

Demo

## Big O

Mode

## Stiligast just nu

Fokus

## GUC

Vi vänder P3-Kodjo ut&in



# Fantasynörd innerst inne

Inuti och utanpå

## Ung i Uppsala

Intervju

## Han föddes som tjej



Mötesplatsen för alla

**Vi testar gym**

En massa film!

**Debatt**

Hur utåt/inåt är du?

**Mamma vid 16**

Gratis musikfestival



VILL DU SKRIVA OM  
**MILJÖ**  
**MODE**  
**POLITIK**  
**MAT**  
**FILM**  
**UPPSALA**  
**SEX**  
 ELLER KANSKE  
**FOTA?**  
**HÖR AV DIG**  
**VETJA!**

**VAR  
 MED!**



Word  
 görs av  
 gymnasie-  
 elever i Uppsala.  
 Vill du vara med?

► mejla [red@word-uppsala.se](mailto:red@word-uppsala.se)  
 ► sms:a 070-645 31 41



[facebook.com/tidningenword](https://facebook.com/tidningenword)

**WORD #30**

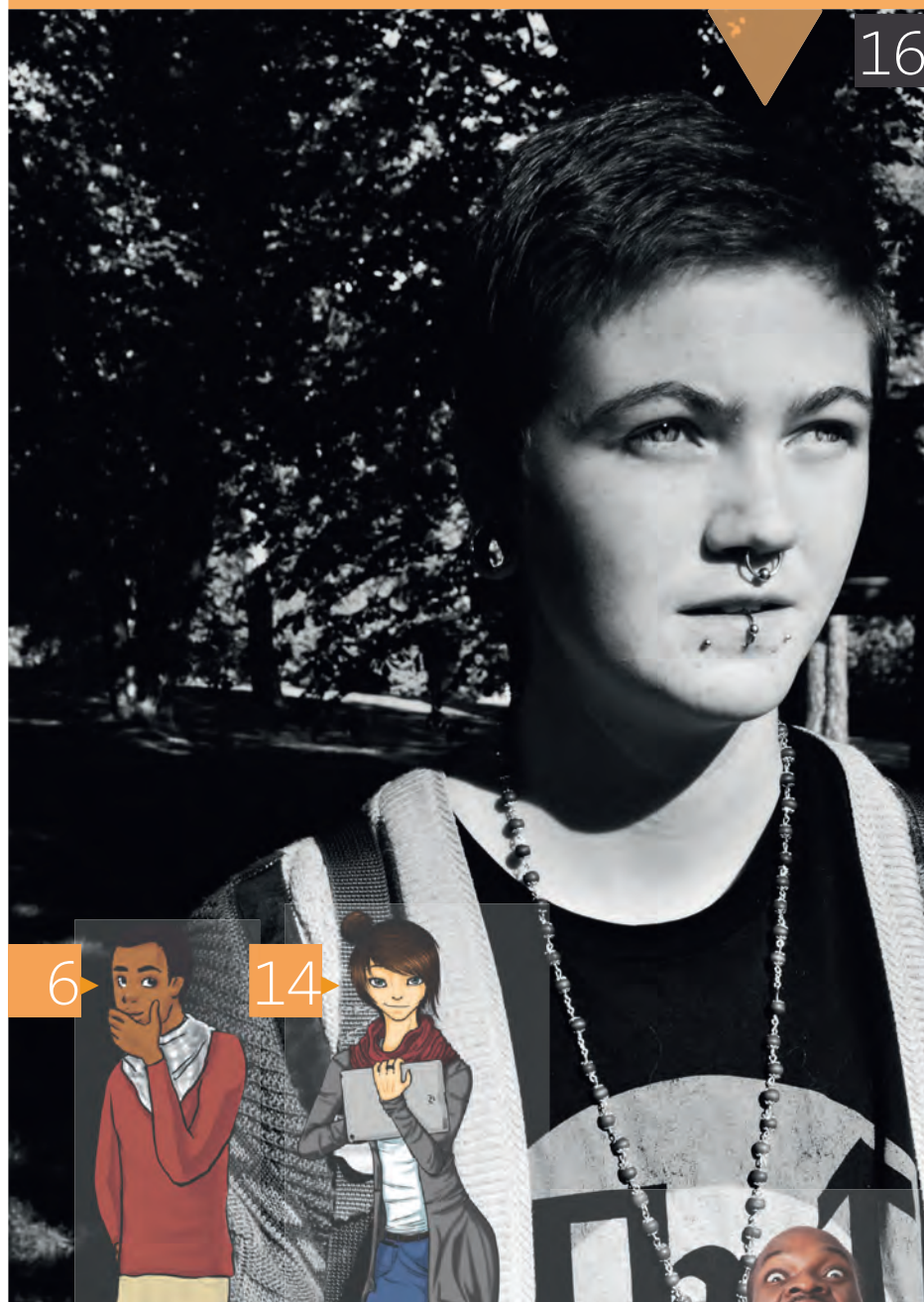
Tema: Ut & in

**OMSLAGSFOTO**

Mattias Ahlm/SR

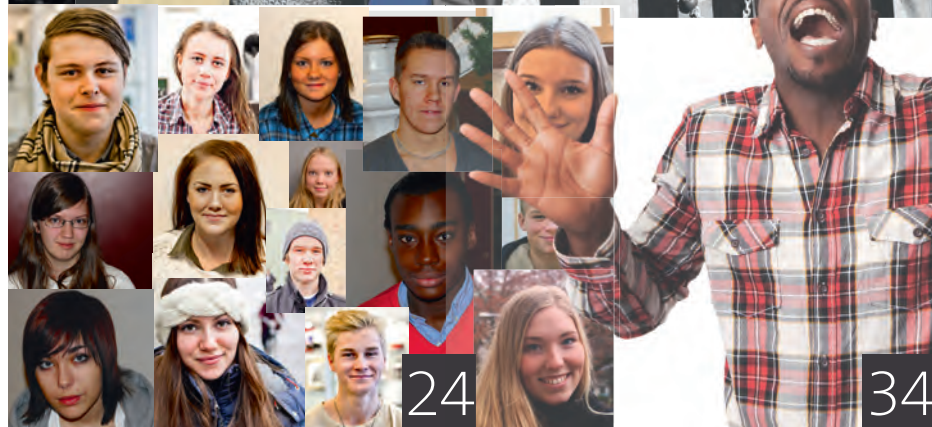
**MARCUS** Orstadius föddes som tjej och trodde länge att han var lesbisk. I åttan förstod han hur det låg till. Han är trans.

16



6

14



24

34

Bild: Ellen Pan, Malin Sandred, Sofia Lagerström, Andreas Vadian, Wilhina Michele, Andreas Ahlm.

#30  
INNEHÅLL

- 3 Hör upp!  
Hannes coachar.
- 6 Test  
Hur utåt eller inåt är du?
- 8 Mode  
Stiligast just nu.
- 12 Frågor & svar  
Våra experter svarar.
- 13 Relationer  
Mamma vid sexton.
- 14 Skola: GUC & GUC Media  
Uppsalas medieskola i fokus.
- 16 Person  
Marcus föddes som tjej.
- 18 Välj rätt preventivmedel  
Din guide i djungeln.
- 20 Kultur  
Recensioner.
- 23 Kultur  
Demo: Big O.
- 24 Här är ditt liv  
Så här mår unga.
- 30 Hälsa  
Vi testar att gymma!
- 32 Politik  
Mötesplatsen.
- 33 Politik  
Ung i Uppsala.
- 34 Kändis  
Kodjo Akolor.
- 35 QR-koder  
Alla länkar, direkt i mobilen.

## Här är där man är – eller?

## 5

## Inte-missagrejor i vinter

## Wordradion

Andra avsnittet av Words egen webbradio. Lyssna på [word-uppsala.se/radio](http://word-uppsala.se/radio) från den 19 december.

## Musik i centrum

Gratis musikfestival på flera olika ungdomsställen. Läs mer på sidan 22. 16 december.

## Poetry slam-final

Final mellan Uppsalas åtta bästa scenpoeter och uttagning till stans SM-lag i scenpoesi. Naturligtvis är Kung Henry presentatör, och dessutom står Daniel Boyacioglu på scen. Fri entré, så ta chansen att se scenpoesi om du aldrig gjort det. Förboka! Regina-teatern, 16:e december

## Allaktivitetshus

Efter många turer så ska renoveringen av Slottsfabriken vara klar 15 december.

## Jullov

Ja, ni vet vad det är. Snart!

**ALLA HAR NOG** någon gång upplevt känslan av att plötsligt befinna sig på en helt ny plats i livet. Kanske har man varit där länge, men en viss händelse får en att inse var man verkligen är.

Det behöver inte vara en fysisk plats och i många fall gör man förflyttningen mentalt inom sig själv – känslan av att uppnå ett mål eller att göra något oväntat och inombords påverkas positivt eller negativt.

Ett exempel på när jag själv upplevde detta var för drygt ett år sedan. Jag och en kamrat var på konsert, vi hade sett coverbandet fem år tidigare och under spelningen kände jag mig nästan som tolv igen.

Samma röda gitarr, samma glada publik och samma gamla låtar, det var först på väg hem jag kunde se och känna en markant skillnad – denna gång skjutsades vi inte hem av våra föräldrar, utan nu tog vi oss hem själva med min kamrats nytagna körkort. Det fick mig att inse hur mycket som hade förändrats inom mig.

**HUR MÄRKS DESSA** inre förflyttningar utåt, för din omgivning? Det är inte som att köpa ett par nya byxor och visuellt visa något nytt, utan det handlar snarare om ditt beteende i största allmänhet.

Men är du säker på var och vem du är inom dig?

Vet du vad som händer de kommande veckorna?

Vet du var du jobbar eller studerar om fem år?

Självklart har man inte svaret på alla frågor – det är omöjligt. Dock tror jag att om du har en personlig insikt om var du är just nu och vart du är på väg så minskar risken att du helt plötsligt står där och undrar hur i helvete du kom dit.

**DET HANDLAR INTE** om att jag leker livscoach, utan snarare om att jag vill väcka en tanke hos dig – var är du just nu och hur påverkar det dig som person?

Kan du urskilja ditt eget beteende beroende på var du är någonstans och var du varit? Hittar du en rationell förändring eller har du alltid varit densamma?



Hannes Koort

om att hitta sig själv

... så minskar risken att du helt plötsligt står där och undrar hur i helvete du kom dit.



**KONTAKT**

red@word-uppsala.se  
 Barnombudsmannen i Uppsala  
 Kungsgatan 47a, 753 21 Uppsala  
 018-69 44 99  
 sms: 070-645 31 41  
 www.word-uppsala.se

**ANSVARIG UTGIVARE**

Ida B Lindman  
 ida.lindman@dinbarnombudsman.nu

**CHEFREDAKTÖR, LAYOUT, ANNONSER**

Mårten Markne  
 red@word-uppsala.se

**INFORMATION FÖR ANNONSÖRER**

word-uppsala.se/annons

**TRYCK**

Elanders

**ISSN**

1654-0808

**WORD GÖRS AV** unga för unga. Word är en kanal mellan ungdomar i Uppsala: ett brett medium som ger en känsla för sammanhang och sammanhållning. Word vill förstärka ungas känsla av och insikt i att vara medborgare i Uppsala, och därmed stärka deras möjlighet till inflytande och delaktighet i samhällslivet. Word är också en kanal mellan unga och beslutsfattare i kommunen i och med att Word innehåller samhällsinformation på ungas egna villkor och bjuder in till dialog.

Word har funnits sedan 2006 och läses av hälften av gymnasieungdomarna i Uppsala (läsarundersökning 2011). Läsarna är både killar (42 %) och tjejer (58 %). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala och kan också läsas på folkbibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av Barnombudsmannen i Uppsala, en ideell förening. Vi får stöd från barn- och ungdomsnämnden, socialnämnden för barn och unga samt utbildnings- och arbetsmarknadsnämnden i Uppsala kommun.



**WORD TRYCKS AV** Elanders som är Svanen-certifierat. Papperet (som heter Multiart) uppfyller Svanens kriterier. Därför kan vi Svanenmärka Word. Vi klimatkompenserar trycksaksproduktionen och kan därför märka Word med Klimatneutral produkt.



**HEJ REDAKTIONEN:**

Vem är du innerst inne?

**Redaktörer**



**ELLEN PAN**

Feature

ellen.pan@word-uppsala.se  
 Har hand om mode, test, diverse intervjuer. Är innerst inne Bridget Jones.



**HANNAH AX**

Manager

hannah@word-uppsala.se  
 Fixar event och så att tidningen kommer ut till läsarna. Är innerst inne en respekterad designer för ett stort modehus.



**NADIA CHACHE**

Samhälle och politik

nadia@word-uppsala.se  
 Håller i politiksidorna. Är innerst inne en arg gammal tant som irriterar sig på allt och alla.



**VICTORIA JANSSON**

Kultur

victoria@word-uppsala.se  
 Håller koll på film, musik och sådant. Innerst inne är jag Duchessi i Aristocats



**MÅRTEEN MARKNE**

Chefredaktör

red@word-uppsala.se  
 Ser till att det blir en tidning av alla idéer, texter och bilder. Innerst inne: wisiwyg.

**Redaktion**



**ADAM HULTÉN**

Skribent

Innerst inne är jag Stålmannen.



**AGNES NYLANDER**

Skribent

En dealer i New York.



**ANNA HALL**

Skribent

En korsning av Morrissey och Patti Smith.



**JOHANNA NORLING**

Skribent

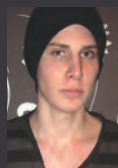
Den okända dubbelgångaren till Toker.



**ELINA NILSSON**

Fotograf

En trött åsna som önskar hon vore en häst.



**ERIK CEDERVALL**

Skribent

Döden.



**POLAT AKGÜL**

Skribent

Rösten i avslappningsbandet på idrotten.



**HANNES KOORT**

Skribent,

illustratör

En frukt.



**SIMON DUNDER**

Illustratör

Bonden som fixar mjölk åt folkets morgonflingor!



**SONJA WINKERT**

Skribent



**PANTEA SARAMOLKI**

Skribent

Den som viskar bortglömda repliker till skådisarna.



**DAVID OHLSSON**

Radiopratare

Nya Susan Boyle i idol.

**4 praktikanter**

**WILLMA MICHELE (THOREN)** är en apa: liten och smidig. **ANDRÉAS VADIAN (GUC)** är en björn: stor och hårig. **JULIA JENNERSTIG (GUC)** är ett rådjur: nyfiken och försiktig. **SOPHIE COULIANOS (THOREN)** är en delfin: talangfull och vattenkär.

**The soundtrack of #30**



**LYSSNA**

Lyssna på den här och en massa andra bra spellistor.



**Hitta till Word**

- facebook.com/tidningenword
- word-uppsala.se
- open.spotify.com/user/tidningenword





Har du tråkigt?  
 Inget att göra efter  
 skolan?  
 För dyrt på  
 café?  
 Vill du spela teater  
 kolla på film spela  
 musik dansa måla hänga?  
**KOM HIT!**  
[www.uppsala.se/fritidsgardar](http://www.uppsala.se/fritidsgardar)



Vox publicum: Kulturcenterum med livescen och musikcafé. Man kan fika, måla, tackna, gå på filmvisningar med mera. Öppet måndag till fredag 16-20.



Pingstkyrkan: Ungdomssamling för 13-18-åringar. Onsdagar 18.30



Genomfarten: Riktar sig främst till tonåringar. Billigt fika, biljard, flipper och olika köretmaterial. Ofta livespelningar på fredagar. Öppet måndag 15-18, tisdag-torsdag 15-22 och fredag 16-24.



Ungdomens hus: De flesta som kommer hit är gymnasieelever. Konstateljé, spelrum, skateramp och fotolabb. Replakater finns boka i god tid! Kaféet är öppet måndag-fredag 12-19 och ibland på kvällar/helger.



Gränd: Kulturhus för unga i alla åldrar. Konserter, disco, dans och teater. Café måndag-onsdag 18-22. Fritidsverksamhet för unga med funktionsnedsättning på torsdagar.







# Hur utåt eller

**Text** Victoria Jansson

**Illustration** Malin Sandred

Vissa personer är väldigt utåtriktade medan andra är mer inåtriktade. Men hjälp av sex blandade frågor kan du få veta vem just du är och vilket jobb som skulle passa dig.

## Vad tycker du om Facebook?

- A** Näh, jag har inte Facebook. Onödigt, man kan ju träffa sina vänner i stället.
- D** UUUUNDEERBART!
- B** Härligt när man inte hinner träffa sina kompisar så ofta som man vill.
- C** Jag gillar Facebook.

## Vad lyssnar du på för musik?

- D** Den vi dansar till varje helg ju!
- C** Lite indie, lite rock och annat. Bra musik!
- A** Det är hemligt.
- B** Lite blandat.

## Vem är din förebild, om du måste välja någon av dessa?

- C** Nyamko Sabuni, jämställdhetsminister.
- D** Kungen, visst har han gjort många fel som har lyckats slinka fram. Precis som jag ... Öhh ...
- A** Leif GW Persson, krimonolog.
- B** Fredrik Reinfeldt, statsministern.

## Vad väljer du för husdjur?

- B** En katt.
- D** EN PAPEGOJA!
- C** En hund.
- A** En vandrande pinne.

## Om någon undrar vad du tycker i en svår fråga, vad svarar du?

- D** Jag svarar direkt vad jag tycker utan att tänka mig för.
- B** Jag funderar en stund och svarar något som jag tror Obama skulle svara.
- A** Jag säger "jag vet inte", fast jag tycker både det ena och det andra.
- C** Jag funderar någon sekund och svarar kortfattat vad jag tycker.

## Hur tränar du?

- D** Svettigt pass på gymmet med en massa människor!
- B** Ett pass med kompisen, helst utomhus.
- C** Tränar inte, är ju vältränad redan som det är!
- A** En tur i skogen, löpning och tystnad. Perfekt.

**Dina facebookstatusar är öppna och ofta känslosamma.**

# Håll koll på bussar och tåg via din iPhone.

Nu finns vår reseplanerare som gratis app.

ul.se 0771-14 14 14



UPPTÅGET



REGIONBUSSARNA



STADSBUSSARNA





# r inåt är du?



## A Hemliga Hannah

Mer inåtriktad än du går inte att vara. Du sprider inte dina känslor, humör eller innersta tankar runt omkring dig. Personer i din närhet blir lätt överraskade om du berättar något om dig själv.

Utåt kan du vara både social och trevlig, men vem du verkligen är vet väldigt få. Du har som en mur runt dig och ofta betar du dig väldigt politiskt korrekt.

Om du vore kändis skulle ingen journalist kunna få fram några smaskigheter, därför skulle nog du passa bäst som författare eller någon annan skribent.



## B Tänkande Thomas

Du är inte särskilt utåt utan mer inåtriktad med dina känslor och tankar.

Du tänker dig för innan du säger något, men när du väl säger något är det smart och tänkvärt.

Människor avundas din smartheit men tycker att du ibland är lite för tyst och håller dina tankar för dig själv. Endast en liten utvald grupp eller en enda person vet dina innersta tankar.

Ett jobb som skulle passa dig är något där du får utlopp för din tankeverksamhet. Som musikproducent kan dina idéer utvecklas och skapa underverk. Eller kanske skulle programmerare passa bättre?



## C Själsäkre Sebastian

Du är en blandning av ute och inne. Du säger vad du tycker, håller det du vill för dig själv och berättar det du vill för de du litat på. Du vet exakt vad du ska berätta och vad som behöver hållas hemligt.

Mår du dåligt är det inte hela världen som vet om det, men du kan finna stöd hos dina närmaste vänner. Du har båda fötterna på jorden.

Det perfekta jobbet för dig kan vara nästan vad som helst, bara det inte är för ensamt eller för socialt. En självsäker jurist är kanske din framtidsdröm? Eller vad sägs om något inom vården?

## D Übersociala Sofia

Du är verkligen väldigt utåtriktad. Har du en dålig dag vet hela skolan det! Inget undgår någon och du är väldigt öppen med hur du både tycker och tänker.

Du finner lätt tröst hos någon som du nyss träffat. Dina facebookstatusar är öppna och ofta känslolösa. Tänk på att det inte alltid är bra att dina sårbarheter är upplagda på internet, någon gång kommer det att straffa sig.

Ett jobb där du får prata med många människor skulle passa dig bäst, kanske dokusåpans värld är något för dig? Eller varför inte tv-hallåa eller -hallåman?



## Blinka lilla stjärna

KAN MAN BRY sig om mode även om man inte brinner för det? Man får lätt känslan att folk som engagerar sig inom mode gör det – brinner. Förtärs inombords av en het, magisk eld som ger dem kraft att fortsätta. Ett modekall som tvingar dem.

När de föddes tändes en liten modestjärna över dem på södra BB som de sedan dess har följt.

Jag tycker mode är kul. Men jag kan inte påstå att min stjärna lyste klart över mig på BB och jag känner inte av detta modekall.

Människor har alltid klätt sig olika och kommer alltid göra det. Vi dömer och vi blir dömda för vad vi har på oss och hur vi ser ut. Tyvärr, men det är bara fakta.

**KLOCKAN RINGER SOM** vanligt 7.00 och du är alltid lika trött, men väljer ändå att snooza lite, bara fem minuter tänker du.

Dessa fem minuter blev en kvart och nu är det bråttom. Trötta steg upp ur sängen, in i duschen och samtidigt packa väskan. Genom detta trötta sorl: vad ska jag ha på mig i dag?

Stressen och den knappa tiden till bussen vinner denna morgon. Får på mig en gul och en röd strumpa. Gult är fult och rött är sött, sägs det. I dag blir jag delad i det fina och det fula. Kunde inte den där förbaskade modestjärnan ha lyst starkt på mig också den där tidiga morgonen i maj när jag föddes?

**Johanna Norling**

om att inte brinna

## Här har vi valt ut månadens stiligast klädda bland eleverna på Uppsalas skolor. Låt dig inspireras!

Text: Tova Gustavsson Flygt  
Foto: Andréas Vadian

### Magdalena Westerberg

**Ålder:** 16 år

**Skola:** Rosendal

**Klass:** JO11

**Har på sig:** Pälsen och kjolen är second hand, tröjan är från Weekday, skorna är Jeffrey Campbell.

**Mysigaste vinterplagget?**

Åh! Fuskpälsjacka!

**Din stil med tre ord?**

Egen, förnybar och stilren!

### Patrik Poocheerang

**Ålder:** 17 år.

**Skola:** GUC.

**Har på sig:** skor från Nilson, byxor, jacka och t-shirt från JC.

**Mysigaste vinterplagget?**

Stickad kofta.

**Din stil med tre ord?**

Stilig, skön och mysig.

# 3xstil







## Vera Bertilsson

17 år, går på Cultus

**Har på sig:** Byxor från Weekday, bälte från Chock, T-shirt från Bikbok. Kängorna köpte jag av en polare och jackan är en två år gammal trotjänare från Ellos!

### Mysigaste vinterplagget?

Största halsduken jag kan hitta, fodrad skinnjacka och självklart ett par sköna kängor!

### Din stil med tre ord?

Attityd, nitar och läder!





# Dags för praktik?



Våren 2012 söker vi praktikanter som vill

- skapa en **app**,
- fixa en **mobilsajt**,
- **skriva** i tidningen,
- **fota** i tidningen.
- illustrera/layout **redan tillsatt!**

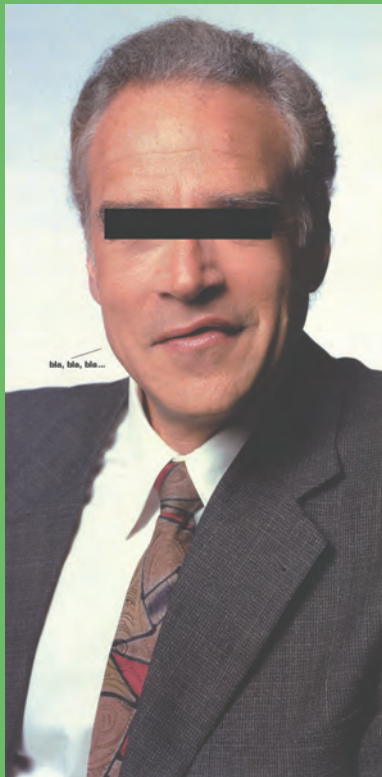
På Word får du stor möjlighet att vara med och forma tidningen. Du får vara **delaktig**, du får mycket **handledning**, men får också ta **stort ansvar** för ditt arbete. Med ganska stor chans får du också riktigt gott fika.

Ansök på [word-uppsala.se/apu](http://word-uppsala.se/apu)

**WORD**







# Vad vill du säga till en politiker i Uppsala?

maila info@motesplatsen.net ringa 018-69 44 99

## Mötesplatsen

På Mötesplatsen träffas Uppsalas unga och de som bestämmer. De lyssnar på varandra för att beslut som rör unga ska bli bättre.

Kom och se hur det funkar!

Mötesplatsen i höst:

- 13 december
- Och i vår:
- 7 februari
- 13 mars
- 24 april

Alltid på Grand.

Alltid kl 17.30.

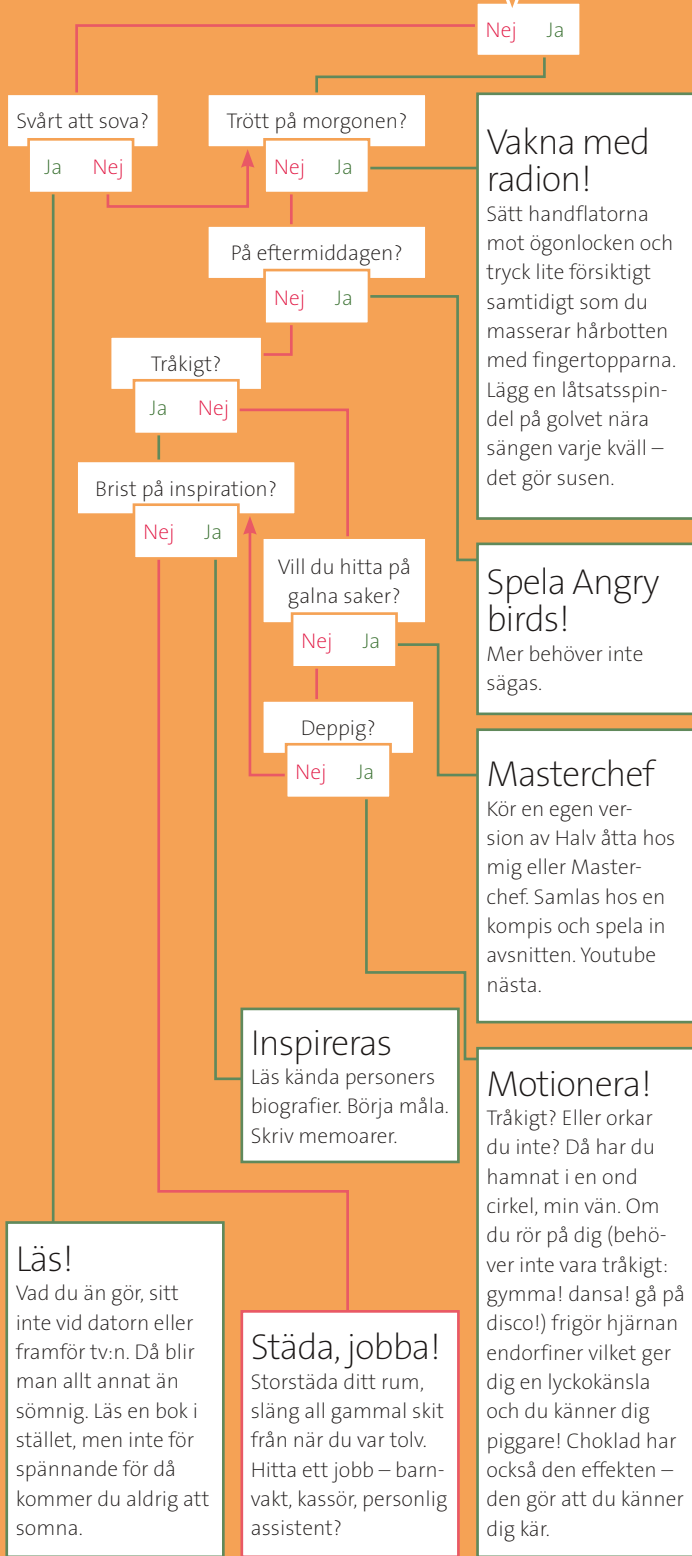
Alltid gratis mat och glass till den som anmäler sig i tid.

motesplatsen.net



# Vintertrött?

Av: Pantea Saramolki





**Adam  
Hultén**

sex och relationer



**Polat Akgül**

sociala problem



**Karin  
Bishop Bondestam**

läkare på Ungdomshälsan

## Ställ en fråga!

- ▶ mejla [fraga@word-upsala.se](mailto:fraga@word-upsala.se)
- ▶ sms:a 070-645 31 41

# Frågor & svar

**Jag är en kille på 17 år och jag har på senaste tiden blivit intresserad av kvinnokläder. Jag gillar hur de känns och ser ut. Jag har snott en del underkläder av min flickvän och brukar prova min syrras kläder när jag är ensam hemma. Jag har inte vågat berätta det för min flickvän. Borde jag göra det?**

Det är sällan bra att hålla hemligheter för sin partner, speciellt inte sådana som har till ganska stor del med partnern själv att göra.

Jag skulle ändå föreslå att du tänker igenom ett par saker innan du gör det. Först och främst bör du fråga dig själv om du fortfarande tycker om din flickvän, om du fortfarande har känslor för och attraheras av henne. Som nummer två ska du nog fundera på hur viktigt det känns för dig att du får utlopp för detta, det kan ju inte uteslutas att din flickvän finner det konstigt och då måste du åtminstone kunna förklara hur det känns för dig.

Självklart ska du berätta för henne, men se till att du vet vad du ska säga, vill säga och hur du ska säga det.

**Jag och min kille har nästan aldrig sex. Vi kramas och sådär, men oftast blir det inte mer. Vi har varit tillsammans sedan i somras. Har du några tips på hur vi ska få igång sexlivet?** Eftersom ni inte har varit tillsammans så länge så kanske ni ska börja med att fundera lite på vad anledningen till att ni inte

har sex är. Det är viktigt att man kan prata med sin partner för att komma fram till vad som fungerar bra i ens sexliv.

Om det ändå känns som att ni inte riktigt kommer till skott så kan det vara en bra idé att faktisk planera sex, hur tråkigt och ospontant det än känns. Då kan ni både ställa in er på det och dessutom fixa lite extra stämning.

**Jag har en klasskompis som jag tror har börjat skära sig själv. Jag tänkte på i somras när det var varmt att hon alltid har långärmat på sig, och här-omdagen råkade jag se något som såg ut som ärr på hennes armar. Vi är inte nära vänner så jag känner inte att jag**

**Att någon verkar glad kan vara ett sätt att dölja hur man egentligen känner sig.**

**kan prata med henne om mina misstankar, men jag tror att hon behöver hjälp. Vad ska jag göra – jag kanske har helt fel? Hon verkar glad och så i skolan.**

Att någon verkar glad kan vara ett sätt att dölja hur man egentligen känner sig, så om du misstänker något annat tror jag att det bästa är att våga fråga hur hon mår. Visa att du bryr dig och att du finns till

## Vad skulle du ge för tips till någon som vill liva upp sitt sexliv?



**Dilan Ahmed, 19 år**

Lite rollspel kan definitivt liva upp. Visa omtanke, var kärleksfull och var alltid öppen för förslag. Slutligen vill jag bara säga att det är bara att tuta och köra!



**Sabrina Svensson, 17 år**

Bra förspel är alltid början till bra sex. Kommunikationen är väldigt viktigt i ett förhållande, visa framfötterna.



**Olivia Otterstedt, 17 år**

Hitta nya intressanta platser för att utforska er sexualitet. Ha sex i naturen eller till någon annan vacker utsikt och våga prova på nya saker. Text och foto: Willma Michei



# Mamma vid sexton



Izabell hade ingen möjlighet att förbereda sig för att bli mamma, eftersom hon först några timmar innan hon skulle föda fick reda på att hon var gravid.

– **JAG FICK JÄTTEONT** i magen, så då fick pappa ringa ambulans. Efter ultraljud sa de att jag skulle föda snart.

Barnet låg vid ryggen, så graviditeten syntes inte. Hennes föräldrar ringde Izabells pojkvän Johan, som nu är 20 år, medan hon låg och födde. Han frågade varför hon inte hade sagt något.

– Jag sa, ja, det var inte så lätt ...

Martin, som nu är 16 månader, kom i mitten av sommarlovet 2010, och på så sätt kunde Izabell börja gå i skolan på halvtid efter sommarlovet.

Andra mammor kan förbereda sig under sin

graviditet, men Izabell hade bara några timmar på sig. Hon tycker att det viktigaste är att hon nu får se hur Martin utvecklas.

– Det är inte så att jag är ledsen över det, och det kanske var bra att jag inte kunde förbereda mig för förlossningen.

Text: Julia Jennerstig

Foto: Andréas Vadian

## TONÅRSFÖRÄLDRAR I UPPSALA

22 barn föddes av kvinnor under 19 år under 2010.

89 st kvinnor under 19 år gjorde abort första halvåret 2011.

Medelåldern för förstföderskor 2009 var 28,7 år.

Källa: scb.se

hjälp. Skuldbelägg inte (och börja inte med att fråga varför hon mår dåligt, för det tror jag kan göra att hon drar sig undan – dessutom kan du ju ha fel om hur hon mår), utan försök erbjuda din hjälp och förståelse. Bara att du frågar kan få henne att må bättre, men var också beredd på att just du kan vara den sista som personen vill prata med.

Om det är som du misstänker så är det bästa att bara lyssna på vad hon berättar så kanske du kan hjälpa henne att ta kontakt med ungdomsmottagningen eller mottagningen för unga vuxna (om hon är över 18). Läs gärna på lite i förväg om självskadebeteende på till exempel umo.se (ungdomsmottagning på nätet).

### Trång förhud, vad gör man?

Ibland är förhuden trång, antingen så det att är svårt att alls dra tillbaka den eller så att det blir som en smal ring som drar åt bakom ollonet. Efter puberteten ska förhuden gå att dra tillbaka helt och utan att det känns obekvämt även när man har stånd. Gör den inte det kan man behöva töja den

försiktigt. Om man töjer för våldsamt kan det bli sprickor som sedan ger ärr som gör att det blir ännu trängre.

Går det inte lätt att dra tillbaka förhuden bör man söka läkare på ungdomsmottagning eller vårdcentral för att få råd och recept på en kortisonsalva som mjukar upp förhuden och hjälper eventuella sprickor att läka. Går det ändå inte att dra tillbaka förhuden kan man få göra en operation.

Om man drar tillbaka förhuden och sedan inte kan dra tillbaka den utan den fastnar bakom ollonet behöver man få hjälp akut. Det är dock ovanligt.

**Jag har känt mig väldigt stressad på sistone och har inte kunnat lugna ner mig alls. Jag vaknar stressad och sedan så fortsätter det hela dagen. Ibland så är jag så stressad så att min puls ökar eller att jag blir förvirrad. Vad ska jag göra för att bli av med det?**

Du är inte ensam! Jag vet själv hur det är att stressa och kan känna likadant. Hälften av tjejerna i tvåan på gymnasiet i Uppsala är alltid eller ofta stressade, och

en fjärdedel av killarna. Stress kan bero på att man har hårda krav på sig själv eller på krav från omgivningen, eller att man får vara med och bestämma för lite i skolan eller hemma. Stress kan också ofta bero på att man tar på sig för mycket, så våga säga ifrån och säga nej.

Det är viktigt att du lyssnar på vad din kropp säger. När du stressar så märker du inte alltid att kroppen mår dåligt och du intalar dig själv att allt kommer bli mycket bättre när du stressar.

Att helt bli av med stress kan vara svårt, för all stress är inte dåligt. Det finns även positiv stress som får kroppen att förbereda sig inför något och då ökar prestationsförmågan. Ett tips jag har är att du har en viss tid varje dag för dig själv.

### Vad är en fetisch?

Att ha en sexuell fetisch betyder i princip att man blir tänd på vissa föremål eller kroppsdelar som man inte skulle se som upphetsande vanligtvis. Vanliga exempel på fetischer är fot-, lack/läder- och skofetisch.

VI HAR HÖGA FÖRVÄNTNINGAR  
PÅ UNDERVISNINGEN I DIN SKOLA

nytt  
moderaterna  
UPPSALA



**GUC är skolan med ett modernt tänkt, här läser du frånvaro på Twitter och får låna en Ipad under dina gymnasieår. På GUC utbildas man inom media, design eller turism.**

Texter: Julia Jennerstig och Mårten Markne  
Illustration: Sofia Lagerström. Foto: Julia Jennerstig  
(japp, de går på GUC båda två)

# GUC & GUC Media

## MEDIESKOLA

GUC grundades år 1989 och har sedan 1992 haft medieprogram. Det har gjort att GUC är Uppsalas medieskola.

GUC är egentligen två skolor: GUC och GUC Media.

GUC Media ägs av Uppsalas lokala medieföretag, men även Enköpings, Tierps och Östhammars kommuner, samt Uppsala kommun som är den största ägaren.

Det finns även en helt kommunal del (bara GUC). Där tas det från i år inte längre in nya elever, så

GUC och GUC Media har 150 elever mindre i år än förra året. Det går nu cirka 550 elever på GUC och GUC Media.

Lars Ingeberg är VD och rektor på GUC och Pär Ellmin är rektor över medieprogrammet.

## FÖRETAGSAMT

Ung företagsamhet, UF, finns på GUC. Där får eleverna lära sig att driva ett företag och göra bland annat affärsplan, budget och marknadsföring.

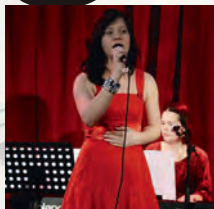
Eleverna får även vara med på den årliga UFMässan där man visar upp sitt arbete.

## RESTAURANGKÖK

Under sommaren 2011 byggdes köket på GUC om till ett restaurangkök. Där är det restaurang Kocken och Kallskänkan som lagar maten.

På högersidan testar vi GUC:s mat!

## 3 profiler



### CECILIA LINDH

**Går i tvåan på Media,** inriktning radio/tv.

**Gör:** sjunger på skolavslutningarna.

**Hur kom du på att du skulle sjunga på skolavslutningar?**

– Jag har hållit på med musik hela mitt liv, och musikintresset började när jag var tre. Jag började uppträda på skolavslutningar när jag började på Katedral 2007, sedan dess har jag

uppträtt på varje skolavslutning de senaste åren. Förutom skolavslutningar sjunger jag på dop, bröllop och begravningar.

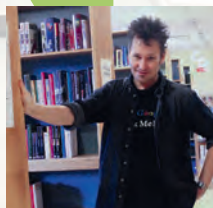
**Är du självlärd eller har du gått på sånglektioner?**

– Jag har gått på olika körer, men är självlärd. Mitt mål med min sång är att kunna försörja mig på den, det är en dröm sedan jag var liten.

**När är nästa framträdande?**

– Jag hade tänkt att inte bryta traditionen, utan jag ville sjunga på avslutningen på GUC nu innan jul, men jag har mycket att göra nu så jag hinner inte öva in någon låt.

## GUC är absolut bästa stället!



### TONY MELANDER

**Bibliotekarie**

**Vad är det bästa med att vara bibliotekarie?**

– Absolut skönast är stämningen mellan elever och personal, det är väldigt

jämlikt. Alla får vara som de vill. Det är sjukt bra!

**Varför bibliotekarie?**

– Egentligen är det en slump, jag gillar ju böcker, men kom på efter hand att, fan det här är skitkul!

**Hur länge har du jobbat på GUC?**

– I fyra och halvt år, och på Celsius nio år. GUC är absolut bästa stället!



### AWAT SALEH

**Gör:** har caféet på GUC

**Vad är det bästa med att ha ett café på GUC?**

– Det bästa är att alla är trevliga.

**Hur kommer det sig att du har ett café på GUC?**

– Jag har jobbat här sedan 91, då frågade jag rektorn om jag kunde få ta över. Då var det runt 200 elever.

## Två kändis-GUC:are



**Andreas Öhman** (bilden) regisserade I rymden finns inga känslor med Bill Skarsgård. Filmen var Sveriges Oscarsbidrag 2011, och till Guldbaggegalan nominerades den till fyra priser men blev utan bagge.

**Hannes Nelander** är kanske inte ett namn man känner igen, men hans ansikte ses ofta på ABC på SVT där han är reporter.

Foto: Naive

## Traditioner på GUC

### ELEVEXPO

Den 6-7 maj kan man besöka GUC för att kika på avgångselevernars vårutställning.



### ÅNGTÅG

På studentdagen åker treorna Lennakatten från Årsta till stan, där de tas emot av rödda anhängare.

Foto: Ellen Relander



## DEN TYPISKA ELEVEN

Tjej  
Miljöpartist  
Medelbra betyg  
Äter bra mat i skolan  
Kristdemokrat

JÄ	NEJ
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**DEN VANLIGASTE ELEVEN** på GUC är en tjej som går i trean på Medieprogrammet. Hon går på den kommunala delen av skolan (som heter bara GUC). Hon får 14,5 i studentbetyget. Killarna i hennes klass får 12,9, och genomsnittet på hela skolan är 14,1.

Medieprogrammet finns också på friskolan (GUC Media), där får eleverna högre betyg: 14,8 för tjejerna, 14,5 för killarna och 14,7 bland alla på programmet. På friskolan finns också El, Estetisk och Handel, och det gör att på hela friskolan är genomsnittet i studentbetyget 13,8 (tjejer: 13,8, killar: 13,7). GUC-eleverna är kort sagt medelduktiga.

**EN AV FYRA** elever på Medieprogrammet på kommunala GUC hoppar av (både killar och tjejer och både de som har svensk och utländsk bakgrund), på friskolan är det något fler som hoppar av. 9 av 10 elever som går Handels och Estetisk går klart sitt program.

**OM GUC-ELEVERNA FICK** bestämma skulle Sverige ha en miljöpartist som statsminister. Alliansen hade inte en chans i skollovet 2010: största parti är Miljöpartiet, som ensamt får lika många röster som Moderaterna och Folkpartiet tillsammans. Sverigemokraterna får lika stor andel av rösterna som på andra skolor i Uppsala (lika stora som Folkpartiet på skolan), och Piratpartiet är nästan lika stora som Centern. Kristdemokraterna åker ur riksdagen så det smäller om det.

**Källa:** skolval2010.se och siris.skolverket.se. Betygssiffrorna avser 2009/10 (senaste år som det finns statistik för).



### EN IPAD TILL ALLA

Alla elever får låna en Ipad och det är en del av ett pedagogiskt arbete på GUC. Lars Ingeberg, rektor och VD på GUC, säger att Ipad är ett komplement och att datorsalarna finns kvar.

Han säger också att tyngre program, som till exempel Photoshop, arbetar man bättre med på en stor skärm i datorsalarna.



### FEL FEL!

På grund av ett superklantigt räknepfel fick maten på Katedral och Fyris för höga totalbetyg i #28 och #29. Rätt resultat finns på Words hemsida, länk till höger.

# Word testar skolmaten

## GUC och GUC Media



Bilderna är tagna med en Ipad. Vi ber om ursäkt för bildkvaliteten.

## Vårt totalintryck:



**Betyg** enligt Livsmedelsverkets betygs-kriterier för bra skolmat: G.

### VI MÄTTE

**Köttid:** Kort! 3 minuter en gång, 1 minut nästa gång.

**Ljudnivå vid bordet:** 76 db(A).

**Matens temperatur:** Mellan 47,9 och 62,1 grader.

### FLER FAKTA

**Maten lagas** "från grunden" på skolan.

**Kostnad/portion (endast livsmedel):** 15–20 kr.

**Så mycket slängs/dag:** Inte mycket, cirka 10 liter.

**Har personalen fått utbildning under det senaste läsåret?** Nej.

### VI TYCKTE

Maten är mycket bättre än tidigare och salladsbordet är väldigt bra. Maten är "vågad" och det gillar vissa, andra inte. Matsalen är trevlig!

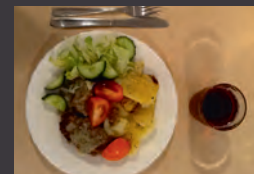
**Personalens attityd:** 7/10.

**Lokalerna:** 8/10.

**Matro:** 8/10

**Aptitlighet:** 7/10.

**Mättnad** Vi blev INTE hungriga innan dagen var slut!



## SÅ HÄR GICK TESTET TILL

Flera personer åt vid tre tillfällen under höstterminen 2011. Mattemperaturen är ät-temperaturen, dvs när vi satt oss. Ljudnivån mättes vid bordet.

Totalintrycket består av en sammanvägning av testpatrullens åsikter. Vill du läsa mer om testet, hur vi räknat och om skolmat i allmänhet?

► [www.word- uppsala.se/skolmat](http://www.word- uppsala.se/skolmat)



I nästa nummer:  
**LUNDELLSKA**



ELLEN PAN  
Text och foto  
ELINA MEULLER  
Bildredigering

Den som inte enkelt ordnar in sig som "kille" eller "tjej" tampas ständigt med samhällets föreställningar. Möt 18-åriga Marcus Orstadius som berättar om hur han kom till insikt med att vara trans.

# Marcus föddes som tjej



**FÖR MIG INNEBÄR** det att en person föds i ett kön och förr eller senare inser att det var fel. Det är nog olika från person till person om man föds som trans eller påverkas under livets gång.

Det säger Marcus, en 18-årig Uppsalakille som föddes som tjej.

Jag är smått nervös över hur han ska bemöta mina känsliga frågor när vi slår oss ner i en vrå på Lundellska Skolan.

**MIRANDA, SOM MARCUS** tidigare kallades, förstod tidigt att hon inte var som de andra tjejerna i klassen. Hon var väldigt maskulin, vägrade ha klänning och umgicks helst med killarna.

– Först tänkte jag att jag kanske var flata, men kände på mig att det var mer än så. Det var i åttan som jag insåg att jag var trans. Det var skönt att veta, men samtidigt tänkte jag på hur jobbigt det skulle bli att berätta och genomgå behandlingarna.

Jag frågar hur Marcus berättade för omgivningen och intervjun tar en känslös vändning.

– Jag började med att skriva ett förklarande brev till pappa och åkte bort i fem veckor. Det var en undanflykt. Som svar fick jag ett långt sms där han skrev att han redan hade förstått.

– Sedan gjorde jag samma sak med mamma men hon sa att jag bara gick igenom en konstig period. Det tycker hon fortfarande, fast det var fyra år sedan jag kom ut.

– Det är jobbigt att inte bli accepterad av mamma när vi måste bo med varandra.

Men de flesta av mina vänner tog det bra, de hade nästan insett det före mig själv. En del tog avstånd och dem umgås jag inte med längre.

Min nyfikenhet tilltar och jag kan inte låta bli att fråga om namnbytet. Marcus förklarar att man inte kan byta till ett namn av det andra könet officiellt förrän man är arton.

– Jag har bett om att bli kallad Marcus och det är även namnet jag står som på klasslistor och i skolkatalogen. När min mamma såg det blev hon arg, ville stämna skolan och förbjöd mig att vara med på skolfotot.

Marcus poängterar att man säger transsexualism, inte transsexualitet, eftersom begreppet inte har med sexuell läggning att göra. Han har ett välfungerande förhållande med en bisexuell tjej som inte ser några problem med situationen.

Marcus har många gånger råkat ut för fördomar.

– De flesta jag träffat vill att jag ska vara på ett visst sätt. De försöker styra hur jag pratar, betar mig och klär mig.

**JAG FÖRUNDRAS ÖVER** hur öppen Marcus är angående sitt eget liv som transsexuell. Han skildrar sina personliga upplevelser och erfarenheter på ett ärligt sätt som får mig att känna mig som en nära vän.

– I början när jag kom ut försökte jag vara så stängd som möjligt. Jag tänkte att det skulle bli lättare så. Men givetvis fick folk reda på det ändå. De pratade om ryggen och till slut blev det bara jobbigt så jag valde att vara öppen. Det känns skönt, nu blir jag inte lika nedstämmd om folk kritiserar mig.



ej



## TRANSSEXUALISM

En transsexuell person upplever sig tillhöra det motsatta könet. Den som inser att man är född i fel kön önskar oftast en könskorrigering, men för att få tillstånd till det krävs en fysisk och psykisk utredning som tar minst 2.5 år. Om man får tillstånd behandlas man med operation och hormoner. Utan målsmans tillstånd får man vänta tills man är myndig.

Namnbyte får enligt svenska namnlagen ske när personen fyllt 18.

Transsexualism klassas fortfarande rent juridiskt som en sjukdom i Sverige. Den som vill byta kön måste vara ogift och steril, samt får inte frysa ner ägg eller spermier.

Mellan 1972 och 2009 tog Socialstyrelsens rättsliga råd emot 739 ansökningar om könskorrigeringar.

Källa: RFSL

De flesta av mina vänner tog det bra, de hade nästan insett det före mig själv.

**MARCUS ORSTADIUS**

Ålder: 18 år.

Gör: Går omvårdnad på Skrapan.



Är du kille eller tjej, har du fast förhållande eller inte, behöver du skydd mot graviditet, eller bara mot könssjukdomar ... det är mycket att tänka på när det kommer till preventivmedel. Vi guidar dig rätt.

# Välj rätt skydd

Text Sofi Coulianos, Julia Jennerstig

Foto Andréas Vadian



## Minipiller

MINIPILLRET INNEHÅLLER BARA

ett slags hormon (gulkroppshormon) och är bra att ta om man inte kan ta kombinerade p-piller på grund av till exempel biverkningar eller att man har släktingar som har haft blodpropp.

Man tar minipiller varje dag, vid ungefär samma tid och man gör inga uppehåll. För vissa försvinner mensen helt och de flesta får oregelbundna blödningscykler under hela tiden man äter pillren.

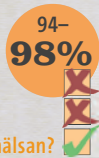
Skydd mot graviditet  
Skydd mot könssjukdomar  
För killar

Behövs besök hos ungdomshälsan?

För tjejer som som har en fast relation och inte kan/vill använda östrogen.

Pris: cirka 600 kr/år.

Vanliga biverkningar: se faktaruta.



## Kombinerade p-piller

KOMBINERADE P-PILLER INNEHÅLLER

två olika hormoner. Det finns flera olika slags p-piller, till exempel med 28 piller (varav 7 sockerpiller) eller 21 piller (man gör uppehåll en vecka). Man kan skjuta fram mensens ett tag genom att fortsätta äta vanliga piller. P-piller ger inte oregelbunden mens som minipiller kan göra. Man måste ta pillret samma tid varje dag.

Skydd mot graviditet  
Skydd mot könssjukdomar  
För killar

Behövs besök hos ungdomshälsan?

För tjejer som som har en fast relation och som kommer ihåg att ta pillren vid samma tid varje dag.

Pris: från 260 kr, enstaka sorter 100 kr/år (under 20 år).

Vanliga biverkningar: se faktaruta.



GRATIS

## Spiral

MÅNGA TROR ATT man inte kan ha spiral om man inte har fått barn men det kan man.

Spiral finns i två olika sorter: hormonspiralen ger ifrån sig hormoner, kopparspiralen avger inte hormoner utan har ett skaft av koppartråd som dödar spermerna.

Båda sätts in i livmodern av barnmorska eller läkare och ska bytas vart femte år. Spiral kan användas av dig som har en fast relation. Hormonspiralen kan minska mensens.

Spiralen på bilden är ungefär i naturlig storlek.

Skydd mot graviditet  
Skydd mot könssjukdomar  
För killar

Behövs besök hos ungdomshälsan?

För tjejer som som har en fast relation.

Pris: kopparspiral är gratis, hormonspiral kostar cirka 350 kr/år (under 20 år).

Vanliga biverkningar: se faktaruta.



GRATIS

## Kondom

DET ENDA PREVENTIVMEDELET för killar är ett väldigt säkert skydd, mot både graviditet och könssjukdomar.

Kondomer passar om man har en tillfällig förbindelse eller ett förhållande och passar till alla åldrar. Den är lätt att få tag på i affärer och många ungdomsmottagningar och skolsköterskor delar ut dem gratis. Nackdelar är att den kan gå sönder om man är för ivrig, och kan vara ett störande moment om man inte är van.

Skydd mot graviditet  
Skydd mot könssjukdomar  
För killar

Behövs besök hos ungdomshälsan?

För: alla!

Pris: gratis på ungdomsmottagning och hos skolsköterskan.

Vanliga biverkningar: inga.



## "JAG GÅR INTE I SÄNG MED DIG UTAN SVINTARMEN"

Gummikondomerna började massproduceras på 1880-talet och var tjocka som cykelslangar. Först kring 1930 kom tunnare latexkondomer av den typ

som finns i dag. Före gummit och latexens tid gjordes kondomer av linne, blindtarmar från svin, djurhudar och fiskblåsor.



Tysk kondom av djurtarmar från 1813. Lägges i blöt i mjölk före användning.  
Foto: Museum für Urgeschichte

## PROSIT

Den gamle greken Soranus (levde på 100-talet) föreslog att en kvinna som inte ville bli med barn skulle sitta med böjda knän och försöka nysa efter samlaget.

## PILLER FÖR MÄN, DÅ?

P-piller för män har varit "på gång" i trettio år. Säkerhetskraven på mediciner sätter hinder i vägen (kraven var lägre när p-pillren kom i mitten av 1900-talet).





## P-ring

**P-RINGEN** ÄR EN mjuk plastring med samma hormoner som kombinerande p-piller. Den är lätt att använda för dig som kan sätta in en tampong. Den ska sitta i tre veckor, fjärde veckan gör du ett uppehåll och får mens, sedan sätter du in en ny. P-ringen är bra för dig som är glömsk och inte vill behöva tänka på preventivmedel varje dag.

Till skillnad från p-piller så funkar p-ringen även om man skulle bli magsjuk. Å andra sidan är man kanske ändå inte så sugen på sex då.

Ringens på bilden är ungefär i naturlig storlek.

**Skydd mot graviditet**  
**Skydd mot könssjukdomar**  
**För killar**



**Behövs besök hos ungdomshälsan?**

**För** glömska tjejer som har en fast relation.

**Pris:** cirka 1200 kr/år.

**Vanliga biverkningar:** se faktaruta.

## DESSUTOM

**P-plåster** är ovanliga, men funkar lika bra som kombinerade p-piller. Finns på recept hos ungdomsmottagningen.

**Femidom** är en kondom för tjejer, ser ut som en plastpåse. Finns att köpa på internet och kostar mer än kondomer.

**P-spruta och pessar** är några fler, lite ovanligare metoder.

## Avbrutet samlag

(och avhållsamhet)

**AVBRUTET SAMLAG** ÄR jättebra om du vill ha lite spänning i tillvaron, om du inte har något emot att bli/göra någon gravid eller få könssjukdomar, och om du gillar att tvätta lakan (okej, tvätta lakan får du göra med alla metoder utom kondom).

Det som gäller är med andra ord: låt bli den metoden.

Om du inte alls har sex (avhållsamhet) är du hundraprocentigt skyddad mot graviditet och könssjukdomar, men metoden har gemensamma drag med avbrutet samlag: båda kräver självkontroll och risken är stor att du förr eller senare trillar dit.

**Skydd mot graviditet**  
**Skydd mot könssjukdomar**  
**För killar (och tjejer)**

**Behövs besök hos ungdomshälsan?**

**För:** alla som vill bli/göra någon gravid och få könssjukdomar.

**Pris:** gratis.

**Vanliga biverkningar:** inga, förutom graviditet och könssjukdomar.



## P-stav

**P-STAVEN** SÄTTS IN under huden på överarmen och syns inte när den är på plats, men kan kännas. Den skyddar mot graviditet i tre år. Staven innehåller bara gulkroppshormon (se minipiller) och skyddar även om man till exempel är magjuk. Staven på bilden är ungefär i naturlig storlek.

**Skydd mot graviditet**  
**Skydd mot könssjukdomar**  
**För killar**

**99%**

**Behövs besök hos ungdomshälsan?**

**För** glömska tjejer som har en fast relation.

**Pris:** 350 kr (under 20 år). Motsvarar ca 120/kr år.

**Vanliga biverkningar:** se faktaruta.

## SIFFERFAKTA

**Procentsiffran** står för hur många kvinnor av 100 som inte blir gravida per år, om preventivmedlet används på rätt sätt (t ex att man verkligen tar sina piller rätt tid varje dag, eller att man använder kondomen under hela samlaget).

**Mer info:**

► [umo.se](http://umo.se)



## MEN BIVERKNINGAR, DÅ?

Alla preventivmedel som innehåller hormoner (t ex piller, plåster, ring, hormonspiral men inte kopparspiral) kan ge biverkningar. Dessa är lite olika för olika p-medel, men huvudvärk, minskad sexlust, humörförändringar och viktökning förekommer hos de flesta. Det är ändå ovanligt: läkemedelsföretagen anger att upp till 10 av 100 kvinnor drabbas av någon av biverkningarna. De flesta medel kräver lite tid när kroppen vänjer sig, men har man längre besvär kan man prata med ungdomsmottagningen för råd.

## OM OLYCKAN ÄR FRAMME

**Akut p-piller:** Missat ett piller, gick kondomen sönder eller kom den inte på? Akut p-pillret (dagen-efter-piller) ska tas inom 72 timmar efter samlaget och hindrar befruktning (det är alltså inget abortpiller). Akut p-piller kan du hitta på ungdomsmottagningen (gratis) och på apoteket. Pillret är ett mycket mindre säkert skydd mot graviditet än riktiga preventivmedel.



Är priset på preventivmedel viktigt för de som kommer till Ungdomshälsan?



**Karin Bishop Bondestam**  
Läkare på Ungdomshälsan

– Både ja och nej. Man får tänka på hur mycket det är värt att inte bli gravid eller göra någon gravid, jämfört med att gå på bio eller vad man nu vill göra med sina pengar. För en del är det så att priset spelar roll, men för hemskt många går det att skaka fram en hundralapp i månaden. En del preventivmedel måste man betala hela kostnaden för på en gång och då kan det bli svårare.

**Det är många som är rädda för biverkningar med till exempel p-piller.**

– Den vanligaste orsaken till att man slutar med p piller är inte att man har biverkningar, utan att man är rädd för att få. Plötsligt står det i tidningen att man får proppar av p-piller, så kan man ha ätit det i flera år och man mår jättebra, och har ingen mens eller finnar. Men då tänker man att Woj då kan jag få propp, nej men då slutar jag.W Det är ett vanligt skäl, tyvärr. Många är rädda för biverkningar innan de börjar med p-piller också, men det är vanligare att man slutar på grund av rädsla.

**Är det lika många killar som tjejer som kommer hit?**

– Nej det är betydligt fler tjejer, nästan 15–20 procent procent killar, om man räknar bort de som kommer för att skaffa kondomer.

## ÄTBART ... ELLER?

Tamponger av krokodilbajs och honung, eller te på bäverstetiklar, var bara två av många metoder som mäniskor använde förr i tiden för att undvika graviditet.

Citronhalvor i slidan är en annan metod, medan Cleopatra ska ha använt ättiksyra på tygtrasa. I det gamla Kina drack kvinnor kvicksilver mot graviditet.

## MOT MENSSMÄRTOR

P-piller var inte helt accepterat på 1960-talet och marknadsfördes i USA som ett piller mot menssmärtor, med bieffekten att ägglossningen försvann.

## ONAN FICK FAN FÖR AVBRUTET SAMLAG

Avbrutet samlag tillämpades redan på Bibelns tid: "var gång han låg med sin brors hustru lät han sin säd spillas på marken för att slippa skaffa barn åt sin bror." Men Onan, som det handlar om, straffades för det av Gud och därför är inte heller kondom (där säden också "spills") tillåtet enligt bland annat judendomen.





# Fler böcker än Facebook

**ONSDAGEN DEN TOLFTE** oktober mådde jag för jäkla bra. Så välmående var jag, att det höll i sig i flera dagar efteråt.

I sju timmar köade jag utomhus, varpå jag stod fyra timmar upprekat mot ett metallstängsel. Allt detta var värt den fullkomliga euforin som sedan utbröt då Red Hot Chili Peppers klev upp på scenen. De spelade och jag glömde, om än bara för en stund, precis allt annat.

Musik har den egendomliga egenskapen att den kan påverka psyket. Den kan egga upp känslor som legat och ruvat, såväl som den förstärker sinnesstämningar som redan finns där. Men detta gäller inte bara musiken, utan också andra konstformer.

**I DEN ALLRA** sista filmen om Harry Potter säger Albus Dumbledore något väldigt fint. Han pratar om det skrivna ordets styrka och kraft, att ord är en outtröttlig källa till magi. Och jag kan inget annat än med ett leende på läpparna hålla med honom. Ord i alla dess formationer och betydelser kommer alltid att påverka oss.

Så vad är det jag försöker framföra då jag berättar om en funkrock-konsert och en gammal skäggig trollkarls filosofier? Jo. Att kultur och konst har stor inverkan på hur vi mår, och för det allra mesta så gör det oss lyckliga.

Detta tenderar att glömmas bort då krav i gymnasielevens vardag ständigt gör sig påmindra i form av läxor och annat som lägger anspråk på tid (läs dator och Facebook).

Våga stanna upp ett ögonblick och inse att dagens tionde inspektion av Facebooks newsfeed kanske inte är välsponderad tid då det finns alldeles fantastisk litteratur, musik och film som väntar på att avnjutas.

**Anna Hall**

om att må bra av kultur



**musik** REBECCA & FIONA Elektro på hög nivå

7/10



**REBECCA & FIONA**  
**I love you, man**

**I LOVE YOU** man är Rebecca & Fionas första hela studioalbum. Man skulle kunna tro att denna hypade dj-duo, som hittills enbart släppt singlar, inte maktar med att fylla ut sin tolvspåriga skiva. Men det

gör de visst. Alla låtar har en individuell styrka och särskiljande drag, samtidigt som de hör alldeles utmärkt ihop. Det är elektro på hög nivå.

Den entoniga sången charmar för det allra mesta, även om de lika entoniga beatsen kan bli tröttsamma.

Dock kan jag inte tro annat än att I love you man kommer att bli en favorit på klubbar, fram-

förallt den av många lovprisade singeln Jane Doe – som mycket riktigt är väldigt bra.

Den som hungrar efter elektro i vinter ska nog allt prova dessa två tjejs skiva.

Den är annorlunda, många gånger smart och helt enkelt värd att lyssna på.

Jag hänger på hypen, och dömer: Rebecca & Fiona, ja tack!

Anna Hall

## 3 att se fram emot

**THE GIRL WITH THE DRAGON TATTOO**

Minns ni när Hollywood kom till Uppsala och all kalabalik med trafiken? Nu är filmen klar.

▶ 21 december 2011

**LEJONKUNGEN 3D**

De flesta av oss har säkert sett den, fast det kanske var ett tag sen. Men nu är det 3D som gäller!

▶ 6 januari 2012

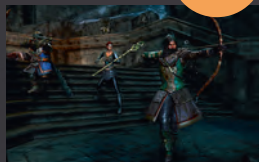
**J. EDGAR**

Clint Eastwood regisserar och Leonardo DiCaprio spelar huvudrollen. FBI:s legendariske chef är i fokus.

▶ 20 januari 2012

**spel**

5/10



**THE LORD OF THE RINGS: WAR IN THE NORTH**

**THE LORD OF** the Rings: War in the North från Snowblind Studios lovar likt många andra urmjolkade licenstitlar ett otroligt äventyr, men till liten förvåning så faller spelet pladask. Spelet har en överdriven gore-faktor och AI:n är dummare än min döda guldfisk. Det enda positiva jag kan värna om är spelets co-op-läge, men även här finns det en hel del brister.

Erik Cedervall

**film**

6/10



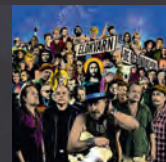
**OSLO 31 AUGUSTI**

**OSLO 31 AUGUSTI** är precis vad den utger sig för att vara. Under en dag i Oslo följer vi Anders resa tillbaka till sedan år förfluten tid. Det tycks inte finnas så mycket längre att glädjas åt, åtminstone inte för en ex-narkoman som upplever sig redan ha förstört sitt liv. Oslo 31 augusti tar sig in under huden, men vad regissören Trier försöker säga sin biopublik känns inte helt tydligt.

Hannah Ax

**musik**

5/10



**ELDKVARN**

**De berömdas aveny**

**ELDKVARN**S SENASTE **LÄMNA**R inga avtryck efter sig. Titeln dDe berömdas aveny låter väldigt poetisk men musiken förmedlar inte det poetiska och mystiska som man kunde förvänta sig. Låtarna spelas om och om igen och lämnade tomma känslor i ett vakum.

Inte ett dugg eldigt, utan lite som en trög kvarn som försöker mala fram en bra platta.

Nadia Chache





## teater

8/10


**ROMEO OCH JULIA**  
 Uppsala stadsteater

**ATT GÖRA ROMEO** och Julia i dag är en stor utmaning. Uppdraget: Att göra en modern tolkning, som både tillför och bekräftar, förnyar och består. Något som man måste säga att regissören Heinrich Christens lyckas med. Rolltolkningarna är intressanta; Maria Sundboms högljudda Julia, annars så försiktig, är väldigt uppfriskande. Föreställningens tempo är intensivt, med effektfullt ljud och ljus. Rekvisitan är bokstavligen målad på skådespelarnas kroppar – verkligen smart. Tyvärr när inte slutet ända fram.

Hannah Ax



Iskall film om iskall kille. Nya Twilight imponerar inte.

## film

4/10

**THE TWILIGHT SAGA:**  
**BREAKING DAWN PT 1**

**DEN BLODTÖRSTANDE FILMEN** som de flesta längtat efter, Breaking dawn, är något av en vampyr själv: iskall. Filmen är väldigt ytlig och inga känslor färdas från biodeuken.

Filmens upplägg var utdraget: bröllopsscenen kändes som halva tiden av filmen, sedan smekmånaden och så självklart "hur ska vi rädda Bella?"

För mig som inte läst boken kändes filmen väldigt förutsägbar, man kunde gissa sig till varje handling.

Filmen ska inte dissas helt, jag blev väldigt imponerad av hur de gjorde slutet till en bra början på part 2.

Nadia Chache

## spel SKYRIM V: THE ELDER SCROLLS Rubrik

9/10



**JAG HAR ALDRIG** varit ett vidare stort Elder Scrolls-fan men Skyrim såg till att ändra på det! Nu hoppar jag i stället runt och skriker "Ostkaka" åt oanade medborgare och slåss mot drakar med ett enormt leende på läpparna. Skyrim är utan tvivel ett av årets bästa spel!

Allt startar likt många andra av Bethesdas äventyr hos en namnlös fånge och därefter får du välja din ras. Vad Skyrim gör olik många

andra RPG-spel är att du inte väljer klass, i stället så väljer du allt eftersom.

Du kan till exempel vara en blodtörstig orc med två stora yxor och samtidigt vara en skicklig trollkarl – Skyrim låter dig ändra din stil mitt under spelets gång, det finns inget rätt eller fel. Skyrim erbjuder helt enkelt ett enormt utbud av saker att göra.

**SPELETS PEGI 18** märkning är en tveksam re-

kommendation och jag anser inte alls att något spel borde vara över en 12-årsgräns. Men Pegi är också en rekommendation, och inte en lag som åldersgränserna på bio.

Eric Cedervall

## ELDER SCROLLS

Serie enspelarspel utvecklad av Bethesda. Hittills finns fem spel, det första kom 1994. Dessutom finns expansioner och spin-offer.





# Musiken i centrum



Promise and the Monster spelar på gratis musikfestival.

## 16 december är det gemensam musikfestival på flera ungdomsställen i stan.

**MUSIK I CENTRUM** är ett evenemang som Vox Publicum, Grand, Café Genomfarten, Ungdomens Hus, Magma, studieförbundet Sensus och Uppsala kommun ligger bakom.

– Musik i centrum erbjuder hela spektrat av musikvärlden, säger Meline Höijer Schou från Vox Publicum.

Musik i centrum

erbjuder möjlighet att träffa artister, lära sig bygga en gitarr, prata med skivbolag och även få veta hur man gör om man vill skaffa sig en musikutbildning. Projektet startade hösten 2010 och har haft ett evenemang i månaden på varje ställe.

Året avslutas med en festival 16 december där man går runt till de oli-

ka ställena och lyssnar på olika band, schemat ligger så man ska hinna lyssna på varje band.

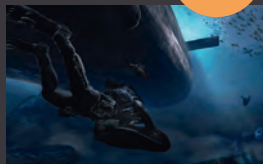
Text: Julia Jennerstig  
Foto: Anna Wergelius

## FESTIVAL 16 DEC

Musik i centrum's musikfestival på Vox, Grand, Café Genomfarten och Ungdomens hus. Bland andra Promise and the monster, Morfis Bixur, Kraken, Obnoxious Youth, En Poppel och Ottilia spelar. Drogfritt och gratis!

spel

7/10



### CALL OF DUTY:

#### MODERN WARFARE 3

**CALL OF DUTY** har gjort det igen, fast om detta är något positivt kan ju diskuteras. Infinity Ward, med hjälp av Sledgehammer Games, har skapat en ny version av MW2 och inget annat. Visserligen finns det nya killstreaks, nya vapen och nya banor, men det är knappast något revolutionerande. Jag håller även fast vid min åsikt att Black ops är det bästa Call of duty-spelet.

Men Call of Duty-serien är i grunden ett underbart tidsfördriv, det behöver egentligen inte ändras. Gillade du de tidigare spelen så kommer du onekligen att gilla det här.

Erik Cedervall

film

7/10



### MY WEEK WITH MARILYN

#### MARILYN MONROE ÄR

mitt uppe i sin karriär som 50-talets stora ikon, samtidigt som Collin Clarke, engelsk rikemansson, skulle kunna betala för ett jobb inom film. Han hamnar på en filmproduktion där man tagit in Marilyn enbart för att dra publik, och förvånas över hennes tafatthet. Snart är Collin hennes trygga punkt. Filmen baseras på dagböcker från denna korta period i Marilyns liv. Michelle Williams skildrar Marilyn med honungslen elegans, men som ganska egoistisk. Om man gillar filmen beror nog mycket på om man håller henne för tidernas största eller överskattad.

Agnes Nycander

► Premiär 13 januari

spel

**HYSTERIA** Komedi om uppfinnandet av vibratorn

8/10



### DEN ROMANTISKA

**KOMEDIN** Hysteria tar avstamp i det smutsiga men dynamiska 1900-talets början, på en psykiatrisk klinik där ett tiotal "hysteriska" kvinnor strålat samman.

Hysteri var diagnosen som var och varannan medelklasskvinna fick och symptomen som var allt från bångstyrighet till rastlöshet behandlades ofta genom att läkaren stimulerade

kvinnorna sexuellt med sin högra hand, ett oftast tidsödande arbete.

Vändpunkten i filmen kommer med kvinnörelsen personifierad av en excentrisk kvinna spelad av Maggie Gyllenhaal, och inte minst det revolutionerande uppfinnandet av vibratorn.

Svaret på folksjukdomen blev att ifrågasätta de understimulerade kvinnornas plats i hemmet och kvinnors

underställda sexualitet.

De obligatoriska orgasmscenerna som inte följde den romantiska komedins klassiska dramaturgi fick en del äldre kvinnor i publiken att skratta väldigt nervöst – lite enerverande förvisso, men en påminnelse om att kvinnors sexualitet fortfarande inte har samma plats som mäns, och att filmen känns aktuell.

Agnes Nycander



Vem tycker du att vi ska skriva om nästa gång?  
sms:a 070-645 31 41

## 3

andra bra  
Uppsala-  
band

## FLEX

En ep är ute, video kommer snart.

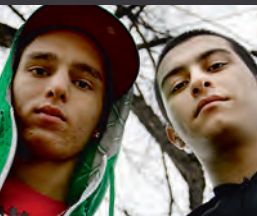
► [myspace.com/soflex87](http://myspace.com/soflex87)



## LABYRINT

Måste vi ju nämna. Uppsalas hip hophopp har kommit ut med första "riktiga" skivbolagsskivan.

► [myspace.com/labyrintcollective](http://myspace.com/labyrintcollective)



## SIZAR

Har en mixtape på gång, med Okay och förmodligen Rawa (som är med till höger på den urgamla bilden).

## Big O

Okay "Big O" Karan släppte sin första EP, **XXL**, i somras. Han har också varit med från start med hip hop-projektet **Bring down the Beat**.

**Text: Julia Jennerstig • Foto: Andréas Vadian**

## Har du någon inspirationskälla?

– Många, till exempel Dr Dre, John Lee Hooker och Michael Jackson. Inspirationskällor är också det man lever i, familjen, upplevelser och samhället. Musikintresset har alltid funnits där eftersom att jag växte upp med musik och hela min familj är musikintresserad.

## Har det alltid varit hip hop för dig?

–Det började med hip hop, men det har nog inte alltid varit bara hip hop. Vi, alltså alla man jobbar med, försöker

blanda ihop olika stilar och skapa något unikt. Det är så man sticker ut, det gäller bara att hitta en skön balans! Hip hop är den bästa genren för att få ut ett meddelande. Du får in mycket betydelse på bara en vers. I hip hop kan du blanda musik med poesi.

## Vad är Bring down the Beat?

– Det är ett projekt för att locka ungdomar till musiken. Man måste inte vara rappare utan vi har flera som sjunger och så vidare. Det är ett hip hopkollektiv som de senaste tre åren har

gått fullt ut. Det startade 2008 och vi har hunnit med mycket, till exempel Nyhetsmorgon på TV4 och Reaggefestivalen två gånger. Hoppas det fortsätter så!

## Hur känns din ep-debut?

– Det känns riktigt nice. Kul att ha något som man kan sätta på bordet och säga att det här är jag. Jag vill tacka Affe Ashkar som är projektledare för Bring down the Beat och som egentligen gjorde allt det här möjligt.

## Framtidsplaner?

– Förhoppningsvis fort-



Lyssna på Big O:s spellista på [open.spotify.com/user/tidningenword](https://open.spotify.com/user/tidningenword)

sätter det som det har gjort, inte bara för mig utan för alla rappare i Bring down the Beat. Så länge man fortsätter göra det man tycker om så kommer det förmodligen gå bra. Men man siktar mot toppen!

## OKAY "BIG O" KARAN

Ålder: 16 år.

Gör: går på Rosendal.

[www.myspace.com/bbiigo](http://www.myspace.com/bbiigo)

# Hej, jag mår b men jag är trött, stressad och måste diska ibland

## Vardagen är viktig

**ALLA VET VAD** som är hälsosamt – men hur många följer det egentligen? Själv tycker jag att jag är på hyfsat bra väg även om jag äter lite för mycket godis ibland.

Alla har någon ovana, men om man vill vara hälsosam så är grejen ändå att man tar hand om sin kropp. Men det finns mycket inuti som också behöver tas hand om.

Att man trivs i skolan eller på jobbet är också en stor del av hur man mår. Vardagen är viktig, jag tänker ofta för mig själv ”tänk så bra du har det” när jag är i skolan med kompisar, eller ligger en vardagskväll och ser på tv.

**TÄNK VAD MÅNGA** vardagar vi har och hur många vi kommer att ha, för att vi ska må bra så måste vi trivas alla dagar i veckan. Om man bara ska rusa igenom vardagarna och leva för helgerna kommer man nog inte må så bra, eftersom helgen är så kort och veckan så lång.

Att jag uppskattar små saker i vardagen gör att jag orkar med tråkiga saker också, som att göra en jobbig läxa.

Så uppskatta det du har! Ett plus är att om man mår bra inuti, så syns det även utanpå.



**Julia Jennerstig**  
om livet och hälsan

**De följande sidorna handlar om hur livet ser ut för oss ungdomar; hemma, i skolan, med kompisar. Hur vi mår, helt enkelt. Känner du igen dig?**

**VARTANNAT ÅR DELAS** en enkät om liv och hälsa ut i gymnasieskolorna i Uppsala. Genom den kan man följa trender i hälsa, livsvillkor och levnadsvanor – hur man har det med allt från sex till mat. Varje skola får också veta hur eleverna på skolan har svarat, och får på det viset mycket om hur eleverna mår och lever.

Vi har ringt runt till flera gymnasieskolor och frågat vad skolorna gör med årets resultat, och hur de gör om det visar sig finnas problem.

Gemensamt för skolorna är att rektor säger att alla lärare är delaktiga i hälsoarbetet och att skolsköterska, kurator och syv är de som har specialkunskaperna.

På Katedralskolan säger rektor Heléne Lagerquist att hon presenterar skolans resultat för personalen, som därefter diskuterar med sina klasser i årskurs tre.

På GUC finns inte någon särskild strategi för att följa upp undersökningen, säger rektor Lars Ingeberg:

– Men vi har rutiner som vi följer, som vår likabehandlingsplan. Alla lärare på skolan är delaktiga. Skolsköterskan är mestinsatt i liv och hälsa, så hon tar mer hand om just de frågorna.

– Det är svårt att sätta någon exakt tid på hur mycket tid vi lägger på det. Det ingår i helheten precis som allt annat arbete på skolan.

Internationella gymnasietets rektor Sandra Cuhrt säger att skolan är så liten att alla försöker hjälpas åt i hälsoarbetet.

– Vi har ingen speciell handlingsplan, men skolsyster, kurator och syv har en plan för att ha samtal med elever, exempelvis hälsosamtal.

Sofi Coulianos



ra



Pauline  
Thelander

16 år  
Thoren

1. Jag tycker den är bra, det är bra lektioner. På fredagar har vi coaching, då kan man få hjälp med arbeten eller om man ligger efter.
2. Mycket bra. Jag har en bra klass och det är trevligt folk på skolan.
3. Maten och gemenskapen mellan eleverna skulle kunna bli bättre.



Alexander  
Östervall

16 år  
Thoren

1. Skolan är bra, speciellt blockschemat vi har på skolan, att man bara läser några ämnen per dag, gör att man lär sig mer.
2. Jag trivs mycket bra. Jag har härliga kompisar.
3. Maten kan bli bättre.

# Skola

1. Vad tycker du om din skola?
2. Trivs du på din skola?
3. Vad skulle kunna förbättras?

Text: Sofi Coulianos • Foto: Andréas Vadian

## SKOLFAKTA

Trivs mycket bra eller ganska bra i skolan?

Mer än åtta av tio svarar ja, både killar och tjejer.

Har kamrater att vara med?

Nio av tio, både killar och tjejer

Rent och trevligt i matsalen?

Sju av tio killar och sex av tio tjejer säger ja.

Får vara med och bestämma som elev?

Hälften svarar ja, både killar och tjejer.

Moa Kilander

17 år  
Katedral

1. Det är bra stämning på skolan och bra lärare. Det är också bra att skolan ligger nära stan.
2. Ja, jag trivs. Jag har bra kompisar.
3. Det skulle vara bra med lite fler nya lokaler och bättre mat.



# 9 av 10 killar och 8 av 10 tjejer säger att de **mår bra**

Mindre än 1 av 10 är aldrig/sällan **lycklig**

4 av 10 bor inte med båda föräldrarna

En fjärdedel av tjejerna har alltid/ofta huvudvärk, lika många ont i magen

8 av 10 killar och nästan lika många tjejer är **nöjda med sitt liv**

## Hemma ...

- ... hos hälften är det noga när man ska vara hemma.
- ... hos en fjärdedel är det noga när man ska gå och lägga sig.
- ... hos nästan alla är det noga att man hjälper till hemma.

1 av 5 killar och 1 av 4 tjejer har blivit illa behandlad av någon vuxen

1 av 10 har inte någon **nära vän**

Hälften kårar chips eller liknande minst en gång i veckan. Om nom nom.

8 av 10 killar och 9 av 10 tjejer äter frukt/grönsaker minst tre gånger i veckan. Oklart dock hur mycket.

Ungefär fyra av tio killar och fem av tio tjejer har blivit **orättvist behandlade på grund av sitt kön**

8 av 10 får oftast vara med och bestämma hemma

Föräldrarna till ungefär 7 av 100 har regler för hur de får använda internet. Sex av tio killar och fyra av tio tjejer är uppkopplade på natten.

► I undersökningen Liv och hälsa 2011 deltog tre av fyra elever i tvåan på gymnasiet i Uppsala kommun. Alla siffror på sidan 24–29 gäller Uppsala kommun. Hela undersökningen kan man läsa på [www.lul.se/folkhalsa](http://www.lul.se/folkhalsa)

# Stress

1. Har du varit stressad i höst?
2. Varför var du stressad och hur slappnar du av?

Text: Julia Jennerstig • Foto: Willma Michele

Om det är mycket skolarbete på en gång blir jag stressad.



Sofie Wickman

18 år, GUC

1. Ja, det tror jag.
2. Om det är mycket i skolan kan jag bli stressad. Då slappnar jag av med musik.



David Ekfäldt

18 år, Cultus

1. Ja, om det är mycket skolarbete på en gång blir jag stressad.
2. Då försöker jag ta det lugnt, träna och försöka göra skolarbetet så fort som möjligt.

Tove Fäldt

16 år, GUC

1. Nej, det har jag inte.
2. Om jag är stressad så gör jag allt jag är stressad över och försöker ta det lugnt.



## STRESSFAKTA

Stressad ofta eller alltid?

Ja, säger hälften av tjejerna och en fjärdedel av killarna.

Alltid eller ofta ängslig/orolig?

En av tio killar och en av fyra tjejer.

Har gått till ungdomsmottagning för att få hjälp med stress, deppighet, sömnproblem eller relationsproblem?

Lite mer än en av tio.

## HÄLSOFAKTA

Äter frukost/lunch/middag minst fyra dagar i veckan?

Pojkar och flickor: tre av fyra äter frukost, nio av tio äter lunch och lite mer än nio av tio äter middag.

Tränar minst två gånger i veckan?

Två av tre tränar, både pojkar och flickor.

Har svårt att somna eller är ihållande trött?

Pojkar: svårt att somna 15 procent, ihållande trött 17 procent  
Flickor: svårt att somna en av fyra, en av tre är ihållande trött.



# Hälsa

1. Hur ofta äter du frukost och lunch på en vecka?
2. Hur mycket tränar du på en vecka?
3. Vad tycker du är en hälsosam livsstil?

Text: Sofi Coulianos • Foto: Andréas Vadian

## Simon Bonazzi

17 år

Fyris

1. Jag brukar äta frukost två gånger i veckan, men jag äter lunch varje dag.
2. Jag tränar inget just nu, kanske bara en gång i veckan.
3. Jag tycker att man ska träna tre gånger i veckan, inte äta för mättigt utan ta ett mellanmål, till exempel en frukt, mellan måltiderna.

## Marcus Segerström

17 år

Fyris

1. Jag äter frukost och lunch varje dag. Det är klart att man ska göra det!
2. Jag tränar två gånger i veckan.
3. En hälsosam livsstil är att träna regelbundet, äta en sund kost och ha bra sömn.

## Linda Björk

17 år

Fyris

1. Jag äter både frukost och lunch varje dag.
2. Jag tränar en till två gånger i veckan.
3. En hälsosam livsstil är att man äter i lagom mängd, inte för mycket och inte för onyttigt, att man rör på sig och sover bra.







## Amelia Oller Wästerberg

16 år

Katedral

1. Mitt sexliv är bra.
2. Jag blev av med min oskuld hemma hos mig tillsammans med min pojkvän.
3. Ja, men hittills har jag bara haft sex med personer jag vet är säkra, använd annars kondom.



## Elias Falman

16 år

Boland

1. Ja, det ser bra ut.
2. Jag blev av med min oskuld på en fest för ungefär ett år sedan.
3. Nej, jag är inte rädd, jag använder kondom.

## Michaela Mastad

16 år

Internationella

1. Mitt sexliv är väldigt bra.
2. Jag blev av med oskulden med min förra kille.
3. Nej, det är jag inte. Jag och min nuvarande pojkvän vet vilka vi har haft sex med, och de är säkra.

# Sex

1. Hur är ditt sexliv?
  2. Hur blev du av med oskulden?
  3. Är du rädd att få könssjukdomar?
- Text: Sofi Coulianos • Foto: Andréas Vadian

## SEXFakta

### Hur många som har haft sex?

Pojkar och flickor: sex av tio.

### Hur gammal man var första gången man hade sex? \*

Pojkar och flickor: en tredjedel var 13-16 år, en fjärdedel äldre.

### Könssjukdom? \*

Ungefär två av 100 har haft herpes

eller kondylom det senaste året. Lika stor del killar, men dubbelt så stor del tjejer, har haft klamydia.

### Har besökt ungdomshälsan för preventivmedel/graviditet/könssjukdomar? \*

Pojkar: hälften, flickor: åtta av tio.

\* Siffrorna gäller andel av elever i tvåan på gymnasiet som har haft sex.



- Var tredje tjej har varit med om att någon rört dem, eller känt sig tvingad att röra någon, utan att man vill det.
- Var fjärde tjej har varit med om att någon haft sex eller försökt ha sex med dem utan att man ville.
- För killarna är det ungefär 1 av 10 i båda fallen.

98 av 100 tjejer och 99 av 100 killar känner sig trygga i skolan.

**Antal sexpartners:**  
4 av 10 har inte haft sex. Har man haft sex är 2-4 partners vanligast, näst vanligast är att man haft sex med en person.

9 av 10 är födda i Sverige. 1 av 10 har en förälder som är född utanför Europa.

**1 av 4 killar och 1 av 5 tjejer tror att det skulle vara lätt att säga till politikerna vad de tycker. Var tredje vill vara med och påverka samhället.**

# Åtta av tio ser ljusst på sin framtid.

Var tredje kille och var fjärde tjej brukar inte skulka.

8 av 10 som dricker **alkohol** får göra det för sina föräldrar, eller så vet föräldrarna inte om det

1 av 4 killar har åkt fast hos polisen, och lite mer än 1 av 10 tjejer.

2 av 10 tjejer och något lägre andel killar (av de som dricker) **får alkohol av sina föräldrar** och lika många får från syskon. Tre av fyra killar och åtta av tio tjejer **som använder narkotika** har fått tag på det från kompisar.

► I undersökningen Liv och hälsa 2011 deltog tre av fyra elever i tvåan på gymnasiet i Uppsala kommun. Alla siffror på sidan 24-29 gäller Uppsala kommun. Hela undersökningen kan man läsa på [www.lul.se/folkhalsa](http://www.lul.se/folkhalsa)

# Narkotika

1. Hur ser du på narkotika?
2. Upplever du det som vanligt?
3. Tror du samhället påverkar mycket?

Text: Julia Jennerstig • Foto: Willma Michele

**Jag tror samhället påverkar, men de vuxna bryr sig inte så mycket.**



**Alexander Bengtsson**  
16 år, Thoren

1. Jag upplever att folk är emot det, folk ser det som oacceptabelt.
2. Det har aldrig hänt att jag har hört att någon använder det.
3. Jag tror inte samhället påverkar så mycket, ungdomar är bra på att skapa sig en egen uppfattning.



**Madeleine Åberg**  
16 år, Thoren

1. Dåligt och olagligt.
2. Det är vanligt på fest och så.
3. Om det är okej i samhället så blir det som med rökning, att fler börjar.



**Linnéa Andersson**  
16 år, Katedral

1. Jag har inte sett det.
2. Det är inte vanligt men det har hänt.
3. Jag tror samhället påverkar, men de vuxna bryr sig inte så mycket.

**KNARKFAKTA**  
Fler i årets undersökning svarar ja på att deras kompisar använder narkotika, jämfört med förra undersökningen (2007). Hälften vet hur de kan få tag på narkotika.  
**Har använt narkotika?**  
En av fem killar och något lägre andel av tjejerna säger ja.

**Använt hasch eller marijuana igen?**  
Åtta av tio killar och sex av tio tjejer som använt narkotika har gjort det mer än två gånger.  
**Använt narkotika tillsammans med alkohol?**  
Ja, säger två av tre av de som använt narkotika.

## För eller mot gym?

**NÄR VI HÖR** ordet ”träning” är det troligtvis en relativt stor andel av oss som framför sig ser det grå gymmet med de oändliga raderna av vikter. Kanske inte så tilltalande, tänker nog de flesta och det är nog sant, åtminstone i början.

För många är det just att komma igång med gymmet som verkar vara problemet.

Kanske är det friheten i att bestämma själv när man ska träna, eller att man inte har ett lag som förväntar sig att man ska vara där, som gör att vi blir slappare med gym-träning.

Men många av de som regelbundet tränar på gym tenderar att motivera sitt val av träning med just friheten och oberoendet som det innebär.

**JAG TROR ATT** den här delningen kan bero till stor del på hur man är som person. Vissa behöver bli pushade av andra för att prestera medan samma press för andra bara kan bli störande och jobbig.

För att göra gymmet mer tillgängligt för alla kanske det skulle vara en bra idé att införa interaktiv gym-träning. Vi kan se tendenser till detta med så kallad cirkelträning som baseras på maskiner och övningar från gymmet men som utförs i grupp tillsammans med en ledare.

**GYMMET KOMMER ALLTID** erbjuda en allsidig och nyttig träning. Den stora gåtan är att, som i så mycket annat, finna det som blir just din personliga motivation att fortsätta.



**Adam Hultén**

om att gymma

Gymmet är stället för dig som vill träna själv och inte vara beroende av andra för när du ska träna. Häng med när gymvane Adam och inte-så-gymvana Sonja testar hur det är att gymma.

# Inte bara muskelberg

**Text** Sonja Winkert & Adam Hultén

**Foto** Andreas Vadian

**GYMMET ÄR EN** av de äldsta träningsformerna och kan spåras tillbaka till den grekiska antiken. Gymnos betyder naket, och följaktligen var man naken när man tränade kroppen under antiken (men only).

Gymmet har utvecklats, som mycket annat, den senaste tiden och i dag har den klassiska vikträningen

fått sällskap av löpband och spinning-cyklar. Gymmet som tidigare var väldigt mansdominerat är i dag mer könsneutralt, även om de flesta som ägnar sig åt den klassiska viktlyftningen är just killar.

I dag har gymmen växt sig till stora multinationella företag och branschen är mer framgångsrik än någonsin.

**1 Hur tänker du när du gör ett personligt schema? 2 Vad är det vanligaste målet? 3 Ditt bästa träningstips!**



### KADRI NUUT

25 år.

Personlig tränare på Actic.

**1** Först och främst tänker jag på vilket mål kunden har. Sedan om han/hon har haft några skador att ta hänsyn till, och så frågar jag också vad kunden har gjort tidigare, till exempel simning eller fotboll.

**2** Det är många som vill gå ner i vikt och hitta en regelbundenhet med träningen, då kan man få hjälp av en personlig tränare.

**3** Mitt bästa träningstips är att göra något du tycker är roligt!



### BJÖRN ERIKSSON

28 år.

Träningskordinator på Friskis och Svettis.

**1** Träningen ska vara varierad och anpassad för våra motionärer.

**2** Målet brukar vara att komma igång med sin träning för ett ökat välbefinnande, vikt-nedgång eller ökad muskelstyrka.

**3** Mitt bästa träningstips är att anpassa träningen efter nivå och sträva efter nya utmaningar, samt att träna varierat.





## WORD TESTAR: GYM

# Det finns väldigt många fördomar gentemot gymkulturen.

**VÅR UPPLEVELSE AV** gymmet är att det är en intressant träningsform som kan bli mångsidig, förutsatt att man tar eget ansvar för sin träning och även engagerar sig utanför gymmet för att få en utvecklande träning.

Gymträningen är väldigt individuell och man kan variera den väldigt mycket beroende på vad man vill träna, man kan till exempel träna kondition på cross-

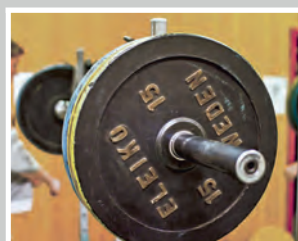
trainern, eller lyfta vikter för att pumpa upp sina muskler.

**GYMTRÄNINGEN LÄMPAR SIG** nog bäst för folk som inte vill vara beroende av fasta träningstider eller kompisar.

Det finns väldigt många fördomar gentemot gymkulturen, till exempel att det bara är stora muskelberg som är allmänt otrevli-

ga som vistas på gymmen, eller att det existerar en muskelhierarki, där den som har mest muskler är bäst. Dessa fördomar är delvis sanna, även om det i dag är en blandning av både kvinnor och män som går på gym.

Dessutom gör det otroliga utbudet av gym att man kan välja vad för slags gym man vill träna på, efter vilka ambitioner man har.



### GYM

Största gymmen i Sverige: Sats och Friskis & Svettis.

Kända gymbesökare är Magnus Samuelson och Jenni Adolffson.

Bra träningsida: [www.body.se](http://www.body.se)

## 3 tips för att göra träningen rolig

### Träna inte bara för tränings skull – träna för att det är kul

När du inte bara tränar för att hålla igång, utan även tränar för att du tycker det är roligt, så blir det mycket enklare att ta sig igenom träningspassen.

Förmodligen kommer inte varje träningspass att bli lika kul, men när du ändå oftast ser fram emot träningen, kommer det som helhet vara mindre jobbigt att hålla igång.

### Tillåt dig att vila och vara onyttig

När man unnar sig själv godsaker ibland blir det mindre jobbigt att hålla sig hälsosam resten av tiden.

Sedan är det också viktigt att man vilar upp sig ibland, så att kroppen orkar och muskler hinner byggas upp.

Risken att din träning bli ohälsosam blir då också mindre.

För även om det inte är hälsosamt att inte röra på sig alls, kan det vara lika ohälsosamt att överdriva sin träning.

### Berätta dina träningsmål för någon

När du berättar vad du vill uppnå så kommer du helt enkelt bli tvungen att klara dina mål (men tänk på att inte sätta upp för höga mål).

Det kan också vara bra att hålla koll på vad du vill uppnå med träningen – om du vill träna minst två gånger i veckan, bli bättre på dans eller armbrottnings eller helt enkelt vill bli starkare – genom att till exempel skriva ner det eller ladda ner en app för mobilen. Då blir du mer peppad och kan samtidigt hålla kvar på dina framsteg.

Av: Sonja Winkert

POLITIKREDAKTÖR  
NADIA CHACHE

nadia@word-uppsala.se



## Bästa läraren

**YLVA WALTER LINDGREN** på Uvengymnasiet har fått årets pedagogiska pris. Pedagogiska priset delas ut av Uppsala kommun till framstående personer som jobbar på ett kommunalt gymnasium, för deras arbete under lång tid. Priset består av 10 000 kronor.

### Hur känns det att få priset?

– Det var en väldigt stor överraskning!

### Varför tror du att just du blev nominerad?

– Jag vet inte. Men kanske för att jag jobbat så länge och för att jag har hjälpt elever med att hitta nya vägar. Jag har deltagit i utvecklande av Praktikprogrammet, ett flerårigt program med studier och praktik.

### Nu jobbar du på Andra chansen, vad är det roligaste med

### att vara lärare här?

– Att lära känna eleverna, man får en helt annan kontakt med eleverna här till skillnad från om du är lärare på en gymnasieskola och har flera olika klasser. Det ligger mig varmt om hjärtat att kunna hjälpa elever som inte kommit in på gymnasiet att hitta sin väg så att de kan nå dit de vill.

Text: Sofi Coulianos

Foto: Andréas Vadian

## ANDRA CHANSEN

Andra chansen arbetar med ungdomar som står utanför gymnasieskolan och arbetsmarknaden. Ungdomarna har möjlighet till att studera och göra praktik.

## MINA KVARTER

Genom projektet Mina kvarter vill företaget Svensk Byggtjänst engagera ungdomar i upprustning i området där man bor.

Det är ett hyfsat nytt projekt och därför finns det inget i Uppsala än, men det har kommit in många intresseanmälningar, enligt Erik Kalmaru som jobbar med projektet.

– Vi vill engagera unga dels för att det är de som ska bo i dessa områden sedan, och dels för att ungdomar ofta vill vara engagerade, säger han.

Vill man starta ett projekt i sitt bostadsområde så kontaktar man Svensk Byggtjänst.

**Mötesplatsen är en fristad för att få uttrycka åsikter om hur det är i Uppsala. Word hängde på för att se hur det går till.**

# En Mötesplats

**Mötesplatsen i november handlade om mobbing, ungas fritid och om Mötesplatsen. Det dök även upp andra frågor som man gått och tuggat på.**

Text: Nadia Chache

Foto: Hannah Ax

## Vi pratade om ...

### ... fritid

Café Genomfarten är bra! Men mest pratade vi om hur man startar föreningar, workshops för gymnasieelever.

**Konkret:** Man kan enkelt söka pengar från kommunen för att göra grejer eller starta förening. Pengarna kallas Respons, ring 018-727 86 03 för info.

### ... mobbing

Hur får man information om likabehandlingsplanerna?

**Konkret:** En tjänsteman på Barn och Ungdomskontoret (UAK) ska lägga som förslag att de ska gå ut med information hur man ska agera om man känner sig kränkt och mer om likabehandlingsplanen.

### ... Mötesplatsen

Hur når vi ut till ungdomar? Vilken "sorts" ungdomar kommer till mötesplatsen? Ha mötesplatser i stadsdelarna. Hur får vi ungdomarna att inse att det är de som styr Mötesplatsen?

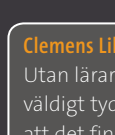
**Konkret:** Mötesplatsen ska ordna mötesplatser på olika fritidsgårdar och vill göra fler klassbesök.

## Ungas frågor till de som bestämmer



Izabell Zaza

**Förhindrar lärartäthet mobbing?**



Clemens Lilliesköld, vänsterpartist

Utan lärarna ökar mobbingen, det är väldigt tydligt i grundskolan. Det är viktigt att det finns tillräckligt med kuratorer och skolsköterskor som är där ständigt. Det borde även finnas skolvärdinnor som bara är i skolan och finns där. Tyvärr är det pengar som styr. Om man ska höja antalet lärare på skolan får man även höja skatten.



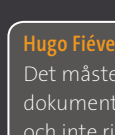
Izabell Zaza

Jag är nöjd med svaret.



Marie-Louise Holm

**Jag har hört att om man får tre A och ett C i det nya betygssystemet får man som resultat ett C. Stämmer det?**



Hugo Fiévet, kristdemokrat

Det måste vara läraren som tolkar betygssystemet fel, det är väldigt märkligt och inte rimligt. Det är inte syftet med systemet. Om man vill kan man prata med rektorn eller kolla hur betygssystemet funkar själv. Man får se till att upplysas.



Marie-Louise Holm

Jag är nöjd med svaret.



# för alla



Foto: Shirin Löhnemark

## MÖTESPLATSEN

På Mötesplatsen kan unga träffa de som bestämmer i Uppsala (både politiker och tjänstemän), göra sin röst hörd och lyssna på vad de som bestämmer har att säga. Och man får glass!

Mötesplatsen hålls tre gånger per termin på Grand. Via hemsidan motesplatsen.net kan man skicka in frågor som man vill diskutera på Mötesplatsen.

**I höst:** 13 december.

**I vår:** 7 februari, 13 mars, 24 april.

# För ungas medier



ANNA EHRLEMARK

Ålder: 30 år.

**Gör:** är projektledare för Ung Medias projekt Yttrandefrihet  
**På Ung media:** sedan mars 2010.

## UNG MEDIA

Arbetar för att ungas rätt till tryck- och yttrandefrihet ska respekteras. Startades av skoltidningar för 12 år sedan. Har drygt 5 500 medlemmar, organiserade i skoltidningar, foto-, radio- och filmföreningar.

### Vad gör Ung Media för Uppsalas skolmedier?

– Ung Media driver inte längre några lokala nätverk, men vi uppmuntrar så klart medlemmarna att samarbeta med varandra. Vi stöder våra medlemsföreningar i Uppsala med presstöd och presskort och olika utbildningar. I november föreläste vi till exempel om yttrandefrihet för unga journalister på Rosendalsgymnasiet i Uppsala i samarbete med skoltidningen Taggad!

### Hur viktig är yttrandefrihet för er?

– Just nu jobbar jag med ett projekt om yttrandefrihet. Det är viktigt för unga vare sig man sysslar med media eller ej. Yttrandefrihet handlar om kunskap, den är även ett skydd för journalister. Vi ger rådgivning ifall det som en skoltidning publicerat ligger på gränsen, då kan vi berätta för tidningen på vilket juridiskt sätt de gått över en gräns, i förväg eller efter.

### Vad kan du ge för tips till unga som vill starta en egen tidning?

– Börja direkt. Tänk inte så mycket, sätt igång med minsta möjliga så som penna, papper och kompisar. Läs mycket och inspireras, konsumera av den media man vill göra. Skriv och läs varandras texter. Se även till att tidningen är grundlagsskyddad genom att sätta ut ursprungsuppgifter. Vi försöker göra så mycket vi kan, vi organiserar nätverk, delar ut presstöd, ekonomiskt stöd och gör olika böcker.

Text: Nadia Chache • Foto: Jens L'Estrade

Debattartiklar skickar du till politik@word-uppsala.se

DEBATT

## Mest av allt handlade det om hennes rykte. Vad andra tyckte sig veta om henne.

**HON SÖRJADE** i min klass en vintermorgon. Själv säkert tog hon sig fram genom korridoren, det hördes lång väg när hon kom, den enda som gick i höga klackar. Jag hade hört om henne redan innan vi hamnade bredvid varandra i lektionssalen, hon brukade festa mycket och hade redan haft sex.

Precis som alla andra hade jag, utan att känna henne, dömt ut henne som billig, kallat henne för bimbo och viskat hora.

Den lektionen var vi tvungna att prata med varandra, hon var rolig, kunde mycket och gav mina fördomar käftsmäll på käftsmäll. Efter den morgonen var vi bästa vänner. Andras åsikter skulle dock inte förändras, hon var fortfarande bimbom som hade legat med alla.

En måndag kom hon inte till skolan. Jag hörde att något hade hänt när jag passerade skåpen. En fest diskuterades överallt, och hon kom på tal vid flera tillfällen. Hon hade legat med kille där och sedan gråtande försvunnit.

Men jag visste att hon inte hade legat med den där killen, jag visste att han hade våldtagit henne. Jag stod utanför hennes dörr, som trots mina försök förblev stängd, och hon kom aldrig tillbaka till skolan igen.

Det var sommar när rättegången hölls. En rättegång som handlade om henne, hur hon sett ut, hur hon uppträtt, hur många hon hade haft sex med. Han behövde inte stå till svars för någonting. När det var dags för dem som deltagit under festen att tala var det till hans fördel, hon

var enligt dem enkel att få i säng och kallades "madrassen".

Han gick fri och hon fick skulden för en våldtäkt som enligt alla andra var henne själv att skylla. Hon skulle ha klätt på sig lite mer, inte pratat så mycket, mest av allt handlade det om hennes rykte. Vad andra tyckte sig veta om henne.

För mig kommer hon alltid att vara modig, för mig kommer hon förbli tjejen som vågade vara sig själv när alla andra fegade ur. Nu är det upp till dig att fundera på om det du säger, det du sprider vidare och det du tror dig veta om en annan människa kan få konsekvenser. Vad tror du?

**Engla-Johanna Lamell**

Uppsala Tjejjour

Uppsala Tjejjour skriver om en våldtäktsrättegång och attityder till sexbrott.

## Vägra vinter-ångest

**JAG TYCKER LITE** synd om vintern. Ibland känns det som om alla är arga på den. Utan att den egentligen gjort något att än att passera. Täckt gator och tak med vitt och pudrigt snöfall.

Men ja, okej då: vissa år har jag också hatat vintern lite. Längtat bort ifrån den, mot något varmt och mer sommarlikt. Men är det verkligen vinterns fel?

**JAG TROR INTE** det. Vi måste våga ta ansvar för våra egna känslor, våga förstå varför vi egentligen känner som vi gör.

Om vintern inte fanns, skulle sommaren nog inte vara så underbar som den ju är. Vintern behövs, och mörkret är mysigt, så länge vi inte råkar gå vilse i det. Jag älskar adventsmorgnar, julklappsönsknningar och vinterjackor. Och julstjärnor och snöfall i fönstret gör den här sista pluggruschen inför jullovet så mycket lättare.

Så är det faktiskt. Bara man bestämmer sig för det.

**HUR KNÄPPT ÄR** det inte, att vi ska lägga tre hela månader på att gnälla om varför allt är så mörkt och jobbigt. Matematik är inte riktigt min grej, men att tillbringa 25 procent av mitt liv åt vinterångest är ingen ekvation som jag tänker gå med på.

Så, när du känner dig lite extra vintertorr om läpparna och våren känns som tusen julgransbarr bort, ta steget in i värmen på varuhuset och köp dig ett läppbalsam. Vi lever bara nu.



**Hannah Ax**  
om vintern

**KODJO AKOLOR:**

Innerst inne så är jag fantasy-nörden som bara vill sitta och spela spel hela dagarna.



## Musik-hjälpare

**KODJO AKOLOR**

**Känd för:** komiker och programledare, främst från Morgonpasset i P3.

**Aktuell:** programledare i Musikhjälpen tillsammans med Jason Diakité och Gina Dirawi.

**Vad har du för musikstil nu, och vad lyssnade du på när du var yngre?**

– Oj, jag har en rätt blandad musikstil och kan lyssna på allt beroende på humör. Fast om jag läser så är det filmmusik. Min första skiva tror jag var av Snoop Doggy Dogg, som han hette då.

**Hur skulle du beskriva Musikhjälpen?**

– Den ger en möjlighet till svenska folket att göra någon annans liv bättre. Det spelar ingen roll om man är pensionär eller gymnasieungdom, alla kan göra något.

**Instängd sex dygn i en glasbur, hur känns det?**

– Skitbra! Det känns skitbra! Jag har träffat både Jason och Gina tidigare så det känns inte alls konstigt.

**Hur har du laddat upp?**

– Genom att tänka på det så lite som möjligt. Haha. Nej, men den mesta uppladdningen är i mitt huvud.

**Vem var du i skolan?**

– Gissa!

**En smart kille, man måste vara smart för att kunna vara rolig, tror jag.**

– Haha! Oj, tack så mycket! Ser

man på mina betyg så var jag inte den som pluggade. Nej, jag var nog pajasen, den som skulle underhålla alla och det gör jag fortfarande.

**Vem ville du bli?**

– När jag var yngre trodde jag att människor i kostym är på väg någonstans. Så jag ville bli kostymkillen, därför valde jag ekonomi sedan.

**Nu får du detta nummers redaktionsfråga som avslutning: Vem är du innerst inne?**

– Innerst inne så är jag fantasy-nörden som bara vill sitta och spela spel hela dagarna. Om det skulle finnas ett sätt att tjäna pengar på det så skulle jag göra det!

Text: Victoria Jansson

Foto: Mattias Ahlm/Sveriges Radio





Gå direkt till länken genom att hålla kameran i din smartphone mot den svartvit-rutigta rutan. Du behöver valfri app som kan läsa QR-koder.



Sidan 4



  
Spotify  
Spellista på  
[open.spotify.com/  
user/tidningenword](https://open.spotify.com/user/tidningenword)



Sidan 15



[word- uppsala.se/  
skolmat](http://word- uppsala.se/skolmat)



Sidan 23



  
Spotify  
Spellista på  
[open.spotify.com/  
user/tidningenword](https://open.spotify.com/user/tidningenword)



Sidan 12



Sidan 18  
[umo.se](http://umo.se)



Sidan 24-29



[www.lul.se/  
folkhalsa](http://www.lul.se/folkhalsa)



Sidan 33



[motesplatsen.net](http://motesplatsen.net)

## WORD



Sidan 3




[word- uppsala.se/radio](http://word- uppsala.se/radio)



  
[facebook.com/  
tidningenword](https://facebook.com/tidningenword)



  
[open.spotify.com/  
user/tidningenword](https://open.spotify.com/user/tidningenword)



[word- uppsala.se](http://word- uppsala.se)



[word- uppsala.se/apu](http://word- uppsala.se/apu)



# GRAND!

Tack för det gångna året.  
Tack till dig som besökte oss och tack till dig som stod för underhållningen!  
Vi ser fram emot ett spännande 2012 och önskar dig välkommen tillbaka från och med den 9 januari!

Året som kommer bjuder på bland annat Crazy Mondays, våffelfrossor, livemusik, pysselkvällar och välgörenhetsgalor.  
... och kanske någonting som just du arrangerar?

Håll utkik på facebook:  
adda Familjen Grand.

**GOD JUL**

KONSERTER / DANS / MÖTEN / CAFÉ / FRI SCEN / 100% DROGFRITT

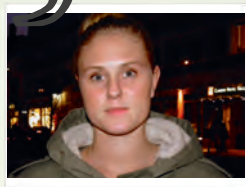
#3WORD







# Vad undrar du om vård och omsorg i Uppsala?



Julius Kokko Ekholm, 17 år: vård/omsorg kostar mindre än skolan, men det är ofta skolan som behöver mer, varför?

Sara Pettersson, 21 år: hur kommer ni fram till hur mycket pengar som ska läggas på olika områden inom vård och omsorg?

Alla mellan 7 och 15 år måste gå i skolan i Sverige, och 77 procent av alla i gymnasieåldern går på gymnasiet. Totalt blir det 28 000 personer i kommunen. De gamla och/eller funktionshindrade som får vård och omsorg är mycket färre. Därför blir kostnaden högre för skolan.

vi använder ett sätt att fördela pengarna (en budgetnyckel som det heter) som bygger på en uppskattning av hur mycket pengar som behövs inom olika områden.

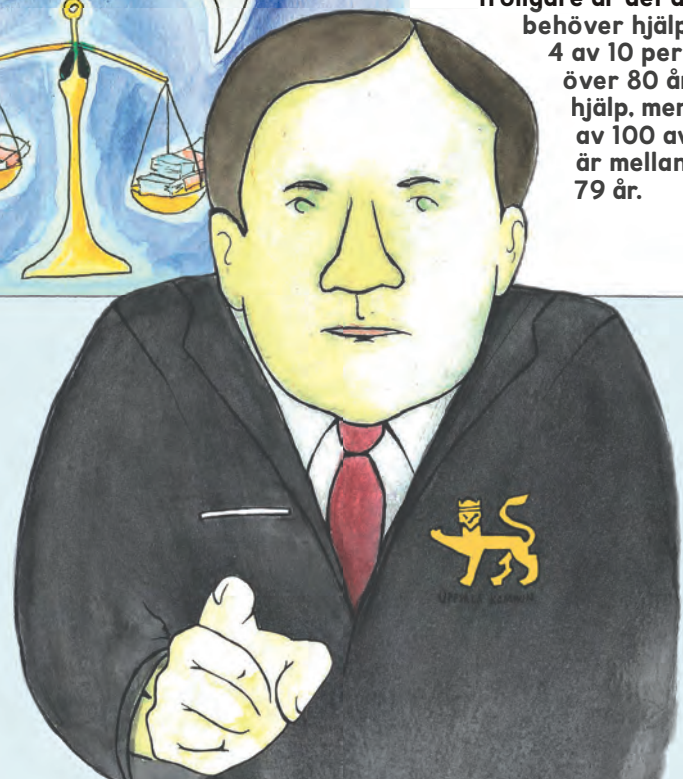
## vård-fakta

Vård och omsorg i Uppsala kostar 2011 ungefär 3,5 miljarder.

Nästan hälften går till äldreomsorg och en tredjedel går till vård/omsorg av personer med funktionsnedsättning.

Pengarna till äldreomsorgen fördelas så att ungefär 1500 gamla personer som bor på "särskilt boende" (ålderdomshem) och 2500 som bor hemma kan få hjälp.

Ju äldre man blir, desto troligare är det att man behöver hjälp: nästan 4 av 10 personer över 80 år får hjälp, men bara 4 av 100 av de som är mellan 65 och 79 år.



# jag har 11 miljarder kronor! vad skulle du göra med så mycket pengar?