

Quiz

## Vem är du i klassen?

Testpatrull

## Word utser bästa pennan

Hösttermin

# Stressad stil

Recension

## Pillerpoddsbok får högsta betyg

Debatt

## ”Mer stöd till unga behövs”

Skolstressad?

- \* Planera och slipp stressen
- \* Klara högskoleprovet – på andra försöket
- \* Spången hjälper

Mode

## Stiligt i höst

Strumpor  
Politikermode



VILL DU SKRIVA OM

MILJÖ  
MODE  
POLITIK  
MAT  
SR.ORT  
HALSA  
FILM  
UPPSALA  
SEX  
ELLER KANSKE  
FOTA?  
HÖR AV DIG  
VE T J A!

**Av unga, för unga**

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

**Mejla**

word@tidningenword.se




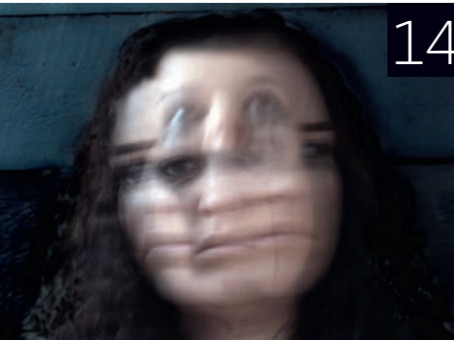


**Smsa**

072 563 08 60

facebook.com/  
tidningenword

tidningenword.se

WORD #61  
Tema: Back to school  
OMSLAGSFOTO  
Evelina Hammarin  
STILIGT – snygga kläder och accessoarer







**Vad kostar byxorna?**

**LUFTEN ÄR KVAV** och människor trängs innanför väggarna på den nyöppnade Uniqlo-butiken i Stockholm.

Plagg efter plagg plockas hetsigt ner från hyllor och galgar och i takt med att kön till kassorna växer, krymper högarna med kläder.

Stora digitala skärmar pryds med uppmanande ord om konsumtion av häftiga varor med lågt pressade priser.

**I STOCKHOLMS INNERSTAD**, liksom på många andra håll i västvärlden, blir vi människor förblindade av små prislappar, fästa på tygstycken i olika former och färger.

Små lappar som bestämmer och beskriver värdet, eller värdigheten på något som från början endast var till för att dölja och värma människokroppen.

Kläder har blivit ett medel för att markera tillhörighet, klass och maktstatus, ofta på bekostnad av andras välbefinnande.

**I STOCKHOLMS INNERSTAD**, liksom på många andra håll i västvärlden, måste vi människor ställa krav. Vi måste ställa krav på de stora klädkedjorna, som i sin tur måste ställa krav på företagen som driver textilfabrikerna.

I Stockholms innerstad, liksom på många andra håll i västvärlden, är det inte okej att vi människor bär kläder som en gång tillverkats av personer som jobbat och jobbar under slavliknande förhållanden i textilfabrikerna.

Våra kläder är det drivmedel som begränsar andras frihet.

**BYXORNA PÅ HYLLAN** inne på Uniqlo skriker ”köp mig” och prislappen visar låga siffror. Men hur mycket kostar de, egentligen?

**Tyra Johansson**

om modets pris

**INNEHÅLL  
#61**

- 6 **Quiz**  
Vem är du i klassen?
- 8 **Mode**  
Strumpor.
- 8 **Mode**  
Stiligt värre.
- 11 **Mode**  
Partierna om kläindustrin.
- 12 **Skolstress**  
Så klarar du stressen.
- 12 **Skolstress**  
Fixa högskoleprovet.
- 13 **Skolstress**  
Spången hjälper.
- 14 **Debatt**  
Det behövs mer hjälp.
- 18 **Hitta bästa pennan**  
Betyg på pennor och sudd
- 21 **Kultur**  
Pillerpoddbok.
- 21 **Kultur**  
Incredibles 2.
- 22 **Utgång**  
Alva är tillbaka.

**Våra kläder är det drivmedel som begränsar andras frihet.**



## 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

## CHEFREDAKTÖRER

Fredrik Norén  
word@tidningenword.se

## LAYOUT, ANNONSER

Mårten Markne  
marten@tidningenword.se

## INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

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



**FREDRIK NORÉN**  
Chefedaktör



**ALVA SPÅNGBERG**  
Skribent



**AMANDA TÅNGRING**  
Skribent



**ELIN VILÉN**  
Skribent, illustratör och fotograf



**EVELINA HAMMARIN**  
Skribent och fotograf



**MALVA THUR**  
Skribent



**SALLY LUO**  
Illustratör



**SAMANTHA T LUNDGREN**  
Fotograf, skribent



**SANJANA WALIA**  
Skribent



**TYRA JOHANSSON**  
Skribent

**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.

**ORDSPRAK**  
UPPSALA INTERNATIONAL POETRY FESTIVAL

4-6 OKTOBER 2018

ORDSPRAK SAMLAR POETER FRÅN HELA VÄRLDEN OCH ÄR SVERIGES STÖRSTA ESTRADPOESIFESTIVAL. BILJETTER, HELA PROGRAMMET OCH MER INFORMATION PÅ WWW.REGINATEATERN.SE

\* R \* E \* G \* I \* N \* A \*

REGINATEATERN • TRÄDGÅRDSGATAN 6, UPPSALA • TEL 018- 727 83 40  
BILJETT KASSANS ORDINÄRE ÖPPETTIDER: TISDAG-FREDAG KL 11-17, LÖRDAG KL 11-13  
WWW.REGINATEATERN.SE



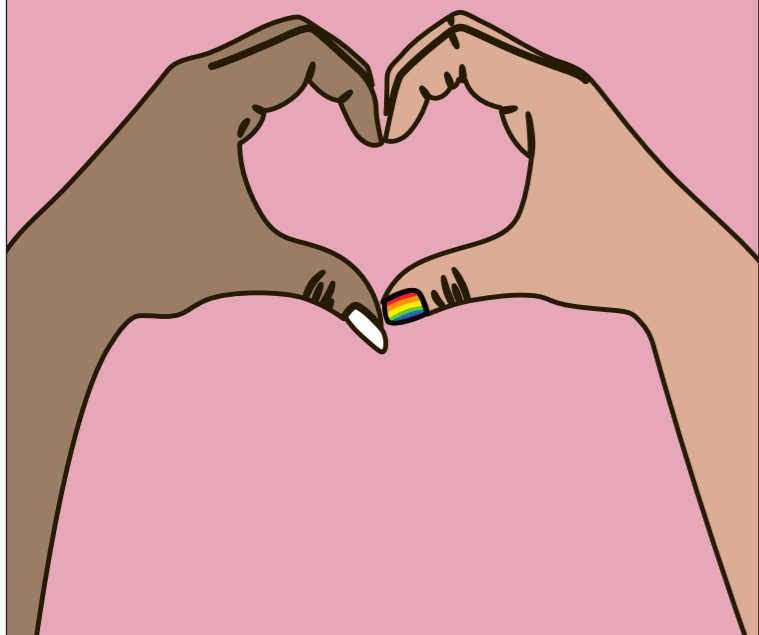
## UPPSALA TJEJ- OCH TRANSJOUR

Backar alltid, backar aldrig.

### Vi lyssnar, peppar och stöttar!

Med oss kan du prata om  
vad som helst - du behöver  
inte berätta vem du är.

Chatt och frågelåda på  
[uppsalattj.se](http://uppsalattj.se)



## QUIZ WORDQUIZ #61

# Vem är du i klassen?

Text och ill **Elin Vilén**

### Det är rast, vad gör du?

**A:** Har möte med elevkårsstyrelsen.

**B:** Försöker att prata med de som verkar pratsugna.

**C:** Dyker troligtvis upp med andan i halsen lagom till lektionen slutar i hopp om att jag skulle hunnit till den.

**D:** Går hem och chillar.

### Muntlig presentation, hur ser din ut?

**A:** Det viktigaste är att jag fångar lyssnarens intresse redan från början, därför ser jag till att lägga mest krut på inledningen.

**B:** Jag ser till att skämta bort det mesta, så ingen lägger fokus på om all fakta egentligen stämmer.

**C:** Det beror på om det som sägs behöver vara relevant eller inte.

Behöver det vara det ser jag till att inte dyka upp.

**D:** Det återstår att se, improvisation är det som gäller!

### Det är grupparbete och ingen i din grupp känner varandra, vad gör du?

**A:** Jag tar tag i arbetet och delar ut uppgifter till alla i gruppen.

Om vi är bästisar eller inte spelar ingen roll, det viktiga är att arbetet blir gjort och att ingen annan ska få påverka lärarens syn på min prestation.

**B:** Anordnar en namnrunda och ber alla att berätta något roligt de gjort i somras.

**C:** Somnar.

**D:** Gör en gruppchat med alla

### Var i klassrummet sätter du dig helst?

**A:** Helst längst fram, så jag slipper distraheras av klasskompisarnas trams i klassrummet.

**B:** Det spelar inte så stor roll, jag brukar kunna arbeta bra och ha trevligt oavsett vem jag sitter bredvid.

**C:** Jag brukar försöka sätta mig nära ett fönster, det händer oftast något roligare ute på skolgården än i klassrummet.

**D:** Längst fram eftersom jag har hört att lärare tycker att elever framstår som mer engagerade då.

deltagare på snapchat, kontakter från skolan är alltid bra att ha till kommande skolarbeten!

### Hur viktig är din kalender för dig?

**A:** Min kalender är min bästa vän, utan den hade jag aldrig kunnat hålla koll på allt som ska göras.

**B:** Jag använder oftast min kalender för att hålla koll på när jag ska träffa vänner, jag vill ju inte såra någon genom att glömma en träff.

**C:** Så viktig att jag tappade den i en vattenpöl.

**D:** Jag har en kalender, men den är främst till som rekvisita när jag vill se organiserad ut.

### Vilken tid på kvällen går du och lägger dig?

**A:** Jag går alltid och lägger mig samma tid.

**B:** Jag går ofta och lägger mig ungefär samma tid men ibland distraheras jag av olika sociala medier.

**C:** Vet inte, min klocka går fel. Tror jag.

**D:** Lite olika beroende på om det finns något roligare att göra än att sova. Det går alltid att sjuknåla första lektionen dagen efter om det behövs.

### Vilket är ditt favoritcitrat?

**A:** Ordning och reda, pengar på freda'!

**B:** Tjena, mittbena!

**C:** I virret finns pirret

**D:** Chilla Gunilla



### Flest A Klassens kontrollerade karriärist

Du är ambitiös, vet vart i karriären du ska och låter inget hindra dig från att lyckas. Är du mer än 5 minuter sen till en lektion börjar hela klassen oroa sig för om något allvarligt har hänt. För att må bra behöver du ha ordning på saker och det otrevligaste du kan tänka dig är när du ska träffa en kompis och kompisens dyker upp senare än ni planerat. Det är faktiskt stor skillnad på 15.00 och 15.04.

### Flest C Klassens virrpanna

Du har inte stenkoll på skolan, eller livet överhuvudtaget. Inte sällan kommer du sent men du kan definitivt lyckas med det du vill. Dock blir vägen dit ofta krokigare än många andras. Din favoritsport är att springa för att hitta till lektionen, eftersom lärarna alltid blir så glada när du lyckas hinna i tid. Vissa tror ibland att du överdriver när du berättar om din skolgång. Men vadå, du kan ju inte rå för att hunden åt upp läxan?



### Flest D Klassens räkmacka

Du dyker upp i skolan ibland när det passar dig, trots det går dina studier strålande bra. Du vet hur en charmar lärare och många är avundsjuka på dig eftersom att du glider på en räkmacka när det kommer till betyg. Ensam är stark men du har lärt dig att teamwork är nödvändigt för att lyckas med vissa uppgifter. Att kopiera någon annans uppsats räknas väl inte direkt som fusk? Du har helt enkelt dina taktiker för att lyckas i skolan, plugga är dock inte en av dem.



### Flest B Klassens kamratstödjare

Det som får dig att sticka ut i skolan är att du är så social. Verkar någon känna sig utanför går du mer än gärna och frågar personen om den vill följa med dig och dina kompisar och fika efter skolan. Många beskriver dig som snäll och trevlig och du är helt klart den som ligger bakom den härliga stämningen i klassen.



Modepylen

Speciella  
strumpor

– När och varför började du använda "speciella strumpor"?  
Jag började lite smått förra året men nu dom senaste månaderna har jag verkligen börjat uppskatta det mer.

– Jag började väl för att det är ett enkelt och subtilt sätt att lägga till något extra till en outfit eller bara göra en enkel outfit till något extra och så är det ett så underskattat plagg som verkligen kan sätta pricken över i

**SAMANTHA**  
Ålder: 16  
Skola: Jensen gymnasium

## Stil

Av: Evelina Hammarin  
Modeller: Emil Fahleson, Martina Mähl



**Scarf:** Åhlens  
**T-shirt:** H&M  
**Tröja:** MQ  
**Klocka:** Ur&Penn  
**Väska:** Second hand  
**Byxor:** MQ  
**Skor:** Scorett

**Tips:** MQ och Dressmann säljer bekväma och snygga herrunderkläder.

**Tips:** Hunke-möller och Lindex säljer fina och sköna underkläder för kvinnor.



**Modell:** Martina Mähl  
**Örhängen:** H&M  
**Polotröjan:** Dagmar  
**Väst:** Zara  
**Bälte:** Zara  
**Ringar:** Gina tricot  
**Byxor:** River Island  
**Klackar:** H&M



En enkel vit tröja med ett mörkblått och gult tryck. En skön t-shirt gjord på bomull som går att hitta i **Levis** egna affärer.



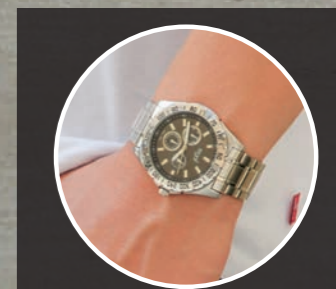
Ett snyggt och stilrent armband i trä. Armbandet har två färger och är mycket elastiskt, vilket gör att det passar på de flesta. Just vårt armband kommer ifrån en blombutik men det finns även liknande på exempelvis **H&M**. Eller så kan man göra ett eget.



Mörkblåa och mycket slittåliga jeans från **MQ**. Väldigt snygga och bekväma byxor som matchar bra ihop med vitt och grått.



Ett par balla Marshall-hörlurar som finns att köpa på de allra flesta teknik- eller telefon-butiker. Dessa hörlurar har ett mycket bra ljud och finns att köpa i flera olika färger. Man kan både lyssna på musik i dem eller bara ha dem som accessoar.



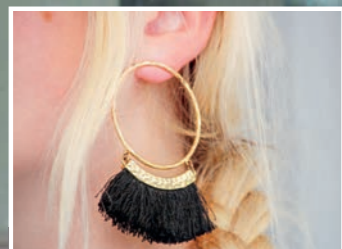
En stilren och fräsch silverklocka. Denna bekväma och snygga accessoar hittar ni på **Ur&Penn**. Där finns det många andra klockor i andra former och färger också.



Vita tennis skor av märket Fila ifrån **Scorett**. Ett par schysta och bekväma skor. Kom ihåg att vitt är väldigt snyggt men man bör vara försiktig med dem under hösten då det ofta är lerigt ute.







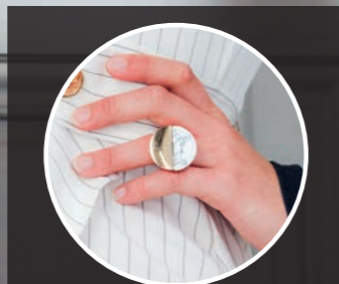
Ett par prydliga guldörhängen med tofsar som passar både till fest och vardags. Du kan köpa dem på H&M, där alla örhängen faktiskt är nickelfria.



Dessa coola brillor kan man hitta på Celine. De sitter bra på huvudet, finns i fler olika modeller och är otroligt snygga och eleganta. Solglasögon är ju faktiskt en väldigt fin accessoar att bära, oavsett om det är soligt eller ej.



Den tjuvsiga, vita klänningen med gulddetaljer kommer från en liten butik i Kina, men det finns många liknade klänningar på tex Wish. Den sköna, långärmade polotröjan finns att köpa på H&M där du även hittar fina stickade tröjor nu till hösten.



Ringar kan göra mycket för en outfit och just denna godbit hittar ni på Primark, men det finns många liknade ringar på exempelvis Gina tricot. Det är en mycket stilren och fräsch ring som är guldfärgad på ena sidan och har ett marmor-mönster på den andra.



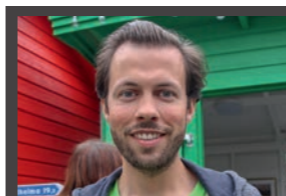
De här stilrena klackarna från H&M passar till det allra mesta, man kan ha dem både till vardags och till lite finare evenemang. Känner man att man inte vill ha så hög klack så har både H&M och Skopunkten ett brett utbud av klackar och skor i andra modeller.

**Klädindustrin sysselsätter många människor i låglöneländer. Vi frågade i valstugorna vad riksdagspartierna tycker om klädproduktionen.**

Text: Sanjana Walia, Samantha T Lundgren, Tyra Johansson  
Foto: Samantha T Lundgren

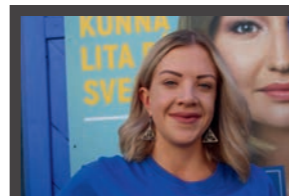
# Så tycker partierna om klädindustrin

- 1 Vad tycker ni om massproduktion av kläder?
- 2 Hur ser ni på de stora klädkedjorna?
- 3 Vad ska vi göra åt problemet när det kommer till att människor arbetar under slavliknande förhållanden i textilfabrikerna?



## Miljöpartiet

- 1: Det är en viktig del av den globala marknaden och det skapar jobb tillfällen. Dock fungerar det inte på ett bra sätt på många håll. Utsläpp av gifter och kemikalier som förorenar lokalt för att vi i västvärlden ska kunna köpa billiga kläder, oftast med dålig kvalitet. Det tär på miljö och människor.
- 2: Man måste sätta krav på stora bolag istället för på enskilda individer. Det ska vara lätt att göra rätt för konsumenten. Satsa på att stanna i EU och jobba mot människohandel generellt genom miljökrav.
- 3: Man måste sätta krav på stora bolag istället för på enskilda individer. Det ska vara lätt att göra rätt för konsumenten. Satsa på att stanna i EU och jobba mot människohandel generellt genom miljökrav.

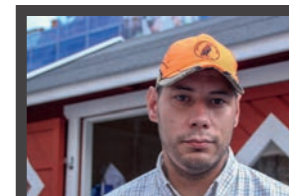


## Kristdemokraterna

- 1: Man måste förbättra arbetsvillkoren i massproduktionscentrum. Som privatperson ska man kunna starta eget klädföretag eller klädlinje så att det ska bli lättare att få ett större utbud av kläder.

## Liberalerna

Gav inga svar



## Sverigedemokraterna

- 1: Massproduktion är generellt bra, dock är barnarbete dåligt. Det är viktigt att djurhållningen sköts på ett rättvist sätt. Vi ska ha bra kontroller.
- 2: Företagsverksamhet är bra för Sverige så länge det kan garantera att det är kontrollerat.
- 3: Biståndspolitik. UNHCR får fördela upp och de vet vart pengarna ska.



## Moderaterna

- 1: Vi behöver alla se över vad vi egentligen behöver. Det finns ett överskott på det mesta och vi alla har ett ansvar att begränsa vår konsumtion.
- 2: Klädkedjor som t.ex. H&M har lyckats bra och de skapar möjligheter till jobb, vilket är positivt.
- 3: Under lagarna är det inte okej, så det är inte okej.



## Vänsterpartiet

- 1: Nyproduktion av kläder belastar miljön i hög grad, speciellt när det kommer till bomull.
- 2: Företagen måste sköta sig. Det viktigt att de kontrollerar under-

leverantörer, samt, att de tänker klimatpositivt, som t.ex. använda återvunnet material.  
3: Det är vidrigt. Det måste ske större och bättre kontroller, samtidigt som det måste tas på allvar



## Socialdemokraterna

- 1: Massproduktion är en del av arbetet i näringslivet och det är viktigt att den uppfyller sådana krav som gör att det är förenligt med våra värderingar. Staten kan

inte reglera hur produktionen sker utan det är företagets ansvar. Vi vill att konsumenterna ska få så bra möjligheter och förutsättningar och kunna påverka genom sin konsumentmakt. Sverige kan påverka genom EU.  
3: Viktigt att lyfta upp på den politiska agendan. Till exempel köper kommun och landsting under schyssta villkor. De ställer krav på sina leverantörer.



## Centerpartiet

- 1: Massproduktion är en del av systemet och man måste vara varsam och tänka på att den har en stor miljöpåverkan. Man ska alltid jobba för så klimatsmarta metoder

som möjligt.  
2: Klädkedjor är bra då de skapar jobb och genererar skatt men verksamheterna måste bli mer klimatsmarta. Men vi gillar alla företag såklart.  
3: Det krävs globala lösningar, t.ex. genom EU och olika handelsorganisationer. Företagen måste vara tydliga med vart kläderna kommer ifrån och säkerställa att produktionen skett under rätt förhållanden.



# Pluggstressad?

## Ett mål utan en plan är bara en dröm

Är du stressad över gymnasiet? Över pluggen? Eller stressad överlag? För det är jag! Jag skulle nog säga att jag är stressad över någonting hela tiden.

Det händer något hela tiden och det är så jäävla svårt att ha koll på allt och hinna med.

Känner du också så ibland?

Don't worry I got you!

Du är stressad för att du har en massa att göra men ingen plan. Träffar, läxor, deadlines, prov, examinationer, redovisningar, OMG!

Så du skiter i allt det där och kollar på TVD/GOT istället? NEJ.

Du får faktiskt inte göra det innan du har saker klart i tid, är väl förberedd och inte längre är stressad.

Hur undviker man stress på bästa sätt då? Vad ska man göra och hur ska man göra? Planera & prioritera!

### Planera och prioritera i 3 steg

#### 1 Samla

Istället för att gå runt med allt på hjäman, skriver du ned det någonstans. Ta ett linjerat papper/anteckningar i mobilen/på datorn, sen skriver du ner precis allt som är på gång. Läxor, prov, deadlines m.m.

#### 2 Prioritering & upplägg

Kolla igenom allt du har nu och prioritera.

Vad behöver bli klart först? Vad är viktigast? Skriv vad som ska göras samt dag och datum när saker ska vara klara/när det ska redovisas/när det är prov m.m.

Sen skriver du om allt till ordningen: ska göras först/viktigast/närmast deadline - kan göras sist./inte så viktigt/längst till deadline (glöm inte dag, datum och vad som ska göras).

#### 3 Just do it!

Nu när du vet exakt vad du ska göra och till och med i vilken ordning, så är det bara att göra! Fast näe... Hur ska man börja? Det är ju liite svårt när ingen snackar om motivation! Om du inte är motiverad att plugga, så är det ju bara asdygt och jobbigt och du kommer troligtvis skjuta upp det eller inte ens göra det.

#### TIPS

1. **Hitta din motivation.** YouTube, Instagram, kompisar, sätt upp mål!

2. **Belöna dig själv.** Efter att ha gjort det du måste och behöver göra, får du göra det tiskt vill göra, för då har du förtjänat det! Börja tänk så.

3. **Få tips.** När jag inte vet vad jag ska göra för att börja eller komma vidare, brukar jag ringa min bästa kompis och fråga: Hur gör du när...? så ring någon! Eller snapa mig @sceleett, så kommer du alltid få de bästa tipsen för att hantera och undvika stress!

Text: Sanjana Wallia  
Illustration: Salliyt Luo



## Så klarar du högskoleprovet

### Gör provet flera gånger

Många som gör provet gör det flera gånger, och får oftast bättre resultat den andra gången. Det kan vara smart att inte studera inför första gången, för att få en uppfattning om hur högskoleprovet är uppbyggt samt fastställa din grundnivå. Sedan kan du satsa allt på andra provtillfället.

### Ladda ner appen

Det finns flera appar där man kan öva på högskoleprovet, både som gratis och med avgift. Man får välja vilken kategori man vill träna på och hur många frågor man vill besvara, och efteråt kommer resultatet direkt. Ladda ner en av dessa och öva på raster, när du sitter i bus-sen, på toan...

### Läs böcker och tidningar

Det enklaste sättet att öva på ord- och läsförståelse är förstås att läsa fler böcker och tidskrifter. Om det inte redan är det, gör tidningsläsning en del av din morgonrutin! Försök också läsa mer fack- och skönlitteratur med hög stilnivå, då orddelen på högskoleprovet ofta innehåller ord som sällan används utanför dessa kretsar.

### Använd uteslutningsmetoden

När du sitter i provsalen och inte vet vilket alternativ du ska välja, eftersom alla känns rätt - använd uteslutningsmetoden. Välj bort de svar som inte är rimliga, tills du har ett enda svar kvar. Om det finns två alternativ som du tvivlar mellan, chansal! Det är bättre att chansna än att svara blankt.

### Fastna inte

När man frågar folk vad de tyckte var det jobbigaste med högskoleprovet, svarar många att det var alldeles för lite tid och att de inte hann svara på alla frågor. För att undvika detta, gissa och gå vidare när du inte är säker på svaret och kom tillbaka om du har tid i slutet för att dubbelkolla. Men vad du än gör, fastna inte!

Text och illustration: Sally Luo

### Catharina Rommel

Leg.-psykolog/leg.psykoterapeut och vårdansvarig på ungdomspsykiatriska mottagningen Spången.

Vad är det ni på Spången gör och vilka är ni som jobbar där?

– Ungdomspsykiatriska mottagningen Spången är del av BUP i Uppsala och en så kallad första linjes mottagning för gymnasieungdomar från både kommunala och fristående skolor med

### tänka för att undvika stress?

– Prata med andra om stressen till exempel föräldrar, vänner och andra! Normalisera detta att vara stressad inför en ny situation.

Vad kan man göra om stressen och ångesten redan är framme?

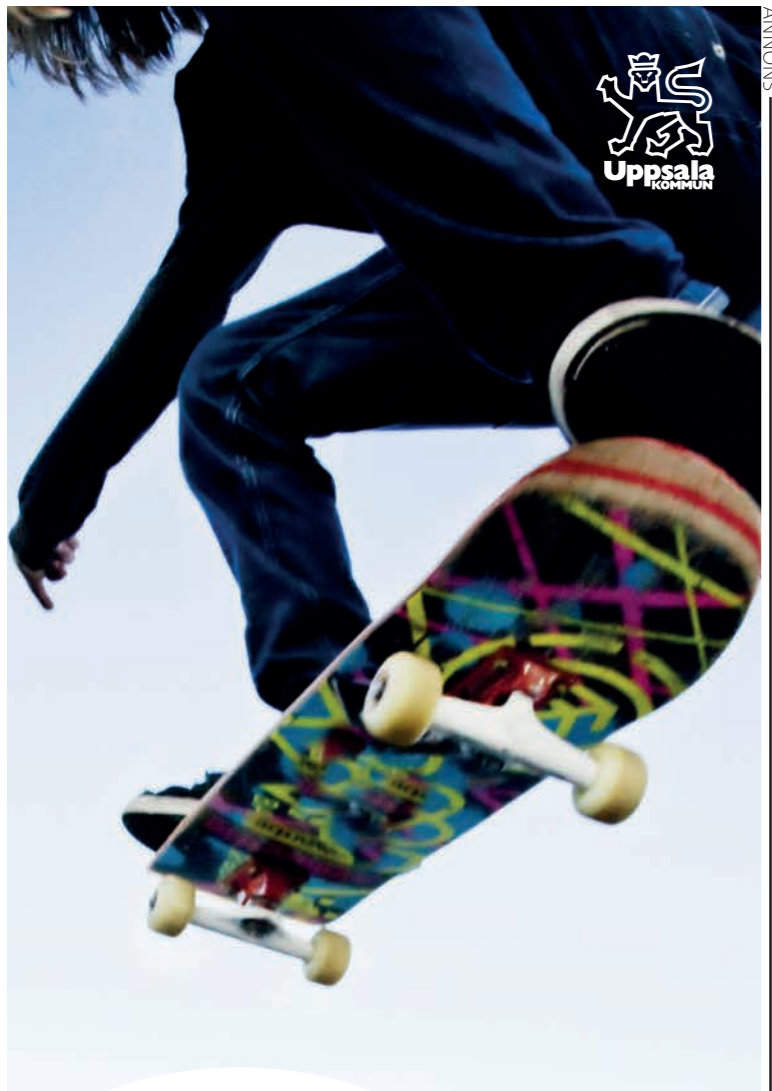
– Om stressen blir långvarig och ovanstående inte hjälper kan man vända sig till elevhälsan på skolan.

Text: Evelina Hammarin

### SPÅNGEN

På mottagningen arbetar leg. psykologer, leg. psykoterapeuter, specialistsjuksköterskor, kurator, psykiater/läkare, medicinsk sekreterare och avdelningschef. Googla på BUP Ungdomspsykiatriska mottagningen Spången för att hitta mer information.





ANNONS



Är du ung och har en sjukt bra idé?

Vi fixar pengar och respons!

Läs mer på: [www.kubikuppsala.se/ung](http://www.kubikuppsala.se/ung)

# DEBATT

## DEBATT



### Bättre hjälp till unga behövs

**EFTER EN VARM**, skön och solig sommar så borde väl alla vara lyckliga nu lagom till skolstart? Man får träffa kompisar efter ett långt härligt sommarlov och komma tillbaka till rutiner. Tyvärr är det inte så för alla.

Idag drabbas allt fler unga av psykisk ohälsa i samband med skola och studier. Mycket beror på stress men även press på eleverna från både lärare, föräldrar och sig själva. Utanförskap kan också vara en stor orsak. Betyg stressar många unga, särskilt på gymnasiet då varje betyg räknas.

Det finns inte utrymme att göra fel eller att ha en dålig period där man kanske inte mår så bra och presterar sämre.

Det försvårar gymnasieperioden för elever med psykisk ohälsa.

**OM MAN INTE** får den hjälp man behöver finns risken att man antingen får underkänt i kurser på gymnasiet eller inte når de betyg man vill nå.

Det kan påverka möjligheten att komma in på framtida utbildningar. Har man inte betygen för att komma in på en viss utbildning så är det svårare

att få ett bra jobb. Om man mår dåligt redan i grundskolan och inte får den hjälp man behöver så finns risken att man inte orkar gå gymnasiet, och då försvåras ens framtidsmöjligheter och valmöjligheter.

För att motverka denna negativa utveckling måste vi se till att de drabbade får den hjälp de behöver via tex. psykologbesök på BUP.

Problemet där är att BUP är underbemannat och kan därför inte hjälpa alla som behöver. Köerna och väntetiderna är för långa.

Därför anser jag att vi behöver anställa fler psykologer, fler skolsköterskor och fler skolkuratorer. Detta för att kunna erbjuda tidig hjälp på skolan där eleverna spenderar mycket av sin tid men också för att fler unga ska kunna få professionell hjälp från BUP.

Självklart kommer det kosta pengar att göra en sån satsning, men är det inte värt det? Ungdomarna är framtiden, och om ungdomarna inte mår bra så kommer inte framtiden må bra.

Text: Amanda Tångring  
Foto: Elin Vilén

**Vad tycker du?**  
Skriv till vår debattsida på [debatt@tidningenword.se](mailto:debatt@tidningenword.se).

WORD#61

ANNONS



## Bästa läraren och bästa rektorn? Bestäm du, nominera nu!

Engagerad och inspirerande, någon som utvecklar lärandet och skapar ett tryggt klimat för barn och elever.

Uppsala kommun delar ut priser till de bästa lärarna inom förskola, grundskola och gymnasiet. Nominera här:

[www.uppsala.se/pedagogiskapriser](http://www.uppsala.se/pedagogiskapriser)





**SARA LUNDBERG**  
ORIGINALILLUSTRATIONER  
6.10 – 25.11 '18

**Bror Hjorths Hus**  
NORBYV 26, UPPSALA 018-567030 BRORHJORTHSHUS.SE  
ÖPPET: TORS-SÖN KL 12-16. FRI ENTRÉ



**Biotopias Äventyrsgrupp**

**VAD:** Prova på natur och friluftsliv – alltid gratis att delta!  
*Exempel på aktiviteter:* paddla, vandra, fiska

**NÄR:** Kvällar, helger, lov  
*Obs:* det är inte en fast grupp – du kan delta så ofta eller sällan du vill!

**FÖR VEM:** Du som är 15–25 år. Gruppen startades för nyanlända, men alla är välkomna!

**INFO:** Instagram: Biotopias Äventyrsgrupp  
biotopia.nu/aventyrgruppen




## Vad gör du om kometen kommer?

En komet kommer snart att utplåna världen. Hur är det att veta exakt vilket klockslag man ska dö? Vilka val gör vi då? Och vem vill vi vara med den sista timmen?

Det skriver Mats Strandberg om i sin senaste roman Slutet. 31 oktober 18.00 berättar han om den i Molnet på Stadsbiblioteket. Vi ses!

bibliotekuppsala.se  

2018

Bibliotek Uppsala 

## Vill du dansa?

Uppsala Kulturskola startar en Modern Jazzdansgrupp för dansintresserade från 14 års ålder.

**VAD:** Danskurs på Uppsala kulturskola

**VAR:** Björkgatan 26 (tidigare Bolandskolan) eller Nannaskolan.

**NÄR:** Måndagar eller torsdagar

**HUR:** Anmälan snarast på [uppsalakulturskola.se](http://uppsalakulturskola.se)

**KOSTNAD:** 950 kr/termin

**INFO:** Kontakta danslärare:  
[maria.larsson5@skola.uppsala.se](mailto:maria.larsson5@skola.uppsala.se)

**Uppsala Kulturskola**



offentligkonstuppsalakommun

## Vill du spela teater?

Uppsala kulturskola startar en teaterkurs för dig som är 16–20 år och vill satsa lite extra på teatern. Måndagar 18.10–19.45 samt några helger.

**VAD:** Teaterkurs på Uppsala kulturskola

**VAR:** Björkgatan 26 (tidigare Bolandskolan)

**NÄR:** Start 1 oktober

**HUR?** Anmälan snarast på [uppsalakulturskola.se](http://uppsalakulturskola.se)

**KOSTNAD:** 950 kr/termin

**INFO:** Kontakta teaterlärare:  
[susanne.grahm@uppsala.se](mailto:susanne.grahm@uppsala.se)

**Uppsala Kulturskola**



Vilken är egentligen den bästa pennan? Vilken ligger bäst i handen? Vilken glider fram över pappret? Vilken är snyggast? Vilket sudd är värt att köpas? Testpanelen rycker ut och undersöker det åt er.

# Hitta bästa pennan

och suddet

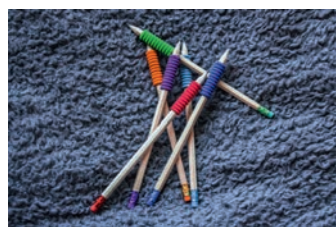
Testpatrull: Malva Thur, Amanda Tångring och Samantha Tallroth Lundgren (foto)



## Glittriga pennor

TGR 2/10

Gillar du att ha glitter ÖVERALLT? Då är de här pennorna något för dig. De glittrar av sig så fort du rör dom, ännu värre efter en vässning. (Om du ens lyckas då det var extremt svårt att vässa dem). Sudden var ganska värdelösa, alldeles för mjuka och kändes obehagliga att suddas med och dessutom var greppet på själva pennan halt. Plus var att udden var svår att bryta och det glittrade väldigt fint i blixten men annars inte så användbara.



## Blyertspennor med greppkudde

TGR 0/10

Allt med den här pennan var trash. Den luktade illa, suddet sög, förutom detta var själva stödkudden fastlimmad lite för högt upp, vilket resulterade i att greppet överhuvudtaget inte förbättrades och

fingrarna gled ner nedanför kudden. Eftersom kudden var fastlimmad på pennan var den dessutom omöjlig att vässa.



## Suddbar bläckpenna

TGR 6/10

Förvånansvärt bra, kanske för att de andra produkterna hittills inte imponerat något vidare. Bläcket var mycket lätt att suddas,



## Oljefärgad bläckpenna

TGR 9/10

Här har vi en riktigt snygg penna, designen är bra, den är lätt att skruva upp, mycket skön att skriva med. Riktigt SMOOTH helt enkelt. Det enda negativa är att den är en aning hal så greppet är inte det bästa men inget man tänker på.



## Grå penna med sudd

Akademibokhandeln 3/10

Den här pennan har prickar som står ut vilket kunde upplevas som lite obehagligt. Om man är en person som har ett fast grepp om pennan kan vi informera att du kommer få prickar på fingrarna efter en stund. Ett plus var att suddet var mycket bra.



## Grå jumbo blyerts

Akademibokhandeln 2/10

Precis som den lilla blyertspennan från akademibokhandeln har denna utåtstickande prickar. Kvaliteten på blyertsen är ungefär densamma, alltså relativt bra. Ett minus är att den kräver en speciell pennvässare som alla kanske inte har.



## Chokladsudd

TGR 2/10

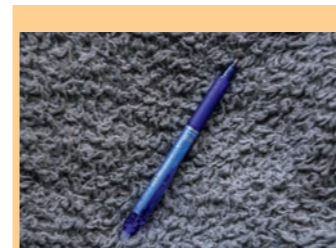
Vi hade höga förhoppningar på detta sudd men tyvärr höll det inte måttet. Det suddade dåligt, var stort och otympligt. En annan stor besvikelse var att det inte luktade choklad men det var fint och hyfsat billigt så A for effort.



## Doftsudd i pennform

Akademibokhandeln 9/10

De här suddpennorna är nostalgiska på en annan nivå och dessutom fungerar de faktiskt riktigt bra. De luktar riktigt gott också, men jag måste bara få säga, ALLA LUKTAR LIKADANT, sluta säga att det är skillnad på apelsin och kiwi, it's not.



## Suddbart bläck

Akademibokhandeln 10/10

Lätt vinnaren bland alla pennor. Skön att hålla och lätt att trycka ner och upp. Suddbart bläck har blivit en stor trend och vi förstår verkligen varför, mycket användbart. Suddet är otroligt, får bort allt, även själva bläcket är väldigt smidigt och lätt att skriva med.



## Sudd

TGR 4/10

Bättre än chokladsuddet, får bort det mesta, dock inte allt. Luktade lite skumt



## Vit blyertspenna

Akademibokhandeln 7/10

Slät blyertspenna med prickar men till skillnad från de tidigare blyertspennorna från Akademibokhandeln stack de här inte ut, vilket för oss var ett plus. Den var dessutom skön att skriva med. Tyvärr medföljde inget sudd vilket man skulle vilja ha.



## PVC-fritt sudd

Akademibokhandeln 7/10

Ett basic och ovanligt bra sudd, gjorde sitt jobb. Lite obekvämt att hålla i på grund av vassa kanter men inget stort problem. Plus att det är PVC-fritt och mer miljövänligt.



## Ovala sudd

Akademibokhandeln 7/10

Helt okej sudd, 2 i 1 vilket betyder mer för pengarna. Luktlösa och gör det dom ska men lite för hårda.



## Genomskinlig svart bläckpenna

Akademibokhandeln 6/10

Greppet på den här pennan var tyvärr väldigt halt annars var den faktiskt oväntat bra. Smal och smidig.



## Svart bläckpenna

Akademibokhandeln 7/10

Mycket smidig att skriva med och snygg, vibrerar dock på något konstigt sätt när man skriver. Inte heller skön att trycka ner och upp.

BARNOMBUDET I UPPSALA LÄN

BOIU



# Du kan få hjälp

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

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

- 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.

**Barnombudet i Uppsala län**

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

Ring: 018 69 44 99

Hemsida: [boiu.se](http://boiu.se)

Sociala medier: [gillaboIU](https://www.facebook.com/gillaboIU)





UPPSALA **XV** INTERNATIONELLA  
**GITARRFESTIVAL**  
10-14 OKTOBER 2018

En lustfylld festival  
full av världens musik  
firar 15 år!



**STUDENT-  
RABATT!**

/ KAKI KING USA / JOSÉ GONZÁLEZ SWE /  
JOANNE SHAW TAYLOR GBR / AL DI MEOLA USA /  
CARLOS PIÑANA ESP / JACK BROADBENT GBR /  
INTERNATIONAL YOUNG STARS COMPETITION m.fl.

UPPSALA KONSERT & KONGRESS

Biljetter och information: uppsalagitarfestival.se

Bok



**RYCK UPP MIG**  
Emma Westas Rödin och  
Siri Strand

**10!**

## En viktig bok för alla

**RYCK UPP MIG** är en bok om psykisk ohälsa där vi får en inblick i Pillerpoddenstjärnorna, Emma och Siris, liv och historia av psykiska ohälsa. De öppnar upp sig om hur dom kände sig när det var som värst men också om vägen tillbaka till ett fungerande liv som inte styrs av ohälsa.

I boken finns det massor med bra tips på vad man kan

göra både som anhörig eller om man själv lider av psykisk ohälsa. *Ryck upp mig* har personliga berättelser och exempel på situationer som kan hända alla.

**DEN ÄR ÄVEN** relevant för alla som känner någon som lider av psykisk ohälsa ger tips på vad man kan göra både som kompis och som förälder.



**.. den borde vara obligatorisk i alla skolor för att få mer förståelse.**

De understryker även att man måste prioritera sig själv och sätta gränser och försöka att inte själv dras ner i en ohälsa.

Som sammanfattning är det

här en bok för alla oavsett om man lider av psykisk ohälsa eller inte, och den borde vara obligatorisk i alla skolor för att få mer förståelse.

Samantha T Lundgren

Film: Spänning och action som passar alla



**INCREDIBLES 2**  
På bio nu

**9/10**

**ÄNDA SEDAN INCREDIBLES** släpptes 2004 har hela världen, gamla som unga, längtat efter en uppföljare och nu är den här.

*Incredibles 2* handlar en superhjaltefamilj bestående av mamma Elastaflickan, pappa Mr. Incredible och deras tre barn Violet, Dash och Jack Jack, alla har olika superkrafter.

Elastaflickan blir det nya

ansiktet för alla superhjältar, medan pappan är hemma och tar hand om barnen, tvärtom vad vi är vana vid att se på filmduken. Elastaflickans jobb är att rädda världen från en superskurk medan pappan får hantera de många nyupptäckta superkrafterna som deras yngsta son Jack Jack visar sig ha.

För biobesökaren blir det ett kärt återseende med många ka-



**Uppföljaren är nästan bättre än originalet, vilken är svårt att överträffa.**

raktärer från förra filmen men också några nya t.ex. skurken, vars namn vi inte avslöjar här.

**UPPFÖLJAREN TAR VID** i samma scen där förra filmen slutade. Det är spänning och action från första sekund, vilket gör att man blir uppslukad direkt. Med den tydliga kopplingen från film till film känner man att filmerna verkligen hör ihop.

*Incredibles 2* var definitivt värd att vänta på och levde upp

till förväntningarna. Filmen passar alla som fortfarande uppskattar lite barnsligare filmer men även ungdomar som vill få sig ett gott skratt.

Vi såg den i 3D, vilket inte nödvändigt då filmen inte riktigt var utformad för det. Uppföljaren är nästan bättre än originalet, vilken är svårt att överträffa, men dom lyckades bra. Rekommenderar alla att gå och se *Incredibles 2* på bio!

Amanda Tångring

Foto: Magnus Aronson, Disney



## Komma tillbaka

**SÅ, DÅ VAR** man hemma efter utbytesåret i Tyskland, och allt skulle bli som vanligt igen. Trodde jag, ja.

Plötsligt har min familj en hund. Storebror har flyttat ut. Radhuset är sålt, nu bor familjen i en lägenhet i stan istället.

Skolan är som förbytt. Varken ettorna eller tvåorna känner jag igen. Min nya klass som jag ska ta studenten med, var ettor senast jag såg dem. De kör bil till skolan med nytagna (eller flera månader gamla) körkort, och pratar om vad de ska rösta på i valet.

”Gamla” kompisar flyttar ut, börjar plugga i Lund, Umeå, Stockholm. De ska lära sig franska i Nice, rycka in i försvaret i Boden. Jag ser barndomsvänner på nollning i Ekonomikum-parken. Även de som stannar kvar och jobbar i Uppsala har kärleg, och frågar om jag ska med ut. Nej tyvärr, jag går fortfarande i gymnasiet.

**FRÅN ATT HA** varit den som åkte iväg, som skulle upptäcka och uppleva, är det nu jag som försöker plugga matte på håltimmen och cyklar till fotbollsträningen, försenad som vanligt. Går på kvällspromenad med min hund medan jämnåriga till mig står i kö in till Snerikes.

**ETT ÅR I** Tyskland har gett mig så otroligt mycket erfarenhet, lärdomar och annat klokt, men jag kan inte låta bli att känna mig lite omsprungnen. De börjar leva, medan jag tar igen allt som kändes så skönt att skjuta upp innan jag skulle åka iväg.

Men skam den som ger sig. Det enda sättet för mig att komma ikapp, är att kavla upp ärmarna. Uppkörning är inbokad, idé för gymnasiearbete uttänkt. Jag ska verkligen se till att lära mig så mycket jag kan nu, detta sista läsår, och så står jag där på studentdagen om 9 månader, redo att upptäcka igen.

**PS: EN VÄN** till mig från Tyskland söker värdfamilj som skulle vara intresserad av att ha en 16-årig kille boende hos sig. Någon intresserad? Hör av er till mig facebook, Alva Spångberg. Hay!



**Alva Spångberg**  
om om att komma ”hem”



## Gottsundas nya rum för unga!

Ett rum med det vassaste utbudet av böcker för unga; skräck, fantasy, HBTQ och en massa annat. Och massor av plats för skönt häng förstås. Plugga, spela spel eller hitta på egna arrangemang. Vi ses!

bibliotekuppsala.se  


2018

Bibliotek Uppsala  
Gottsunda 

## Vad vill du ändra på, berätta eller få hjälp med?



**Barnombudet i Uppsala län**  
För barn och unga i Uppsala sedan 1988

 018 69 44 99

 boiu@boiu.se

      gillaboiu

 boiu.se

Tycker du det är viktigt att få **älska den en vill?**  
Vågar du själv **stå för vem du älskar?**  
Är du orolig för vad **andra ska tycka?**

Visste du att homosexuella handlingar är förbjudna i 80 länder och territorier runt om i världen? En oskyldig romans mellan två personer av samma kön kan på vissa ställen resultera i långa fängelsestraff, spöstraff eller i värsta fall döden. Men hur är det i Sverige?

**Vill du vara med och göra förändring?**  
**Vill du sjunga och agera i musikalen**  
**Kär som fan?**



Anmäl dig till

## AUDITION för musikalen Kär som fan

En musical skriven av Anette Skåhlberg  
med musik av  
Claudia Unda och Christian Bingmark

Audition 21 och 28 oktober kl 14.00

Maila och berätta vem du är,  
så får du mer information:  
foreningen.changes@gmail.com



Nyfiken på låtarna?

Gå in på Spotify och lyssna! Skivan heter Kär som fan (artist: C&C)



# Du är inte med i Word- redaktionen. Det borde du vara.

Word görs av gymnasieelever  
i Uppsala.

Du kan också vara med.  
Hör av dig, bara.

Fotografera, skriva, illustrera –  
vad du än vill göra är du välkommen!

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



tidningenword.se