

# ÅSSIT

JUNI 2021 STRÖMBACKASKOLAN PITEÅ

**JÄMSTÄLLDHET**

*Lön, idrott & nyhetsbevakning*

**STRÖMBACKA STORIES**

*Sett och hört längs skolkorridorerna*

**SECOND HAND**

*4 600 liter vatten för ett par jeans?*

# Ledare



**D**et har varit ännu ett underligt läsår bestående av distansstudier, Teamsmöten och ännu strängare restriktioner. Trots det har vi ändå valt att släppa ett nummer av vår skoltidning Åssit. Vi välkomnar er läsare till vårterminens utgåva med ett tema som vi alla kan behöva - positivitet!

Du kommer att få läsa om positivt tänkande och tips för att överleva vardagen. Vi berättar om världen, miljön och hur framtiden kan se ut. Mica Juuso berättar om sitt musikintresse och Edit Sällström om hur det är att driva ett eget

företag. Ni kommer även kunna läsa om hur filmregissören, producenten och manusförfattaren Jerry Carlsson arbetar. Vi ser fram emot en vardag som inte är märkt av Covid-19. Hoppas att tidningen kan ge dig inspiration och motivation tills dess.

Leia Westerlund, chefredaktör

# Innehåll

- 4.** Krönika - Vår vardag kommer tillbaka
- 5.** Är du stressad över skolan?
- 6.** Intervju - Mica Juuso
- 8.** Second hand
- 10.** Sov dig hälsosammare
- 12.** Frukost, den viktigaste måltiden
- 13.** Krönika - Varning! Du har blivit vuxen
- 14.** Strömbaka Stories
- 16.** Vägen till filmskapande
- 18.** Egenföretagare Edit Sällström
- 20.** Vad har hänt med jämställdheten?
- 24.** Japansk filmkultur
- 26.** Quiz - Kaffe, det svarta guldet
- 27.** Redaktionen

# VÅR VARDAG KOMMER TILLBAKA!

En dag så tar pandemin slut.  
Kanske...?

**Allt gick från** ”ett nyupptäckt virus i Wuhan” till ”en global pandemi” på bara några få veckor. Helt plötsligt så vändes hela vår vardag uppochner. När folk hostar säger vi ”Corona”, när folk kramas bland folk ger vi dem dömande blickar och var man än tittar så kan vi se olika affischer, alla med samma information: att vi ska håll avstånd. När pandemin kom så var det mycket vi tog för givet som togs ifrån oss. Länder stängde sina gränser, rekommendationer om att stanna hemma infördes och i och med rädslan för att få viruset så stannade folk hemma.

**Den där härliga** sommarsemestern som man hade sett fram emot var det bara att ställa in, att träffa ens morföräldrar fanns inte ens på kartan och bland yret så fanns det folk som köpte pasta och toalettpapper som om deras liv hängde på det. Filmer man hade sett fram emot sköts upp, idrottsevenemang slutade tillåta publik och helt plötsligt fick man bara vara åtta personer på offentliga sammankomster. Vi blev mer och mer isolerade från varandra och vi började spendera mer tid ensamma.

Jag är så otroligt trött på det här viruset och jag är så trött på att höra om det, vilket är varför jag försöker blicka

framåt. Om då pandemin faktiskt tar slut en dag, hur kommer vi att påverkas? Jag tror att det kommer bli svårt att toppa negativiteten som kom tillsammans med pandemin. Majoriteten av oss känner nog igen sig i att ha haft en pessimistisk inställning flera gånger under det senaste året.

**Då våra lärare** ställde frågan ”Tror ni vi kommer tillbaka till skolan nästa vecka” så var det nog inte så många som tänkte ”Jo men självklart!”, utan vi känner istället att nuförtiden är positiva händelser lika svåra att hitta som det är att hitta en fyrklöver.

**Men om vi då** är så negativa och pessimistiska nu, då kanske vi blir mer positiva och optimistiska när pandemin är över? Kanske börjar vi uppskatta de där vardagsrutinerna, träffarna med våra morföräldrar och till och med att bara få ge en kram till vem som helst betydligt mer än vad vi gjorde innan? Kanske slutar vi att ta saker för givet? Jag har inte kramat mina morföräldrar på mer än ett år för att jag varje dag måste ha inställningen att jag KAN vara smittad av viruset och att jag KANSKE smittar andra.

Föreställ er då en dag då vi kan sluta ha den inställningen, i alla fall till viss

del. Till och med att göra någonting så enkelt som att gå och se en fotbollsmatch eller träffas inomhus med ett par kompisar skulle ses som någonting lyxigt, för det var under en period inte en självklarhet för oss.

Pandemin är en riktig mörk period. Folk har förlorat sina nära och kära, människors välmående har försämrats och många lever sina liv i rädsla. Pessimismen under pandemin är förståelig, men det är just därför jag hoppas att världen kommer bli mer optimistisk efter allt det här. Det må kännas långt bort, men en dag kanske vi kommer kunna andas ut igen.

**Och om någonting** dåligt händer oss i framtiden så kan man ju alltid jämföra det med pandemin, för det är otroligt svårt att bli värre än det. Att vi blir mer optimistiska efter pandemin är inte bara något som vi ”kan” bli, utan det är ett måste. Hur ska vi annars kunna gå vidare?

En dag så tar pandemin slut.

Det är jag säker på.

**TEXT** Elina Strandh

**ILLUSTRATION** Anab Said Jamal

# ÄR DU STRESSAD AV SKOLARBETE?

**S**tressen var förr i tiden livsnödviktig för vår överlevnad. Nuförtiden behövs inte adrenalin påslaget som den anger på samma sätt. Stress är bra när vi är sena till en buss eller ett möte, men inte lika bra när vi sitter i ett klassrum eller när vi umgås socialt. Stress är ett fenomen som kan skapa problem på både kort och lång sikt. På kort sikt kan den medföra både fysisk och mental trötthet så väl som muskelvärk och illamående mm. Den långvariga stressen kan dock leda till långvariga skador på kroppen. Så som, försämrat minne och ett försvagat immunförsvar vilket i sin tur kan leda till mer allvarliga och långvariga sjukdomar.

## Tips på hur du hanterar stress:

- Lär dig att skilja på skoltid och fritid
- Fysisk aktivitet lättar ofta på stressen
- Få ordentligt med sömn så kroppen återhämtar sig ordentligt
- Ta vara på rasterna under skoltid, sitt inte kvar i klassrummet
- Fundera på vilka krav som du eller andra har på dig, är dom rimliga?
- Arbeta i små skift, gör lite i taget och lär dig att säga nej om någon ber dig om hjälp då du inte har tid

## Tecken på att du är stressad:

- Humörsvägningar
- Rastlös och sover sämre
- Svårt att hålla koncentrationen
- Känner dig trött utan anledning
- Ökad ångest och nedstämdhet
- Muskelvärk i till exempel axlar och nacke

**TEXT** Sofie Öhrberg

**ILLUSTRATION** Johanna Andersson

# MICA JUUSO

Mica Juuso släppte i höstas sin första låt "Get Down" på Spotify tillsammans med sin kompanjon Emil Sällström. Låten skrevs lite på skämt men har nu över 12 000 lyssningar på Spotify. Det är en discoinspirerad låt som handlar om att få släppa taget om prestation, förväntningar och omvärlden och bara vara i nuet och må bra.



Foto: Maria Fäldt

**M**ica Juuso har alltid haft ett intresse för musik och som liten ofta uppträdde hon ofta för familjen med sång i vardagsrummet. Inför uppträdandena gjorde hon egna mikrofoner genom att linda in aluminiumfolie runt treotuber. - Jag ville alltid vara med och sjunga på skolavslutningar, Lucia och andra uppträdanden, berättar Mica.

## Musikintresset växte

Hon har vuxit upp i Svensbyn och gick skola där fram till dess att hon i högstadiet började musikklass på Christinaskolan i Piteå. Det var där hon började ta sitt musikintresse på större allvar.

- Det kändes som att det var då jag valde musiken. Hon lärde sig mycket om musik under högstadiets tre år men kände att hon blivit less på det när hon gått ut nian. Mica berättade att hon velade fram och tillbaka om hon skulle välja musikprogrammet på gymnasiet eller inte. En av hennes vänner som sökt till dansprogrammet berättade att det inte skulle bli någon klass eftersom de var för få sökande. Mica skämtade om att hon skulle söka dit men efter hon funderat ett tag var dans ändå något som lockade hennes intresse. Trots hennes begränsade erfarenheter inom dans blev det till slut ändå dansprogrammet hon valde att gå.

- Något jag är jättetacksam över i dag då gymnasiet var oerhört givande för mig!

Sista året på gymnasiet kom Mica in på en privat musikalskola i Stockholm som hon sökt till. Utbildningen kallas Stockholm Musikalartist Utbildning men efter att hon studerat där i ett år valde hon att flytta hem igen då hon kände att musikal inte var något för henne. Hon har även pluggat ett år på musikhögskolan här i Piteå. Där studerade hon en ettårig utbildning.

## "Att gå på känsla och inte tänka allt för mycket"

Att spela instrument har aldrig riktigt varit något som Mica intresserat sig för utan det är sång som är hennes grej. Hon berättar att hon skulle vilja lära sig men att det inte är något som är viktigt för henne just nu.

- Jag brukar arbeta tillsammans med en kille som heter Emil Sällström som är duktig på gitarr, berättar Mica. Hon och Emil har arbetat tillsammans med musik sedan 2019.

## Debut på Spotify

Mica Juuso släppte i höstas sin första låt "Get Down" på Spotify tillsammans med sin kompanjon Emil Sällström. Låten skrevs som ett skämt men har nu över 12 000 lyssningar på Spotify. Det är en discoinspirerad låt som handlar om att få släppa taget om prestation,

förväntningar och omvärlden och bara vara i nuet och må bra. Trots att Mica och Emil skrev låten på skämt blev det något som Mica blev nöjd över. Att "gå på känsla och inte tänka allt för mycket" är något som Mica vill lyfta fram.

## Drabbad av pandemin

Hon berättar att det varit svårt att synas under pandemin och att det inte blivit några spelningar för henne.

Hon har därför varit duktig på att göra reklam för sig själv, bland annat på sitt Instagramkonto. Där har hennes följare fått se processen och arbetets gång fram till det färdiga resultatet när hon skapar sin musik. Förutom "Get Down" har Mica och Emil andra projekt på gång som vi

förhoppningsvis snart får lyssna på. Hon berättar att vi bland annat kan hålla utkik på BD Pop Sessions.

## Framtidsplaner

Mica Juuso tycker det är oklart men är nyfiken på vad framtiden har att erbjuda. Hon arbetar just nu i Luleå och känner ingen stress med musikkarriären. Musik är hennes fritidsintresse i dagsläget och hon är nöjd med den tillvaron. "Det som känns kul i stunden", det är så hon jobbar.

- Om jag skulle få drömma så skulle en egen EP varit kul.

TEXT Leia Westerlund

# SECONDHAND

## Ett par jeans eller sex timmar i duschen?

PMU är pingstförsamlingarnas välgörenhetsorganisation och är för de flesta känt för sina secondhandbutiker. I Sverige finns det uppemot 60 butiker med målsättningen att tillsammans hjälpas åt för att samhället ska bli en bättre plats. De hjälper bland annat till med sjukvård, utbildning och katastrofinsatser i världen.

**A**nna Wikman och Susanna Degerman jobbar på PMU Piteå som butikschefer och berättar att de även hjälper till lokalt genom att anställa personer som av olika anledningar fungerar på den vanliga arbetsmarknaden.

Vi tar emot allt utom pianon och försöker slänga så lite som möjligt, berättar Anna.

Hon berättar vidare att de går igenom allt som skänks noggrant och har stor koll på vad som kommer ut i butiken. Något som Susanna och Anna trycker mycket på under intervjun är att de försöker använda allt som skänks.

- Vi skickar obrukbara kläder till det centrala lagret i Vårgård där de återvinns till nya tyger, fortsätter Anna.

Susanna tar vid och berättar att de har kontakter inom kommunen och samarbetar med bland annat Munksundsbo.

- Vi möblerar upp lägenheter åt gästarbetare där vi kan använda möbler som i våra ögon är lite halvdana, och så samlar vi trasiga filtar och jeans för återbruk i olika projekt. Vi samlar ihop porslin och lakan och ger till bland annat nyanlända som inte har någonting.

### Volontärer möjliggör PMU:s arbete

Allt överskott från butikerna går till 160 olika projekt, spridda över 35 länder i världen. En stor del av de som jobbar i PMU:s butiker är volontärer, vilket gör överskottet större.

- I nuläget har vi tio anställda och ett tiotal volontärer som är här på veckorna.

Susanna berättar att majoriteten av deras volontärer är i riskgrupp för Corona och att de därför just nu har brist på volontärer.

- Men i våras började ett gäng yngre som inte var i skolan, vilket vi är jättegglada över, fortsätter hon.

Anna menar att många ser PMU som en mötesplats där volontärer träffas och har trevligt tillsammans medan kunder fikar, handlar och träffar folk. PMU:s slagord är *tillsammans*, vilket syns tydligt i butiken där alla hjälps åt och skapar en bra miljö tillsammans.

### Secondhand sparar på din plånbok och miljön

För att tillverka ett par jeans krävs det 4 600 liter vatten, vilket motsvarar att du står i duschen i sex timmar. Att handla secondhand sparar därför både på din plånbok, på miljön och hjälper andra att få ett bättre liv, både lokalt och globalt. Anna berättar om ett tillfälle när hon pratade om PMU med ett par i femtioårsåldern.

- De sa att när de växte upp var det pinsamt med second hand men idag växer en ny generation upp där second hand är "superhett."

### Unga bryr sig om miljön

Nathalie Lindberg är en av ungdomarna som handlar second hand. Hon berättar att hon gör det för att det är bra för miljön och att någon annan kan använda kläderna istället för att dom slängs.

- Jag har en speciell klädstil och hittar mest kläder på second hand som jag gillar. Mitt bästa köp är en 60-tals klänning med psykedeliskt mönster.

**TEXT** Elsa Wiklund

**FOTO** Moa Johansson



# SOV DIG HÄLSOSAMMARE

Sömn är livsnödvändigt. Du behöver sova för att din kropp och hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intrycken från dagen som gått. Du behöver även sömn för att kroppen ska utvecklas och bilda nya celler.

Sömn är en viktig faktor för ditt välmående. Vi skulle vilja påstå att ditt humör och dina prestationer grundar sig i dina sömnvanor.

**M**er än hälften av alla ungdomar sover idag för få timmar per natt, cirka en femtedel sover endast sex timmar eller mindre. Att få dåligt med sömn någon dag här och där är inget att få panik över, alla har nätter då vi sover sämre, men det är när det blir kontinuerligt som det kan börja påverka dig negativt.

Barn och ungdomar behöver sova mellan 8–10 timmar per natt för att må bra. Genom att få tillräckligt med sömn blir du gladare, starkare, piggare och orkar mer. Det blir lättare för dig att komma ihåg, lära dig saker och att koncentrera dig.

Du klarar av stress bättre och du minskar risken för att få ångest och/eller bli nedstämd. Du förbättrar även ditt immunförsvar vilket innebär att du får ett bättre skydd mot sjukdomar. Sover du tillräckligt kan du faktiskt minska risken för sjukdomar som förhöjer blodfetter, hjärtkärlsjukdomar, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom. Man skulle kunna säga att sömnen påverkar dina betyg. Sover du bra natten till ett prov så är det större chans att du lyckas bättre.

**TEXT** Linn Lundmark

**ILLUSTRATION** Sofie Öhrberg & Ali Yosefi

## Tips för en bättre sömn

★ Stig upp och gå och lägg dig ungefär vid samma tid varje dag. Stig upp även om du inte har sovit bra. Att ha samma uppstigningstid (plus minus en timme) ger kroppen rutiner vilket kan hjälpa dig att somna lättare och sova hela natten.

★ Testa att göra avslappningsövningar precis innan du ska gå och sova. Det kan hjälpa dig att slappna av och därmed somna snabbare och lättare. Det kan även hjälpa dig att fokusera på annat än dina tankar.

★ Rör på dig, det minskar stress och gör så att du sover bättre. Men träna inte hårt tre timmar innan du lägger dig.

Z Z Z



# FRUKOST, DEN VIKTIGASTE MÅLTIDEN

Enligt studier gör de som äter frukost bättre val av mat resten av dagen än de som inte äter frukost. Forskare har även sett samband mellan att inte äta frukost och vara missnöjd med sina studieresultat.

**M**orgonmänniska? Om svaret är nej så kanske det här hjälper. Det finns mycket man kan göra kvällen innan för att kunna vakna i sin egen takt. Om man gillar att laga mat eller baka så kan man baka sina egna energibars, bröd eller matmuffins. Det går också att pressa juice, koka ägg, skära upp frukt eller mixa en smoothie. På överbliven smoothie kan du sen göra overnight oats.

## Tre positiva fakta

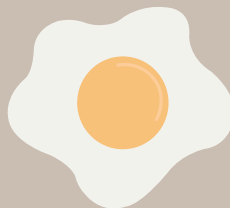
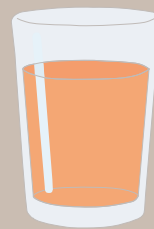
- Det blir lättare att behålla eller minska sin vikt. Man riskerar att överäta resten av dagen utan frukost. Då får man i sig mer kalorier än om man hade ätit frukost.
- Man blir gladare. En bra energibars byggs upp för resten av dagen med hjälp av en näringsrik frukost. Det gör att man orkar mer, håller förbränningen på en jämn nivå och blir på ett bättre humör.
- Man upplever att man blir mindre sötsugen. Frukost minskar risken för blodsockerdipp senare under dagen.

## Visste du att:

En näringsrik grönsaksjuice eller fruktjuice med matvete och gröna växter kan göra dig lika pigg som en kopp kaffe?

## Här är 5 tips för en nyttigare frukost!

- 1** Byt ut den vanliga gröten mot gröt gjord på fiberhavregryn eller rågflingor. Man kan också göra en gröt med chiafrön eller kokos.
- 2** Byt ut fruktyoghurt mot naturell yoghurt eller fil. Tillsätt egna färskor eller frysta bär eller frukter.
- 3** Istället för vanliga pannkakor kan man göra bananpannkakor. Ät med exempelvis honung, bär, frukt, keso eller kvarg.
- 4** Pressa egen fruktjuice eller gör egen smoothie istället för att köpa färdig.
- 5** Köp bröd med fullkorn och fiber. Allra bäst är att baka sitt eget bröd.



TEXT Liv Sandström

ILLUSTRATION Lovisa Lundström

# 12

# VARNING! DU HAR BLIVIT VUXEN

Många gånger har vi lagt märke till våra föräldrars typiska beteendemönster. Men när du själv börjar, faller det in så naturligt så att du inte ens upptäcker att du håller på att göra precis samma sak.

**K**an du relatera till vuxenlivets standardkonversationsämnen? Har du någon gång träffat ett par vänner och börjat prata väder, politik, sjukdomar eller varför inte släktingar till bekanta? Detta är några typiska ämnen till en perfekt start på en konversation. Det fyller upp tystnaden och går lätt att haka på och vidareutveckla. Vi känner även igen det återkommande kallpratet i vår vardag. Jag pratar såklart om de vuxnas "oförberedda-möten-fraser". Om du träffar en gammal bekant känner du säkert igen dig i frågorna "vad gör du nu för tiden?" eller "hur mår hen nu då?". Öppningsreplik som "det var länge sedan sist" eller "det var inte igår" har du säkert också stött på.

**Några typiska beteenden** vid transformeringen till vuxenstadiet kan vara att du börjar bli mer ekonomisk, sparsam, du har svårt att slänga saker, tror att allting kan lagas med lite nål och tråd och du är alltid redo. Som vuxen kan du bli mycket smart och handlingskraftig men det kan lätt gå till överdrift.

Nu börjar du även få mer ansvar och inser vilken lyx du har levt i som barn. Klagomål, suckar och muttrande blir allt vanligare med åren - eller finner du



dig i ro och nynnar till sysslorna precis som din farmor.

**När du snart är vuxen** enligt lag märker du säkert att loven inte känns lika långa som förr, vare sig du jobbar eller inte. Även åren såväl som månaderna, veckorna och dagarna går fort. Speciellt helgerna är över på ett ögonblick. Du kanske börjar säga "det var ju nyss" åt något som hände för 10-15 år sedan, eller till och med åt något som hände innan du ens var född. Händelser kommer på tal och när du tror att du minns något som du i själva verket bara hört, säger du "äsch, din som min barndom.

Sak samma!". Du är ju ändå vuxen!

När allt kommer omkring ser du ändå livet mycket positivt. Med mer ansvar och erfarenhet börjar du uppskatta varje minut du får efter att sysslorna är gjorda. Helgerna är bra men de är borta lika fort som de kom. Välkommen till det stadiet där du som vuxen vill ta till vara på varje minut av ledig tid du får.

## Det här med att samla vuxenpoäng...

Vad betyder det egentligen? Enligt en studie som utfördes av ett brittiskt försäkringsbolag, tyckte de medverkande personerna över 18 år att man räknas som vuxen utifrån praktik inte ålder. Studien visade också att den största delen medverkande inte kände sig vuxna förrän cirka tio år efter de blev myndiga. Bland detta nämndes även exempel på vad som gjorde att man kände sig vuxen. Att köpa sig en bostad stod för en stor procent av denna vuxenkänsla.

*Hilda Nordlund*

TEXT Hilda Nordlund

FOTO Emma Jakobsson

ILLUSTRATION Migle Mankute

# 13

# STRÖMBACKA STORIES

Ytterligare ett år med spetsade öron för att få tag i de citat man kan höra längs med skolkorridorerna. Allt är lika oväntat varje år och detta år är inget undantag.

Jag tycker att gamla  
är äckliga

Snälla skjut  
mig och håll mig  
hostage

VADÅ, FINNS INTE  
TOMTEN?

Jag tänker på 30-åringar

DET ÄR INGET G I FÅGELSKRÄMMA

Får jag låna din  
persugare en vecka  
till?

Det är som en gurka:  
ibland är den i munnen  
ibland är den i röven

Napoleon var  
först till indien



# VÄGEN TILL FILMSKAPANDE

Jerry Carlsson är filmregissör, producent och manusförfattare. Sedan Jerry var liten har han gillat att skapa i olika konstformer, men när han hittade filmen så fastnade han direkt. -Det är som att skulptera i tid, att skapa upplevelser med visuella bilder och ljud, säger Jerry.

**R**egissören är en arbetsledare som ansvarar för filmens konstnärliga vision. Regissören måste därför samarbeta med bland annat skådespelare, scenografer, kostymörer och manusförfattare. Jerry lyfter fram vikten att samarbeta med fotografen under filmningen, det är viktigt för att hitta filmens visuella ton och hur filmens manus ska berättas i bilder.

## Filmteamets uppbyggnad

Man brukar vara ett team på ungefär 20–50 personer, så en bra egenskap är att kunna kommunicera. Även fast det låter som enformiga dagar säger Jerry att ingen arbetsdag är som dagen innan, utan det beror på var i filmprocessen man är.

## Jerrys karriär

Jerry specialiserar sig just nu på kortfilmproduktion, men han vill också göra tv-serier och långfilmer.

- Jag vill göra film som undersöker vad det innebär att vara människa, berättar han. Idag har han skapat väldigt många kortfilmer. Några som har fått mycket spridning är *Längs vägen* och *Allt vi delar* som var hans examensfilm från

kandidatutbildningen på Akademin Valand vid Göteborgs Universitet. En av hans senaste kortfilmer är *Skuggdjur*, en film som vann Jury award och Canal+ award. Senare i år släpper han sin nästa film som är en sci-fi kortfilm vid namn *Lyckad upptining av Herr Moro*. Han säger att de nu är i slutfasen där de jobbar med ljudläggning, specialeffekter och färgbalansering.

## Vägar till regissör

Jerry har gått många olika utbildningar, bland annat Almas Manusförfattare och Konstvetenskap på Stockholms universitet. Det finns olika vägar

man kan ta för att bli regissör. De flesta väljer att börja studera vid en folkhögskola eller på högskola, till exempel Stockholms konstnärliga högskola eller Folkhögskolan i Göteborg. Men med hård konkurrens och få platser på utbildningarna så finns det inte alltid möjlighet att studera sig till regissörsyrket. Man kan då komma in i yrket genom att arbeta som assistent på filminspelningar.

**TEXT & FOTO** Anton Grönlund  
**ILLUSTRATION** Johanna Andersson

**”Det finns olika vägar man kan ta för att bli regissör”**



# EGENFÖRETAGARE EDIT SÄLLSTRÖM

Edit Sällström, känd för sina vackra och välgjorda naglar, bryn och fransar men även en otroligt modig person som vågade starta ett eget företag i så ung ålder. Det fanns ingen tvekan då Edit slängde sig ut på arbetsmarknaden, det var hennes dröm. Men hur vågade hon starta ett företag, hur gick allt till och hur ser det ut idag?

Edit berättade att allt egentligen började med att hon själv ville ha fina naglar.

- Jag var och är fortfarande väldigt intresserad av skönhets och naglar så jag tänkte, varför inte göra naglarna själv? Vilket hon gjorde. Som en följd av det hörde kompisar av sig och ville göra sina naglar hos henne. Det peppade henne till att starta ett instagramkonto som blev början till hennes företag. Människor hon inte kände började höra av sig och ville komma hem till henne för att få naglarna fixade. Det fanns inget tvekan utan hon bara körde.

- Sedan rullade allt bara på och till sist la jag så mycket tid på det hela att jag var tvungen att starta eget. Annars hade det ju varit olagligt, säger Edit med skratt i rösten.

## Har lärt sig själv

En fascinerande sak Edit berättar är att hon är rätt självlärd då det gäller sina kunskaper kring naglar. Det är mest internet som varit hennes hjälp där hon gått mindre kurser för att utvecklas.

Utöver det berättar hon att största anledningen till sin kunskapsutveckling är träning. Edit skrattar då hon berättar att hon inte alls var duktig i början men hon har tränat och tränat och man kan alltid bli bättre menar hon.

Att starta ett eget företag i ung

ålder kan kännas både svårt och skrämmande men för Edit var det en självklarhet att rädslan inte tog över.

- Gud nej, jag kände bara att det skulle vara sjukt kul, det är ju mitt intresse och min dröm.

Däremot är hon väldigt tacksam över sin pappas hjälp. Han har mycket kunskap om egenföretagande och det var han som hjälpte henne och peppade henne genom allt detta. Det var såklart

## ”ANLEDNINGEN TILL ATT JAG GÖR ALLT DET HÄR ÄR JU FÖR ATT JAG ÄLSKAR DET”

svårt men inget är omöjligt.

I normala tider kan nog en arbetsvecka sträcka sig över 40 timmar då det är mycket att göra utöver den vanliga jobbtiden. Det är administration, marknadsföring, chatt med kunder, publicering på Instagram och så vidare vilket gör att timmarna stiger.

- Men vad gör det, visst kan det vara jobbigt ibland men det är fortfarande mitt intresse, berättar Edit med ett leende på läpparna. Hon fortsätter:

- Det tar såklart mycket tid att vara

egenföretagare men man har absolut tid med saker på fritiden. Anledningen till att jag gör allt det är ju för att jag älskar det. Däremot trivs Edit så mycket med sitt jobb att hon väljer att lägga mycket tid på det.

## Framtidsplaner och covid-19

Det var drygt två år sedan Edit startade sitt företag men hon har redan planer på vad hon vill göra i fortsättningen. Hennes årliga mål är att hon ska utbilda sig ännu mer inom skönhets, däremot vet hon inte vad än. Sedan har hon sitt nuvarande drömmål med karriären, att ha en egen salong, även om det är långt bort i tiden. Det är tydligt att det är en dröm för Edit då man ser henne lysa upp av tanken.

Covid-19 hindrar många företag men Edit försöker se det positiva i det hela.

- Det märks att det är färre kunder och att det sker mer avbokningar tätt in på. Det är svårt att fylla igen luckorna men framförallt är det tråkigt allt det som händer. Däremot kan jag inte säga att covid-19 hindrar mig men såklart påverkar det mig.

TEXT Evelina Adrin

FOTO Anab Said Jamal

# 18



# JÄMSTÄLLDHET

## - ett steg i taget

Sverige har genom historien varit känt för att vara ett väldigt jämställt land. Åtminstone om man vill lita på EUs skala, som tagit fram Sverige som det mest jämställda av de 28 medlemsländerna, och det flera år i rad. Åssit har tittat på de framsteg jämställdheten har tagit under de senaste åren i Sverige vad gäller lönefrågan, idrott och nyhetsbevakning.

**L**önefrågan är en av de mest omtalade delarna inom jämställdheten och även en där Sverige utmärkt sig särskilt, med en lägre skillnad än övriga länder i världen. Som ett resultat av att männen tjänar mer så har det rent historiskt varit så att kvinnan tagit ut mer föräldraledighet och stannat hemma med barnen.

Båda föräldrarna har rätt till att ta ut lika många föräldraledighetsdagar, så har det alltid sett ut. Däremot så har siffrorna på fördelning haft enorma skillnader. År 1974 tog männen ut ca 0.5 % av ledigheten. Under 2019 tog de ut ca 30 %, vilket var en rekordhög siffra. Genom att männen stannar hemma mer så ger det fler möjligheter för kvinnor att utveckla sin egen karriär.

### Idrott på lika villkor

Inom idrotten arbetar man mot målet att kvinnor och män ska ha samma förutsättningar. Det gäller då samma tillgång till utrustning, träningstider och tränare samt att skapa styrelser som har en jämställd representation.

När Nilla Fischer vann diamantbollen för årets fotbollspelare 2018 dedikerade hon en del av sitt tal till ett viktigt meddelande. Hon ville uppmana

**”We have no more fucks to give.”**

tjejer att fortsätta spela och att släppa taget om tacksamhetsskulder.

Hon påpekade att det krävs engagemang från båda håll för att det ska

kunna ske en större förändring, och hoppades på ännu mer av det från männens håll.

### Jämställd idrottsbevakning

SVT Sport vann 2020 Svenska Jämställdhetspriset tack vare sitt sätt att bevaka idrott på ett mer jämställt sätt.

Vad innebär det? Jo, 2015 upptäckte de att endast 20-25 % av deras sportbevakning låg på damidrotten, vilket de ansåg orättvist både för idrottarna men även för sportfantasterna. Sedan dess har de alltså strävat efter att göra sportnyheter mer likvärdiga och vill visa upp lika mycket av manliga och kvinnliga elitidrottare, vilket har mötts av mestadels tacksamhet.

Några förändringar redaktionen på SVT har gjort har att göra med avtal

och inköp av nya sporträttigheter för att få tag i resultat och bilder från kvinnornas matcher. Och de har även ändrat hur de uttrycker sig i sina sändningar. Man säger nu tex ”herrlandslaget” eller ”damlandslaget” i fotboll. Detta på grund av att herrarna alltid varit normen och genom att säga enbart ”fotbollslandslaget” så antar många automatiskt att det endast handlar om de manliga idrottarna.

### Fler kvinnor i centrum

Även i nyhetsbevakning ser man samma mönster. Rapporten Rättvisaren visar att 67,6 % av de som kommer till tals är män och 32,1 % kvinnor. Det här är siffror som varit i princip konstanta under 2000-talet. Om vi varje dag möts av en majoritet av män i nyheterna kommer vi till slut tro att män är

mer lämpade att uttala sig än kvinnor. Men, tack vare intensiva jämställdhetsdiskussioner har många olika medier uppmärksammat det här, däribland Piteå-Tidningen. 2019 nominerades de till Årets idé i Tidningsutgivarnas årliga tävling för sina satsningar på damfotbollen. De direktsände alla matcher, gjorde bilagor och webbsatsningar före och efter säsongen. ”När Piteå IF fyllde 100 år ville vi ta till vara på det genom att spegla kvinnors kamp inom idrotten under ett århundrade.”

För att driva kampen för jämställdhet framåt krävs att samhället fortsätter sprida information, prata om det och granska orättvisorna.

**TEXT** Luka Olofsson

**ILLUSTRATION** Emma Jakobsson

**Jämlikhet** är att alla ska ha samma möjligheter oavsett tex kön, funktionsnedsättning, var du är född, sexualitet, religion osv.

**Jämställdhet** handlar om en sak: att du ska ha samma möjligheter oavsett om du är flicka eller pojke, kvinna eller man.

# VAD TYCKER DU ÄR ETT POSITIVT TÄNKANDE ?

Åssit har frågat några elever på Strömbackaskolan om positivitet

● Vad tycker du är ett positivt tänkande?

● Vad brukar du göra när du har negativa tankar?

● Vad gör dig extra glad?



Milou Westerlund, BF1B

- Att man försöker se det positiva i allt och att man kan lära sig något av det.
- Lyssna på musik som får mig på bättre humör eller att fara och träna eller röra på mig.
- Vara med min familj och mina vänner.



Alva Fogelqvist, ES3D

- Allmänt blir man mer positiv om man tänker bra om sig själv och andra och tänka på att vara snäll och inte låta otrevlig.
- Försöka tänka att jag inte är den enda som har det dåligt
- Att umgås med folk och ha en rolig stund.



Ivar Kährström, TE3A

- Att se det positiva i saker. Även om man gör fel så kan man tänka att det kommer gå bättre nästa gång, att man kämpar på.
- Att försöka tänka att det löser sig, att det går bra ändå även om man klanter sig så kommer det att lösa sig i slutändan.
- När man lyckas med nånting, och när man känner att det här gjorde jag bra.



Ragheed Karakchi, NA3A

- Att man ser det bästa av sakerna och försöker se det positiva
- Fortsätta tänka negativt, man får ha negativa tankar men försöka se framåt och att det kommer bli bra och att det ofta löser sig
- Lov, rast och vila men främst ha det roligt med mina vänner.



Kim Khamnongphai, SA2A

- Släppa det jobbiga som har hänt och tänka att det har hänt och att fokusera mer på framtiden.
- Lyssnar gärna på glad musik
- Vara med folk jag tycker om

TEXT Moa Johansson

FOTO Anab Said Jamal

# POSITIVT TÄNKANDE

Positivitet handlar om de inre tankarna som kan uppfattas olika beroende sammanhang och personlighetstyp. Positivt tänkande kan bidra till en bättre självsäkerhet, vilket kräver mycket träning och tid.

**S**tudier visar att personlighetsdrag, till exempel om man är optimistisk eller pessimistisk, kan påverka din hälsa och välbefinnande. Positivt tänkande som vanligtvis optimister har kan bidra till en effektivare stresshantering, som är förknippad med många hälsofördelar. Om du har ett pessimistiskt personlighetsdrag kan du dock lära dig att styra dina tankar till det positiva. Att träna sig till ett positivt tänkande är som att träna en muskel, det tar tid. Man kommer inte märka resultatet omedelbart. Med ändrat fokus, känslor och tankar, så märks resultaten på sikt.

Övning på positivt självprat kan få dig att inse vilken negativitet som finns i vardagen. Att sätta upp regler är viktigt, det skapar som en påminnelse till den vardagliga träningen. Till exempel, säg inte något till dig själv som du inte skulle säga till någon annan, uppmuntra dig själv. Om en negativ tanke uppkommer, utvärdera det rationellt och konstatera vad som är bra för dig. Tänk på saker du är tacksam för, det lilla i vardagen och livet i helhet.

Första steget för ett bättre välmående är att identifiera områden som bör förbättras. För att bli en mer optimistisk person kan du först identifiera områden i ditt liv som du vanligtvis tänker negativt, allt från relationer, rutiner och så vidare. Börja successivt genom att fokusera på ett område för att närma dig ett långsiktigt välmående.

Omge dig med positiva människor. Se till att personer i ditt liv är positiva, stöttande personer du kan lita på kan ge dig

användbara råd och feedback. Negativa människor kan öka din stressnivå och få dig att tvivla på din förmåga att hantera stress på ett hälsosamt sätt.

Se till att avsluta saker som du påbörjat - vilket kan vara minsta lilla sak, så underlättar du det positiva tänkandet. Genom att skapa en positiv känsla gynnar det din hjärna. Därför är det viktigt att fokusera på sitt inre om det som man faktiskt kan påverka, en anledning till positivt tänkande. Lyft fram framgångar och sluta älta gamla misslyckanden, det finns ingen god anledning till att fokusera på det som slukar så mycket energi som negativa tankar gör.

Att fokusera på negativa aspekter kan skada hjärnan men begreppet "positivt tänkande" används även på ett felaktigt sätt som leder till att många reagerar negativt på begreppet. Det används på ett sätt som gör det lätt att tro att det handlar om att vi låtsas och ljuger för oss själva, att vi ständigt ska gå omkring med positivt tänkande. Människan behöver acceptera dåligt mående, så länge det inte påverkar en långsiktigt. Att tillåta sig sörja är viktigt eftersom det är ett sätt att kunna bearbeta dåliga känslor för att kunna "gå vidare". Alla människor hanterar dåligt mående och sorg på olika sätt, vilket kan vara bra så länge man vet vad som är bäst för en själv, vilket kräver självmedvetenhet.

ILLUSTRATION Anab Said Jamal

TEXT Johanna Andersson

# JAPANSK FILMKULTUR

Vad är det som gör japansk film så speciell? Varför handlar japansk film så mycket om katastrofer? Japan har en av världens äldsta och mest produktiva filmindustrier. Det som är annorlunda med just japansk film är att de österländska berättelserna har ett annorlunda upplägg i dramaturgin och även annan underliggande filosofi och idé än västvärlden.

**E**n kultur bestående av katastrofer. I japansk film skildras ofta regeringen eller den kontrollerande makten som korrupt, mystisk och hotfull, det är ett kännetecken för kulturformen. Kanske är det en återspeglning av japans relation till USA efter andra världskriget och dess atombomber.

Under kriget var populärkulturen censurerad av den japanska regeringen, och under de sju år efter kriget när Japan var ockuperat av USA var det även mycket censur. Den amerikanska regeringen var väldigt våldsam mot kritiker, vilket de flesta japaner var. När amerikanerna lämnade landet och Japan blev självständigt igen kunde alla dessa känslor som hade byggts upp släppas ut, all skräck och all rädsla kunde plötsligt uttryckas i kulturen. Detta kan till viss del förklara varför Japan just producerar så mycket skräck och katastroffilmer, särskilt postapokalyptiska.

## Metafor för trauma

Filmen *Godzilla* är ett av japans storverk och en symbol för dess filmindustri. En sak som många inte vet är att filmen är en metafor för ett av Japans största nationella trauman. Det var atombombningarna i Hiroshima och

Nagasaki 1945 som utgjorde grunden för idén till monstret som återupplivas av radioaktiv strålning.

Man tror att den första animerade filmen släpptes i början av 1900-talet. Osäkerheten kommer från att en stor del av tidiga japanska filmer blev förlorade under förstörelsen av filmstudior och teatrar i jordbävningen Great Kantō 1923, under andra världskriget eller helt enkelt nöts sönder med tiden.

## Animes genombrott

Åren runt millenniumskiftet spreds anime; japansk animerad film runt om i världen. Anime blev mer mainstream i västvärlden och fick ett genombrott med filmen *Spirited Away* som producerades av Hayao Miyazaki: grundaren av Studio Ghibli. *Spirited Away* blev den första icke-amerikanska filmen att vinna en Oscar för bästa animerade film 2001.

## Japanska värderingar

Återkommande teman i japanska filmer kan spåras från forntida historia. Både i japansk kultur och historia uppmuntrar man människor att vara blygsamma, flitiga och respektfulla mot andra. Sådana värderingar kan spåras till japansk mytologi. I gamla texter tillskrevs till exempel gudarna

mänskliga egenskaper som kärlek, och texterna stöder idén om att respektera naturen, familjens seder och värderar empati högt.

Japanskt berättande är unikt, de använder sig av långsamma berättelser vilket betyder att de ofta visar längre och mer utdragna scener så att tittarna verkligen kan leva sig in i situationen och ge dem tid att fundera. Det finns exempel på västfilmer som också använder sig av samma teknik men det är inte normen. Tankesättet om berättandesättet kommer mycket från Japans traditioner och från Zen-buddhismen.

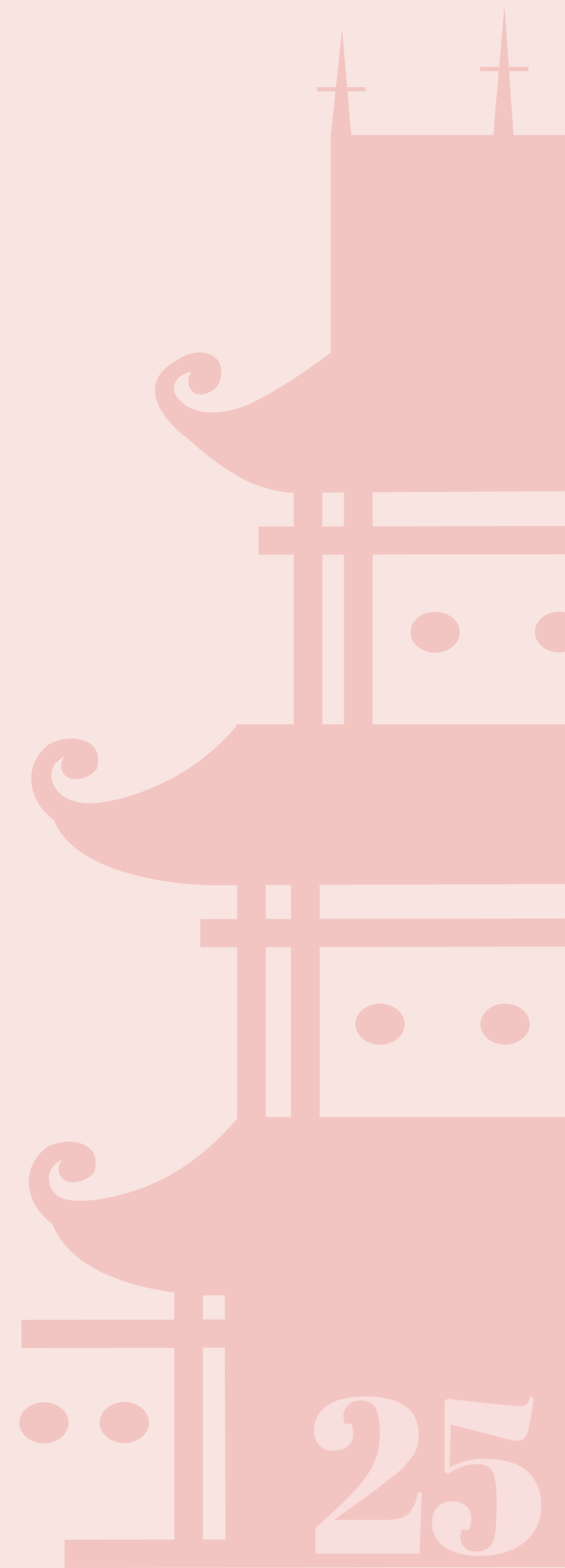
ÅSSIT skulle rekommendera dig som vanligtvis inte ser på något annat än vanliga västerländska filmer och serier att prova på att se filmer från olika länder, på olika språk och från olika kulturer. Det gör att man får mer kunskap och en större förståelse för omvärlden.

## Tips på omtalade japanska filmer:

*Totoro*, *Spirited away*, *The wind rises*, *Howl's moving castle*, *Parasite*, *Paprika*, *Akira*, *Battle royale*, *Ringu*.

**TEXT** Ludvig Jernelöv

**ILLUSTRATION** Leia Westerlund



# QUIZ - KAFFE

## DET SVARTA GULDET

Kaffe är en populär dryck bland det svenska folket. För mer än 1000 år sedan uppmärksammades kaffeplantan i Kaffa-området i sydvästra Etiopien. Kaffet kom till Sverige för första gången år 1685. Det var väldigt dyrt och endast rika personer hade råd med den nya drycken. Idag är kaffet en av de främsta handelsvarorna i världen och ligger i de flesta mätningarna på andra plats av alla råvaror som det handlas mest med på vår planet.

1. Hur många koppar kaffe dricks i världen varje dag?

- a. 4000 miljoner
- b. 3000 miljoner
- c. 2000 miljoner

2. Hur mycket kaffe dricker i genomsnitt varje svensk per år?

- a. 8,2 kg
- b. 6,8 kg
- c. 12,4 kg

3. Vilket land dricker mest kaffe i världen?

- a. Sverige
- b. Nederländerna
- c. Finland

4. Genom att hälla mjölk i kaffet kommer det att:

- a. Svalna 20 % långsammare
- b. Svalna 30% snabbare
- c. Inte bli någon skillnad

5. Vilket land producerar mest kaffe?

- a. Brasilien
- b. Colombia
- c. Vietnam

6. Vad är det man plockar från kaffeplantan?

- a. En kaffeböna
- b. En kaffebrukt
- c. Ett kaffebär

7. Vad använde man kaffe till förr i tiden?

- a. Läkemedel
- b. Maracas
- c. Energirik mat till djuren

8. Hur många försök har gjorts att försöka förbjuda kaffe i historien?

- a. Inget
- b. tre
- c. fem

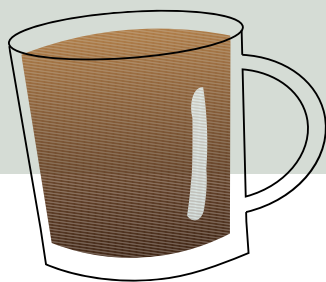
9. Ungefär hur många bönder är involverade i att producera kaffe?

- a. 10 miljoner
- b. 15 miljoner
- c. 25 miljoner

10. Hur gör man för att få maximal pigghet av kaffe?

- a. En 30 minuters power nap efter intag av kaffe
- b. Dricka två koppar kaffe istället för en
- c. Fördubbla mängden kaffepulver

Facit:  
1.b  
2.a  
3.c  
4.a  
5.a  
6.c  
7.a  
8.c  
9.c  
10.a



TEXT Clara Svensson

ILLUSTRATION Emma Jakobsson

# 26

## Redaktionen

### Chefredaktör

Leia Westerlund

### Art Directors:

Johanna Andersson

Emma Jakobsson

Moa Johansson

Lovisa Lundström

### Text:

Evelina Aldrin

Johanna Andersson

Anton Grönlund

Ludvig Jernelöv

Linn Lundmark

Hilda Nordlund

Luka Olofsson

Liv Sandström

Elina Strandh

Clara Svensson

Leia Westerlund

Elsa Wiklund

Sofie Öhrberg

### Bild & layout:

Johanna Andersson

Adrian Falkenström

Emma Jakobsson

Anab Jamal Said

Moa Johansson

Lovisa Lundström

Migle Mankute

Leia Westerlund

Ali Yosefi

Sofie Öhrberg

### Ansvarig utgivare:

Sara Kährström

