

REDAKTIONEN

Chefredaktör

Linnea Andersson

Foto & Layout

Emmy Renberg
Emelie Wikström
Jonas Åström
Therese Granström
Clara Eriksson
Matilda Fernberg
Hanna Holmström
Michaela Lindbäck
Emelie Johansson Ylipää
Emmy Maly Lindgren
Cecilia Lindström
Linda Grönlund
Rasmus Stridsman Oja
Sandra Forsman
David Skoog
Klara Berg

Art Directors

Karoline Holmgren
Frida Jonsson
Isabell Dahlgren

Text & Foto

Linnea Andersson
Ida Björnfot
Malin Isaksson
Angelika Källström
Gustav Pekkari
Agnes Lundström
Klara Michaelson
Emma Pettersson
Victor Rubin
Susanna Snell
Simon Berg

Ansvarig utgivare

Stina Brolin Bergman



Foto: Agnes Lundström

MED NYFIKENHET OCH FÖRVÄNTAN

Bilarna glittrar av frost och julstämningen kommer smygande vilket innebär att vi snart går på jullov. Något vi alla har gemensamt är att vi går i skolan och vi har vår fritid. Men vad vi gör under dessa tider kan vara väldigt olika. I denna färskt upplaga av höstterminens Åssit kommer du bland annat få läsa om olika personers fritidsintressen och

du får dessutom tips om vad DU kan göra på din fritid. Vi har begett oss ut i världen, till Costa Rica där Simon har besökt sin vän Linnéa och till Caen i Frankrike, där vi får se hur en tonårings skolliv ser ut för en fransyska. Du får läsa om Matilda Berggren som spenderade tre månader som volontär och om Lina Johansson som kör folktrace

på sin fritid. Tillbaka i skolan så undrar vi varför studentresan är "obligatorisk" och vad tycker småbarnen och vi gymnasieelever om att dela på Strömbackaskolan? Vi hoppas att det ska finnas något för alla i detta nummer, något som inspirerar och väcker just din nyfikenhet.

Linnea Andersson



INNEHÅLL

- 05** Överlevde förintelsen. Tobias Rawet delar sin historia.
- 06** Företag av ungdomar. UF-företagen på Strömbacka.
- 08** Att åka på studentresa. Inte alltid utan konsekvenser.
- 10** Skoldatorer till Strömbacka. Påverkan på undervisningen.
- 11** Tips på ergonomi. Så undviker du skador.
- 12** Internet & anonymitet. Risker med sociala medier.
- 14** Lämnade Sverige för Costa Rica. Linnéa tog chansen till något nytt.
- 16** Bilar som intresse. Lina brinner för folkracing.
- 18** Fritid i Piteå. Åssit ger tips på aktiviteter.
- 20** E-cigaretten. Är den verkligen bättre?
- 21** Alkohol på TV. Malin om hur den framställs.
- 22** Samma skola - stor ålderskillnad. Två syskon berättar.
- 24** Ungdom i Frankrike. Så ser livet ut för två fransyskor.
- 26** En hundsport med fart. Elise & Lisa sysslar med agility.
- 28** På båt på Kinesiska havet. Matilda reste som volontär.
- 31** Volontär som konfirmandledare. En värdefull erfarenhet för Linnea.
- 32** Stress av skolan. Det kan du göra åt den.
- 34** Vägen till författare. Sara Kadefors föreläste på skolan.

ÖVERLEVAREN FRÅN AUSCHWITZ

Tobias Rawet är en av de sista överlevarna från Auschwitz. När Rawet var fem år gammal fick han vara med om förintelsen som tog livet av sex miljoner judar. Idag är Rawet 78 år gammal och far runt om i världen för att dela med sig av sitt förflutna för att förhindra att något sådant ska hända igen.



När klockan slår elva och Rawet ställer sig upp på scenen i Strömbackaskolans aula sprider sig en förvåntansfull och spänd tystnad i rummet. Bakom honom är en stor skärm som visar en bild av honom som liten med ett stort leende på läpparna ovetandes om vad som väntar honom. Tobias inleder föreläsningen med att berätta om sin hemstad Lotch som ligger i Polen.

Det var den åttonde september 1939 som den tyska armén invaderade Rawets hemstad. Lotch fick byta namn till Itzmarstadt. Alla gator och torg bytte namn och huvudgatan Bjutovska som i stort sett skar staden i två delar fick namnet Hitlerstrasse och judar förbjöds att beträda gatan. Tobias berättar att han minns en dag då det var kallt, solen sken och det var snö på marken där hans föräldrar drog honom på en kälke på vägen till Lotch getto.

Lägenheten var hemsk. Den luktade mögel, hade inget varmvatten, ingen värme och toaletten var en länga på gården med fyra bås, minns Rawet. I lägenheten skulle Tobias, hans föräldrar, hans pappas två yngsta bröder samt gamla farmor som var sjuk och sängliggande bo. Tobias berättar att man arbetade från tidig morgon till sen kväll i gettot för att få ihop tillräckligt av den valutan som tyskarna infört i gettot för att kunna köpa ut det man hade rätt till på ransoneringskorten.

- Det fanns bara ett mål i livet och det var att överleva, säger Rawet och blir tyst en lång stund.

Tobias berättar om hur hans faster plötsligt kom springande en dag och skrek:

- De har tagit mitt barn!

"DET FANNS BARA ETT MÅL I LIVET OCH DET VAR ATT ÖVERLEVA"

Nazisterna hade tagit Tobias kusin och fört bort honom i en lastbil. Rädd för att de skulle ta Tobias också sa hans mamma åt honom att krypa ner i en hink som de sedan hissade ner i dasset där han fick sitta och vänta i timmar. Sedan fick Tobias gömma sig uppe på vinden i tre månader. Han fick sitta i mörkret alldeles ensam utan att röra på sig ifall att nazisterna skulle höra honom. Hans föräldrar ordnade ett förfalskat födelsebevis åt honom. Plötsligt var han inte längre sex år, utan han var tio år och arbetsför. Efter det skickades Tobias mellan olika arbetsläger där han fick se människolik i högar och människor magra som skelett. När Tobias och hans mamma kom till sitt sista läger hade även de blivit ske-

lett, efter två skålar potatis-skål och en liten bit bröd per dag.

Men Tobias hade tur. Han lyckades tillsammans med sin mamma lämna lägret och återförenades efter ett tag med sin far. Familjen flyttade till Sverige och startade ett nytt liv men med spår som alltid skulle komma att förfölja dem. Tobias talade inte särskilt mycket om sitt förflutna förrän en dag då han och hans fru hör hur en fransman i TV-rutan säger att det där med förintelsen aldrig har hänt, att det bara är ett judiskt påhitt.

- Det var som om han sa till mig att hela mitt liv bara har varit en lögn, säger Tobias. Han bestämde sig då för att han måste ut i världen och sprida sin historia, för att folk ska förstå att det faktiskt har hänt och för att det som hände aldrig ska upprepas.

Text: Klara Berg
Foto: Sandra Forsman

UF-FÖRETAGEN LÄGGER GRUNDEN FÖR ELEVERNA

UF-företagen har funnits i nästan 20 år på Strömbackaskolan, och de blir bara fler. I år finns över 40 UF-företag ett av dem är Däck och Tvätt som startats av en hel klass på fordonsprogrammet. Och jobben rasar in.

Just nu finns det 41 stycken UF-företag som drivs av nästan 150 elever på Strömbackaskolan. De här eleverna lär sig hur man startar ett företag från grunden och hur man skaffar kontakter, vilket är viktigt att ha med sig. Eleverna får jobba med sitt företag och parallellt fortsätta jobba med sina gymnasiestudier och samtidigt tjäna en slant på det hela. De som har drivit ett

UF-företag får i slutet av läsåret ett intyg från Ung Företagsamhet som har visat sig vara en riktig

fördel när man söker jobb.

Många idéer och kunder

- Som lärare är det fantastiskt att få jobba tillsammans med eleverna och se hur de växer under detta år. Det är jättespännande med årets UF-företag, eleverna är supertaggade med mycket intressanta idéer. Fordonsprogrammet utför däckbyten, städ och tvätt av bilar och har jättemånga kunder. Northern Light UF producerar ljuslyktor i björk, berättar Linda Celandér, lärare i entreprenörskap och UF-företagande. Vissa elever jobbar tillsammans över programmen. Northern Light UF går på El-programmet inriktning Automation och ber om hjälp av Byggprogrammet. De har redan marknadsfört produkten och fått in flera bokningar.

300 likes på FB

Ett annat företag som just nu går väldigt bra på Strömbackaskolan är Däck

och Tvätt UF som drivs av dem som går första året på fordonsprogrammet. De håller till i Strömbackaskolans verkstad där de byter däck, gör motortvättar, invändig och utvändigt tvätt och mycket mer. Det var deras lärare som kom med idén och sedan tog det fart. Det varierar mellan tre till åtta kunder varje dag och de har nästan 300 gillningar på sin Facebooksida där de även har prislista och öppettider.

För att marknadsföra företaget har de gjort affischer som finns på anslagstavlor i skolan och den egna Facebooksidan. Men att gå vidare med företaget efter skolan är inget de riktigt har funderat på ännu.

- Vi har inte riktigt pratat om det än men det skulle nog bli lite svårt med lokaler och sådant men vi får väl se, säger Marcus Lindberg som är en av dem på fordonsprogrammet som driver Däck och Tvätt UF.

Text och foto: Gustav Pekkari



FTIA har 17 elever i sin klass som driver UF-företaget Däck och Tvätt. Lina Renberg visar upp pärmen där företagets bokningar finns.



Johan Johansson byter däck på en av kundbilarna.

ETT NÖJE SOM KAN FÅ KONSEKVENSER

Studentresa, studentvecka och självaste studenten. Det är bara några månader kvar tills våren och sommaren och för många som går sista året på Strömbacka så kan de inte tänka på något annat. För många är en studentresa ett måste innan studentveckan börjar och för att få åka på resan så måste eleverna ha fått beviljad ledighet av rektorerna, men det är det inte alla som får.

En vecka i värmen innan studentveckan börjar är det många som längtar till, men vägen dit är lång. För att kunna vara borta från skolan måste du ha fått beviljad ledighet av rektorerna, vilket vissa elever har svårt att få. Varje enskild elev får sin ansökan om ledighet prövad och det är svårt för rektorerna att bevilja ledigheten om eleven har:

En stor oanmäld frånvaro, många skolarbeten kvar att göra, om en elev inte håller på att klara av en

kurs eller om eleven har fått beviljad ledighet många gånger tidigare.

Svårt att hantera

Enligt gymnasiechefen Britta Dahlén är detta en svår sak att hantera för skolan och rektorerna. – För att få ledigt lättare är det bra om eleven har jobbat i förväg och är klar med alla arbeten och att eleven är godkänd i alla ämnen, förklarar hon.

Dahlén tycker också att det är vik-



tigt att goda minnen följer med hem från resan där hela klassen beviljas att åka iväg.

Återbetalningsskyldig

Om en elev åker iväg från skolan på till exempel en studentresa utan att ha fått beviljad ledighet från rektorerna kan den eleven bli återbetalningsskyldig, alltså tvingas att betala tillbaka sitt studiebidrag om hen inte har bedömts att studera på heltid av lärarna.

Har en elev fyra timmar eller mer icke anmäld frånvaro per månad så kan hen riskera att tappa sitt studiebidrag.

– Jag tycker inte att det är okej att åka om man inte fått beviljad ledighet och alla bör veta förutsättningarna för att få ledigt innan man planerar att boka en resa, betonar Britta Dahlén.

Text och foto: Agnes Lundström

STUDENTRESAN ETT MÅSTE, ELLER?

*Ska du åka på
studentresa?*

*Varför har du bestämt
dig för att åka?*

*Är det en obligatorisk
sak att göra?*

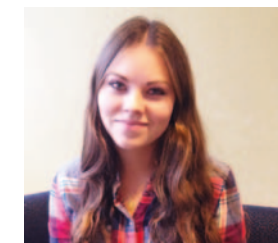


Sanna Brännström, EK3A

– Jag ska till Rhodos med största delen av min klass.

– Det är kul att göra en sista sak med klassen. Det kommer att bli ett minne för livet.

– Nej det tycker jag inte, men varför ska man inte åka på studentresa?



Antonia Wallon, NA3A

– Jag och en kompis ska till Portugal.

– Vet egentligen inte varför, det känns som en tradition och det är kul att resa.

– Det är ju valfritt för alla, men det känns ju som om att man borde fara.



Joacim Marklund, SA2A

– Ja. Personligen vill jag till Ayia Napa men jag får se vart alla andra reser.

– Kul avslutning med mina bästa vänner.

– Det är upp till var och en, råder alla till att göra det som en rolig sak.



Gymnasiechefen Britta Dahlén infromerar om krav för ledighet.

NYTT LIV BAKOM TOUCHSKÄRMAR

Piteå Kommuns storsatsning på en dator per elev har påverkat skoltiden drastiskt. Eleverna på Strömbacka lever nu ett liv fritt från trasiga nomadvagnar och felbokade datasalar. I allmänhet verkar eleverna nöjda med sina nya datorer och trots tekniska problem har datorerna underlättat skolarbetet.

Text: Klara Michaelson & Victor Rubin **Foto:** Emmy Renberg



Vi kontaktade gymnasiechefen Britta Dahlén för att få mer information om satsningen, vad den kostat, hur det hittills har fungerat och vad man egentligen ville uppnå.

Investeringskostnaderna för storsatsningen kommer under de första tre åren att ligga på cirka sex miljoner kronor per år, med den högsta kostnaden detta första år. Sedan tillkommer driftkostnader och kostnader för exempelvis Its learning och andra programvaror, speciella för de olika utbildningarna. Där finns vissa läromedel sedan tidigare. Extra personal är också en kostnad. Naturligtvis var inte de gamla datorerna heller gratis.

Mer än ett syfte

- Piteå Kommun vill uppnå ett förändrat lärande med satsningen. Vi vill ge eleverna en chans till att få nya kunskaper om digitala medier för att förbereda dem för en värld utanför skolan där dessa kunskaper krävs, berättar Britta Dahlén.

Bland annat handlar det om hur man orienterar sig bland mängder av fakta och tänker kritiskt. Man tror också att vid utnyttjande av tekniken kan man få bättre resultat och elever med ökad motivation och kreativitet.

Att valet föll på en dator med touchskärm ska också ha med utvecklingen att göra och handla om att samhället nu går mer och mer mot användandet av appar.

Hittills lyckat projekt

- När vi tittar tillbaka på projektet så ser vi att väldigt mycket har gått väldigt bra. Det mesta har flutit på enligt planerna och det som inte fungerat har vi snabbt kunnat åtgärda, fortsätter Britta.

Skolledningen är nöjd med alla som har arbetat med projektet och samarbetet mellan skolan och IT-avdelningen.

- Vi kan se att det pågår ett fantastiskt arbete på många håll. Vi måste inse att vi har mycket att lära av varandra och vi ska lära både av det som går bra och det som går dåligt. All utveckling tar tid.



Victor & Klara listar

Plus:

- Streaming
- Ingen mer skrivkramp
- Enklare att anteckna under lektioner
- Enklare att redigera text
- Bättre tillgång till Internet
- Alla dokument på ett ställe
- Inga fler upptagna nomadvagnar eller datasalar
- Enklare för lärare att rätta uppsatser
- Elever som administratörer (vi får ladda hem våra egna program)

Minus:

- Effektivare plagiatkontroll
- Statiskt kroppsarbete
- Skruvar lossnar
- Problem med hård- och mjukvara
- Dokument som försvinner
- Tyngre än skolböcker
- Vår redan dåliga handstil blir nu katastrofal
- Delvis dålig internetuppkoppling

TITTA UPP FRÅN SKÄRMEN

1400 elever, 1400 datorer. Många är glada, men kom ihåg att det finns risker. Här får du hjälp att förebygga en tillvaro utan musarm eller nackspärr.

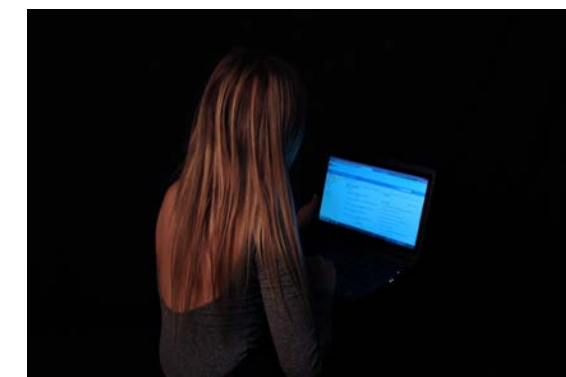
När skolan inskaffade datorer till oss elever fick lärarna gå en kurs i hur man skulle sitta och bära sin dator på ett skonsamt sätt för kroppen. Men det fick inte vi elever. Fem dagar i veckan spenderar vi i skolan. Det finns risk att vi kommer att skada våra kroppar om vi bär runt på datorerna fel och inte sitter på ett bra sätt. För att få information om risker och hur vi förebygger dem frågade jag skolsköterskan Gunilla Törmä.

Det här kan du tänka på:

- Minskad fertilitet - Ha inte datorn i knät
- Ryggproblem - Ställ dig upp och sträck på dig minst två gånger i timmen
- Ökad risk för närsynthet - Tänk på avståndet mellan dig och skärmen
- Gamnacke - Sträck på nacken, rör på dig
- Tarmcancer - Ett aktivt liv minskar risken för cancer

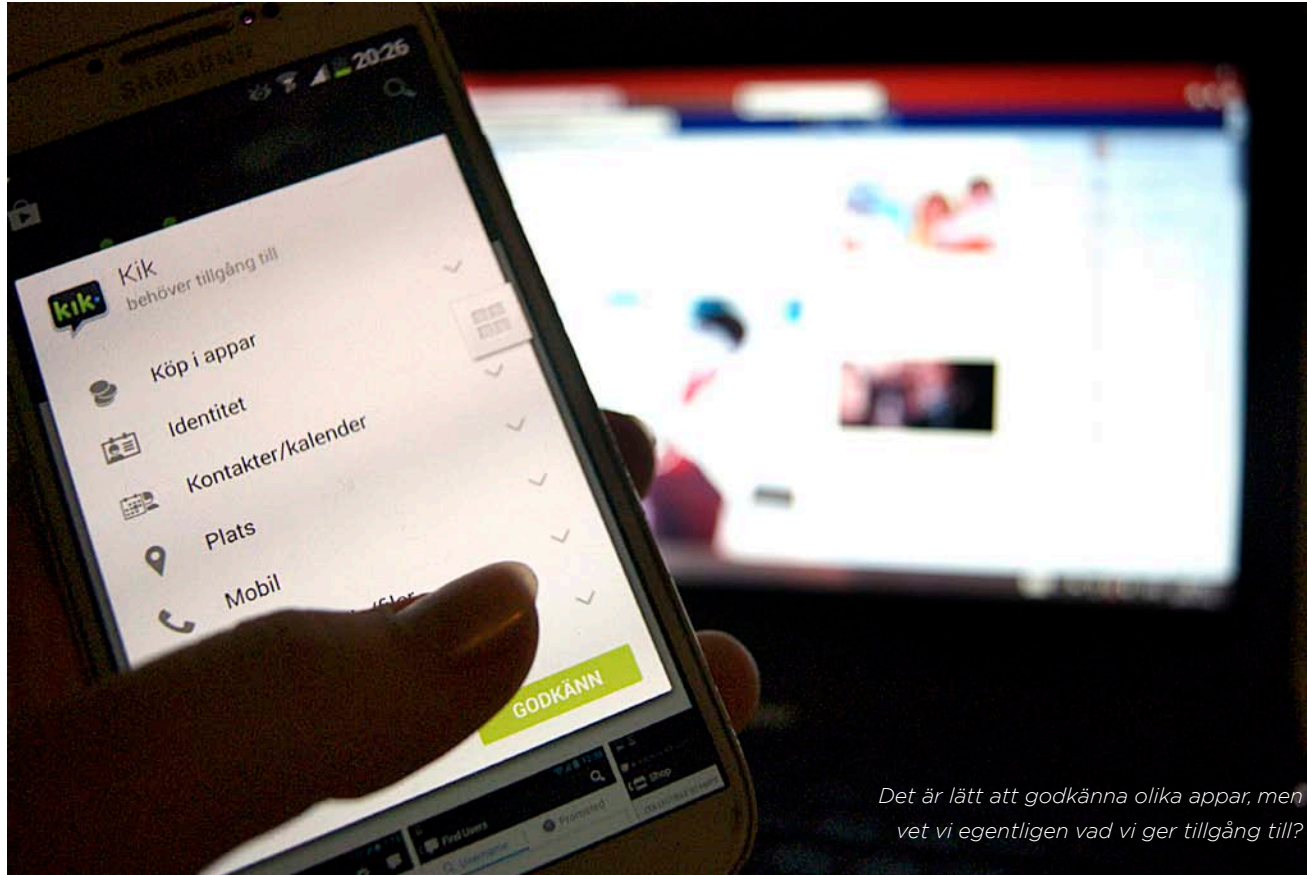
Text: Angelika Källström

Källa: av.se



VI GER BORT OSS SJÄLVA

Internet och sociala medier används mer och mer i hela världen. Det används i skolan, på fritiden och på jobbet. Vi använder det till nästan allt vi gör, för att kommunicera, hitta information, se film, lära känna nya personer, spela, hitta recept, dela med oss av våra liv och mycket annat. Vi skaffar Facebook-, Instagram-, Twitter- och andra sociala konton utan att ens fundera på vad vi ger bort i samma stund.



Det är lätt att godkänna olika appar, men vet vi egentligen vad vi ger tillgång till?

Vi alla vet att internet och andra medier tar upp en stor del av vår fritid. Vi sitter nästan alltid vid antingen mobilen, datorn eller tv:n och dessutom får vi höra det jämt och ständigt. Det vi däremot inte tänker på lika mycket och det många kan glömma är alla risker som kommer med att vara inne på sociala medier. Genom att ge bort namn, födelsedatum, mobilnummer, e-mailadress och annat liknande på internet så ger vi bort personliga data, vår personliga integritet, och även rätten till att bestämma vem som ska se oss. Friends är en förening som jobbar mot mobbning och för något år sedan gjor-

de de en undersökning där de frågade unga tjejer om de kunde sätta upp en bild på deras skåp i skolan. En bild som de redan lagt ut på Bilddagboken, då Instagram inte var aktuellt. En tjej svarade då "Är du inte klok?! Jag vill ju inte att vem som helst ska kunna se bilden". Detta är bara ett av många bevis på hur ovetande vi är om hur genomlysta och oskyddade vi faktiskt är på internet.

Läsa först och trycka sen

Vi bör vara mycket mer försiktiga och fråga oss själva innan vi lägger ut till exempel en bild på Instagram: "skulle jag vilja att min mamma ser den här bilden,

min farmor eller kanske min lillebror?" Om svaret är nej så ska vi förmodligen inte lägga ut den. Vi bör även ta det på allvar när vi måste läsa igenom och godkänna något för att få ladda hem en app. Det kanske är dags att lägga in i utbildningen någon form av information på hur farligt internet faktiskt kan vara, och tydligt berätta för ungdomar vilka risker det finns med att vara ute på internet, att skaffa en Facebook-användare, ett Instagram-konto eller att ta hem appar.

När man till exempel lägger ut en bild på Instagram så tillhör bilden dem. De kan alltså göra vad de vill med den,

även om du har privata inställningar. "Vem vill ens ta en av mina bilder. En helt vanlig, ointressant tonåring från lilla Piteå. Varför skulle någon välja att använda just min egobild för personligt bruk eller något annat?" Många tänker nog såhär, men det de glömmer är att de som har blivit utsatta för identitetsstöld på internet inte bara är kändisar. Det är många helt normala och "oviktiga" personer som plötsligt sett sin egen bild på någon annans profil.

Viktiga saker som vi ger bort

Messengerappen som hör ihop med Facebook, är ett exempel på att vi måste vara försiktiga med vad vi laddar hem. För när man godkänner denna applikation ger man Facebook tillåtelse att använda mobilens kamera, mikrofon och telefonlista. Facebook begär tillåtelse att spela in video och audio samt att direkt kunna ringa till personer från din kontaktlista.

Enligt säkerhetsforskaren Jonathan Zdziarski är Messengerappen även laddad med en typ av spionprogram som är till för att spåra allt du gör inom appen, till och med var du klickar på skärmen när du använder messenger. Som svar på detta säger en ingenjör till applikationen att programmet är till för att kunna "göra appen snabbare och effektivare" med hjälp av alla de analyser som samlas in via Messenger.

Men frågan är ju om vi bara ger Facebook tillåtelse att använda vår kamera då vi själv ska det, eller om de kan använda den när de vill.

Vi kanske ska anamma ordspråket: "Är något för bra för att vara sant, så är det oftast det". Vi tar alla hem gratisappar och skaffar olika sociala konton hursomhelst och visst, det är ju väldigt bekvämt. Men vi tänker inte på vad vi ger bort i samma stund.

Text och foto: Linnea Andersson

Källor:

<http://bgr.com/2014/09/11/facebook-messenger-app-privacy/>
<http://guardianlv.com/2014/09/facebook-defends-privacy-violating-messenger-app/>

ANONYMITET PÅ INTERNET — BRA ELLER DÅLIGT?

Anonymitet på internet borde förbjudas – i alla fall om deltagarna i en undersökning om anonymitet på internet får bestämma. Där hävdar nämligen 61 procent att det inte borde vara tillåtet, samtidigt som något fler någon gång har kommenterat anonymt själva och nästan tre fjärdedelar fått anonyma kommentarer.

63,5%

har någon gång kommenterat

anonymt på internet. Detta visar en undersökning gjord av mediaelever på Strömbackaskolan, via en enkät som spridits på Facebook.

74%

av de svarande uppger att de fått anonyma kommentarer själva, varav

hälften upplevde kommentarerna som kränkande.

Med hjälp av den nya mobilappen "Secrets", är det lättare att kommentera anonymt om människor man känner. Appen fungerar så att den kopplar sig till din Facebooksida så att det du skriver sprids till dina facebookvänner, men ingen vet att det är just du som skrivit kommentaren då du är helt anonym.

30%

av undersökningsdeltagarna har använt sig av appen själva, och 50

procent har upplevt att det skrivits något kränkande.

Borde anonymitet förbjudas?

De flesta (sextio procent) tycker att anonymitet på internet borde förbjudas. Det finns lite olika motiveringar till detta, bland annat att man ska kunna stå för alla sina åsikter och inte gömma sig bakom anonymitet, och att möjligheten att inte avslöja vem man är hetsar folk till att skriva saker de aldrig skulle kunna stå för i verkliga livet.

Positiva sidorna med anonymitet

Men de trettionio procent som tycker att anonymitet borde vara tillåtet hävdar att man måste kunna värna om den personliga integriteten, att det är lättare att få ärliga svar på enkäter och att det kan göra det lättare att prata om frågor som kanske är för svåra att ta upp i verkliga livet, exempelvis självskadebeteende. "Dessutom" – skriver en av de svarande – "behövs möjligheten att få vara anonym för ett demokratiskt samhälle."

74

personer – främst arton-åringar – deltog i undersökningen.

Text: Emmy Renberg och Linda Grönlund

PÅ ANDRA SIDAN ATLANTEN

Efter tre år på estetisk och media på Strömbacka bestämde sig Linnea Norberg för att prova någonting nytt. Hon har alltid haft drömmen att åka utomlands efter studenten så i augusti 2014 flyttade hon till Centralamerika, närmare bestämt Costa Rica.



VI SITTER VID ETT BORD PÅ ett café i den lilla staden Cocles på Costa Ricas karibiska kust. Det är strålande sol och fruktansvärt varmt. Linnea Norberg från Klubbgården har varit två månader i Costa Rica och kom hit för att jobba på café. - Det är väldigt skönt att få komma bort från Sverige ett tag. Jag är framförallt less på det svenska klimatet och därför passar Costa Rica perfekt. Allt är extremt annorlunda här jämfört med Sverige, standarden är inte alls lika hög och inte lönerna heller. Därför åker man nog inte till Costa Rica för att tjäna pengar, så det handlar inte särskilt mycket om själva jobbet för mig, snarare att få uppleva nya saker och erfarenhet.

Hur fixar man ett sådant jobb?

-Alla gör väl på sitt sätt och det finns säkert många olika vis men jag fick mitt jobb genom kontakter jag hade. Annars kan man faktiskt bara resa ner hit och försöka hitta ett jobb på plats. Det gjorde en kille jag lärt känna här, han fixade några småjobb och tillslut kunde han öppna sin egna restaurang. Dessutom har jag alltid haft planen att resa utomlands när jag gått ut skolan och få uppleva någonting annat som jag inte gjort förut. Linnea tycker att Costa Rica är fantastiskt och reste dit för att jobba och bo på ett litet café som en tjej från Umeå äger.

-Oturligt nog har det uppstått en hel del problem med tillstånd och dylikt för att få öppna cafét så jag har fått hitta småjobb på annat håll. Bland annat har jag designat några grafiska arbeten åt en klubb här i närheten. Att jobba i Karibien är definitivt en fantastisk upplevelse

Vad ska man tänka på när man är så långt hemifrån?

- Hemlängtan är ett problem som oftast kommer oavsett vad men man måste även förbereda sig på att saker och ting inte är som hemma. Här kan jag till exempel inte förvänta mig att kunna duscha varje dag eftersom vattnet kan ta slut. Tidskillnaden kan också vara problematisk när man vill försöka kontakta nära och kära hemma i Sverige. Men framförallt bör man inte ha för höga förhoppningar på sin resa, då finns det en chans att man blir besviken och vill åka hem. Bäst är nog att inte ha några förväntningar alls!

Text och foto: Simon Berg

FAKTA

- Resan kostar cirka 8.000 tur och retur
- Resan tar drygt 15 timmar
- Visum krävs inte - turistvisum gäller i 90 dagar
- Vaccination mot hepatit A och B samt malaria om man ska vistas i djungeln.
- Håll utkik efter sängångare!

KÄRLEK SOM ALDRIG ROSTAR

Det är sommar. Motorljuden och allt surr fyller tillvaron. Lina sitter i sin bil och nervositeten stiger medan hon väntar på startplattan. Det är nästan så att hon svimmar. Nervositet. Förväntningar. Allt blandat med spänning. Hon skakar med foten på kopplingen. Speakern ropar ut startsignalen. Hon trycker lätt på gaspedalen och all nervositet försvinner i en enda stor adrenalinkick. Nu kör vi.

Text och foto: Susanna Snell

Så beskriver Lina Larsson sin första Folkrace-tävling som kördes med en Volvo 740. Hon tog sig hela vägen till A-final vilket är den sista finalen i tävlingen.

- Att det gick så bra för mig gav mig nog ännu mer intresse att fortsätta tävla, säger Lina och ler.

Hennes intresse för bilar är uppenbart. På gården i Sikfors finns det ett flertal bilar och bilintresset finns hos alla familjemedlemmar. Hennes syskon har också tävlat i folktrace, liksom hennes föräldrar. Man kan säga att det är något hon har vuxit upp med.

Att vara tjej på banan

Lina Larsson går första året på Strömbackaskolan och har kört folktrace sedan hon fyllde 15 år. Året man fyller 15 får man börja köra folktrace och då klassas man som junior fram till

18-årsåldern, då man blir senior. När hon började var det inte många tjejer ute på tävlingarna men nu i år har det förändrats, det har nästan fördubblats. - Det är grymt kul att vara tjej på banan. Vissa tror att man ska "köra som en brud" och så visar man motsatsen, berättar Lina.

Hon gillar utmaningar och då är det "all in" som gäller. Hennes mål i framtiden är att vinna klubbmästerskapet i Älvsbyn.

Det är en annorlunda hobby som inte är så dyr som man kan tro. Man lägger ner mer tid än pengar på den här sporten. Men att lägga ner tid på att meka är något som behövs rätt så ofta i folktracebilar.

Säkerheten viktig

Folktrace är en billig sport som kommer från Finland och som körs med

begagnade bilar. Efter en tävling är alla bilar till salu och priset ligger alltid på 6 500. Är det många som vill ha bilen blir det lottning.

Men säkerheten är prioriterad i denna sport och det krävs en full folktraceutrustning för att bli godkänd för tävling. Vilket innebär hjälm, overall, skor, nackkrage, balaklava, handskar. Dessa ska även vara godkända enligt det nya reglementet, flamskydd på overallen exempelvis.

I Linas umgänge finns det fler tjejer som tävlar vilket är ännu en anledning till att hon tycker det är så kul. Folktrace har fått en stor plats i hennes hjärta. För henne är det en kärlek som aldrig rostar.



FAKTA

- Folktrace startades i Finland och infördes i Sverige i början av 80-talet som en billig bilsportgren.
- Man får börja köra året man fyller 15 år.
- Det krävs att föraren har en licens för att kunna delta i tävlingar.
- Det finns tre olika licenser: debutant, junior, senior.
- Tävlingar sker på sommaren medan vintern används för träning.
- Godkänd folktraceutrustning krävs för att få tävla.

Här bjuds det på fantastiska föreställningar i form av musik och dans.

ACUSTICUM:



På Krokodil erbjuds allt från teater, konst, musik och poesi till diskussioner och föreläsningar.

KROKODIL:

KULTURHUSET
KROKODIL
FAIR TRADE BUTIKEN



Föreställningar, bad och bowling. Är man villig att betala en peng har Pite Havsbad nästan allt.

PITE HAVSBAD:



På Kyrkbrogatan 13 hittar du en lite dyrare bowlinghall, men lite glammigare än PHB's. Flera dussin olika bowlingklot och bra musik.

BOWLING:



FÖRGYLL DIN VARDAG

Text: Angelika Källström // Foto: Cecilia Lindström

Känner du att varje dag är likadan? Du har fastnat i tråkiga rutiner och på helgen umgås du oftast med samma människor. Om du är en av dessa ungdomar så har du kommit rätt! Här får du nämligen lite idéer om hur du kan förändra din fritid.

Fritiden är ett perfekt tillfälle för alla att utforska och pröva på nya spännande aktiviteter. Men ibland kan det vara svårt att bryta ett mönster som man haft under en lång tid. Ofta har man förutfattade meningar om vad man tycker om och inte tycker om innan man ens provat på det. Det kan vara allt från kulturell mat till nya frisyrier eller fritidsaktiviteter. Man kan helt enkelt behöva lite hjälp med nya idéer. Man kanske alltid undrat hur det är att gå på teater, vill få ut mer än bara sällskap av sin hund eller börjat bli nyfiken på andlighet. Vi hoppas att tipsen kan komma till användning för just dig.

Allt du behöver är en mobiltelefon med GPS, sen kan du och dina vänner ladda hem appen och bege er iväg på skattjakt! Det finns olika föremål gömda i ett område, som du genom appen ska leta reda på.

GEOCACHING:



Är du skricskosugen? I vinter spelar det ingen roll hur kallt det är ute, på med skrilorna och åk några mil på isen.

FRIÅKNING PÅ SKRILLOR:



E-CIGARETTEN INGET HJÄLPMEDEL

E-cigarett, är den bättre eller sämre än de vanliga cigaretterna? Skolsköterskan Gunilla Törmä tycker inte den är bättre. Den i marknadsföringen så kallade hälsocigaretten får inte rökas på skolans område.

Text: Emma Pettersson Foto: Malin Isaksson

För oss skolungdomar finns det en hel del ordningsregler som Piteå kommun har lagt upp och förväntar sig att vi ska följa. Till exempel alkohol-, rök- och narkotikaförbud som gäller alla som vistas inom skolans område. Men gäller det även e-ciggen som i reklamen kallas ett hjälpmedel att sluta röka? Skolsköterskan Gunilla Törmä på Strömbackaskolan är medveten om e-cigarett eller elcigarett som den också kallas, som börjar bli allt mer populär bland ungdomar.

- E-cigarretten inte är tillåten liksom andra produkter som innehåller nikotin, det är förbjudet. Det farliga med e-cigarett är att vi inte vet riktigt vad som är i den. Man kan även byta innehållet från nikotin till narkotika, påpekar hon. Att den marknadsförs som en sluta-röka-cigarett tror hon tobaksföretagen gör för att få ett större utbud på nikotinmarknaden och för att få den att se så bra ut som möjligt.

Skillnad mellan e-cigarett och cigarett

E-cigarett och vanliga cigaretter skiljer genom att e-ciggen ger ånga istället för skadlig rök. Värmen som uppstår i e-ciggen omvandlar vätskan till ånga som rökaren andas in istället för rök. Många upplever den som ett läkemedel för att sluta röka, men beroendet sitter kvar fast du byter, på grund av

att e-cigarett fortfarande innehåller nikotin och du behåller behovet av att hålla i en cigarett. De positiva med den här sorten är att de inte lämnar spår efter sig som vanliga cigaretter gör, som illaluktande fimpar och synliga spår som gula tänder.

Reklamen till unga

I reklamer om e-cigaretter är det oftast unga personer med, de umgås med vänner och istället för att ta upp en vanlig cigarett så tar de upp den elektroniska cigaretten. Som sagt har skolan ordningsregler och även åtgärder som kan tas till ifall man inte följer reglerna.

På Piteå kommuns hemsida www.pitea.se står det att skolan ska ingripa om en elev inte följer ordningsreglerna:

Det är viktigt att skolans personal markerar gränserna och ingriper om en elev bryter mot ordningsreglerna. Detta är ett led i att fostra elever till goda samhällsmedborgare. Syftet med åtgärderna är att förbättra elevernas framtida uppträdande. De är också till för att skapa en lugn och trygg miljö för alla elever.

fakta: Gunilla Törmä, skolsköterska.
<http://tobaksfakta.se/nyheter/e-cigaretter-vacker-oro/>

HUVUDROLLEN I PARADISE HOTEL

Jag är nog inte ensam om att ha spenderat mina vardagskvällar i TV-soffan för att se de dokusåpor som har sänts i höst. Ju fler avsnitt jag har sett desto mer har jag förvånats över hur pass viktigt det är för deltagarna att det ska serveras alkohol varje kväll. Under den så kallade "maffiaveckan" i Paradise Hotel fick deltagarna beskedet om att det en kväll inte skulle bli serverade sprit. Joakim Köhler var den enda av deltagarna som överlevde chocken medan Jasmine Gustafsson utbrast i förtvivlan, "Jag ber till gudarna att de ger mig alkohol. Annars dör jag!"

Kanske är det inte så konstigt att vi ungdomar dricker mycket, med tanke på hur positivt media alltid framställer alkoholen? Trots att det vi många gånger ser är brustna hjärtan, ångest och till och med mobbning så föreställer vi oss att personerna i TV-rutan har "the time of their lifes".

Varför då? Jo för att vi är vana att så länge alkohol finns med i bilden så blir allt roligt, för så verkar det alltid vara i både filmer och TV-serier.

Har du någon gång funderat på hur det skulle vara att kliva ut ur Paradise Hotel och återgå till vardagen? Efter månader av dagligt festande har du nog sakta men säkert byggt upp ett beroende. Och vilket ansvar tar egentligen produktionsbolagen för det? Det är ju trots allt de som har serverat dig alkoholen.

Jag tror nog att de bara tackar dig för att du gjort bort dig inför hela Sverige, skapat "bra TV" och bidragit med höga titarsiffror. Lika med miljonbelopp för dem.

Sedan kanske du står där med ett helt Sverige som tycker att du är dum i huvudet och med ett alkoholproblem som ingen är villig att hjälpa dig med. Men sådana följder är det ingen som berättar om.

Jag tycker det är så jäkla trist att det alltid ska anses tråkigt att vara nykter!

Malin Isaksson

På Strömbäcka har det alltid gått elever i åldrarna 16-19 år. I år är det annorlunda då lågstadiel elever från Strömnässkolan flyttat in i Strömbäckaskolans lokaler. Moa och Lisa Lundkvist är två systrar som nu går på samma skola, Moa i ettan på samhällsprogrammet och Lisa i andra klass i grundskolan.

- Det är bara roligt tycker jag, säger Lisa.

LITEN & STOR PÅ SAMMA SKOLA

Text och foto: Ida Björnfot

Det har beslutats att Strömnässkolan ska renoveras. På grund av detta måste eleverna ha sina lektioner någon annanstans. Barnen, som är i åldrarna 6-9 år, tvingas nu ha sina lektioner i baracker och i byggnaden som kallas Freja på Strömbäckaskolan.

Lisa Lundkvist är 8 år och bor på Pitholm. Hon är en av de barn som tvingats flytta till Strömbäckaskolan men hon ser inga nackdelar med det.

- Jag tycker att det är roligt att gå här. Det känns lite spännande och jag känner några äldre, säger hon.

Skogen roligare än skolgården

Strömnässkolan och Strömbäcka är två olika skolor och det märks, tycker Lisa. Hon säger att det är annorlunda jämfört med hur det var på Strömnäs just för att de inte är vana vid så mycket äldre elever och att klassrummen är lite

annorlunda.

- Rasterna är roligare här därför att vi har en liten skog som vi brukar leka i här, det har vi inte på Strömnäs, säger Lisa och skrattar.

- Lektionerna är likadana som på Strömnäs och det går lika bra att ha lektionerna här som där.

När jag frågar om hon saknar Strömnässkolan något svarar hon snabbt nej och skakar på huvudet.

- Jag saknar inte Strömnäs alls. Det är roligare att gå här för jag tycker det är kul att gå tillsammans med de större barnen, säger Lisa.

Mer livfullt i matsalen

Lisas storsyster Moa går ettan på samhällsprogrammet. Hon tycker inte att barnen märks av så mycket.

- De märks mest av i matsalen, då brukar det blir lite överfullt och lite mer spring än vad det brukar vara. Annars tycker inte jag att de syns så mycket, de hörs mest, säger hon med ett skratt.

- Jag skulle inte säga att vi påverkas så mycket av barnen, eller det beror väl på från person till person. Dom flesta tycker väl att de är söta men vissa tycker nog att de är ganska jobbiga och inte alls vill ha dem här, fortsätter hon.

Ingen osäkerhet

Frågan är om en negativ inställning från någon av de äldre kan skapa en osäkerhet hos barnen. Men Lisa säger att de



Moa och Lisa som tillsammans delar samma skola, trots skillnaden mellan åldrarna.

inte märkt av någonting sådant. Hur det känns att de ska gå ett år till här på Backa kommer upp.

- Jag tycker inte att det gör så mycket eftersom de inte gör väldigt mycket väsen av sig, säger Moa och jag håller

med henne. Med tanke på att det är åtta års skillnad mellan dem borde det kännas lite konstigt att gå på samma skola men det tycker inte Moa.

- Lite konstigt kanske men det är inget man tänker på. Vi går ju som

ändå på två olika skolor eftersom att vi inte har lektioner i samma byggnad.

- Jag tycker att det bara är roligt att gå på samma skola som Moa, säger Lisa.



Cécile (till höger) är 16 år och går andra året på gymnasiet. Det är inte ovanligt att franska elever hoppar över ett år i skolan, som i Céciles fall. Faustine går den naturvetenskapliga linjen med Cécile.

ETT UNGT BAGUETTELIV I BLÅTT, VITT OCH RÖTT

Cécile Allix-Desfautaux och Faustine Godefroy lever ett vanligt liv i den franska staden Caen. Trots många likheter mellan ett liv i Frankrike och ett liv i Sverige, så finns det även, minst sagt, många olikheter. Skolan är nog en av de största, allt från skolmat till klimatet i klassrummet. Men på fritiden lever de ungefär samma liv som vi, fast med tio sockerbitar extra.

Vi träffar de franska ungdomarna i deras skola i Caen, ungefär lika stor stad som Umeå. Till skillnad ifrån våra stela svenska hälsningar, när de två fransyskorna träffas delas direkt två kindpusslar ut, följt av ett ivrigt, glatt samtal på franska, fullt av slang och med ett otroligt tempo. Skolan, där de går motsvarande andra året på gymnasiet, har dystra färger och inga tavlor eller andra upplyftande motiv på väggarna. Det finns bara några få bänkar i huvudentrén där näst intill 1000 elever passerar varje morgon. Cécile och Faustine har med sig sina skolböcker i en väska och väntar tålmodigt på att skolklockorna ska ringa till lektion.

Musik eller journalistik?

- Just nu så går jag på den naturvetenskapliga linjen med Cécile. Där har vi ämnen som matte, naturvetenskap, fysik, kemi, med mera, berättar Faustine.

Hon lägger också till att hon inte vill jobba med något naturvetenskapligt utan hellre vill bli journalist eller musiker.

Céciles högsta dröm är däremot att bli veterinär, fast konkurrensen är mycket hård i Caen. Den enda anledningen egentligen till att de läser natur är för att de ska klara av högskoleprovet, som är nödvändigt för att för att ta sig vidare i livet, oavsett ifall man vill plugga eller jobba. Fyra av fem elever klarar högskoleprovet, som på franska heter le baccalauréat, eller "le bac". Provet skriver man efter två år på lycée, som

"3G/4G ÄR GANSKA OVANLIGT"

motsvarar de två första åren på den svenska gymnasieskolan. Om man klarar av provet så får man direkt tillgång till landets universitet.

Långa franska dagar

- Vi börjar halv nio varje dag och slutar tio över sex tre dagar

i veckan. Man hinner knappt ha ett eget liv, på grund av läxor så finns det ingen tid till att exempelvis sporta, säger Cécile. Varje dag serveras lunch i skolans matsal, som man kommer åt efter att ha gått igenom en slags automatisk biljettkontroll, fungerar ungefär på samma sätt som busskortet i Piteås citybussar. Lunchen består av två till tre rätter följt av en saladsbuffé, baguetter, smör, ost och desserter.

Gratis är det dock inte, eleverna måste varje år betala en avgift på 450 euro, motsvarande drygt 4 000 svenska kronor. De franska eleverna är väldigt ofta välklädda, och det är till exempel inte ovanligt att fransyskorna bär kavajer, högklackat och läppstift.

Hur ser då fritiden ut?

- På kvällar under veckorna så gör jag mina läxor, som kan ta upp mot två timmar per dag, då jag har tid så lyssnar jag på musik, tittar på serier eller träffar vänner. På helger så kan vi titta på film, shoppa, göra läxor, sitta vid datorn eller festa, berättar Cécile.

Inte ute på nätet som vi

Internet används inte i samma utsträckning under skoltid som i den svenska skolan. En anledning kan vara att reglerna

angående telefoner under skoltid är mycket striktare jämfört med i Sverige. Ifall en lärare kommer på en elev under en lektion, så har de rätt att ta telefonen i beslag, som sedan föräldrarna måste komma och hämta. Wi-fi finns inte på skolan utan används istället hemma, där sociala medier används flitigt.

- Jag brukar använda Facebook, Snapchat, WhatsApp, Instagram och Youtube, men bara hemma. Det finns vissa på skolan som använder det, som har 3G/4G men det är ganska ovanligt.

Nog kan man bli avundsjuk på de kulturella fransmännen, den goda maten och det romantiska språket. Men om man tänker efter så har vi det ganska bra här i Sverige, eller hur?

Text och foto: Victor Rubin



BLAND TUNNLAR, HINDER & HUNDAR TRIVS DE SOM BÄST

Intresset för hundar och agility har alltid funnits där. Som små gick kompisarna Elise Johansson och Lisa Nyberg en kurs som brukshundsklubben höll i, men det var inte förrän hösten 2013 som de tog agilityn på allvar.

Text: Malin Isaksson Foto: Malin Isaksson, Fanny Johansson & Lisa Nyberg

Agility är en sport där hund och förare på kortast tid och utan fel eller vägringar ska ta sig genom en hinderbana. Förra året deltog de i sin första tävling. Elise tävlade med familjens Jack Russel-terrier Alice och Lisa med Border collien Winna.

– Jag blev diskad på sista hindret, det var surt men jag var ändå nöjd, säger Lisa Nyberg som bor i Klöverträsk.

– Jag var jättenervös, jag var nära på att kliva av banan redan innan start. När vi väl kom igång var varken jag eller hunden nog fokuserad så det slutade med att vi klev av banan utan att slutföra den, berättar Elise Johansson från Pålträsk.

Elise gav upp hoppet om Alice då hon gång på gång visade ointresse. Nästa tävling testade Elise att tävla

med lillasysters mellanpudel Bella.

– Med henne har det gått förvånansvärt bra! Första tävlingen tillsammans tog vi en pinne.

Då fann Elise motivationen till att fortsätta.

– Winna har intresset men hon är så snabb. Jag måste lära mig att vara ett steg före henne hela tiden. Jag kanske borde sluta med det här och ställa mig på ett löpband i stället, säger Lisa skrattande och tar en klunk av sin cola.

Sommaren 2014

Inför sommaren 2014 hade den nyblivna studenten Lisa Nyberg stora planer. Tanken var att tävla i både Gällivare, Piteå, Boden, Luleå och Umeå.

– Tyvärr blev det bara en tävling för oss då Winna fick valpar. Men jag har suttit på sidan om och hejat istället.

Elise Johansson är mycket nöjd med sin sommar.

I Skellefteå tog Elise och Bella sin första pinne i hoppklass ett (tre pinnar innebär att man kliver upp en klass) och i Måttsund kom de fyra i agilityklass ett. Till nästa sommar ser Elise fram emot att börja tävla med sin dvärgpudel Hedwig som idag är 11 månader gammal.

– Farten och energin har hon helt klart.

Valet av hundras

Elise Johansson är uppvuxen med pudlar och tycker att det är en underbar ras. Hennes pojkvän Tomas är pälsallergier och pudeln är en ras som han klarar av.

– Jag gillar pudelns temperament. Det är en glad, lättlärd och lättsam hund.

I dagsläget äger Lisa Nyberg en Border collie som

är en vallhund i grund och botten.

– Rasen är mycket krävande. Den nöjer sig inte med en lång springtur utan kräver mental träning. Hade jag fått välja idag hade jag inte valt en Border collie.

Målen inför nästa säsong

Lisa Nybergs mål inför nästa säsong är att komma runt banan utan att bli diskad.

– Det hade varit roligt om en tävling skulle gå jättebra. Då hade man fått ännu mer motivation till att fortsätta.

Elise mål med Bella är att det ska fortsätta att gå bra. Med valpen har hon inga större krav än att ta sig runt banan, oavsett hur det går.

– Mina planer är att tävla med båda hundarna under sommaren 2015.

Elise Johanssons och Lisa Nybergs gemensamma mål är att våga åka iväg längre bort och tävla, gärna två dagar i rad.

Träning ger färdighet

På Elises bakgård i Pålträsk hittar man en agilitybana, till för träning, som hennes pappa har byggt. Under hösten och vintern tränar de dock väldigt sällan.

– Då krävs en hyrd lokal. Under sommaren blir det däremot cirka två till tre gånger i veckan.

– Agilityn tar mycket tid men man får ut så mycket av det. Direkt Winna kommer ut på banan är det hundra procent fokus, det märks att hon tycker det är roligt, berättar Lisa.

Att alla hundägare borde testa på agility håller de båda med om.

– Det är ett roligt intresse som man delar med sin hund.





MATILDA TRE MÅNADER PÅ KINESISKA HAVET

Många ungdomar har som mål att skaffa ett jobb där de tjänar mycket pengar medan vissa inte bryr sig om lönen så länge de älskar sitt jobb. För Jävre-flickan Matilda Berggren tog hennes prioriteringar en ny riktning efter tre fantastiska månader som volontär.

Efter studenten från medieprogrammet på Strömbäcks jobbede Matilda som mediasäljare, ett väldigt karriärsinriktat yrke där målet är att tjäna pengar.

– Efter att jag hade jobbat ett tag inom denna bransch insåg jag att jag inte hade någon motivation alls att tjäna pengar. Det var då jag bestämde mig för att jag ville göra något helt annat. Matilda har alltid vetat att man kan vara volontär så hon satte sig ned vid datorn och började googla för att hitta den resa som passade henne. Det blev båten Logos Hope (se faktaruta).

Resans gång

Hennes resa började med ett flyg till Stockholm och sedan till Thailand där hon steg ombord på båten. Hon seglade en vecka till Hongkong där de stannade till i fyra hamnar samt stod på torrdockning (båten tas upp på land för att repareras och inspekteras) i en månad. Därefter seglade de vidare mot Japan och sedan hemåt igen. På skeppet bodde det totalt 450 personer och Matilda delade rum med nio tjejer. Det var en tuff resa som tärde på både kropp och själ, men i slutändan var värt det, förklarar Matilda.

Arbetet på Logos Hope

Största delen av skeppet är till för de som bor och jobbar där, av de nio däck som finns

är endast ett öppet för allmänheten när man går i land. Skeppet bär på världens största flytande bokhandel och när de går i land är den öppen för allmänheten. I bokhandeln finns det allt från matteböcker och kokböcker till skönlitteratur och biblar. – Vi landsteg alltid i städer och byar som hade behov av böcker och läromedel och i vissa städer var behovet större än i andra. Böckerna är väldigt billiga och det kommer sjukt mycket folk för att köpa böckerna, mer än vad man kan tro. Matildas jobb på båten var att fylla på bokhandeln. Hon höll det snyggt och välkomnade gästerna.

– Jag är väldigt glad över att jag blev tilldelad det jobbet eftersom jag fick träffa och prata med många människor, istället för att få jobba i till exempel köket eller som städare.

Ingen piece of cake

När jag frågar Matilda och det finns något dåligt med resan får jag ett ganska snabbt svar. Det fanns en del saker hon tyckte mindre om under resan. Reglerna var många och jobbiga att hålla koll på, säkerhetsövningarna var tråkiga och kulturkrocken var förvirrande. Däremot förstår hon att regler och säkerhetsövningar är nödvändigt för att 450 personer ska kunna leva med varandra. – När jag kom hem var det

en skön känsla att kunna göra precis vad som helst, att ta en frukt eller gå ut och gå. Under hela sommaren bearbetade jag resan. Det kommer upp stora frågor i huvudet efter en sådan resa och jag behövde verkligen sommaren till att få andas ut och fundera över vad jag vill med mitt liv.

Livserfarenheter

Många är på båten i ett till två år, vilket är ganska svårt för Matilda att förstå, tre månader tyckte hon var tillräckligt. Men trots de jobbiga reglerna och det tuffa

hur jag saknade min mamma och hon berättade att hon saknade sina två döttrar som studerade utomlands. Hon började kalla sig min japanska mamma och gav mig en kimono. Det var coolt att få en sådan kontakt med en främmande människa, berättar Matilda.

Ingenting för de vecka

Hon är väldigt glad att ha gjort resan och rekommenderar samt uppmuntrar andra att prova på att vara volontär, men inte vem som helst.

– Man måste vilja utveck-

”MAN BLIR TACKSAM ÖVER DET MAN HAR”

arbetet får man mycket med sig av en sådan resa. Matilda fick upptäcka världen och lära sig mycket om kulturer. Hon träffade folk från hela världen, fick vänner för livet och utvecklade sin engelska. – Man blir mer ödmjuk inför livet och tacksam över det man har. Det var tufft att jobba så mycket men det gör att man inser hur bra vi har det i Sverige. Allt som är tufft under resan gör en starkare sen och man inser att man klarar av mer än man tror.

Minnen för livet

Hon har många fina minnen från resan, som att få se vilda delfiner, jobba utomhus i den varma solen och ett oförglömligt möte med en japansk kvinna. – Vi träffades i en hamn i Japan och vi fick kontakt nästan direkt. Jag berättade om

las som människa och vara beredd på att det kan vara en ganska tuff väg. Det är givetvis en bra resa om man vill uppleva något nytt och annorlunda men man ska inte göra detta om man har lätt för att bli ledsen och deprimerad. Resan är inte för de vecka, men för er som känner att ni skulle klara av en utmaning är det en perfekt resa att göra om man vill hitta sig själv och utvecklas som individ.

Text: Linnea Andersson

Foto: Matilda Berggren



Matilda Berggren
Född: Februari 1994
Uppväxt: Jävre
Nuvarande boende: Alingsås
Lågstadiet: Jävre
Högstadiet: Hortlax

Gymnasiet: Strömbackaskolan medieprogrammet
Fritidsintressen: Träna, hänga med sköna personer, läsa, skriva, se på fotboll (före detta fotbollsspelare)

Sysselsättning: Går en kurs på en folkhögskola under ett år för att bli idrottsledare, friluftsguide, personlig tränare eller massör

MATILDA BERGGREN

FAKTA

Logos Hope tillhör den kristna organisationen OM Ships International.

Syftet är att leverera engelska böcker av alla möjliga olika slag till länder som behöver dem. Grundades i norra Tyskland 1973.

Under åren har båten sålts mellan flera olika företag och därmed bytt namn ett antal gånger. Båten har blivit större och ruttan längre. 2009 sattes Logos Hope i drift och står nu i Singapore.

Total statistik
Besökare: 3 618 412
Köpta böcker: 4 153 734
Besökta länder: 47
Besökta hamnar: 75
Seglade mil: 57 917
Plats för: 442 personer

http://www.omships.org/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=294&lang=en

JAG VÄXTE, DET VAR MIN BETALNING

Musiken dunkar i väggarna medan jag står och diskar och plötsligt börjar den där låten spelas. Jag blir fylld av lyckliga minnen men också ledsen över att de är just det, blott minnen. Det är ofattbart hur bara en låt kan få en att minnas så mycket. Jag minns skratten och känslan, jag blir lycklig.

Vem kunde ana att jag skulle få så mycket av att bara ge min tid och mina tjänster. Jag snackar inte om pengar, vilket många skulle kunna tro. Jag snackar om fantastiska minnen, möten, upplevelser och känslan av att vara behövd. När jag berättade för mina vänner att jag skulle vara volontär, som konfirmandledare, förstod inte vissa av dem varför jag gjorde det om jag inte fick pengar. Och om jag ska vara helt ärlig så hade jag inget bra svar. Ingen av oss tänkte på den större bilden, på att man faktiskt kan få betalt med något mycket mer värdefullt än pengar. Jag visste bara att man var tvungen att vara volontär ett år om man skulle få betalt de eventuellt kommande åren. Men efter att ha varit konföredare år 2014 kan jag med hela mitt hjärta säga att jag skulle kunna skita i pengarna. Visst, jag kommer ju inte tacka nej till en extra slant i fickan men jag skulle söka detta jobb även om jag var tvungen att vara volontär varje år. Så fantastiskt roligt är det att göra det här.

Det enda jag hade som förväntning var att ha kul, och jösses det hade jag! Men aldrig hade jag kunnat veta att jag skulle få så otroligt mycket mer av att vara ledare till denna grupp på 30 ungdomar. Bara av att dela med mig av min fritid, min visdom, mina tankar, mina erfarenheter och mig själv, fick jag tillbaka tusen gånger mer. Jag fick ett oförglömligt minne, nya idéer och vänner, ett nytt sätt att tänka och dessutom vann jag förtroende. Jag förändrades, jag växte i mig själv. Jag vet inte vad du, som läser detta tycker, men enligt mig är de gåvorna mycket mer värdefulla än pengar.

Jag förstår inte vad det är med folk och behovet att få betalt för allt de gör. Det finns många människor som aldrig skulle kunna tänka sig att arbeta och faktiskt ge av sin egen fritid till någon utan att få betalt och det enda jag kan tänka på är vad de kommer gå miste om. De kommer aldrig få uppleva den där känslan av att bli uppskattad för att ha gjort något endast för någon annans skull. De kommer aldrig inse att allt inte kretsar kring pengar.

Så, var inte snål med dina timmar och minuter för vem vet, om du är givmild så kanske du får något betydligt mer värdefullt tillbaka.

Foto: Frida Jonsson

Frida Jonsson

PLANERA BÄTTRE STRESSA MINDRE

Har du nån gång känt stress över skolarbetet? Iså fall är du inte ensam. Fyra av tio barn och unga mellan 10- 18 årsåldern är stressade flera gånger i veckan eller varje dag.

Skolstressen har ökat mycket bland ungdomar sedan 90-talet. Att internet och sociala medier tagit över en stor del av fritiden och skolan har gjort det svårare för oss ungdomar att koncentrera oss. När man sitter och väntar på hjälp under lektionen händer det ofta att man tar fram mobilen och kollar till exempel Facebook eller Instagram, vilket gör att man tappar koncentrationen från det man håller på med. Har jag rätt?

Arbetsro viktigt

En plats där man får arbetsro och kan koncentrera sig på sitt arbete är det viktigaste för att man inte ska bli stressad. Vissa hittar den platsen på skolan och andra hemma. Många koncentrerar sig bättre hemma, utan störningsmoment som du har i skolan. Det svåra med att plugga hemma är nog att man måste bestämma en tid då man ska göra sina läxor och verkligen genomföra

dem. Oftast när jag kommer hem så blir det att jag går till kylskåpet för att äta. Sen går jag antingen ner till mitt rum, startar datorn eller så går jag och sätter mig i soffan. När man sitter och ser på tv eller datorn så flyger tiden iväg och man glömer bort att man hade läxor att göra, vilket brukar hända mig. Resultatet av detta blir att jag kommer känna mig stressad och stress är något alla ungdomar har upplevt. Men med en bra struktur i sitt arbete så kan man lyckas minska stress och kanske till och med få bättre betyg. Det menar Raman Mehrasad som skrivit boken "A i alla ämnen".

Symtom på stress

Tecken på att du börjar bli stressad är för det första att du känner dig stressad och upplever trötthet och får sömnsvärigheter. Det gör att man vaknar tidigare och inte kan sova ordentligt under nätterna. När stressen

har ökat börjar du känna av fysiska problem i form av infektioner i kroppen, som till exempel förkylningar. Då är det dags för dig att ta reda på vad som gör dig stressad och försöka få bort det.

Många måsten i vuxenlivet

Minns du hur det var när du var liten? Det kändes som om du hade all tid i världen. Du kanske gick upp på morgonen, såg tv för att sedan gå till köket och äta frukost. Sen kanske du lekte inomhus med dina favoritbilar eller dina snyggaste Barbies. För att sedan gå ut en sväng på gården. Efter ett tag ropade mamma på dig för att det var dags att äta, när du ätit klart så lekte du några timmar till med dina favoritleksaker - och fortfarande hade inte kvällen börjat närma sig än. När man är äldre så tycker man att dagarna blir allt kortare. Den avgörande faktorn för att du ska hinna med allt du önskar är planering av

ditt liv, dina studier och dina fritidsintressen.

Källa: "A i alla ämnen" skriven av Raman Mehrasad <http://www.barnperspektivet.se/teman/forskola-skola/om-stress>

<http://www.stressmottagningen.nu/stress-och-stress-sjukdomar/>

TIPS

- 1 Planera dina dagar och prioritera dina uppgifter
- 2 Se till att hålla din plan
Använd tiden på lektionerna väl
- 3 Gör jobbet i tid så slipper du att det gnager i huvudet
- 4 Hitta en plats där du får arbetsro
- 5 Få tillräckligt med sömn

BRUKAR DU KÄNNA DIG STRESSAD PÅ GRUND AV SKOLAN OCH NÄR DU ÄR STRESSAD, VAD GÖR DU ÅT DET?



Julia Nordlund, BF3A

- Ja, ibland. Jag brukar sätta mig ner, andas i några minuter för att få kontroll över vad jag behöver göra.



Julia Pettersson, EK3A

- Det beror på, vi har inte så mycket att göra men gymnasiet kan vara stressande. Jag gör inget speciellt, jobbar på.



Linnéa Wiklund, SA1A

- Ibland ja, det är lite olika men kan bli mycket ibland. Jag försöker samla ihop allt och göra en plan.



Sandra Boman, IN2A

- Alltså, nej. Vi har typ inget att göra.

Text och foto: Klara Michaelsson & Victor Rubin



SARAS VÄG TILL FÖRFATTARE

”Det finns en frihet
i att hitta på,”

”Sandor slash Ida” och ”Lex bok”. Båda är kända ungdomsböcker som du säkert har hört talas om och båda är skrivna av Sara Kadefors. Med en historia fylld av skrivande, radioprogram och TV besökte hon Strömbackaskolan tidigare i höst för att berätta om just denna bakgrund och ge publiken tips för att skriva bättre.

En septembereftermiddag i lilla samlingsalen på Strömbackaskolan sitter ett antal klasser bänkade och väntar på att timmens huvudperson ska anlända. Snart kommer elevernas prat avbrytas av Sara Kadefors presentation av sig själv.

Skrivandets början

- Jag började skriva sent, säger hon; trots att så egentligen inte var fallet.

Hon håller upp och läser ur böcker hon skrev när hon var 6-7 år gammal, drar paral-

leller och visar på gemensamma teman mellan dessa böcker och det hon skriver nu. Hur de innehåller orättvisor och problem, hur hon inte skriver om sig själv utan om människors historier.

Tappade lusten

Sedan fortsätter hon berätta, om hur den röda rättningspennan började gå före fantasin och hur hennes skrivande dog ut. Hon kände sig annorlunda, bodde i ett litet samhälle och uttryckte sig på olika sätt, men aldrig via

skrift. Under tiden hon läste journalistlinjen på folkhögskola insåg hon att radions värld kunde vara något för henne. Det passade henne aldrig perfekt men åren med radioarbete hjälpte henne hitta sin röst, något hon pekar ut som väldigt viktigt.

Hittar rätt

Men till slut hittade hon rätt. Kadefors börjar skriva filmmanus och så småningom även böcker. Hon har ett intresse för samhället och hur det påverkar oss. Hon gillar också att få skriva om karaktärer istället för riktiga människor.

- Det finns en frihet i att hitta på, säger hon.

För första boken, *Långlördag i City*, vinner hon ett debutantpris och vågar ta sig an ett större projekt. Ungdomsboken *Sandor slash Ida* vinner Augustipriset för

bästa barn och ungdomsbok 2001 och *Lex Bok* blev nominerad till samma pris 2013.

Goda råd till skrivande

Under hela föreläsningen delar hon ut tips och råd till publiken. Hon berättar att det handlar om att bara sätta igång att skriva. Hur det är svårt att veta om det man skriver är bra och kritik är viktigt men man ska inte lyssna för mycket på den.

- Din egen röst är viktig, hur det ska vara är ointressant, uppmanar hon publiken. Man måste våga tro på sig själv.

Text: Klara Michaelson

Bild: Malin Isaksson



Wanna go for a ride?

Just nu letar vi efter **Strömbackas** grymmaste person som **älskar** att skriva och **instagramma**. En **möjlighet** väntar på dig.

Call us, maybe!

/P-town

info@p-town.se 0911-400 595

Ps. Vi skiter i betyg, kön, ålder, etnicitet o.s.v.
Ds.

P-TOWN.SE
N 65° E 21°

IDEÉR TILL NÄSTA NUMMER?

*Kontakta oss på assitredaktionen@gmail.com
och kom ihåg att gilla Åssit på Facebook!*
