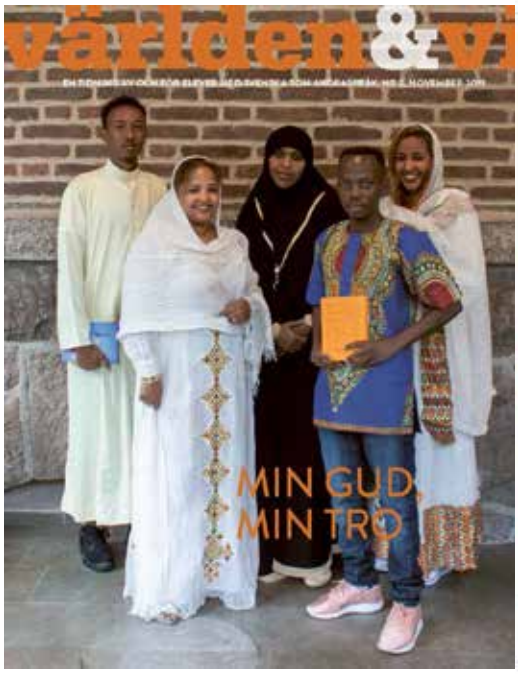
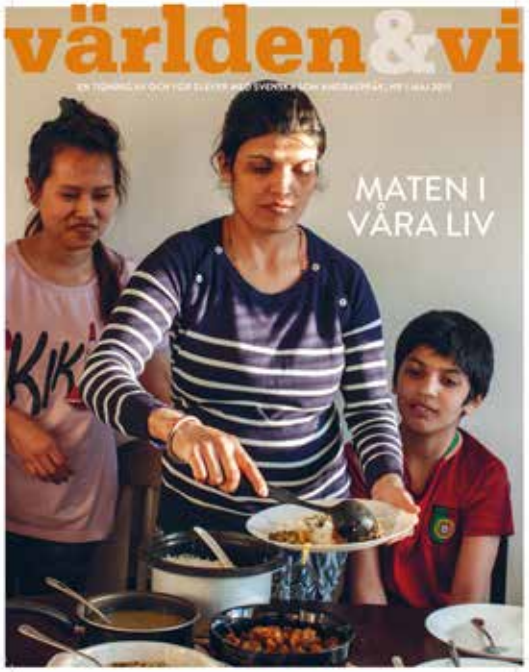
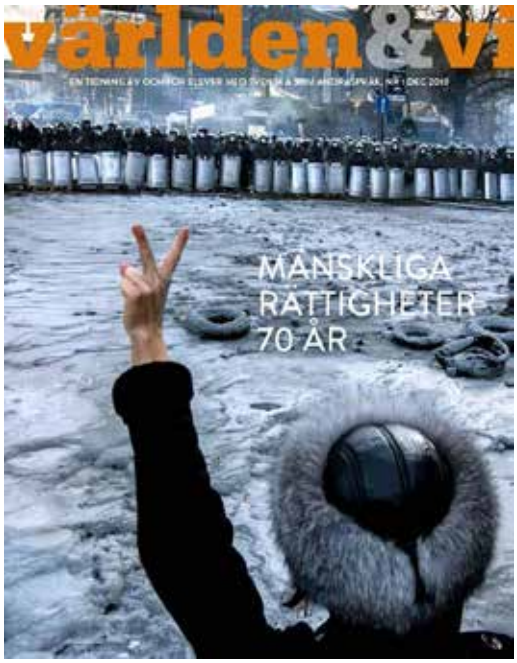
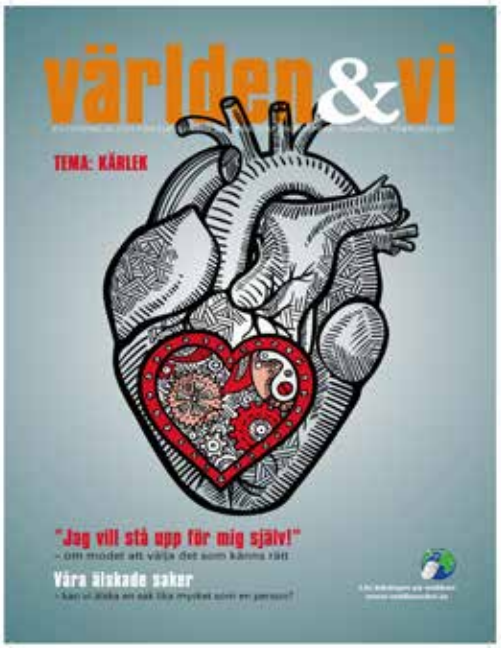
världen&vi
TELEFONEN
OCH
JAG


världen&vi
MIN GUD,
MIN TRO

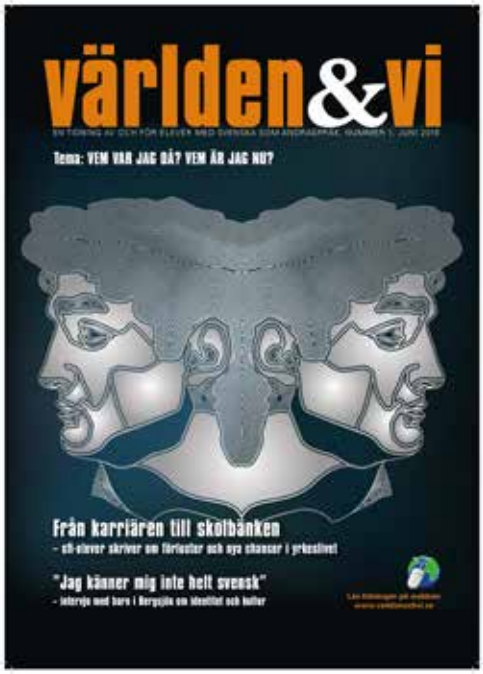

världen&vi
MATEN I
VÅRA LIV


världen&vi
MÄNSKLIGA
RÄTTIGHETER
70 ÅR

världen&vi
TEMA: HÄLSA OCH FRISKVÅRD
Musikens kraft
Mat, sömn och träning
"Bra att du pratar
och gråter"


världen&vi
TEMA: KÄRLEK
"Jag vill stå upp för mig själv!"
Våra älskade saker

världen&vi
Tema: KVINNORS RÄTTIGHETER
"Hon blev tvingad att gifta sig"
"Jag fick inte träffa min dotter"
"Mannen hjälper inte till"


världen&vi
Tema: VEM VAR JAG DÅ? VEM ÄR JAG NU?
Från karriären till skolbänken
"Jag känner mig inte helt svensk"

världen&vi
Tema: ARBETE – MEN HUR?
"Nu jobbar jag!"
Han arbetade
7 dagar i veckan,
13 timmar om dagen

MIN TELEFON OCH JAG

Jag ger telefonen en tiondel av min tid

Den senaste veckan har jag använt min telefon i nästan tio timmar, enligt en app som mäter hur länge jag tittar på skärmen. Det motsvarar nästan en tiondel av all min vakna tid.
Siffran skrämmer mig. Det är tid då jag i stället kunde ha lekt med mitt barn, promenerat i skogen eller läst en bok. Samtidigt är telefonen en viktig del av min vardag. Inte minst för att hålla kontakt med människor jag älskar.

När vi valde bland olika förslag för detta nummer var redaktionen överens om att de ville skriva om smarta telefoner och vår digitala tillvaro. Utvecklingen har många fördelar. Internet är som ett fönster mot världen, och telefonen kan fungera som en tredje hand. Men det innebär också en stor förändring, och många känner sig osäkra. Hur påverkas vi av att alltid vara tillgängliga? Ska barn få använda skärmar hur mycket de vill? Ska man tro på vad man läser i sociala medier?

Dessa och många andra intressanta frågeställningar kan du läsa om i detta nummer av Världen&vi!

FATIMA GRÖNBLAD
CHEFREDAKTÖR

REDAKTIONEN Världen & Vi 2020

Världen&vi görs av elever som studerar sfi eller svenska som andraspråk inom ABF Vux. Vill du skriva eller fotografera för tidningen? Kontakta chefredaktör fatima.gronblad@abfvux.se

FATIMA GRÖNBLAD- CHEFREDAKTÖR
fatima.gronblad@abfvux.se
FREDRIK HARSTAD - REDAKTÖR
fredrik.harstad@abfvux.se
TIINA PETERSSON - FORMGIVNING
tiinapetersson@abfvux.se

REDAKTION
MASOUMEH GARGARI
HAMURI KWIZERA
KLOUD AL REFAI
AWET BRHANE
AKRAM MEHRMAND
SULEIMAN MAHAT
PANEE PIMPILA
OSAEMA ABU EID
ROBLE MOHAMMED ALI
NYIMA TOURAY BADIJE
PHRA TARA NANTAPULSAB
TASIANNA ERIKSSON
SABAAH AHMED
HALA EDRIS
MONICA LUISA TREMARIN DE ANDRADE
FATEMEH AMINIRAD

TRYCK Dardedze holografija, Riga, Lettland
OMSLAGSBILD Fatima Grönblad

ISSN 2001-5585
UTGIVARE ABF Vuxenutbildning

Jag pratar med de jag älskar

Tack vare telefonen går det att se och prata med varandra fast man är på helt olika platser i världen. Här berättar några sfi-elever om vänner och familjemedlemmar som är viktiga för dem.

Jag har en kompis som heter Ten House. Vi har bott tillsammans nästan hela livet och han är min bästa vän. Vi föddes samma dag och när vi var barn lekte vi och sov tillsammans. En vecka sov jag hos honom och en vecka sov han hemma hos mig. När vi fyllde 18 år började jag spela i en fotbollsklubb. Han kunde inte spela men han stöttade mig att kämpa med fotbollen. Nu bor jag i Sverige och han i Burundi. Det var jättesvårt att skiljas från honom. Men livet är så. Vi brukar ha kontakt tre eller fyra dagar i veckan. Vi skriver på Whatsapp, Facebook och har videosamtal.

JADO YUSSUF, JÖNKÖPING

FOTO: TEVARAK PHANDUANG

Min mamma bor i Syrien, min far och bror bor i Saudiarabien och min syster bor i Kanada. Vi använder en app som heter IMO för att göra en grupp och ha videosamtal med varandra. Ibland när jag pratar med min familj glömmer jag att vi bor i olika länder. Jag tycker om att ha kontakt med telefonen. Men jag känner också att jag behöver krama dem.

HALA EDRIS, ODINSSKOLAN

Det här är min familj som jag pratar med på min fritid. Vi pratar i en app som heter Messenger. De som är på bilden är min mamma och hennes sonson som bor i Kanada, och min systerson som bor i Paris.

MARYANA ZAYA, ANGERED

LYSSNA!

Skärmarna i familjen

Ska barn få använda telefoner, surfplattor och datorer hur mycket som helst, eller ska det finnas regler? Det är något många funderar på. Här berättar några sfi-elever om hur de gör hemma.

NYA ORD

SKÄRM
En skiva som visar texter, bilder eller film, till exempel på en dator, telefon eller surfplatta.

SURFPLATTA
En enklare dator för att använda internet, spela med mera. Ipad är ett varumärke för en sorts surfplatta.

Vi lägger undan telefonerna klockan åtta

Klouds barn: Hussein, Mohammed, Shahed, Naha och Hosam.

En negativ sida av mobiltelefoner är att människorna inte umgås lika mycket som förr och inte läser böcker. Barnen leker inte med varandra utan använder sina mobiler istället. Därför måste föräldrarna ta hand om sina barn och inte låta de använda mobilen länge.

En regel som jag har hemma är att alla måste släppa sina mobiler klockan 20.00 och lägga dem i en låda. Men på helgerna lägger vi på en timme. Först var det svårt för dem, men nu har de blivit vana.

Min åsikt om mobilen är att den är en bra teknologi men människan måste kunna använda den.

LYSSNA!

KHLOUDS TEXT

Telefonerna skapar problem för familjer

Jag ser många barn som spelar på sina telefoner och datorer i flera timmar i stället för att leka med andra barn och prata med sina föräldrar. Föräldrar använder också sina mobiltelefoner många timmar och är inte intresserade av att leka med sina barn. Jag tror att det här kommer skapa problem för familjer i framtiden.

Jag tycker att det vore bra om föräldrar fixar ett tidsschema för sina barn så att de inte spelar så många timmar. Föräldrar kan också hitta på saker att göra tillsammans med barnen, till exempel att promenera, cykla, sjunga, baka bröd, titta på film eller läsa böcker.

PHRA TARA NANTAPULSAB, ODINSSKOLAN

De glömmer läxorna

Att alla i familjen har varsin telefon har sina nackdelar. Till exempel är alla samlade i vardagsrummet och tittar på sina mobiltelefoner i stället för att prata med varandra och dela med sig om hur deras dag har varit. Sedan glömmer barnen ofta bort att de har läxor efter skolan. I stället vill de tillbringa hela eftermiddagarna med sina mobiltelefoner.

AYAN OSMAN, ANGERED

De surfar på helgen

Jag har tre barn. De brukar bara använda surfplattor på helgen. Min äldre son har en mobiltelefon. Han är 13 år gammal. Han tycker om att prata med klasskamrater och andra kompisar.

ROZA, JÖNKÖPING

Mina barn kan koden

Mina barn gillar min mobil. De har lärt sig koden för att öppna den. De tittar på mobilen en till två timmar om dagen. När jag tar min telefon blir de arga och busiga. Jag vill inte att de ska titta på min mobil för länge. Det är inte bra för deras ögon, och det är inte bra för kroppen att sitta stilla mycket.

Mina barn kan söka genom att säga det de vill hitta till google-appen. De brukar till exempel titta på barnkanalen och lyssna på barnsånger eller musik från mitt hemland.

Barnen kan lära sig många saker genom mobilen. Men det är viktigt att man kontrollerar vilka filmer de tittar på. Jag vill inte att de ska titta på filmer som innehåller våld.

NYIMA TOURAY BADJIE, ANGERED

Nu har vi regler

Innan hade vi inte regler hemma. Det var svårt, för mina barn använde surfplattor och mobiltelefoner mycket och lekte inte med leksaker. Nu har vi regler. Mina barn får inte använda surfplatta eller telefon varje dag. De får bara ha dem på lördagar.

MODINA ISMAIL, JÖNKÖPING

Jag känner mig skyldig

Ibland ger jag telefonen till mina barn när jag är trött. Det får mig att känna mig skyldig eftersom jag vet att telefonen förstör de smartaste barnen.

GHADIR NASSAR, ODINSKOLAN

Nyimas barn: Saikou 3 år, Abubacarr 4 år, Faye 6 år

NYA ORD

VARSIN
En för varje person.

SKYLDIG
Som har gjort ett fel eller ett brott.

VÅLD
När någon slår eller skadar någon.

LYSSNA!

NYIMAS TEXT

LYSSNA!

ALLA TEXTER

En plats jag tycker om

Mitt tempel

Det finns ett tempel i Göteborg. Det heter Watphatemplet. Man behöver inte ett tempel för att vara buddhist.

Varje gång jag ser en buddhastaty ber jag. Jag ber för att visa respekt. Jag ber för att Buddha ska upplysa människorna.

PATCHAREE MATCHIMA, ODINSSKOLAN

Biblioteket ger mig lugn

Jag gillar att vara i biblioteket. Där mår jag bra. Jag åker till biblioteket ensam ibland för att få lugn och ro. Jag gillar att sitta vid fönstret och läsa berättelser på arabiska. Genom böckerna kan jag förstå andra människors erfarenheter. Jag gillar bibliotekets café också, de har jättegod kaffe latte. En dag i veckan är det språkcafé, då pratar vi med varandra och tränar svenska.

AMINAH ALBOTESH, ODINSSKOLAN

Min kyrka

Kyrkan är en plats där jag mår bra. Jag känner närvaron av min skapare, och kommer nära honom och mig själv. Det är en säker plats som gör att jag kan uttrycka min rädsla. Jag kan säga allt som skrämmer mig. Jag gråter och skrattar. Att gå till kyrkan för mig närmare Gud. Det ger mig glädje och inre frid.

SALIMATA DEWIT, ANGERED

Min barndomsby

Här är byn i Thailand som jag kommer ifrån. Jag gillar att visa den för mina barn. Den påminner mig om när jag var liten. Många av mina bästa minnen är därifrån.

PANNEE PIMPILA, ODINSSKOLAN

Skogen

Jag gillar att vara i skogen, där mår jag bra. Jag brukar promenera med min man. Vi brukar promenera två gånger i veckan. Det tar 10 minuter till skogen. Naturen är fin och det är bra för kroppen att vara i naturen. Vi brukar dricka kaffe i skogen.

SHERIN HAYDAR, ODINSSKOLAN

NYA ORD

SKAPARE
Den som har skapat något

SKRÄMMA
Göra någon rädd

FRID
Lugn och stillhet

PÅMINNA
Få någon att komma ihåg något

VILKEN ÄR DIN FAVORITPLATS?

Jag bär hijab för Guds skull

Många människor tror att alla muslimska flickor bär hijab och att de är tvingade att göra det. Men jag bär hijab för Guds skull, inte för att andra människor vill att jag ska bära den.

Gud vill att kvinnor ska bära hijab. Det är bara kvinnans familj eller hennes man som får se hennes hår. Andra människor som inte känner henne får inte se håret. Jag känner mig bekväm när jag har på mig hijab, det är en symbol för islamisk religion och jag vill respektera det. Det finns också många muslimska flickor som inte har hijab, som är troende muslimer.

Det finns många exempel på att människor klär sig enligt sin religion.
Sikher bär en turban.
Judar bär kippa.
De kristna bär halsband med kors.
Jag utövar min rätt till yttrandefrihet genom att bära hijab.

Vi måste respektera att människor gör som de själva vill, de ska inte göra som andra människor vill. Om en person känner sig bekväm med sina kläder kan vi inte säga att det inte är bra. Man måste acceptera och respektera skillnader mellan människor och religioner.

AMINAH ALBOTESH, ODINSSKOLAN

NYA ORD

BEKVÄM
Skön och behaglig

YTTRANDEFRIHET
Alla medborgares rätt att uttrycka vad de tycker och tänker

LYSSNA!

AMINAHS TEXT

BILDERNA VISAR FRÅN VÄNSTER: JUDISK MAN MED KIPPA, KRISTEN MAN MED ETT KORS, EN SIKHISK MAN MED TURBAN SAMT EN KVINNA SOM BÄR HIJAB.

Barn väljer inte sin religion

När man föddes valde man inte sina föräldrar, sitt land, sin hudfärg, sitt namn eller sin religion. Jag tycker inte att vi ska behandla människor på fel sätt för någonting som de inte har valt.

Man kan efterhand byta några saker, till exempel sitt namn, landet där man vill bo och sin religion. Man kan också vara utan religion. Skulle du lämna din vän som du älskar bara för att hen bytte sin religion?
Det som är viktigt för mig är att en person är snäll och har en bra personlighet. Jag kan inte glömma personer som har hjälpt mig när jag behövde det.

Att tro på Gud betyder inte att man bara ber till Gud. Det betyder att man vill vara och bli en kärleksfull, ärlig och trogen person.

HAYAT KACHO, ODINSSKOLAN

Religion som business

I Asien har många religioner blivit business. Man kan fråga sig var gränsen går mellan en religiös vilja att ta vara på medmänniskor och att plocka av folk pengar. Någon religion tror att pengar kan hjälpa så att man kommer till himlen.

Många munkar i tempel och präster i kyrkor i Thailand använder sin makt för att samla in pengar. Människor från olika religioner betalar för varor och service bland annat blommor, ljudsystem, underhåll och verktyg.
I Thailand har vi katolska skolor som är privata och mycket dyra att studera i. Min dotter och mina vänners barn har gått i en sådan skola. Jag var tvungen att betala motsvarande 63 400 kronor per år. Och när hon började skolan så frågade de hur mycket pengar vi skulle donera för att hon skulle få studera där.

Religion är inte business, men vissa religiösa organisationer är korrupta.

Medias bild är inte sann

Religionen islam står för kärlek och fred. Islam är inte som media visar, den bilden är inte sann.

Islam är en religion som visar hänsyn och respekt för andras åsikter.

KHALED ITANI, ODINSSKOLAN

NYA ORD

BEHANDLA
Vara på ett visst sätt mot någon

HEN
Ett könsneutralt pronomen. Ordet kan användas då könstillhörigheten är okänd eller oväsentlig. Ordet kan även användas om personer som inte vill kallas han eller hon.

ÄRLIG
Som säger sanningen, eller vad hen tycker

BUSINESS
Affärer, något man kan tjäna pengar på

KORRUPT
Som tar emot pengar för att fatta ett visst beslut

Min favoriträtt

Min favoritfrukost är **äggröra**. Det är jag som gör den. Först hackar jag en liten lök och steker den i en stekpanna. Därefter blandar jag två ägg med peppar och salt och häller det i stekpannan. Jag steker några minuter och sedan är det klart.
Jag äter äggröran och den smakar bra. Jag dricker ett glas te till maten.
CSABA VARGA, SFI ANGERED

Jag lagar ofta **dumplings**. Det är traditionell kinesisk mat. När vi firar nyår eller har fest äter vi dumplings. Det betyder att det är festligt och fredligt.
LIMEI LI, SFI ANGERED

Kabuli palaw – en afghansk maträtt med ris, lamm och morötter.
PALWASHA HAMANI, SFI ODINSSKOLAN

Vilken är din favoritmat?
Hur lagar du den?
När brukar du äta den?

När jag är på fest äter jag eritreansk mat, till exempel **enjera** med köttgryta och alcha. Enjera liknar pannkakor. När man lagar enjera behöver man vetemjöl, vatten och lite salt. Alcha betyder grönsaker.
SMRET OGBAENDRIAS, SFI ANGERED

Pommes frites och kycklingspett, sallad. Maten kommer från Libanon. Jag älskar denna mat! Vi brukar laga den till fest.
RANA HMOUD, SFI ODINSSKOLAN

LYSSNA!

ALLA TEXTER

Jag brukar äta mycket afghansk mat. Vi går ofta på afghanska fester och där äter vi afghansk mat. Jag tycker bland annat om kabuli och ashak. Man kan laga kabuli med ris, morötter, russin och lite kummin. **Ashak** kan man laga med deg och grönsaker. Ibland äter jag svensk mat också.
FERESHTEH MOHSSENI, SFI ANGERED

Jag och min familj tycker om kyckling. Vi lagar **kyckling i ugnen med paprika och tomatsås.** Vår favoritmat är kyckling och ris. Jag älskar mina egna maträtter!
HACER AKGÜL SFI ANGERED

MATEN I VÅRA LIV

Vilken svensk mat tycker du om? Vad tycker du inte om?

Min favoriträtt är köttbullar. Jag tycker om det mycket. Jag brukar äta dem varje helg. De är väldigt mjuka och det smakar jättebra. Ibland tar jag köttbullar till universitetet för lunch.
RINKKHESH VENKATESULU, SFI ODINSSKOLAN

I Asien är brödet mjukt, men här är det hårt. Jag tycker inte så mycket om det. Det är torrt, jag blir törstig när jag äter bröd och måste dricka mycket vatten. Men det smakar gott ändå.
PHRA TARA, SFI ODINSSKOLAN

ALLA TEXTER

Jag tycker om svensk mat, förutom fiskbullar och fläskkött.
ABDINASIR MOHAMED, SFI ANGERED

En del svensk mat är bra. Jag tycker om t.ex. potatismos, potatis med grönsaker, torsk och sill.
HALIMO MOHAMED, SFI ANGERED

10 vanligaste rätterna i svenska hem

	1975	2018
1.	Köttbullar	Kyckling med tillbehör
2.	Falukorv	Spagetti med köttfärssås
3.	Tunna pannkakor	Fisk
4.	Havregrynsgröt	Köttbullar med tillbehör
5.	Fläskkotlett	Pastarätter
6.	Stekt fläsk	Vegetariskt
7.	Köttfärssås	Korv med tillbehör
8.	Varm korv/grillkorv	Lax
9.	Ärtsoppa	Korv Stroganoff
10.	Bacon	Soppor

Källa: Slakteriförbundet, 1975

Källa: Food & Friends trendrapport 2018

Det bästa av den svenska maten

Jag heter Maja och jag kommer från Serbien. Jag gillar att laga mat och äta bra mat också. Nu lever jag i Sverige och jag ska berätta lite om vad jag tycker om mat i Sverige och vad jag gillar att laga och äta.

Mat i Sverige är bra mat och man kan göra många olika saker. Till lunch älskar jag att äta köttbullar, potatismos och sylt av lingon. Om du gillar fisk kan du prova torskfiskfilé eller laxfilé, potatissallad med citronpeppar och fullkornsbröd. Det är både lätt att laga och nyttigt.

Middagen kan bli extra smakrik om du gör din matlagning med räkor. Du kan välja mellan pasta med räkor, räkmacka eller räksallad. Jag kan fortsätta att skriva en liten bok om mat och vad jag gillar att äta här i Sverige, men jag vill avsluta med något som är en svensk specialitet. Det heter sill. Det är färsk fisk med olika kryddor. Du kan antingen gilla det eller inte. Jag gillar det.

Till sist: Vad är det bästa av maten i Sverige? Det är att ta en fika med kanelbulle efter en bra måltid!

MAJA DAKIC, ODINSSKOLAN

BILD: MIKAEL STENBERG

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER

Min niqab gör mig hel

När Safiyah Muhamed var femton år valde hon att bära niqab.
Hon gick emot hela sin familj och valde att följa sin egen vilja.
Nu är ansiktsslöjan en del av hennes identitet.

TEXT: SAFIYAH MUHAMED, SFI ODIN | FOTO: PATRICK SÖRQUIST

NIQAB

Niqab är en ansiktsslöja som inte går att se igenom. Det är bara ögonen som syns.

Användandet av niqab är vanligt framförallt i Saudiarabien och i en del länder i Mellanöstern.

En niqab är ofta svart och används tillsammans med andra svarta plagg. Även andra färger och varianter finns.

Min niqab är viktig för mig eftersom den är en del av min identitet. Den är inte bara ett tyg, den är mer än så. Jag brukar möta olika reaktioner från människor. Vissa kan vara elaka och säga dumma saker, men det påverkar mig inte. Jag tycker om när människor kommer fram till mig och ställer frågor om min ansiktsslöja. Då brukar jag svara så gott jag kan.

Niqab är en del av mig. Utan den skulle jag inte vara mig själv. Första gången jag satte på mig den kände jag mig hel. Det kändes så naturligt och rätt. Den passade som en ring på ett finger, som vi brukar säga i Somalia när något passar perfekt. Innan jag använde ansiktsslöja kände jag mig som en vilsen tonåring. Jag letade efter något som jag saknat.

När jag var liten brukade jag se kvinnor i niqab och jag tyckte om det. Jag valde att bära niqab för att jag alltid tyckt att det ser vackert ut. Dessutom är den mäktig på något sätt.

Jag brukar säga att jag är som vilken person som helst under den. Jag vill gärna sitta ner och prata med personer så får de lära känna mig istället för att vara rädda. Jag förstår att en niqab kan se läskig ut men jag är inte farlig.

"Jag valde att bära niqab för att jag alltid tyckt det ser vackert ut. Dessutom är den mäktig på något sätt".

Jag är den enda i min familj som bär niqab. I början var min pappa emot att jag skulle ha ansiktsslöja. Han gillade det inte alls. Han var orolig för min säkerhet och tyckte den var onödig. Eftersom min pappa känner mig bättre än någon annan, visste han att det inte gick att ändra min åsikt. Har jag väl bestämt mig så kan ingen ändra mitt beslut. Jag sade till min pappa att det var något jag ville och hade tänkt på länge. Nu hade stunden kommit. Det kändes rätt och jag bad honom att respektera mitt beslut. Jag tänker bära niqab resten av mitt liv.

NIQAB OCH BURKA

Begreppen niqab och burka används ofta på fel sätt. Gemensamt för plaggen är att de täcker ansiktet. Skillnaden är att burka täcker hela kroppen, inklusive ögonen. De senaste åren har många människor tyckt att niqab inte är bra. De har sagt att det inte är socialt att bära klädesplagg som täcker ansiktet. En del menar också att niqab är ett förtryck mot kvinnor och att en del män tvingar kvinnor att bära den.

Flera länder i Europa har förbjudit niqab på allmän plats. Senast var det Danmark som gjorde det i augusti 2018. Även i några muslimska länder som Syrien är det förbjudet att använda niqab på universiten.

En del kvinnor tycker inte om de nya danska lagarna. Några menar att de tvingas ta av sig sin niqab för att de är rädda för att få böter eller bli satta i fängelse. Andra menar att deras sociala liv har begränsats mycket. Detta för att de på grund av de nya lagarna, håller sig inomhus.

Vad tycker du? Ska man få täcka sitt ansikte i det svenska samhället?

NYA ORD

IDENTITET
Vem man är

REAKTION
Det man tycker eller känner om något

VILSEN
Inte veta vad man vill

MÄKTIG
Som gör stort intryck

ÅSIKT
Det man tycker om något

RESPEKTERA
Acceptera något

VARLDEN OCHVI.SE

Läs fler texter från sfi-elever på hemsidan **varldenochvi.se**

HÄLSA OCH FRISKVÅRD

Att övervinna en svår tid

Ibland orkar vi inte mer. Och bryter ihop. Vissa ber om hjälp men många lider i tystnad. Här berättar några elever om sina erfarenheter när de mådde som sämst.

Till slut hamnade jag på sjukhus

Jag kunde inte sova. Jag tänkte bara på en massa saker och oroade mig. I mitt huvud lät det som tio personer pratade, men det var bara en. Jag ville bara sitta i mitt rum. Till slut kom det en ambulans och jag låg fyra dagar på sjukhus.

När jag vaknade var jag jättetrött. Bra att du gråter och bra att du pratar, sa läkaren. Till slut fick jag medicin. Efter tio dagar kändes det bättre.

Ett år senare ville jag tillbaks till skolan. Jag ville inte tänka så mycket. Jag behövde något att göra. Då började jag i TOP-gruppen i Angered.

Jag har bra lärare och bra klasskompisar. Men jag var så rädd första gången jag kom hit. Sen kände jag mig trygg med mina nya kamrater.

När jag är hemma gör jag mycket med min granne. Hon förstår och hjälper mig. Nu vill jag ha en ny Gisma, inte den gamla.

Gismah Yasien, sfi Angered

Jag har slutat gråta

Jag heter Basema och kom till Sverige för tre år sedan. Då brukade jag alltid titta på nyheterna om mitt land och då grät jag mycket. När man tittar på nyheter om krig blir man orolig och sjuk. När jag känner mig ledsen promenerar jag och försöker lyssna på musik.

Nu har jag bestämt mig för att sluta gråta. Det är bra för mina barn. I mitt liv tänker jag på saker som är positiva. Jag vill leva och bli stark. Jag tycker om alla människor, hoppas att alla mår bra och att det blir fred i världen.

Basema Hejazi,
sfi Angered

Bild: www.pixabay.com

Bild: www.pixabay.com

Vi har ett ansvar för varandra

Att börja leva i ett nytt land där man inte känner någon kan vara ohälsosamt. Depression kan vara runt hörnet när man ensam måste lära sig nya vägar i stan och i samhället. Det är en av de svåraste sjukdomarna.

Vi hade kanske många kompisar och familjemedlemmar i vårt hemland och vi kände oss kanske aldrig ensamma. Att vara ensam kan leda till depression och det kan vara farligt, därför att ingen kan se och hjälpa dig. Som invandrare tycker jag att vi har ett ansvar för varandra så att vi aldrig är ensamma.

Korhan Kutlu,
sfi Stockholm

NYA ORD fort. från s 2

särskild = något som inte gäller andra
fokusera = koncentrera sig
fristad = skyddad plats
depression = lång tid när man är ledsen
ansvar = ta hand om någon eller något

Tänk på vad du äter och hur du sover

Kroppen och hjärnan behöver mat, dryck och sömn. Detta för att du ska kunna växa, tänka och lära dig nya saker. Här kan du läsa vad som är bra att äta och tips på hur du sover bäst.

Bra mat är viktig för din framtid

Du behöver äta varierad mat varje dag för att må bra, nu och framtiden. Det är mycket viktigt att äta frukt och grönsaker för att de innehåller vitaminer, mineraler och fibrer. Då är det mindre risk att få cancer, hjärtsjukdomar, stroke och övervikt. Även nötter och frön, till exempel mandel, pistagenötter, solrosfrön och cashewnötter, innehåller många nyttiga ämnen.

Det är också viktigt att äta fisk och skaldjur två eller tre gånger i veckan. Vetenskaplig forskning har visat att Omega-3 minskar risken för hjärtinfarkt och stroke och sänker kolesterolen i blodet. I fisk finns också protein som behövs för att bygga upp till exempel celler i kroppen. Tänk på att äta färsk fisk och inte konserverad och rökt fisk med hög salthalt.

Mat behöver vi för att få energi. Då kan kroppen fungera. När vi äter mat sprids de viktiga ämnena och ger oss energi.

Varje människa måste äta tre huvudmål om dagen. Särskilt viktig är frukosten, eftersom den hjälper oss att fokusera och få balans under dagen. Tänk på att inte äta snabbt och inte stora mängder. Var noga med att tugga maten länge.

Salt och socker är viktiga för kroppen, men när vi äter för mycket kan de utgöra en stor risk för vår hälsa. Vi kan få högt blodtryck, diabetes och många andra sjukdomar som hotar våra liv.

Bild: www.pixabay.com

Det är också viktigt att träna och motionera såklart!

Bouchra Hanffioui, sfi Odin

Vad är bra sömn?

Sömn är en av de viktigaste sakerna i vårt liv. Det är då hjärnan och kroppen återhämtar sig och bearbetar alla intryck. Har du fått för lite sömn tappar du lättare koncentrationen och blir lättare irriterad. När vi sover går vår kropp genom olika stadier. I den så kallade REM-sömnen är hjärnan som mest aktiv. Det är då vi drömmer. Djupsömnen är viktigast och då får vår kropp den bästa vilan. En vuxen människa behöver sex till åtta timmars sömn per dygn. De vanligaste orsakerna till sömnproblem är stress och oro. När vi har små barn som vaknar ofta eller när vi jobbar kvällar och nätter, kan vi också få problem med sömnen.

Det finns flera tips om du har svårt att sova:

- Om du har legat vaken minst 30 minuter ska du gå upp och göra något annat. Läsa en bok eller något som aktiverar hjärnan.
- Se till att ha mörkt i sovrummet. Titta inte på TV, Ipad eller telefon innan du ska somna. Ljuset lurar hjärnan att det är dag och du blir pigg.
- Ha svalt i sovrummet. 17-19 grader ger den bästa sömnen.
- Drick inte kaffe, te eller alkohol för sent på kvällen.

Det är jätteviktigt att du sover bra. Bättre sömn ger bättre liv!

Källa: www.sömn.se och www.1177.se

Ayan Nur, sfi Odin

NYA ORD

medveten = förstå vad något betyder
funktion = ett sätt att fungera
varierad = vara olika
återhämta = vila
bearbeta = ändra något till det bättre
orsak = varför något är på ett visst sätt

LÄS FLER TEXTER FRÅN SFI-ELEVER PÅ WEBBEN

VEM VAR JAG DÅ, VEM ÄR JAG NU?

Nytt land – ny arbetssituation

Yrket är ofta en viktig del av en människas identitet. Här skriver fem sfi-elever om hur deras yrkesidentitet och status har förändrats i Sverige.

Vid skolbänken - efter 20 år på Turkish Airlines!

Bild: www.turkishairlines.com

Jag kommer från Turkiet och arbetade på Turkish Airlines som flygvärdinna. Min man jobbar där också. Vi har bott i USA och min dotter är född där.

Efter nästan 12 år ville mitt företag att jag skulle börja arbeta i Sverige och öppna Turkish Airlines i Göteborg. Vi flyttade till Sverige. Jag började arbeta i Turkish Airlines som försäljnings- och marknadschef.

Det var så svårt att leva i ett nytt land. Vi hade inga släktingar här i Sverige. Vi saknade Istanbul så mycket. Istanbul är en fantastisk stad, tycker jag. Jag trodde inte att jag skulle stanna i det här landet, så jag tänkte att jag inte behövde lära mig svenska. Jag pratade engelska när jag hade möten med andra företag. Mina två barn gick på Internationella Engelska Skolan. De kan prata engelska och inte svenska.

Efter 6 år i Sverige var arbetet här avslutat. Därför skulle jag bli tvungen att byta land igen. Mitt företag ville att jag skulle arbeta i Turkiet. Men jag och min familj vill inte flytta till Turkiet, Italien eller Australien. Det är så svårt att starta ett nytt liv igen. Därför slutade jag på mitt jobb. Vi bestämde att vi ska bo här.

Jag har inget jobb nu. Efter 20 års arbete med en hög lön så är det så jobbigt för mig att vara arbetslös. Men mitt första steg blir att lära mig svenska!

Pinar, sfi Odin

Hon förlorade sin identitet - men tror på en ny karriär!

I stort sett har jag haft ett mycket bra liv. Jag har aldrig behövt oroa mig för mat, kläder eller skydd. Jag är från Minnesota, där så många svenska emigranter bosatte sig på 1800-talet och tidigt 1900-tal. Jag tänkte att övergången till Sverige skulle bli enkel. Jag har också bott i fem länder tidigare.

Med min utbildning hade jag aldrig haft problem med att hitta ett jobb innan jag kom hit. Som gymnasie- och universitetslärare i språk och litteratur trodde jag aldrig att jag skulle stöta på problem med att etablera mig i Sverige. Visst, jag kanske måste skjuta upp min planerade PhD men jag skulle kunna undervisa, tänkte jag. När jag lämnade Minnesota, lämnade jag ett jobb jag älskade och även ett erbjudande om att undervisa på universitetet. Jag var stolt över mina kunskaper i engelska språket och litteraturen. Jag skrev och talade engelska med flyt. Jag hade ett hus, en bil, och vänner och familj som jag träffade regelbundet.

Jag flyttade till Sverige eftersom min make, som är svensk, precis hade börjat en forskarutbildning och jag skrev min avhandling. Tidpunkten verkade vara perfekt. Strax efter att ha flyttat hit upptäckte jag att jag inte kunde öppna bankkonto eller ansöka om ett identitetskort, utan min make. Det tog mig 10 månader att komma in på sfi och det enda lärarjobbet jag kunde få var deltidsarbete på flera olika avtal vid en grundskola. När folk frågade mig vad mitt jobb var kommentaren nästan alltid: ”Åh, så du är bara... ”

När jag gjorde scones och gick med dem till mina grannar för att presentera mig tittade de på mig misstänksamt och ville veta vad jag önskade från dem. Min examen var inte bra översatt och jag kunde inte få forskartjänst.

Jag hade anpassat mig så lätt i Kina, Sydkorea, och England och jag trodde att i Sverige skulle jag känna mig hemma. På ytan var Sverige så likt Minnesota. Det kändes som hemma fast utan vänner, familj, jobb och möjligheten att kommunicera på samma sätt som i mitt hemland. Jag visste inte längre vem jag var och kunde inte berätta om mitt arbete med stolthet. Jag visste inte vart jag kunde gå eller vad jag skulle göra med mitt liv. Jag har aldrig upplevt en sådan kraftig kulturchock eller känt mig så ensam som jag gjorde min första sommar här.

Det är nästan exakt två år nu sedan jag flyttade till Sverige och jag blir kär i detta land mer och mer för varje dag. Jag är på väg att omdefiniera mig själv. Jag kan nu säga med optimism att jag är lärare och elev. Jag undervisar vuxna igen och studerar svenska. Jag kan skratta lättare och berätta för folk med glädje snarare än med fruktan att när mina svenskastudier är över får jag börja studera ett nytt ämne som bara kan leda till en ny karriär.

Jessica L. Hovey, Odin

Glad att gå på kurs för skådespelare

Jag kommer från Afghanistan och har arbetat som skådespelare. Jag spelade i 3 ryska och afghanska filmer i Ryssland och spelade också lite i en serie i Pakistan.

Jag vill också spela i filmer och på TV i Sverige.

Nu bor jag i Sverige. Jag kom hit för 2 år sedan. Efter 8 månader studerade jag på sfi i Angered i ett år.

Nu går jag istället på en kurs som heter Kulturakademin Trappan. Jag är mycket glad här. Det är en kurs för professionella. På kursen har vi hållit på med film, teater och radio. Två dagar har vi åkt till TV-huset och vi har tittat på teater.

Jag är säker på att du tittar på mig på TV och bio i Sverige en dag. Insha'Allah - om gud vill!

Mohammad Qadeem Azizi

"Jag var framgångsrik - nu börjar jag från noll"

Mitt namn är Rim Dridi och jag är 29 år gammal. Jag kommer från Tunisien. Jag kom till Sverige i slutet av 2015. Min historia i Sverige började när jag fann min kärlek Ali, en afghansk-svensk kille. Vi gifte oss och jag flyttade hit.

I mitt hemland var jag en framgångsrik kvinna som utbildat sig till grafisk designer och arbetat med kända märken som Gucci och Sarenza. Efter hårt arbete fick jag befordran och blev gruppledare på retuschavdelningen.

Jag talar tre språk: arabiska, franska och engelska. Jag har även läst koreanska, ryska och japanska.

Nu bor jag i Sverige. Jag studerar sfi på ABF Vux på nybörjarnivå. Det är tråkigt ibland men jag måste lära mig svenska så fort som möjligt därför att det inte är lätt att hitta arbete utan det svenska språket. Jag har skickat många jobbansökningar till flera företag men inte lyckats hittills.

När jag kom hit trodde jag att jag lätt skulle kunna hitta ett jobb, vilket som helst, men det är det inte. Jag har börjat leta efter jobben som jag aldrig hade sökt annars, såsom städning och matlagning. Det är svårt för mig att känna att jag gör en tillbakagång och måste börja från noll. Det påverkar mig och mitt liv jättemycket. Min man måste försörja mig och betala för saker jag vill köpa. Det känns inte bra. Jag har alltid varit självständig och aldrig behövt vara beroende av någon. Jag hade råd med allting jag behövde och ville ha.

Bild: pixabay.com

Det känns som att jag förlorat så mycket på att komma hit och jag ångrar mig ibland.

Min dröm är att få tillbaka mitt framgångsrika liv igen!

Rim Dridi, sfi Odin

Hoppades bli journalist

Då jag var i Kurdistan jobbade jag på tv och på en tidning. Nu är jag i Sverige och kan inte göra saker som jag hoppades på, till exempel att bli journalist. Det är dåligt för mig att leva så.

Men några saker är roliga i Sverige. Jag tränar och simmar två gånger varje vecka och jag går till en grupp och dansar till musik. Det är jätteroligt! Vi är nästan 20 kvinnor som dansar där.

Almas Mustafa, sfi Odin

STUDERA

Studieteknik – hur tränar jag och var?

Hur tränar du svenska? Sfi-elever berättar och presenterar sina bästa tips!

Bilder s 4: pixabay.com och Said Muuse

”Jag läser varje kväll!”

Jag läser tidningar och böcker i en timme varje kväll. Jag försöker att skriva ett brev på svenska och jag tänker alltid på att göra bra meningar.

Jag pratar svenska på jobbet och ibland med mina barn. Jag tittar på svensk TV och lyssnar på radio.

Om mina släktingar kommer till Sverige ska jag hjälpa dem. Jag säger att de ska gå i sfi-skolan. Därför att det viktigaste är att lära sig läsa och skriva på det svenska språket.

Zemzem Gele, sfi Angered

”Jag började prata på praktiken”

Jag kommer från Kosovo. När jag började i skolan så var det jättesvårt för mig att förstå och prata. I skolan lärde jag mig många ord men jag kunde inte prata så mycket.

Nu går jag i skolan tre dagar och två dagar praktiserar jag. Under praktiken började jag att prata ganska mycket.

Det känns mycket bra att ha barn som lär sig svenska snabbt. Vi lärde oss svenska för att vi tittade på TV och på barnkanalen. Första orden jag lärde mig var ”jag kan inte svenska!”. Det var svårt att uttala det. Jag frågade min kusin på albanska hur man säger det på svenska.

Min man kan inte svenska för han jobbar väldigt mycket. Vi lär honom nya saker när han är hemma. Jag hoppas att vi kan läsa och skriva väldigt bra och fint i framtiden.

Zymrie, sfi Angered

”Modermålsstödet på skolan är viktigt!”

Jag läser olika böcker ibland. Jag går till skolan som ligger i Angered. Jag tränar mycket på att läsa hemma. Ibland går jag till biblioteket och lånar böcker.

Jag skriver ett brev till kompisar för att bli bättre på att skriva. Jag skriver SMS till olika personer ibland. Jag gillar att träna på att skriva för att jag blir bättre på det då. Jag ska kämpa för att bli bra på att skriva för att jag behöver kunna det i framtiden.

Jag pratar med mina barn på svenska ibland. Jag pratar svenska i skolan. Jag försöker också prata med andra personer på svenska. Jag tittar på svensk TV. Jag lyssnar på radio. Jag lyssnar på min lärare. Jag lyssnar på meddelande från Västtrafik om spårvagnar och bussar.

Det är viktigt med modersmålsstöd i skolan. Jag har en lärare som pratar mitt modersmål. Vi träffas en gång i veckan.

Andra saker som är viktiga på skolan är att det finns gratis wifi, bra datorer, restaurang och fina toaletter.

Om en släkting till mig kommer till Sverige säger jag: Jag studerar på sfi. Jag kan hjälpa dig. Kanske hon eller han behöver min hjälp.

Dahir Ali, sfi Angered

”Jag går in på hemsidan 8sidor”

Precis som alla andra har jag mitt eget sätt att lära mig svenska på.

För att utveckla mitt språk ser jag till att göra mina läxor ordentligt och slår upp de ord jag inte förstår. Dessutom går jag in på en hemsida som heter 8sidor.se där jag läser artiklar om vad som händer runtom i världen.

När jag har tid går jag till ett språkkafé i biblioteket där jag tillsammans med några andra kamrater har ett samtal om hur man pratar svenska. På så sätt lär jag mig fler ord vilket hjälper mig att lära mig språket bättre.

Mire Ahmed Ibrahim, sfi Odin

LÄS FLER TEXTER FRÅN
SFI-ELEVER PÅ WEBBEN
www.varldenochvi.se

”Kompisarna i klassen är viktiga!”

Jag måste läsa i sfi-boken. Jag läser tidningar. Jag läser på min diktamensläxa. Jag skriver meningar. Jag skriver ett brev.

Jag pratar på svenska med min familj. Jag tittar på svensk TV för att träna svenska. I skolan är det viktigt med modersmålsstöd. Det är viktigt att ha kompisar i klassen.

Om en släkting till mig flyttar till Sverige säger jag: Du ska titta på svensk TV. Du ska gå i skolan. Du ska studera svenska.

Halimo Ahmed, sfi Angered

”Våga fråga!”

Bilder s 5: pixabay.com

När jag har tid läser jag tidningen på spårvagnen på väg till jobbet. Hemma tittar jag på TV med mina barn och läser texten på TV:n. Skolan är viktig för att lära sig att skriva på svenska. Jag vill skriva rätt, inte fel.

För att bli bättre på att prata är det bra att gå i skolan, göra praktik eller jobba. Annars kan man inte prata ordentlig svenska. Det är också bra att våga fråga: ”Kan du förklara en gång till? Jag förstår inte bra.” Och sedan ska man lyssna ordentligt.

För mig är skolan viktig. Alla i klassen är i samma situation som jag. Man skäms inte och blir inte rädd för att fråga läraren.

Cumhur Yilmazcan, sfi Angered

”Jag skriver sms!”

Jag läser olika böcker varje dag. Jag läser bra. Jag skriver i skolan varje dag. Jag skriver sms. Jag pratar med lärarna och kompisarna. Jag kan inte prata bra svenska. Jag lyssnar på svensk radio men jag förstår inte.

Jag har en släkting i Sverige. Min moster, hon pratar inte svenska. Hon är mycket hemma. Jag säger till henne att hon ska gå i sfi-skolan: ”Du ska börja på sfi. Jag kan hjälpa dig med läxorna.” Hon säger: ”Tack så mycket.”

Hodan Farah, sfi Angered

... som leder Röda Korsets språkkafé och läxhjälp på biblioteket i Bergsjön för alla som behöver hjälp med svenskan.

På vilket sätt hjälper ni till med svenska språket? Genom att prata till exempel – eller med skrivhjälp?

Vi hjälper genom att ge läxhjälp. Då kommer personer hit med sina läxor och vi hjälper dem att förstå läxorna. Vi brukar också ha språkkafé då vi sitter och pratar på svenska.

De som kommer till språkkaféet – brukar de lära sig mycket?

Vi brukar ha språkkaféet en timma i veckan. Det är inte så mycket tid för att prata, men ändå. Att man får en timma i veckan är ganska viktigt för att kunna lära sig mer. Man kanske inte kan lära sig jättemycket varje gång, men man kan lära sig mycket med tiden. På några månader märker jag att personen har utvecklats!

Brukar de som kommer bli nöjda?

Vi brukar försöka prata om något aktuellt ämne, kanske något som de har läst i tidningen. Då brukar de vara nöjda.

Hur många gånger i veckan finns det möjlighet att komma till språkkaféet?

Vi från Röda Korset är här på biblioteket en gång i veckan.

När är det?

På tisdagar. Läxhjälpen är klockan 17-19 och kl 18 har vi språkkafé i en timme. Sen har också bibliotekets personal språkkafé.

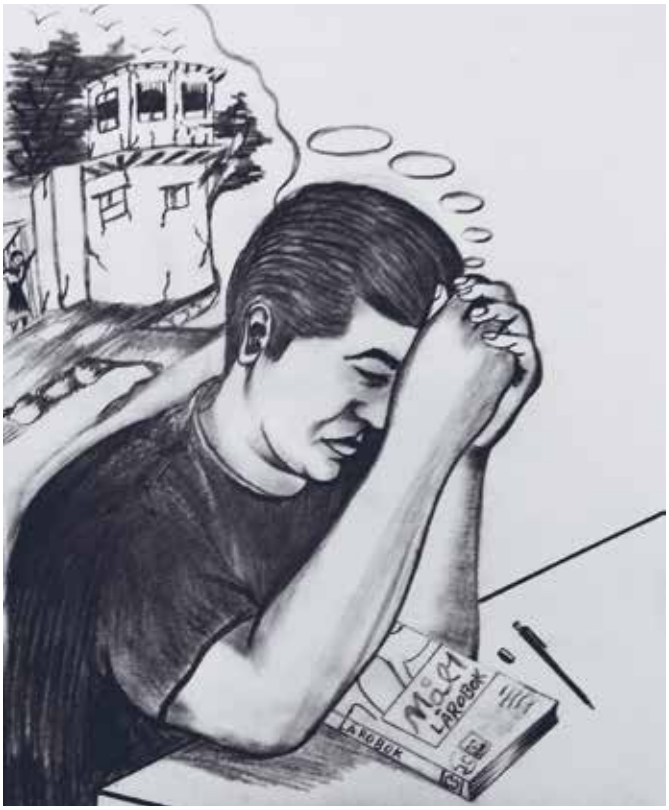
Under hur lång tid har språkkaféet funnits?

Vi har varit här ganska många år. Jag vet inte exakt, men i alla fall i 5 år.

Intervju: Leyla Omar, sfi Odin
Foto: Privat

”Om du sover 2-3 timmar per natt – då blir det svå

Elever som har erfarenhet av krig, våld och rädsla är ofta oroliga och mår dåligt. Då är det inte lätt att klara skolan.
Monica Sigurdson träffar sådana sfi-elever varje dag. Här ger hon några ord till hjälp.



Monica Sigurdson arbetar med att hjälpa personer som kommer till Sverige och inte mår bra. De har till exempel hemska erfarenheter från kriget i Syrien eller något annat land. De kan ha erfarenhet av katastrofer på resan över havet till Europa. En del mår också dåligt i Sverige av att vänta i flera månader eller år på besked från Migrationsverket – eller att leva utan bostad och jobb. Många blir stressade av släktingar i hemlandet som vill att de ska skicka pengar eller fixa jobb och bostad så släktingarna kan komma hit.

Vi träffar Monica för att fråga henne hur det går för de här personerna att studera.

Påverkar de svåra erfarenheterna hur det går att studera?

Ja, jättemycket. 99% av alla som kommer till mig säger: Jag kan inte sova. Många sover bara 2-3 timmar per natt och då blir det svårt att börja skolan 8.30 morgonen efter. Och det blir svårt att koncentrera sig i skolan också. Många har mardrömmar och vaknar svettiga med bultande hjärta och fruktansvärda bilder i huvudet.

Många tänker hela tiden på det som stressar dem och då är huvudet fullt. Då är det svårt att lära sig. Alla säger till mig att de vill lära sig svenska, men att de inte kan. De säger till mig: Jag sitter i skolan, men jag är inte där i mina tankar. Jag sitter där och lär mig nya ord, men så fort jag går ut från klassrummet är det borta. Då glömmer jag allt.

Hur kan de göra då?

Det är svårt, men det finns några saker du kan tänka på:

Försök att träffa andra människor.

Försök att ha ett schema för dina dagar. Att gå upp samma tid varje dag, äta frukost, lunch och middag.

Titta inte på You tube-klipp eller filmer med krig och våld.

Titta inte på nyheter från ditt hemland 10 gånger om dagen och särskilt inte på kvällarna.

Sitt inte vid datorn eller TV:n innan du ska sova. Då blir det svårt att somna.

Prata om det du tänker på med någon som har som sitt jobb att lyssna, till exempel en kurator eller psykolog. Det hjälper inte direkt, men det hjälper med tiden. Du glömmer inte, men tankarna tar inte lika mycket plats.

Och om du är aktiv muslim eller kristen kan du må bra av att gå till moskén eller kyrkan, att be och att läsa Koranen eller Bibeln. Många säger att de blir lugna av det.

Om du är mycket orolig och stressad, då mår också kroppen dåligt och blir som ett spänt gummiband. Då måste du tänka på att slappna av. Ta en minut då och då och andas lugnt. Andas sakta in och ut, med magen.

Jag rekommenderar motion också. Om vi springer, simmar eller promenerar skapar kroppen ämnen som gör att vi känner oss gladare, må-bra-hormoner.

Vad kan läraren göra för att hjälpa eleverna?

Det är viktigt att lärarna vet att elever kan ha den här stressen och de här minnena. Lärarnas jobb är inte att vara läkare, det är att lära eleverna svenska, men de behöver förstå vad eleverna behöver. Många behöver repetera samma sak många gånger för att lära sig. En del elever behöver ta en extra promenad för att koncentrera sig. Någon blir lätt irriterad och arg. Då är det bra om läraren förstår varför och kan vara lugn.

Hur hjälper du dina patienter?

Det är extra svårt att hjälpa dem som har släktingar kvar i ett land där det fortfarande är krig. Men vi försöker. Vi träffar alltid patienterna med tolk. Vi får veta hur de mår och om de har träffat läkare.

Många säger: Jag tror jag blir galen! Tankarna finns i mitt huvud hela tiden! Jag brukar svara att de inte är galna, att det är helt normalt att bli stressad och orolig i

rt att studera”

Namn:
Monica Sigurdson

Arbetar på:
Flyktingmedicinska mottagningen

Arbetar som:
Socionom och kurator

”Jag sitter i samtal för att hjälpa personer som kommer till Sverige. De som kommer hit är flyktingar som finns i Arbetsförmedlingens etableringsplan.

Det är handläggaren som skickar patienter till mig om de ser och hör att någon mår mycket dåligt på grund av sin situation som flykting.

På Flyktingmedicinska mottagningen finns också läkare och psykolog.”

deras situation. Det är tyst och lugnt i det här rummet och de får prata, prata och prata. När de är här kan de hälla över problemen till mig som vatten ur ett glas en liten stund. Då blir hjärtat lite lättare.

De får komma tillbaka hit flera gånger, ibland i ett helt år. De får själva bestämma tiden. Ibland skickar jag dem till läkare. En del är deprimerade och behöver medicin.

Om jag har svåra erfarenheter och jobbiga bilder i huvudet - kan jag ändå leva ett normalt liv?

Ja, du kan leva ett normalt liv. Du kan inte glömma det du har sett, men du kan lära dig att leva med problemen. Men det är viktigt att du har en bostad och att du har pengar. Då är allt lättare. Om du inte vet var du ska sova i natt eller hur du ska kunna köpa mat och kläder till barnen, då kan du inte så lätt lära dig något i skolan.

Att få en praktikplats eller ett jobb är också bra. Ett jobb är ofta den bästa medicinen.

Intervju: Nadia Abdulghafoor, sfi Odin
Text: Jenny Hostetter, redaktör
Illustration: Mohammad Qadeem Azizi, sfi Angered

ANALYS

Har kvinnor och män samma chans att lära?

Eleverna i redaktionen diskuterar.

En kvinna och en man har samma rättigheter att studera, men jag tycker inte att de har samma chans.

När en kvinna gifter sig och får barn blir det svårt. Jag läser sfi, men jag kan inte träna på svenska därför att jag städar och lagar mat själv och jag har ett barn som är litet. Han kan inte äta mat ensam eller göra andra saker. Jag hjälper hela tiden honom.

Min man jobbar heltid och kan inte hjälpa mig hemma, bara när han är ledig.

Men jag är en stark kvinna och jag försöker studera svenska. Jag tränar lite på att skriva. Det är inte tillräckligt, men det är bra ändå.

Text: Merve Saraç, sfi Odin

Jag tror inte att det är skillnad för en man och en kvinna att studera i Sverige. Jag tror de har samma chans, eftersom utbildningen är gratis. Varje person som bor här har chansen att lära sig vad hon eller han vill studera. Skillnaden beror på ansträngningen som du gör.

Men i Somalia är det annorlunda än i Sverige. Där studerar ofta män, medan kvinnorna ofta är hemma. Och alltför mycket utbildning är inte gratis. Du måste betala. Om du inte har pengar får du inte chans att lära dig

Text: Said Muuse, sfi Odin

Vad tycker du?

Håller du med eller inte?
Skriv till oss! Alla åsikter är välkomna!
Skicka din text till: jenny.hostetter@abf.se

NYA ORD

våld = det som skadar och dödar
rädsla = känsla när du är rädd och mycket orolig
hemska erfarenheter = erfarenheter som gör dig rädd
besked = svar som kan vara positivt eller negativt
påverkar = gör att något går mer bra eller mer dåligt
koncentrera sig = fokusera, göra det du gör till 100%
mardrömmar = dåliga drömmar som gör dig rädd
aktiv muslim/kristen = en person som har religionen som en viktig del i livet

YTTRANDEFRIHET OCH KÄLLKRITIK

Om alla lyssnade på mig

Vad skulle du säga om sju miljarder människor lyssnade på dig? Några sfi-elever fick frågan. Här är deras svar.

Jag vill säga att alla kvinnor i hela världen ska ha samma rättigheter. Jag tycker att kvinnor gör allt som män inte kan göra. Hela världen måste jobba med utbildning och se till att alla barn får gå i skolan. Då kan de lära sig mycket och bli vad de vill.

Faisa Ahmed, sfi Odin

Jag tänker mycket på barn som lever i krig. I Syrien är det svårt för alla människor nu men speciellt för äldre och barn. Barnen behöver gå i skolan som barn i andra länder gör. Jag tror om vi pratar med varandra och inte om varandra så kommer krigen i världen att sluta. När vi säger hejdå till 2017 och hälsar 2018 välkommen hoppas jag att det blir fred i Syrien.

Bassel Jawad, sfi Odin

I Eritrea finns det ingen yttrandefrihet. I många andra länder finns det också diktatorer som inte vill att man ska bestämma själv. Jag vill att människor i hela världen ska kunna leva sitt liv i frihet.

Habtemichael Zerebrhan, sfi Odin

Hur lyckliga vore vi om vi hade vågat älska? Jag skulle säga att vi ska älska varandra utan förväntningar. Vi skulle kunna ha en värld där ras, länder, skönhet och även rikedom saknade betydelse.
Om inte alla människor skulle vara så makt- och pengagiriga, då skulle det kanske inte finnas någon fattigdom eller krig i hela världen. Jag ser livet som ett ögonblick. Vi borde kunna vara lyckliga tillsammans under vår livstid och le mot varandra!

Maryam Hoseini, sfi Odin

Det är inte rättvist att människor från Europa kan flytta till andra länder utan problem, medan de som behöver säkerhet och flyr från krig inte kan göra samma sak. Vi är alla födda på samma planet, så hur kan vi säga att en del av den är vår? Det är också viktigt att de som flyr eller flyttar känner sig hemma och inte som en invandrare. Jag vet att många skulle hata det här för de vill inte ha fler invandrare i deras stad eller land. Det kommer att bli svårt för det finns så mycket rasism och fördomar. Men det är den världen jag skulle vilja se.

Tabitha Perks, sfi Odin

LYSSNA!

Jag önskar en värld som är fri från våld. En värld där vi inte längre behöver gränser eller arméer för att skydda oss. Världen är ett hem för alla människor och vi måste dela den tillsammans.

Rami, sfi Jönköping

Vi har rätt att skriva om och kritisera våra politiker i den här världen. Politikerna sover, de vill inte vakna upp. De tänker på sig själva och hur de kan skapa sätt för att tjäna pengar.

Anas Sharifi, sfi Jönköping

Frihet är något fantastiskt. Frihet för jaget är vad som ger själen glädje. Det är en grundläggande värdering som vi inte kan leva utan. Den ger själslig frid, tillfredställe och uppskattning till alla som smakar på den. Den som funderat över sitt liv och lever i frihet känner sitt sanna värde.

Men vi måste vara uppmärksamma på att vår personliga frihet slutar där någon annans börjar. Alla människor måste ha denna rättighet. Människan föds fri och måste leva fri.

Muhja Alsayrfy, sfi Odin

Alla människor i världen är lika och alla har ett eget ansvar. Det viktigaste är att respektera varandra och hjälpa människor som är fattiga och behöver hjälp. Jag vill säga att alla länder ska bli demokratiska. Då kan vi säga vad vi vill och göra vad vi vill. Det sista jag vill säga är att alla människor ska leva fria.

Mohamed Mohudin, sfi Odin

Vi lever i en tid där livets värde är litet. Varje dag måste vi tänka på vad som är viktigt för oss. Livet på jorden är hotat av krig och miljökatastrofer, men människor bryr sig inte om det. Vi måste tänka på allt bra som vi har. Vi måste ha lite mer kärlek för oss själva.

Bojana Maric, sfi Odin

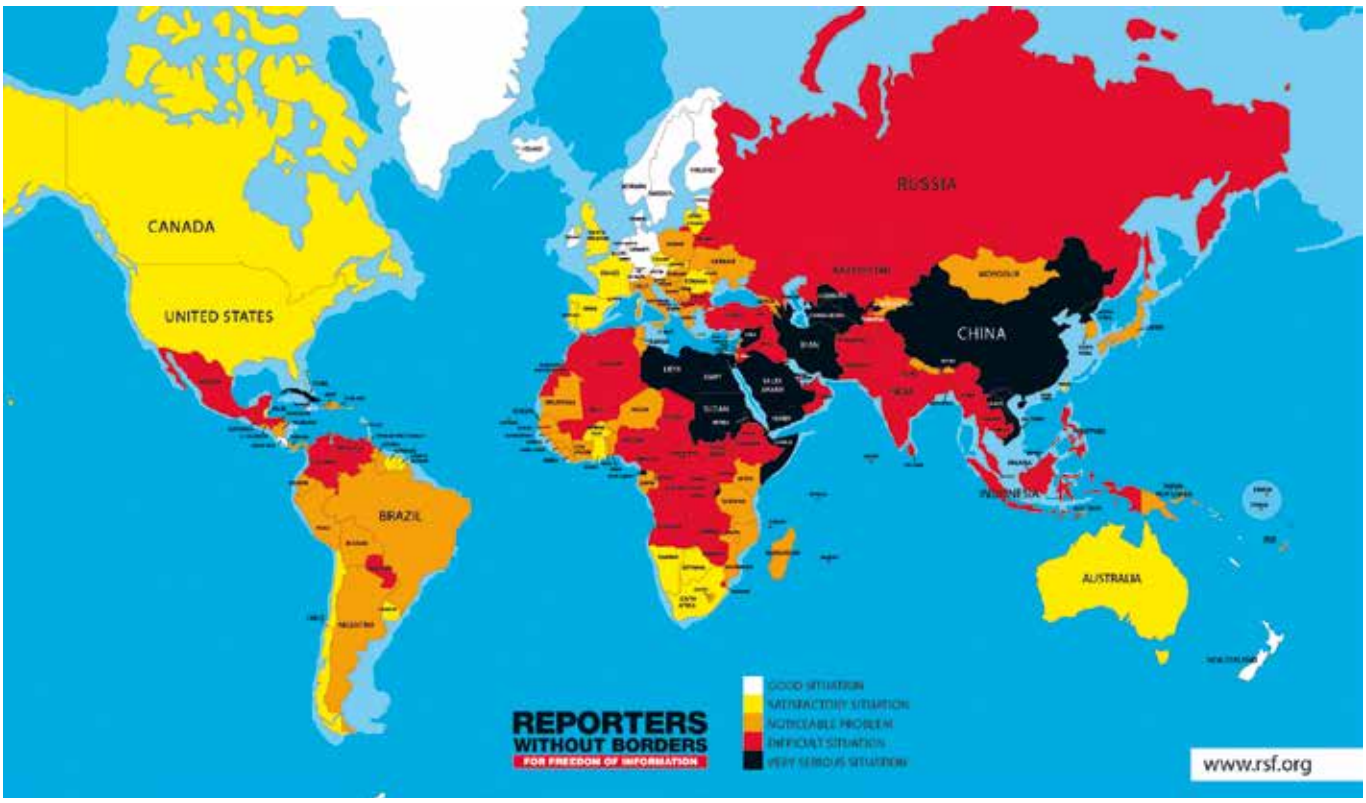
Jag skulle inte vilja att alla lyssnade på mig. Jag skulle vilja att de lyssnade på varandra. Att de skulle sluta att hata andra människor på grund av att de har olika religion, hudfärg eller tänker olika. Jag vill istället att de ska respektera och vara snälla mot sina medmänniskor. Och att de ska sluta skrika på varandra!

Anonym, sfi Odin

YTTRANDEFRIHET OCH KÄLLKRITIK

Människors rätt att uttrycka sig

Yttrandefrihet är en mänsklig rättighet och en av de viktigaste delarna i en demokrati. Alla människor ska ha rätt att uttrycka sig, ta del av och sprida information och åsikter. Det fria ordet bidrar till att utveckla demokratin.



Pressfrihet i världen 2017. Färgskalan från vit (bra situation) till svart (mycket dålig situation).

Ordet demokrati kommer från grekiskan och betyder folkstyre. Alltså när folket är med och bestämmer. Det har funnits demokrati i 2 500 år. Demokrati betyder att vi väljer att rösta på någonting av fri vilja utan att någon annan säger vem vi ska rösta på.

I antikens Aten utövades demokrati genom att alla fria män samlades på ett torg. De fattade beslut genom att räcka upp handen. Demokrati har diskuterats i flera tusen år men det finns ingen definition av begreppet som alla skulle hålla med om.

Sociala medier har spelat en viktig roll i kampen för demokrati och yttrandefrihet. Till exempel under den arabiska våren 2011 och upproren i Egypten, Libyen och Syrien. Internetsidor och appar som Twitter, Facebook, What's app och Snapchat har blivit viktiga sätt att snabbt komma i kontakt med andra människor. Sociala medier är ett bra hjälpmedel för att kunna ordna demonstrationer. Det går också enkelt att visa vad som händer i ett land i text, ljud och bild. Sedan kan vi sprida detta till andra.

Tryckfrihet är en viktig del av yttrandefriheten. Den innebär att vi får säga det vi vill fritt i till exempel böcker, tidningar och på internet. I Sverige har vi en lång tradition av tryck- och yttrandefrihet. Redan 1766 kom den första lagen. Då fick människors yttrandefrihet ett extra starkt skydd. Sverige var först i världen med en sådan lag.

Text: Doloreza Fraholli, sfi Odin och Patrick Sörquist, redaktör

NYA ORD

sprida = låta många få veta något
bidra = vara en del av
utöva = använda något
definition = exakt beskrivning av vad något betyder
tradition = hur man brukar göra något
protestera= tydligt visa att man är emot något
korruption = ta emot pengar för att fatta ett beslut, tex i politiken
konstitution = de viktigaste lagarna hur ett land ska styras
konsekvens=resultat av en handling
registrera = skriva in hur någon tänker politiskt
begränsning=när något minskas
egenskap = sätt som är typiskt för någon/några

I Sverige är det tillåtet att ha åsikter som inte är lagliga i andra länder. Den 30 september demonstrerade nazistiska Nordiska motståndsrörelsen i Göteborg. Motdemonstranter fanns på plats för att protestera. Flera tusen poliser försökte hålla de båda grupperna skiljda åt för att det inte skulle bli bråk och skadegörelse. Nazisterna ville plötsligt gå en annan väg än den som bestämts. Då stoppade polisen dem utanför Ica Focus. Tycker du att nazister ska få demonstrera? Varför? Varför inte?

Foto: Patrick Sörquist

Yttrandefrihet i Kroatien

Demokratin och yttrandefriheten i mitt hemland Kroatien och i Sverige är inte likadana. Jag har bott i Sverige i sju månader och märker skillnaden. Många gånger har jag sett människor protestera. Inte bara svenskar utan människor från hela världen. I mitt hemland har jag inte så ofta sett att människor protesterar mot någonting. I Kroatien är det först och främst arbetarklassen som protesterar. Detta på grund av att de har dåliga löner eller att de inte fått sina löner på flera månader.

När det gäller yttrandefrihet har det inte funnits så många som öppet vågat säga någonting. Man kan bli straffad och hamna i fängelse. Det politiska systemet fungerar inte bra och det finns mycket korruption.

Drazen Delic, sfi Odin

Yttrandefrihet i Japan

Jag kommer från Japan. Där fastställs garantin för yttrandefriheten i landets konstitution. Jag tycker det är bra att man kan säga vad som helst, när som helst. I verkligheten är det dock inte alltid lämpligt att säga vissa saker eftersom det kan resultera i en rad negativa konsekvenser. Vi måste också ta ansvar för våra kommentarer. Om en person säger något som är ett intrång i integriteten eller som är förtal, blir man straffad enligt lag.

Yttrandefrihet är avgörande när det gäller demokrati och det är det samma i Sverige. Jag tycker det är nödvändigt att ha en miljö där vi människor fritt kan uttrycka, till exempel kritiska åsikter om regeringen.

Ayano Suzuki, sfi Odin

Enligt grundlagen har människor i Sverige:

» rätt att i tal, skrift eller bild få uttrycka tankar, åsikter och känslor

» rätt att fritt skaffa information och ta del av andras tankar och åsikter

» rätt att fritt vara med i möten och demonstrationer

» rätt att fritt få gå med i en förening

» rätt att fritt, med andra eller ensam, få utöva religion.

Svenska staten får inte:

» tvinga någon att gå med i ett parti eller förening

» tvinga någon att delta i en demonstration, manifestation eller liknande

» tvinga någon att berätta vilket parti personen stödjer, eller vilken religion som någon har.

» registrera människors politiska åsikter.

En viktig begränsning av yttrandefri heten är lagen om hets mot folkgrupp I Sverige är det förbjudet att hota e folkgrupp. Med folkgrupp menas ti exempel ”turkar”, ”somalier” oc ”samer”. De egenskaper hos en grup som inte får behandlas negativt är ra hudfärg, sexuell läggning, nationell etniskt ursprung och religiös tro.

Det är inte heller tillåtet att säg att en viss ”ras” eller ”folkgrupp” ä bättre än andra. I Sverige är det ocks förbjudet att bära symboler som ka vara hets mot folkgrupp. Därför är de förbjudet att till exempel bära hakkor och andra nazistsymboler.

Källa: Amnestys material ”Ditt ord är fritt och sida.se

INSÄNDARE

Fred första steget för att bota fattigdom

I världen finns ungefär 7 miljarder människor och 780 miljoner människor har ingen mat. De känner sig alltid hungriga. I några länder pågår det krig, till exempel i Jemen, Somalia och Syrien. I några av de länderna är det torrt i år.

I det första skedet måste det finnas en permanent fred i dessa länder, så att andra länder kan hjälpa dem med mat och andra förnödenheter. I några av dessa länder finns det inget vatten och människor som bor där kan inte odla och få mat. Jag hoppas att FN kan bidra till att skapa fred i dessa länder, samt ge människor hjälp med odling och jordbruk.

I andra fasen bör man ge utbildning så att människor kan gå till skolan och lära sig och få bra jobb. Sedan kan de gå in på arbetsmarknaden och tjäna pengar och köpa mat.

Slutligen hoppas jag att det kommer att bli en grundläggande förändring i de fattiga ländernas politik. Då kan människor leva lugnt och utan hunger.

RAHMATULLAH HUSSEINI, SFI ODINSSKOLAN

LYSSNA!

RAHAMATULLAHS TEXT

HUWS TEXT

Höj skatten på kött

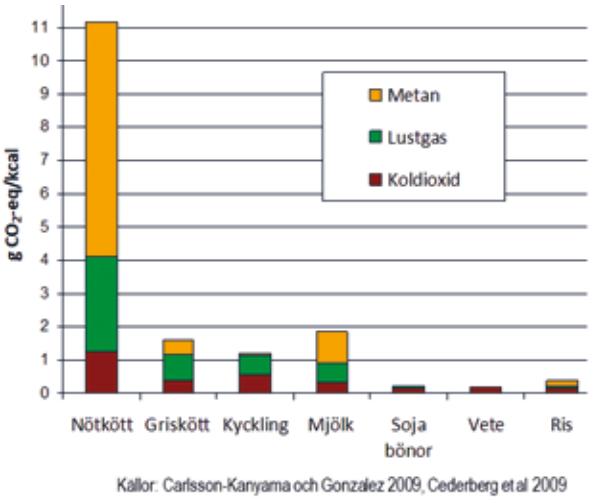
Matproduktion skapar många miljöproblem, särskilt produktion av kött. Det blir mycket koldioxidutsläpp från djur, speciellt kor. Man måste också producera mat till djuren och det skapar ännu mer utsläpp.

På grund av detta har många människor blivit vegetarianer, särskilt i utvecklade länder. Samtidigt har många människor i utvecklingsländer börjat äta kött eftersom de har börjat få råd med det. Den totala konsumtionen av kött som människor äter minskar därmed inte, eftersom det finns fler som har börjat äta kött än som har slutat. Man kan köpa ekologisk mat, men det är dyrare än annan mat så det är svårt för många personer att ha råd.

Detta är något regeringen kan ändra på med skatten. Regeringen måste höja skatten på kött och sänka skatten på ekologisk mat. Då kan människor välja att köpa mat som är bättre för miljön om de vill.

HUW FRYER, SFI ODINSSKOLAN

Klimatutsläpp för olika livsmedel



Källor: Carlsson-Kanyama och Gonzalez 2009, Cederberg et al 2009

Vad tänker du? Håller du med eller inte? Skriv en insändare! Skicka din text till fatima.gronblad@abf.se

Insändarsvar på tidigare nummer

I nummer 1/2018 skrev Safiyah Muhamed om sitt val att bära niqab. Här svarar två personer henne.

Niqab borde vara förbjudet

Jag har läst texten av kvinnan som skrev om sin niqab. Jag respekterar hennes åsikt, men jag är inte för att kvinnor använder niqab, eftersom man inte vet om den som har på sig niqab är kvinna eller man och då känner man sig otrygg.

I min förra hemstad hände det ibland att såväl män som kvinnor som tillhörde IS hade på sig niqab. Under niqaben hade de en bomb. Bomben utlöstes sedan i en folksamling. Det var mycket skrämmande. Många människor dog och många skadades. Jag kände mig mycket rädd.

I islam är det inte obligatoriskt att bära niqab. Jag tycker aldrig om niqab. Dessutom kan heltäckande kläder vara en hälsorisk enligt forskningen.

Jag läste häromdagen att kvinnorna i Saudiarabien har hälften så mycket D-vitamin som nordiska kvinnor har. Konsekvenser av för lite D-vitamin kan till exempel bli att kvinnorna föder barn med autism.

Man ser heller inga känslor eller ansiktets mimik hos den som bär niqab. Kvinnan i niqab blir osynliggjord. Man ser henne inte.

Jag tycker att staten måste förbjuda användandet av niqab på allmänna platser.

ZOZAN KHALIL, SAS G, STAMPEN

Du ska bära niqab om det gör dig glad

Jag läste din artikel som handlar om niqab. Jag tycker om din fina niqab, för att du ser fin och vacker ut. Den är en del av muslimsk identitet och jag känner att du är glad över den. Jag bär inte niqab eftersom det är frivilligt i islam. Jag tycker inte om att ha niqab eftersom jag har astma och jag kan inte andas med niqab. Men jag vill säga till dig: fortsätt att ha niqab, för du är jättenöjd med den. Du tycker om att bära niqab i hela ditt liv.

Hoppas att vi träffas en dag, då har jag fler frågor till dig.

NASTEHO, SAS G, STAMPEN

världen&vi

Teman 2013-2020

Nr 1, 2013 - Hem och hemlöshet

Nr 2 2013 - Vi kvinnor!

Nr 3, 2013 - Flykting i Sverige

Nr 4, 2013 - Mamma, pappa, barn – i Sverige!

Nr 1, 2014 - Arbete – men hur?

Nr 2, 2014 - Pengar och politik

Nr 3 2014 - Puss eller kram?

Nr 1, 2015 -Rasismen och jag

Nr 2, 2015 - Studera!

Nr 3, 2015 - Rättigheter

Nr 1, 2016 - Vem var jag då? Vem är jag nu?

Nr 2, 2016 - Kvinnors rättigheter

Nr 1, 2017 - Kärlek

Nr 2, 2017 - Hälsa och friskvård

Nr 3 2017 - Yttrandefrihet och källkritik

Nr 1 2018 - Mänskliga rättigheter 70 år

Nr 1 2019 - Maten i våra liv

Nr 2 2019 - Min gud, min tro

Nr 1 2020 - Telefonen och jag