

Vad  
skrattar  
du åt?

Hälsa

Nu är alla  
p-medel gratis

Tema

# Lycka

Intervju

Sara blev fri  
från missbruket

Kemi

Balans  
ger lycka

Musik

Sam  
Sadhegi

Bilder av lycka

**Mjukistisdagar**

Bästa webbspelen

**Volontärlycka**

Feelgoodfavoriter

**Filmrecensioner**

Linus fäktar mot OS

**VILL DU SKRIVA OM**

**MILJÖ**  
**MODE**  
**POLITIK**  
**MAT**  
**SPORT**  
**HALSA**  
**FILM**  
**UPPSALA**  
**SEX**  
 ELLER KANSKE  
**FOTA?**  
**HÖR AV DIG**  
**VE TJA!**

**Av unga, för unga**

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

**Mejla**
[word@tidningenword.se](mailto:word@tidningenword.se)
**Smsa**

072 563 08 60


[facebook.com/  
gillatidningenword](https://www.facebook.com/gillatidningenword)

[tidningenword.se](http://tidningenword.se)
**WORD #49**  
 Tema: Lycka

**OMSLAGSBILD**  
 Pany Ghaderi

**NYKTER** – Sara Karlsson missbrukade alkohol  
 i sju år.


10



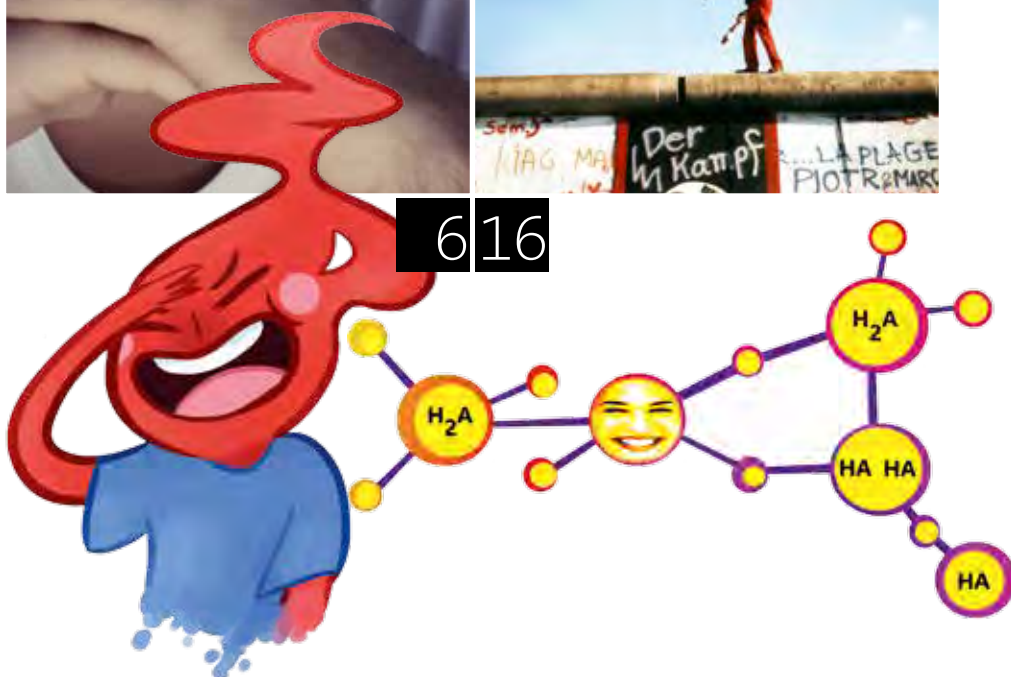
23



19



18



616

#49  
INNEHÅLL

- 6 **Quiz**  
Vad får dig att skratta?
- 8 **Mode**  
Mjuka tisdagar.
- 10 **Lycka**  
Sara tog sig ur missbruket.
- 14 **Lycka**  
Gratis preventivmedel!
- 15 **Lycka**  
Volontärbete.
- 16 **Lycka**  
Det är bara kemi.
- 18 **Lycka**  
Bilder av lycka.
- 19 **Sport**  
Linus fäktas.
- 20 **Kultur**  
Musiken som känns bäst.
- 21 **Kultur**  
Filmrecensioner.
- 22 **Kultur**  
Spelrecensioner.
- 23 **Kultur**  
Sam Sadhegi.

## Alltid på jakt efter lyckan

**VARFÖR GÖR VI** egentligen saker som vi vet kommer skada oss? Hur kommer det sig att folk proppar i sig cigaretter när det med tydliga bokstäver står: RÖKNING DÖDAR?

Det finns forskning som förklarar varför unga provar droger eller har oskyddat sex trots att de känner till riskerna. Ungdomars hjärnor genererar en överdrivet positiv reaktion på små belöningar tills killnad från vuxna. Ett överaktivt belöningscentrum i kombination med inte fullt utvecklade pannlober är en anledning till att ungdomar tar större risker för att söka njutning. Pannloberna som balanserar belöningsystemet mognar inte förrän i 20-årsåldern.

Vi gillar snabba belöningar och föredrar ett kort ögonblick av eufori framför det som bringar lycka på lång sikt. Om jag får välja mellan ett avsnitt av favoritserien och skolarbete så väljer jag 40 episka minuter av spänning. Det är en kortvarig lycka.

**VI VET ALLA** att livet inte alltid är en sorglig tragedi eller ett glädjetjut av eufori, det har sina upp- och nergångar. Det funkar inte att ställa frågor som: vad exakt är lycka? Det finns inget korrekt recept du kan slå upp i en bok, istället finns det olika perspektiv utifrån de många unika saker som gör oss glada.

Ändå är vi alla på jakt efter det perfekta lyckliga livet, vi vill inte visa oss sårbara utan bygger upp en fasad av semesterbilder och sociala utmärkelser på Facebook och Instagram. Bläddrar man i flödet så är alla så himla glada, verkligheten och vad som finns under ytan, det är en annan sak.

**LYCKA FÖR DIG** är kanske att få ligga kvar några minuter i sängen på morgonen, eller ett nytt avsnitt av *Game of thrones*. Men det är en kortvarig form av lycka som snabbt rinner ut. Vad händer när avsnittet är slut, när du fimpat ciggen och ditt liv är en röra?

Här kommer den tuffa sanningen: kortvarig lycka är lätt att uppnå men det biter inte i längden. För att bli genuint lycklig är det nödvändigt att se sitt liv ur ett positivt perspektiv. Du kan inte köpa lycka, du kan köpa den fina dekoren men det krävs mer för att bli lycklig.

**HITTA LYCKA I** alla saker, stora som små, i din omgivning. Uppskatta det du har för det det är. Sätt upp mål för att förverkliga det som du tror gör dig lycklig. Var redo att kämpa för din lycka, för det krävs mod och beslutsamhet i kampen på lycka.

3  
Inte-missasaker

## Deportees

Sveriges andra bästa popband, med nya skivan "The Big Sleep" i ryggen

► Katalin 16 mars

## Gratis preventivmedel!

Faktiskt en jättegrej! Alla preventivmedel är gratis för alla under 25 i Uppsala sedan 1 mars. Besök närmaste ungdomsmottagning för råd.

## Poetry slam

Tävling i poesi – gå dit för att lyssna eller vara med. Ingen föranmälan krävs.

► Reginateatern 21 mars



**Tanya Al-Khafaf**  
om lycka som varar

**Vi vet alla att livet inte alltid är en sorglig tragedi eller ett glädjetjut av eufori.**

## KONTAKT

word@tidningenword.se  
Barnombudsmannen i Uppsala  
Drottninggatan 8, 753 10 Uppsala  
018-700 99 30, sms: 072 563 08 60  
www.tidningenword.se

## ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld  
lisa.skiold@boiu.se

## CHEFREDAKTÖRER

Karin Hallén Sehlin, Fredrik Norén  
chefred@tidningenword.se

## LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne  
marten@tidningenword.se

## INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

## TRYCK

Wikströms 1654-0808

## ISSN

**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 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 (2013). Läsarna är både killar (40 %) och tjejer (60 %). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av Barnombudsmannen i Uppsala, en ideell förening. Vi får stöd från socialnämnden i Uppsala kommun.

**MILJÖ:** Word trycks av Wikströms som är Svanen-certifierat. Papperet uppfyller Svanens kriterier. Pappersproduktionen är klimatkompenserad.



## Redaktion

Vad gör dig lycklig?



**FREDRIK NORÉN**  
CHEFREDAKTÖR  
fredrik@tidningenword.se  
Krispig vinter med 10 minusgrader och snö.



**ALVAR JOHANSSON**  
KULTURREDAKTÖR  
alvar@tidningenword.se  
Motown.



**ALVA SPÅNGBERG**  
Skribent  
Solsken, freda-  
gar och fotboll!



**AMANDA SÖDERBERG**  
Fotograf  
Att resa.



**BENJAMIN SPÖRNDLY**  
Skribent  
Japansk shoe-  
gaze, hängel och  
Twin Peaks. Inte  
nödvändigtvis  
samtidigt.



**PANY GHADERI**  
Skribent  
Kärleken!



**SASKIA HEINEMANN**  
Skribent  
Varm choklad,  
pizza och Anjas  
pojkvän.



**TANYA AL-KHAFAF**  
Skribent  
En bra bok,  
solsken och  
musik.



**TYRA JOHANSSON**  
Skribent  
bra musik och  
bra människor!



**SIRAN CHENG**  
Skribent  
Drake, snälla  
personer och  
sovmorgon.



**TILDE PENNHAGE**  
Skribent  
Att göra någon  
annan glad.

## TACK TILL

UNT för att vi fick använda bilden på Linus Islas Flygare.

Den här tidningen görs  
av gymnasieungdomar  
från Uppsala. Du kan  
också vara med.

Mejla word@tidningenword.se  
Smsa 072 563 08 60  
och tala om ifall du vill skriva, fota  
eller göra något helt annat.

BARNOMBUDSMANNEN I UPPSALA

**BOiU**

# Sommarjobba med att göra saker bättre



Sommarjobbarna 2015 avslutade med att baka tårter  
Lyssna på vad de sa om sitt sommarjobb i Radio Uppland och UNT på [boiu.se/sommarjobb](http://boiu.se/sommarjobb)

Vi har  
16 platser!

## Hjälp till för att unga ska få mer att bestämma om i samhället!

Som sommarjobbare hos oss får du

- lära dig om dina rättigheter,
- ta fram nya metoder för hur unga kan påverka,
- ta fram idéer kring vad som behöver förbättras för unga i Uppsala, och
- det finns möjlighet att skriva om ditt arbete i Word (som vi ger ut).

Arbetet sker under sista sommarjobsperioden, 25 juli – 12 augusti.

## Ansök före 1 april!

Ansök på [uppsala.se/sommarjobb](http:// uppsala.se/sommarjobb)

## Veta mer?

Gå in på [boiu.se/sommarjobb](http://boiu.se/sommarjobb)

# Behöver du hjälp?

[www.boiu.se/hjalp](http://www.boiu.se/hjalp)

Vi har samlat länkar till många ställen i Uppsala där du kan få hjälp med till exempel

Mobbning och kränkningar  
Problem i familjen  
Sexuella övergrepp eller våld  
Missbruk  
Ätstörningar  
Nedstämdhet  
Ångest, depression, stress, självskadande beteende  
Sex och samliv  
Utsatt för brott

Om du tycker att det är svårt att veta vem du ska vända dig till, så kan du alltid börja med att höra av dig till oss!

Om du behöver hjälp

Barnombudsmannen i Uppsala

Ring 018 700 99 30

Mejla [boiu@boiu.se](mailto:boiu@boiu.se)

[www.boiu.se/hjalp](http://www.boiu.se/hjalp)

# Vad skrattar du åt?

Text och ill Pany Ghaderi

**Knasig komedi blandat med torra skämt, meningslös humor eller kanske väl igenomtänkt stand-up? På samma sätt som olika saker gör olika människor lyckliga, så skrattar vi alla åt olika saker. Vad skrattar du åt?**

Det är första april! Vad tänker du dra för aprilskämt?

- A:** Jag pyntar hela huset med pantflaskor och utskrivna bilder på Shrek.  
**B:** Jag försöker lura mina vänner att jag hela mitt liv varit besatt av utomjordingar och har ett helt projekt dedikerat till detta i min källare. Men i slutändan kommer de bara hitta tårta där!  
**C:** Jag ska skriva ett avskedsbrev till mina föräldrar där jag säger förlåt för att jag rymmer hemifrån ... Sen hoppar jag fram och skrämmer skiten ur dem!  
**D:** Osäkert. Men det kommer antagligen att vara a prilly good skämt! :)

Vill du veta vad dörrmatta heter på spanska? Matador!

- A:** Wow!  
**B:** Haha, ganska klyftigt måste jag ändå medge!  
**C:** Jaha. Matta. Door. Klyftigt. INTE.  
**D:** HAHAHAHA!

Skämtar du på egen bekostnad eller andras bekostnad?

- A:** Allas bekostnad! Ingen bekostnad! Den där ankans bekostnad ...  
**B:** Det är inte roligt att skämta på andras bekostnad.  
**C:** Andras bekostnad! Skadeglädje är den bästa glädjen.  
**D:** Det beror på, vad kostar mest?

Är det ok att skämta om riktigt hemska händelser?

- A:** Det beror ju lite på vad en hemsk händelse är! Det var en katt som gick förbi mig idag, det kändes ganska hemskt. Skulle aldrig våga skämta om det.  
**B:** Absolut inte.  
**C:** Ja. Man ska väl ändå kunna skämta om allt?  
**D:** Nja, man får hemskt gärna undvika att det händer.

Vad tycker du om Happy Tree Friends? \*

- A:** Haha, va?  
**B:** Oj, finns det folk som frivilligt kollar på detta och skrattar?  
**C:** JAAAAA!!  
**D:** De har ett bra avsnitt som heter What are you wading for!

Vad tycker du om Svampbob Fyrkant?

- A:** Hmm...  
**B:** Oerhört underhållande! Han är så lustig ändå!  
**C:** Kom igen, ser det ut som att jag är 2 år eller?  
**D:** Fiffigt att han heter så. Svamp-Bob. Betyder det att han egentligen bara heter Bob men vill lyfta fram att han är en svamp i sitt namn?

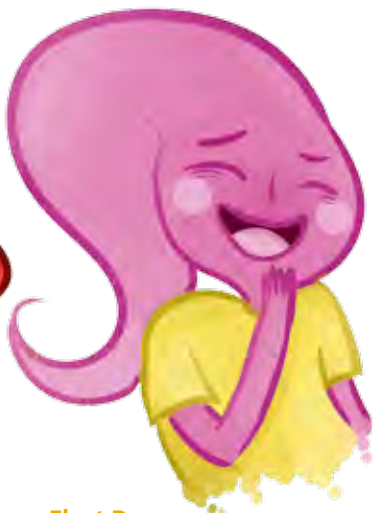
# Skattar du åt?



## Flest A Va?

Du har en sån där humor som ingen riktigt förstår sig på. Kan man ens kalla det för humor? Det händer att du skrattar åt konstiga ljud, bokstäver som sitter snett, en penna som egentligen är helt vanlig men i dina ögon är värd att börja asgarva åt...

Majoriteten av din umgängeskrets anser antagligen att du är helt galen, men förhoppningsvis gillar de det och är minst lika galna som du är!



## Flest B Oskyldig humor

Mr. Bean, folk som ramlar på bananskal och Svampbob Fyrkant är lite av din grej. Du klarar inte av sånadär kontroversiella och mörka skämt som handlar om tunga ämnen man egentligen inte bör skämta om.

Humor ska väl ändå vara kopplat till roliga, lustiga saker, inte motsatsen! Så länge alla kan skratta med varandra och inte åt varandra är det lätt att tycka att något är roligt. Du blir fortfarande oerhört glad av barnprogram, gamla som nya, och alla barnvänliga skämt fyller dig med en obeskrivlig värme i kroppen.

Humor som hela familjen och alla vänner kan avnjuta tillsammans är väl ändå den bästa typen av humor!



## Flest C Mörk humor

Allt från skadeglädje till olyckliga slut och missöden är något som faller dig i smaken. Finns det något bättre än Happy Tree Friends egentligen? Små söta djur som lever i en färgglad värld och råkar dra ut varandras inälvor gång på gång. Det kan ju inte finnas något roligare!

Eller de där scenerna i filmer där huvudpersonerna blivit extremt kära i varandra och ena dör i slutet. Det är något som är tillfredsställande med att det inte riktigt går som folk tänkt sig. Detta gäller i verkligheten också såklart men kanske inte i samma grad... Folk som gör illa sig är alltid kul.

Va? Ond? Du? Nej, nej. Du är inte ond. Det är bara på skämt!



## Flest D Förfärliga ordvitsar

Antagligen den minst populära humorn i det verkliga livet, men på internet kanske detta däremot är den mest populära humorn som finns!

Allt från ordvitsar, anagram och språkliga fyndigheter skrattar du åt, och även om det ibland bara kan vara riktigt jobbigt dåliga skämt så händer det att vissa ordvitsar onekligen är listiga. Det händer ibland att du stjälar en eller annan ordvits från nätet och delar med dina vänner. Men, ja, du har ju förstås dina skäl!

Åh, förresten! Vet du varför hajar är så smarta? De har ju gått i high school! Hah, vitsigt!

ANNONS

**Då: Ensamkommande flyktingbarn**  
**Nu: Kommunalråd**  
**Alla kan lyckas.**



Mohamad vill gärna veta vad du som är ung tycker.  
@ uppsala\_hassan



Mohamad Hassan  
Kommunalråd för  
Liberalerna i Uppsala.

## Andra hand i första hand

**JAG GÅR RUNT** i centrum på upplysta gator. Små regndroppar faller ner mot gågatans gråa stenplattor. I skyltfönster lyser stora röda bokstäver upp omgivningen. Jag går några steg närmare och ser ord som "REA" och "3 för 2".

Mina ben är trötta och händerna fryser. Tänker att det kanske kan vara lite kul att prova några plagg, eller åtminstone se vad som finns där inne. Så jag öppnar affärens dörr och tar ett steg in i värmen.

**MEN NÄR JAG** går runt där bland väggar av tröjor och berg av byxor, börjar mitt annars rätt tomma huvud fyllas med tankar. Tyra, är det här verkligen glädje för dig (när det kommer till shopping)? Och nej. Det är det inte.

Glädje för mig är inte sprillans nya plagg från företag som utnyttjar människor för att deras egna plånböcker ska växa. Från företag som alltså väljer pengar före allt annat.

**GLÄDJE FÖR MIG** är den andra handen, den begagnade världen. När någons gamla kläder helt plötsligt blir mina nya. Att gynna människor och miljö.

Glädje för mig är att köpa något en behöver när det goda samvetet ingår i priset. Så kom ihåg kompisar, Kolla alltid second hand i första hand.



**Tyra Johansson**  
om sann shoppingglädje



Modeprylen

## Mjuka tisdagar

**Utseendehets i gymnasiet? Inte nödvändigtvis! På Rosendal har fler och fler börjat följa trenden "Mjuka tisdagar", att komma till skolan i bekväma och lössittande kläder på just tisdagar när skolan har sina provtider.**

Naturarna slutar redan vid lunch, och resterande klasser kommer endast om de har prov inplanerade. Att sminka sig och ta på tigha jeans för ett fåtal timmar känns överflödigt, och därför tar istället mjukisbyxorna och Nike-skorna plats.

Till skillnad från den i övrigt välvårdade, elitistiska stil som eleverna anses utstråla, sätts tjejernas hår nu upp i bullar, och det kan ÄNTLIGEN fokuseras på själva skolarbetet. Eller kanske snarare att inte bli sedd i matsalen, och ta sig hem så snabbt som möjligt?

Alla är nämligen inte med på tåget än, nedlåtande blickar kastas fortfarande från framförallt äldre elever som inte är lika unga i sinnet och pigga på förändring. Vad de inte vet är dock att vi kompenserar våra tisdagar med fredagar, då det piffas extra mycket.

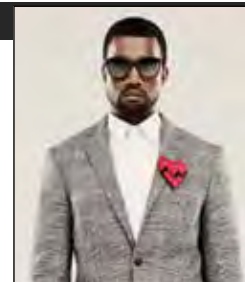
### MJUKA TISDAGAR

**Vad?** Dag när en tar på sig mjukisbyxor  
**Var?** Rosendalsgymnasiet  
**När?** Tisdagar

### Modeprofilen: Kanye West

**KANSKE ÄR KANYE** West mest av allt känd som presidentkandidat, rappare, halvgud och ett gravt fall av Jesuskomplex. Men trots all hybris är det svårt att undgå den påverkan Kanye haft på rapmusiken. Eller modet för den delen. West har varit ledande i hiphopens rörelse från saggiga byxor och hoodies till slimmade kostymer, blankpolerade skor och nattsvarta glasögon. Och inte nog med det, storhetsvansinnet har vuxit ut i en häpnadsväckande guldbroderad rockkreation, som tagen från den sista bossen i valfritt rollspel. Tillsammans med Adidas lanserade

han dessutom för något år sedan Yeezy Season 1, en kollektion med sneakers döpa efter artistens senaste verk. Hiphopens mode har minst sagt blivit elegantare och mer spartanskt under Wests ledning. Till skillnad från musiken, då.



Text: Alvar Johansson  
Foto: Willy Vanderperre



# Sommarjobb - nu ännu bättre!

Vi lyssnade på dem som sommarjobbade 2015 och fixade det här:

- ✓ **Högre löner**
- ✓ **Fler jobb**

## *Sök nu!*

**Ansök senast 1 april på [www.uppsala.se/sommarjobb](http://www.uppsala.se/sommarjobb)**

För dig som går i årskurs 1 och 2 på gymnasiet.

Även du som går i nian kan söka. Läs mer på vår hemsida!

**Fråga oss om sommarjobb**



Unga jobbar i Uppsala



unga\_jobbar\_i\_uppsala

feriearbete@upsala.se • 018-727 16 17 (vardagar klockan 09-11)

**Unga  
Jobbar**  
I UPPSALA

# Du kan inte dricka blem, för de jävlar

**Kompisarna kunde lämna ett halvt glas öl – men för Sara var det omöjligt att sluta dricka. När hon upptäckte att hon börjat gömma tomflaskorna för att dölja sanningen för sig själv förstod hon att hon måste sluta. Nu har hon varit nykter i fyra år.**

# S

**SARA KARLSSON** ÄR före detta alkoholmissbrukare. Vad är lycka för dig?  
– Att ha lugn och ro. När jag bara kan ta det lugnt, då är jag nog som allra lyckligast. Och det kan ju vara både på arbetet och hemma.

**Hur länge var du missbrukare?**

– Nu har jag varit nykter i fyra år, men innan dess var jag missbrukare i sju år. Jag kan inte påstå att jag inte visste om det, redan när jag var ung och började dricka insåg jag att jag inte kunde sluta. Jag hade vänner som kunde lämna ett halvt glas öl och sen vara klara, men det kunde inte jag. Och jag fortsatte dricka ändå, trots att jag visste om konsekvenserna. Det var bara så svårt att ta till sig, att jag faktiskt var sjuk.

**Din uppväxt, hur var den?**

– Mina föräldrar gick bort tidigt. Jag växte upp i olika fosterhem, men det var alltid stökigt. Det fanns ingen kärlek i något av hemmen. Det var skolan som blev min räddning istället. Jag hade fantastiska lärare och vänner som verkligen brydde sig om mig.

**Upplevde du att det påverkade dig och ditt missbruk senare?**

– Den här uppväxten som jag hade ledde ju till att jag all-



**ALVAR  
JOHANSSON**  
Text



**AMANDA  
SÖDERBERG**  
Foto



# ka bort dina pro- rna kan simma

SARA KARLSSON  
Ålder: 35 år.

**Jag vet ju varför jag tog till alkoholen. Men problemet var att det inte hjälpte, utan att jag bara drog till mig ännu fler problem och skuld känslor.**

### Anonyma Alkoholister

Anonyma Alkoholister (AA) är en internationell stödgrupp för människor som vill sluta dricka. Det finns grupper i de flesta svenska städer.

AA har inga behandlingshem, utan är uteslutande en social stödgrupp. Det kostar ingenting och är helt volontärdrivet, utan statliga bidrag. Alla får vara anonyma.

Andra stödorganisationer är Beroendelinjen, Alkoholnlinjen och Cean alkohol- och narkotikarådgivning.

### Alkoholism

Begreppet alkoholism delas upp i beroende och missbruk.

#### Alkoholberoende

innebär att kroppen är beroende av alkoholen för att fungera som vanligt, och får problem när den inte får det. Ungefär 330 000 människor i Sverige beräknas vara alkoholberoende.

#### Alkoholmissbruk

innebär att drickandet påverkar hela livet: närstående tar skada, drickandet påverkar jobbet och man försätter sig lättare i farliga situationer. Ungefär 780 000 personer är alkoholmissbrukare i Sverige.

Alkoholism är en sjukdom, liksom alla missbruk, och många drabbade av gravt missbruk löper stor risk att avlida ifall de försöker bryta sitt missbruk direkt.

Alkoholmissbruk och känslighet för alkohol kan vara genetiskt.



tid ville ha kontroll. Jag kände alltid att jag behövde ta ansvar och styra upp saker och ting, trots att jag var väldigt liten.

– Det satt kvar länge, och gjorde att jag mädde väldigt dåligt även när jag var äldre. Allt ansvar gjorde mig fruktansvärt stressad, så att få dricka var ett sätt för mig att få slappna av på. När jag drack kände jag att jag äntligen kunde andas. Det var så skönt att bara få komma bort ett tag. **Och hur tog ditt missbruk sig form?**

– Jag var väl en ”fin”-missbrukare, även om man egentligen inte kan säga så. Det var under perioder jag drack, så jag kunde arbeta trots mitt missbruk. Men under helger och semestrar drack jag non-stop. Det gick till och med så långt att jag valde ut helger då jag visste att jag verkligen kunde dricka utan att bli störd. **Hur blev du när du drack?**

– Personlighetsförändrad. Mina vänner brukade berätta om att jag blev så kall och utåtagerande, jag kunde säga

saker som sårade dem utan att tänka på det. Sedan mädde jag oerhört dåligt av det, rent psykiskt.

– Jag fick såklart oerhört dåligt samvete och ångest-attacker. Under de allra värsta perioderna hade jag skakningar och svettningar. **Kände du dig lycklig när du drack?**

– Mest av allt var jag avslappnad. Det var ju när jag drack som jag kunde släppa taget och bara andas. Jag behövde inte längre ta ansvar.



Jäger som jag druckit själv kvällen innan och sedan gömt för att jag inte skulle hitta dem. Det var då jag insåg att det var dags att berätta allt. Min syster kom upp hit till Uppsala och tog med mig till Anonyma Alkoholister. Det var den 29 juni 2012, och sedan dess har jag varit nykter.

**Hur var återhämtningen?**

– Fullkomligt vidrig. Plötsligt så var jag tvungen att ta ansvar igen för allt jag gjort. Dessutom så behövde jag förlåta alla som jag var arg på från min barndom, människor som svikit mig och gjort mig illa.

– Det var skitjobbigt att behöva konfrontera allt det här. Men förutom det så kunde jag inte heller längre fly till alkoholen för att slippa stressen. Jag

**Under tiden som missbrukare så hade jag en mängd masker som jag satte på mig för att slippa visa vem jag verkligen var. Idag har jag släppt alla dem, och det känns fruktansvärt skönt.**

Men mellan fyllorna hade jag ångest och skuldkänslor, så det blev inte bättre.

**När bestämde du dig för att förändra ditt beteende?**

– Det var en morgon 2012. Jag hade bestämt mig för att jag ville bli nykter dagen innan, men jag hade inte lyckats. Det var ett bröllop jag var på, där jag drack alldeles, alldeles för mycket.

– Nästa morgon när jag vaknade förstod jag att någonting inte stämde. Jag hittade en hel flaska vodka och en flaska

fick panikångestattacker under långa perioder, men det blev bättre desto mer tid som gick. Om du ser tillbaka på ditt missbruk, kan du förstå dig själv då?

– Absolut, jag vet ju varför jag tog till alkoholen. Men problemet var att det inte hjälpte, utan att jag bara drog till mig ännu fler problem och skuldkänslor. Det är ingen idé att försöka dricka bort sina problem, för de jävlarna kan simma.

**Hur gör du idag för att bli**

## 1 Vad gör dig lycklig? 2 Tror du att en kan bli lycklig av ett beroende?

Av Siran Cheng



**Cathrine Säfström**  
40 år

1 Min familj, glada människor och uppskattning.

2 Nej. Ett beroende skapar stress, stress gör en mindre lycklig. Stress och ständig jakt och då för man ingen ro i själen.

**Philip Säfström**  
8 år

1 Mitt hår, min familj och spel och världen och kompisar, mig själv, mat.

2 Ja, för jag är beroende av spel.



**Martin Borg**  
36 år

1 Familj och jobb

2 Ja, lycka är var man själv finner det i. Jag skulle dock inte rekommendera det. Lycka är välmående.



**Cent Carlstedt**  
56 år

1 Musik, min familj.

2 Nej.

**lycklig?**

– Jag tar en dag i taget. Det viktigaste är att vara i nuet, någonting som vi också fått lära oss hos AA. Jag är betydligt lyckligare idag, och framför allt så tycker jag om mig själv idag.

– Det finns en massa saker som jag känner tacksamhet för. På så sätt så är det viktigt att sluta grota sig i det dåliga och njuta av det man är lycklig över.

– Skönast av allt är nog att jag också kan gråta idag. För, under tiden som missbrukare, så hade jag en mängd masker

som jag satte på mig för att slippa visa vem jag verkligen var. I dag har jag släppt alla dem, och det känns fruktansvärt skönt. Nu kan jag finnas där för de som behöver mig. **Vilka upplever du att det är?**

– Framför allt min son som är fem år som jag tar hand om helt själv. Men också på mitt jobb, där jag arbetar för att hjälpa ungdomar som har det svårt.

– Jag vet själv hur det är att vara där, så jag vill kunna ge tillbaka det jag fått till andra som behöver det.

**1 mars blev allpreventivmedel gratis för alla under 25 år. Vi har träffat politikern Malena Ranch som har jobbat för detta.**

## Gratis p-medel för unga



Malena Ranch  
Landstingsråd för Miljöpartiet

**Varför är preventivmedel en så viktig fråga för dig?**

– Jag tycker att det är jätteviktigt eftersom det handlar om sexuell och reproduktiv hälsa. Det är en fråga jag är väldigt intresserad av.

– De senaste åren har det pratats mycket om det här med biverkningar och att en stor del av ansvaret för att skydda sig läggs på tjejer. Det tas inte på tillräckligt stort allvar att

många faktiskt har problem med preventivmedel, man kan gå upp i vikt, tappa sexlusten, få torra slemhinnor och så vidare. Det leder till att många slutar med vissa preventivmedel.

– Det är jätteviktigt att preventivmedel finns, och det finns bra metoder och massa kunskap, då ska vi inte acceptera att folk mår dåligt i onödan. **Menar du att biverkningarna accepteras?**

– Ja precis, det är många som äter p-piller som får problem av det. Trots att det finns bra alternativ används dessa för sällan. Om en så stor del av befolkningen ätit något annat läkemedel skulle man inte acceptera att det var så många

som fick problem med det.

**Men varför ska det vara gratis?**

– Många unga har det svårt med ekonomin, både när man går i skolan men även när man har tagit studenten och ska börja jobba. Ingen ska avstå preventivmedel på grund av dålig ekonomi.

**Men varför läggs då inte prioritet på mensskydd, det är också dyrt?**

– För att vi på landstinget inte har ansvar för det, om jag behöver bindor eller tamponger går jag till ett apotek eller till Ica, medan många preventivmedel får man via vården. Det är inget man bara kan gå och köpa på apoteket.

**Vilka preventivmedel ingår?**

– Alla som ingår i det som kall-

las läkemedelsförmånen. Det är olika p-piller till exempel. Sedan ingår även pessar, koparspiral och hormonspiral. Kondomer är redan gratis att hämta på till exempel ungdomsmottagningen.

– Jag tycker att det är viktigt att det finns många olika alternativ, och att alla barnmorskor som skriver ut preventivmedel har den senaste kunskapen om biverkningar och vilka alternativ som finns, så att de kan ge råd både om hur man skyddar sig mot att bli gravid och mot sexuellt överförbara sjukdomar.

– Jag tycker att alla har rätt till bra rådgivning och hjälp att hitta en metod de trivs med!

Text: Siran Cheng och Saskia Heinemann

ANNONS

# Tycker du att Word suger? Gör det bättre själv!

Word görs av gymnasieelever i Uppsala.  
Du kan också vara med.  
Hör av dig, bara.

Sms: 072 563 08 60  
Mejl: [word@tidningenword.se](mailto:word@tidningenword.se)



# Välkomnande volontärarbetare

Vad är Röda Korsets ungdomsförbund?

– Ungdomsförbundet är lite separat från Röda Korset och hela organisationen drivs av



ungdomar som arrangerar aktiviteter och evenemang. Avdelningen jag arbetar med är läxhjälpen. Vi hjälper nykomlingar till Sverige att lära sig svenska och är också där för att skapa en introduktion och en länk till samhället så att de känner sig välkomna och mindre ensamma.

Hur hittade du hit?

– Jag såg en annons om ett in-

formationsmöte, så jag gick ditt för att se vad jag kunde göra.

Jag tyckte att läxhjälpen skulle passa mig bäst eftersom jag inte har ett så flexibelt schema. Den pågår fem dagar i veckan så jag kan alltid gå ditt någon gång under veckan.

Varför arbetar du där?

– Det ger mig en typ av hopp för mänskligheten ärligt talat, att dessa frivilliga finns och ger en så stor del av sin egen tid.

– Speciellt nu när man hör så mycket på nyheterna om rasism och våldsdåd, att man istället har konkreta exempel på vad man kan göra åt de sakerna och att det finns människor som gör något.

– Den andra gången jag var där skulle jag hjälpa en kille som var i 20-årsåldern som inte kunde ett ord svenska. Han skulle lära sig från grunden,

saker som ”hej” och ”jag heter”. Jag försökte få honom att skriva orden på sitt eget språk bredvid de svenska. En annan elev berättade då att killen inte kunde läsa eller skriva på något språk alls.

– Det var då jag verkligen förstod varför jag var där och varför de behöver hjälp. Det fick mig att inse vilken tur jag har att jag kan skriva, läsa och att jag bor här. Jag insåg att jag aldrig borde ta det för givet.

Vad tycker du andra kan göra?

– Jag tycker att fler borde gå med och hjälpa till, vi behöver

REBECCA TAYLOR

Ålder: 17

Skola: Katedralskolan

Hur gör man världen lite bättre: Le mot alla för fan, sprid glädje!

mer hjälp. Det jag tycker är underbart är att även om det finns en språkbarriär så skapas en koppling genom att bara le. Det är en bra start.

Text: Saskia Heinemann

**Det ger mig en typ av hopp för mänskligheten ärligt talat, att dessa frivilliga finns.**

ANNONS





MÅNDAGAR: BOKNINGSBART TERMINSVIS  
EN TIMME/VECKA FÖR DIG/DIN DANSGRUPP  
DANSREPA ÖPPEN KL 15-20

FÖR DIG MELLAN 13-21 ÅR  
GRATIS - DROGFRITT

TISDAGAR  
DROP IN-BOKNING  
DANSREPA ÖPPEN KL 15-20

GRAND  
TRÄDGÅRDSGATAN 5  
018-727 51 83  
WWW.GRAND.UPPSALA.SE

 kulturhusetgrand  
 grand.upsala

# Kemin bestämmer om

**Lycklig? Sänd en tacksamhetens tanke till dopamin, serotonin och noradrenalin. Och är du inte lycklig – det är inte ditt fel, det är kemins.**

**VAD ÄR EGENTLIGEN** lycka? Att få skicka in en färdigskriven uppsats, skratta med sina vänner, springa uppför den sista backen, att sjunka ned i sängen när man är riktigt trött?

Detta är lycka för mig, men det betyder inte nödvändigtvis att det är lyckan som du känner. Inte heller vet jag varför jag blir lycklig av det. Kan det ha med hjärnan och evolution att göra? Absolut.

Ulf Ellervik är professor i organisk kemi vid Lunds Universitet. Han skriver böcker och föreläser bland annat om lyckans kemi: hur och varför vi känner som vi gör, inuti

hjärnan.

I vår hjärna finns det ett belöningssystem som har ett antal uppgifter. Den ska bland annat ge oss en belöning när vi har gjort något bra, något som gör att vi överlever. När vi äter god mat triggas belöningssystemet, samma sak när vi förökar oss och sprider våra gener. Det är därför vi blir lyckliga av föreläsningar.

Belöningssystemet består av hjärnceller som är sammankopplade i så kallade synapser. I synapserna sker en kemisk överföring av information, vilket signalsubstanser sköter. Det finns ett tjugotal olika

signalsubstanser, men de tre viktigaste är dopamin, noradrenalin och serotonin.

Dopamin styr bland annat våra nerver och rörelser, noradrenalin vår stresstålighet och serotonin våra impulser. När de är i balans mår vi människor bra, känner oss lugna, tillfredsställda och lyckliga.

Nivåerna stiger och sjunker regelbundet, vissa människor har större mängder än andra, men det är just när de är i rätt förhållande till varandra som vi människor mår som bäst.

**OM NIVÅERNA ÄR** i obalans blir vi följaktligen nedstämda och

deprimerade. Den kemiska balansen går dock att förändra.

Det finns liknande ämnen i naturen som kroppen kan ta upp, och det är dessa man använder i droger och antidepressiva läkemedel.

Ruset som man får av droger är dock farligt, då det skapar ett beroende. Vanlig lycka är inte lika lockande längre.

**ALLA KÄNSLOR STYRS** av kemi. Rädsla ger ett påslag av adrenalin som gör oss alerta, för att vi ska överleva. När vi väl har klarat oss får vi en lyckokänsla, vi överlevde! Det är därför vi håller på med extremsporter,

ANNONS

## Ungdomscafé

# ”Har du finska rötter?”

Datum: 23 mars

Tid: 17.30–19.00

Plats: Grand, Trädgårdsgatan 5

Målgrupp: 13–25-åringar

Gratis inträde, vi bjuder på fika

Kom och berätta vilka aktiviteter du skulle önska att det fanns för sverigefinska unga i Uppsala. Vi pratar både svenska och finska.

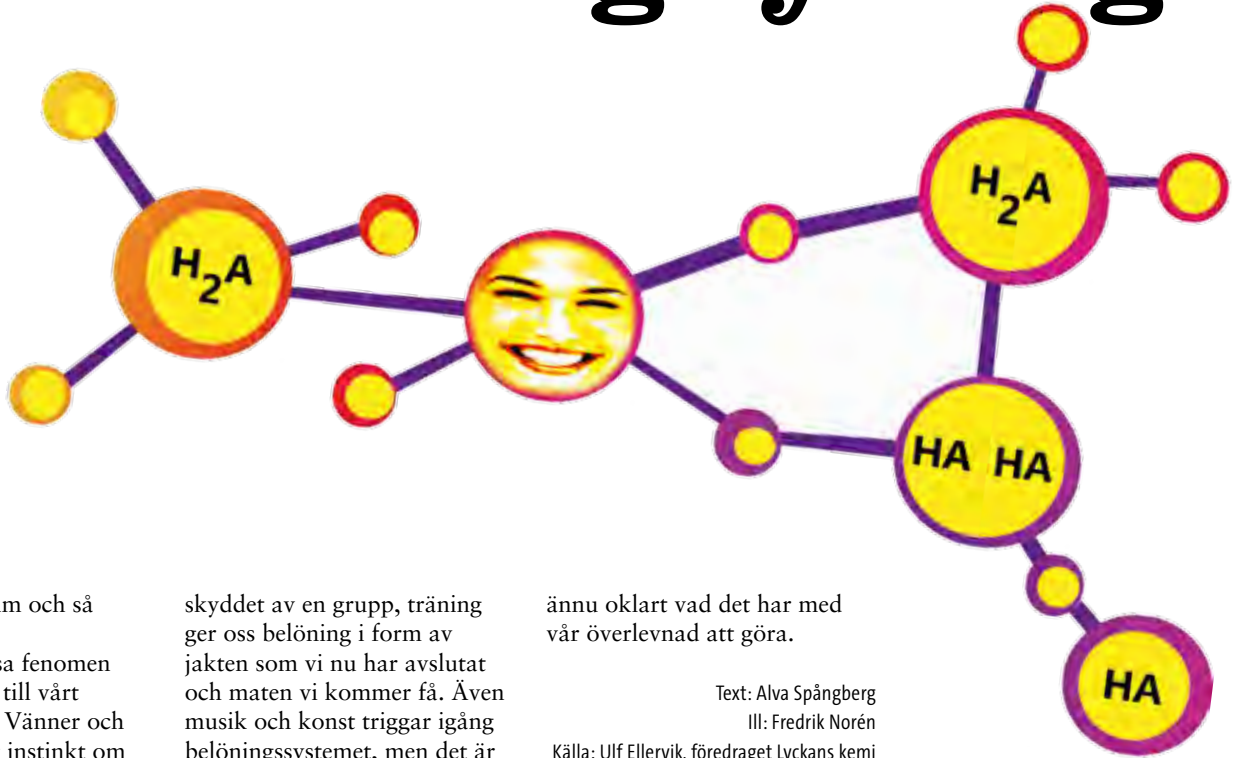
Välkommen!

Har du frågor kontakta Nina Klinge-Nygård,  
e-post: [nina.klinge-nygard@uppsala.se](mailto:nina.klinge-nygard@uppsala.se), telefon 018-727 18 32

I samarbete med Sverigefinska ungdomsförbundet, projektet Ungas Röst och Uppsala finska studenter



# du känner dig lycklig



tittar på skräckfilm och så vidare.

Det är en massa fenomen som är kopplade till vårt belöningsystem. Vänner och familj hör till vår instinkt om

skyddet av en grupp, träning ger oss belöning i form av jakten som vi nu har avslutat och maten vi kommer få. Även musik och konst triggas igång av belöningsystemet, men det är

ännu oklart vad det har med vår överlevnad att göra.

Text: Alva Spångberg  
Ill: Fredrik Norén

Källa: Ulf Ellervik, föredraget Lyckans kemi

## Nuorisokahvila

# ”Joo, on!”

Päivämäärä: 23. maaliskuuta

Aika: 17.30–19.00

Paikka: Grand, Trädgårdsgatan 5

Kohderyhmä: 13–25-vuotiaat

Ilmainen sisäänpääsy, tarjoamme virvokkeita

Tule kertomaan mitä toimintaa sinä nuorena ruotsinsuomalaisena toivoisit Uppsalaan.

Puhumme sekä ruotsia että suomea.

Tervetuloa!

Mahdollisiin kysymyksiin vastaa Nina Klinge-Nygård,  
sähköposti: [nina.klinge-nygard@ uppsala.se](mailto:nina.klinge-nygard@ uppsala.se), puhelin: 018-727 18 32

Yhteistyössä Ruotsinsuomalaisten nuorten liiton, Nuorten äänet-projektin ja Upsalan suomalaisten opiskelijoiden kanssa



# Bilder av lycka



## USA röstar ja till samkönade äktenskap

Bilden symboliserar lyckan som uppstod efter att USA:s högsta domstol den 26 Juni 2015 slagit fast att alla har rätt att gifta sig, oavsett vilket kön det är på den som en vill gifta sig med, eller var en bor i landet.



## Den frie Nelson Mandela

Nelson Mandela kämpade emot apartheid. Han satt fängslad i 27 år innan han släpptes ut 1990. Fyra år senare valdes han till Sydafrikas president. Mandela är en symbol för att en aldrig ska sluta kämpa.

Text: Tilde Pennhage

Foto: Vita huset: Ted Eytan/CC BY-SA

2.00; Nelson Mandela: LSE Library; U21:

Frankie Fouganthin/CC BY-SA 4.0; John och

Yoko: Nationaal Archief/CC BY-SA 3.0 NL;

Berlinmuren: Yann Forget/ CC BY-SA 3.0



## Jonglering på Berlinmuren

Efter 28 år rivs Berlinmuren som delade Tyskland. Bilden visar en jonglör som balanserar på muren några dagar efter rivningen. Murens försvinnande innebär en ny frihet och möjlighet att röra sig i Berlin.



## Fredsdagen på Kungsgatan

Firandet av att andra världskrigets slut på Kungsgatan i Stockholm den 7 Maj 1945. Bilden blir en symbol för den stora lycka som många upplevde när världskriget äntligen var över.



## Kärlek

Kärlek, en källa till glädje i genomet. John Lennon och Yoko Ono får representera kärleken i den här klassiska bilden.



## U21-landslaget vinner EM

Den 30 Juni 2015 lyckas Sveriges U21-herrlandslag med bragden att vinna guld i U21-EM. Händelsen var dels en väldigt stor seger för svensk fotbollshistoria, men även internationellt sett där vi visade att inget är omöjligt för svensk fotboll.

**Fäktaren Linus Islas Flygare är Uppsalas kanske mest lovande idrottare, med bland annat en EM-vinst och ett silver från Ungdoms-OS 2014 i bagaget. Linus är född 1998, men har tävlat världen över i flera år. Målet är nu OS-medalj i Tokyo 2020.**



**LINUS ISLAS FLYGARE**  
Ålder: 18 år.  
Gör: Fäktas.  
**Aktuell med:** Fick utmärkelsen Årets ungdomsprestation 2015 på UNT:s Idrottsgalan i höstas.

# Värjer sig inte för OS

**Hur kom det sig att du började med fäktning?**

– Haha, jag får alltid den här frågan: det var min kompis som drog med mig redan när jag var sju år gammal. Innan hade jag spelat både fotboll och handboll, vilket jag fortsatte med ett långt tag, men nu fokuserar jag på fäktningen. Fotboll spelar jag fortfarande i ett korplag.

**Hur ofta tränar du?**

– I och med att jag går NIU (Nationellt godkänd Idrotts Utbildning) på Celsius, där min

tränare från klubben coachar mig och de andra fäktarna, blir det på ett ungefär 12 pass i veckan totalt. Nu har jag i och för sig varit skadad en period, drog av ett korsband, men har precis börjat träna igen.  
**Elitsatsar du, och när började du göra det?**

– Ja, jag skulle säga att jag elitsatsar. Det har jag väl gjort sen jag var 13 år ungefär, när jag började tävla internationellt. Jag är med i programmet Topp och Talang som SOK, Sveriges

Olympiska Kommitté, håller i vilket ger stöd till alla möjliga sorters idrottare. Från Topp och talang får vi sponsring och annat stöd vilket ger oss möjlighet att satsa 100 % på våra sporter. Vi sätter upp mål, och ett av mina är medaljplats i OS i Tokyo 2020.

**Vilken är din gren inom fäktning?**

– Jag tävlar inom grenen värja, vilket är den mest populära grenen. Reglerna är enkla, det gäller helt enkelt att träffa

motståndaren först. En lampa visar om man träffar, och om de tävlande träffar varandra samtidigt får båda poäng.

**Kan man försörja sig på sporten?**

– I Sverige går det inte, man måste ut i världen till internationella cuper och tävlingar. Sporten är som populärast i Frankrike, Ungern och Italien där de bästa ligorna och spelarna finns.

Förhoppningsvis får vi se Linus där en dag!



**Alla behöver något som piggar upp, får oss på gott humör eller tröstar. Det här är våra bästa tips.**

## Feelgoodfavoriter



**Aggressivt sjunga ...**  
... och dansa till högljudd playlist av Doobie Brothers, David Bowie eller Queen.



**Att bygga en koja ...**  
... av filtar och gömma sig i den med Netflix och choklad.

**Att vara ...**

... med andra människor och ta det lugnt och prata.



**Podcast**  
Welcome to Night Vale

En konstig skräckkomedi, med en radiopratare som berättare om en bisarr paranoid stad.



Saskia Heinemann



**Låt**  
Sunday Candy – Donnie Trumpet & The Social

**Experiment**

Chance the rapper är ett charm-troll som det inte går att värja sig för.



**Film**

The fantastic Mr Fox

Wes Andersons blixtnabba pärla till filmatisering av Roald Dahls bok med samma namn.

**Låt**  
Tightrope – Janelle Monáe feat. Big Boi



Den svängigaste och mest medryckande funken sedan James Brown.

**TV-serie**  
Parks and Recreation

Tramshumor när den är som allra mänskligast och finast.



Alvar Johansson

Bild: Warner, Marabou/CC BY 3.0, Rob Willson, Donnie Trumpet, Fox movies, Seher Sikandar for Rehas Creative/CC BY-SA 3.0

## Det rätta soundtracket

**DET HÄR MED** att skriva en kulturkrönika på temat lycka, ja men det kan väl inte vara så svårt, det är ju bara att skriva om musik? Musik gör ju en glad, eller hur?

Jag lyssnar på musik konstant. På väg till skolan, i skolan, när jag är hemma, när jag har tråkigt, när jag är med vänner och har kul. Det finns alltid tid för musik, det kan räknas som mitt enda hälsosamma beroende. På något sätt finns musiken alltid där när jag är glad, känner mig helt okej eller är utom mig av sorg.

**MEN HUR SKA** musiken egentligen kunna klassas som lycka då den innefattar känslor som ångest, sorg och svek? Lyckan ligger inte i känslan en har när en mår dåligt, lyckan ligger inte hur det känns när en verkligen behöver vrida upp volymen på max för att inget annat hjälper, den ligger i att när en verkligen behöver musiken så finns den alltid där för en.

Oavsett humör eller känsla finns det alltid någon låt som är det rätta soundtracket. För precis som jag kan känna att just nu behövs Jimi Hendrix för jag ska tagga till, på samma sätt kan jag känna att inget annat än Lorentz hjälper då ”jag eeee dooown”.

**DET ÄR JUST** då, när jag varit nere, som jag haft mina lyckligaste stunder tillsammans med musiken. En känner sig mindre hopplös tillsammans med musiken, ibland tvingar den fram känslor som behöver komma och ibland får den en att känna som att allt är okej.

Musiken är bästa vännen som får en att känna allt bra, dåligt och det där i mitten. Framförallt får den en att känna det som behöver kännas.



Benjamin Spörndly

om musiken som en bästa vän

Film



THE REVENANT

7/10

## Leonardo – lost in naturmagi

**LÅNGT UTE I** Missouris ödemarker ligger Leonardo DiCaprio söndertrasad och levande begravd. Efter att han slitits sönder och samman av en björn har de andra nybyggarna lämnat honom för att söka sig tillbaka till säkerheten.

Ensam, förfrusen och halvdöd börjar han strapatsen tillbaka. Och vilken resa det är: det skulle gå att ägna en hel sida åt att bara höja miljöerna till skyarna. Kameran panorerer över snöklädda skogar, bergstoppar, leriga fält och iskalla forsar. Den rena natur-

magin får ögonen att tåras. Men samtidigt verkar också fokuset ha legat starkare här än någon annan stans i filmen.

Som överlevnadsdrama är *The Revenant* mer än något annat *Lost In Translation*, förlagd till den amerikanska obygden. Tempot är, trots den enorma utsattheten, sävligt. Långa panoreringar avlöser varandra tillsammans med kvasifilosofiska drömsekvenser och livsfaran övergår i ett stilla lunkande.

Det är bara våldet som skär igenom tempot. Rätt, obönhö-



**Tempot är, trots den enorma utsattheten, sävligt.**

ligt och skitigt är det oerhört smärtsamt att bevittna (scenen när DiCaprio utnyttjar en häst som skydd mot en snöstorm har all potential att bli en klassiker).

**TROTS DEN LÅNGA** speltiden ges inte heller karaktärerna något utrymme att utvecklas. Skådespeleriet är genomgående

lysande, men karaktärerna saknar personlighet. Men, trots det långsamma tempot och förlusten av fokus, så är *The Revenant* ett gediget verk.

Fantastiska miljöer, skickligt filmande och starka scener gör *The Revenant* minst sagt sevärd. Även om DiCaprio lär få vänta ett tag till på sin Oscar.

Alvar Johansson

Bok



ALLA BORDE VARA  
FEMINISTER  
Chimamanda Ngozi Adichie

**JAG HADE VERKLIGEN** sett fram emot att läsa denna bok. Titeln låt så himla härlig. Kanske inte så originell men ändå äkta, alla borde verkligen vara feminister. Men redan efter

några sidor kändes det fel, något kändes jättelikt. Tyvärr.

**EN STARK KÄNSLA** av näst intill obehag spred sig i min kropp. Inte för att jag är emot feminism då, utan för att denna bok, precis som så många andra böcker om feminism är uppbyggd på män och kvinnor, flickor och pojkar, brudar och grabbar. Två kön helt enkelt.

Men trots detta tycker jag att Chimamanda

Ngozi Adichie har gett oss en bra bild på sin uppväxt, av sig själv och sina egna upplevelser kopplade till feminism.

Att hon trotsar kvinnoidealen och ifrågasätter synen som samhället i (det här fallet) Nigeria har på kvinnor. Och hon är stolt över det hon gör.

Tyra Johansson

6/10

Bäst just nu



**X-files: En klassiker** återuppstånden. Hoppas det håller hela vägen.



**Deadpool** är anti-hjälten man inte vet om man ska älska eller hata, nu på bio.

Vi väntar på ...



**TWIN PEAKS**

Teasern gjorde jobbet, jag spricker av längtan då det är nästan ett år kvar tills vi återser Cooper.

**SUICIDE SQUAD**

De har samlat skurkarna och vi hoppas resultatet blir rent kaos.

► Premiär 5 augusti



## Spel



XCOM 2

8/10

## Sjukt svårt – och väldesignat

**XCOM ÄR STRATEGISPELET** som älskats och hatats sen den första versionen kom ut. Spelaren axlar rollen som högsta befäl över en enhet som ska beskydda jorden från yttre hot. Utomjordingar.

Under spelets gång så får man styra och ställa över ett högkvarter och flertalet insatsstyrkor och i takt med att mer och mer avancerade utomjordingar kommer på besök så ökas kunskapen och forskning- en utvecklas.

I Xcom 2 är det en motståndsrörelse en för befäl över.

Det utspelar sig i framtiden och efter allt vi lärt oss av utomjordingarna så kan även vi människor nu använda oss av vad som skulle kunna kallas övernaturliga krafter och högteknologiska vapen och skydd.

**SPELETS MÅL ÄR** inte så djuplodande, man ska frigöra mänskligheten. Inte mer med det. Men mer än så behövs egentligen inte, spelmotorn är så bra designad att den bär sig själv. De nagelbitande striderna och bandet till ens virtuella soldater bär spelet.



**De nagelbitande striderna och bandet till ens virtuella soldater bär spelet.**

Det kan dock vara värt att nämna att det är BRUTALT, det känns ofta orättvist och inte alls kul.

Då alla ens soldater blivit galna och utom kontroll skjutit ner varandra får man nästan lust att aldrig plocka upp spelet igen. Men till slut gör du det.

Det är där jag tycker spelets styrka ligger, det är sjukt svårt men varje gång kommer du lite längre. Belöningssystemet är sparsamt, men när det väl triggas så är det fyrverkerier vi snackar.

Benjamin Spörndly

## Bäst just nu



**Xcom 2** är hela världens favoritstrategispel – om det inte är din favorit vet du bara inte om det ännu.

**Soundtracket till Pokémon Red/Blue** släpps i begränsad upplaga på vinyl. Våldigt svårt att smälta.

## Vi väntar på ...

**DARK SOULS 3**

Det kommer vara svårt, det kommer älskas.

**RED DEAD REDEMPTION 2**

Det har återigen börjat ryktas om en uppföljare, efter snart sex år är vi värda det.

## Webbläsarfavoriter x3

**TOWN OF SALEM**  
[blankmediagames.com](http://blankmediagames.com)

**HUR LJUGER JAG** bäst, när ska jag ljuga, vem ljuger och vem lju- ger inte? Frågorna är många när man spelar ToS. Spelet är som den klassiska leken Mafia. Några tilldelas roll som seriemördare medan de andra ska lista ut vilka som är mördare. Kul och nytänkande, man blir enkelt fast och det går inte att slita sig.

Benjamin Spörndly

**CARD HUNTER**  
[cardhunter.com](http://cardhunter.com)

**MAN BÖRJAR MED** ett litet sällskap av karaktärer som tillsammans i ett turbaserat spel ska ta sig igenom olika banor med hjälp av kort. Spelet har en sjukt snygg design och stämningen över det påminner om att spela vanliga brädspel. Stort plus eftersom att en kan stänga ner och fortsätta senare från samma ställe.

Benjamin Spörndly

**I AM AN INSANE ROGUE AI**  
[kongregate.com](http://kongregate.com)

**ÄNDA SEDAN "HAL"** i filmen 2001 har ondskefulla datorer funnits i science fiction, men det har varit ont om upplevelser där vi själva får spela mördardator. Ätminstone tills nu. Här får du hacka dörrar, plåga professorer och mixtra med belysningen för att kunna ta dig in i huvuddatorn på varje nivå. Dödligt charmigt.

Alvar Johansson



Text: Alvar Johansson • Foto: Timo

# Sam Sadhegi

**Sam Sadhegi har hållit på med musiken i snart sex år. Hans alias har varit olika, men kärnan densamma: kärleken till hiphop. Själv tycker han att hans bästa låtar är de som går fortast att skriva.**

**FRÅN ANDRA SIDAN** den tunna vägg som skiljer studion från rummet vi sitter i, hörs början på ett beat. Och efter det kommer orden, som faller, dansar och studsar ut i studion, för att sedan klättra igenom väggen. **Du är med i Hit'em Up. Vad är det?**

– Ett hiphopkollektiv som drivs av Yoel Escanilla och Musikfabriken. De har funnits i ett halvår och ordnar allt för att man ska kunna börja med hiphop.

**Varför började du med hiphop?**

– Det var min storebror som inspirerade mig. Jag hade hållit på med musik sedan jag var 11-12 år och skrivit poesi ett tag, men det var när han började med rap som jag blev intresserad på riktigt.

**Dina influenser?**

– Framför allt svensk hiphop. Men samtidigt så vill jag inte sluta mig till enbart hiphop, eftersom det lätt stänger in en. Därför tar jag mycket från till

exempel reggae.

**Hur ser din låtskrivarprocess ut?**

– Ofta är det refrängen som kommer först. Därefter lyssnar jag igenom olika beats och skriver några rader i taget. De bästa låtarna är ofta de som tar kortast tid att skriva, eftersom det finns kvar så mycket känsla då. Annars finns det en risk att man arbetar bort den.

**Vad vill du med dina texter?**

– Mycket är sådant som inte tas upp annars, som fördomarna och polisbrutaliteten mot ungdomar i förorten. De handlar ofta om politik, men jag vill inte uppmuntra folk till att rösta på ett visst parti utan göra ett personligt val.

**Tips till den som vill börja med hiphop?**

– Kom till fabriken. Här får du lära dig allt, helt gratis. Man märker på de som varit med här länge hur mycket de utvecklats. Och våga ta plats och ta för dig.

**SAM SADEGHI**

Ålder: 17

Kan ses och höras:

Debutsingeln är under planering.



Lyssna på Sam Sadhegis musiktips på [open.spotify.com/user/tidningenword](https://open.spotify.com/user/tidningenword)

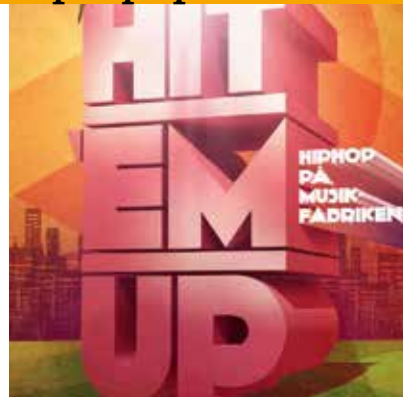
Vem tycker du att vi ska skriva om på den här sidan nästa gång?  
**Sms 072 563 08 60**

## Håll koll på Sam Sadhegi

På Instagram lägger Sam upp info om kommande gig.

► @samsaghi

## Hiphoptips



Hiphopkollektivet Hit'em up huserar på Musikfabriken i Fyrislund. Hit'em up anordnar träffar dit alla kan komma för att träffa andra som också håller på med hiphop och få tips och hjälp av ledarna. Du kan också använda Musikfabrikens studio, scen, dj-utrustning, datasal med mera. Och det är helt gratis!

► [musikfabriken.nu](https://musikfabriken.nu)

# Stopp!

**Vänta lite med att  
vända på tidningen.**

**Den här tidningen görs av  
gymnasieungdomar från  
Uppsala. Du kan också vara  
med.**

**Mejla** [word@tidningenword.se](mailto:word@tidningenword.se)

**Smsa** 070 645 31 41

**och tala om ifall du vill skriva, eller fota,  
eller göra något annat.**

**Så, nu kan du vända på tidningen.**

