

världen & vi

EN TIDNING AV OCH FÖR ELEVER MED SVENSKA SOM ANDRASPRÅK, NR 1, 2026



PÅ VÄG FRAMÅT

- om att klara
svåra tider



Att berätta kan göra att man mår bättre

Denna gång valde redaktionen för Världen&vi att tidningen ska handla om hur det känns när livet är svårt. Det är något som vi kanske inte pratar om så ofta. När man mår dåligt kan det vara lätt att känna sig ensam.

Men som kuratorn Jonas Nyberg säger i en intervju i tidningen: Det är vanligt att vi människor inte mår bra. Och det finns sätt att må bättre.

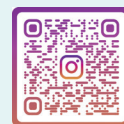
Ett sätt kan vara att berätta om sina känslor för någon annan. Det kan till exempel vara en vän, en familjemedlem eller en kurator. Eller kanske för en dagbok, som Patricia berättar om i sin text.

I den här tidningen delar människor sina tankar och känslor. Vi hoppas att texterna kan ge dig både tröst och bra tips.

FATIMA GRÖNBLAD, CHEFREDAKTÖR

FÖLJ VÄRLDEN&VI!

Se hur redaktionen arbetar och delta i diskussioner genom att följa oss på Instagram och Facebook.



REDAKTIONEN Världen&vi



FATIMA GRÖNBLAD
- CHEFREDAKTÖR, LAYOUT
fatima.gronblad@talenti.se

FREDRIK HARSTAD - REDAKTÖR
fredrik.harstad@talenti.se

Foto sidan 3, 7-9, 12, 14-16, 18: Carlos Vazquez
Övriga foton av textförfattaren, om inget annat anges.

REDAKTION

ROSELYN COLLANTES
JALAL HAIDER
YOHANNA SEYOUM
HANNA TYMCHENKO
RAZIA
ABDIRAHMAN MOHAMED ALI
LEMLEM YOHANES MEZGEBU
ANJELIKI CACIS
PATRICIA D'SILVA
RUOBING WANG
VALÉRIA KANAGUSUKO
ZEWDITU GEBREMEDIHN KHISHEN
SANDRINE BRUN
CARLOS VAZQUEZ

Världen&vi görs av elever som studerar sfi eller svenska som andraspråk inom Talenti.

Läs mer och beställ tidningen:
varldenchvi.se

Vill du skriva eller fotografera för tidningen? Kontakta chefredaktör
fatima.gronblad@talenti.se





Läker de inre sårn från kriget i Somalia

Jag var åtta år när jag upplevde sommaren 2008 i Somalia. En väpnad konflikt pågick mellan regeringsstyrkor och olika väpnade grupper. Civila drabbades hårt av bombningar, skottlossning och tvångsförflyttningar. Många tvingades lämna sina hem eller förlorade familjemedlemmar.

Det jag minns tydligast är ljuden – skott, explosioner och skrik som fyllde luften varje dag. Det fanns ingen säker plats. Varje gång jag hörde ett oväntat ljud reagerade min kropp genom att spänna sig och förbereda sig på fara. I krigssituationen var detta en nödvändig överlevnadsreaktion, en kamp- och flyktreaktion.

Kriget har lämnat spår som fortfarande finns inom mig. Även nu, långt från Somalia, kan en högljudd smäll eller en plötslig rörelse få mig att minnas allt igen. Samma kroppsliga reaktion kan aktiveras trots att det inte finns någon verklig fara. Flashbacks och stark oro dyker upp utan förvarning, även när jag vilar eller sover.

Detta visar hur starkt trauma kan påverka kroppens stresssystem även långt efter att hotet är över. Genom att träffa psykologer har jag förstått att jag har drabbats av posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Det innebär att hjärnans alarmsystem fortsätter vara överaktivt.

Som barn lärde jag mig att dölja min rädsla. Att verka stark blev en överlevnadsstrategi. Men styrka har också ett pris. Jag bär på förluster – människor jag älskade, platser som betydde något, och en barndom som aldrig fick bli som den borde ha varit.

Trots allt finns det hopp. Jag är mer än det jag har varit med om. Jag försöker skapa trygghet för mig själv, steg för steg. Jag försöker läka det som skadades och påminna mig om att nuet inte behöver styras av dåtiden. Jag har rätt till ett liv i fred, och jag försöker påminna mig om det varje dag.

ABDIRAHMAN MOHAMED ALI

Saker jag gör för att må bättre:

- Jag pratar regelbundet med en psykolog och berättar hur jag mår. Att bli lyssnad på minskar känslan av ensamhet och hjälper mig att bearbeta traumatiska minnen.
- Jag tränar på lugna tankar och skriver ner hur jag mår. Att sätta ord på känslor hjälper hjärnan att strukturera minnen.
- Jag rör på mig regelbundet. Fysisk aktivitet hjälper till att reglera stresshormoner och lugna nervsystemet. Jag börjar lugnt och anpassar tempot efter min ork.

Då mår jag bra

Min dotter gör mig glad

En vacker dag går jag till parken med min lilla dotter Tabasom. 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.

Tabasom är snäll, glad och nyfiken på världen.

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

FATEMA RASOLY



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 båtarna.

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 GIRMATSION



Att träna gör mig lugnare

Jag är en immigrant och det finns mycket press på mig. Det svåraste är att jag saknar min familj. Förut 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. Nästan 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 tänker jag inte på problem och mitt sinne blir fräschare. Jag känner mig också glad och får mer energi.

MAHDI NOROOZI CHEGENI

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 lär 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.

BIRUKTAWIT GETACHEW



LYSSNA!

ALLA TEXTER



När livet är svårt



NYA ORD

FÖRÄNDRAS
Bli annorlunda.

HOPP
En tro på att något bra ska hända.

FÖRSVARA
Skydda någon mot något som är farligt.



LYSSNA!

VALERIAS TEXT



Viktigt att våga be om stöd från andra

Det finns perioder i livet som är svårare än andra. När jag flyttade till Sverige kände jag mig ensam eftersom jag inte kunde språket. Det gjorde mig både trött och ledsen.

När jag kom till min lärare och bad om hjälp och började gå till ett språkcafé i skolan, förändrades allt. Genom att ta

små steg hittade jag nya vänner och fick tillbaka hoppet.

Min erfarenhet har lärt mig att man inte behöver klara allt själv. Mitt råd är att våga be om stöd – det gör stor skillnad.

ABDIRASHIID MAHAMED

Jag bär fortfarande mitt barn i hjärtat

Hela mitt liv sa läkarna att jag aldrig skulle bli mamma på naturlig väg eftersom jag har en sjukdom som heter endometrios.

Nu är jag över 40 år, vilket verkar göra det ännu svårare. Att bli mamma gjorde mig glad och fick mig att känna mig mer som en kvinna.

Som ett lejon visste jag hur jag skulle försvara mitt barn under den korta graviditeten.

Kärleken fanns tillsammans med samtal och drömmar. Gud visade mig att inget är omöjligt.

Tyvärr kunde jag inte hålla dig i mina armar under de tre månaderna, men jag bar dig i min mage och i mitt hjärta.

VALERIA KANAGUSUKO



Valeria under graviditeten.



Man behöver inte vara stark hela tiden

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

Jag började därför plugga svenska på SFI. Där fick jag nya vänner och stöd. Vännerna hjälpte mig att känna att jag inte var ensam. Vi pratade om våra svårigheter och kunde dela erfarenheter med var-

andra. Det gjorde att jag fick mer självförtroende och orkade fortsätta.

Genom den tiden lärde jag mig att det är viktigt att prata om sina känslor. Man behöver inte vara stark hela tiden. Jag började säga hur jag mårde istället för att hålla allt inom mig.

Idag mår jag bättre. Jag kämpade för min familj och det gick 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.

JALAL HAIDER

Jag kämpade mycket för mina sex barn

När jag kom till Sverige var jag ensam med sex barn. Allt var svårt för mig. Jag kunde inte språket och jag visste inte vad jag skulle göra. Vädret var dessutom kallt och hårt.

Jag letade efter skolor för mina barn och en bostad som kunde passa oss. Jag gjorde många saker själv och jag var väldigt trött. Jag önskade att jag kunde återvända till mitt land, men det kunde jag inte. Vid den tiden ville jag inte fortsätta att bo här.

Men jag var stark för mina barn. Jag började studera SFI och fick många kompisar. Vi hjälpte varandra med allt. Min lärare sa ”du kan lära dig steg för steg”.

Nu känner jag mig stark. Jag lärde mig lite av språket och det hjälper mig i samhället. Jag lär mig allt som hjälper mig att fortsätta livet i det här landet. Nu blir allt lätt för mig och jag lärde känna samhället jag lever i.

SABOHA CHEKH



NYA ORD

FRÄMMANDE
Som man inte har sett tidigare och som man inte känner igen.

SJÄLV-FÖRTROENDE
En tro att man är tillräckligt bra och att man klarar till exempel nya utmaningar.

ORKA
Ha krafter kvar att göra något.

ÅTERVÄNDA
Komma tillbaka.



LYSSNA!

JALALS TEXT



Stress och depression

Stress och depression är vanliga problem i dagens samhälle. Många människor känner stress varje dag. Vissa kan också ha depression utan att själva förstå det. Därför är det viktigt att veta vad det är och hur det påverkar oss.

Vad är stress?

Stress är kroppens naturliga reaktion på svåra eller nya situationer. Den uppstår när vi måste anpassa oss till förändringar eller klara av något viktigt. Stress kan komma både från negativa och positiva händelser, till exempel prov i skolan, att flytta till ett annat land, börja ett nytt jobb eller få barn.

Lite stress kan vara bra. Den kan ge oss energi och hjälpa oss att fokusera. Men om stressen pågår under lång tid kan den bli skadlig för både kroppen och psyket.

Vad är depression?

Depression är en allvarlig psykisk sjukdom som påverkar hur vi känner, tänker och fungerar i vardagen. En person med depression känner ofta stark sorg, trötthet och hopplöshet under en längre tid. Man kan också tappa intresset för saker som man tidigare tyckte om.

Depression kan även påverka sömn, aptit och koncentration. Det kan bli svårt att fatta beslut eller orka med vardagliga saker. Ibland märker personen inte själv att hen är deprimerad.

Orsakerna till depression kan vara olika. Det kan handla om svåra livshändelser, problem i relationer, ekonomiska svårigheter eller sjukdom. Även biologiska faktorer och förändringar i hjärnans kemi spelar en viktig roll.

Hur fungerar stress och depression?

Stress och depression påverkar hjärnan och hela kroppen. När vi är stressade producerar kroppen hormoner som kortisol och adrenalin. Hjärtat slår snabbare, andningen blir snabbare och musklerna spänns. Det hjälper oss att reagera snabbt på fara eller utmaningar.

Men om nivån av stresshormoner är förhöjd under lång tid kan det leda till problem som huvudvärk, sömnsvårigheter, magproblem och koncentrations-svårigheter. Långvarig stress kan påverka nervsystemet och de delar av hjärnan som styr känslor och minne. Balansen av signalsubstanser som serotonin och dopamin kan också förändras.

Depression förväxlas ofta med tillfälligt dåligt humör. Men det är ett djupare och mer komplext tillstånd. Långvarig stress kan öka risken för depression, men är inte alltid den enda orsaken. Depression hänger ihop med en kombination av psykologiska, biologiska och sociala faktorer.

Alla människor går ibland igenom svåra perioder i livet. Därför är det viktigt att inte vara rädd för att prata om sina känslor och att söka hjälp om man mår dåligt under en längre tid. Stöd från nära och professionell hjälp kan förbättra måendet och hjälpa en att återgå till ett normalt liv.

HANNA TYMCHENKO
KÄLLOR: Se varldenochvi.se



LÄS MER OM HORMONER!

Läs Hengzhi Ruans text om hur olika hormoner påverkar hur vi mår och känner oss, samt hur du kan påverka hormon-nivåerna i din kropp.



Att vara med vänner och familj hjälper

Jag flyttade till Sverige med min familj i somras. Min man är fransk-svensk och han fick ett jobb i Göteborg.

I Frankrike hade jag mina föräldrar, min syster, mina vänner och mitt lärarjobb som jag älskade. Jag kände mig väldigt bra där, så flytten var stressande för mig. Jag tappade min komfortzon och mina rötter. Jag kände mig vilsen eftersom jag inte kunde prata svenska och inte hade mitt jobb. Jag sov inte bra och hade ingen aptit.

Nu har jag bott här i sju månader. När jag känner mig ledsen eller orolig behöver jag vara aktiv. Jag försöker acceptera mina känslor och att hitta saker som är bra för mig.

Det viktigaste är sociala relationer. Jag tycker om att umgås med mina barn och min man. Jag pratar ofta i telefon och skriver med min familj och mina vänner i Frankrike. Jag saknar dem. I Göteborg träffade jag flera fransmän som blev

mina vänner. Jag ser dem ofta. Vi pratar mycket om våra känslor. Jag tror att det är väldigt viktigt att prata om sina känslor.

Jag tränar också och promenerar varje dag, även om det regnar eller är mörkt på vintern.

Dessutom behöver jag känna mig integrerad för att kunna leva bra i Sverige. Det är därför jag lär mig svenska. Jag vill kunna kommunicera och hitta ett jobb på en förskola.

Jag mår bättre tack vare de här sakerna. Nu kan jag njuta av mitt nya liv här.

SANDRINE BRUN



Hur kan man minska stress?

- Fysisk aktivitet: hjälper till att sänka stresshormoner.
- Avslappning: andningsövningar, meditation, yoga.
- En hälsosam vardagsrutin: sömn, pauser, planering.
- Stöd från andra: prata med vänner eller en psykolog.
- Minska belastningen: en balans mellan arbete och vila.



Hur kan depression behandlas?

- Psykoterapi – en av de mest effektiva metoderna.
- Mediciner – ordineras av läkare vid medelsvår eller svår depression.
- Kombinerad behandling (terapi + mediciner) ger ofta bäst resultat.
- Egenvård: rörelse, sömn, hälsosam mat, stöd från nära personer.



NYA ORD

VILSEN

Att känna att man är på fel väg och inte veta var är eller vart man ska åka.

APTIT

En lust att äta.

ACCEPTERA

Tycka att något är tillräckligt bra.

BELASTNING

Något som är tungt eller ansträngande.



LYSSNA!

SANDRINES TEXT



Då mår jag bra



Fin stämning i templet

Jag blir lycklig av att gå till mitt Krishna-tempel i Göteborg. Jag träffar kompisar där. Vi dekorerar altaret med blommor och frukt. Vi sjunger och dansar med indisk musik och lyssnar på filosofi. Vi firar även högtider och spelar barnteater med andliga teman. Detta skapar glädje och fin atmosfär.

MARINA JUZNAJA

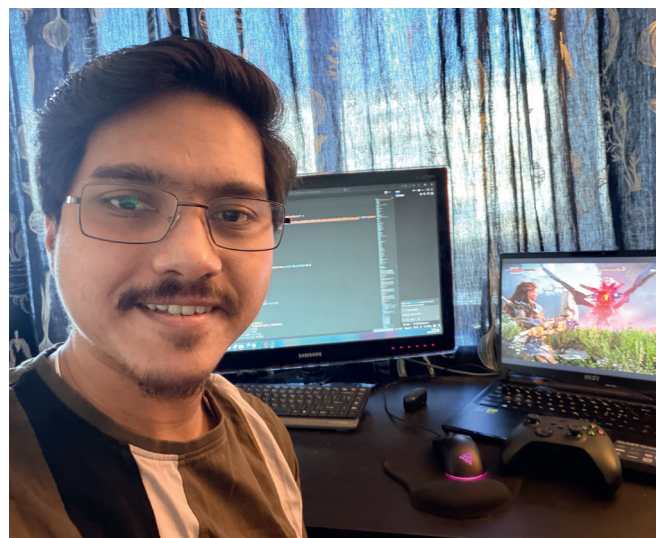


Går in i spelets värld efter jobbet

Jag gillar att spela spel när jag har ledig tid. Eftersom 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 avslappnad och lugn.

Efter att ha studerat eller arbetat mer än halva dagen, gillar jag att spela spel eftersom det sakta lindrar 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.

SUVRANGSHU BARUA



LYSSNA!

ALLA TEXTER



Blir lugn av att skapa med barnen

Jag är konstnär och jag mår bra när mina tvillingbarn och jag pysslar tillsammans. Vi brukar färglägga, lösa 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 griniga. Vi sitter 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 behöver inte vara något stort. Bara att skapa något tillsammans kan göra stor skillnad.

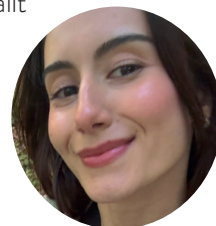
ANITA MALVIYA



Fångar små ögonblick

Jag mår verkligen bra när jag är i naturen. Jag älskar att gå i skogen, känna doften av träden och höra fåglarna sjunga. 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 djupt.

ELIF YILDIZ



Att hitta sig själv igen



NYA ORD

REGNBÅGE

En båge i många färger som kan komma fram på himlen när det regnar lite och solen samtidigt lyser.

FÄSTMAN

En man som man är förlovad med och vill gifta sig med.

BARNMORSKA

En person som har till yrke att hjälpa till när kvinnor ska föda barn.



Efter stormen kommer regnbågen

Jag kom till Sverige med min fästman för ett och ett halvt år sedan. Vi flyttade för att pröva något bättre, med fler och bättre möjligheter till jobb. Vi ville ge oss själva chans till ett bättre liv och nya erfarenheter.

När jag flyttade till Sverige kände jag många olika känslor. I början var jag både nervös och glad för det nya och okända. Efter några månader förstod jag att det var svårare än jag trodde, eftersom allt var nytt – språket, människorna och kulturen.

Jag ville uttrycka mig men kunde inte och det gjorde mig stressad, fortfarande nu. Även jobb var svårt. Eftersom man använder engelska mycket här, trodde jag att jag skulle kunna hitta ett jobb som barnmorska (som jag har studerat till) på engelska och samtidigt utveckla mina språkkunskaper i svenska.

Det finns dagar då jag saknar mitt land, min familj och mina vänner väldigt mycket. Men jag försöker göra små saker varje dag som får mig att må bättre. Jag går ut och promenerar, lyssnar på musik, tittar på filmer och fikar med en vän. Även att lära mig svenska får mig att må bättre, eftersom jag känner att jag utvecklas.

Jag har lärt mig att ge mig själv tid. Små rutiner i vardagen får mig att känna mig tryggare. Jag försöker skapa nya kontakter och vara öppen för nya människor.

I Grekland har vi ett ordspråk: Efter stormen kommer regnbågen. Det ger mig hopp. Jag ser fram emot framtiden i Sverige och vill fortsätta kämpa för mitt mål – att jobba med mitt yrke som barnmorska och bli bättre på det.

ANJELIKI CACIS



LYSSNA!

ANJELIKI TEXT



Vännerna från sfi har blivit som en familj

För ett år sedan började jag ett nytt kapitel i mitt liv när jag flyttade till Sverige. Till en början var allt obekant och jag kände mig ensam utan mina nära och kära i närheten.

Sen började jag studera SFI. Där träffade jag människor som var i samma situation som jag. Vi hade alla flyttat hit för att börja ett nytt liv, vilket innebär att vi behöver lära oss ett nytt språk och anpassa oss till ett nytt land, ett nytt klimat och ett nytt samhälle. Med tiden blev vi bästa vänner och vi stöttade alltid varandra. Vi är en grupp på tio fina personer från olika delar av världen - Indien, Sri Lanka, Mexiko, Filippinerna, Makedonien, Taiwan och Afghanistan.

En fredag bestämde vi oss för att ha en fest hemma hos en vän. Det blev en av mina bästa kvällar i Sverige. Vi lekte

lekar, dansade och skrattade så mycket att vi fick ont i magen.

Sedan turades alla om att ha fest hemma hos sig. Den bästa var när vi firade jul med mat från vårt eget land.

Nu träffas vi inte lika ofta, men vi försöker ses minst en gång i månaden. Det känns som att vi är en liten familj och vi ser alltid fram emot nästa träff för att dela våra berättelser och erfarenheter med varandra. Jag hoppas att vårt band och vår glädje kommer att finnas kvar för alltid.

Jag tror att en hälsosam kropp kräver ett hälsosamt sinne och att vara med trevliga vänner kan förbättra den mentala hälsan.

NEETHU THOPPIL JAYAN



NYA ORD

OBEKANT

Som man inte vet något om.

SITUATION

Hur livet är för någon.

TURAS OM

Göra samma sak efter varandra.

MENTAL

Som har med själen att göra, till exempel tankarna och känslorna.



LYSSNA!

NEETHUS TEXT





Jonas stöttar elever att må bättre

Vilken hjälp kan man få av en kurator? Redaktionen för Världen&vi träffade Jonas Nyberg, kurator på Talenti i Göteborg, för att ställa några frågor.

När kan man kontakta en kurator?

– Om man känner att något inte känns bra, då är det bara att komma. Många tror att man måste veta vad man vill prata om. Men det kan vara svårt att veta vad det är. Då kan vi prata om det tillsammans och försöka komma underfund med vad det handlar om.

– Jag talar inte om för någon hur du ska leva ditt liv. Det är mer som att vi undersöker tillsammans. Vi lägger ett pussel och sedan kanske du kommer på att ”aha, så kan jag göra”.

Vad är vanliga problem som elever har i sina liv?

– Alla problem är vanliga problem skulle jag säga. Det är väldigt vanligt att människor inte mår bra. Många tänker: Det är bara jag som har den här svårigheten. Men så är det inte. Det finns alltid någon annan som har haft samma problem tidigare.

Varför valde du att arbeta som kurator?

– Jag utbildade mig till journalist först och jobbade med dokumentärer och reportage. Jag mötte jättespännande människor. Men jag märkte att jag tyckte det var jobbigt att jag inte fick reda på hur det gick för dem.

– Jag läste kurser om socialt arbete och psykologi och började sedan att arbeta som socionom. Jag har inte ångrat det en sekund.

Vad är bäst med ditt jobb?

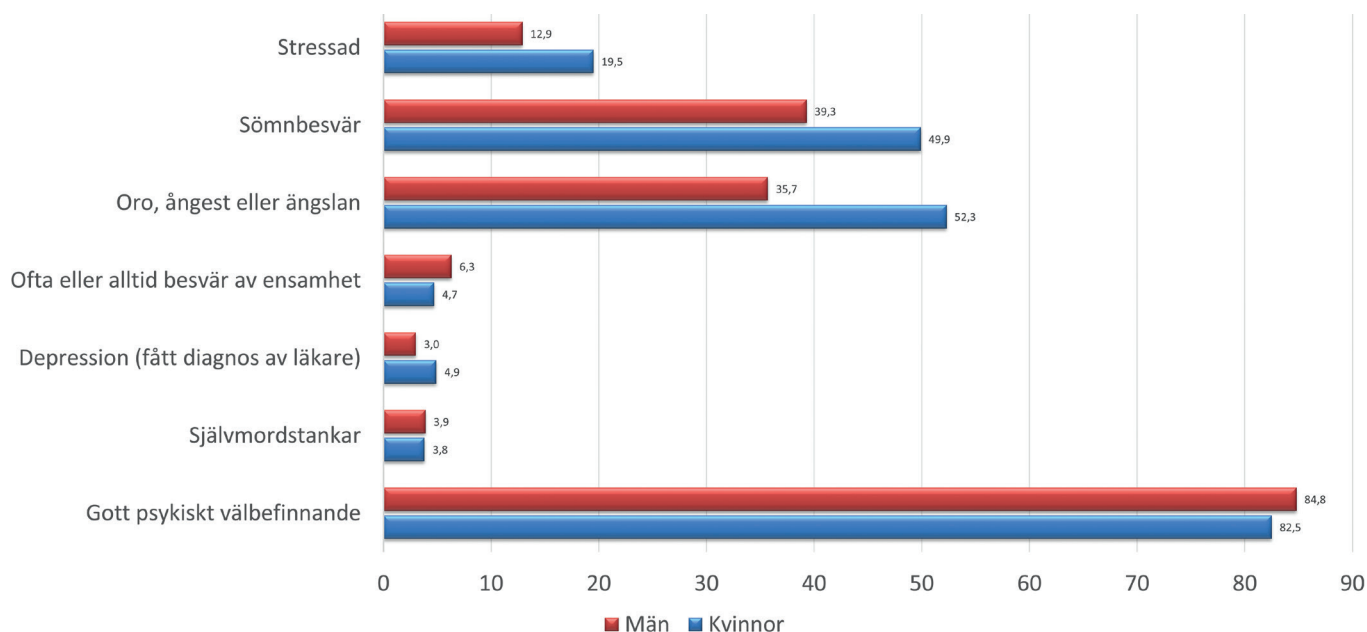
– Jag får både lyssna och ta in och även hjälpa människor att komma vidare. Och jag får veta hur det går för de jag möter. Det är jättehärligt!

– Även om man jobbar med svåra saker så finns det också mycket glädje. Jag får träffa fantastiska människor från alla håll i världen, alla samhällsklasser, alla typer av bakgrunder. Varje möte är givande.

Vad är svårt med ditt jobb?

– Det svåra är att ställa om för varje ny människa man

PSYKISK HÄLSA BLAND MÄN OCH KVINNOR I SVERIGE, ÅR 2024



Andel av befolkningen som anger olika psykiska besvär. Källa: Folkhälsomyndigheten, Nationella folkhälsoenkäten.

möter. För ett par dagar kom det till exempel en elev som knackade på spontant. Hon bröt ihop och berättade om sina krigstrauman för mig. Det var ett svårt samtal som tog mycket energi och kraft. När vi hade pratat klart så hann jag inte mer än öppna dörren, så kommer en ny person. Då var det svårt att hinna samla sig och ställa om.

Samarbetar du med myndigheter och organisationer?

– Ja, som kurator är man så kallad spindel i nätet, man samarbetar mycket. Både med andra kollegor på skolan - lärare, rektor, specialpedagog – och med andra i samhället. Det kan vara till exempel socialtjänst, försäkringskassa, polis, vårdcentral, psykiatri, föreningar.

Finns möjlighet att få rådgivning med tolk?

– Jag har alltid tolk där det behövs och om personen vill. Är det något jag har lärt mig så är det att man behöver få prata på sitt modersmål. Man ska inte behöva tänka på vilka ord man använder för att beskriva sina bekymmer.

Vad kan vi göra när någon vi känner inte mår bra?

– När du känner av att någon inte mår bra, visa att du ser det! Fråga: Hur är det? Vill du prata? En del kommer kanske berätta allt i ett svep, en del kommer skjuta

bort dig. Då kan du berätta om att det finns kurator till exempel, eller annan hjälp.

– När människor inte mår bra kan man ofta känna hopplöshet. Så att bara visa att man bryr sig kan betyda mycket.

TEXT: FATIMA GRÖNBLAD

FOTO: CARLOS VASQUEZ

FAKTA - KURATORER



- Vid samtal med en kurator gäller sekretess – kuratorn får inte berätta vidare vad man har sagt. Om man vill att kuratorn ska kunna dela information med andra, till exempel socialtjänst eller sjukvård, kan man fylla i en blankett om samtycke.
- Inom grund- och gymnasieskola säger skollagen att kommunerna måste erbjuda elevhälsa (där bland annat kuratorer ingår). Inom vuxenutbildning finns inget sådant krav. I en undersökning av Skolverket 2023 uppgav sex av tio kommuner att de erbjuder elevhälsa i viss utsträckning.

Att hitta stöd när det är svårt

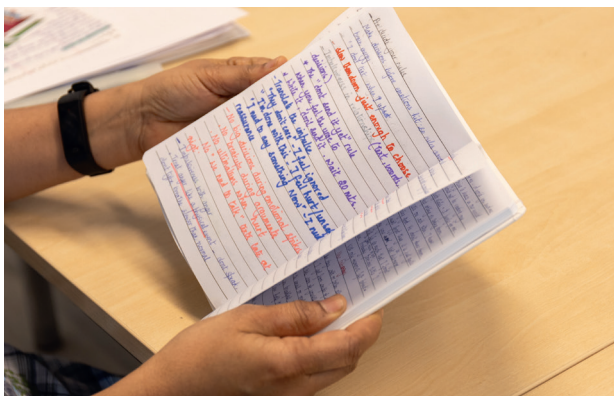
En vän som alltid lyssnar och aldrig dömer

Att berätta om och uttrycka mina känslor och vardagliga saker är viktigt för att må bra. Vem ska jag berätta för, och vem ska lyssna på mig utan att döma mig? Det är min dagbok – min vän, min trygghet.

Jag skriver dagbok när jag är ledsen, när jag upptäcker nya tankar eller upplever något annorlunda. Jag skriver också för att inte glömma hemligheter i mitt liv. Det kan vara tvivel som finns i mitt huvud och som behöver förklaras.

Att bearbeta, berätta om och uppleva mina känslor är viktigt för mig. Ibland blir det för mycket att hålla inom mig, bakom mina läppar eller i mitt hjärta. Därför har min dagbok blivit en viktig del av mitt liv. Där finns ingen rädsla för att bli dömd.

Jag började skriva dagbok som barn, eftersom jag inte kunde berätta allt för min familj eller mina vänner. Det blev min känsliga kompis. Mina föräldrar var jordbrukare, och vi var fyra barn. De hade mycket att göra och ta hand om, så de hade inte alltid tid att lyssna noggrant på mina berättelser. Att skriva dagbok var som en tyst bön för att känna mig bättre.



När jag kom till Sverige blev min dagbok ännu närmare mig. Jag har ofta skrivit om min kamp och min längtan efter min familj och mitt hemland.

Jag tror att min dagbok känner mig bättre än någon annan. Den har blivit som en vän som kramar mig och torkar mina tårar när jag behöver det som mest. Den ger mig en chans att uttrycka mig och att må bättre när det sker förändringar i mitt liv. När tiden blir tuff och fylld av svårigheter gör skrivandet i min dagbok mig lugn och avslappnad.

I januari kunde jag inte resa till min yngsta brors bröllop eftersom jag inte hade fått uppehållstillstånd. Alla mina drömmar och önskningar gick i bitar. Sorgen fyllde mitt liv och jag blev stressad. Att skriva i min dagbok hjälpte mig att komma tillbaka.

Min dagbok är som en tyst bön till Gud, som alltid finns med mig.

PATRICIA D'SILVA

Jag hittade styrkan i en liten katt

Har du någonsin tänkt på att skaffa ett husdjur? Många människor drömmer om en hund eller en katt, men kan ett djur verkligen hjälpa oss att må bättre?

Jag har tänkt på att skaffa ett husdjur många gånger, men jag gjorde aldrig något åt det. Situationen förändrades för fyra år sedan på sommaren. Då arbetade jag som utställningskurator på museer i Shanghai, Kina. Jag hade mycket stress på jobbet. Nästan varje dag jobbade jag sent på kvällen, ibland till 23.00 eller senare. Samtidigt var min chef ganska känslös. Jag kände mig trött, ledsen och nästan deprimerad. När jag kom hem vid midnatt och öppnade dörren var huset tomt och tyst. Jag kände mig extremt ensam. Jag tappade energi och glädje.

Just då sa min vän att hon hade fått små kattungar och frågade mig om jag ville adoptera en kattunge. Jag var lite nervös men jag trodde att det här kanske var en chans för mig att komma tillbaka på rätt spår. Så kom en två månader gammal kattunge in i mitt liv. Han heter Sexton. Eftersom jag visste att min katt väntade på mig, kände jag mig inte ensam längre när jag kom hem sent. När jag såg min katt springa mot mig, kände jag mig lugnare. När jag klappade honom, blev mitt hjärta mjukare. Steg för steg började jag må bättre. Han gav mig sällskap, trygghet och värme.

Senare hörde jag om boken *Our Symphony with Animals* av Ayesha Akhtar i en podcast. Den berättar många historier om människor och djur som hjälper varandra, och utforskar hur relationen till djur kan påverka människors hälsa. Liksom många läsare känner jag igen mig i boken. Författaren skriver att när vi bygger en relation till djur kan våra negativa känslor efter svåra upplevelser förvandlas till positiva känslor, till exempel njutning, avslappning och mod. Det var exakt vad jag upplevde. Husdjur dömer oss inte som många människor gör. Vi kan vara oss själva framför dem, vi behöver inga masker och roller som i människovärlden. Säkert är husdjur inte en lösning på alla problem, men de kan vara ett viktigt stöd i svåra tider.

Jag vill rekommendera den här boken till dig. Och om du känner dig stressad eller ensam, kanske kan mer kontakt med djur hjälpa dig. Du kan skaffa ett husdjur, eller bara spendera tid med djur ibland. För mig gav min katt mig styrka när jag behövde den som mest. Tack så mycket för min katt.

RUOBING WANG



Migrationslagar och psykisk ohälsa



NYA ORD

BESKRIVA

Berätta hur något/ någon ser ut eller är.

OSYNLIG

Som man inte kan se.

MUR

En tjock vägg av sten eller tegel.

STÖTTA

Hjälpa någon.

En osynlig mur mellan mig och de jag älskar

Det är svårt att beskriva med ord hur det känns att inte kunna åka hem. Att inte ha ett permanent uppehållstillstånd eller ett pass är inte bara ett nej från Migrationsverket, för mig betyder det att mitt liv är på paus.

Det finns flera anledningar till att Migrationsverkets beslut påverkar hur jag mår.

Det har flera gånger hänt att jag inte har kunnat resa till mitt hemland Afghanistan när mina familjemedlemmar har dött eller varit svårt sjuka. Till exempel när min syster som betydde allt för mig var väldigt sjuk och låg på sjukhus, då kunde jag inte finnas där för henne. Att veta att ens familj är i en svår situation och inte kunna finnas där för dem är en känsla som gör ont i hjärtat.

Jag är även väldigt rädd för att något dåligt ska hända min familj. Eftersom jag saknar rätt papper kan jag inte resa för att vara med dem eller stötta dem i svåra situationer.

Det är svårt att vara borta från sin familj under lång tid och det gör att man känner sig väldigt ledsen. Familj är en viktig del av livet, och utan dem känner man sig ensam.

Jag trivs bra eftersom mina barn kan utbildas, jag känner mig trygg i Sverige och försöker att skapa ett bra liv här. Men när man inte träffar sina familjemedlemmar i svåra situationer när de behöver en så påverkar det livet negativt.

Jag flyttade till Sverige för nio år sedan men jag har fortfarande inte träffat min familj.

Beslutet från Migrationsverket handlar inte bara om lagar och regler. Det handlar om mitt liv, min hälsa och min rätt att få vara med min familj när de behöver mig som mest. Att inte få ett pass och tillstånd är som att ha en osynlig mur mellan mig och de jag älskar.

RAZIA



LYSSNA!

RAZIAS TEXT



Stressad av nya regler om medborgarskap

Jag är en tjej från Sydafrika och min man är tysk. Vi bor i Sverige nu därför att han arbetar på Chalmers.

Ett problem som gör mig stressad är förslaget om nya regler för medborgarskap. Enligt förslaget behöver du ha bott i Sverige i åtta år, och du måste klara ett språk- och samhällskunskapsprov och andra saker. Anledning till att jag stressar över detta är att regeringen och Migrationsverket fortsätter att röra

mållinjen. Det är inte heller rättvist mot personer som har ansökt innan den här nya förändringen. Hur ska man känna sig välkommen och ha förtroende för att de ska behandla oss rättvist när vi ansöker om medborgarskap?

Till slut vill jag säga att invandring redan är en stressande erfarenhet för de flesta människor. Nu blir det ännu mer så.

MARI LANDMAN

Utvisa inte unga bara för att de har fyllt 18

Jag känner personligen till många fall där Migrationsverket fattar beslut där barn som har fyllt 18 år måste lämna landet.

Till exempel känner vi en ukrainsk familj som befinner sig i en sådan situation med sin äldsta dotter. Hennes pappa fick arbete genom att hans arbetsgivare skickade en ansökan om arbets- och uppehållstillstånd till Migrationsverket. De fyllde också i ansökningar för familjen och fick tillfälliga uppehållstillstånd tillsammans. När det senare var dags att ansöka om permanent uppehållstillstånd var deras äldsta dotter 17 år gammal. Handläggningen tog 1,5 år och när beslutet kom var hon 18,5 år gammal. I beslutet skrev Migrationsverket att föräldrarna och den yngre dottern fick permanent uppehållstillstånd men att den äldre dottern måste lämna landet.

Under tiden hade hon avslutat skolan och gymnasieutbildningen i Sverige. Hon är också gift med en 19-årig svensk medborgare och bor tillsammans med

honom. Dessutom arbetar hon på en fabrik där hon har en fast anställning. Jag tycker att sådana beslut är orättvisa.

För det första har ungdomar fått sin utbildning finansierad av svenska skattepengar, att tvinga dem lämna landet innebär att denna investering går förlorad.

För det andra arbetar redan många av dessa unga människor, betalar skatt och bidrar till produktion. Att låta dem stanna stärker därmed ekonomin och minskar behovet av socialt stöd.

Till sist anser jag att lagen bör skydda familjer och att ingen ung vuxen ska tvingas lämna Sverige när resten av familjen får stanna. Sådana beslut skapar stor stress för familjer.

Därför bör lagen ändras så att unga vuxna i sådana situationer också får möjlighet att stanna i Sverige.

OLEKSANDR BAZAN



NYA ORD

MEDBORGARSKAP

Något som ger samma rättigheter som de flesta andra har som är födda i ett visst land.

FÖRTROENDE

En känsla att man kan lita på någon.

UTVISA

Tvinga någon att lämna ett land.

TVINGA

Få någon att göra något fast hen inte vill.



Familjens odlingar med aubergine-plantor blev totalförstörda av den översvämning som följde på orkanen Odette 2021.

När naturen slår till - att leva med naturkatastrofer

“Walang matigas na tinapay sa mainit na kape” – på svenska “Det finns inget för hårt bröd för varmt kaffe” – är ett av de mest kända ordspråken i mitt hemland. Filippinerna är ett av de länder i världen som drabbas mest av naturkatastrofer. Eftersom det ligger i Stilla havet riskerar det att drabbas av naturkatastrofer som till exempel tyfoner, plötsliga översvämningar, jordskred, vulkanutbrott, jordbävningar och tsunamis.

I mitt hemland bor jag på en ö med en aktiv vulkan. Ön är cirka 13,310 kvadratkilometer stor och har drygt 4.4 miljoner invånare. Den 9:e december 2024 exploderade vulkanen med ett ljud högt som en bomb. Jag och många andra människor var rädda och oroliga. Myndigheten för vulkanologi hade höjt varningsnivån till nivå 3. Det betyder att vulkanen kommer att ha ett stort utbrott som är farligt, men myndigheterna vet inte exakt när det ska ske. Var det imorgon, i helgen, nästa vecka eller nästa månad? Ingen vet. Eftersom situationen var

oförutsägbart gjorde det många människor oroliga och stressade.

Ett exempel till på en naturkatastrof som jag upplevde var när tyfonen Odette slog till december 2021. Det var den längsta natten i mitt liv. Vinden blåste jättehårt och visslade, saker runt omkring skakade hela natten. Det var väldigt mörkt ute för att det var strömavbrott. Jag sov inte på hela natten och jag var rädd och orolig för att det fanns många stora träd omkring vårt hus.

När vi vaknade nästa morgon såg vi en hemsk och deprimerande syn. Många hus var förstörda och många träd hade fallit. Min familjs odlingar, med bland annat auberginer, bananer och vattenmeloner, blev förstörda eftersom det var översvämning och vår bondgård ligger vid en flod. Vi var ledsna och stressade att vi skulle behöva börja om igen med att odla ungefär ett tusen aubergineplantor.



När familjen vaknade på morgonen efter orkanen möttes de av en deprimerande syn.

Men även efter vad som hade hänt drack vi vårt morgonkaffe som vanligt och sa "Det finns inget för hårt bröd för varmt kaffe". Det betyder att det inte finns något problem eller situation som är för hårt om vi har tålamod.

Sedan jag flyttade till Sverige har jag på något vis fått sinnesro, men ibland är jag ändå orolig för mina föräldrar som bor kvar. Här i Sverige finns det nästan aldrig naturkatastrofer, till skillnad från i Filippinerna.

Men nu kämpar jag mot något annat här i Sverige. Min storm är att lära mig svenska. Jag oroar mig för att jag alltid säger fel och att

jag inte ska kunna hitta ett jobb. För att jag ska känna mig bättre säger jag alltid till mig själv "Det finns inget för hårt bröd för varmt kaffe." Jag må ha motgångar, särskilt med att lära mig språket. Men med tålamod vet jag att jag en dag kan lyckas.

ROSELYN COLLANTES



NYA ORD

NÖJE

Bio, diskotek och annat som ger underhållning.

MOD

När man vågar göra något fast man vet att det kan vara farligt eller svårt.

UPPFÖSTRAN

När man lär barn hur de bör vara och hur man ska bete sig mot andra.



Ordet är fritt - berätta din åsikt!



NYA ORD

TILLRÄCKLIGT

Så mycket som behövs.

MISSLYCKANDE

Något som slutar på ett dåligt sätt.

GEMENSKAP

En känsla av att höra ihop med en grupp människor.

HÄNSYN

Vara försiktig och försöka att inte störa eller skada andra.

Vi kan alla bidra till minskad ensamhet

Jag bor i Uppsala, en stad med många människor, studenter och aktiviteter. Trots detta känner sig många ensamma. Ensamhet är ett stort problem i dagens samhälle men det pratas inte tillräckligt om det.

Många människor bor ensamma och har ingen att prata med efter jobbet eller skolan. För vissa är det svårt att skapa nya vänskaper. Det kan vara ännu svårare för personer som är nya i Sverige eller som inte har svenska som modersmål. Ibland känns det som alla andra redan har sina liv och sina sociala sammanhang.

Ensamhet är inte ett personligt misslyckande utan ett samhällsproblem som berör oss alla. Ensamhet kan påverka den psykiska hälsan och leda till stress, oro och nedstämdhet. När man

inte känner sig sedd kan vardagen bli tung och ensamheten växa.

Sverige är känt för tillit och gemenskap men ibland glömmar vi bort varandra i vardagen. Kommunen och samhället kan spela en viktig roll genom att skapa fler öppna mötesplatser till exempel genom föreningar, språkcaféer och aktiviteter i bostadsområden.

Men vi som individer har också ett ansvar. Vi möter människor varje dag, på jobbet, i skolan eller i våra bostadsområden. Ett leende, ett hej eller ett kort samtal kan göra stor skillnad för någon som känner sig ensam.

Tillsammans kan vi skapa ett samhälle där fler människor känner sig sedda, inkluderade och mindre ensamma!

ALBANIA ALARCON

Prata inte högt på bussar och tåg

Många människor åker kollektivtrafik varje dag. De vill ha lugn och ro när de reser till jobbet eller skolan. Därför ska man inte prata högt.

När man pratar högt kan andra bli störda. Vissa vill vila, läsa eller lyssna på musik. Om alla pratar högt blir det stressigt och jobbigt.

Man måste visa hänsyn till andra människor. För att respektera reglerna

kan man prata tyst eller vänta tills man går av. Man kan också använda hörlurar om man lyssnar på något i mobilen. Det är viktigt att tänka på hur ens beteende påverkar andra.

Att följa regler visar att man är en ansvarsfull och respektfull person. Då blir resan trevligare för alla.

ZEWDITU GEBREMEDIHN KHISHEN



LYSSNA!

ZEWDITUS TEXT



Barnidrott borde fokusera på glädje, inte resultat

Idag är det vanligt att barn börjar träna idrott tidigt. Många gör det för att det är roligt, för att träffa kompisar och för att må bra. Tyvärr har jag märkt att vissa föreningar börjar satsa på eliten redan bland de yngsta barnen. Jag tycker att det är fel att behandla barn som elitspelare. Barnidrott ska handla om glädje och gemenskap - inte press och prestation.

För det första gör elitsatsningar att många barn tappat lusten att idrotta. När några barn får särskild uppmärksamhet och extra träning känner de andra sig ofta mindre värda. Jag känner en kille som slutade med fotboll just på grund av det. Han älskade sporten men när tränaren började välja ut de bästa tappade han motivationen och kände sig utanför. Ingen ska behöva känna sig dålig för att man inte är bäst som tio-åring.

För det andra kan elitsatsningar skapa en stressig och osund miljö. Barn ska inte behöva känna krav på att prestera eller känna sig rädda för att göra misstag. Det leder till oro i stället för glädje.

Dessutom riskerar många att få skador eller psykisk stress när de tränar för mycket och för hårt i tidig ålder.

Vissa säger att de mest talangfulla barnen måste få extra träning för att kunna bli riktigt bra i framtiden. Men forskning visar att det inte finns något bevis på att tidiga elitsatsningar skapar fler stjärnor. Tvärtom är det ofta de som haft kul och fått utvecklas i sin egen takt som blir bäst på sikt.

Sammanfattningsvis tycker jag att idrottsklubbar ska fokusera på glädje, gemenskap och hälsa i stället för på resultat. Alla barn har rätt att känna sig välkomna och delaktiga. Låt barn vara barn - och låt idrott vara roligt!

SUMI BODRUNNESSA



NYA ORD

SATSA
Använda till exempel mycket tid eller energi till något.

PRESTERA
Göra något bra.

NERVÖS
Rädd och osäker på vad som ska hända.

PÅ SIKT
Inte nu men längre fram i tiden.

Förskolan borde vara gratis

Jag tycker att barn under tre år borde få gå gratis i förskolan i Sverige.

Förskolan är viktig för små barn. Där kan de leka, lära sig nya saker och träffa andra barn. Föräldrar måste betala för förskolan. Det kan vara svårt för familjer som inte har mycket pengar.

Förskolan hjälper också till så att föräldrar kan arbeta eller studera medan

barnen är på förskolan. Jag tycker att kommunen borde göra förskolan gratis för barn under tre år.

Det skulle hjälpa många familjer och vara bra för barnens framtid.

NOURA KHALIL

Vad tänker du? Dela med dig av dina tankar och åsikter genom en insändare! Skicka din text till: fatima.gronblad@talenti.se

VILL DU
PRENUMERERA?
LÄS MER PÅ
VARLDENPOCHVI.SE

KÄNNER MIG SPÄND PÅ VINTERN

Vädret i Sverige påverkar mig mycket, särskilt på vintern. På vintern känner jag mig deprimerad, trött och spänd. Jag blir ofta sjuk och tillbringar större delen av min tid hemma. På våren förbättras vårt humör och vi börjar känna oss avslappnade när vi njuter av blommor, tar promenader utanför staden och köper färska grönsaker från gården.

MOHAMMED

FÅR ONT I HUVUDET AV SNÖ

Jag gillar inte vintern, särskilt inte snön. Den ger mig huvudvärk. Jag älskar våren och sommaren. Jag går till stranden med min familj och vi grillar. Jag älskar att promenera vid havet.

FALHA ALBARAHEM

HUR PÅVERKAS DU AV OLIKA ÅRSTIDER OCH VÄDER?

BLIR EN NY MÄNNISKA PÅ VÅREN

Under vintern känner jag mig ofta trött eftersom det är så mörkt och kallt. Det är svårt att vakna på morgonen när solen inte syns på himlen.

När våren kommer jag känner jag mig som en ny människa. Naturen vaknar till liv och hoppet växer när de första blommorna syns.

IVANA MAKRAGIC

VÅREN GÖR MIG PIGGARE

Årstider påverkar alla människor mycket. På vintern är man mycket trött eftersom det är mörkt och kallt. På vintern måste man äta D-vitamin och träna varje dag, för att det inte är sol. På våren, sommaren och hösten är man mycket piggare än på vintern.

SHARIFE ASLANI