

# Transkribering av Soluret Pod

## Avsnitt 1

**Transkriberat av Jessica Högelin**

Publicerat söndagen den 6:e augusti på [www.soluretpod.se](http://www.soluretpod.se) och på iTunes.  
Längd: 1.00.13

Medverkande:  
Kristoffer Triumf  
Yasmin Nilson

### #1 Kristoffer Triumf

*Signatur*

#### **Yasmin**

- Hej och välkomna till premiäravsnittet av Soluret pod.  
Hoppas att ni har haft en riktigt skön sommar.  
Jag heter Yasmin Nilson och är frilansjournalist och föreläsare.  
I Soluret möter jag människor från alla samhällsskikt och fördjupar mig i deras livshistorier.  
Intervjuerna spelas in i Dieselverkstan i Sickla i Stockholm och görs i samarbete med det internationella hjälpmedelsföretaget Invacare.

I dag får ni möta Kristoffer Triumf.  
Kristoffer har jobbat som skribent på Nöjesguiden, copywriter på olika webbyråer och som redaktör på TV.  
Sedan 2012 driver han en av Sveriges mest framgångsrika podcasts 'Värvet'.  
År 2013 nominerades han till Stora journalistpriset. Han har varit en av mina främsta inspiratörer när det kommer till att driva en podcast.  
Därför vill jag inleda Soluret med en pionjär inom podcastbranschen i Sverige - här kommer Kristoffer Triumf!

*Musiksignatur*

#### **Kristoffer**

- Åh Gud, jag var så fruktansvärt undervätskad, eller vad det heter!

#### **Yasmin**

- Varför då?

#### **Kristoffer**

- Jag dricker sådana kopiösa mängder kaffe på dagarna och så dricker jag väl då inte tillräckligt mycket vatten för att kompensera det. Fast jag tycker jag gör fan inte annat än att dricka vatten. Men det gör att jag vaknar och är som en fucking "sponge".

**Yasmin**

- Ja, men kaffe, det torkar verkligen ut. Även te.

**Kristoffer**

- Ja det kanske gör det, men jag känner att jag skulle behöva byta drog. Från kaffe till något annat. Men då kanske till något jävla roibos eller någon skit som inte har koffein.

Låter jag bra?

**Yasmin**

- Ja, du kan ta det lite närmare kanske.

**Kristoffer**

- Absolutmont.

**Yasmin**

- Jag måste komma ihåg att stänga av mina hjul, annars kommer dom att pipa mitt i.

**Kristoffer**

- Mhm

**Yasmin**

- Det vill vi inte.

**Kristoffer**

- Nej, det vill vi inte.

*Pipljud hörs från Yasmins rullstolshjul*

**Kristoffer**

- Du ska få göra din grej, jag är tyst nu.

**Yasmin**

- Jag ska få göra min grej...

-Välkommen!

**Kristoffer**

- Tack så hemskt mycket.

**Yasmin**

- Så himla kul att ha dig här!

**Kristoffer**

- Tack! Har du lyssnat på S-town?

**Yasmin**

- Nej.

**Kristoffer**

- Den här podcasten som kommer från samma gäng som gör 'This american life' och 'Serial'. Där får man lära sig en del om solur.

**Yasmin**

- Är det sant?

**Kristoffer**

- Mhm. Det kretsar kring en snubbe som heter John B Mclemore, som var väldigt, väldigt fascinerad av solur, pga geometrin och så där.

Journalisten som gör den pratar om soluret att det är..., det är ju faktiskt ett väldigt konkret sätt att visa att jorden rör på sig.

Och det är väldigt fascinerande.

**Yasmin**

- Ja, verkligen!

**Kristoffer**

- Alla solur har också inskriptioner, det finns alltid ett slags motto eller så. Det kan man tänka på.

**Yasmin**

- Vad smickrande att du läst på så mycket om solur!

**Kristoffer**

- Det är sånt jag fått lära mig i helgen, faktiskt. Folk brukar "binge"-kolla på TV-serier. Jag "binge"-lyssnade på 'Serial'.

**Yasmin**

- Du bor numera på Kungsholmen?

**Kristoffer**

- Det stämmer!

**Yasmin**

- För innan så bodde du i Vällingby och det är där du har din berömda ateljé där du spelar in Värvet.

**Kristoffer**

- Jag blir så glad när folk säger ateljé och inte studio!

**Yasmin**

- Hur känns det att bo på Kungsholmen nu då?

**Kristoffer**

- Jätte-jättebra! Det är andra vändan som jag bor på Kungsholmen.

**Yasmin**

- Okej!

**Kristoffer**

- Nu bor jag sinnessjukt centralt egentligen, man kan gå till Centralen på typ 5 minuter från mig.

**Yasmin**

- Jag bodde på Kungsholmsstrand när jag var 12 år.

**Kristoffer**

- Mhm.

**Yasmin**

- Det är fint!

**Kristoffer**

- Ja, men det är fint.

**Yasmin**

- Men det är ändå utsikt över kanalen och så där.

**Kristoffer**

- Underbart! Den är fin den där kanalen.

**Yasmin**

- 46 kvadrat delade jag med min mor. Vid själva köksdelen hade jag ett loft.

**Kristoffer**

- Okej, det låter som 'compact living'!

*Yasmin skrattar*

**Yasmin**

- Ja och mamma hade ett loft i vardagsrummet

**Kristoffer**

- Jag fattar. Vet du vad? Min son delar 44 med sin pappa.

**Yasmin**

- Okej

**Kristoffer**

- Jag byggde om lägenheten lite grann, så att det som var matplats förut, där är numera Loves rum och det funkar jättebra. Cecilia då och hennes son bor i bottenvåningen på 68 kvadrat och jag och Love bor på 44 kvadrat, men det ÄR ändå alltid hemma hos mig vi är. Den är liksom lite mysigare, min lägenhet på något sätt.

**Yasmin**

- Du föddes 1974 i Strängnäs?

**Kristoffer**

- Rent tekniskt föddes jag väl på BB i Eskilstuna, men ja.

**Yasmin**

- Så du är 43 år?

**Kristoffer**

- Ja, tyvärr.

**Yasmin**

- Strängnäs, det är en ganska liten ort med ungefär 13 000 invånare.

**Kristoffer**

- Mhm, nu har du gjort din research! Det kanske stämmer, den var mindre när jag bodde där tror jag. 9-10 000 kanske.

**Yasmin**

- Hur var det att växa upp där?

**Kristoffer**

- Jag inser att jag nog har tenderat att svartmåla min barndom. Det är lite onödigt kan jag tycka, för att jag hade det väldigt bra.

**Yasmin**

- På vilket sätt har du svartmålat den?

**Kristoffer**

- Nej, men jag tror... Jag och min tjej pratar ganska mycket om det här... att anta en offerroll för att det är bekvämt, för att man är van vid det. Jag tror att jag lite grann har det där i mig. Jag försöker göra mig kvitt det, jag försöker att inte se mig själv som ett offer så mycket.

Om man försöker ha lite helikopterperspektiv så kan man säga sen:

Fan, jag hade en mamma som älskade mig, som tog hand om mig och som såg till att jag hade kläder och tak över huvudet och en varm famn att värma mig i.

Jag hade en pappa varannan helg som det kanske inte alltid funkade 100 med, men på det stora hela så ville han ändå väl. Men jag tror att dom faktorerna som jag har valt att prata om, att jag var osäker och att jag tyckte att det kändes trångt och sådär, jag menar det ÄR ju en småstad.

Det fanns inte alla möjligheter att få blomma ut och sådär. Det är ju mycket att folk ville bort från sina småstäder, liksom. Cecilia, som jag är tillsammans med, vi har ju inte känt varandra sådär vansinnigt länge.

**Yasmin**

- Hur länge då?

**Kristoffer**

- Ja, när det här kommer ut, så kanske ett och ett halvt år. Vi gick igenom mina barndomsalbum och då hittade jag en affisch som jag hade rivit ned och så hade jag skrivit på baksidan: Det här var min första spelning med bandet 'blablabla' dom hette något jättekonstigt, inte Epitath men typ Epitaxi eller något. Gissningsvis grekiska och betyder gravsten eller nåt skit. Och så hade jag skrivit namnen på medmusikerna

och sådär. Det där hade jag helt förträngt att jag faktiskt fick vara med och spela. Jag spelade mycket på gymnasiets liksom, du vet, skolans dag eller talangjakt.

**Yasmin**

- Vad spelade du för något?

**Kristoffer**

- Jag hade en kompis som hette Fredrik, vi spelade gitarr och sjöng stämmor, liksom. Ja, nu blev det lite "ramblings" om Strängnäs, men det är ju en väldigt fin liten ort. Jag ville därifrån, när jag förstod att man kunde göra så, typ.

**Yasmin**

- Dina föräldrar, som jag har förstått det som, separerade väldigt tidigt?

**Kristoffer**

- Ja

**Yasmin**

- Direkt efter att du hade fötts, eller?

**Kristoffer**

- Ja, precis.

**Yasmin**

- Om jag har läst på rätt, så växte du upp dom första sju åren ensam med din mamma och sen träffade hon en ny man?

**Kristoffer**

- Ja, lite längre faktiskt. Jag tror att jag var nio. Dom första sju åren bodde vi i höghusen i Strängnäs. När man åker dit och kollar så inser man att dom är kanske åtta-nio våningar höga. Så vi snackar inte Empire State Building, men... Sen flyttade vi till en villa när jag var sju, -81 då kanske och sen så tror jag att hon träffade Ingemar klockan *-hehe-* klockan 1983 så att jag var väl nio-ish. Dom blev jättekära och gifte sig och skaffade ett s.k. kärleksbarn som hette Samuel.

**Yasmin**

- Hur var det att få en bonuspappa då?

**Kristoffer**

- Jamen, det där tänker jag en del på nu eftersom jag faktiskt också är ett slags bonusfarsa. Jag tror att det var bra, jag tyckte mycket om honom. Jag fick två nya, liksom, bonussyskon. Det sa man inte då, så jag har alltid kallat Nicke - vi är nästan exakt lika gamla - jag har alltid kallat honom för min halvbror. Samuel som är min lillebrorsa, han är ju min halvbror men honom har jag alltid sett som ett helsyskon.

**Yasmin**

- Ja, jag förstår.

**Kristoffer**

- Alltså, såhär. Det var ju inte kanske enkom lätt: Kanske framförallt för Nicke då, som är lika gammal som jag men som hade ett större umgänge än jag, så jag kidnappade en del av hans kompisar. Han har berättat för Cecilia att han tyckte att vi hade det ganska friktionellt, om det är ett ord. Han tyckte nog att det var lite kämpigare än jag minns det.

**Yasmin**

- På vilket sätt?

**Kristoffer**

- Det har inte riktigt framgått. Gissningsvis så tror jag det handlar om att jag tog mycket mer plats än honom helt enkelt. Jag hade en jävligt stöjig tonårsperiod då jag var mycket arg på min mamma, av olika anledningar. Det är väl sånt man är när man är tonåring, men den där frigörelseprocessen kan inte ha varit superlätt för henne. Det jag verkligen tar med mig var ju att jag fick ett lillasyskon när jag var 11, det är ju en ynnest som få upplever tror jag och fasiken vad det var bra för mig.

**Yasmin**

- Du kände ingen avundsjuka med tanke på att du hade fått din mammas uppmärksamhet dom första åren?

**Kristoffer**

- Det kanske var därför min tonårsperiod var så explosiv och att jag bråkade så mycket. I sådana fall var det ingenting jag formulerade, eller förstod. Däremot är jag otroligt tacksam för att jag fick vara lite pseudoförälder till en bäbis vid så ung ålder. Sen när jag själv blev farsa, ja då hade jag ju genrep med att vara storebrorsa. Så jag kunde ju allt med blöjbyten och hur man håller och sånt som faktiskt inte alla föräldrar har naturligt. Det var jag jätteglad över, men jag var också väldigt, väldigt glad den dagen jag fick flytta ifrån Strängnäs.

**Yasmin**

- Hur gick det i skolan?

**Kristoffer**

- Det var också blandad kompot. Jag var nog helt medelmåttig, tog mycket plats de första tre åren i alla fall. Det var en väldigt liten skola jag gick i, som hette Fogdöskola. Sedan började jag inne i stan från att jag var tio och då var jag nog också ganska medelmåttig. Sen gick det åt helvete i sjuan, då hade man fortfarande inte betyg, sen fick jag betyg i åttan och det gick också dåligt. Sen läste jag upp dom där jävla betygen något så inåthelvete i nian, klippte mig och skärpte upp mig, så att jag skulle få komma in på någon hyfsad linje på gymnasiet. Och sen tror jag att jag gjorde samma sak där, var ganska usel första två åren på gymnasiet och skärpte upp mig på slutet för att få hyfsade betyg där också. Jag tror att det är ganska typiskt att vissa barn, när man börjar gymnasiet, är drivna i att dom har ett mål, att dom vill bli psykolog eller journalist eller något sådant. Jag kan inte minnas att jag hade någon sådan ambition. Då blir det ju liksom abstrakt.

Varför gör jag det här, vad ska jag använda det här till? Det tänker jag att skolväsendet generellt var ganska dåligt på, på min tid, i att få barn att förstå vad dom håller på med egentligen.

Socialt var jag också en 'en kompis' person, liksom en kompis i taget, sen sket det sig med den och så försöker jag skaffa någon ny kompis.

**Yasmin**

- Du var inte med i något gäng?

**Kristoffer**

- Jag hade väl genom Nicke, min bonusbrorsa, ett litet rollspelsgäng. Det var ju väldigt nytt på den här tiden.

Sen blev jag nog mer som folköl och smygröka en liten vit Prince bakom kiosken och stöka till det lite, så.

Jag är ju dålig på att komma ihåg grejer, generellt. Jag måste skärpa skärpa upp mig för att jag tror att den dagen jag får en hjärnblödning (om jag får det) så kommer allt att försvinna. Om jag har otur.

Men en del av mig tycker också att jag är mer framåt än bakåt. Generellt.

Jag är nog framåtsträvande.

**Yasmin**

- Musikintresset då, vad hände med det?

**Kristoffer**

- Nämen, det finns ju där. Jag...

*-porlande av dryck i bakgrunden-*

...nu håller jag upp lite mer etiopiskt kaffe här.

*Yasmin skrattar*

**Kristoffer**

- Det finns ju där. Att hålla på och göra musik det kommer jag nog alltid att göra i någon form, det började ju när jag var, jamen, femton-sexton kanske och har kommit och gått.

Men det finns alltid någon sådan "logic" skiss som jag håller på med. Men det blir aldrig klart, annars så har jag ju skrivit två kärlekslåtar till min tjej som är hyfsat...

**Yasmin**

- Åh, vad fint!

**Kristoffer**

- ... som är hyfsat klara. Jag trodde kanske när jag var ungdom att jag skulle hålla på med band och sådär och jag var ju också en sådan jobbig kille på efterfest med gitarr väldigt länge. Det rann väl lite ut i sanden. Jag skulle fortfarande tycka att det var kul att vara med i ett band någon gång. Jag är ju hyfsad på att sjunga stämmor.

**Yasmin**

- Vad hade du för drömmar då?

**Kristoffer**



- Dom var nog ganska abstrakta. Jag tror att när jag väl fick välja vad jag skulle göra, efter gymnasiet, så trodde jag att jag skulle bli skådis. Jag hade ju aldrig stått på en scen, så det var ju en lite märklig dröm.

Om vi pratar riktigt långt tillbaka då ville jag ju bli bonde. Det var lite spännande, för alla mina kompisar ville bli kustjägare och pilot eller civilingenjör.

Jag ville bli bonde, för att då fick man köra motorcykel och traktor och hålla på med kalvar.

Min morbror var bonde och min morfar hade varit det så det fanns en dröm om det.

Postgymnasialt var det skådis ett tag och sen så blev jag ju skribent.

På Nöjesguiden.

### **Yasmin**

- Du var tjugo när du började jobba där, va?

### **Kristoffer**

- Ja. Någoting sådant. På den tiden var ju recensent det coolaste jobbet man kunde ha. Det var ju coolare att vara Andres Lokko än att vara bandet som Andres Lokko skrev om. I alla fall i min värld.

Det var dit jag ville.

### **Yasmin**

- Hur fick du jobbet där då?

### **Kristoffer**

- Jag ringde dom och hoppade av den här tvååriga teaterutbildningen som ....

### **Yasmin**

- Varför?

### **Kristoffer**

- Det var... för det första så var det ingen riktig teaterutbildning utan det var mer en sån..., alltså det var på folkhögskola. Det var något slags Komvux-variant, man läste kanske in gymnasiet om man inte hade gått det. Men det hade ju jag gjort.

Men så hade man ju ganska mycket drama på schemat också. Så det var en allmän linje med dramainriktning.

Jag behövde liksom inte det allmänna, sen tror jag att i tvåan var det mer drama men då hade jag nog förstått att det kanske inte var något...

Jag tyckte i och för sig att det var kul, jag var nog på sätt och vis kanske bäst i klassen på teatern, så, om du intervjuar dom andra som gick i klassen tror jag kanske inte att dom håller med om det.

Men jag vet i alla fall att jag hade något slags driv, jag spelade huvudrollen i vår barnpjäs och sådär. Jag tyckte att det var jobbigt, jag hade så mycket problem med scenskräck så jag bottnade inte riktigt i det.

Om jag fick gå tillbaka och säga till mig själv vad jag vet nu, så hade jag nog sagt att "om du tycker att det är läskigt att gå ut på scen, då handlar det om att du inte är tillräckligt förberedd. Om du ser till att vara det istället så kommer du att bli av med dom här nervositetsproblemen" Och sen också att nervositet är en inställningsfråga.

Man kan också bestämma sig för att man inte ska vara nervös och det funkar.

**Yasmin**

- Det låter så enkelt!

**Kristoffer**

- Ja, jag vet! Och det är helt sinnessjukt att det tog så lång tid för mig att komma till den insikten, men det funkar faktiskt! Man kan bestämma sig för att inte vara nervös. Man kan tänka på något annat. Det gjorde väl inte så mycket, jag fick börja jobba på Nöjesguiden istället.

Sen så jobbade jag mig lite upp sådär, började skriva små notiser och sånt. Eller det gjorde jag väl redan från början.

**Yasmin**

- Men, var det ditt första riktiga jobb?

**Kristoffer**

- Ja, absolut och det var inte ens något riktigt jobb. Det var en sån 'Arbetsförmedlingen betalar Nöjesguiden x antal tusen för att ha mig där'.

**Yasmin**

- Lönebidrag?

**Kristoffer**

- Ja. kanske.

**Yasmin**

- Sen vart det webbyråer också?

**Kristoffer**

- Först fick jag något jobb för 'Absolut Vodka', vi gjorde någon krogguide. Jag var krogredaktör på Nöjesguiden och så ringde en snubbe som hette Magnus Engström och frågade "Vill du göra den här grejen med oss? Vi ska göra en krogguide för hela Sverige."

För att Absolut skulle ha någonstans att prångla ut sina annonser. Då sa jag 'ja' för att jag fick skitmycket betalt i jämförelse med vad jag fick på Nöjesguiden.

Då upptäckte jag 'AHA' det kan vara så här att jobba också... Man kan få mycket mer betalt för att jobba lite mindre än man gör på Nöjesguiden, det här verkar bra! Från första gången jag gjorde den så ville jag in i reklamvärlden.

**Yasmin**

- Vad var det med reklam som lockade?

**Kristoffer**

- Det verkade spännande och kreativt och det verkade finnas mycket pengar.

**Yasmin**

- Du var med och vann Guldägget också med 'Absolut Vodka'?

**Kristoffer**

- För tio år sedan, 2007. För någonting som hette 'The hundred Absolutes' tror jag.

Och det var ju kul, för det var väldigt mycket mitt koncept. Vi var två. En snubbe som hette Jakob Åström också, men själva grundidén tror jag sprang ur mig. Det känns väldigt 'jag' för det var ungefär så här att...skitsamma det är så jävla länge sedan. Det var en snygg site. Den blev jättefin.

**Yasmin**

- Du verkar väldigt orädd när det kommer till att pröva nya yrken?

**Kristoffer**

- Jaa, dumdristig också kanske... och rastlös. Jag... har ju gjort det till en grej att jag ger mig in i en bransch, jobbar mig upp till jag börjar kunna det och sen släpper jag det. Sen in i nästa bransch och jobba mig upp tills jag nästan kan det och så släpper jag det. Eller... till att jag börjar bli någon i det fältet, då ska jag göra något annat.

**Yasmin**

- För du kom ju in på TV sen också?

**Kristoffer**

- Ja, exakt. Samma sak där...

**Yasmin**

- Började med Breaking News?

**Kristoffer**

- Precis, samma sak där. Jobbade mig upp hyfsat tills jag började kunna det hyfsat och sen...

Fast där hann inte den cykeln riktigt gå klart, för att 'Värvet' tog överhanden, det blev naturligt så. Men jag har aldrig faktiskt haft ett jobb så länge som jag har jobbat med 'Värvet' tror jag.

**Yasmin**

-Vad titulerar du dig som?

**Kristoffer**

- Poddare, tror jag.

Eller podmakare. Alltså det här är ju rent yrkesmässigt, annars har jag andra titlar också. Pojkvän, far, farbror... nej inte farbror.

Jo, jag är väl farbror till någon, men jag tänkte mer 'herre'. Podcast och entreprenör kanske.

**Yasmin**

-Brukar du presentera dig som det?

**Kristoffer**

- Nej, jag brukar aldrig presentera mig längre. Jag tar alltid för givet att alla vet vem jag är.

**Yasmin**

-Är det så?

**Kristoffer**

- Nej *-skrattar-* det är det inte.

**Yasmin**

-Fast du skulle vilja det?

**Kristoffer**

- Neej jaa eej, ja en del av mig kanske har den fåfänga sidan som vi pratade om när vi fotograferade oss just. Jag har ju pratat mycket om att vilja ha något slags kändisskap och att jag litegrann har koketterat med, eller 'koketterat' jag har väl försökt att provocera genom att säga att jag ville bli känd. Jag tycker...

**Yasmin**

- Ja, det har ju varit ett himla tjat om det kan jag tycka?!

**Kristoffer**

- Ja, men ...

**Yasmin**

- I intervjuer och så där..

**Kristoffer**

- Ja, men jag tycker fortfarande att det är lite roligt att säga det...

**Yasmin**

- Ja..

**Kristoffer**

- ... för att det är provocerande, det är det liksom ingen som gör. Nu tycker jag ändå att jag har en ganska lagom nivå av kändisskap. Det finns ju människor i ens närhet som jag tror har lite problem med det. Att dom tycker att det är FÖR mycket. Varannan vecka/1 gång i månaden kommer det fram någon som säger något snällt. Det är ganska lagom, jag blir jätteglad av det!

**Yasmin**

- Du har varit nykterist i tretton år nu?

**Kristoffer**

- Mmm.

**Yasmin**

- Eller, du ÄR nykterist sedan tretton år och vad jag förstått det som, så var det åren mellan tjugo och trettio som du missbrukade alkohol och narkotika?

**Kristoffer**

- Det här är ju lite ett problem, mediedramaturgi...att man pratar om det där i någon intervju och sedan så får man prata om det väldigt många gånger efter det. Vilket är rimligt, jag tycker att det är Okej.

Däremot så känner jag lite grann, och det kanske är mitt eget fel, men det är några 'buzz-words' för mig som jag tycker är lite jobbiga. Det är ordet missbruk, ordet alkoholism och ordet narkoman, eller knarkare.

Dom är lite laddade eftersom dom är negativa, men också för att jag inte riktigt skriver under på att .. rent definitionsmässigt, rent juridiskt så är det väl att missbruka om man t ex använder kokain eftersom det är en illegal drog som man i längden heller inte mår bra av.

I andra intervjuer har jag, för att kompensera upp, försökt säga att jag bara var en snubbe i tjugoårsåldern som festade för mycket. Jag har faktiskt...

### **Yasmin**

- På vilket sätt är det att kompensera upp, tänker du?

### **Kristoffer**

- Nej, jag vill kompensera upp den där bilden av mig som missbrukare.

Visst, om jag hade gjort 'alkoholprofilen' 2003 så hade jag scorat för högt på den.

Jag drack för mycket då.

Nu har inte du gjort det, men jag tycker att det är lite jobbigt när folk drar slutsatsen att jag är alkoholist.

Dels har jag nu fått lära mig att alkoholist inte är en medicinsk term.

Var jag alkoholberoende, som är den korrekta termen, svaret är nog nej, därför att den dag som jag tyckte att det hade blivit för mycket så slutade jag.

Då bestämde jag mig för att nu slutar jag och så var det bra med det.

Jag tror inte att det vi i vardagligt tal kallar för en alkoholist kan göra det på det sättet.

Då blir det problem med abstinensbekymmer och återfall.

Jag hade inte det, jag gjorde ganska nyligen ett sånt test (apropå min konsumtion 2004) och då finns det varningssignaler som att 'Tar du en återställare?'

Nej, det gjorde jag aldrig, utom någon gång för att verka tuff.

'Får du abstinensbesvär?' Nej, det fick jag inte.

'Dricker du på dagarna?' Nej.

Jag hade en hög konsumtion, men jag valde att bli nykter för att det var ett enkelt sätt att få lite ordning på mitt liv för att jag var inne i en livsstil...

### **Yasmin**

- Destruktiv?

### **Kristoffer**

- Ja, det kan man väl säga. Det var för mycket alkohol och droger och allt mitt umgänge var på krogen. Om man känner att man är där, då kan ju det vara ett väldigt enkelt sätt att förändra sitt liv. Jag var tvungen att inse att det inte gav mig något längre. Jag måste ändra något.

### **Yasmin**

- Det låter ju väldigt enkelt. Att du bara bestämmer dig för att sluta. Fick du ingen hjälp?

### **Kristoffer**

- I princip inte. Jag gick på möten. Jag läste en bok som hette 'A million little pieces' som är skriven av en snubbe som heter James Frey, som var väldigt inspirerande för

mig. Jag rekommenderar den boken varmt och om jag får tuta lite i egen lur så vill jag också rekommendera att man lyssnar på den intervjun i 'Värvet International'. För att jag får tacka honom för det han gav mig.

**Yasmin**

- Vad gav han dig?

**Kristoffer**

-Han gav mig idén om att man faktiskt kan bli nykter på egen hand. Han var ju väldigt illa däran när han bestämde sig för att sluta. Han vaknade på något plan med utslagna tänder och var också kriminell på ett helt annat sätt än vad jag någonsin var. Men... den var inspirerande! Så den läste jag och sedan gick jag lite på möten, men jag kom liksom aldrig riktigt in i det där med möteriet. Jag hade också problem med vissa delar av AA-kulturen, problem med att säga att alkoholen var mig övermäktig och att jag la mitt liv i händerna på Gud och så där..

**Yasmin**

- Det kan jag förstå!

**Kristoffer**

- Ja. Så jag gjorde det på egen hand får man nog säga.

**Yasmin**

- Finns det ingen motsvarighet där man inte behöver ta in Gud i det hela?

**Kristoffer**

- Jag vet faktiskt inte. Jag vet att det finns alkoholterapeuter på olika platser i landet och det finns väl också modern forskning som visar att många människor som lever i ett riskbruksbeteende, som jag gjorde, kan med terapi och lite verktyg faktiskt lära sig att konsumera alkohol på ett sundare sätt. Det behöver inte vara svart eller vitt, det kan finnas lite grått sätt att närma sig alkoholen.

**Yasmin**

- Narkotikan då?

**Kristoffer**

- Jag minns dom första åren, så var det nog snarare det jag saknade. Än alkoholen. Jag satt med en kompis och pratade om det här, för inte så länge sedan och hon sa: Hur var det för dig när du blev full första gången? Var det som att himlen öppnade sig och änglakörer uppstod? Det var det verkligen inte. Däremot har jag haft sådana drogupplevelser. Därför har jag sett det som att drogerna var snarare min 'huvuddrog'. Jag slutade ju med allt på ett bräde...

**Yasmin**

-Du har aldrig fått återfall?

**Kristoffer**

-Nej.

**Yasmin**

-Helt ärligt?

**Kristoffer**

-Ja, ja - helt ärligt! Jag råkade dricka en tre fjärdedels starköl en gång på krogen, för att jag skickade ut en alkoholfri och bad om en till. Då fick jag tillbaka en starköl och blev bara skärrad när jag upptäckte att jag hade druckit starköl. Eftersom det var ett övergrepp av servitören, kan man säga, det hade ju kunnat gå riktigt åt helvete ifall jag var 'klinisk' alkoholberoende.

Men det gick bra.

Jag har haft alkoholen i munnen, alltså jag har inte smakat på vin, men då brukar jag spotta. Så - nej jag har inte haft några återfall och jag har inte varit orolig för det egentligen.

**Yasmin**

-Du har haft svåra perioder av ångest också?

Du har varit deprimerad och gått på antidepressiva.

Hur hanterar du det idag?

Kan det också varit en bidragande orsak till...

**Kristoffer**

-...att det blev för mycket festliv?

**Yasmin**

-Ja.

**Kristoffer**

-Ja, det kan det säkert ha varit. Å ena sidan så tycker jag håller på jävligt mycket med mig själv och jag har gått i terapi mycket. Å andra sidan så tycker jag i vissa aspekter så är min självinsikt obefintlig och det där är en sådan sak som jag inte riktigt har ägnat någon tid åt att fundera över. Varför det blev så mycket fest.

Det var enkelt och det var roligt, kanske. Det var inte så att jag i någon utpräglad form, drack och festade för att döva min ångest. Jag tror inte det.

Om man dövar sin ångest med alkohol i tio år, då tror jag kanske att det blir svårare att sluta.

Även som nykter kan man ju uppenbarligen ha ångest och komma in i depressioner.

Jag har fått väldigt bra hjälp där. Inte i början, då var det väldigt ...

När jag förstod att det här nog är något jag borde ta tag i, när jag för första gången kände att jag hade något slags, inte utmattningssyndrom, men jag var väldigt stressad och deprimerad i kombination. Jag jobbade för mycket i en period där.

Då fick jag väl 'trubbig' hjälp, jag gick till husläkaren och fick något Zolofit-liknande utskrivet. Sen höll jag på med det där, stod på antidepressiva en tid.

Till slut kom jag in i psykiatrien på riktigt och fick träffa en psykiater.

Det var väldigt bra, det önskar man ju att landstingen i Sverige skulle prioritera mer så att folk fick RIKTIG hjälp, kvalificerad.

**Yasmin**

- Ja, för nu känns det nästan som att det är en lyx att kunna gå till psykolog eller terapeut...

**Kristoffer**

-...ja precis, alternativt att man är väldigt duktig på att argumentera för sin sak och jobba med det. Men om man är deprimerad, inte fan orkar man hålla på och kriga mot landstinget, då....

**Yasmin**

-Precis.

**Kristoffer**

-...för att få hjälp. Det är väldigt oroväckande, där tror jag det finns otroligt mycket att göra, det finns väldigt många liv att spara genom att bli bättre på det här. Nu har jag inga siffror på det, men jag tror att depressioner är en väldigt, väldigt utbredd folksjukdom.

Jag var duktig på att använda mitt nätverk och att jobba för att få hjälp.

Men tänk om man har PTSD för att man har kommit hit från Syrien och ska försöka på den hjälpen, det är ett jättestort problem.

Men jag fick hjälp och nu står jag inte på någonting sedan, jag vet inte hur länge, körde någon vända förra sommaren tror jag.

**Yasmin**

- Men, hur yttrar sig din ångest då? Som förra sommaren där?

**Kristoffer**

- Äh, det minns jag inte riktigt. Jag hade ju ett väldigt turbulent år.

2016 var ju krångligt för mig, rent privat. Det kanske var det som tog ut sin rätt, så att säga.

**Yasmin**

-Du skilde dig?

**Kristoffer**

-Ja, exakt. Och hade en ny relation, mycket stök med det helt enkelt.

Mina depressioner är nog... det är inte nattsvart ångest och det är inte att krypa ner i sängen och ligga där i två veckor.

Det är väl mer.. det handlar mycket om håglöshet och att tycka att man inte gör något vettigt. Att saker och ting känns meningslösa.

Egentligen ganska lindriga depressioner, om än depressioner.

Om man lyssnar på det här kan man då provoceras av att jag har fått psykiatrihjälp, men då kan jag väl kontra med att säga att min psykiater (som är landstingsansluten) tyckte att jag behövde det då, så att...det var hennes bedömning.

Jag ville bara säga det.

Vi pratade om det för en stund sedan, det här med att man är van vid att känna sig som ett offer. Och det är väldigt bekvämt och enkelt att göra det.

Det är väl liiite likadant med mina depressioner, kanske, att jag är så van vid dom så att jag aldrig vet var min ångest kommer ifrån. Jag kan inte härleda den på något enkelt sätt, utan den uppstår mer...

Det finns några ganska enkla verktyg som jag försöker ta till när jag har dom här depressionerna.

Dels har jag faktiskt jobbat en del med terapi, men första gången jag träffade min psykiater, som jag minns det, så spände hon ögonen i mig och så sa hon:



“Hur mycket tränar du?

Ja, men jag spelar tennis en gång i veckan.

Jo, men det räcker inte fattar du väl? Du måste bli trött VARJE dag”

Det är jag jättedålig på fortfarande, men jag är åtminstone tre gånger bättre än vad jag var då, på att se till att använda kroppen.

Det där funkar väldigt bra för mig.

Sen är ju rutiner en annan sak och som frilansare i mediabranschen, det kommer du nog erfara tror jag, det är otroligt svårt att ha en balans.

Det är ju också ett sånt jävla lyxproblem, som folk kan provoceras av att vi pratar om. Men så här är det ju, människor - du vet den här klassiska - man måste ha någon att älska, något att göra och något att se fram emot.

Som frilansare har man, förhoppningsvis, någon att älska, men något att göra - den är skitknepig för en frilansare. Därför att jag behöver inte vara på ett kontor, någonsin, nästan. Jag behöver göra mina intervjuer någonstans, oftast så gör jag dom i ateljén. Och det är två timmar i veckan, i snitt.

Resten av tiden kan jag bara flyta runt. Det är faktiskt inte bra.

Det mår ingen människa bra av, att inte känna sig behövd.

### **Yasmin**

-Jag tänker på författare, dom är ju väldigt noga med att dom går upp en viss tid på morgonen och sätter sig framför datorn..

### **Kristoffer**

- Nu tycker jag att du låter fördomsfull..

*Yasmin skrattar*

### **Kristoffer**

- ... men många gör det..

### **Yasmin**

- Man måste ha någon slags..

### **Kristoffer**

- Rutin..

### **Yasmin**

-... disciplin och rutin kring det hela

### **Kristoffer**

- Jag vet inte vem det var. Lustigt, eftersom jag har dragit det här så jävla många gånger och fortfarande inte har orkat kolla upp vem det är som har sagt det, men.. eller som har gjort det. Jag har hört om det någon gång, någon gammal författare - typ Dostojevskij., som jobbade hemma - men som ändå varje morgon gick upp, satt på sig hatten, rocken och den lilla kappen, som man kanske inte tar på sig, men som man ändå sätter i handen och sedan gick han runt kvarteret innan han gick hem igen. Då började han skriva, för att då kändes det som att han ‘gick till jobbet’.

### **Yasmin**

-Har du några speciella rutiner då?

**Kristoffer**

-Nej, men jag försöker det, att gå och göra min... för att min rygg är såklart krånglig, eftersom jag har suttit på kontor halva livet, då måste jag träna för att hålla den i schack. Och då gör jag det vid en viss tid, ett visst antal gånger i veckan.

Sen försöker jag göra mina intervjuer och mina korrlyssningar enligt schema.

Men det går väl sisådär.. sen är det ju så här, en stor del av en frilansares problem är just det här med att hålla kalendern i schack. Jag lägger ner ganska mycket energi på att ändå försöker portionera ut saker och ting så att det inte ska bli så jävla arytiskt. Jag försöker jobba med rutiner, så gott det går, men jag är ganska usel på det.

Det är ju också en inställningsfråga egentligen, jag kan ju också försöker njuta av det faktumet att jag är så fri.

Men det har inte varit helt enkelt.

**Yasmin**

-Nej, jag förstår det. Vi får se hur det blir för mig....

**Kristoffer**

- Mhm

**Yasmin**

-...om jag kommer på några bra rutiner. Men jag tror att det är viktigt att man går upp en viss tid på morgonen och försöker komma igång i alla fall och sen se vart dagen leder.

**Kristoffer**

- Jag tror att det där är något som fler och fler människor kommer att ha nytta av att vara duktiga på, för att det går ju mot mindre och mindre anställningstrygghet och mer och mer frilanssamhälle. Arbetsgivare tycker att det är härligare att jobba med bemanningsföretag än faktiska anställda. Det tror jag kommer att vara en viktig kompetens att ha i framtiden, för att folk ska må bra.

**Yasmin**

- Du, vi måste snacka lite om 'Värvet' också.

**Kristoffer**

- Ja!

**Yasmin**

- 2012 släpptes det första avsnittet.

**Kristoffer**

- Stämmer.

**Yasmin**

- Och nu närmar det sig trehundra avsnitt, jag tror att när vi släpper det här avsnittet så är du uppe i drygt 290...

**Kristoffer**

- Ja, din matte kan säkert stämma.

**Yasmin**

-...och sextio miljoner nedladdningar!

**Kristoffer**

- Ja, lite mer faktiskt! Jag räknade, jag blev kontaktad av en BBC journalist, så då var jag tvungen att... så fick jag det sagt... då var jag tvungen att räkna lite på hur många downloads det faktiskt har blivit och det är väl någonstans mellan sextiofem och - när det här går ut i augusti - så är det nog snarare sjuttio.

**Yasmin**

- Det är ju en hisnande siffra!

**Kristoffer**

- Mhm, det är som att alla i Sverige skulle lyssnat på 'Värvet' en och en halv gång, eller något.

**Yasmin**

-Hur har den blivit så framgångsrik?

**Kristoffer**

-Nej, vänta... tio gånger. Jag är jättedålig på matte hör jag nu. Sex gånger! Alla i hela Sverige har lyssnat på 'Värvet' sex gånger. Jaa du. Varför har det blivit så framgångsrikt...Jag tror att jag är duktig, jag måste ändå framhålla det. Jag har en tendens att prata om att jag har haft tur, vilket jag förvisso kanske har, men jag provoceras alltid av när människor som det har gått bra för, pratar om tur. Varför provoceras jag av det, undrar du?  
För att jag tänker att det är alltid drivna människor som säger...

**Yasmin**

- Jag tänkte precis säga det. Det är väl din drivkraft som har skapat 'Värvet'?...

**Kristoffer**

- Precis!

**Yasmin**

- ... det är väl inte tur som har gjort det?

**Kristoffer**

- Nej.

Men däremot så kan man väl tycka att jag då kanske hade lite tur med timingen och det tror jag att jag hade... eller 'Värvet' skulle egentligen börjat tidigare, för att jag hade idén länge och jag gjorde den första intervjun - någon slags pilot - med Lotta Lundgren i juni 2011. Så det tog ju ändå ett drygt halvår innan det faktiskt kom ut.

**Yasmin**

- Det var ju ett väldigt nytt fenomen då?...

**Kristoffer**

- Ja, det var ju det...

**Yasmin**

- ... i Sverige.

**Kristoffer**

- Precis! Och det var ju därför som det gick bra tidigt.

Jag fick bra gäster, dom pratade smart och det fanns inte så mycket annat att lyssna på. Det fanns 'Filip och Fredrik' och han och Amanda.

Om man googlar 'sen på bollen' och 'Värvet' så känns det som om det ger väldigt många träffar, för att det är ganska många som upptäcker - fortfarande! - som inte har varit med så länge, men jag menar... om man kommer in nu, då finns det ju trehundra-ish intervjuer att välja mellan.

Om man dessutom räknar 'Värvet International' så är det ännu mer. Det är väl också en framgångsfaktor, att dom flesta - det är såklart inte sant - men, många av våra mer kända svenskar har ju varit hos mig.

Kanske, fan, dom flesta.

Jag hörde någon gång en siffra om att antalet kändisar på Island är samma som i Brasilien eller USA. Det finns bara så många människor som ett folk kan hålla i kollektivt minne.

**Yasmin**

- Men du ville nischas in dig på människors värv, varför just kändisar?

**Kristoffer**

- Mmm... för... det märker jag också i antalet downloads. Jag har fått frågan väldigt många gånger. "Kan du inte börja göra 'Värvet' med vanliga människor?" Alltså, Okejända människor som har ett intressant liv. Och det skulle jag kanske kunna göra, det har gjorts, jag har ju sålt intervjuer till Musikhjälpens favör. Då har det ju kommit dit människor som INTE är s.k kändisar. Men jag märker också i nedladdningen att jag kan inte hjälpa, även om - visst - det är folk som lyssnar på dom värven med människor som ingen vet vem det är också. Men jag kan inte göra någon känd. Därför att folk tenderar att lyssna på dom avsnitt där dom känner till gästen sedan tidigare.

Om jag skulle fokusera på människor som inte hade någon form av kändisskap, så hade jag inte haft lika många lyssningar.

Så är det.

Helt enkelt utbud och efterfrågan, klassisk kapitalism som ligger bakom det.

Det är väl inte hela sanningen, jag skulle kunna varva mera och så tror jag att det kommer att bli i framtiden också.

Jag kommer förr eller senare behöva göra nischade gäster som är kända inom 'sitt' fält så att säga.

Jag misstänker att det kommer att bli så, därför att dom 'vanliga kändisarna' börjar ta slut, eller kommer vid någon punkt att göra det.

Det är också därför...

**Yasmin**

- Det kommer ju nya hela tiden också.

**Kristoffer**

- Ja, det gör det förvisso, men det kommer inte en ny Ernst Kirchsteiger i veckan. Så är det ju. Det är därför det är så smart av mig att ha lanserat 're-Värvet' också där jag gör nya intervjuer med gamla gäster. På så sätt förlänger jag ju 'Värvets' livslängd.

**Yasmin**

- Men, jag menar, du intervjuar ju inte bara kändisar för att dom är kändisar. Vad är signifikant för en 'Värvet'-värdig gäst?

**Kristoffer**

- Jag får den frågan i olika former ganska ofta. "Hur väljer du vilka gäster du har?" Ganska sällsynt är det att Kungen ringer och undrar om han får vara med - det har i alla fall inte hänt hittills - men du är välkommen Carl Gustav! Heter han väl...?

**Yasmin**

- Ja! Carl Gustav...

*Yasmin fnissar*

**Kristoffer**

- Ja, men han heter liksom bara 'Kungen'?

*Kristoffer fnissar*

**Kristoffer**

- Jag var tvungen att tänka efter...

**Yasmin**

- Knugen!

**Kristoffer**

- Det finns människor som jobbar med dom här människorna som vill ha dit dom, absolut!

Det som är genomgående är ju, är jag - eller kan jag bli - intresserad av dom?

Kan jag hitta en nyfikenhet? Svaret är ju nästan alltid ja, förvisso!

Men sen kommer det ju in andra faktorer också.

Jag pratade litegrann om det med Kalle Zackari Wahlström faktiskt, som tyckte - lite mellan raderna - varför har jag inte fått vara här innan nu?

Då kommer det där igen, det där med graden av kändisskap - "framgång" - för avsnittet. Ju mer känd en gäst är, desto mer lyssning får den.

Om jag känner att en gäst verkligen tydligt är på väg uppåt, fortfarande, kan jag lika gärna vänta.

Jag kan lika gärna vänta ut att Kalle Zackari Wahlström blir ännu större, för att jag vet att han kommer att bli det.

**Yasmin**

- Lite strategi bakom det hela?

**Kristoffer**

- Ja, precis och det finns ju många sådana som jag har koll på.

William Spetz, som inte har varit hos mig än men som är boarderline att vara det, om han skulle vilja.

Men nyfikenheten, att jag kan piska upp en nyfikenhet, det är alltid 'key'.

Jag kan ju tycka att en sådan, ganska sönderintervjuad person, som Carola till exempel, jag skulle jättegärna vilja göra en intervju med henne, för henne är jag nyfiken på.

Mycket därför att hon har varit en ikon för mig i hela mitt liv och som kanske inte alltid haft det så jävla lätt med sitt kändisskap. Hon har kanske inte alltid tyckt att det varit supersunt.

Ah, det är... jag är en nyfiken person, så för mig är det ganska sällan som nyfikenheten är en trång sektor. Men om jag måste 'pin-pointa' någonting, så är det ju det.

**Yasmin**

- Vad är din bästa egenskap som intervjuare?

**Kristoffer**

- Förutom att jag är duktig på att hitta nyfikenheten, för att det är en muskel man måste träna upp. Den fanns nog inte riktigt supernaturligt hos mig. Jag märkte också det när jag fortfarande hade vanliga jobb och gjorde 'Värvet' vid sidan om och var mer 'formulaisk' det vill säga att jag hade i princip en enkät som jag tog med alla gäster, då blev det också mycket sämre. Då hade jag inte gjort min hemläxa, då hade jag inte gjort researchen som är jätteviktig. Jag gillade ju också att, återigen, kOkejettera med hur lite research jag gjorde.

**Yasmin**

- Ja, men det är väl lite spännande också, kan jag tycka? Det blir ju mer som ett samtal mellan två människor, på ett annat sätt?

**Kristoffer**

- Jo...

**Yasmin**

- ...spontant

**Kristoffer**

- Jo, men man lämnar för mycket åt slumpen tycker jag, om man inte gör research. I vissa fall, jag kommer ihåg att jag fick jävligt mycket kritik för min intervju med Martin Kellerman. Jag minns också den perioden som extremt... du vet.. jag hann bara inte. Jag hann inte göra research, så hans fans blev ju tokiga över att jag frågade om saker som han hade pratat om i sitt sommarprat och så där.

Därför är jag otroligt lycklig att det här är mitt jobb nu, så att jag faktiskt kan ... jag blir inte ofta utlämnad åt slumpen, jag HAR tid att läsa på ordentligt.

Förutom nyfikenheten då, så är ju är det allra, allra viktigaste för alla som intervjuar, så är nog min förmåga att lyssna min näst bästa egenskap. Att jag, åtminstone lejonparten av tiden kan vara helt och hållet fokuserad på det som gästen säger.

I början hade jag så mycket problem med... du sitter här med en hårddisk som du spelar in på och en ipad med dina frågor på, jag var så fokuserad på att 'rullar den verkligen nu' och så där..

*Yasmin skrattar*

**Yasmin**

- Det är så jag känner mig nu, faktiskt!

**Kristoffer**

- Jamen, det har ju bitit mig i arslet några gånger, att jag inte har fokuserat på tekniken, så att det visar sig 45 minuter in att WOW jag glömde trycka på play!

**Yasmin**

- Åh, Gud vad jobbigt!

**Kristoffer**

- Ja, det är svinjobbigt! Nu ser jag på din apparat att den faktiskt rullar, men..

**Yasmin**

- Det hade varit jobbigt annars, en timme senare...

**Kristoffer**

- Jag hade problem med det där, med fokus. Men jag tycker att med tiden och rutinen och att man spelar in på samma mackapär som du, den är väldigt stabil så man behöver inte vara orolig för den förutom ifall minneskortet blir fullt. Det har hänt några gånger. Så sent som faktiskt med Jonas Bonnier. Så lyssning och nyfikenhet, det är mina starka kort. Men det finns många andra som är duktiga på dom två också, som man kan inspireras av.

**Yasmin**

- 2013 nominerades du till Stora Journalistpriset.

**Kristoffer**

- Äntligen!

**Yasmin**

- Årets förnyare.

**Kristoffer**

- Mm.

**Yasmin**

- Nu nämnde du Jonas Bonnier.

**Kristoffer**

- Mm.

**Yasmin**

- Jag lyssnade på den intervjun och det lät som om du var lite.. eh, bitter...

**Kristoffer**

- Mm

*Kristoffer fnissar*

**Yasmin**

- ... över att du inte vann det året?

**Kristoffer**

- Ja. Jag tror att hon heter Lisa Eurenus...

**Yasmin**

- Exakt!

**Kristoffer**

- ... och jobbade på Uppsala Nya Tidning. Jag tycker fortfarande att det är en sinnessjukt SINNESSJUKT dålig vinnare, faktiskt. Hon är säkert fantastisk, men den här grejen som hon vann för, att man kunde låna recensentens exemplar av boken som man läser, det...

**Yasmin**

- Som en e-bok, typ?

**Kristoffer**

- Ja, så kanske det var. Alltså, det är så smalt och så dumt så att jag får kryllningar i hela kroppen. MEN jag har hört, inifrån juryn, att om jag inte hade förlorat, om jag hade vunnit - jag var ju favorittippad - hade inga tjejer, ingen enskild kvinna hade fått pris det året.

Jag offrades lite på jämställdhetens altare, vilket jag tycker är fine. Det är ett rimligt skäl, men jag var lite bitter. Jag var ju också kaxig som fan under den där perioden, jag fick lite hybris där.

Åh, jag tycker att det var fine att jag inte vann, det hade varit mäktigt, men jag tror att andrapriset är snyggare än själva vinsten, då får man cash och ett diplom.

Jag har en liten plakett som står framme i ateljén så det är helt Okej.

Det var roligt att jag sa till Jonas Bonnier: "Så du var med i juryn när jag inte vann?"

"Ja, det var jag - eller jag var ordförande."

"Kommer du ihåg vem som vann?"

"Nej?"

"Nej, just det!"

*Yasmin skrattar*

**Yasmin**

- Ja, det var kaxigt faktiskt!



**Kristoffer**

- Men det var ju inte minnesvärt, det hade varit mer minnesvärt om 'Värvet' hade vunnit. För mig i varje fall. Personligen.

**Yasmin**

- Men det är ju stort att bli nominerad också!

**Kristoffer**

- Exakt! Det är så man ska se det! Och jag gör nog det också.  
Jag tycker också att det passar min story bättre, att jag inte vann.  
Man måste få vara lite underdog.

**Yasmin**

- Du frågar ju andra människor om deras liv, hur känns det att själv sitta och prata om ditt liv?

**Kristoffer**

- Jag tycker att det känns bra. Ju mer det är nutid, desto bättre.  
Jag är inte obekvämt med att prata om min barndom och bakgrund sådär, men jag tycker inte att den är så spännande. Att prata om nuet eller framtiden är mer.. det tycker jag är jättehärligt. Jag tycker att bli intervjuad - nu har ju jag blivit det, I don't know, tvåhundra gånger - så jag tycker att jag börjar få rutin på det också.  
Jag lär mig saker om intervjuer av att ge, såväl som att ta.  
Jag tycker om det, men jag kan dock tycka att jag... jag fick höra det av någon som intervjuade mig, Livshjulet, att jag var så jävla svårintervjuad.  
Vilket jag inte riktigt kände igen hos mig själv, jag tycker att jag brukar vara ganska enkel att ha att göra med.  
Men jag kanske är det, det kan ju vara lite svårt för jag vill ju få fram saker hos mig själv som inte alltid går fram.  
Det kanske inte alltid går fram att jag, till exempel är kul.

**Yasmin**

- På vilket sätt skulle du vara svårintervjuad då?

**Kristoffer**

- I don't know! Jag vet inte om hon tyckte att jag hade garden uppe, eller vad det var?  
Men hon frågade mycket skit om skilsmässa och sådant, vilket jag tyckte var lite jobbigt att prata om.  
Jag har ingen superhög integritet, jag kan prata om det mesta, men det är alltid jobbigt tycker jag, när man drar in andra människor ...

**Yasmin**

- ...som inte kan prata för sig.

**Kristoffer**

- Ja, precis. Så det försöker jag att undvika, men annars trivs jag ganska bra i intervjusituationer.  
Särskilt när man har gott om tid, som vi har idag!

**Yasmin**

- Precis!

**Kristoffer**

- Dock har jag en liten blåsa...

*Kristoffer fnissar*

**Yasmin**

- Tiden rinner iväg, känner jag, men...

**Kristoffer**

- Prata inte om att rinna, nu när jag sitter här och är så kissnödig!.

**Yasmin**

- Nej! Måste du gå och kissa, eller?

**Kristoffer**

- Nej, det är lugnt!

**Yasmin**

- Du får göra det!

**Kristoffer**

- Det är lugnt.

**Yasmin**

- Okej. När du var trettiofyra år blev du pappa?

**Kristoffer**

- Yes! Jag knäpper upp byxorna...

**Yasmin**

- Varsågod!

*Yasmin och Kristoffer fnissar*

**Kristoffer**

- Konstigt att knäppa upp byxorna, när vi pratar om faderskapet kanske.. *fniss*.. Eh..  
Ja, när jag blev trettiofyra så blev jag pappa, det kan nog stämma.  
Han är åtta nu och jag är fyrtiotre.

**Yasmin**

- Vad jag har hört är att du hade en barnlängtan. Att du gärna ville ha många barn?

**Kristoffer**

- Ja, det var nog målbilden när jag växte upp i alla fall.  
Att jag skulle ha en sån 'Stellan Skarsgård-tillvaro' där det bara kryllade av ungar så  
att man kunde ställa upp i 11-manna fotboll med mig som målvakt och alla ungar ute  
på planen.

Det hade varit kul!

Det verkar väl som att det krymper med ljusets hastighet, men nu har jag ju faktiskt fått en bonuskille till.

Det är härligt!

Dom tycker väldigt mycket om varandra också.

### **Yasmin**

- Vad är det bästa med att vara pappa?

### **Kristoffer**

- Jaa, du. Det är ju otroligt givande, tycker jag, det bästa med att vara pappa är ju att få träffa den här ungen så mycket som jag får.

Han är så jävla härlig!

Just eftersom jag välkomnade faderskapet och jag tyckte .. jag hade som sagt längtat efter det, så för mig var det en så jäkla stor förändring.. ja förändring.

För mig blev det väldigt mycket en dimension till och jag ville nog också att det skulle få ta över mig, ganska mycket.

Sen visade det sig, och det är kanske ett litet typexempel på hur mina depressioner kan se ut, förövrigt, som en add on till det ämnet, jag tror att jag laddade upp det här med att bli pappa så otroligt mycket, att jag tänkte att 'då, den dagen, DÅ kommer jag att bli komplett som människa och lycklig. Allting kommer att falla på plats'

Sen visade det sig att så blir det ju inte, men jag har nog levt så litegrann i alla fall.

Att jag har laddat upp saker.

Jag fick en sådan där Facebook - du vet - minnen."Vi bryr oss om dig, det här har hänt i ditt liv" där jag hade tagit en bild och skrivit "Life goal - check!" Och det var när jag fick vara längst ner i den här 'Vi fem spalten' i Aftonbladet.

Jag trodde nog liksom att just det här med att bli lite mer känd, det som jag har pratat om idag till exempel, det trodde jag också skulle göra mig lyckligare.

Sen visar det ju sig att man har med sig sig själv i alla fall!

Även om man blir pappa eller får vara med i 'Vi fem spalten' eller ha en talkshow på kulturhuset eller träffa statsministern, bli kär osv.

Det är ju jättehärliga grejer alltihop, men det blir inte 'Nirvana' av det hela.

Något eller två år in i att vara pappa så... han är helt underbar, det är fantastiskt att ha honom i sitt liv, men det löste inte alla mina problem.

Jag har fortfarande grubblerier kring vad fan ska jag göra med livet och så.

Ja, var det svar på frågan?

*Kristoffer och Yasmin fnissar*

### **Yasmin**

- Absolut! Det tycker jag.

### **Kristoffer**

-Jävla långt svar i alla fall

*Porlande av dryck som hålls upp i bakgrunden hörs*

**Kristoffer**

- Det här gör inte saken bättre...

**Yasmin**

- Nej, du får gå på toa om du vill?

**Kristoffer**

- Let's go!

**Yasmin**

- Vad innebär det för dig att vara människa?

**Kristoffer**

- Jag kanske ska kissa ändå?! Jag gör det!

Det var en jävla stor fråga.

Är det Okej, eller?

**Yasmin**

- Ja!

Du måste ner, det vet du?

*Musiksignatur*

**Yasmin**

- Nu tar vi en kort paus, för att jag tänkte ringa upp min samarbetspartner, Invacare.

*Ringsignaler går fram*

**Joakim**

-Invacare, Joakim!

**Yasmin**

-Tjenare Joakim, det är Yasmin här, från 'Soluret'

**Joakim**

- Hejsan, hejsan, Yasmin!

**Yasmin**

- Hur är läget med dig, hur har sommaren varit?

**Joakim**

- Det är bra med mig! Sommaren har varit god, lite kort men överlag väldigt bra.

**Yasmin**

- Skönt! Kan du berätta lite om vad ni gör på Invacare?

**Joakim**

- Ja! Jomen vi på Invacare, vi säljer och tillverkar hjälpmedel för personer med funktionsnedsättningar. Vi har hjälpmedel för allt från sängar, gånghjälpmedel, rullstolar, elektriska rullstolar, hygienhjälpmedel - egentligen det mesta som man kan tänkas behöva för att klara sig så självständigt som man bara kan. Oavsett om man bor hemma, eller på ett boende av något slag.

**Yasmin**

- Vad gör du på Invacare?

**Joakim**

- Jag är produktchef för manuella rullstolar och har ansvaret för alla våra manuella rullstolar.

**Yasmin**

- Om man vill komma i kontakt med er, vart vänder man sig då?

**Joakim**

- Smidigaste sättet kan ju vara att ringa till vår kundservice, sen har vi ju också representanter runt om i hela Sverige som alla är produktspecialister. Vi finns även på sociala medier, där man kan komma i kontakt med oss på Invacare. Till exempel Facebook!

**Yasmin**

- Kanon! Då vet vi lite mer om Invacare och så hörs vi igen om två veckor?

**Joakim**

- Ja, men det gör vi, Yasmin! Du får ha en fortsatt trevlig dag!

**Yasmin**

- Tack, detsamma!

**Joakim**

- Hej, hej!

**Yasmin**

- Hej då!

*Musiksignatur*

**Yasmin**

- Hur skönt var det?

*En dörr stängs igen*

**Kristoffer**

- Mycket! Nykissad och klar!

Nu ska jag svara på frågan hur det är att vara människa!

Jo, jag tänker så här, att... *andfått*

### **Yasmin**

- Har du sprungit uppför trapporna?

### **Kristoffer**

- Ja!

I sin enklaste form, så är ju svaret att det handlar helt enkelt om att tillhöra arten människa. Homo Sapiens.

Men om man skruvar frågan lite... Vad innebär det att leva och vad har man för förpliktelser som människa?

Och där tänker jag mig att det handlar om att försöka göra så mycket gott som möjligt och då menar jag inte att man måste vara 'Moder Teresa' och ägna sitt liv åt att förbättra världen.

Jag vill se det som att jag har som skyldighet att försöka vara så lycklig som möjligt och ge dom människorna omkring mig så mycket lycka och glädje som möjligt.

Det är lite intressant, eftersom att jag har - i vissa aspekter - varit ganska duktig på att ta ansvar för mitt liv. Det vill säga, jag startade 'Värvet' för att jag tyckte att jag behövde någonting som bara var mitt, som jag har pratat om förut.

Som på något sätt kunde utveckla mig, då såg jag till att göra det. Det finns fler exempel på professionella saker där jag tagit ansvar och sett till att saker blivit av.

Sen finns det saker i mitt privatliv... vi pratade litegrann om att hänfälla åt offerrollen, tycka synd om sig själv, att känna att det är andra människors fel hur jag mår.

Där har jag fortfarande, vid 43 års ålder, OTROLIGT mycket kvar att lära.

Jag och min tjej håller på och läser, eller hon har läst ut den och jag ligger lite efter - men - en bok som heter 'Solve for happy' som är otroligt intressant. Googla den!

Den handlar om jättemycket om vad är det som gör dig lycklig, eller vad är det som står emellan dig och lycka?

Att människan i grunden, ett spädbarn... är när man har tillgodosett dom här... vad heter han... Maslows trappa, där tak över huvudet, mat i magen, när dom är tillgodosedda så är ett barn lyckligt. Det är ju vårt grundläge också, det är inte så att man blir olyckligare längs vägen egentligen, utan det är bara det att vi sätter upp hinder för oss själva för att vara lyckliga.

Nu behöver man kanske inte vara superduperlycklig exakt hela tiden, men jag har fan som plikt att i alla fall försöka. Att inte hänfälla åt den här jävla slentrianångesten som jag hållit på mycket med. Om man zoomar ut lite så är jag otroligt privilegierad. Jag har ett jobb som få ens vågar drömma om att ha och jag har det ekonomiskt väldigt bra, jag har människor som älskar mig och som jag älskar. What's the fucking problem?!

Det där tänker jag är en plikt som jag måste bli bättre på att ta hand om, att inte låta min pessimistiska grundsyn ta överhanden, för då kommer jag bara att bli bitter. Sen har jag romantiserat ångest i olika faser av mitt liv, men återigen referens till Kalle Zackari Wahlström som var så här "det är ju inte när man är olycklig som man skapar, det är ju när man mår bra som man faktiskt tar tag i saker". Det stämmer ju!

Jag har trott att skapandet kommer utifrån ångest, men det gör inte det!

Inte för mig i alla fall, så jag ser det som min plikt att försöka vara lyckligare. Och jag tror att det ger väldigt mycket mer... ja, det klassiska 'glaset är halvtomt'-inställningen, det får fan vara slut med det nu.

Långt svar!

**Yasmin**

- Vad betyder frihet för dig?

**Kristoffer**

- Jaa, att kunna göra det man vill.

Jag har otroligt mycket mer frihet än dom allra flesta. Återigen, jag måste bli bättre på att uppskatta det.

Jag satt här för en stund sedan och beklagade mig över frilansarens... liksom... problemet med frihet, men det är ju också en otrolig ynnest, det måste man försöka komma ihåg.

**Yasmin**

- Vad gör dig arg?

**Kristoffer**

- Den här klassiska enprocent... hur jordens resurser är fördelade kan göra mig arg. Det är lite PK svar, men det är ju faktiskt att inte ta ansvar för samhället och världen.

**Yasmin**

- Jag tror att du har stoppat in sju snus vid det här laget!

**Kristoffer**

- Ja! Jag kedjesnuser väldigt mycket. Inte samtidigt dock, ska sägas. Jag tar ut den gamla innan jag stoppar in en ny, så jag sitter inte här med munnen full.

*Yasmin skrattar*

**Kristoffer**

- Det är lite därför jag har ett talfel, jag blir också ofta arg på min tjej ska sägas. Jag försöker att bli bättre på det också.

**Yasmin**

- Vad blir du arg på då?

**Kristoffer**

- Jag vet inte... skit man grälar om, du vet!

Men vi blir faktiskt allt bättre på att inte göra det. Men med passion så kommer ju även mycket stora känslor.

**Yasmin**

- Ni har en passionerad relation?

**Kristoffer**

- Ja, det får man fan säga!

**Yasmin**

- Det är väl härligt?!

**Kristoffer**

- Ja, det är underbart! Jag älskar henne! Jag är tokig i den där lilla jäveln...

*Kristoffer fnissar*

**Yasmin**

- Hur träffades ni?

**Kristoffer**

- På krogen, helt random faktiskt! Det var på den tiden jag rökte, jag stod utanför och rökte och så kom det fram en... alltså den VACKRASTE kvinnan jag någonsin har sett och bad om en cigarett. Sen hade det nog inte varit mer med det om jag inte haft turen att vara ute med en tjejkompis som kan franska, då började dom prata på franska och det var ju min smala lycka. Jag lyckades få fem minuter ensam med Cecilia i en taxi och hon sa: "Det finns en restaurang som jag gärna skulle vilja testa"

Tack!

Och på den vägen är det!

**Yasmin**

- Så, det var hon som tog första initiativet?

**Kristoffer**

- Nej, det kan man fan inte säga! Jag hade nog visat ganska stort intresse...

**Yasmin**

- Hur gjorde du det, då?

**Kristoffer**

- Njae, det vet jag inte. Jag pratade med henne.

Fast jag inte riktigt vågade. Jag var INTE i hennes liga, trodde jag.

Men du hade en fråga till?

*Yasmin skrattar*

**Yasmin**

- Vad drömmer du om?

**Kristoffer**

- Vi fick en kort semester förra sommaren, i Grekland, jag och Cecilia där vi låg vid en pool och solade i fem dagar och sedan åkte vi omkring på moppe på den här lilla ön. En sådan semester drömmer jag om just nu. Fan vad härligt!

**Yasmin**

- Vem är den roligaste människan du känner?

**Kristoffer**

- Cecilia, skulle jag säga.

Hon är otroligt rolig! Jag har nästan bara roliga kompisar... Love är också jätterolig, min son alltså. Jag tycker också om Niklas af Ekenstam, som är lite känd på sociala medier, det är en av mina bästa vänner - han är jätterolig!



**Yasmin**

- Jag har några snabba frågor också!

**Kristoffer**

- Okej!

**Yasmin**

- Kaffe eller te?

**Kristoffer**

- Kaffe!

**Yasmin**

- Bok eller film?

**Kristoffer**

- Film, tyvärr!

**Yasmin**

- Kött eller grönsaker?

**Kristoffer**

- Båda! I kombination, helst.

**Yasmin**

- Se eller höra?

**Kristoffer**

- Jamen, då måste jag ju säga höra.  
Det är ju ändå mitt levebröd!

**Yasmin**

- Heavy Metal eller Jazz?

**Kristoffer**

- Förhoppningsvis, om vi pratar om tio år, så säger jag Jazz.  
Men jag kommer ju från Strängnäs, så you do the math...

**Yasmin**

- Ljus eller mörker?

**Kristoffer**

- Ljus! Jag är tokig i skiten!

**Yasmin**

- Fort eller långsamt?

**Kristoffer**

- Jag säger... jag vill ju leva livet snabbt! Jag vill ju göra mycket hela tiden och är extremt rastlös. Vi pratade om kraftdjur igår och Cecilia sa att hon är som en katt. Hon vill bara ligga på elementet hela dagen och sedan kanske sträcka ut sig och gå och äta middag. Jag är ju som en iller mera, jag vill bara pinna runt över vidderna och leta efter möss att kaka upp.

**Yasmin**

- Lyssna eller prata?

**Kristoffer**

- Privat - prata, professionellt - lyssna.

**Yasmin**

- Tack så jättemycket Kristoffer för att du var med och delade med dig av din livshistoria!

**Kristoffer**

- Tack själv!

*Musiksignatur*

**Yasmin**

- Sedan det här avsnittet spelades in så har faktiskt Kristoffer och Cecilia förlovat sig! Så jag vill passa på att gratulera till kärleken. Så himla kul!

Ett stort tack till Invacare för samarbetet!

Soluret finns på Facebook och Instagram och jag ett Twitterkonto i mitt namn.

Ni kan kontakta mig via hemsidan: [soluretpod.se](http://soluretpod.se) och även där kan ni såklart lyssna på intervjuerna!

Tipsa mig gärna om ni känner någon intressant person, som ni tycker att jag borde intervjua!

Jag vill passa på att tipsa om min andra podcast 'Timglaset' där intervjuar jag och min kompis Max Arehn personer som lever med olika funktionsnedsättningar.

Där finns det många fängslande livsöden som jag tycker att ni ska ta er tid att lyssna på. Kika in på [timglasetpod.se](http://timglasetpod.se)!

*Musiksignatur*

**Yasmin**

- Med tanke på dagens gäst och er lyssnare vill jag avsluta med ett citat av Ernest Hemingway.

“Jag gillar att lyssna. Jag har lärt mig mycket genom att lyssna uppmärksam. De flesta människor lyssnar aldrig”

Tack för att ni lyssnade, ta hand om er!

Hej då!

*Avsignatur*