

WORD

#57

NOVEMBER 2017

AV UNGA, FÖR UNGA I UPPSALA

**DU KOMMER
INTE DÖ HÄR
PÅ GOLVET
I KÖKET.**

KARANK

VILL DU SKRIVA OM

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

Av unga, för unga

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

Mejla

word@tidningenword.se

Smsa

072 563 08 60



facebook.com/
 tidningenword



tidningenword.se

WORD #57

Tema: Psykisk ohälsa

OMSLAGSFOTO

Mårten Markne

INTERVJU – Vi har träffat en av dem som delade en berättelse med taggen #metoo.



13



12



11



9



8



16

#57
INNEHÅLL

- 6 **Quiz**
Var borde du bo?
- 8 **Om en kompis mår dåligt**
Det här kan du göra.
- 9 **Det här händer i hjärnan**
Depression.
- 10 **Vi borde sakta ner**
Sluta springa!
- 11 **Fler skolpsykologer**
Intervju med ansvarig politiker.
- 12 **Insändare**
Du är en fjärl.
- 13 **#metoo**
Intervju.
- 14 **Här är din citrus**
Lär dig hålla isär citrusfrukterna.
- 16 **Snabb endorfinkick**
Må bättre med en shuttle drill.
- 21 **Kultur: musik**
Gråtlåtar muntrar upp.
- 24 **Kultur: aktuellt**
Skräcken missförstår.
- 25 **Kultur: recensioner**
Opera, bok och skräckspel.
- 26 **Utgång**
Siran har lärt sig.

Att våga berätta

PSYKISK OHÄLSA ÄR ett samlingsord för flera mentala hälsotillstånd, bland annat störningar som påverkar humöret, tänkandet och beteendet. Exempel på psykiska sjukdomar inkluderar depression, ångesttankar, schizofreni, ätstörningar och beroendeframkallande beteenden.

Det är livsviktigt att tala om psykisk hälsa och ohälsa. För oss själva och alla runt omkring oss. Självmod är den ledande dödsorsaken bland unga, och ändå talar vi om det så sällan.

Ämnet är tabu i vårt samhälle, trots att de flesta har upplevt någon form av psykisk ohälsa någon gång under sitt liv.

KANSKE ÄR PSYKISK ohälsa något vi talar mindre om än fysisk ohälsa just på grund av att vi sällan ser direkt om någon mår dåligt psykiskt. Pressen från samhället att alltid visa sin bästa sida utåt, att alltid prestera vårt bästa och att aldrig visa tecken på svaghet, är receptet på en stressad, utbränd, och ångestfylld människa.

Min mormor och jag pratade här om kvällen om hur synen på psykisk ohälsa har förändrats genom åren. Även om det fortfarande är ett ämne det tassas runt så har det varit betydligt värre förr. Istället för att hjälpa dem med psykiska problem och därav åtgärda problemet, separerade man dem från "de normala".

Detta är en delförklaring till varför vi idag ser på psykisk ohälsa som vi gör.

Lobotomi var inte ovanligt på 1930-talet, en operation som gick ut på att skära av nervbanor i hjärnan som var kopplade till centrumet i hjärnan för känslolivet. Syftet var att "operera bort" ångest, oro och andra psykiska "sjukdomar".

SEN DESS HAR vi kommit en bra bit. Jag anser att det är hälsosamt att diskutera och analysera sitt mående istället för att sitta och ruva ensam på sina tankar tills de växer sig så stora att man inte längre kan hantera dem.

Idag finns det mycket hjälp att få om du mår dåligt. Var aldrig rädd för att berätta hur du mår. Det gör dig inte svag, det gör dig inte dålig, det enda det gör dig är modig.

Du behöver aldrig vara ensam.



Hedvig Opitz
om psykisk ohälsa

Det gör dig inte svag, det gör dig inte dålig, det enda det gör dig är modig.

KONTAKT

word@tidningenword.se
Barnombudet i Uppsala län
Drottninggatan 8, 753 10 Uppsala
018-69 44 99, sms: 072 563 08 60
www.tidningenword.se

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖREN

Fredrik Norén
word@tidningenword.se

LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne
marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖREN

tidningenword.se/annons

TRYCK

Wikströms

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 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 (2016). Word finns på alla gymnasieskolor i Uppsala samt på bibliotek, fritidsgårdar m fl ställen. Word ges ut av föreningen Barnombudet i Uppsala. Word finansieras genom ett grundbidrag från socialnämnden i Uppsala kommun och till viss del genom annonser från icke-kommersiella verksamheter.

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



Redaktion

Hur gör du när du blir stressad av skolan?



FREDRIK NORÉN

Chefedaktör

Vaknar och inser att det bara var en dröm.



ALVAR JOHANSSON

Kulturredaktör

Lyssnar på You Blew It och skriker i en kudde. Sen gör jag en lista.



BENJAMIN SPÖRNDLY

Skribent

Spelar tv-spel eller kollar på film!



EINAR OLSSON

Skribent

Tar en sovpaus.



SIRAN CHENG

Skribent

Ignorerar!



ERIK FORSSTRÖM

Skribent

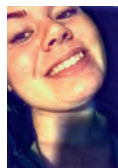
Stressar ännu mera (HELP!)



ELLEN SCHAAL

Skribent

Skriver listor.



MOA NYSTRÖM

Skribent

Lägger mig i sängen och hoppas att det löser sig.



HEDVIG OPPITZ

Skribent, illustratör

Prokrastinerar tills det inte finns någon annan utväg än att stress-skriva typ 7 uppgifter samma kväll till 5 am.



SOFIE OHLSSON

Skribent

Går ut och springer och tänker att det brukar lösa sig ...



MILO BÄCKSTRÖM

Skribent

Sopar under mattan. Nej, gräver en djup brunn, sopar ned stressen där, lägger på ett tuuungt lock och täcker sedan alla spår med tidigare nämnd matta.



SAMANTHA T LUNDGREN

Fotograf, skribent

Går ut och går eller håller på med hästar.



TYRA JOHANSSON

Skribent

Lyssnar på You Blew it och Alvar som skriker i en kudde.

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.

Prao



ASTRID GUSTAFSSON HÖÖK

Gör andra saker som jag måste göra, och skjuter på skolsakerna ännu mer.

Ålder: 14 år

Går på: Katarinaskolan

Har gjort i detta nummer: Quiz (sid 6-7), citrusfakta (mitten), intervju med Caroline Hoffstedt (sid 11)

ÄR DU REDO FÖR EN JOBBSIGARE SKOLA?

Uppsala yrkesgymnasium finns på Ekeby och Jälla och är Uppsalas största yrkesgymnasium. Som namnet antyder är det utbildningar som leder till jobb direkt efter gymnasiet. Vi har goda kontakter med näringslivet och kompetenta lärare med riktig branscherfarenhet. Du har givetvis även möjlighet att läsa vidare, starta eget eller arbeta utomlands efter avslutad utbildning.
Välkommen till en jobbigare skola!

UTBILDNINGAR EKEBY:

El- och energiprogrammet, Hotell- och turismprogrammet,
Restaurang- och livsmedelsprogrammet, Gymnasial lärlingsutbildning.

UTBILDNINGAR JÄLLA:

Bygg- och anläggningsprogrammet, Fordons- och
transportprogrammet, Naturbruksprogrammet

Uppsala yrkesgymnasium

uppsalayrkesgymnasium.se

Var bord

Text och ill Astrid Gustafsson Höök

Mörkret som faller redan på eftermiddagen och regn som smattrar mot fönsterrutorna gör att du kanske längtar bort från kalla Sverige – eller inte. Det här testet avgör var du helst vill spendera alla höstdagar.

Du sjunker ner framför tv:n efter en hård dag i skolan. Vad är det första du slår på?

- A. En dokumentär om hur man överlever på Antarktis.
- B. Gossip Girl, medan jag läser det nyaste skvallret på min mobil.
- C. Welcome to Sweden insvept i min dalahästfilt.
- D. Resereklamer till varma länder.

Du känner hur det knorrar till i magen. Vad äter du?

- A. Öppnar vårt skåp av konserver och hittar en gammal burk med fiskbullar som jag trycker i mig.
- B. Gör en smoothiebowl med gojibär och andra nyttigheter.
- C. En skål fil med flingor.
- D. Håller upp lite bubblande läsk i en tömd kokosnöt och pyntar med ett litet parasoll.

Du ska pynta en vägg ovanför din säng med fotografier, vad sätter du upp?

- A. Häftiga bilder på stora isberg som du har skrivit ut från internet.
- B. Bilder på höga skyskrapor.
- C. Fotografier från fjällvandringen i somras, även om det regnar på de flesta bilderna.
- D. Bilder på palmer, sanddyner och turkosa hav.

Vad sätter du helst på dig när du ska ut på en promenad en fin höstdag?

- A. Flera lager med tjocktröjor och en tjock dunjacka. Man får inte frysa!
- B. Ett par snygga jeans och en trendig topp.
- C. Fjällrävenjacka och gummistövlar.
- D. Låtsas att det är varmare ute än vad det är och drar på dig short och ett linne, och såklart solglasögonen!

Hur tar du dig helst till skolan?

- A. Skidor
- B. Tunnelbana
- C. Cykel
- D. Vattenrutschkana

Har du hittat till Molnet?

Molnet är ett helt rum med det vassaste utbudet av böcker för unga; manga, fantasy, HBTQ och en massa annat. Och massor av plats för skönt häng förstås.

Dessutom kan du genomföra dina egna idéer här. Vill du ordna debatter, rollspel eller kanske en konsert?

Prata med oss på biblioteket och sök projektpengar genom Respons.

Läs mer på bibliotekuppsala.se/ung.

Vi ses!

e du bo?

Flest A Antarktis

Du älskar vintern, snö och kyla. Att åka till Antarktis och överleva i det kalla klimatet är en dröm för dig, och det förbereder du dig för på många sätt. När hösten faller vill du bara att den ska ta slut så att vintern kan komma.

Flest C Sverige

Alla dina klasskompisar suckar när regnet faller utanför klassrumsfönstret medan du egentligen tycker det är ganska skönt. Varför ska man åka iväg från höstrusket när det egentligen är ganska mysigt att stanna inne och titta ut? Borta bra, men hemma bäst som man säger.



Flest B New York

Stadsliv, god mat och kändisar är något som lockar dig. Din dröm är att slippa hoppa över alla vattenpölar på väg till skolan och istället få gå runt på stora avenyer bland skyskrapar, i en storstad som New York. Du hänger med i alla trender för att kunna passa in bland de välklädda storstadsborna.

Flest D Maldiverna

När hösten kommer är det kylan som är värst för dig, och det händer ofta att du kommer på dig själv med att drömma dig bort till tropiska öar. Att ligga på kritvita stränder och känna solens strålar bränna är det du föredrar, och därför skulle det passa perfekt till dig att åka till Maldiverna.

TIPS

Gör detta och fler quiz på hemsidan!

► tidningenword.se/quiz

ANNONS



Unikt träningsprogram i Stadsskogen

Tänk om du kunde kombinera din promenad eller löprunda med styrkeövningar för hela kroppen? Samtidigt som du får hjälp av en personlig tränare? Om Stadsskogen är ditt favoritpar så är det möjligt.

Ladda ner appen OnSpotStory och sök efter träningsprogrammet "Träna i Stadsskogen". Sen är det bara att köra igång! Det är personlige tränaren Mårten Nylén som satt ihop träningsprogrammet. Känd från både Ninja Warrior och Biggest Loser Sverige.

Välj mellan tre olika nivåer: promenad, jogga eller löpning. Vid varje station får du enkla instruktioner och coaching av Mårten Nylén.

Läs mer hur du kommer igång på [uppsala.se/trana-i-stadsskogen](http:// uppsala.se/trana-i-stadsskogen)



Så är du en bra k



Text: Erik Forsström
Foto: Francis Löfvenholm (Charlie Eriksson), Rebecka Lindmark (Sofia Lindsten)
Illustration: Veronika Tejljng/arkiv

TT VETA HUR man ska agera och stötta en närstående som lider av psykisk ohälsa kan vara svårt. Det kan vara desto svårare när kompis, syskonet eller föräldern som mår dåligt inte öppet säger det. För att underlätta för dig som läsare som kanske känner igen detta dilemma har Word intervjuat två organisationer som verkar för att hjälpa barn med psykisk ohälsa.

ALDRIG ENSAM ÄR en organisation som verkar för att skapa lättillgänglig information om psykisk ohälsa samt även belysa ämnet. Grundaren heter Charlie Eriksson och är 26 år gammal.

Han har personlig erfarenheter av psykisk ohälsa och har lidit av depression och panikångest i flera år. Hans bästa tips är att våga fråga hur personen mår.

Att lyssna och stanna kvar är viktigt. Dels när någon ber om det men även när hen inte gör det.

SOFIA LINDSTEN JOBBAR som kurator på BRIS. Hon hjälper barn och ungdomar under 18 år som lider av psykisk ohälsa dagligen. Genom chatt, mejl och på telefon kan en kontakta BRIS och få stöd och råd samt tips om andra ställen där de kan söka hjälp för att må bättre.

Sofia kom med många bra tips på hur man på bästa sätt kan stötta en närstående som lider av psykisk ohälsa.

Hon tycker att det är viktigt att skilja på hur en vuxen, till exempel en förälder eller lärare bör agera, i jämförelse med en jämnårig kompis. Vuxnas plikt är att ansvara för att unga ska må bra. De måste se, våga fråga och sen ta ungas mående på största allvar. Samt även hjälpa barnet att söka professionell hjälp i form av till exempel en psykolog. En ung person ska däremot aldrig behöva ta det ansvaret.

SOM JÄMNÅRIG KOMPIS kan man dock fråga en vuxen, antingen en förälder eller kurator, om hur man bör agera.

Hon fortsätter med att säga att både vuxna och unga kan ge emotionellt stöd. Man kan fråga hur personen mår och visa att man bryr sig. En kram, en fråga eller en pratstund kan

göra mycket.

Försök att inte få den andra personen att känna sig jobbig eller dålig. Kommentarer som ”Kom igen nu du behöver inte vara ledsen”

hjälper inte, tvärt om.

Det viktigaste är alltså att visa att du bryr dig och våga fråga. Bägge organisationerna trycker på detta.



Charlie Eriksson, grundare av informationsprojektet Aldrig Ensam.



Sofia Lindsten, Bris.

FÅ HJÄLP

Barnombudet i Uppsala län har samlat länkar om var unga kan få hjälp i Uppsala.
boiu.se

Mer om ...

Bris
bris.se
Kontakta Bris på telefon:
116 111

... projektet **Aldrig Ensam**
aldrigensam.com
boken Aldrig ensam skriven av Charlie Eriksson.

kompis

Depression sitter i hjärnan

Depression är när känslor av nedstämdhet och hopplöshet går över en viss gräns och är kvar under en längre tid. Depression kan skapa hinder i livet, både för den som drabbas och människor omkring.

DET FINNS BÅDE genetiska och miljömässiga faktorer som bidrar till depression. Olika människor har olika stor risk att drabbas.

Vissa faller in i riskgruppen på grund av genetiska skäl, medan andra gör det på grund av en svår uppväxt eller en tidigare kamp med depression.

En stor plötslig händelse kan vara depressionsframkallande likaväl som upprepade "mindre" händelser. Eftersom olika personer har olika stor risk för att drabbas varierar det också hur mycket som krävs för att framkalla det.

UTAV DE BIOLOGISKA faktorerna finns det främst nervsignalsproblem. Nervceller kommunicerar genom att skicka små molekyler till varandra, serotonin är en av dessa. Det hjälper till att reglera humör, aptit och sömn.

Serotonin skickas ut från en nerv och in i synapsen, ett pyttelitet mellanrum mellan två nervceller, där den binder sig till receptorer i den andra nerven.

Sedan tas en del serotonin upp av den första nervcellen för att återanvändas medan en del stannar kvar i synapsen.

Om nervcellen tar upp för mycket serotonin så att det finns för lite kvar i synapsen kan det uppstå problem med signalerna, som i sin tur kan leda till depressiva symptom.

VISSA ANTIDEPRESSIVA LÄKEMEDEL fungerar genom att förhindra en del av serotoninupptagningen i synapsen. Detta leder till att det finns mer serotonin kvar i synapsen vilket kan minska depressiva symptom. Sådana läkemedel fungerar dock inte för alla.

Depression är inte likadant för alla varken fysiskt eller psykiskt.

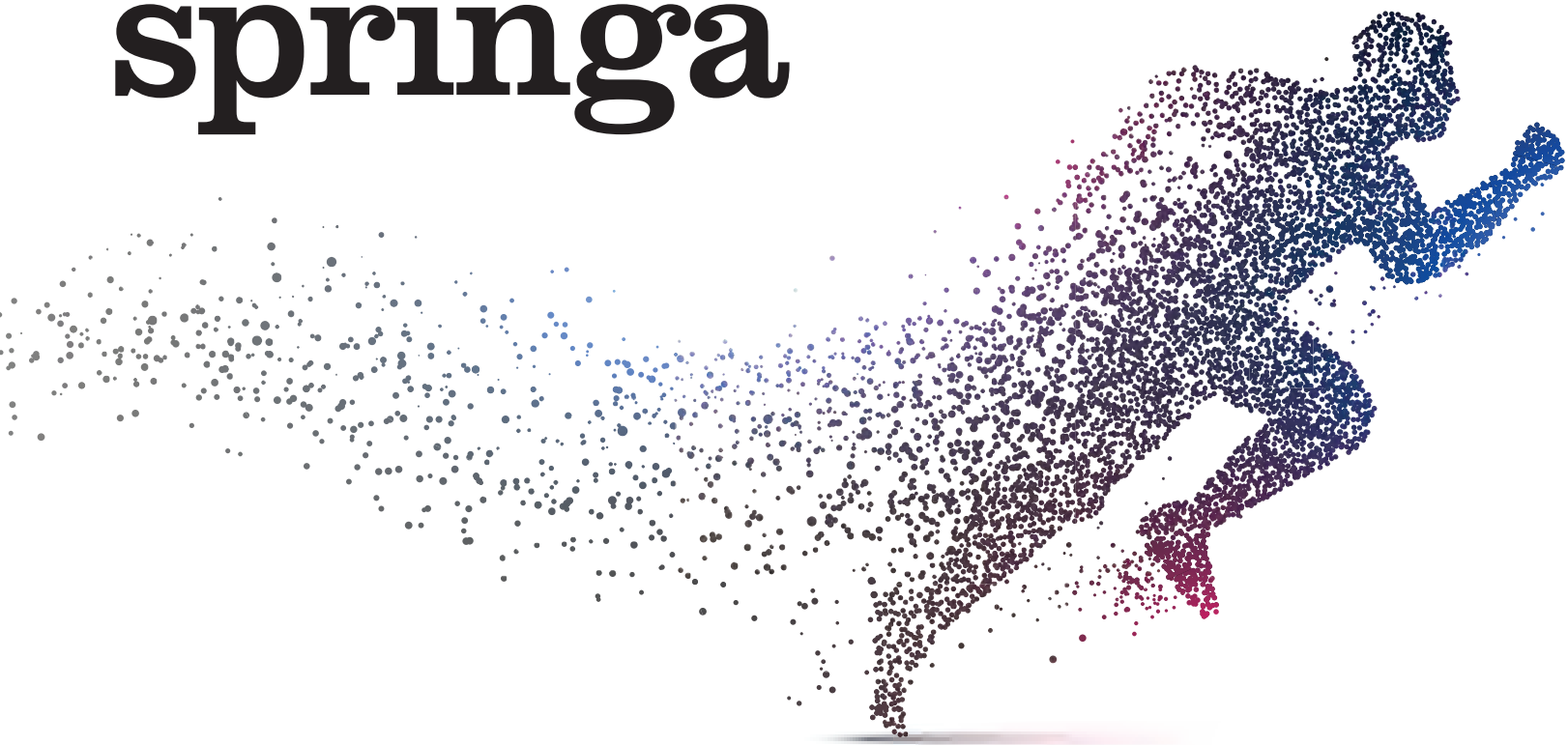
En deprimerad person kan även ha problem med nivåer av andra substanser, t.ex. dopamin. Dopamin reglerar känslor av välbefinnande och belöning.

Därför rekommenderas ofta motion som behandling mot depression eftersom det frigör dopamin.

Så, kan vi allt om depression nu? Nej, såklart inte. Inte ens forskare kan enas om en fullständig modell. Depression är komplicerat och dessa är bara förenklingar. Men förhoppningsvis har du en lite bättre förståelse nu.

Text: Ellen Schaal

Vi bara fortsätter springa



JAG UNDRAR VART det är vi alla är på väg. Vart vi springer. Vart vi längtar. Vart vi skyndar. Vilket mål det är vi arbetar så hårt och lägger ned så mycket tid på för att nå. Jag undrar om vi verkligen tänkt igenom vart vi vill med vårt springande.

Mot universitetet, ska livet och lyckan börja då? Mot arbetslivet, ska livet och lyckan börja då? Mot föräldraskapet, ska livet börja då? Mot pensionen, ska lyckan börja då?

Jag undrar om vi alla ens vill springa, om vi inte vill stanna upp och ta det lugnt och tänka en stund, kanske läsa en mysig bok eller titta på en film istället. Kanske sova på saken.

JAG UNDRAR OM vi tror att vi kommer nå fram till livet och lyckan om vi bara fortsätter springa lite till, lite snabbare, utan att ha tid att tänka över vad det egentligen är vi håller på med?

Om vi tror att den så kallade lyckan ens går att nå om vi knappt har tid att göra annat än det som absolut måste göras: sova, äta, plugga, träna?

Om vi tror att det alls är möjligt att må bra om vi så sällan har tid att stanna upp, andas, se oss omkring och ta en titt på världen vi har omkring oss.

Tid att umgås med de vi tycker om och sluta tänka på de alldeles för många sakerna

som måste göras, tid att lägga uppmärksamheten på det som händer just nu istället för på våra stressfyllda tankar.

JAG UNDRAR VARFÖR vi så gärna tror att allt det jobbiga kommer att lösa sig om vi bara fortsätter en liten bit längre ner på vägen, utan att förändra något på riktigt.

Jag gör också precis det. Jag bara fortsätter, utan att veta vart det är jag ska och utan att göra några riktiga förändringar. Men jag vill inte hålla på så mer.

Jag vill inte att vi ska behöva fortsätta springa längre.

Einar Axenbom Olsson

Illustration: Starline/Freepik



Då krävs det att skolan kan skapa forum där elever kan prata med varandra, där vuxna kan prata med elever om hur de mår.

Fler psykologer till gymnasieskolorna

Region Uppsala och Uppsala kommun vill tillsammans satsa på att minska den psykiska ohälsan hos ungdomar genom att placera ut två psykologer på gymnasieskolorna. Vi träffade kommunalrådet Caroline Hoffstedt och frågade vad hon hoppas att satsningen ska uppnå.

– **JAG HOPPAS** att det ska leda till att vi kan jobba mer förebyggande. Helst av allt vill vi se att unga inte hamnar i psykisk ohälsa eller börjar må så dåligt att man behöver behandling, förklarar Caroline och fortsätter:

– Då krävs det att skolan kan skapa forum där elever kan prata med varandra, där vuxna kan prata med elever om hur de mår. Det tror jag kan motverka att man hamnar i en mer negativ spiral och det är bland annat det de här psykologerna är till för.

Dessutom hoppas hon att psykologerna ska stötta lärare genom att till exempel visa hur man kan lägga upp skolarbetet så att det inte upplevs lika stressigt.

Men att det här kommer att räcka tror inte Caroline.

– Skolan ensam kan inte hantera den psykiska ohälsan, utan flera aktörer i samhället måste hjälpa till. Exempelvis föräldrarna i hemmet, att man kan prata

om såna här frågor när man mår dåligt på ett enkelt sätt och ibland om man hamnar i mer allvarliga situationer att vi har en väl utbyggd socialtjänst.

Så vad är det egentligen som gör att den psykiska ohälsan hos unga har ökat så mycket?

– Delvis att vi har ett samhälle idag som erbjuder massa möjligheter, en mängd olika utbildningsalternativ, jobb-möjligheter, alla möjliga chanser.

– Men i det stora utbudet tror jag att man som ung kan känna sig väldigt stressad över ”Vad ska jag välja?” och kanske känna en viss rädsla över att man ska göra fel val i livet, säger Caroline Hoffstedt.

CAROLINE TROR OCKSÅ att betygspressen stressar, speciellt eftersom det finns ett nytt betygssystem på gymnasiet som gör att många känner att de inte har råd att misslyckas. En till sak som har påverkat i alla tider är att folk inte alltid är snälla mot

varandra, och att till exempel mobbnings-situationer och trakasserier förekommer.

– Det är någonting vi måste ta på stort allvar, säger Caroline.

PERSONAL PÅ DEN ungdomspsykiatriska mottagningen Spången har uttryckt oro över att detta kommer leda till neddragningar av tjänster hos dem. Vad kommer hända med Spången?

Caroline förklarar att satsningen inte kommer leda till att personalen minskar. Region Uppsala kommer täcka upp ekonomiskt så att det inte blir någon neddragning.

– Vi ser ju, och det gör också personalen, att Spången har varit en fantastisk samverkan mellan kommunens skolor och Regionens hälso- och sjukvård och då vill jag sända ett budskap till personalen att den goda samverkan ska fortsätta.

Text: Astrid Söderberg Höök

Foto: Fredrik Norén



Foto: Rhododendrites / CC BY-SA 4.0

Du är redan en fjäril

DET KÄNNS SOM 100 år sedan jag satt vid det avlånga bordet lite skakig, pirrig i magen men också så väldigt exalterad.

Jag kommer väldigt tydligt ihåg hur intensivt jag kollade runt omkring mig för att se alla nya ansikten, medan lärarens röst ropade upp namnen på det vita pappret hon höll framför sig.

Plötsligt var det min tur att glatt och högt ropa ”Jaaa!”, men det jag gjorde istället var att blygt och osäkert räcka upp min hand för att visa att jag var där.

DET MESTA JAG minns av min tid i grundskolan var att jag under mer än hälften av tiden önskade att jag var precis lika modig och hade lika lätt för att

prata med folk som alla andra jag kände.

Jag var den blyga och tysta flickan i klassen som nästan kissade på sig när läraren ställde en fråga och ville att jag skulle svara, eller som hoppades på att jorden skulle gå under när vi skulle hålla tal inför hela klassen.

Att jag var så tystlåten och tillbakadragen gjorde mig så frustrerad, jag kände mig så dålig och begränsad på något sätt, och jag ville få bort det.

Att jag var så tystlåten och tillbakadragen gjorde mig så frustrerad, jag kände mig så dålig och begränsad.

Jag ville inte vara i en bubbla längre.

I sjunde klass hade jag en liten ”crush” på en kille i min klass och jag ville så hemskt gärna prata med honom, men vågade liksom inte. En dag hade han på sig en havsblå t-shirt. Jag sa till min kompis som stod bredvid mig att jag tyckte att hans tröja matchade hans ögon och vad hon svarade var början av vem jag är idag.

Hon uppmuntrade mig till att gå fram till honom och säga

det, och det gjorde jag! Ibland behöver vi en liten push på vägen för att lyckas med det vi vill göra.

DET ÄR VIKTIGT att våga ta plats och säga vad man tycker, men aldrig trycka ner någon annan bara för att man själv ska synas mer. Jag skulle nog säga att alla redan är en vacker fjäril, och det spelar ingen roll om de är pratsamma eller inte. Att visa varandra uppskattning är väldigt viktigt nu för tiden, och viktigast av allt är att vi visar uppskattning för oss själva.

Glöm aldrig att just du är unik och att ingen annan är som du. Du är perfekt precis som du är.

Rose L.

Skribenten heter egentligen något annat

Vad tycker du?

Du vet väl om att du kan skicka insändare till Word?

Är det något du vill ändra på, dela med dig av eller klaga på

Skicka ett mejl till word@tidningenword.se så tar vi kanske med det i tidningen.



En nutida revolution

Hundratusentals kvinnor har under hashtagen #metoo berättat om sexuella övergrepp och våldtäkter som de blivit utsatta för. Vi på Word har fått kontakt med en av dom som delat sin historia, men under det här repotaget har hon valt att vara anonym.

Kan du berätta om historien du delade under #metoo?

– Jag delade en historia om en kille jag dejtade förut. Under ett samlag frågade han mig om det gjorde ont, jag svarade att det gjorde det. ”Jag ska bara komma först” sa han då och fortsatte.

Har den här hashtagen fått dig att ändra din bild på övergreppet?

– Ja. Från början tyckte jag inte att min historia var något övergrepp. Jag tyckte till och med att det varit väldigt fint av honom att fråga om det gjorde ont. Det är först nu i efterhand

när jag läst andras berättelser som jag insett att det inte varit ett okej agerande. Han visste att det gjorde ont, men ändå så fortsatte han.

På vilket sätt har #metoo påverkat dig?

– Jag har ju alltid vetat att många kvinnor blivit utsatta någon gång, i princip alla mina tjejkompisar har ju åtminstone en historia att dela, och många har fler än så. Men jag har ändå blivit förvånad över hur utbrett problemet är. Hur sjukt många det är som blivit utsatta. Och att få läsa att gärningsmannen kan vara vem som

helst har varit skönt.

– Innan när jag tänkt på det här tillfället har jag lagt mycket av skulden på mig själv, jag valde ju faktiskt att dejta den här personen. Men efter att ha läst fler berättelser har jag förstått att det inte är så, att det aldrig kan vara offrets fel.

Vad hoppas du blir konsekvenserna efter #metoo?

– Jag hoppas att det blir en samhällsskillnad. Även om jag vet att sånt kan ta tid så är det väl det alla vi som delat våra berättelser hoppas på.

Moa Nyström

Foto: Mihai Surdu/Shutterstock

Han visste att det gjorde ont, men ändå så fortsatte han.

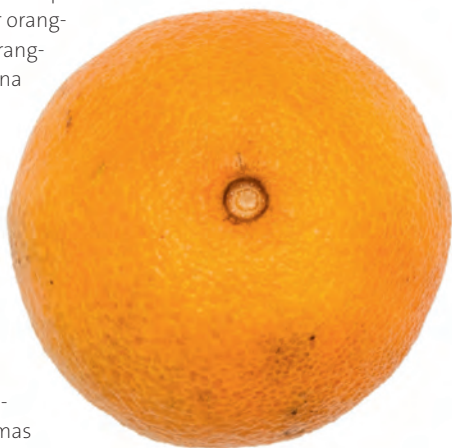
Vad är skillnaden på en clementin och satsumas? Är det clementiner som är söta? Finns ens mandariner? Det är svårt att se skillnad på alla gulorange små frukter, men förtvivla icke. Fortsätt läsa för att hitta rätt i citrusdjungeln.

Text Astrid Söderberg Höök

Foto Märten Markne

Satsumas

Satsumas är så kallade småcitrusar, och har en rund men lite tillplattad form. Skalet är orangefärgat eller orangegult med gröna skiftningar, och är lätt att skala av. Klyftorna har en ganska starkt orange färg. Smaken är ganska söt. Både clementiner och satsumas tycker jag är perfekta att äta när man är lite hungrig, speciellt nu på hösten då de är vanliga att hitta i affärer.



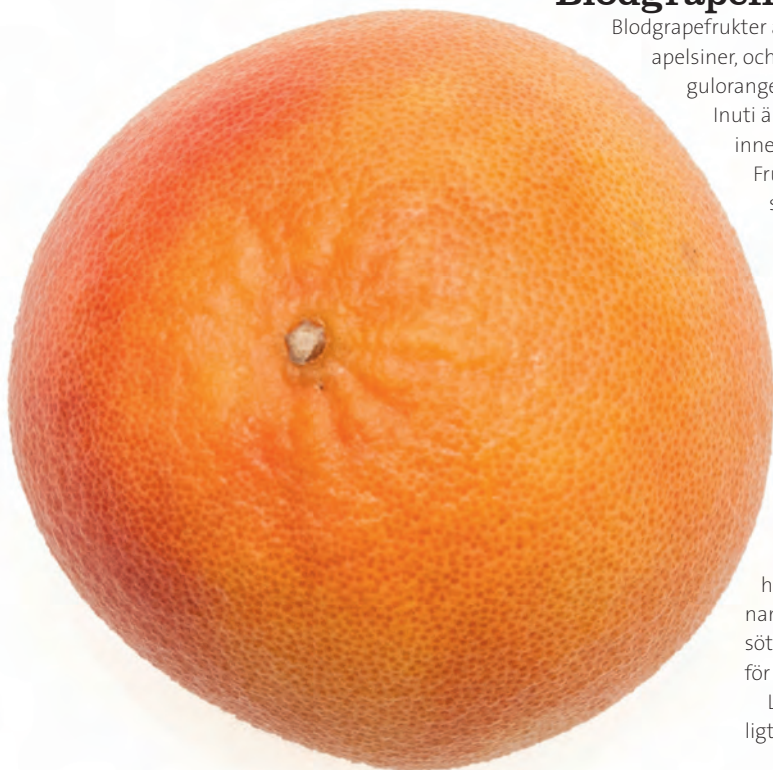
Clementin

Clementiner är också småcitrusar och är till skillnad från satsumas lite mindre och rundare, och känns ofta lite hårdare. Skalet är dessutom mer orangefärgat och tjockare. Klyftorna är lite mer gulorangea, och smaken är sötare än satsumasens.



Blodgrapefrukt

Blodgrapefrukter är ungefär lika stora som apelsiner, och har ett skal som är lite guloranget, ibland lite rödaktigt. Inuti är de starkt rosaröda och innehåller ofta några kärnor. Frukten har en väldigt besk smak, och därför ogillar många att äta den. Den kan dessutom vara farlig eftersom den kan interagera med många läkemedel, så om du är en läkemedelsanvändare bör du se upp med att äta för mycket.



Apelsin

Apelsiner är stora, runda citrusfrukter med ett tjockt, orangefärgat skal. Att färgen heter just orange är faktiskt på grund av fruktens namn på franska och engelska, alltså orange. Smaken är söt men lite syrlig. Frukten innehåller mycket c-vitamin som är bra för immunförsvaret och motverkar förkylningar.

Letar du efter en söt apelsin så välj en med så stor "navel" som möjligt. Om apelsinen känns tung är den även troligtvis saftig.

vem i rlden?

Mandarin

Mandariner säljs knappt längre i affärer eftersom de har så många kärnor i sig, men som konserverade i burk går de att hitta utan kärnor. På burk är smaken ganska söt och konsistensen är mjuk eftersom de har legat i fruktsaft. Liksom satsumas och clementiner är också mandariner småcitrusar, även om frukterna tidigare kallades mandariner som ett samlingsnamn, och ofta kallas det felaktigt än idag.



Honungspomelo

Honungspomelo är en stor, päronformad citrusfrukt, ungefär tre gånger så stor som en apelsin, med ett gulgrönt skal som är ca en centimeter tjockt. Inuti finns ett ljusgult fruktkött som är så hårt att det nästan känns lite gummiaktigt. Smaken är ganska frisk och söt, med lite undertoner av beskt. Frukten används mest till att koka marmelad, antagligen på grund av att den är lite svår att äta.



Lime

Limes är små och runda med ett grönt skal, och liksom citroner har de en sur smak, även om limens är lite beskare. Om du någon gång har hört att engelsmän kallas för "Limeys" är det på grund av frukten och dess innehåll av c-vitamin. Brittiska sjömän drack nämligen en dos med limesaft om dagen för att undvika skörbjugg, som var en vanlig sjukdom förr i tiden och som orsakades om man inte fick i sig tillräckligt med c-vitamin. Ett tips på hur man kan använda frukten är att pressa saften på pannkakor med socker på. Det blir riktigt gott!



Citron

Citroner är lite mindre än apelsiner och ofta runda eller lite avlånga med ett gult skal. Inuti är fruktköttet ljusgult, och innehåller mycket citronsyra vilket bidrar till att den i smaken är starkt sur. Precis som att alla inte gillar att äta grapefrukt rakt av ogillar många att äta citron direkt, men saften används ofta som smaksättning i bland annat dryck och matlagning.



Höstdeppig? Rör på dig
så mår du bättre!

Endorfinkick på under två minuter



NÄR MÖRKRET KOMMER allt tidigare och aldrig tycks förvinna kan man lätt känna sig trött och deppig. Om man då inte har lust att förbruka en rulle D-vitaminbrus i den dagliga morgonjuicen så kan att klara av hösten kännas som en omöjlig uppgift.

Men frukta icke! Vår kropp har nämligen ett eget knep för att göra även de gråaste dagarna lite lite mer överkomliga. Detta knep kallas endorfiner.

Endorfiner är det ämne i kroppen som gör att vi mår bra. Det utlöses bland annat när vi gör saker vi tycker om eller när vi är kär.

Men eftersom vi inte alltid kan göra det vi tycker om eller

styra när vi blir kär så har vår kropp ett extra ess i rockärmen. Att träning utsöndrar endorfiner. Dom flesta av oss har nog fått tipset att gå ut och röra på oss när vi känner oss deppiga.

Varje gång blir i alla fall jag lika irriterad ”röra på mig?? HUR ska det hjälpa mig??”, men faktum är att det är precis det som kommer få endorfinerna att börja spruta.

Jag, som har min träningsbakgrund inom amerikansk fotboll, är allt för välbekant med konditionstestet 300 yard shuttle drill, förutom att det är ett väldigt bra sätt att förbättra sin kondition, så är det också ett snabbt sätt att få ut endorfiner i kroppen.

Text: Moa Nyström

300 yard shuttle drill

Få ut endorfinerna i kroppen med detta konditionstest från amerikansk fotboll.

Steg 1

Du mäter ut en rak bana på 25 yards (meter går lika bra! Men då blir det lite längre).

Steg 2

Du börjar i ena änden och ska sedan springa fram och tillbaka 6 gånger så fort du kan. Det är jätteviktigt för resultatet att det verkligen är så fort du kan, så mesa inte!

Vad behövs?

Bekväma kläder att springa i, skorna får gärna vara designade för att springa i så vi undviker ömma knän eller fötter.

Ett ställe att göra iordning banan på, till exempel en gräsmatta eller i motionsspåret.

Något att märka ut din bana med (exempelvis en vattenflaska och träningsväska) så du vet var du ska springa.

En kompis! Detta är inte nödvändigt, men det är ju så mycket roligare att träna tillsammans. Då kan den ena heja på medans den andra springer. De ger lite extra pepp.

Hur lång tid tar det?

Detta beror på hur fort du springer, men med tanke på att du ska springa så fort du kan så bör tiden variera mellan strax under en minut till 120 sekunder.

Glöm inte att värma upp lite innan så slipper du dra på dig onödiga skador. Extra viktigt nu när det börjar bli kallt ute.

**Gör världen bättre i
Uppsala
– bli medlem!**



Röda Korsets Ungdomsförbund jobbar för att alla **barn och unga** ska känna sig **trygga** och **må bra**.

I Uppsala jobbar vi med allt från läxhjälp till att ge unga stöd genom vår chattjour Jourhavande Kompis och mycket mer. Kanske vill du gå med i någon av våra verksamheter, eller har en idé till en ny?

Tillsammans jobbar vi för ett tryggt Uppsala för alla barn och unga varje dag.

**Bli medlem nu på
rkuf.se första året är
gratis**



BOiU

Du kan få hjälp

boiu.se

Här finns länkar till ställen i Uppsala där barn och unga kan få hjälp med till exempel:

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

**Du kan också höra av
dig till oss. Vi vet vem
som kan hjälpa dig.**

**Ring 018 69 44 99
Mejla boiu@boiu.se**



ANNONS

STIL
I STAN

Undrar hur det är när jag kommer hem?

Vi på Trappan stöttar dig som lever i en familj där det finns problem med alkohol, droger, våld, psykisk ohälsa eller konfliktfyllda separationer.

Hos oss kan du träffa andra i liknande situation eller prata enskilt med någon av oss.

Välkommen att kontakta oss

📞 018-727 15 80
📧 trappan@ uppsala.se
🏠 [vardochoomsorg.
uppsala.se/trappan](http://vardochoomsorg. uppsala.se/trappan)

Sociala medier:
TrappanUppsala



Modeprylen

Själv- förtroende

"Vad ska jag ha på mig idag?" är troligtvis en av de första frågorna man ställer sig när man vaknar på morgonen. För vissa är det ett lätt val medan det för andra kan vara svårt.

Rädslan för att bli dömd kan ofta ta över när man står där på morgonen. Ofta väljer man att inte ha på sig det man egentligen vill ha. Istället för den coola natttröjan, blommiga koftan och glittriga tröjan väljer man istället t-shirten och skorna som inte sticker ut.

Detta händer alla men en sak måste man komma ihåg... det viktigaste är att vara sig själv och strunta i vad andra tycker. Ha på dig det du vill ha på dig utan att tänka på andras åsikter. Så länge du bär det med stolthet och med självförtroende kommer du ROCK IT!

Om du har på dig leopardprint, tigerprint, zebraprint och en neonrosa pälsjacka och bär det med ditt huvud högt kommer alla andra också tycka det är snyggt.

Det bästa är att det inte heller kommer spela någon roll vad andra tycker då DU kommer att känna dig URSNYGG. För att sammanfatta - våga ha självförtroende i det du har på dig för då blir allt snyggt!

Text och foto: Erik Forsström

Säg vad du vill

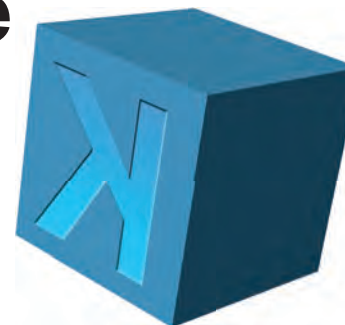
Vill du berätta vad du tycker? Eller skriva om det du brinner för? Gör det i Word!

Skicka ett sms till 072 563 08 60 eller mejla word@tidningenword.se

tidningenword.se

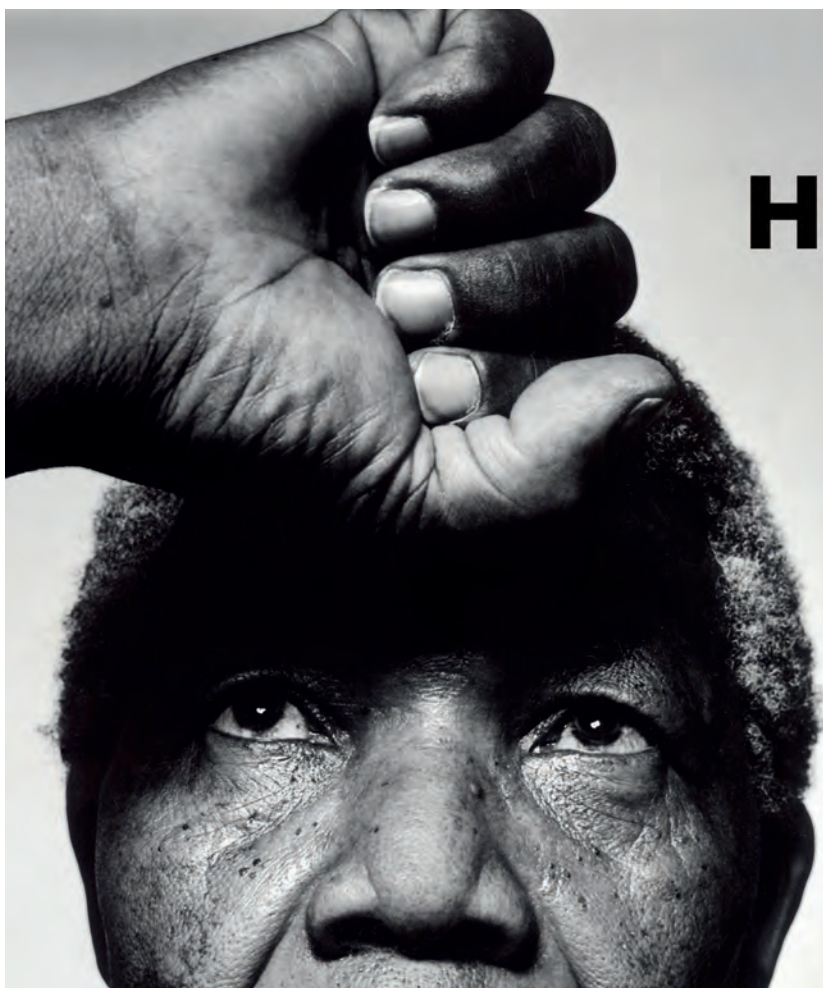


Aktiviteter för barn och unga samlade på ett ställe



www.kubikuppsala.se

KUBIK
UPPSALA



HANS GEDDA KARAKTÄRER 14 OKT - 26 NOV

PORTRÄTTFOTOGRAFIER OCH TECKNINGAR
ÖPPET TORSDAG - SÖNDAG KL 12-16
FRI ENTRÉ!

Bror Hjorths Hus

NORBYVÄGEN 26 752 26 UPPSALA 018-567030
WWW.FACEBOOK.COM/BRORHJORTHSHUS
WWW.BRORHJORTHSHUS.SE

Barnrätts- priset 2017

Årets pristagare Café Genomfarten

» För enträget arbete för unga i behov av en plats att finnas och synas på, och för sitt starka mottagande av unga ensamkommande med stort stödbehov.

Genomfarten får Barnrättspriset i Uppsala 2017 – eftersom alla barn har rätt att må bra.

Välkommen på prisutdelning

20 november kl 18

På Café Genomfarten

Gratis ätbara saker!

Plocka fram gråtlåtlistan!

WHAT CAME FIRST – the music or the misery? Did I listen to the music because I was miserable? Or was I miserable because I listened to the music? Do all those records turn you into a melancholy person? Så skriver Nick Hornby i romanen *High fidelity*, och den frågan har jag själv ställt mig flera gånger. Alla de gånger då jag som yngre satte Joy Division på repeat, gjorde det mig bara ledsnare eller gjorde det någon skillnad?

INTERNETRYMDEN SÄGER LITE allt möjligt om ämnet och det är svårt att hitta något enkelt och rakt svar. Det verkar dock som att det lutar mot att ledsen musik lyckas få en att känna sig gladare.

För de allra flesta så utsöndras en mängd lyckohormoner när vi lyssnar på sorglig musik vilket i sin tur leder till att man mår bättre. Vad det beror på framgår tyvärr inte och jag är inte rätt person att komma med en kvalificerad gissning.

SJÄLVKLART FINNS DET även fler aspekter att ta hänsyn till, en behöver ju inte lyssna på toksorglig musik för att få det där ruset av lyckohormoner.

Finns det någon låt du kopplar starkt till positiva minnen så som en utlandsresa, första kysen eller ett skoldisco kommer känslan troligtvis att förstärkas, utlösa en nostalgitripp och påverka dig minst lika positivt.

Det verkar som att jag med rätt stor säkerhet kan säga att jag inte blev ledsnare av Joy Division och att det faktiskt ledde till något positivt och att du absolut borde plocka fram din bästa gråtlista nästa gång du är i behov av lite själslig medicin.

Benjamin Spörndly
om musik som medicin

Alla de gånger då jag som yngre satte Joy Division på repeat, gjorde det mig bara ledsnare eller gjorde det någon skillnad?



3
gråtiga listor

<http://sptfy.com/1RF6>
<http://sptfy.com/1rEd>
<http://sptfy.com/1RF8>



TrafiQ

Testa ditt TrafiQ på
www.uppsala.se/trafiq

Shoppa rättvist!

Hur tänker du när du shoppar? Tänker du på priset, på kvaliteten eller tänker du på den som har tillverkat varan du köper? Oavsett vad du tänker på kan du alltid handla med gott samvete när du handlar Fairtrade.



Fairtrade handlar om de människor som till exempel syr dina kläder, som plockar kaffebönorna och som tillverkar chokladen. Fairtrade är en märkning som du hittar på fler och fler varor. Märkningen innebär att just den varan är tillverkad på "schyssta villkor". Här har inte barnarbete eller diskriminering förekommit. Odlare eller anställda som tillverkat varor med Fairtrademärkningen har gjort det med goda arbets- och levnadsvillkor.

Uppsala – Fairtrade city

Runt om i världen finns städer som är Fairtradecertifierade. Det innebär att kommunen tillsammans med företag och butiker jobbar för att öka antalet produkter med Fairtrademärkning. Sedan 2015 är Uppsala kommun en Fairtrade City. Så varje år ökar antalet varor och du som konsument har allt större möjlighet att shoppa rättvist.

Visste du att du konsumerar material och annat i din skola som är Fairtrademärkt? Som Fairtrade city satsar Uppsala kommun på att köpa in varor med märkningen.

– Uppsala kommun köper väldigt många produkter och mat till exempelvis skolor, förskolor och äldreboenden. Därför måste vi ta ansvar för vad vi köper och hur det är tillverkat. I västvärlden handlar vi billigt från andra länder, men billigt för oss betyder ofta att odlare och anställda i produktionslandet har usla arbetsvillkor. För oss i Uppsala kommun är det viktigt att vi så långt det är möjligt handlar rättvisa varor, menar Ilona Szatmari Waldau (V), kommunalråd och ordförande i styrgruppen för Uppsala Fairtrade City.

Uppsala kommun är bara i början av resan mot att bli en medveten uppköpare och det kommer att ta tid innan målet är nått.

– Någonstans måste vi börja. Vi ser över våra inköp och hur vi kan ha Fairtrade med som önskemål när vi handlar. När det går att kräva rättvisemärkning ska vi göra det, säger Ilona.

Schysst julmarknad

Vill du komma i julstämning och handla julklappar med Fairtrademärkning? Då ska du boka in den 16 december.

För sjunde gången arrangeras *Schysst Jul Uppsala* – den rättvisa julmarknaden för en bättre värld. Här kan du prova, smaka och shoppa med gott samvete!

Plats: Uppsala Missionskyrkan,
S:t Olofsgatan 40, Uppsala



Visste du att...

- Fairtrade är en oberoende märkning med fokus på mänskliga rättigheter.
- När du handlar Fairtradeprodukter bidrar du till att odlare och anställda i världens utvecklingsländer kan förbättra sina arbets- och levnadsvillkor. Dessutom motverkas barnarbete och diskriminering.
- Fairtrades certifieringsmärke sitter på över 2 600 produkter.
- Många Fairtradeprodukter finns i matbutiker, på arbetsplatser, på caféer och på hotell.
- Uppsala kommun är en diplomerad Fairtrade city. Tillsammans med företag och butiker arbetar kommunen för att öka antalet produkter med Fairtrademärkning.
- Även en fotboll kan vara Fairtrademärkt.



Julklappstips

Med Fairtradeklappar blir det enkelt.

Fina presenter som garanterat ger gott samvete!

Moster: Kaffe i en fin burk
 Mamma: Handkräm och duscholja
 Syrran: Pikétröja
 Mig själv: Snygga skor
 Brorsans bebis: Bebiskläder eller bebisfilt
 Pappa: Kalsonger
 Gottegrisen: Fem chokladkakor
 Bästa kompis: Tre sorters te i lösvikt



Exempel på varumärken som säljer Fairtrade: Gevalia, Kicks, Abecita, Änglamark, Arvid Nordquist, SOC, Sweeks of Sweden och Mini Rodini.



Vad kan du om Fairtrade?

Testa dig själv
och kompis.

Vem av er
är mest Fairtrade?

Fairtrade...

- ... är varor som enbart börjar på F.
- ... handlar om att motverka bland annat barnarbete.
- ... är viktigt i Uppsala kommun. Bland annat är Uppsala kommun en Fairtrade City.
- ... är ett ord som betyder rättvis handel.
- ... är en ny sportgren för pensionärer.

Svar: Fel, Rätt, Rätt, Rätt, Rätt, Fel

Handlar du Fairtrade?



Stella Sören, Celsiusskolan,
Naturvetenskapsprogrammet, åk 2

–Jag handlar över huvudtaget inte mycket. Är ingen stor konsument. Fairtrademärkningen har jag sett mest på matprodukter. Om jag hade råd skulle jag absolut köpa varor med Fairtrademärkning. Jag är positiv till Fairtrade och tycker faktiskt det är viktigare än till exempel ekologiskt. Fairtrade handlar om att människorna har det bra. Och det är viktigast. Även om eko också är bra!



Theodor Johansson, Rosendalsgymnasiet,
Naturvetenskapsprogrammet, åk 2

–Jag tänker inte så ofta på det. Men om jag märker att det är ekologiskt eller Fairtrade så uppmantras jag att köpa det. Det mesta jag köper är för det mesta redan Fairtrade.



Emilia Angulo Petterson, Celsiusskolan,
Samhällsvetenskapsprogrammet, åk 1

–Nej, jag har aldrig handlat Fairtrade. Men det har ett gott syfte, till exempel att det inte tillåter barnarbete.

Fairtrade kladdkaka

Mys i mörkret och överraska någon med en nybakad kladdkaka.
6–8 portioner



100 g smör
 100 g mörk choklad, Fairtrade
 2 ägg
 1 dl råsocker, Fairtrade
 3 msk kakao, Fairtrade
 3 msk vetemjöl
 1 krm salt

Använd en form som är cirka 24 cm i diameter. Smöra formen noggrant eller klä den med bakplåtspapper.

Smält smör och choklad på låg temperatur. Blanda till en jämn smet.

Vispa äggen lätt tillsammans med sockret och rör ner chokladsmeten. Blanda ner kakao, mjöl och salt.

Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen i 200°C i cirka 10 minuter. Det blir en tunn och kladdig kaka. Låt svalna helt.







SPELENS HUS PÅ ALLIS

Kom och spela figurspel,
brädspele och rollspel.

Sylveniusgatan 8.

Tisdagar och onsdagar
18–21

Välkommen!

Följ oss på  Spelens Hus
 spelens_hus_allis



Skräcken skambelägger

GICK DU NÅGONSIN och såg Split i våras? Det är okej, du missade ingenting. En helt okej thriller. Samt, fullständigt vidrig skildring av DiD, eller multipel personlighetsstörning. I händerna på en klåfingrig regissör skrevs en psykiskt sjuk och traumatiserad man om till både en comic relief och ett vildsint monster.

Det sorgligaste av allt är att det här inte är något nytt. Skräckfilmerna har sällan varit bra på att hantera psykisk ohälsa.

OM VI INTE tampas med påstått psykiskt sjuka seriemördare, kommer filmens märkligare element få sin förklaring i HAHAN VAR GALEN DÄR FICK VI ER ALLT. Det är inte bara sunkigt och tamt, en lat manusförfattares nödutgång, utan också respektlöst. Vi har just suttit i ett helt nummer och försökt förklara det viktiga i att ta psykisk ohälsa på allvar, i att sluta demonisera psykiskt sjuka människor.

Ändå görs det aldrig så ofta som inom skräcken. Vi kan påstå att som vuxna människor påverkas vi inte av vad vi ser, att vi kan avgöra själva vad som är fiktion och vad som är verklighet. Och så är det kanske. Men, det är irrelevant.

För varje användande av schizofrena som en förklaring till spöken på vinden, för varje människa med personlighetsstörning som skildras som ett okontrollerbart monster eller en chans för en skådis att få tramsa runt skapar vi ett klimat där psykisk ohälsa är en lek eller någonting att vara rädd för. Där vi inte längre tar det på allvar. Där vi skambelägger.

SÅ, GÅR DET inte att skildra psykisk ohälsa i skräcken? Såklart det går.

Mycket skräck blir som allra bäst när den behandlar det som ligger oss allra närmast: att förlora de vi älskar, att bli ensamma, att bli lämnade. Men det kräver respekt, hänsyn och förståelse. Och hittills verkar få skräckberättare ha något av detta.

Alvar Johansson

om en genre utan respekt



Spel



THE EVIL WITHIN 2

8/10

Svettigt och läskigt på riktigt

RINGER NAMNET SHINJI MIKAMI en klocka? Om inte, *Resident Evil* då? Med den serien satte han en standard för skräckspelen, en standard han sedan själv haft svårt att leva upp till. *The Evil Within 2* känns till en början inte som något undan-

tag: dialogen är saxad från skräckmanusgrottans djupaste avgrund och berättandet är ointressant och inkonsekvent.

Kanske borde jag sitta och skratta. Men det gör jag inte. Jag svettas, kramar plasten i handkontrollen tills den

knakar. I konfrontationer med monstren i är huvudkaraktären Sebastian nästan chanslös, och vapnen har desperat lite ammunition. Och det är just där spelet briljerar.

Ensamheten är total, och den öppna staden Haven inbjuder

till ett utforskande som sätter utsatthet framför regisserad spöktunnelsskräck. Det är läskigt, på riktigt. Och mycket mer är svårt att kräva av ett skräckspel.

Alvar Johansson

Bok: Trist berättat om avancerad teknik **4/10**

LAYERS

Ursula Poznanski

DORIAN HAR FLYTT från sin pappa och lever sedan några månader på stadens gator. En morgon vaknar han och ser en mördad man bredvid sig och han har ingen aning om vad som har hänt.

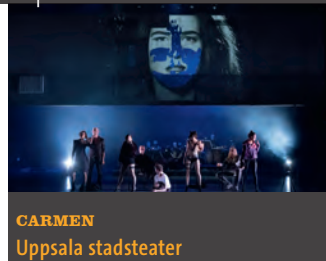
Samtidigt erbjuder en man Dorian att följa med honom till en herrgård. Där kommer han få tak över huvudet, mat och utbildning. Det låter alldeles för bra för att vara sant men han följer med trots allt.

Visst är herrgården lite märklig med sina etiklektioner och flygbladsutdelning på stan men det är ett lätt pris att betala för den nyfunna tryggheten. Efter ett tag får Dorian till uppgift att dela ut paket till flera av stadens högt uppsatta människor. Han har ingen aning om vad paketen innehåller

och får absolut inte berätta vem som har skickat honom. Men en sak är säkert. Ingen-ting är som han först trodde. Bara genom bokens iögonfallande omslag får man direkt en inblick i den. Första sidan går att vika ut flera gånger och för varje lager får man läsa lite mer om boken. Tyvärr levde boken inte alls upp till de höga förväntningarna.

DEN ALLTFÖR AVANCERADE teknologin gjorde det svårt att föreställa sig att boken utspelade sig i vårt nutida samhälle. Fast det som verkligen sänkte boken var sättet den var berättad på. Det var svårt att följa karaktärernas tankar och även karaktärsutvecklingen var minimal. Trots det lyckades författaren visa vad framtidens teknologi skulle kunna göra i fel händer.

Sofie Ohlsson

Opera: Lite för modern klassiker **8/10**

CARMEN

Uppsala stadsteater

CARMEN ÄR EN klassisk opera med en lång historia bakom sig. Från att först ha spelats i Paris 1875 baserad på romanen med samma namn är den nu återigen tillbaka på scenen fast på Uppsala stadsteater.

Att operan har en lång historia bakom sig märks inte minst på sångtexterna, som inte bara sjungs på svenska utan även på franska och andra språk. Det går bra att hänga med ändå tack vare en textmaskin.

Don José förälskar sig i Carmen, och lämnar allt han har för att för att slå sig i följe med henne. Snart inser han

dock att hon inte har samma syn på kärleken som han, och andra rivaler kommer snabbt in i bilden. Josés svartsjuka leder till allt mer konflikter och till sist blir situationen ohållbar.

Föreställningen blandar både klassisk och modern musik, med allt från operasång till elektroniska inslag. De mer moderna musikaliska inslagen passade tyvärr inte riktigt in i resten av stämningen, och det förstörde lite känslan. Även om regissören Anna Bergman valt att tolka pjäsen i en modern tappning är det inte svårt att urskilja den ursprungliga berättelsen, och tittaren återfinner snabbt de klassiska teman som kretsar kring kärlek och rivalitet.

I slutändan är det nog även dessa oföränderliga inslag som gör att denna opera aldrig slutar att fascinera, snarare än någon ny musikkombination.

Leo Bewa

Det var först nyligen jag började förstå

Jag minns hur jag sprang ut från fritids innan hon skulle komma, bara för att mina klasskamrater inte skulle få se henne.

NÄR JAG VAR liten, hade jag svårt att förstå vem jag var. Jag kom till dagis utan att tala ett ord svenska och hade aldrig ätit potatismos, vilket resulterade i att jag fick potatismos ända upp till öronen när jag kom hem.

NÄR JAG BÖRJADE lågstadiet, fick jag näsan utmätt av mina klasskamrater. Den var minsann bredare än deras, så jag kom hem och klämde på den, i hopp om att den skulle se annorlunda ut. Jag minns att jag var väldigt ihärdig med detta, för hårt arbete lönar sig ju.

Det var även under lågstadiet min mormor var här under ett år och hon skulle hämta mig från skolan varje dag.

Jag minns hur jag sprang ut från fritids innan hon skulle komma, bara för att mina klasskamrater inte skulle få se henne.

En gång skulle en klasskompis få leka hemma hos mig och då kom mormor och hämtade oss. Jag tvingade henne att gå minst hundra meter bakom oss, bara för att jag inte ville associeras med henne.

JAG SKÄMDES ÖVER saker jag inte ens förstod.

JAG MINNS ATT jag brukade skylla allt detta på mina föräldrar. För att de hade fött mig här och inte där,

där jag ser ut precis som alla andra. Jag önskade att vi skulle flytta dit någon gång och att jag skulle få lämna allt bakom mig. Där skulle jag vara precis lika vacker och normal som alla andra barn.

Det var först nyligen jag började förstå. Att jag inte behöver svara på engelska i kassan på Ica och att jag inte behöver skämmas över min kultur.

Självklart är det fortfarande jobbigt när östasiater porträtteras med streckögon och överdimensionerade tänder eller när någon frågar "Pratar du clementin?"

Men det är okej, jag vet bättre.

STRUKTURERNA I SAMHÄLLET måste förändras om inga fler sjuåringar ska ha existentiella kriser för att de inte ser ut som personerna som dyker upp om man googlar svenskt utseende.

Det förtjänar inte sjuåringar, det förtjänar ingen.

FÖRLÅT MAMMA OCH pappa och jättejättemycket förlåt mormor.



Siran Cheng

om att förstå bättre

Du har rätt att påverka. Vi kan hjälpa dig.

Suger din gympahall?

Har din skola världens sämsta bibliotek?

Borde bussresor vara gratis?

Oavsett vad du vill förändra så kan du få hjälp av oss.

Vi vet hur du kan göra för att bli lyssnad på.

Hör av dig i dag så kan vi börja påverka i morgon.

fokusgrupp@boiu.se

Barnombudet i Uppsala län



[gillaboIU](https://www.instagram.com/gillaboIU)



boiu@boiu.se



018 69 44 99

Word

Av unga, för unga i Uppsala.

Ända sedan du
gick i lågstadiet.

Var med och gör tidningen du också.
Eller gå med i webbredaktionen.

Skicka ett sms till [072 563 08 60](tel:0725630860)
eller mejla word@tidningenword.se

tidningenword.se

