

världen & vi

EN TIDNING AV OCH FÖR ELEVER MED SVENSKA SOM ANDRASPRÅK, NUMMER 2, JUNI 2017

TEMA: HÄLSA OCH FRISKVÅRD

Musikens kraft

– El Sistema förändrar liv

Mat, sömn och träning

– en bra start för att må bra

”Bra att du pratar och gråter”

– hjälp när livet känns tungt



Läs tidningen på webben
www.varldenochvi.se

Känslan av sammanhang

Mycket som får oss att må bra är ganska enkelt. Ändå är det svårt att göra. Att äta bra, motionera och göra saker som vi tycker om, låter inte så svårt. Men när vi blir stressade, känner oss vilsna eller trötta, blir det lätt att vi skaffar oss dåliga vanor. Ibland tänker jag att det är alla intryck från TV, reklam, Facebook och Instagram som gör oss vilsna. Att intrycken leder oss in på en annan väg än den som känns rätt.

För tio år sedan gjorde jag en trettio dagar lång vandring i Spanien. Det var ibland väldigt jobbigt och jag hade ofta ont någonstans. Ändå blev det en av de bästa upplevelserna i mitt liv. Jag delade alla bra och dåliga händelser med de personer jag mötte längs vägen. Vi var på väg mot samma mål men av olika anledningar. Människor hjälpte och stöttade varandra. Jag såg inte på TV, läste inga tidningar och hade ingen telefon. De enda intrycken var ljudet av fötterna mot vägen, vinden i ansiktet, och lukten av gräs och jord.

Att känna sig delaktig i ett sammanhang som vi förstår och känner mening i är väldigt viktigt för oss människor. Enligt många forskare är det kanske den viktigaste anledningen till att vi mår bra psykiskt. Den teorin brukar kallas KASAM, vilket betyder känsla av sammanhang.

Det finns saker i livet vi inte kan vara utan. Kärlek, som det förra numret av Världen&vi handlade om, är en sådan sak. Känner vi kärlek har vi ett sammanhang. Det kan också vara att lära sig svenska på sfi, vara behövd på jobbet, i en familj eller i ett fotbollslag. Vilket är ditt sammanhang? Vad gillar du att göra? Försök att hitta det sammanhanget och håll fast vid det som du mår bra av. Då är du en bra bit på väg till en bra hälsa. Både psykiskt och fysiskt.

Patrick Sörquist,
Chefredaktör



REDAKTION Världen&vi 2017:

Patrick Sörquist, chefredaktör
patrick.sorquist@abf.se
Fredrik Harstad, redaktör
fredrik.harstad@abf.se
Malak Aljebbawi, skribent, sfi Odin
Ayan Nur, skribent, sfi Odin
Zakka Zahki, skribent, sfi Odin
Nasrin Mohammadzadeh, sfi Odin
Bouchra Hanffoui, sfi Odin
Omar Alhoms, sfi Odin
Asem Almariri, sfi Odin
Samra Mešinović, formgivning
samra.mesinovic@abf.se

ÖVRIGA MEDARBETARE, nr 2:

Anna Wågdahl, lärare sfi Angered
Renata Lundqvist, lärare sfi Angered
Gizmah Yasien, sfi Angered
Basema Hejazi, sfi Angered
Korhan Kutlu, sfi Stockholm
Predrag Todorović, sfi Odin
Songkran Abngoen, sfi Odin
Thary, sfi Angered
Serkawt Ali, sfi Odin
samt skribenter på kultur- och debattsidan.

TRYCK:

Dardedze holografija SIA,
Maza Rencenu 12, Riga, LV - 1073

OMSLAG:

Illustration: ©mixformdesign,
istockphoto.com

ISSN: 2001-5585

UTGIVARE:

ABF Vux

ADRESS:

Världen&vi
att Patrick Sörquist
ABF Vux
Odinsgatan 17
411 03 Göteborg
patrick.sorquist@abf.se

HEMSIDA:

www.varldenochvi.se



Var snäll mot dig själv!

”Gör något du mår bra av och var snäll mot dig själv varje dag”. Så brukar vi säga till våra elever. Våra elever i TOP (trauma och psyke) behöver just nu mer stöd för att lära sig svenska. De går i en särskild undervisningsgrupp för att klara sina sfi-studier. Det är normalt att må dåligt om man har varit med om svåra händelser, som till exempel krig. Det kan vara svårt att lära sig svenska om man är mycket stressad och inte mår bra. I skolan fokuserar vi på studierna och skolan är en fristad. För att våra elever ska lära sig språket försöker vi minska stressen och ha en lugn miljö. Vi repeterar mycket, gör avslappning och skrattar tillsammans. Gruppen är viktig. Att prata och lära sig om hälsa är en del av vår undervisning. Vi kan inte ändra våra elevers historia. Men vi kan stötta och hjälpa så mycket vi kan. Och vi tycker att det är fantastiskt och meningsfullt att få vara med på våra elevers resa i språket, men också i livet!

Anna Wågdahl och
Renata Lundqvist, lärare sfi Angered



NYA ORD s 2-3

sammanhang = situation där något händer

intryck = känsla när man ser eller hör något

anledning = varför man gör på ett visst sätt

delaktig = känna att man får vara med

meningsfull = som leder till något bra

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 tillbaka 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

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

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

El Sistema ger hopp och glädje



1975

Grundaren José Antonio Abreu samlar elva unga musiker i ett garage i Caracas i Venezuela. Nu startar det som kommer att bli El Sistema.



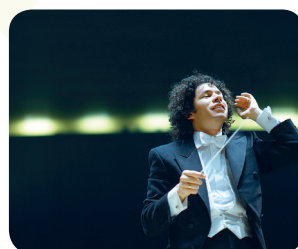
1993

El Sistema får Unescos internationella musikpris.



2009

Abreu får Polarpriset. Gustavo Dudamel och Göteborgs Symfoniker spelar Beethovens femte symfoni i Hammarkullen. Detta blir startskottet för El Sistema i Sverige.



2010

El Sistema startar sin första undervisningsgrupp i Sverige. Detta görs i Hammarkullen i Göteborg.



Källa: www.elsistema.se

El Sistema är en rörelse som finns över hela världen. Med musikens kraft hjälper de människor att påverka sina liv till det bättre.

Ni måste känna rytmen! Den ska vara som era hjärtslag! Dirigenten Ron ropar till musikerna och bankar med handen på bröstet. Instruktionen är tydlig och som med allt annat sker den med ett stort leende. Den här fredagskvällen har ett tjugotal ungdomar samlats för att repetera i El Sistemas Dream Orchestra. Det är en blandning av ungdomar och barn från till exempel Afghanistan, Syrien, Eritrea, Sverige och Albanien. Idén till orkestern fick Ron Davis Alvarez hösten 2015. Han hade gått förbi centralstationen i Stockholm och sett chockade barn och vuxna som flytt till Sverige. Ron bestämde sig för att göra något. Han ville hjälpa de barn och ungdomar som kommit ensamma hit.

– Att ha något att göra är viktigt för oss alla. Flera av ungdomarna från Afghanistan vet inte om de får stanna i Sverige. Det skapar en stor stress att vänta på besked. I El Sistema har de en grupp där de skapar musik tillsammans med andra. De känner samhörighet och musiken är ett fantastiskt sätt att må bättre.

En av de som spelar i orkestern är Asil Salim. Han har spelat altfiol i orkestern i nio månader. Asil har alltid haft ett stort intresse för musik. När en kompis berättade att



de behövde fler musiker följde Asil med.

– Jag är väldigt glad att jag började i Drömorkestern. Förut satt jag bara hemma och oroade mig över om jag skulle få stanna. Till slut blev jag sjuk. I orkestern har jag fått nya kompisar. De har blivit som min familj.

Text och bild: Patrick Sörquist



2015

El Sistema sprids även i Sverige – nu är 27 kommuner med. El Sistema firar 40 år i Venezuela. Närmare 1 miljon barn är med i musikverksamheten.

2016

El Sistema Sweden Dream Orchestra bildas. En av musikerna är Asil Salim från Afghanistan.



NYA ORD

påverka = få något att bli annorlunda

repetera = göra saker flera gånger

chockad = arg eller ledsen över något

besked = svar om vad någon har bestämt

samhörighet = känsla att man hör ihop med någon/något

"Här kan jag vara mig själv!"

Ibland har vi perioder i livet som känns extra tunga. Då kan det vara svårt att lära sig ett nytt språk. På ABF Vux i Angered finns TOP-gruppen. Här lär man sig svenska i en liten grupp och i sin egen takt. Och alla hjälper varandra att må bättre.



På ABF Vux i Angered kan elever som läser sfi gå i en särskild grupp. Den kallas TOP (trauma och psyke) och har en anpassad undervisning. De som går i gruppen har ofta svårt med koncentrationen på grund av stress eller jobbiga upplevelser. Eleverna studerar i en mindre grupp med max 12 elever. De läser med långsammare studietakt och har mycket kontakt med sina lärare.

Anna Wågdahl och Renata Lundqvist heter två av lärarna i TOP-gruppen. De berättar att det finns mycket frihet och inte så mycket regler.

– Första mötet är väldigt viktigt. Vi träffar alltid eleven enskilt. De flesta brukar vara nervösa, så det är viktigt att de känner sig trygga. Mötet brukar ta minst en timme och ibland är vår kurator Sofia med. Om det behövs har vi också en tolk.

Anna och Renata jobbar nära sina elever. Flera av eleverna mår ibland inte så bra. Lärarna måste då försöka stötta och hjälpa så gott de kan. Skratt, gymnastik och att prata om vad man känner är viktigt. Anna och Renata tycker att de är med eleverna på en tuff men givande resa. Många av de som gått i TOP-gruppen har kommit tillbaka till ett nytt liv. En av eleverna berättar:

– Jag kommer från ett land där det är krig. Jag var tvungen att lämna min familj. Det gav mig mycket stress och många problem. När jag började läsa sfi i en snabb grupp kunde jag inte fortsätta studera. Det blev för mycket information varje dag. När jag gick hem kunde jag inte koncentrera mig och jag var spänd och stressad.

Kefah, en annan av eleverna, tycker att hon har hittat sin rätta plats att

läsa svenska.

– Jag tycker om TOP-gruppen för att undervisningen går långsamt. Jag känner mig bekväm eftersom vi inte är så många i klassen. Sen gillar jag när vi gör gymnastik. Den här gruppen är annorlunda eftersom vi pratar mycket om hälsa.

Text och bild:

Ayan Nur, Nasrin Mohammadzadeh och Patrick Sörquist



Här är några tips från TOP-gruppen hur du kan skapa en stressfri, trivsamt och bra miljö runtomkring dig.



!! När jag inte mår bra är en kram från min lilla dotter jättebra för mig.

Ahmad

!! Att lyssna på fåglarna är som medicin för mig.

Anonym

!! Negativa personer lyssnar jag inte på. Jag försöker säga positiva saker till mig själv. Det får jag energi av.

Hani



!! Fiska är bra. Man glömmer bort jobbiga saker då.

Ali

!! Försök att andas lugnt in och ut. Det får också ner stressen.

Masoom

!! Jag läser psykologiböcker så att jag förstår min situation och jag skriver poesi.

Ihab



!! Inte sova på dagen och lägga sig vid samma tid.

Anonym

!! Det är bra att prata om man har ont i hjärtat.

Gismah

!! Massage är också viktigt. Hela jag mår bra och det onda släpper.

Anonym

En sund själ i en sund kropp

Att vara hälsosam handlar ofta om mat och träning. Men hur viktigt är det att också träna den mentala och andliga delen av sin kropp? Ibland kan det vara bra att ställa frågor till sig själv. Hur mår jag? Lever jag mitt eget liv eller någon annans?

Livet är inte lätt. Det finns alltid hinder och problem som är utanför vår kontroll. Att vara frisk handlar inte bara om att vara stark och vital. Det handlar också om att ha ett hälsosamt sätt att tänka, bra vanor och ett liv i balans.

Istället för att göra karriär och tjäna pengar, rekommenderar jag alla att göra sitt bästa. Ta reda på vad det är du verkligen vill och vad som gör att du känner dig lycklig. Endast på detta sätt kan man vara riktigt frisk och nöjd med sitt liv i allmänhet.

Är vi nöjda med det liv vi lever? Ser vi en mening med våra liv? Finns det en Gud? Finns det ett annat liv före eller efter detta? Så länge människor har funnits har vi försökt att få svar på dessa frågor. Religioner, kulturer, upplysning, meditation och transcendentala upplevelser är bara några av sätten att försöka få ett svar. Varje människa bör finna sitt eget syfte och mening med livet. Oavsett om det är genom religion, meditation, yoga, lärande eller resor. När det gäller vår själ är vi människor så olika. Det skulle vara dumt att erbjuda ett universellt sätt för hur man kan läka den.

Det emotionella välbefinnandet är nödvändigt om vi vill leva hälsosamt. Tillståndet för våra känslor är avgörande för hur vi mår. Känslomässigt lidande, rädsla och oro kan orsaka allvarliga sjukdomar. Detta är förmodligen ett av de svåraste problemen att lösa. Så hur gör vi för att övervinna vår rädsla, undvika stress och inte oro oss för framtiden? Det finns inget enkelt svar. Det bästa sättet är återigen att undvika situationer som orsakar känslomässiga problem. Att ta hjälp av andra är viktigt i detta sammanhang. Har vi bra vänner, familj, partner och så vidare? Hur bra är våra relationer? För djupare känslomässiga problem är det bäst att prata en professionell terapeut eller psykolog.

Vårt sinne är en kropp i sig. Det är viktigt att vi även tränar våra hjärnor. Läsa, lösa problem, leka, måla, spela musik och dansa är alla bra sätt att hålla sinnena i form. Att ha kul med vänner och skratta är vad varje människa behöver.

Det enda jag vet är att utan tillfredsställelse i livet finns det ingen lycka!

Text och bild:
Predrag Todorović,
sfi Odin



NYA ORD

hälsosam = god hälsa

andliga = själsliga

vital = stark levande

allmänhet = vanligen, för det mesta, oftast

upplysning = få mer information

meditation = sitta med slutna ögon och fokusera på att andas lugnt

transcendentala = andliga, höjt över det jordiska

upplevelser = händelser som har hänt dig eller någon annan, din erfarenhet

emotionella = känslomässiga

välbefinnandet = att må bra, både i kroppen och själen

övervinna = vinna över, besegra

sammanhang = när något hänger ihop med något annat

professionell = kunnig, expert, proffs

terapeut = en kunnig person som vårdar andra genom ex samtal

psykolog = läkare som vårdar genom att titta på patientens beteende

sinne = personens humör, lust, temperament, känslor

tillfredsställelse = saker som gör dig nöjd

Träna och må bra – livet ut!



Bild: www.edmphotography.com

Amela Fifić har arbetat som lärare och uppdragsledare i 15 år. Utöver sitt arbete är hon också utbildad personlig tränare. Amela har tränat hela sitt liv. Både sig själv och andra. Här berättar hon om sin syn på fysisk träning och mat.

Varför tycker du att människor ska träna?

– Jag tycker att det är en självklarhet att träna. Förr jobbade vi människor med kroppen. Det gör vi inte längre. Nu sitter vi still väldigt mycket framför våra datorer. En del säger att det är lika farligt att sitta still som att röka cigaretter. Hade vi levt som vi gjorde för 100 år sedan hade vi inte behövt träna. Nu tar vi bilen eller åker buss och spårvagn. Många tar hissen i stället för trapporna. Det är livsviktigt att träna både för vår fysiska och mentala hälsa.

Vad har du för tips till de som ska börja träna?

– För det första ska man försöka göra något som man tycker är roligt. Annars blir det ingen träning. Om man tycker att dansa är roligt, så ska man försöka göra det. Vardagsmotion är också viktigt. Att promenera, cykla till skolan eller jobbet och ta trapporna istället för hissen. Allt är bättre än att sitta still i soffan och äta chips.

Om du har en kompis som tränar så är det bra att träna tillsammans. Det är också bra för motivationen. Motivation är väldigt viktigt. Annars blir det svårt. När man har kommit en bit blir det lättare att motivera sig själv. Det finns inga snabba lösningar och det tar lång tid att bygga upp sin kropp så att den inte blir skadad. Titta inte på andra utan gör på ditt eget sätt. Se till att göra övningarna lugnt och koncentrerat.

Tänk också på vad du äter när du tränar. Grönsaker, fullkornspasta och protein till exempel. Ät gärna ekolo-

gisk mat. Det bästa är att äta lite och ofta. Försök att inte äta dig mätt till 100 procent. Lämna lite plats i magen. Ät inte heller kosttillskott. De innehåller väldigt mycket kemikalier som inte är bra för oss. Du kan få i dig allt du behöver genom kött, fisk, ägg och vegetabiliskt protein, till exempel hampafrön.

Vad vill du säga till de som redan börjat träna?

– Försök att träna dig till en stark kropp utan en massa muskler. En blandning av styrka och kondition är det bästa. Det är också viktigt att värma upp innan träningen. Vill du få bra kondition är intervaller det bästa sättet. Blanda snabba och korta löpningar med lite längre och långsammare.

Det är också viktigt att träna rörlighet och att stretcha efter du har tränat. För att inte bli skadad ska du träna långsamt och ha en bra teknik. Hellre lägre vikt och flera repetitioner. Att veta när man ska andas in och andas ut är också väldigt viktigt. Ha fokus på kroppen och på övningen. Och till sist: all träning som blir av är den bästa träningen!



Intervju: Omar Alhomsy och
Asem Almariri, sfi Odin

TEMA: HÄLSA OCH FRISKVÅRD

Hälsoteket



Bilder s.10: Lo Birgersson

Visste du att det finns gratis träning på Hälsoteket i Angered? Du kan träna rörelsepass, yoga eller mindfulness. Hälsoteket finns för dig som vill börja träna i din egen takt.

I de nordöstra delarna av Göteborg lever människor ungefär sju år kortare än de som bor i Askim, Hovås och Långedrag. Detta beror till stor del på att hälsa, ekonomi och livsvillkor är sämre i till exempel Angered, Bergsjön och Hjällbo. Här motionerar människor mindre samtidigt som många känner en stress över att inte kunna försörja sig och sin familj.

Hälsoteket ligger precis bakom Blå Stället i Angereds Centrum. Här arbetar Helena Del Castillo och Anna Laursdotter Garpvall. De arbetar för att fler ska börja träna och röra på sig. Här finns också flera kurser i hur man ska äta bättre och nyttigare mat. Även mental träning som mindfulness finns i programmet.

– Många av de som kommer hit är inte vana vid att röra på sig. De har ofta också en vana av att äta onyttig mat beroende på kulturella skillnader och ekonomiska villkor. Vi jobbar mycket med bilder för att tydligt visa saker. Till exempel hur många sockerbitar det finns i en och en halv liter läsk. Vi vill att deltagarna ska bli medvetna om att det är viktigt med mat och träning, berättar Helena.

Hälsotekets verksamhet fyller också en viktig funktion socialt. Här blandas många olika kulturer, religioner och nationaliteter. Många kvinnor har Hälsoteket som en fast punkt att träffas på. Här finns möjlighet till träning för gravida mammor. Det finns till och med träning de kan göra tillsammans med sina små barn.

– Detta är en fantastisk mötesplats. Vi jobbar också med att åka runt och föreläsa på till exempel sfi-skolor, föreningar och arbetsplatser. Vi känner att vi är en viktig

del av integrationen här i Angered.

Helena och Anna försöker se till att allt som görs på Hälsoteket är enkelt och utan krav. Det finns inga personnummer som ska skrivas in eller bokningar som måste göras till de olika träningspassen. De försöker under de fysiska träningarna göra deltagarna medvetna om sin kropp. Om den gör ont eller om den känns skön och avslappnad efter träningen.

–Vi hoppas att människor känner sig sedda hos oss. Att de får vara sig själva och göra saker i sin egen takt. Grundtanken är att motivera våra deltagare till att gå vidare till andra former av träning som gym eller liknande.

Källa: Hälsoteket Angered och svt.se

Text: Ayan Nur och Patrick Sörquist



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 kolesterolrolen 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 Hanffoui,
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. Läs 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.

- Drink 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
www.varldenochochi.se

KULTUR

Haiku är en japansk diktform. Oftast är dikten bara tre rader lång. Sveriges kända författare och nobelpristagare Tomas Tranströmer, skrev många haikudikter. Här är några exempel från sfi-elever i Stockholm.

*Det träd som har rot
Den växt som står i kruka
Som invandrare*
av Sama Sadeghi

*Sommaren är fröjd
Människa med naturen
Frihet för alla*
av Rami Abo Obeid

*Himlen blir ledsen
Den gråter och förbannar
när regnbågar ler*
av Sofia Castro

*Hans hår i vinden
Min enda vän med stor kram
Äppelträdet mitt*
av Sama Sadeghi

*Jag har två länder
Det ena fast i mörker
Det andra ljusnar*
av Sama Sadeghi

*Löven ramlade
I den höga himlen nu
I vattnets spegel*
av Rokas Siugzda

EN BRA BOK

Att skapa sig ett nytt liv

Boken *Lever du?* av Annelie Drewsen och Christina Wahldén handlar om en mamma och hennes son. Mamman heter Donya och hennes son heter Navid. I oktober 2015 flyttar Navid till Sverige. Mamma Donya och de två syskonen bor kvar på en förläggning i Afghanistan. Navid känner sig ensam i Sverige och han saknar sin familj väldigt mycket. Han bor på ett boende i Göteborg. Det är jobbigt för Navid att vara själv i Sverige. Han är ledsen och gråter mycket. När vintern kommer till Afghanistan blir det svårt för Donya och syskonen som är kvar där. De har inga varma kläder och nästan ingen mat. Navid kontaktar Röda korset. De hjälper till och lyckas hitta hans familj. Navid blir såklart glad men han är också orolig för att han inte ska få uppehållstillstånd i Sverige.

Jag tyckte om historien och kände igen mig i många händelser i boken. Det



finns flera bra personer som hjälper Navid och får honom att känna sig lugn. Det är fint berättat och jag kunde sätta mig in i berättelsen. En del saker som händer Navid är jobbiga att läsa om, men de är bra beskrivna och man blir berörd.

Ayan Nur, sfi Odin



Orientering – med skogen som arena

Många av oss mår bra av att vara ute i naturen. Att träna orientering betyder att du springer i skogen efter en karta. Orientering är en sport för både kroppen och huvudet. Världen&vi pratade med Peter Asp som är ungdomsledare för IFK Göteborgs orienteringsklubb.

Vad är orientering?

Orientering är den näst största sporten i Sverige. I orientering används karta och kompass som enda hjälpmedel. Banan som man springer är olika lång. Den kan vara i skogen eller i stadsmiljö. Det gäller att hitta ett antal kontroller och springa i mål så fort som möjligt. Det är både en fysisk och en mental utmaning. Det är viktigt att ta snabba beslut för att kunna välja den kortaste vägen.

Varför ska man börja med orientering?

Den största fördelen är att man kan hålla på med det hela livet. I den äldsta tävlingsklassen är de tävlande över 95 år. Det är också en väldigt social sport då vi gör mycket övningar ihop på träning. Det finns kortare och längre tävlingar och att det ska finnas något för alla. Det är också en billig sport. Man behöver ett par bra skor och enkla träningskläder. Att springa en tävling kostar 60 kr för ungdomar och 120 kr för vuxna.

Hur ska ni nå dem med invandrarbakgrund?

Vi har nybörjarkurser för vuxna några gånger per år. Vi annonserar inte aktivt för att värva nya medlemmar. Men vi kan absolut bli bättre på att få in fler aktiva med invandrarbakgrund. Just nu är det mest personer från olika länder i Europa som tävlar för de flesta klubbar. Det finns ett tjugotal orienteringsklubbar i Göteborg. Tolerad-Utby är till exempel en stor klubb som har träning i både Tuve och Bergsjön.

Text och bild: Patrick Sörquist

Orienteringens 5 grundmoment:

1. Förstå var på kartan du är och vart du ska
2. Passa kartan
3. Välj och planera din väg
4. Genomför din plan och kontrollera att du är på rätt väg
5. Hitta kontrollen



Att förlora kontrollen över sitt barn

Det känns inte bra att förlora kontrollen över sitt barn. Det är viktigt att man försöker ta tillbaks kontrollen och få en bra kommunikation. Jag tycker det är bättre om man kan kommunicera med sitt barns vänner. Ibland finns det en vän som påverkar negativt och kanske är han anledningen till att föräldrarna förlorar kontrollen. Om barnen har blivit behandlade med respekt så finns det alltid kontroll.

Det är jätteviktigt att tro på sig själv och någon annan man älskar. Som till exempel Gud. Att tro på

Gud innebär att vi lägger stor vikt vid att visa kärlek och respekt. Först och främst till sina föräldrar och sen till andra människor. Då lär barnen sig att älska och respektera andra, speciellt sin tro och sina föräldrar. Då får man mer kontroll, därför att barnen kämpar och gör sitt bästa för att inte göra dumheter. De förstår också att de inte ska offra sin kärlek till sina föräldrar.

Malak Aljebbawi,
sfi Odin

Att tro på Gud får mig att må bra

Bild: pixabay.com



Jag tycker det är viktigt att man vet vad religion innebär. Tro på Gud ger psykisk och fysisk hjälp och tröst i människors liv. Tron är det enda sättet att komma till Gud. Detta liknar förhållandet mellan föräldrar och barn. Genom min tro känner jag att jag kan kommunicera med Gud. Den sanna tron känner jag i anden, sinnet och i hjärtat.

Jag har försökt olika sätt att må bra och få en stark hälsa. Det bästa sättet för mig att må bra och känna mig lycklig, är att tro på Gud och läsa Bibeln. När jag läser Guds ord i Bibeln känner jag att jag är i en annan värld. Mitt hjärta och min själ fylls av en inre sinnesfrid. Det vackraste är när

vi människor känner tro. Bekymmer och problem i livet försvinner när vi tror på Gud.

Genom att tro skiljer vi på det som är dåligt och det som är bra. Vi lär oss kärlek mot varandra och empati mot de som är fattiga. Tro spelar en viktig roll för vår hälsa också. När jag ber känner jag en stor tillfredsställelse. Bönen lugnar nerverna och tar bort trötthet från kroppen. Då känner jag att min kropp blir fri. Jag känner att Gud hör mig och jag ber att han ska hjälpa mig i mitt liv. Och det gör han alltid.

Zakka Zahki,
sfi Odin

Vi måste alltid må bra

Alla människor som bor på jorden vill må bra. Därför måste vi ta rätt väg till ett bättre liv. Vi måste veta hur vi blir glada och nöjda.

För att må bra gör jag olika saker. För det första tänker jag alltid på att ha bra relationer i mitt liv. Jag gillar mycket att vara positiv och flexibel.

När man bygger en bra relation så betyder det att man alltid känner sig nöjd, bekväm och glad. För det andra så är jag alltid så långt ifrån människor som är stressade och negativa. Ibland har jag en kompis som inte mår bra. Då ger jag honom många råd och försöker förklara hur jag gör när jag har problem. Jag besöker honom eller bjuder honom hem till mig.

Slutligen, vi måste sträva efter att alltid må bra. För livet är inte så långt. Att må bra betyder att du har en trevlig tid.

Muhamed Al-Akra,
sfi Jönköping

FRÅN REDAKTIONEN

Vad tycker du?

Vad tänker du? Håller du med eller inte? Skriv till Debatt! Skicka din text till: patrick.sorquist@abf.se

Att döda en oskyldig

Vad skulle du göra om du fick veta att du måste döda ett oskyldigt barn för att komma ut ur ditt fängelse?

Det finns en person som heter Flykting. Han bor i ett stort fängelse. Fängelset där han sitter är snyggt och stort. Alla människor som bor i detta fängelse är trevliga. De är inte fångar, utan de bara bor där. De kan gå ut och komma tillbaka när de vill.

Den som kallas Flykting kan göra vad han vill i fängelset och han är glad där. Till slut började han tröttna

på sitt fängelse. Han ville komma ut därifrån för att besöka sin familj. Men det kan han inte göra. Då måste han döda en oskyldig person från sitt tidigare fängelse.

Vill ni veta vilka fängelserna är? Fängelset kallas Sverige, och hans tidigare fängelse kallas Syrien. Han kan inte resa eftersom han inte har ett pass. Om han vill få ett pass måste han betala 4500 kronor till den syriska ambassaden. De pengarna går till den syriska regeringen som dödar

oskyldiga människor. Han föredrar att sitta i fängelset än att vara med och döda en oskyldig person. Men han har fortfarande ett krig mellan sitt hjärta och sin hjärna. Den enda som kan stoppa detta krig är det svenska Migrationsverket.

**Alaa Alsadaka,
sfi Jönköping**

Musik som medicin

När vi pratar om hälsa brukar vi ofta tänka på fysisk hälsa. Men psykisk hälsa är viktigare än fysisk hälsa. Det finns olika sätt om man vill få en bra psykisk hälsa. Ett sätt kan vara att lyssna på lugn musik som har en positiv effekt på våra känslor. Musik kan väcka positiva känslor och minska stress.

När har man ett problem och blir orolig kan man lyssna på avslappnande musik. Vi mår ofta bättre om vi lyssnar på musik eller går på en konsert. Jag tror att vi äter mat för att få energi och göra vår kropp bli friskare. Lyssnar vi på musik är det en slags mat för psyket.

Nasrin Mohamadzadeh, sfi Odin



Bild: pexels.com

Att lära känna sig själv

Hälsa är ett tema som är populärt nu. Jag tror det är väldigt viktigt och jag gör många saker för att hålla mig frisk. Jag äter bara nyttig mat, gör yoga, springer och försöker hela tiden lära mig mer om hälsa.

Men jag tycker inte om när man försöker ändra andra människors liv på ett visst sätt. Hur vi mår bra är olika för alla människor. För mig kan det vara att spela ett instrument, eller gå till en fest varje kväll. För dig kan det vara att sova eller gå i skogen. Det som är viktigt är att man tar sig tid att känna efter och förstå vad det är som gör att man mår bra.

Att känna sig bra är viktigt för att känna sig uppfylld av sitt liv. Stressen vi har varje dag är tillräcklig. Vi behöver inte mer stress av att försöka leva livet på ”ett riktigt” sätt.

Hitta ditt eget sätt att känna dig bra!

Nevena, sfi Stockholm

NYA ORD

kommunicera = tala eller skriva till varandra

lägga stor vikt = något som är viktigt

respektera = tycka att någons åsikt är ok, uppskatta någon

tröst = något som gör att problem känns lättare

sinnesfrid = få lugn och ro inom sig
tillfredsställelse = skön känsla av att vara nöjd

sträva efter = försöka att få något
relationer = kontakt mellan två människor

flexibel = anpassa sig på olika sätt

PORTRÄTT

Våra minnen är alltid speciella för oss. Här skriver tre elever om sina minnen av en stad, ett djur och ett smycke.

Bild: pexels.com



Min underbara kanin

Jag vill berätta om en present som min syster gav till mig. Det var en gullig kanin som hette Ping Ping. Julen 2013 gick jag och min syster till en marknad i Thailand. Vi köpte grönsaker och annat som vi skulle ha till middag. När vi skulle gå hem såg vi en person som sålde hamstrar och kaniner. De var jättefina. Jag såg en svart och vit kanin som jag tyckte mycket om. Min syster köpte den till mig i julklapp. Jag blev väldigt glad av den presenten.

Ping Ping åt och sov mycket. Precis som en bebis. Jag pratade och kramade honom och han gillade så mycket när man klappade honom. Han var en jättebra vän och vi reste tillsammans när vi kunde. Jag älskade honom jättemycket, men nu är han tyvärr död. Jag saknar honom!

Songkran Abngoen,
sfi Odin

Det fanns en gång en stad

Det hände för länge sedan. Det fanns en familj som bodde i en fin stad. Jag hade många syskon och vi hade ett bra liv i vår familj. Vi bodde i en stad och två gånger om året brukade hela min familj åka till landet och hälsa på mina släktingar. Min pappa lärde oss hur människorna levde på landet. De var fattiga, men jag märkte att de var ärliga, snälla och generösa människor.

På landet fanns inte fabriker utan folk arbetade med jordbruk. De odlade mest ris och vävde också olika tyger med vackra mönster. De tänkte inte så mycket på vad de saknade i dag och vad de skulle äta i morgon. Jag tror de var lyckliga.

Men så kom kriget och allt försvann. Jag tänkte: "Det är inte sant, det måste vara en dröm".

Överallt lämnade människor sin hembygd och flydde längs olika vägar. Detta hände i Kambodja för länge sedan.

Thary, sfi Angered

Min mammas ring

Min mamma betyder väldigt mycket för mig. Hon har hjälpt mig sedan dag ett. Hon älskade mig mycket och har tagit hand om mig hela tiden. När jag lämnade henne och reste till Sverige gav hon mig en ring. Den ringen hade stor betydelse för henne. Hon sa att jag skulle ta hand om ringen så som hon har gjort. Det betyder att hon gav mig sin kärlek och den ska vara med mig hela tiden.

Ringens är jätteviktig för mig och jag kan inte lämna den ifrån mig. När jag tittar på ringen känner jag hur mycket min mamma älskade mig och var rädd om mig. Därför ska jag ha den här ringen hela livet och jag ska älska min mamma som jag alltid har gjort.

Serkawt Ali, sfi Odin

