

Vilken mening passar till berättelsen?

Datum:

Namn:

Tycker om att
vara med sitt barn

Mår bra av att
vara i naturen

Saknar
sin familj

Tycker om
att upptäcka
nya platser

4 PÅ VÄG FRAMÅT

Då mår jag bra

Min dotter gör mig glad

En vacker dag går jag till parken med min lilla dotter Tobiasson. Solen skiner, luften är frisk och allt känns lugnt och fint. Hon springer runt och skrattar. Hon är väldigt glad när hon är ute. Vi gungar och leker i sanden tillsammans.

Tobiasson är snäll, glad och nyfiken på världen.

De här små stunderna betyder mycket för mig. Jag är tacksam att ha lilla Tobiasson, hon är som ljuset i mitt liv.

FATIMA BASOLY



Får energi av att vara vid havet

Jag mår bra när jag är på Saltholmen. Jag brukar åka dit på sommaren eller när det är fint väder. Jag går runt, tittar på havet och ser barnen.

Saltholmen är en lugn och fin plats. Ibland är jag där med vänner eller familj. Vi pratar, skrattar och njuter av utsikten. Jag tycker också om att sitta nära vattnet och bara ta det lugnt.

När jag är där känner jag mig glad och avslappnad. Jag blir mindre stressad och får ny energi. Det känns som att jag kan andas bättre och tänka klart.

Saltholmen är en plats som får mig att må bra eftersom det är fint, lugnt och nära naturen.

ISSAK GRIMMARSON



PÅ VÄG FRAMÅT 5

Att träna gör mig lugnare

Jag är en immigrant och det finns mycket press på mig. Det svåraste är att jag saknar min familj. Först bodde vi tillsammans och vi var med varandra varje dag. Vi pratade, skrattade och åt tillsammans. Nu är jag här, tusentals kilometer bort. Det känns ofta tungt och jag blir ledsen.

Det som hjälper mig mest är att träna. Någon varje dag efter jobbet går jag till gymmet eller spelar volleyboll, även om det är en kort stund. Det hjälper mig att må bättre. När jag spelar volleyboll känner jag mig på problem och mitt sinne blir fräschare. Jag känner mig också glad och får mer energi.

MAHDI NOROOZI CHECHENI



Känner mig fri när jag reser

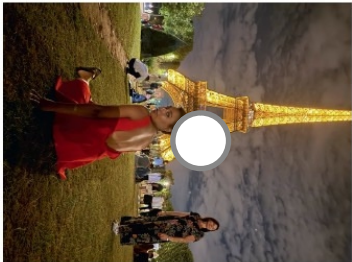
När jag var liten drömde jag om att resa till olika länder. Jag var nyfiken på världen.

Nu är jag vuxen och jag reser till olika länder på sommaren. Det får mig att må bra. Jag tycker om att upptäcka nya platser och nya människor. Jag blir mig om olika kulturer, språk och mat. Ofta reser jag med min man.

Till exempel: Förra sommaren reste jag till Grekland, Italien, Spanien och Frankrike. Det är mycket vackra länder. Jag tycker om kulturen, maten och naturen. Jag besökte också gamla byggnader. Det var fantastiskt.

När jag reser känner jag mig glad och fri.

BIRUKWIT GETACHIEW



1. Vem berättar om att känna sig ledsen?

A ☐ Mahdi

B ☐ Fatema

C ☐ Issak

D ☐ Biruktawit

2. Vilka två personer skriver om att skratta?

Välj 2 svar

A ☐ Mahdi

B ☐ Fatema

C ☐ Issak

D ☐ Biruktawit

3. Vem berättar om att lära sig saker?

A ☐ Mahdi

B ☐ Fatema

C ☐ Issak

D ☐ Biruktawit

4. Vilka två personer skriver om att må bättre och få mer energi?

Välj 2 svar

A ☐ Mahdi

B ☐ Fatema

C ☐ Issak

D ☐ Biruktawit

5. Vem berättar INTE om en aktivitet som hen gör med någon familjemedlem?

A ☐ Mahdi

B ☐ Fatema

C ☐ Issak

D ☐ Biruktawit



Skriv ett nummer bredvid varje artikel för att visa rätt ordning

A

Hon springer runt

☐

B

Hon är väldigt glad

☐

C

när hon är ute.

☐

D

En vacker dag går jag

☐

E

och allt känns
lugnt och fint.

☐

F

till parken med min
lilla dotter Tabasom.

☐

G

Solen skiner, luften är frisk

☐

H

och skrattar.

☐

-
1. Varför trodde läkarna att Valeria inte kunde bli mamma?
A ☐ Hon hade redan fått flera barn
B ☐ Hon var för ung
C ☐ Hon hade en sjukdom

 2. Hur gammal är Valeria nu?
A ☐ Över 40 år
B ☐ Under 30 år
C ☐ Exakt 35 år

 3. Hur kände Valeria under graviditeten?
A ☐ Rädd och ensam
B ☐ Arg och stressad
C ☐ Stark och beskyddande

 4. Vad hände med graviditeten?
A ☐ Barnet föddes och mår bra
B ☐ Graviditeten varade bara i tre månader
C ☐ Valeria behövde adoptera bort barnet

1.

ville kände visste mådde kom var

När jag _____ till Sverige för fem år sedan var hela min familj med mig. Ändå _____ jag dåligt, för allt _____ nytt– språket, reglerna och samhället. Jag _____ mig stressad och orolig eftersom jag _____ ge min familj ett bra liv, men _____ inte hur jag skulle börja. Vi var fyra personer som kom från ett annat land, och allt kändes främmande.

2.

pratade började kunde orkade gjorde hjälpte fick

Jag _____ därför plugga svenska på SFI. Där _____ jag nya vänner och stöd. Vännerna _____ mig att känna att jag inte var ensam. Vi _____ om våra svårigheter och _____ dela erfarenheter med varandra. Det _____ att jag fick mer självförtroende och _____ fortsätta.

3.

mådde lärde gick kämpade

Genom den tiden _____ jag mig att det är viktigt att prata om sina känslor. Man behöver inte vara stark hela tiden. Jag började säga hur jag _____ istället för att hålla allt inom mig. Idag mår jag bättre. Jag _____ för min familj och det _____ bra till slut. Mitt mål nu är att få ett jobb där jag kan använda mina kunskaper och ge min familj en trygg framtid i Sverige.

1. Vad skriver Hanna att stress är?
 - A ☐ En sjukdom som alltid är farlig
 - B ☐ Något som händer oss alla
 - C ☐ Något som bara personer med problem upplever
2. Vilket exempel på stress nämner Hanna i texten? Flera svar är rätt.
Välj 3 svar
 - A ☐ Att flytta till ett annat land
 - B ☐ Bli förälder
 - C ☐ Göra ett test i sin utbildning
 - D ☐ Bli arbetslös
 - E ☐ Att förlora pengar
 - F ☐ Att en anhörig dör
3. Vad kan lite stress göra?
 - A ☐ Göra oss svagare
 - B ☐ Ge energi och hjälpa oss att fokusera
 - C ☐ Göra oss sjuka direkt
4. Vad skriver Hanna att depression är?
 - A ☐ Något som drabbar alla
 - B ☐ Något allvarligt som påverkar oss mycket
 - C ☐ Något som går över snabbt
5. Vad är vanliga symtom på depression? Flera svar är rätt.
 - A ☐ Att tappa lusten att äta mat
 - B ☐ Att känna hopplöshet
 - C ☐ Att känna sig hoppfull
 - D ☐ Att tycka att saker är tråkiga
 - E ☐ Att det blir svårt att ta beslut
 - F ☐ Att man blir pigg
6. Vilka orsaker kan finnas till depression, enligt texten? Flera svar är rätt.
 - A ☐ Att man har föräldrar som är deprimerade.
 - B ☐ Att man har varit med om något svårt i livet.
 - C ☐ Att man har problem med pengar.
 - D ☐ Faktorer som handlar om hjärnans kemi.
 - E ☐ Att man ramlat och slagit i huvudet.
 - F ☐ Att man blivit förälder.
7. Vad händer i kroppen när vi är stressade? Flera svar är rätt.
 - A ☐ Kroppen tillverkar speciella hormoner.
 - B ☐ Musklerna spänns.
 - C ☐ Man svettas mycket.
 - D ☐ Musklerna slappnar av.
 - E ☐ Man vill bara sova.
 - F ☐ Hjärtats rytm blir snabbare.
8. Vad skriver Hanna om långvarig stress?
 - A ☐ Det är inte farligt.
 - B ☐ Det kan leda till förändringar i hjärnan.
 - C ☐ Det kan leda till svårigheter att sova.
 - D ☐ Det kan göra det svårt att fokusera.
 - E ☐ Det gör att man blir mer effektiv.
 - F ☐ Det ökar risken för depression.
9. Vad rekommenderar Hanna om man mår dåligt länge?
 - A ☐ Att bli rädd.
 - B ☐ Att ta mediciner.
 - C ☐ Att prata om sina problem och söka hjälp.

1. Varför flyttade Sandrine Brun till Sverige?

- A ☐ Hon ville studera
- B ☐ Hennes man fick jobb i Göteborg
- C ☐ Hon fick jobb i Göteborg

2. Hur kände sig Sandrine i början i Sverige?
Flera svar är rätt.

- A ☐ Hon kände sig stolt.
- B ☐ Hon hade inte lust att äta mat.
- C ☐ Hon kände sig glad och nyfiken.
- D ☐ Hon kände sig stressad.
- E ☐ Hon kände sig trygg.
- F ☐ Hon kände sig vilsen.

3. Vad har Sandrine gjort för att må bättre?
Flera svar är rätt.

- A ☐ Hon ser till att vara aktiv.
- B ☐ Hon började äta mer mat.
- C ☐ Hon försöker acceptera sina känslor.
- D ☐ Hon pratar om hur hon känner med andra.
- E ☐ Hon promenerar varje dag.
- F ☐ Hon åker skidor på vintern.

4. Varför lär sig Sandrine svenska? Två svar är rätt.

- A ☐ För att kunna prata med andra.
- B ☐ För att kunna få ett jobb.
- C ☐ För att kunna studera på universitetet.
- D ☐ För att hon vill klara proven på sfi.

1.

brukar känner är mår går får tänka tittar ser pratar

Jag _____ bra när jag är på Saltholmen. Jag _____ åka dit på sommaren eller när det är fint väder. Jag _____ runt, _____ på havet och _____ båtarna. Saltholmen _____ en lugn och fin plats. Ibland är jag där med vänner eller familj. Vi _____, skrattar och njuter av utsikten. Jag tycker också om att sitta nära vattnet och bara ta det lugnt. När jag är där _____ jag mig glad och avslappnad. Jag blir minst stressad och _____ ny energi. Det känns som att jag kan andas bättre och _____ klart. Saltholmen är en plats som får mig att må bra eftersom det är fint, lugnt och nära naturen.

Vilken mening passar till berättelsen?

Datum:

Namn:

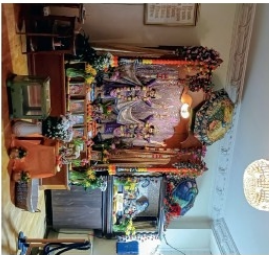
Träffar vänner
och firar högtider



10 PÅ VÄG FRAMÅT

Då mår jag bra

Sitter vid datorn
efter jobbet



Fin stämning i templet

Jag blir lycklig av att gå till mitt Krishna-templet i Göteborg. Jag träffar kompisar där. Vi dansar och älskar med blommor och frukt. Vi sjunger och dansar med indisk musik och lysor på flöjter. Vi får även högljuder och spelar barnkastar med andliga teman. Detta skapar glädje och fin atmosfär.

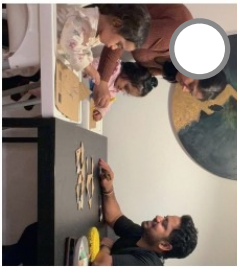
MASIMA IJZMAIA



Blir lugn av att skapa med barnen

Jag är konstnär och jag mår bra när mina tvillingbarn och jag pysslar tillsammans. Vi brukar färglägga, leka pussel och göra olika kreativa aktiviteter. Det är ögonblick som betyder mycket för mig. Vi gör oftast detta på helgerna eller när barnen känner sig lite granna. Vi sätter tillsammans i vardagsrummet och börjar skapa. När vi pysslar blir barnen lugna och avslappnade. Jag känner mig glad och stolt när vi tittar på vad vi har gjort. Mitt råd till andra föräldrar är att försöka hitta små stunder tillsammans. Det betyder inte vara något stort. Bara att skapa något tillsammans kan göra stor skillnad.

ANITA MALVIA



PÅ VÄG FRAMÅT 11

Tycker om
kreativa aktiviteter

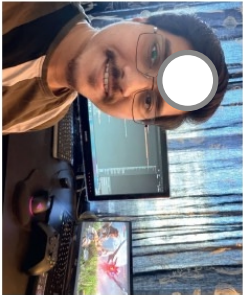


Går in i spelets värld efter jobbet

Jag gillar att spela spel när jag har ledig tid. Efterom jag nu studerar och jobbar är det svårt att hitta ledig tid. Jag mår bra av att spela strategispel med open world eftersom det får mig att känna mig avslappnad och lugn.

Efter att ha studerat eller arbetat mer än halva dagen, gillar jag att spela spel eftersom det saktas ner min stress och jag upplever något nytt. Mitt favoritspel är Horizon: Zero Dawn. Jag har spelat klart hela spelet mer än fyra gånger men jag känner fortfarande en lust att spela igen.

SIVRANGSHU BANUA



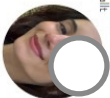
Gillar att
fotografera



Fångar små ögonblick

Jag mår verkligen bra när jag är i naturen. Jag säger att gå i skogen, känna doften av träden och höra fåglarnas ljud. Ibland tar jag med min kamera och försöker fånga små ögonblick, som till exempel solens strålar som lyser genom träden eller en liten blomma vid en stig. När jag promenerar i naturen känns allt lugnt och jag kan andas djupet.

ELFRIDUZ



1. Vem berättar om en andlig/religiös aktivitet?

A ☐ Marina

B ☐ Anita

C ☐ Suvrangshu

D ☐ Elif

2. Vilka två personer berättar om saker de gör tillsammans med andra?

Välj 2 svar

A ☐ Marina

B ☐ Anita

C ☐ Suvrangshu

D ☐ Elif

3. Vem berättar om att vara utomhus?

A ☐ Marina

B ☐ Anita

C ☐ Suvrangshu

D ☐ Elif

4. Vilka två personer berättar om något de gör hemma?

A ☐ Marina

B ☐ Anita

C ☐ Suvrangshu

D ☐ Elif

5. Vem berättar om något som hen gör efter jobbet?

A ☐ Marina

B ☐ Anita

C ☐ Suvrangshu

D ☐ Elif



Skriv ett nummer bredvid varje artikel för att visa rätt ordning

A med blommor och frukt.

☐

B Jag blir lycklig

☐

C kompisar där.

☐

D med indisk musik och lyssnar på filosofi.

☐

E Vi sjunger och dansar

☐

F Jag träffar

☐

G av att gå till mitt Krishna-tempel i Göteborg.

☐

H Vi dekorerar altaret

☐

1.

lust favoritspel hela gånger lindrar ledig Eftersom avslappnad

Jag gillar att spela spel när jag har _____ tid.
 _____ jag nu studerar och jobbar är det svårt att hitta
 ledig tid. Jag mår bra av att spela äventyrsspel med öppen värld eftersom det
 får mig att känna mig _____ och lugn. Efter att ha studerat
 eller arbetat mer än halva dagen, gillar jag att spela spel eftersom det sakta
 _____ min stress och jag upplever något nytt. Mitt
 _____ är Horizon: Zero Dawn. Jag har spelat klart
 _____ spelet mer än fyra _____ men
 jag känner fortfarande en _____ att spela igen.

1. Hon och hennes partner ville ha bättre möjligheter och ett bättre liv.

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

2. Hon var både nervös och glad.

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

3. Det var svårt med ett nytt språk och med att hitta jobb.

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

4. Hon promenerar och lyssnar på musik.

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

5. Att arbeta som barnmorska.

A ☐

B ☐

C ☐

D ☐

1. Hur kände sig Neethu i början i Sverige?

A ☐ Ensam

B ☐ Trygg

C ☐ Glad

2. Vad hände när hon började studera SFI? Flera svar är rätt.

A ☐ Hon träffade människor i samma situation.

B ☐ Hon slutade sakna sin familj.

C ☐ Hon mådde ännu sämre.

D ☐ Hon fick nya vänner.

E ☐ Hon klarade kursen snabbt.

F ☐ Hon fick ett nytt jobb.

3. Vad har vännerna gjort tillsammans på sina fester? Flera svar är rätt.

A ☐ Studerat svenska.

B ☐ Lekt lekar.

C ☐ Ätit på restaurang.

D ☐ Dansat.

E ☐ Delat med sig av mat.

F ☐ Spelat på olika instrument.

4. Hur ofta träffas gruppen nu?

A ☐ Aldrig.

B ☐ Varje vecka.

C ☐ Minst en gång i månaden.

5. Vad tycker Neethu är viktigt för den mentala hälsan?

A ☐ Att umgås med vänner.

B ☐ Att träna på gym.

C ☐ Att umgås med sina barn.

1. Vad handlar texten om? Två svar är rätt.

- A ☐ Att vara deprimerad.
- B ☐ Hur Razia påverkas av att inte kunna besöka sin familj.
- C ☐ Lagar som migration och uppehållstillstånd.
- D ☐ Att studera på sfi.
- E ☐ Att ha en stor familj.

2. Hur beskriver Razia sin situation?

- A ☐ Som fri och enkel.
- B ☐ Som att livet är på paus.
- C ☐ Som att hon känner mycket hopp.

3. Varför kan Razia inte resa till Afghanistan?

- A ☐ Hon har inget jobb.
- B ☐ Hon har inte råd.
- C ☐ Hon saknar rätt tillstånd.

4. Vad hände när hennes syster var sjuk?

- A ☐ Razia kunde resa dit direkt.
- B ☐ Razia kunde inte åka dit alls.
- C ☐ Razia visste inte om det.

5. Vad tycker Razia är positivt med livet i Sverige? Två svar är rätt.

- A ☐ Man kan tjäna mycket pengar.
- B ☐ Att hennes barn kan gå i en bra skola.
- C ☐ Hon känner sig trygg.
- D ☐ Hon fick jobb direkt.

6. Vad jämför Razia sin situation med?

- A ☐ En tjock vägg som inte syns.
- B ☐ En brant stup.
- C ☐ En öppen dörr
- D ☐ En lång resa.

1.

jobbigt kollektivtrafik lugn och ro vila störda Därför

Många människor åker _____ varje dag. De vill ha
 _____ när de reser till jobbet eller skolan.
 _____ ska man inte prata högt. När man pratar
 högt kan andra bli _____. Vissa vill
 _____, läsa eller lyssna på musik. Om alla pratar
 högt blir det stressigt och _____

2.

hörlurar respektfull beteende tills visa hänsyn går av följa

Man måste _____ till andra människor. För att respektera
 reglerna kan man prata tyst eller vänta _____ man
 _____. Man kan också använda
 _____ om man lyssnar på något i mobilen. Det är viktigt att
 tänka på hur ens _____ påverkar andra. Att
 _____ regler visar att man är en ansvarsfull och
 _____ person.