de bara efter sin första sommar, att bada i sjön och odla i trädgården. Någon tv har de inte, men om de blir sugna på en film plockar de fram datorn och tittar på den. Tuva tycker att Fem myror är bäst. Men visst händer det att de skulle vilja se ett tv-program. Som när Fredrik och Lisa från byn skulle vara med.

- Då sprang vi runt i grannskapet och letade efter en tv men det var ingen annan som hade en heller. Men Fredrik och Lisa kom över "live" och så umgicks vi på riktigt i stället, säger Johan. Och det var ju mycket bättre.

Helen Granditsky

**FAKTA:**

**Johan & Ylva**

Namn: Johan och Ylva Bergstad med barnen Tuva fem år, Lo två och det tredje barnet på väg.

Gör: Båda jobbar halvtid som psykologer, han på GävleDala Företagshälsa och hon inom mödra- och barnhälsovården vid Gävle och Brynäs hälsocentraler.

Bor: I Stjärnsund, ett levande brukssamhälle i södra Dalarna, knappt en timme med bil väster om Gävle.

Det bästa med flytten: Att bo nära naturen med tillgång till en kursgård och mycket gemenskap.