

VISIR AKTUELLT

Friskare liv

Medlemstidning för Riksförbundet VISIR | NR 2 sommaren 2021



*Önskar våra läsare
en skön sommar!*

**DIGITALT
FÖRBUNDSMÖTE**

**ULF ELFVING
OM RÖK I TV**

NYA I STYRELSEN

Nästa VISIR Aktuell kommer i november 2021

Ordföranden har ordet

Mycket på gång!

Äntligen - den vackraste årstiden mellan hägg och syren är här i Göteborg, och jag har fått den första vaccindosen. Vi måste passa på att njuta och träffa våra nära och kära.



Agneta Alderstig
Förbundsordförande i VISIR

Det är mycket på gång i VISIR. Återrapportering av VISIR:s bidrag för 2020 från Folkhälsomyndigheten är inskickad och det återstår några kompletteringar innan vi kan lägga den till handlingarna.

Vi är några i styrelsen som håller på att se över och uppdatera vår hemsida. Gå gärna in på hemsidan www.visominteroker.se – kanske är det något ni saknar eller kanske hittar ni någon nyhet. Hör i så fall av er till mig. Vi tar tacksamt emot era förslag och synpunkter.

Det sker en snabb utveckling av nya tobaksprodukter med eller utan nikotin och olika smaker. Vi bör ha som övergripande mål att begränsa all användning av nikotin. Barn och unga är särskilt känsliga för nikotinet belönande och beroendeframkallande egenskaper. En ny lag och förordning om tobaksfria nikotinprodukter föreslås träda i kraft den 1 juli 2022. VISIR har bjudits in att vara remissinstans till ”Hårdare regler för nya nikotinprodukter” SOU 2021:22. Detta kommer att bli vårt arbete under sommaren.

VISIR deltar i kampanjen ”Lagar för alla barns framtid”, som syftar till att uppmärksamma politiker och allmänhet på hur viktigt det är att hjälpa barn och unga att säga nej till ett nikotinberoende. Fortfarande röker 20 procent av eleverna på gymnasiet och allt fler

barn provar och blir beroende av nya nikotinprodukter. Målet med kampanjen är att få en utvidgad tobakslagstiftning. Kampanjen är framtagen av Tobaksfakta och dess medlemsorganisationer. VISIR är en av dem. Läs mer på vår hemsida www.visominteroker.se om denna kampanj.

Insatser för att skydda barn och unga utgör grunden för det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. Regeringen har tagit fram förslag på ny ANDTS-strategi 2021-2025 (alkohol, narkotika, doping, tobak, spel). Just nu pågår en beredning i Socialutskottet och den 14 juni är en debatt i Riksdagen och den 15 juni tas beslutet i Riksdagen.

Den 9 september arrangeras en digital kostnadsfri Tobakskonferens LUFT 2021. Niclas Malmberg VISIR, kommer att knyta ihop konferensen med aktuellt om tobaksindustrins miljöpåverkan.

Jag vill rikta ett varmt tack till förbundsmötet för att jag fick förtroendet att ytterligare ett år få vara förbundsordförande, och ett stort tack till alla styrelseledamöter och övriga i VISIR för era insatser.

Jag vill önska Er alla en skön och trevlig sommar!

Agneta Alderstig



Varför så mycket rök i TV?

Är jag konspiratorisk när jag undrar om det finns kommersiella eller andra motiv bakom det helt sanslösa rökande man kan notera i nya filmer och TV-serier sen ett par år? Det spelar snart ingen roll vilken netflixserie eller hajpad biofilm man tittar på, det röks ohämmat i var och varannan scen.

Svenska serier följer samma trend, titta bara på den - med visst fog - hyllade "Tunna blå linjen" i SVT! Där finns det bara ett sätt för huvudrollsinnehavarna att lösa problem och koppla av från allt elände; att sätta sig ner och dra djupa, lustfyllda halsbloss. I avsnitt efter avsnitt.

Först trodde jag att jag är för känslig och kanske övertolkar rökhaussen i bildmedierna. Men ju mer jag tittar, desto säkrare blir jag: det är ett hämningslöst rökande som breder ut sig som en präriebrand, överallt.

Är det här ett försök att vända den alltmer tobaksrestriktiva inställningen som vunnit terräng i många länder på 2000-talet och som glädjande nog resulterat i ett minskat rökande? Finns det någon grävande journalistik som tittat på orsakerna till den nya, aggressiva glorifieringen av rökning?



Ulf Elfving

Man kan undra om TV lever kvar i 40- och 50-talsmiljö. Det röktes mycket i den hyllade serien "Vår tid är nu". Detsamma gällde TV4:s serie med Maria-Lang-deckare för några år sedan.

I båda fallen skyllde man säkert på att det var miljöer från förr, 40-tal och 50-tal, och då visade man inte hänsyn, man rökte i stort sett när som helst och var som helst.

Men det gör man inte nu längre. Lite hänsyn och regler har trängt in i många miljöer. Det vore bra om alla film- och TV-producenter kunde vakna upp till nutiden!

Jag vill gärna ha synpunkter på detta.

Ulf Elfving

VISIR-Aktuellt/Friskare liv Medlemstidning för Riksförbundet VISIR

Utkommer:	Tre nummer per år varav nr 3 är ett dubbelnummer.
Redaktör och ansvarig utgivare:	Arne Stråby, arne.straby@telia.com Material per post till kansliet.
Förbundsordförande:	Agneta Alderstig, agneta.alderstig@gmail.com
Grafisk produktion:	Mynta design och produktion, maria@myntadesign.se
Tryck:	Exakta printing ISSN 0282-0617
Adress:	Riksförbundet VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm Tel 08-591 282 11, E-post: visir@telia.com, www.visominteroker.se

Förbundsmötet 2021

VISIR höll sitt årliga förbundsmöte söndagen den 7 mars. De brukar vara i Hälsans Hus vid Fjällgatan i Stockholm, men i år var det annorlunda. Den rådande pandemin förbjuder mer än åtta personer att samlas till möten. Därför blev det något unikt i vår historia, ett förbundsmöte i digital form.

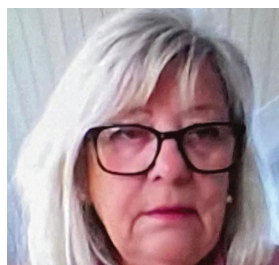
Det innebär att man inte samlas fysiskt, utan deltagarna sitter hemma vid sina egna datorer. Datorn måste då vara utrustad med webbkamera, så att alla kan se den som har ordet på sin egen skärm. Ibland används ordet webinarium för ett sådant möte i digital form.

Det innebar att när alla var anslutna så kunde vår ordförande Agneta Alderstig hälsa alla välkomna och förklara mötet öppnat. Man valde Gunnar Ek till ordförande för mötet, och Brith-Marie Delander blev sekreterare.

Agneta Alderstig föredrog verksamhetsberättelsen, och kassören Eva Hedström svarade för ekonomin med resultat- och balansräkning för det gångna året 2020.



Gunnar Ek,
mötesordförande



Agneta Alderstig,
omvald
förbundsordförande



foto: pixabay

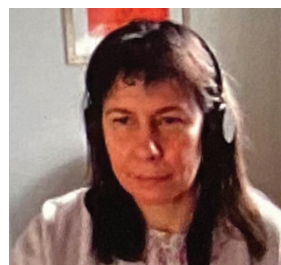
Förbundsmötet 2021 skedde i digital form.

Ingvar Andersson föredrog revisorernas berättelse. Styrelsen föreslogs och beviljades ansvarsfrihet.

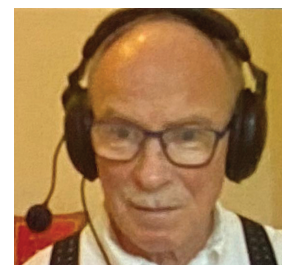
Vid valen omvaldes Agneta Alderstig som förbundsordförande. Tre nya ledamöter valdes in i styrelsen, Gudrun Brunegård, Barbro Westerholm och Mats Wiking. Brith-Marie Delander och Niclas Malmberg valdes om för två år, Suzanne Bengtsson och Eva Hedström omvaldes för ett år.

Inga motioner hade inkommit till årets förbundsmöte. Nuvarande avgifter kvarstår utan ändring. Styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget 2020 fastställdes, och därmed avslutades mötet.

Arne Stråby



Marie-Louise
Hänel Sandström,
styrelseledamot



Ingvar Andersson,
revisor



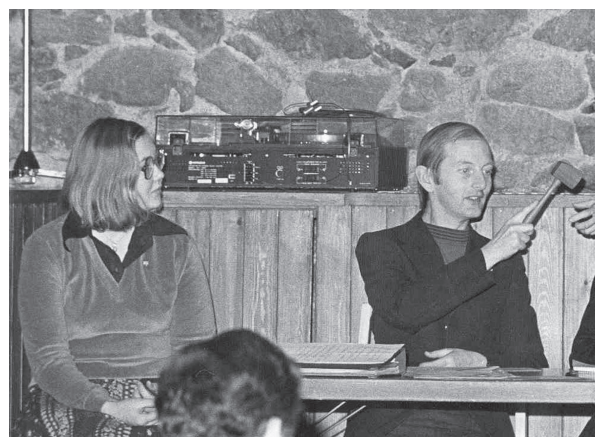
Några återblickar...

Mot bakgrund av det för oss unika förbundsmötet i digital form kan vi låta blickarna glida tillbaka till några årsmöten i det förgångna. De som har varit med på sådana under åren har säkert trevliga minnen, och visst har vi fått mycket utträttat.

Bilder: Arne Stråby.



1976 Göteborg med Hans von Holst i talarstolen. Valentin Sevéus till vänster i presidiet.



1977 Årsmöte i VISIR Stockholm i Hartwickska Huset: Eva Bergström och Arne Stråby.



2000 Frösön: En lokal orkester hyllade oss med musik och VISIR-mössor.



2004 Ystad. Längst fram ser vi Inka Hjälmström.

...fortsättning återblickar förbundsmöten genom åren



2006 Göteborg Bengt Rosengren tackar av Ragnhild Berglund och Ulla Palmqvist på kansliet.



2008 Mora: Gruppen Va Vi Vill underhåller.



2009 Stockholm, den nya styrelsen är samlad.



2010 Öland med utflykt till Borgholms slottsruin.



2013 Stockholm med Henrik Ripa längst fram.



2016 Stockholm med Gunnar Ek längst fram.

Ny i styrelsen

Barbro Westerholm

Vid ett årsmöte är det rätt vanligt att några tackar nej till omval och några nya kommer istället. Vid årets förbundsmöte valdes tre nya in. Det ovanliga är att alla tre har säte i Riksdagen. De är Barbro Westerholm (L), Gudrun Brunegård (MP) och Mats Wiking (S).

Barbro Westerholm är utan tvekan den mest namnkunniga av dem. För alla oss som har något att göra med hälsofrågor och då särskilt kampen mot tobak är hon välkänd. Hon var generaldirektör och chef för Socialstyrelsen 1979-1985, och det var under den tid då rökning allt mer blev en miljöfråga. Den var viktig inte bara för rökarens hälsa utan för allas hälsa. Barbro var också medicinsk chef vid Apoteksbolaget, adjungerad professor vid Karolinska Institutet och engagerad inom Världshälsoorganisationen WHO.

Barbro engagerade sig också inom politiken och blev riksdagledamot för folkpartiet 1988-1999 och från 2006 och fortfarande. Hon var då med och beslutade om Tobakslagen 1993. Den ersatte då de allmänna råd om ökning i gemensamma lokaler, som Arbetarskyddsstyrelsen och Socialstyrelsen hade utfärdat 1983, och som hon då varit med och beslutat om som chef för Socialstyrelsen.

Barbro har alltså suttit länge i Riksdagen och är nu dess äldsta ledamot (och klokaste också tycker vi inom VISIR). Hon har varit aktiv och skrivit motioner för att begränsa



Barbro Westerholm
Ny styrelseledamot

rökning och de skador den orsakar. Men det kan vara motigt ibland:

- Jag har inte mitt parti helt med mig vad jag vill göra. Jag röstade för rökfritt på utomhusrestauranger när övriga i partiet röstade nej, det är ett exempel. Alla nikotinhaltiga produkter bör regleras på samma sätt, men där vet jag inte vad partiet tycker i dagsläget. Jag motionerade om böter på att kasta fimpar, men det blev nej på det. Ska nog komma tillbaka med det kravet i höst.

-Efter ja till rökförbud på utomhusrestauranger är fimpar som kastas nära restaurangerna något vi måste göra något åt. Balkongrökning och annan rökning som stör grannar är också ett problem, Kanske kan åtgärdas med att certifiera rökfria flerfamiljshus.

Barbro är förstås medlem i VISIR och har varit det sedan 1980-talet. Hon har också arbetat aktivt för Tobaksfakta och för Yrkesföreningar mot tobak.

Vi kan bara säga ett varmt välkommen till VISIRs styrelse, Barbro behövs där!

Arne Stråby

Ny i styrelsen

Gudrun Brunegård

Gudrun är sjuksköterska och distriktssköterska och har jobbat drygt tio år som skolsköterska. Under fyra år var hon sjuksköterska i Tanzania. Hennes man är distriktsläkare, och de bor sedan 1988 i Vimmerby. Här får hon berätta lite om sig själv:

- Jag har nog alltid varit engagerad i samhällsfrågor men kom inte in så tidigt i politiken. Det var inför valet 1998 som jag fick en fråga om jag kunde ställa upp på en valsedel för Kristdemokraterna. Jag tackade ja men inte så högt upp på valsedeln. Men det var personval och det gick bra för partiet i det valet, så jag blev inkryssad ändå. Det var en utmaning, men då ville jag göra mitt bästa. Snart upptäckte jag att det var roligt och meningsfullt att vara med och fatta beslut.

- Sedan 2003 har jag jobbat heltid med politik i kommun och landsting. Jag har jobbat mycket med folkhälsofrågor och förebyggande arbete, psykisk och fysisk hälsa och äldres hälsa och omsorg. För två år sedan blev jag riksdagsledamot och fick förtroendet att vara utbildningspolitisk talesperson och även leda arbetet med att ta fram ett nytt utbildningspolitiskt handlingsprogram. Numera har jag bytt uppgifter och jobbar i utrikesutskottet som biståndspolitisk talesperson.

- Redan som skolsköterska höll jag på med tobaksprevention. I landstingets folkhälsoutskott var det också en uppgift. Region Kalmar län har sedan många år ett arbete som utmanar ungdomar att



Gudrun Brunegård
Ny styrelseledamot

inte röka, Tobaksfri duo och Tobaksfri utmaning.

- Det finns en stark koppling mellan utbildning och hälsa. I dessa tider, när den psykiska ohälsan bland unga ökar, så ökar också risken att man inte ska orka med studierna. Riskerna är stora att man då hamnar i ett utanförskap, med arbetslöshet, långtidssjukskrivning, dålig ekonomi och ökad risk för missbruk av alkohol, tobak och andra beroendeframkallande ämnen.

- Men jag har inte lämnat mitt jobb inom sjukvården helt. Just nu hjälper jag till och vaccinerar mot Covid-19 ett par dagar i veckan. Både jag och min man jobbar mycket hemifrån, och det känns viktigt att kunna göra en konkret insats. Läs- och skrivjobbet får jag sköta på kvällarna de dagarna.

Det låter som att VISIR har fått ännu en kompetent person i våra led och i styrelsen, så vi kan bara hälsa Gudrun varmt välkommen.

Intervju/redigering Arne Stråby

Ny i styrelsen

Mats Wiking

Mats Wiking bor i Trollhättan och är utbildad terapeut. Han har jobbat inom socialt arbete i 30 år. Så här berättar han för oss:

- Jag är politiskt verksam sedan 80-talet och gick med i socialdemokraterna då för att kunna påverka samhällsutvecklingen, särskilt för utsatta människor. Från ungefär 1990 blev jag mer aktiv och kom in i en distriktsnämnd för skolan i Trollhättan. 1992 blev jag ordförande där och har sedan dess varit deltidspolitiker i kommunen fram tills jag blev invald i riksdagen 2018. Skolfrågor känner jag särskilt för. Att lyckas i skolan är den klart bästa förebyggande insatsen.

- Under min tid som deltidspolitiker har jag vid sidan om drivit behandlingshem och jobbat som skolkurator, och nu är jag tjänstledig från mitt arbete som familjerådgivare. I riksdagen är jag med i socialutskottet och ansvarar i min politiska grupp för socialtjänstfrågor, äldre frågor och folkhälsofrågor.

- En viktig politisk uppgift är att arbeta för jämlikhet i samhället. Speciellt gäller det barns uppväxtvillkor, där samhället måste



Mats Wiking
Ny styrelseledamot

ha ett ansvar för de barn som växer upp i miljöer där föräldrar inte riktigt räcker till.

- Frågor som gäller alkohol, tobak och narkotika har hängt med mig i hela min yrkeskarriär. Jag har sett vilken skada ett missbruk kan göra för en individ och framför allt för en familj och ett barn. Jag känner beundran för alla dessa människor som arbetar varje dag med att minska bruk och missbruk av alla slags droger.

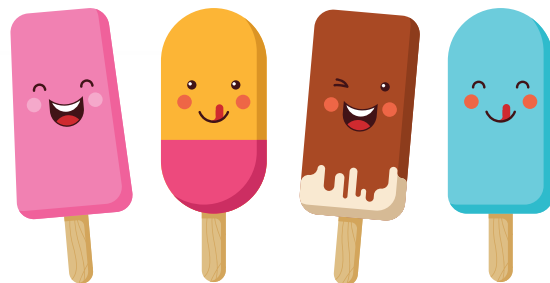
Det tycker säkert vi i VISIR också, så vi vill gärna hälsa Mats varmt välkommen till VISIR, som aktiv medlem och som ledamot i styrelsen!

Intervju/redigering: Arne Stråby

RÄTTELSE - Någon saknade ett ord

I förra numret av VA fanns en artikel om snusdebatt bland moderater efter en artikel i GP från Moderata Studentförbundet. En vän av ordning har påpekat att hela namnet är Fria Moderata Studentförbundet, vilket härmed meddelas.

Sommarens Ungdomskryss 2021



	KOL	HAVE-- RIER	FLICKA SPURT	↓
				↘
	MÅNE SÅNGARE			↘
UMEÅ	FLOD	SKINA SNOW-- RACER		FRUSET VATTEN
SKADE- GÖRARE GRANNE			JOD @	→
			IDYLL SYRE	→
500	IVÅG			BoHe

Posta din lösning senast 4/10-21 till VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm. Tre slumpvis dragna lösningar vinner var sin biocheck. Förutsättningen för att du blir dragen är att du är yngre än 20 år och är eller vill bli gratis Ungdomsmedlem i VISIR. Syftet är att du blir engagerad betalande VISIR medlem.

Jag vill bli gratis VISIR Medlem.

Namn

Födelseid

Adress

E-post

VISIR AKTUELLT NR 3-4 2021

MANUSSTOPP 15 OKTOBER

Välkommen med idéer, text och bilder.
Skicka till redaktören arne.straby@telia.com
eller till kansliet visir@telia.com

Krysslösning nr 1 2021 vinterkryss

	DANS	BÄCK	ÄTT AV SKOGENS KONING	Ä	F.D. FOLK- PARTIET	GULD- HALT	↓	K							
	→	H	Ä	L	L	↓	↓	A							
	ALFA	→	A	GIGA	→	G	YMMÄTT KENTUCKY	→	A	R					
	BYSSK STAD REKLAM BLV	→	M	O	S	K	V	A							
	↓	P	B	FÖRSÖK FEJS	→	T	E	S	T						
TÅTORT I SKÅNE BUMS	... OCH YANG	↓	Y	COVID-19 SKÅBOR	→	C	O	R	O	N	A	S	SVULST SNEDDA	T	FASER
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
A	R	I	L	D	CENTRAL DISLYS KAEETER FLOD	GÄRDE- STAD	SES VREDE	→	U	M	G	Ä	↓	S	
K	SÄLUNGE	N	I	K	O	T	I	N	■	I	N	K			
U	LIKASÅ	HUVUDSÅK VID SMING	A	SYRE	B	E	R	O	E	N	D	E			
T	↓	↓	↓	↓	ES-SALAAM	→	D	A	R	ADENIN	→	A	TYSKLAND	→	D
GRIPA RYDELL	→	T	A	NOMEN NESCO	KULTUR- MÖLK	↓	K	AVLIDA	SVERIGES RADIO	NORDISK GUD	PAR	SNATTA	ENERGI	→	E
↓	↓	↓	↓	↓	UNDER- SKÖTERSKA	↓	N	E	D	S	↓	A	↓	↓	N
I	M	M	U	N	F	Ö	R	S	V	A	R				
↓	↓	↓	↓	↓	UNITED PARCEL SERVICE	PROFES- SIONELL	SLANG KOPPLING	Ä	FORM AV VARA	→	Ä	↓	↓	↓	R
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
R	I	S	K	G	R	U	P	P	KOL	JOD	SVAVEL	↓	↓	↓	Ä
O	TIC	S	ÖSTER- RIKE	→	A	EXAKT	→	P	R	E	C	I	S		BoHe
S	P	A	S	M	LIKA- LEDES	→	S	O	M	=	7	0	+		

GILLA OSS PÅ FACEBOOK
www.facebook.com/visominteroker

Lösning ungdomskryss nr 1 21

	NÄPNA	MJALT- HUGG	H	DISTANS										
	→	R	Ä	↓	A									
	OSTEKTA	→	A	L	V									
	JORD- LAGER TRO	→	A	R	L	S								
CUP COVID-19	↓	P	CHIFFER KALLES	→	K	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
C	O	R	O	N	A	FOLKGRUPP LÅSEN	→	T						
KALIUM	K	RYSKT JA LUGN	D	A	EN ÅR LITET VILLE RINGA HEM	↓	T	Ä						
TRÄSLAG	→	A	L	E	STRECK- KOD	→	E	A	N					
UTBILD- NINGÅR	→	L	Ä	R	0	T	I	D						

Vinnare Stora Krysset VA 1-2021
- Linnea Åkerlund, Vallentuna
- Gunnie Westman, Ömsköldsvik
- Erika Ekman, Johanneshov

SOMMARKRYSSET 2021



				FLICKA	SERBIEN	ORT I NORGE	ÄR TOBAKSINDUSTRIN ETT	1000	POJKE	DANS		
				VÄRLDS-SJÄLEN								
				KRIA					VILDKATT			
				AREA		KUALA LUMPUR CHEF			DO, RE, MI, ... LYOR			
				NÄBB	ANSIKTS-SKYDD KANTON							BENVÄRK
ORD-VRÄNGARE	BRA-VERADE	FLOD	FADDER									
KREERAR ÅSKGUD					NATRIUM	ORT ITALIEN						
		FOLK-MENING RADIE							URIN BOJA			
SED			FRISKA VILJOR	DYN	FOGE-ORD			IFALL STRECK-KOD				
		KRÄK TV3-HASSE			KOL	KILO-METER	BÖNDER	ROddbÅT				
		"FIMPA" KNOTT							GELLER	GRUS		
LUKT DROPPE			STEKEL		KRIST-DEMO-KRAT-ERNA	KON-CEPT SOVJET						
INTE	POJKE							RADIUM				
		STAD	HED									
RESI-STANS ÖRT			NANO-GRAM	GEORGIEN	AMPERE	FLOD DATOR		KOBOLT	HON-DURAS			
							SAMT SYRE			BoHe		
IVAR ... JOHANS-SON		DONERA			COVID-19							

KORSORDSTÄVLING!

Välkommen med din lösning till VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, 116 28 Stockholm. Posta din lösning senast 4/10-21. Tre slumpvis dragna lösningar vinner var sin Dubbeltriss Förutsättningen för att du blir dragen är att du är VISIR-medlem eller att du betalar din medlemsavgift samtidigt som du skickar in din lösning.

Namn :Födelsedid :

Postadress :

E-post :

LUFT-konferens i digital form i år

LUFT är en förkortning och står för Landstingens utvecklingsarbete för tobaksfrihet. Vart tredje år har man hållit en stor konferens. Senast var den i Eskilstuna 2017 och dessförinnan i Umeå 2014. Men årets konferens blir på grund av pandemin i digital form, ett webinarium:

Nationell digital kostnadsfri Tobakskonferens LUFT-konf 2021 9 september kl 9-16.

En av föreläsarna är Niclas Malmberg från VISIR.

Anmälan och program se www.uftkonferens.nu/luftkonferens-2021

Rapporter om tobaksindustrins miljöpåverkan

VISIR gav 2018 ut en rapport om tobaksindustrins miljöpåverkan, som väckte en hel del uppmärksamhet. Att tobaksindustrin tar i anspråk så stora arealer för odling av tobak och kräver så mycket så skog som avverkas till bränsle för att torka tobaken har knappast varit känt. Barnarbete, skador av bekämpningsmedel och rovdrift på vattentillgångar och mark som man kan odla mat på i stället är förödande för fattiga länder där tobaken odlas.

En uppdatering av denna rapport gjordes 2020. Rapporterna finns att laddas ner i sin helhet på vår hemsida, www.visominteroker.se och där klickar man på publikationer och sedan på rapporternas titel. 2020 gjordes också en engelsk version av den senare. De går också att beställa på papper kostnadsfritt från VISIRs kansli, se adress nedan.

Dags att betala medlemsavgiften



- Medlem 200 kr/år.
- Medlem par (2 vuxna på samma adress) 250 kr/år
- Ständig medlem 2000 kr.
- Ungdom upp till 20 år (ange födelseår och E-postadress) 0 kr
- Stödmedlem 50 kr/år
- Organisationsmedlem (skolor, bibliotek, föreningar) 300 kr/år

Betalning sker till Plusgiro 60 94 07-2 eller Swish nr 1233244621

VISIR - Vi Som Inte Röker - är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående.

***VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök.
VISIR bedriver ett informations-och opinionsbildande arbete.***

Adress: VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Tel: 08-591 282 11 E-post: visir@telia.com Hemsida: visominteroker.se