

Testpatrullen



Glasstest

Tips

Det här
kan du
göra i
sommar

Vi är nästan där

Sommar

EU-valet

Så röstar du i EU-valet
På besök i Europaparlamentet

Quiz

Hur är din bästa sommarkväll?

Utvisning

Utvisas
efter en
arbetsgivares
miss

Katte vs Skrapan

Kampdags!

Stiliga kläder

Risotto

Bästa badplatserna

Ångest

Sommarens playlist

Avengers

Klimatstrejk

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

WORD

tidningenword.se



WORD #65

OMSLAGSFOTO
Elin VilénGLASS – majtid är glasstid och framför allt
glassnyhetstid. Så vi provade de nya sorterna..

14

8

5

13

20

22

INNEHÅLL #65

- 5 Paus
Recept
- 6 Quiz
Hur är din bästa sommarkväll?
- 8 Mode
Stiliga outfits
- 13 Kampen
Skrapan och Katte möts igen
- 14 Glass i stora lass
Testpatrullen proväter
- 16 Sommartips
Det här händer i Uppsala
- 18 Badställen
Bästa stränderna
- 19 Samhälle
EU-valet, så funkar det
- 20 Samhälle
EU-parlamentet
- 22 Person
Marta står inför utvisning
- 24 Hälsa
Psykisk ohälsa
- 26 Kultur
Avengers!

Bort med machokulturen

MIN KILLKOMPIS SLOG i huvudet och blev tillsagd att ta sig samman, "bete dig som en man" sa dom, "låt aldrig en tår falla".

När jag, som identifierar mig som kvinna, gjorde detsamma så höll min mamma om mig i sin famn och jag fick blickar fyllda med empati av alla.

Machokulturen, en samling av sociala normer som vi människor själva har kommit på för hur killar förväntas bete sig. Machokulturen sätter ramarna för det beteende som är typiskt "killigt", för att passa in strävar killar efter att uppnå detta beteende. Detta har gång på gång visat sig vara extremt destruktivt. Ett flertal studier har visat att killar som följer dessa "killnormer" inte endast riskerar att utföra och vara delaktiga i hemska beteenden, men även riskerar psykisk ohälsa.

ÄVEN OM PSYKISK ohälsa inte längre ses som lika tabu att prata om som tidigare, och fler människor får den hjälp de behöver, är självmordsstatistiken fortfarande väldigt hög - speciellt för killar.

Världshälsoorganisationen uppskattar att cirka en miljon människor tar sitt liv varje år och i nästan varje land så är det killar som begår fler självmord än kvinnor.

Det finns studier som visar att killar som identifierar sig starkare med machokulturen ser mer negativt på att få psykologisk hjälp. Deras känsloliv byggs upp utan avlastning eller stöd. De pratar inte om hur de mår med varken vänner och familj eller professionella. Utan stöd och hjälp ökar risken för självmord.

DETTA FAKTUM BRUKAR chocka en del, men vad annars förväntas när machokulturen gör det omöjligt för killar att ta del av hela sitt känslspektrum? Vad annars förväntas när majoriteten av killar konstant får höra meningar som "Riktiga män gråter inte" och "Ryck upp dig nu, bete dig som en man."?

Machokulturen måste bort. Det är dags att vi normaliserar killar som gråter, killar som behöver bli omfamnade och killar som pratar känslor. Killar ska gråta, de ska prata om känslor och de ska kunna söka hjälp, de ska inte alltid behöva vara självsäkra, kaxiga och rakryggade.

KILLAR SKA INTE behöva känna att de måste undvika hjälp och istället lida i tystnad, de ska inte behöva känna att våld är det enda acceptabla sättet att uttrycka sina känslor. Det är dags att vi slänger alla machonormer och gör alla delar av känslspektrumet tillgängligt för alla.

Hadja Mehanna

Det är dags att vi normaliserar killar som gråter, killar som behöver bli omfamnade och killar som pratar känslor.

KONTAKT

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

ANSVARIG UTGIVARE

Lisa Skiöld
lisa.skiold@boiu.se

CHEFREDAKTÖRER, ANNONSER

Fredrik Norén
word@tidningenword.se

LAYOUT

Mårten Markne
marten@tidningenword.se

INFORMATION FÖR ANNONSÖRER

tidningenword.se/annons

TRYCK

ISSN

Wikströms 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. 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



AMANDA TÅNGRING
Skribent



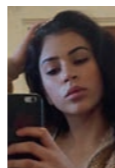
ELLEN SCHAAL
Skribent



ELIN VILÉN
Skribent, illustra-
tör och fotograf



EVELINA HAMMARIN
Skribent och
fotograf



HADIA MEHANHA
Skribent



MIRIAM WESTERBERG
Skribent



SOFIE OHLSSON
Skribent

Prao

Agnes Engström går på Adolfsbergsskolan i Knivsta och gjorde under en vecka sin prao på Word och föreningen BOiU som ger ut tidningen.

Varför ville du göra praktik på BOiU?

– För att jag tyckte det verkade väldigt intressant med deras arbete, från utbildningarna till Word, som jag hade läst innan. Jag gillar att skriva och tyckte det verkade kul att skriva i Word. BOiU verkade också som ett ställe där man fick erfarenhet, och efter att jag läste en praoelevs beskrivning av stället så valde jag att prao här i en vecka.

Var det som du föreställde dig?

– Först så trodde jag att jag skulle få skriva texter och packa tidningar. Men när jag åkte med två i personalen till en skola för att de skulle svara på frågor och sedan en dag stod och antecknade utbudet en godisautomat så förstod jag att det var lite annorlunda än vad jag tänkte mig.

Av det du gjort för Word, vilket var roligast?

– Det roligaste jag gjorde för Word var nog quizet och intervjun med Sofie Blomgren. Det var min första intervju och det var väldigt roligt att göra även om jag var nervös.

Agnes texter läser du på sidorna 6 och 19.

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.

Svamprisotto toppad med sparris

Ca 40 minuter

4 personer

Vegansk, fri från nötter

Redskap

Skärbräda, kökskniv, en stor stekpanna (en wokpanna funkar bra), slev, decilitermått, kastrull, matsked, skål eller tallrik

Ingredienser

- 200g färska kantareller
- 1 gul lök
- 4 dl avorioris
- 10 dl vatten
- 4 msk kantarellfond (schalottenlöksfond funkar också)
- Olivolja
- Salt & Peppar

Gör så här

1. Hacka löken och dela kantarellerna till mindre bitar, fräs sedan i olivolja.
2. Tillsätt Avorioriset och låt det fräsa ihop med löken och kantarellerna i några minuter.
3. Medan riset fräses kan du koka upp vattnet och fonden i en kastrull.
4. När vattnet har börjat koka stänger du av plattan och häller försiktigt ner vattenfonderna i stekpannan. Detta ska ske långsamt och under ständig omrörning.
5. Låt nu risotton sjuda (ligga och koka på svag värme, ska endast komma små, små bubblor) i ca 20 minuter.
6. Sen kan du smaksätta risotton med salt, peppar och olivolja efter tycke.
7. Lägg upp maten i en skål eller på en tallrik.
8. Till sist toppar du rätten med sparris eller möjligtvis parmesanost (rätten är då inte längre vegansk).

Hur är din perfekta sommarkväll?

Text Agnes Engström

Illustration Elin Vilén

När skolan äntligen är över och du har flera veckor på dig innan du ska sommarjobba eller åka ut på landet så finns det hur mycket som helst att göra. Gör det här testet och få reda på hur just din perfekta sommarkväll ser ut.

Vad dricker du helst en varm sommardag?

- A. Cider.
- B. Lemonad.
- C. Läsk.
- D. Allt som går att dricka ur en vattenflaska.

Om man skulle träffa dig på stranden så skulle du nog...

- A. Ligga på en filt och jobba på din solbränna.
- B. Äta glass och läsa en pocketbok i skuggan.
- C. Bada.
- D. Spela volleyboll.

Om du åkte till en nöjespark, vad skulle du då vara mest intresserad av?

- A. Livebandet som spelade.
- B. Klappa getterna och ta gulliga bilder på folks hundar.
- C. Träffa kompisar och åka Flume ride.
- D. Åka alla berg och dalbanor.

Dina föräldrar tvingar dig att åka på läger i sommar, vilket läger väljer du?

- A. Jag följer med skolans kör till något musikläger i Västerås.
- B. Kollo, det är så himla mysigt att vara ute och träffa nya personer, och tänk på all korvgrillning.
- C. Seglarläger. Då kan jag bada varje dag.
- D. Fyra veckor långt fotbollsläger med fysträning, härligt!

Vad är det värsta som kan hända på sommarlovet?

- A. Vi måste åka från stan och hälsa på gammelfarmor Gunnel i en sommarstuga någonstans.
- B. Det blir för mycket mygg för att vara ute och jag får punktering på cykeln.
- C. Det blir dåligt väder och vattnet blir kallt.
- D. Det finns ingenting att göra.

Hur ser din sommaroutfit ut?

- A. Välplanerad, med en massa snygga accessoarer.
- B. Tunna material, men med en tjocktröja knuten runt midjan för svalare sommarkvällar.
- C. En vanlig outfit, men jag har badkläder under den utifall att jag vill bada.
- D. Sportig med bekväma skor.

WORD#65

Du kan få hjälp

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

Ring: 018 69 44 99

Hemsida: boiu.se

Sociala medier: gillaboiu



ANNONS

EVIN INCIR #5

SSU UPPLANDS
SSU-DISTRIKT

**FÖR DEMOKRATI,
JÄMLIKHET & KLIMATET**

—

RÖSTA S, KRYSSA UNCT.

PS. Och gå med i Sveriges bästa ungdomsförbund på ssu.se/bli-medlem

LINUS GLANZELIUS #8

Stil



Text och foto: Evelina Hammarin

Styler: Alva Forslund och Michaela Pettersson

Modeller: Tyra Garland, Nils Norén



Halsband: Något som killar blir allt bättre på att bära är accessoarer i form av tex solbrillor, bandanas, armband, ringar, örhängen, väskor och halsband. Sådana smycken kan verkligen lyfta de andra kläderna och väcka en positiv uppmärksamhet. Modellen bär på bilden ett silvrigt halsband från Topman.



Bälte: Bilden visar ett snyggt, klassiskt, blått bälte ifrån Fjällräven. Fjällräven bjuder alltid på bra kvalitet och rimliga priser.



Byxor: Om du känner att du klarar av den uttjatade kommentaren "Har du inte råd med hela kläder, barn?" från föräldrar och äldre släktingar så är slitna jeans riktigt schysta att slänga på sig ihop med en enfärgad tröja och ett par balla solglasögon. Paret på bilden är av märket Levis.

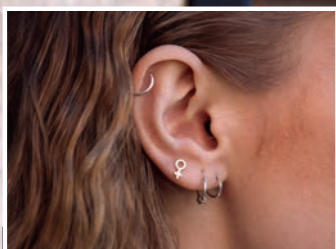


Tröja: Som ni ser på bilden kommer denna mjuka och varma sweatshirt från Rotation. Sweatshirts kanske inte är de mest aktuella klädesplaggen nu till de (förhoppningsvis) mycket varma somrardagarna vi har framför oss. Dock kan en sweatshirt komma väldigt bra till hands mot kvällen då solen går i moln och luften blir lite kyligare.



Strumpor: Att ha långa strumpor i korta skor är något som tidigare sågs som ett modebrott men som nu har blivit till mode. Strumporna är då oftast pyntade med ett flådigt märke eller några roliga figurer som flamingos eller ananaser. De här strumporna kommer från Vans och går att köpa på Zalando eller Carlings.

Skor: Nu är det äntligen vår (hoppas vi) och då brukar vita skor i alla dess former dyka upp precis överallt, kanske just för att dem är så snygga och fräscha? Om du också vill känna dig snygg och fräsch i vår/sommar kan du hitta dessa sköna tennisskor på Reebok.



Örhängen: Tyras högra öra är smyckat med ett gäng piffiga örhängen ifrån Glitter.



Skjortan: Vita skjortor går att hitta i nästan varenda butik och kan användas till både vardags och festligheter. Denna har krage och knappar vid handlederna, detaljer som kan skilja mellan olika modeller. Skjortan på bilden finns på Vero Moda.

Linne: Intresset kring Crop Tops har ökat en hel del och man kan hitta dem i alla regnbågens färger. Gina Tricot är den butik som har flest av dessa och det är där denna röda skönhet går att hitta. Crop Tops kan man bära som de är ihop med en kjol eller ett par jeans, de går även att ha över skjortor, t-shirts eller klänningar.



Skärp: Skärp har som främsta uppgift att hålla byxorna på plats, men dem kan också användas som en accessoar för att få in lite färg eller glamour. Här används ett rött skärp ifrån Myrornas för att lite snyggt matcha med den röda toppen. Bältet är elastiskt och lätt att justera.

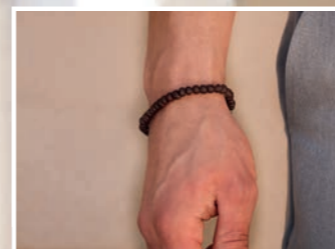


Väska: Axelväskor kan man väll ändå inte ha för många av? De är så praktiska om man ska på fest, ut på krogen, på middag, en shoppingrunda på stan eller en tripp till mataffären. En axelväska tar inte så stor plats, är lätt och bärbar och rymmer det man behöver. Den vita väskan som modellen bär är köpt på Stadsmissionens Secondhand butik i Gränby.



Byxor: Ett par gråa luftiga kostymbyxor ifrån H&M. Grått är ett hyfsat säkert kort som passar till det allra mesta vilket betyder att det inte skadar att ha ett par i byråldan. Kostymbyxor brukar även kunna vara längre än vanliga jeans vilket gör att vi som har några centimeter extra på längden lätt kan hitta några som sitter bra.

Skor: Vita skor är som sagt ett vinnande koncept, dock måste man vara försiktig så man inte skitar ner dem allt för mycket för då känns inte outfiten lika "fräsch" längre. Dessa godbitar finner ni på H&M.



Armband: På bilden visas ett mycket enkelt brunt armband som är köpt på H&M. Trots enkelheten i armbandet så bidrar det till en fin balans och härlig extra touch till outfiten.



Tröja: Att ha ett gäng basic T-shirts i garderoben är väll nästan ett måste? De är enkla att sätta på, matchar till det mesta och kan bäras både till vardags och fester. Just denna t-shirt är från Filippa K men självklart kan man hitta exakt likadan på tex H&M för en femtedel av priset.

Klocka: Klockor kan variera extremt i färg, form, storlek och modell vilket gör att det kan vara roligt att ha ett gäng olika klockor som man kan växla emellan på diverse events. Den här silvriga skönheten kommer från Betina.



Byxor: Kostymbyxor blir bara mer och mer populära och finns i massa olika former, färger och modeller. Här har vi ett par ljusgråa kostymbyxor ifrån Samsøe&samsøe. Dessa sitter lite lösare vilket bidrar till bekvämligheten, och är eleganta vilket gör att dom kan bäras till lite finare tillställningar.

Skor: Reebok (samma som på sidan 9).



Ryggsäck: Ryggsäckar är praktiska, rymliga och lätta att bära med sig – ett utmärkt val till skolan eller gymmet. Ryggsäcken på bilden kommer från Rains och är både snygg och vattentät. Materialet väskan är gjord av gör också att den är väldigt lätt att torka av och hålla ren.





Tröja: Rosa är en färg som går rakt igenom denna outfit och också genom vårmotet. Tröjan är pyntad med Nikemärket och är egentligen längre, men på bilden är den lite uppvikt.

Halsband: Ett hemmagjort halsband har vi här. Det är bara att ta en kedja och ett hänglås så har du ett lika tjustigt halsband som denna modell. Mycket slittåligt och snyggt.



Byxor: Vilken färgklick till byxor va? Det är härligt när människor vågar gå utanför sin comfort zone som endast innehåller beige, vit, svart och grått. Med dessa byxor kan man dra till sig en del fascinerande blickar och då känna sig lite extra fin. Om ni också känner att ni behöver lite mer färg i garderoben så hittar ni byxorna på NAKD.

Kedjor: Att hänga kedjor på tröjor, väskor och framförallt på byxor verkar vara ett intresse som återigen växer. Kedjorna tillför en ganska tuff och cool känsla. Kedjor är något som inte riktigt har kommit ut i en större skala i butiker ännu men man kan hitta flera stycken på tex gamla väskor, i sitt smyckeskrin eller i secondhand butiker. Dom här kedjorna är funna på en loppis.

Skor: H&M (samma som på sidan 10)



Örhängen: Butiken Glitter har ett bra utbud när det kommer till smycken, tex hittar du silverringarna på bilden där. När man har flera hål i örat kan ett gäng likadana ringar efter varandra vara väldigt stilrent och fint. Men att blanda hejvilt mellan olika mönster och storlekar är också något som kan vara ballt och roligt. Våga prova och variera.



Ringar: Ringar kan piffa upp vilken outfit som helst, oavsett om man sätter på sig en eller tio. Här har vi blandat olika färger, storlekar och motiv – alla kommer ifrån olika secondhand butiker. Att handla secondhand är något vi borde göra mer ifall vi har tänkt bo på denna planet livet ut. Självklart behöver vi göra mer saker än så för att stoppa klimathotet, men det är en bra start.

Väska: Äger man en Fjällräven-ryggsäck är man långt ifrån ensam, äger man en rosa så tillhör man inte längre den stora massan. Fjällräven syns lite överallt och kanske tack vare bra kvalitet och stor variation av färger? Oavsett, de är snygga och behändiga. Att matcha rosa med rosa kan ibland göra att outfiten blir "för mycket" men här lyckades vi få till det bra.



Äntligen dags!

Kampen

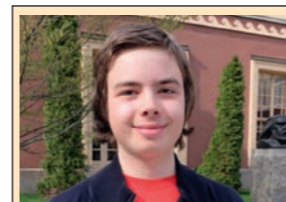
ÄNTLIGEN ÄR DET dags igen! Det är maj, vilket betyder att det snart är tid för den årliga Katte-Skrapan-Kampen. Katedralskolan har inte förlorat kampen sedan 2012.

Kampen har under många år tagit plats på Studenternas IP men på grund av renovering så var kampen på Lundellska skolan förra året, vilket den även kommer att vara i år. Datumet är 28/5. Man tävlar i många olika grenar. Förra året var grenarna volleyboll, fotboll, stafett, ultimate frisbee, kulstötning, dragkamp och 500m löpning. Även om det till vardags finns en viss rivalitet mellan de två skolorna så är det under kampen som den verkligen visar sig tydligast. Inför kampen tas det fram kläder och andra accessoarer som symboliserar skolan. Det kan vara allt ifrån en hatt med skolans logga på, till en t-shirt med ett tryck som gör narr av den andra skolan.

Inför kampen får elever på skolorna vara med på frivilliga träningar och därefter tar skolorna ut ett lag till varje gren. Självklart finns det maskotar från skolorna som hejar på lagen. Katedralskolan har Kattekatten och Lundellska skolan har Skrapanapan.

Vilka som vinner kampen i år återstår att se. Ska Katedral ta hem sin åttonde raka vinst eller ska Lundellska bryta Kattes vinststreak? Det får vi veta den 28 Maj.

Text: Amanda Tångring
Foto: Mats Eriksson/ CC BY-SA 4.0



Jacob Löfman
Katedralskolan

Är kampen något ni elever ser fram emot?

– Jag tror det, det är en väldigt fin tradition och en trevlig paus från skolarbetet. Det är varmt och man är ute, det är också nära avslutningen så det är lite sommar-

lovskänslor. Det är en väldigt fin Katteanda.

Är intresset för att delta i kampen stort eller litet?

– Jag tror att det är stort för dom som håller på med idrott, t.ex. dom som spelar fotboll tror jag vill vara med. Jag tror inte att dom som inte spelar är så intresserade att vara med, där är intresset större att vara publik.

Vilka tror du vinner kampen?

– Det borde Katte göra, den långa traditionen av att Katte vinner tror jag inte bryts i år.

Text: Amanda Tångring
Foto: Ellen Schaal

#1 Alice Bah Kuhnke

EU-VAL 2019



uppsalaval.eu

miljöpartiet
de gröna



YES

Rösta för klimatet

JAI!

Över hela Europa tar liberaler strid mot nationalister och extremister – för mer samarbete, öppenhet och en europeisk



I STAN
GLASSPATRULLEN

De bästa glassnyheterna – och de sämsta

Testpatrullen



Amanda
Tångring



Sofie Ohlsson



Ellen Schaal

All glass är bra glass – eller? Vår testpatrull tog sig an lyxuppdraget att smaka sig igenom säsongens glassnyheter för att fälla omdömena.



Sofie och Ellen på tufft testpatrulluppdrag.

Kinder bueno

Pris: 22 kr



2/10

Det var ett "lock" av nougat på toppen av glassen vilket gav för mycket nougatsmak. Det var även ganska svårt att äta "locket".

Själva glassen hade ytterst lite smak, vilket gjorde att den inte blev särskilt god. Dock så var struten mycket krispig.



8/10

Magnum brownie

Pris: 25 kr

Det är en browniebotten med chokladdäckt glass ovanpå. Tyvärr var brownien för hård, den gick att äta men det var inte så kul att behöva bita i en hård brownie. Den blev ganska kladdig när man åt den men den var väldigt god.

Själva förpackningen var väldigt intressant då man inte öppnar den som en vanlig Magnumglass.

Ben & Jerry caramel ice cream bar

Pris: 29 kr

8/10



Själva degen i glassen var lite för degig men chokladen runt glassen var väldigt god och förbättrade glassen. Den var lättare än vad man tror att äta, men själva glassen smakade inte så mycket, mest jordnötter. Fyllningen i glassen bra. Tyvärr är den väldigt dyr.

Magnum chocolate and cookies

Pris: 25 kr



9/10

Den smakade mycket choklad, men på ett bra sätt. Trots att den är täckt med vit choklad så smakar den inte för mycket vit choklad. Det var även choklad inuti glassen vilket var ett stort plus. Tyvärr var den väldigt dyr.

Bamse päronglass

Pris: 14 kr



4/10

Smakar som päronglassen i GB bigpack tresmak. Den är chokladdoppad på toppen vilket var riktigt positivt men det var tyvärr väldigt lite choklad, hade varit gott med mer.

Trocadero

Pris: 19 kr



3/10

Den smakade som avslagen Trocadero fast lite skumt. Ingenting vi skulle köpa igen, går att äta lite av men inte mycket.

Den gick att äta men det var inte så kul att behöva bita i en hård brownie.

Omdömet om Magnum brownie

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



WORD#65

#65WORD

Sommaren är lång, det mesta regnar ... bort? Oavsett väder behöver du något att göra för att inte fastna med Netflix och kattklipp 24/7. Därför har vi plockat ihop en lista med inom- och utomhusaktiviteter som garanterat håller dig sysselsatt i två månader.

Det här kan du göra i sommar



Titanicutställning kommer till Uppsala.
Foto: The Titanic Exhibition
Albin Lee Meldau, känd från Så mycket bättre, är en av sommarens artister i Parksäckan.
Foto: Pär Bäckstrand/TV4



Campa går bra om du följer allemansrätten. Botaniska fukar i regn och sol.
Foto: Word/arkiv
Saw-escape room, någon?
Foto: Uniquet



Prova något nytt
Vad: Det klassiska att prova på något nytt är perfekt att göra under sommaren. Du kan virka, lär dig måla eller skaffa en ny hobby.

Picknick

Vad: Samla ihop din familj eller vänner och ta en fika utomhus.

Var: Picknick kan du ha var som helst, men centrala parker du kan besöka är exempelvis Stadsparken och Engelska parken.

Bowling

Vad: Bowl med dina vänner, familjen eller varför inte joina några främlingar i en match?

Var: Fyrishovs bowling, O'Learys eller Latitude 59°

Läsa

Vad: Passa på att sluka böcker under sommaren. Om du inte har en bok kan du gå till stadsbiblioteket och låna en. Du kan även lämna och ta

gratis böcker från en låda på stadsbiblioteket. Fråga personalen om mer information eller tips på böcker.

Escape room

Vad: Har du alltid velat prova på escape room? Under sommaren kan du göra det. Ni får 60 minuter på er att försöka fly från rummen. Kommer ni klara det?

Var: I Uppsala finns två, kolla in uniquet.se, uppsala.quezzle.se

Simma

Vad: Simma kan du göra både i badhus och utomhus men glöm inte att alltid ha med dig någon för säkerhetsskäl.

Var: Om du vill bada i badhus kan du besöka Fyrishov, Gottsundabadet eller Centralbadet men om du hellre badar utomhus kan du besöka Fjällnora, Lyssnaängen eller Storvad. Tips på badplatser hittar du på nästa sida.

Loppis

Vad: Samla ihop grejer du inte använder och sälj på loppis eller besök loppis för att hitta fynd. Om du inte orkar stå på loppis kan du alltid an-

vända dig av köp- och säljsajter. Det är alltid bra att återanvända.

Brädspel

Vad: Lägg ifrån dig mobilen ett tag och samla vänner och familj för att spela monopol, TP, schack, kalaha eller varför inte domino.

Xtremefootball

Vad: Xtremefootball som även kallas för bumper ball eller bubble ball, är fotboll med en twist. Spelarna i la-

Titanicutställning

Vad: Titanic the exhibition är en utställning som kommer till Fyrishov under sommaren och tar dig på en unik upplevelse med historier om passagerarnas öden, äkta föremål och reproduktioner av miljöer från det sjunkna vraket.

Text Miriam Westerberg

Konsert och show

Vad: Under sommaren har UKK stängt, men Parksäckan har flera shower och konserter. Passa på att vara med på allsång eller lyssna på dina favoritartister.

gen tar på sig stora genomskinliga bollar på överkroppen och sedan kan spelet börja. I xtremefootball får du en chans att tackla dina vänner på ett unikt sätt.

Var: Inom 2 mil från Uppsalacentral-

Campa

Vad: Ta med ditt tält och gå ut i skogen och campa, eller varför inte bygga ett eget slags tält ute på gården? Tänk på att kolla upp vad som gäller för att slå upp tält på andras mark bara.

station, du bestämmer plats.

Pris: 375 kr/person i 60 min, minst 10 personer.

Minigolf

Vad: Minigolf är en perfekt aktivitet att utöva med familjen, eller varför inte ta med din dejt. Tillsammans får ni uppleva massvis med skoj och eventuella svordomar om det inte går helt som ni planerat. Vem av er är bäst på minigolf?

Cykeltur

Vad: Ta en cykeltur längst Fyrisån eller cykla din väg förbi Uppsalas många sevärdheter. Både bra för kroppen och en rolig aktivitet att göra med någon nära.

Hennatatuering

Vad: Henna tatueringar har blivit trendigt igen och är kul att prova på

om du gillar att tillverka konstverk. Det är inte en permanent tatuering men kolla upp att du inte är allergisk innan du går loss.

Besök botaniska trädgården

Vad: Besök botaniska trädgården och njut av alla blommor, eller skaffa snygga bilder till ditt instagram feed.

Lyssna på podcast

Vad: Lyssna på podcast på bland annat Youtube eller Spotify. Du behöver inte gå utomhus och du kan lyssna på alla möjliga berättelser.

Utomhusaktiviteter

Vad: Dra till en park och spela kubb eller brännboll med dina kompisar

eller några goa främlingar. Tänk på att ha extremt kul.

Paintball

Vad: Paintball är ett actionfyllt äventyr som är perfekt för de som vill prova något nytt. Tänk på att det kan göra ont så det gäller att inte bli träffad.

Starta en blogg

Vad: Om du alltid velat dela med dig av ditt liv eller dokumentera det så är det en perfekt idé för dig att skapa en blogg. Skriv om din dag, dina framtidsmål eller visa dina fantastiska kunskaper för världen.

Här badar du bäst i sommar

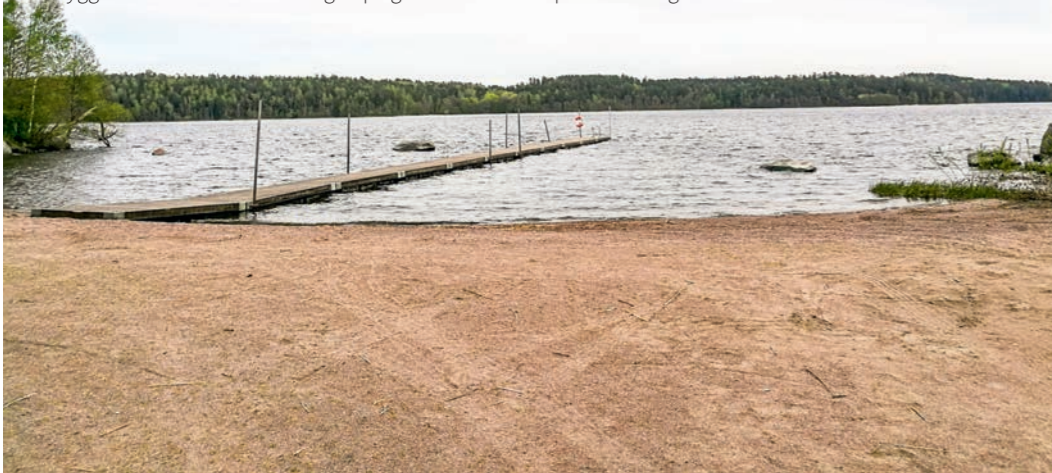
Centrala badplatser

Lyssnaängsbadet

Plats: Hjortstigen 5
Ramp för rullstol: Nej
Omklädningsrum: Nej
Toalett: Ja
Om: Lyssnaängsbadet är det perfekta badet för dig som vill ta bussen (bilden). Det är lätt tillgängligt, stort, har en brygga och kiosk om du blir sugen på glass.

Storvadsbadet

Plats: Gamla Uppsala
Ramp för rullstol: Ja
Omklädningsrum: Nej
Toalett: Ja
Om: Storvadsbadet är ett mysigt bad med sandstrand och är perfekt för picknick. Det finns även dusch på plats men ingen kiosk.



Badplatser i utkanten av Uppsala

Fjällnora

Plats: Fjällnora 35
Ramp för rullstol: Ja
Omklädningsrum: Ja
Toalett: Ja
Om: Fjällnora badplats är en populär badplats i utkanten av Uppsala. Det finns brygga, omklädningsrum, dusch och om du ledsnar på att bada kan du hyra en trampbåt.

Storvretabadet

Plats: Storvreta
Ramp för rullstol: Nej
Omklädningsrum: Nej
Toalett: Nej
Om: Storvretabadet är en liten sandstrand men med stor gräsyta att umgås på. Det finns en beachvolleyplan för dig som vill utmana dina vänner i en match.

Lafsenbadet

Plats: Mellan Vattholma och Rasbobil

Ramp för rullstol:

Nej
Omklädningsrum: Nej
Toalett: Ja
Om: Lafsenbadet är en mysig badplats med sandstrand. Det finns en grillplats för dig som blir hungrig under simturen.

Wikbadet

Plats: Närheten av Wiks slott, Mälaren
Ramp för rullstol: Ja
Omklädningsrum: Ja
Toalett: Ja
Om: Wikbadet är en liten badplats men är anpassad för de med rullstol. Det finns stor gräsyta att sitta på om du inte vill ha sand i skorna. Det finns även en brygga och hopptorn. Om du är sugen på något finns det även ett kafé att besöka.

Björklingebadet:

Plats: Björklinge
Ramp för rullstol: Ja
Omklädningsrum: Ja

Toalett:

Ja
Om: Björklingebadet är ett bad med allt i ett. Det finns bryggor, lekplats, grillplats och kiosk om du blir hungrig.

Axsjöbadet:

Plats: Morgongåva
Ramp för rullstol: Nej
Omklädningsrum: Ja
Toalett: Ja
Om: Axsjöbadet är ett litet centralt bad i Morgongåva och perfekt gångavstånd för de som bor där.

Text och foto: Miriam Westerberg

TÄNK PÅ

- Bada aldrig ensam
- Hoppa och dyk inte om du inte vet om hur botten är.
- Simma inte för långt ut, någon ska alltid kunna se dig.
- Meddela alltid någon om att du ska bada.



Klimatdemonstration i Düsseldorf

Dags för global skolstrejk igen

Greta Thunbergs skolstrejk för klimatet utanför riksdagen 20 augusti 2018 har engagerat och berört många.

Särskilt ungdomar har tagit tag i att uppmärksamma och protestera mot att politiker, ledare, länder och unioner inte tar klimatkrisen på allvar.

Detta skapade #fridaysforfuture, en rörelse där skolbarn strejkar på fredagar för att uppmärksamma klimatet.

Fredagen 15 mars 2019 ordnades den största globala världsstrejken någonsin med 1,8 miljoner deltagare i över 140 länder.

Strejken blev en succé och nu vill man hålla en global skolstrejk igen fredagen den 24 maj, för att återigen påminna och uppmärksamma hur viktig klimatfrågan är.

Strejkarna vill att EU tar sitt ansvar för klimatkrisen. De vill också att Parisavtalet följs, stoppa uppvärmningen så att den hålls under 1,5 grader, att politiker börjar agera samt att alla måste börja lyssna på forskarna.

Text: Agnes Nyström
Foto: Ce-We

Vad? Skolstrejk för klimatet.

Var? I Uppsala på Forumtorget.

När? 24 maj.

Varför? För att uppmärksamma klimatkrisen och att de politiska ledarna tar sitt ansvar.

Så funkar det

EU-valet – så gör du

Inför EU-valet så är många osäkra på hur de ska göra för att rösta. Särskilt unga som röstar för första gången kan ha många frågor. Vi reder ut allt.

Text: Agnes Engström
Foto: Fredrik Norén

3 tips till dig som ska rösta för första gången

Kom ihåg röstkortet

Kom ihåg röstkortet om du ska rösta i förtid. Utan röstkort så får du inte rösta i förtid. Du behöver inte ha med dig kortet om du röstar på själva valdagen. Har du tappat bort kortet så går det att höra av sig för att få ett nytt.

Ha koll på var du ska rösta

Kolla upp lokalen du ska gå till. Namnet och adressen står på ditt röstkort. Ibland kan vallokalen ha ett annat namn, så ta reda på var platsen ligger. Det är viktigt för att inte hamna i fel röstlokal.

Bestäm dig

Bestäm dig i förväg för vad du ska rösta på. Det blir långa köer i vallokalen om många står och tvekar när de ska ta valsedlar.

Så här gör du

I Sverige är valen hemliga. Du behöver inte visa eller berätta för någon vad du har röstat på, det är därför du står bakom en skärm.

När du är i vallokalen, ta valkuvert och valsedlar och ställ dig bakom en valskärm som finns utplacerad. Är just den valsedel du vill ha slut så ta en blank valsedel och skriv på den.

Du kan antingen rösta på ett parti eller personrösta på en kandidat. Du röstar på ett parti genom att kryssa partiets namn på valsedeln eller skriva det på en blank valsedel. Samma sak med personröstningen, fast du kryssar i kandidatens namn.

När du är klar, stoppa i valsedeln i kuvertet, gå till röstmottagaren, lämna din röst och visa din ID-handling. Klart!

60 procent av Sveriges lagstiftning kommer från EU

Varför ska man rösta egentligen? EU påverkar väl inte Sverige så mycket? Faktum är att årets EU-val är väldigt viktigt och påverkar ånga beslut om t.ex. migration, jobb och klimat.

Trots att EU-valet är ett så stort och viktigt val så röstar bara ungefär 50% av svenska väljare.

EU har en mycket viktig roll i Europa och har en stor påverkan på Sverige. Faktum är att ungefär 60% av all lagstiftning som riksdagen

behandlar har sitt ursprung i EU. Sammansättningen av det nya parlamentet kommer att påverka alla EU-länder och deras framtid. Det här är din chans att påverka vilka som faktiskt sitter på makten i Europa.

Sofie Blomgren, projektledare på valkansliet i Uppsala kommun, varför tror du att så många inte röstar i EU-valet?



– Många kanske inte är så insatta i politiken i Europa. De kanske inte förstår hur besluten där påverkar vardagen. EU kanske känns för långt borta för att besluten ska spela någon roll.

– Sedan finns det också de som var emot att gå med i EU som kanske inte röstar i valen som en liten protest mot att de fortfarande inte är nöjda med att Sverige är med i EU.

Vad kan kommunen göra för att få folk att börja rösta?

– I Uppsala har vi ett projekt med ett antal demokratiambassadörer. De har som uppgift att söka upp röstberättigade och få så många som möjligt att vilja rösta.

– Vi tror att det personliga mötet med någon som upp-

muntrar till att rösta kan vara mycket mer effektivt än bara en annons. Valkansliet kan bidra genom att öppna lokaler för förtidsröstning på bra ställen och ha bra öppettider för väljarna.

Var kan man hitta information om partierna inför valet?

– Kolla på partiernas hemsida, där får du enkelt en bild av vad de vill. Du kan också besöka partiets valstugor för att fråga dem om du har någon fråga och vill få direkt svar om vad de vill i en viss fråga.

– Om du är osäker på vad du ska rösta på så kan du testa en valkompass. Bland annat har SVT en valkompass där du kan se vilket parti du lutar mest åt i det här valet och även matchas med kandidater när du har gjort testet.

Något annat?

– Det är väldigt viktigt att rösta. Det här påverkar alla EU-länder och genom att gå och rösta har du en chans att vara med och bestämma.

– Vår demokrati är ingen självklarhet, det finns länder där du inte får vara med och avgöra vilka som ska ha makten. Har du rösträtt ska du använda den.

eller konsulat från den 2 maj fram till 25 maj.

• Om du vill förtidsrösta måste du ha med dig ditt röstkort, men om du röstar på valdagen behövs inte det. När du röstar behöver du ta med dig en ID-handling för att bekräfta att det är du som röstar.

- Om du är över 18 år och har uppfyllt alla kriterier för att få rösta så kommer du få hem ett röstkort. På det här kortet står adressen till din vallokal. Lokalerna är öppna 8.00-21.00.
- Själva valdagen är den 26 maj, men du kan förtidsrösta från 8 maj fram till valdagen.
- Om du är utomlands så kan du brev rösta på en svensk ambassad



En tävling på Facebook gjorde att Words Sofie Ohlsson hamnade på studieresa till EU-parlamentet i Bryssel. Här berättar hon om sina upplevelser.



Ett perfekt resmål för mig som är förstagångsväljare i EU-valet och har långt ifrån koll på vad EU gör.

EU-parlamentet.



EU-parlamentet.



EU-parlamentet.



Bryssel är fullt av fasader med seriemotiv. Här en Asterixvägg.

Några EU-projekt

European Solidarity Corps. Volontärprogram inom framförallt EU, där EU finansierar din resa, boende mat och till och med fickpengar. Finns även möjlighet att få praktikplats.

European Aid Volunteers. Volontärprogram utanför EU där resa, boende, mat, utbildning och fickpengar ingår.

Erasmus+. Anordnar flera aktiviteter framförallt

utbyten mellan skolor men även läger och diverse andra aktiviteter.

Eurus. Hjälper dig att hitta ett jobb i ett annat EU land och kan även hjälpa till med kostnader för exempelvis intervju och boende.

Discover EU. Program där 18-åringar har möjlighet att få gratis InterRailkort. Ansökan öppnar en gång i halvåret och nästa ansökan lär vara i november/december.

På besök i Europaparlamentet

ÄR DU EN sån där som ägnar alldeles för mycket tid att scrollera igenom sociala medier? Då är du inte ensam. Scrollar du alltid förbi rubriker som ”vinn en gratis resa” i tron att allt är fejk?

Det gjorde inte jag en dag i början av april och tack vare det spenderade jag några fantastiska dagar i Bryssel. Rättare sagt hade jag fått en inbjudan att delta i European Youth Week i EU:s hjärta, parlamentet i Bryssel. Ett perfekt resmål för mig som är förstagångsväl-

jare i EU valet och har långt ifrån koll på vad EU gör.

TIDIGT MÅNDAGEN DEN 29 april lyfte planet mot Bryssel. En väldigt kort flygresa och nästan lika lång busstur senare var det dags att lämna väskorna på hotellet och ta tunnelbanan mot parlamentet. Inte lättare sagt än gjort! Bryssels tunnelbana var ungefär lika lätt att hitta i som det nybyggda Stockholm City. Till slut var jag äntligen framme och äventyret började på riktigt.

FÖRSTA STOPPET VAR att få min ackreditering för att ens få komma in i parlamentet.

Förvirrad gick jag runt och försökte hitta ackrediteringsstationen men hittade istället två tjejer som såg minst lika förvirrade ut. Jag tog modet till mig att fråga om de också var på väg till Youth Week, vilket de var och helt plötsligt var jag inte helt själv längre i den här främmande.

Till slut fick vi vår ackreditering och det var dags att ta sig in i parlamentet.

DET VAR EN häftig känsla att kliva in i den ståtliga byggnaden som jag tidigare bara sett på TV. Efter att ha passerat säkerhetskontroller som var striktare än flygplatsen var vi i parlamentets vida korridorer. Fler människor droppade in hela tiden och totalt var vi runt 700 ungdomar från hela Europa.

Jag hade tidigare fått skriva upp mig på diverse seminarium. Det första handlade om vad EU egentligen gjorde för klimatet. Alldeles för lite enligt

mig, men som tur var hade vi möjlighet att själva ställa frågor och uttrycka våra åsikter till högt uppsatta personer i EU.

Dagen fortsatte på liknande sätt och verkligen flög förbi. Innan det var dags att dra sig tillbaka till hotellet passade mina nyfunna vänner och jag på att njuta av belgiska väfflor.

DAG TVÅ FÖRFLÖT på liknande sätt men nu hade vi även seminarium i plenisalen där alla EU ledarmöten röstar. Vi diskuterade hur ungdomar kunde bli

mer delaktiga i demokratin och EU valet.

Vad som verkligen var häftigt var att det fanns tolkar på plats som representerade nästan alla EU-språk vilket gjorde att det fanns möjlighet för mig att sätta på mig hörlurar och höra allt på svenska oavsett om talaren pratade engelska, italienska eller tjeckiska.

Det gav verkligen en känsla av hur politikerna som sitter här har det.

Förutom alla seminarium fanns det mängder av gott fika,

men framförallt representanter från flera av EUs ungdomsprojekt.

FRÅN ATT INTE ha vetat i stort sett någonting om vad EU sysslar med har jag nu blivit allt mer sugen på att ta ett sabbatsår och åka som volontär eller utforska Europa på något annat sätt.

Dagen tog slut alldeles för snabbt men som tur var hade jag ytterligare en natt på hotellet och den tredje dagen ägnades uteslutet åt sightseeing,

choklad och alldeles för många väfflor.

Dagarna på EU-parlamentet var verkligen givande och jag har fått en massa inspiration inför framtiden, men framförallt har jag fått möjlighet att lära känna personer från EU:s alla hörn.

Så nästa gång du ser en tävling på Facebook som verkar för bra för att vara sann så kolla en extra gång. Det kan vara så att det är början på ett av ditt livs äventyr.

Text och foto: Sofie Ohlsson



ELIN VILÉN
Text och foto

Efter mer än tre år i Sverige ska Marta Vysochanskyi utvisas till Ukraina – på grund av att pappans arbetsgivare gjort ett omedvetet fel. I Ukraina är hon för gammal för grundskola men får inte gå på universitet.

Marta ska utvisas

MARTA VYSOCHANSKYI FLYTTADE 2015 tillsammans med sina föräldrar och två yngre syskon från Ukraina till Sverige. Hennes pappa, Ivan Vysochanskyi, har sedan dess jobbat på Ulvagubben.

När han i april skulle ansöka om förlängt arbetstillstånd visade det sig att hans chef missat att teckna en sjukförsäkring åt Ivan sommaren 2016, då han började sin anställning. Trots att chefen försökt att fixa en sjukförsäkring i efterhand blev migrationsverkets beslut att familjen Vysochanskyi inte får stanna i Sverige.

MARTA ÄR 17 år och går på Uppsala estetiska gymnasium. På fritiden gillar hon att spela teater, piano och att träffa kompisar och cykla. Hon berättar att den främsta anledningen till att familjen flyttade från hemlandet var att utbildningen skulle vara bättre i Sverige. Till en början var hon skeptisk till flytten, det kändes jobbigt att lämna vännerna men det ändrades snabbt när hon kom till Sverige.

– I Ukraina pratades det inte om att saker kunde vara bättre utomlands, men från första dagen i Sverige blev jag kär i landet. Allt i skolan var så fint och nytt och man behövde inte betala någonting själv. Inte ens lunch, böcker eller pennor!

Hon berättar om skolan i Ukraina som är korrupt. Många betalar för att få betyg och lärare ger bara bra betyg till elever de tycker om. Hon berättar om ett tillfälle då hon pluggat mycket till ett geografiprofven men trots det inte fått bra betyg eftersom läraren inte tyckte om henne.

Hur känns det att behöva åka tillbaka?

– Visst, jag skulle vilja träffa mina gamla vänner, men två veckor skulle räcka.

Hon berättar att hennes familj mest är stres-

sad för hennes skull:

– Jag är för gammal för att gå i grundskolan men jag kan inte söka till universitet eftersom jag inte har gått grundskolan där och jag kan inte heller jobba eftersom jag inte har utbildning för det. Jag har ingenting att göra där.

UNDER 2017 UPPMÄRKSAMMADES många utvisningar som grundades i mindre misstag begångna av arbetsgivaren. Fredrik Hörenius, Martas pappas chef, blev då orolig och åkte till fackförbundet Kommunal i Uppsala för att dubbelkolla att han inte missat något. Det visade sig att det fattades en sjukförsäkring och en pensionsförsäkring. Trots att chefen var villig att teckna en i efterhand godkändes det inte av Migrationsverket.

I utlänningslagen står det att ett arbetstillstånd ska återkallas om alla villkor inte är uppfyllda. Om formuleringen i lagen skulle ändras till att det "får" återkallas, istället för "ska" skulle det ge Migrationsverket större möjlighet att inte alltid ta till utvisning som åtgärd.

"Sätt en böteslapp på mig istället, det är jag som har gjort fel. Det här ska inte behöva gå ut över Ivan och hans familj," har Fredrik Hörenius sagt till UNT.

Marta upplever att det finns andra som bryter mot fler och värre regler och att det känns fel att deras familj straffas för en miss som deras pappas chef gjort.

– Det känns inte rätt att vissa som knappt verkar vilja stanna i landet får stanna medan andra som verkligen anstränger sig inte får det på grund av små missar.

Vi pratar om framtiden och hon säger att hon är förvirrad kring hur framtiden ska bli.

– Mitt hopp är att det finns en möjlighet att komma tillbaka, nästa år fyller jag 18 och då kan jag söka själv.



Mitt hopp är att det finns en möjlighet att komma tillbaka.

ARBETSTILLSTÅND

Den som är medborgare i ett land utanför EU och vill arbeta i Sverige behöver i de flesta fall arbetstillstånd. För att få arbetstillstånd i Sverige krävs:

- Ett giltigt pass.
- Att man blivit erbjuden ett arbete innan man kommer till Sverige. Tjänsten ska först ha annonserats i Sverige och EU.
- Månadslönen uppgår till minst 13 000 kronor.
- Varken lönen eller anställningsvillkoren är sämre än svenska kollektivavtal eller praxis i branschen eller yrket.
- Arbetsgivaren har för avsikt att teckna sjukförsäkring, livförsäkring, trygghetsförsäkring och tjänstepensionsförsäkring innan anställningen påbörjas

Källa: Migrationsverket

MARTA VYSOCHANSKYI

Ålder: 17 år

Går på: Estetiska gymnasiet

Aktuell: Ska utvisas tillsammans med sin familj på grund av att pappans arbetsgivare gjort ett fel.

De flesta upplever ångest någon gång i livet. Ångest klassas som psykisk ohälsa när den inkräktar på vardagslivet och är ett hinder under en längre period.

Ångest ska inte hindra



ÅNGEST ÄR STARKA känslor av oro eller rädsla. De flesta upplever ångest någon gång i livet, visa många gånger och andra bara någon enstaka gång. Det finns dock en gräns mellan vad som är en "normal" och hälsosam nivå av ångest och vad som är en psykisk ohälsa.

Ångest klassas som psykisk ohälsa när den inkräktar på vardagslivet och är ett hinder under en längre period.

Det finns olika typer av ångestsyndrom. Generaliserat ångestsyndrom, GAD (Generalized

Anxiety Disorder), är när man dagligen drabbas av ångest och återkommande orostankar.

GAD kan göra att man känner sig rastlös, spänd eller pessimistisk så väl som ångestfylld. Det finns även fysiska symptom som huvudvärk, hjärtklappning, värk i muskler m.m.

EN ANNAN TYP av ångestsyndrom är paniksyndrom som karakteriseras av panikattacker.

En panikattack är en plötslig stark känsla av ångest som känns i hela kroppen. Vanliga

symptom är att hjärtat slår snabbt, man får svårt att andas, mår illa, svettas och känner sig yr. Panikattacker kan vara väldigt obehagliga och skrämmande. Paniksyndrom är när ångesten och rädslan för panikattacker blir ett hinder i livet då man undviker situation som orsakar panikattacker.

Social ångest är när rädslan för andras uppmärksamhet blir till ett hinder. Det är en fobi för sociala sammanhang, eller vissa typer av sociala sammanhang, och kan handla om oro över

att göra bort sig eller tappa kontroll. Vanliga symptom är att börja skaka, ökad puls, rodnad, kallsvett eller att man känner sig yr. Social ångest kan leda till att man börjar undvika sociala situationer och slutar umgås med personer i sitt liv för att försöka undvika ångesten. Detta kan i sin tur ha negativa konsekvenser på individers välmående.

BEHANDLING VARIERAR BEROENDE på typ av ångestsyndrom och individen men en av de

vanligaste typer är kognitiv beteendeterapi (KBT). I KBT närmar man sig långsamt och stegvis obehagliga ångestframkallande situationer. Målet är alltså att minska hindret som ångesten har på livet genom att lära sig hantera situationer man annars skulle undvika.

Andra typer av psykologisk behandling kan också förekomma, det beror på vad som fungerar bäst för individen.

Ibland används även läkemedel för att behandla ångestsyndrom. Det vanligaste är då att

använda antidepressiva läkemedel. Olika typer av behandlingar kan även kombineras.

ÅNGESTSYNDROM ÄR ETT av de allra vanligaste psykiska hälso-problemen. Det skapar hinder i livet och kan stoppa en från att göra saker man annars skulle.

Starka obehagliga känslor av oro och rädsla är något man bör söka hjälp för. Det kan förbättras och till och med överkommas med rätt hjälp.

Text: Ellen Schaal
Illustration: Ivan Isaksson

Sprickor i sjukvården

EN DEL MEDICINSKA problem är långvariga och svåra att behandla. Om det växer fram långsamt kan det leda till att den drabbade vänjer sig vid problemet och det kan vara svårt att veta när man faktiskt bör söka vård. Även när man väl söker vård kan det vara svårt att få en korrekt diagnos om man har diffusa symptom och en felaktig uppfattning över vad som är en "normal" nivå av lidande.

Dagens sjukvård fungerar ofta bra för individer med tydliga besvär. Först går man till vårdcentralen och om det är ett större problem som de inte kan lösa där skickas man vidare till en specialiserad mottagning. Det kan ta lång tid men man får ändå den vård man behöver.

MEN VAD HÄNDER med de individer vars problem inte är lika tydliga? Eller de vars problem är överlappande?

En del medicinska problem är komplexa med flera bidragande faktorer som alla måste behandlas. Sådan komplexitet fungerar inte särskilt väl när man ska skickas iväg till en specialiserad mottagning där de endast kan hjälpa till med en av orsakerna fastän man behöver hjälp med alla.

Ännu svårare blir det när psykisk ohälsa är inblandad eftersom psykiatri har rätt att neka vård om de bedömer att deras behandling inte kommer att ge resultat tills ett annat problem är löst.

Det kan dock vara otydligt och finnas olika åsikter gällande vad som bör hanteras först. Detta kan leda till att man inte får vård för en psykisk ohälsa tills man blivit behandlad för ett annat problem även om ohälsan bidrar till det andra problemet.

Om man skulle slänga in missbruk i problematiken, vilket inte är orimligt bland personer med kroniska medicinska problem, förvärras situationen ytterligare.

Ansvar är uppdelat när det gäller psykiatri och beroendevård. Psykiatri har inte ansvar för individer som är i behov av beroendevård. Alltså kan detta leda till att man inte får vård för psykisk ohälsa även om det är kopplat till missbruket eftersom beroendevård inte är psykiatrians ansvar.

DET FINNS SPRICKOR i det svenska sjukvårdssystemet. Det finns problem med den specialisering av vård och ansvarsfördelningen som råder mellan psykiatri och beroendevården. Individer i stort behov av vård faller utanför ansvarsområden och mister vård.

Ellen Schaal

om vikten av att kunna relatera

Film



AVENGERS ENDGAME

9/10

Överraskande och fantastiskt

REDAN FÖR 11 år sedan släppte Marvel den första Iron Man filmen som blev startskottet för ytterligare 22 filmer som alla utspelar sig i samma cinematiske universum. Nu är sagan slut. Den slutgiltiga filmen som alla filmerna lett fram till är äntligen här. Filmjätten Marvel har gjort det igen. En succé.

Avengers endgame är precis som tidigare filmer en superhjältefilm och uppföljare till *Avengers Infinity War* (2018). Nästan alla superhjältarna är nu med i en och samma film och vi får träffa allihop. Filmen

tar vid där *Infinity war* slutade och *The Avengers* har nu ett sista uppdrag. Eftersom dessa två filmer är väldigt starkt sammankopplade är det ett måste att ha sett *Infinity war* innan man ser denna.

Det har spekulerats vilt innan *Avengers endgame* släpptes och många teorier har presenterats från fans över hela världen.

Marvel lyckades överträffa många förväntningar och att överraska rejält!

Många ansåg sig veta precis vad som skulle hända i filmen, men få av de teorier som cirkulerade stämde. Marvel lyckas överträffa många förväntningar och att överraska rejält!

Filmen var superb! Det varit stor press på Marvel att skapa en film som tillfredsställer fansen. Ingen lätt uppgift. Trots det får filmen dig att gråta av både skratt och sorg under tre hela timmar. Det gör den till Marvels

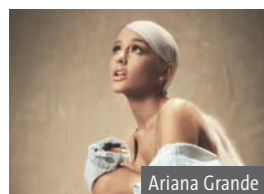
längsta film hittills och du får verkligen valuta för pengarna. Trots längden är den aldrig tråkig, det händer alltid något som fångar din uppmärksamhet. Det kommer ofta plot twists, men det finns alltid en röd tråd genom filmen som är lätt att följa.

Jag rekommenderar alla Marvelfans att se filmen. Den är fantastisk på många sätt. När man går ut ur biosalongen så är man både lycklig och väldigt ledsen. Varför får du se veta du sett filmen. Se den!

Amanda Tångring

Sommarens spellista

Vare sig du ska på en roadtrip eller bara ligga på stranden och sola så passar dessa låtar perfekt inför den kommande sommaren.



Ariana Grande

- Break up with your girlfriend – Ariana Grande
- Waze – Saak, Tropical
- Soulmate – Justin Timberlake

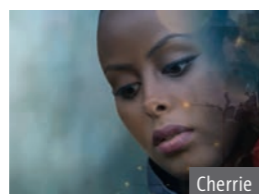


Post Malone

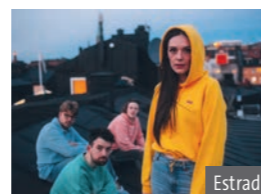
- lake
- Que raro – Feid J Balvin
- Wow – Post Malone
- Going bad – Meek Mill,

Drake

- What you waiting for – Sigala, Kylie Minogue
- OG – Cherrie



Cherrie



Estrad

- Vårt år – Estrad, Tjuvjakt
- Carry on – Kygo, Rita Ora
- Om om och om igen – Omar Rudberg

- Slow down – Normani, Calvin Harris

Text: Hadja Mehanna



Omar Rudberg

Foto: Marvel Studios, Universal, Universal, SVT, Estrad, politikinzpic.com / CC BY-SA 3.0



Besluten i EU-parlamentet påverkar din vardag.

Rösta 26 maj.

Läs mer om valet till Europaparlamentet och din rätt att rösta på [upsala.se/euval2019](https://www.uppsala.se/euval2019)



Ha en riktigt bra sommar!
Vi ses igen i september.*

* Om du (precis som Lisa Burström på bilden eller Evelina Hammarin som fotat) tar studenten eller av någon annan anledning inte kommer att hänga så mycket på gymnasieskolor i höst, så kan du hitta Word bland annat på biblioteken i Uppsala. Och på hemsidan, tidningenword.se, så klart.



tidningenword.se