

# VÅGA PRATA

ungas känslor på papper



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## ”Det sitter inte alltid ett gips på armen som ett bevis på att man inte mår bra”.

Våga prata .

Tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa. Antingen egenupplevd, eller som anhörig och närstående. Det kan vara svårt att förstå för den som aldrig själv varit drabbad. Psykisk ohälsa visar sig inte som en fysisk skada, så som en bruten arm i ett gips gör.

Personer som mår dåligt, lider inte bara av sin psykiska ohälsa, ofta drabbas de av utanförskap som kommer ur andra människors fördomar.

Om vi vågar prata om psykisk hälsa, vågar fråga och lyssna, så kan vi tillsammans agera för ett mer öppet och hälsosamt samhälle.

I den här boken finns ett urval av texter samlade som elever från Blekinges gymnasieskolor skrivit under workshopen; *Blekinges ungas känslor på papper*. Som hölls under Psykiatriveckan 2018.



Samverkan för Psykisk Hälsa i Blekinge



Våga prata; ungas känslor på papper.

Projekt under Psykiatriveckan i Blekinge 2018. "Blekinges ungas känslor på papper".

©2018, 2019. Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge, NSPH Blekinge och Blekingeläns kommuner.

Denna bok är utgiven utan vinstvinnande syfte.

Ändring av innehåll eller förvanskande av innehåll i denna bok är förbjudet enligt lagen om upphovsrätt. Kopiering och spridning av innehåll eller delar av innehåll från denna bok är förbjudet enligt lagen om upphovsrätt. Kopiering och spridning av illustrationer och fotografier i denna bok är förbjudet enligt lagen om upphovsrätt. Alla rättigheter till text och illustrationer i denna bok tillhör upphovsmännen.

Text: Elever från skolor på gymnasienivå i Blekinge.

Illustrationer: Elever på Knut Hahn Gymnasieskola i Ronneby och Signhild Fagerberg.

Grafisk form och omslag: Signhild Fagerberg.

Förord: Pa Modou Badjie.

Efterord: Laila Johansson.

Ansvärg utgivare: Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge.

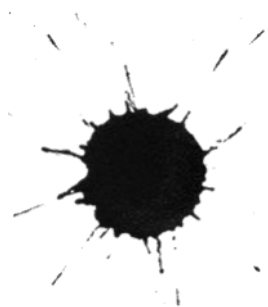
Tryckeri: CopyGraf AB, Backarydsvägen 10 Bräkne-hoby, 2019.

# VÅGA PRATA

**ungas känslor på papper**



**I samarbete med:**  
Karlskrona kommun, Ronneby Kommun, Söl-  
vesborg kommun, Karlshamn kommun, Olofström kommun.



## **Bakgrund**

Tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa. Antingen egenupplevd, eller som anhörig och närstående.

Allt fler av dem som drabbas är unga människor i skolåldern.

Under Psykiatriveckan i Blekinge 2018, bjöd vi in Pa Modou Badjie in med sin föreläsning "Våga vilja välja väl" som han höll för elever på gymnasieskolorna i samtliga av Blekinges kommuner.

I samband med föreläsningen erbjöds ungdomarna att delta i en workshop under projektnamnet; "Blekinges ungas känslor på papper".

På uppdrag av Studieförbundet Vuxenskolan och Blekinges kommuner; har ett urval av elevernas texter samlats i den här boken.

SV Blekinge och NSPH Blekinge är initiativtagarna till Psykiatriveckan i Blekinge. Vi är så glada och tacksamma över att Region Blekinge och kommunerna nu är delaktiga i veckan så att vi tillsammans kan bjuda in kända föreläsare varje år.

## **Förord**

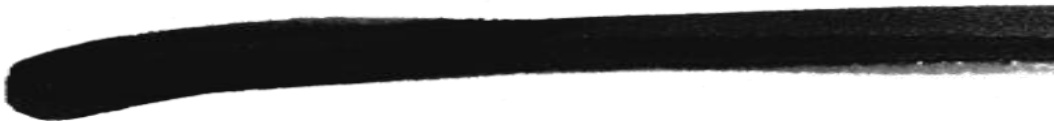
Under psykiatriveckan i Blekinge fick jag äran att föreläsa för gymnasieeleverna i länet. Där jag skapade plattformen och peppade eleverna att öppna sig i det fysiska rummet. Eleverna fick genomgå hjärt- och hjärngymnastik och mottagandet var väldigt positivt. Det var många som skrev till mig direkt och under själva "skrivar"-delen, där de lättade sitt hjärta om hur glada de var över att jag kom och att de fick chansen att sätta sina riktiga känslor på papper.

Vi alla lever för att uppleva, utforska, integrera och älska! Man vill se och bli sedd. Man vill inkludera och bli inkluderad. Vi vill alla ha bekräftelse för den vi är eller eftersträvar att vara.

Vad händer när barn och ungas känslor nedprioriteras i dagens samhälle?

Ett samhälle där barn fått fri tillgänglighet till internet och navigerar sig i den digitala världen, utan förståelse av vikten att kunna prata om sina känslor i det fysiska rummet.

Var är trygghetszonen där barn och ungdomar kan lätta sina känslor för vuxna? En zon där dom inte behöver bli hånade, minimerade och inte blir tagna på allvar.



Utveckling i all ära men måste vi utvecklas ifrån varandras famn, öron och ögon? Borde vi inte tränas i att kunna uttrycka oss i det fysiska rummet? Prata känslor och lära oss att kunna kommunicera med varandra.

Den här veckan inspirerade och motiverade mig ännu mera att fortsätta med föreläsningen "Känslor på papper". Jag vill tacka främst Laila Johansson på SV Blekinge och alla som är involverade i detta. Och ett särskilt stort TACK till ALLA ELEVER som deltog och delade sina berättelser.

Det är Love By Force och att "våga vilja välja väl".

**Pa Modou Badjie.**





## **Kära ångest.**

Kära ångest, jag brukade älska dig. Du var den enda som alltid fanns där. När allt annat var kaos, fanns det en sak jag kunde lita på. Att du skulle vara där oavsett. Jag älskade för illusionen, att dina ord fick mig att tänka klart. Jag älskade dig, för du gav mig anledningar till att inte älska mig själv.

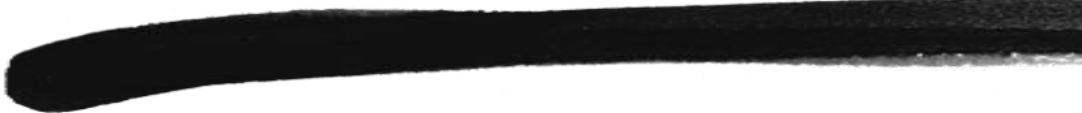
Jag kommer ihåg första gången du tog tag i mig, och sköljde min kropp i panik. Jag var tolv år och hade precis suttit på svenska- lektionen, och ritat stjärnor istället för att anteckna. Du svepte mig i dina armar i en vulgär omfamning. Så att omvärlden blev blott ett töcknen. Den dagen blev jag rädd för mig själv, Du verkade gilla det. För du började omfamna mig allt oftare.

Till slut var min rädsla för dig så djup, att jag lät dig ta över mitt liv. Jag lydde ditt minsta ord, helt utan att märka att jag var på väg att implodera. Jag trodde att det var så det skulle vara. Att du bestämde över alla andra på samma sätt som med mig

Du levde mitt liv i tre år. Under dessa år insåg jag att du verkade tycka mer om mig, än de flesta runt mig. Du var rädd att bli bortjagad och utbytt. Så du fick mig att tyst skämmas över vår relation.

En dag när du omfamnat mig frågade en person om vår relation, och jag skämdes över svaret. Efter det förstod jag vilken kontroll du hade över mig, och jag ville bryta mig loss.

Du ville inte släppa taget. Istället klamrade du dig fast hårdare än någonsin. Dagligen fann jag mig i din isande omfamning. Oförmögen att se en väg ut. Din bultande röst pulserade i mitt huvud, natt som dag.

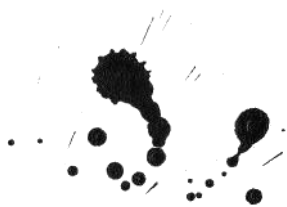


Dina händer greppade efter något att stadga dig i, och rev under tiden ner allt jag hade. Himlen var för mig utan stjärnor. Mörk och tom. Du hade släckt dem. Alla mina stjärnor.

Trots allt du gjort, så stannade mina vänner kvar. De hjälpte mig att se stjärnorna igen. Jag lärde mig att urskilja de ljusa prickarna mitt i den mörka himlen, och snart prydde vackra stjärnbilder himlavalvet.

Kanske gick du vilse bland mina stjärnor. För du tystnade, och dina omfamningar upphörde. Fast jag vet att du är kvar. Du petar mig på axeln. Viskar i mitt öra. Jag väljer bara inte att lyssna.

Kära ångest, jag brukade älska dig. Det gör jag inte längre.



## Känslor

Att vara arg, irriterad och ledsen. Att vara rädd, ensam och sårbar. Att inte ha någon att prata med, inte ha någon i sin närhet. En känsla av att må dåligt. Att ha världens bästa dag, att alltid ha någon vid din sida, att prata med.

En känsla av att må så jävla bra.

Olika känslor hela tiden, varje dag, varje minut, och varje sekund. Kanske är känslor det finaste vi har.

Tänk att vi har förmågan att känna glädje, lycka och framförallt kärlek. Att vi får andra att känna dessa känslor, men kanske är känslor även något av det värsta som finns.

Om man inte har personer som hjälper en att få "de bra känslorna". Hur får man dem då? Känslor är så svårt, hur kontrollerar man dem? Hur blir man av med dem? Hur får man dem?

Mina känslor kan få mig från den gladaste på jorden, till den ledsnaste på jorden inom loppet av några sekunder. Men även tvärtom.

Jag hatar känslor, samtidigt som jag älskar dem. De ger mig ångest ibland, och lycka ibland. Jag önskar att jag kunde kontrollera dem. Det tror jag att alla gör. Men kanske är det det okontrollerbara med känslor som gör det så fint.

Jag önskar att jag en dag kunde lära mig mer. Men just nu, här och nu, är allt så bra som det kan bli.

**När jag fick en lillasyster** förändrades hela mitt liv. Det kän-

des som hela världen vändes upp och ner. Det är svårt att förklara hur.

Men tänk att det kommer en ny människa från exakt samma personer som du själv kommer ifrån. Man tänker likadant. Man har samma blod, och man är bästa kompisar från dag ett.

Känslan också att man vill skydda denna människa mer än någon, eller något annat, vad som än händer är något större än det vanliga.

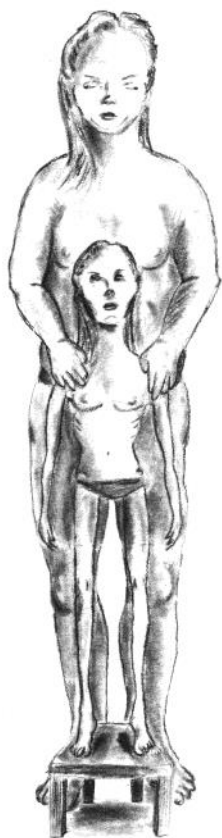
Jag älskar verkligen min lillasyster. Den glädjen hon sprider gör att livet, och familjen känns komplett.

**Mobbning...** Något av det värsta någon kan gå igenom, och något som jag och många andra går igenom varje dag.

Känslan av tomhet, ensamhet, och känslan av att inte vara accepterad för den jag är. Det är det värsta som finns.

Lyckan som kom när jag äntligen träffade dem som accepterade mig, och älskade mig för den jag var.

Det var ljuset i min tunnel, och de som fick mig att älska mig själv, och våga vara den jag är.



*Hanna Aho*

**Det sitter inte alltid ett gips på armen** som ett bevis på att man inte mår bra.

När jag var nio år stod jag framför spegeln i badrummet, och granskade mig själv med skeptiska ögon. Jag försökte trycka in magen, slå på den i hopp om att den skulle bli platt. Jag var nio år när tankarna började ta över min hjärna.

När jag var fjorton år satt jag i den högljudda matsalen med en nästin till tom tallrik framför mig. Ångesten kom smygande varje gång jag klev in där. Kommentarer om att jag behöver äta mer gick in, men lika fort ut igen. När ångesten hade slukat hela mig, sprang jag från matsalen till toaletten. Med gråten i halsen stoppade jag fingrarna i halsen. Tårarna rann ner för kinden. Det sved i halsen. Men ångesten försvann.

När jag var femton år hade jag utvecklat en ätstörning, som kom att påverka hela min livssituation. Mitt liv gick ut på att svälta mig själv för att bli smal. För att passa in i samhället. Vad gör man när redan en nioåring fått dessa tankarna? Vi behöver förändra samhällets ideal. Vi måste börja våga prata om psykisk ohälsa, och vad sociala medier bidrar till. En psykisk sjukdom är lätt att dölja. Det syns inte utåt. Såren finns inte på kroppen. Såren sitter i hjärtat.

Jag är sjutton år och kämpar fortfarande med min psykiska sjukdom. Att leva som tonåring idag, i detta samhället där allt ska vara perfekt är inte lätt. Kraven från andra är höga. Men kraven från oss själva kanske är ännu högre. Det viktigaste här i livet är att kämpa, sprida kärlek, och tro på sig själv.

**Jag håller mina känslor inuti.** Vågar inte berätta för folk vad som kan göra mig fri. De frågar vad som händer, jag svarar "inget" med ett leende, samtidigt när mitt hjärta bränner.

Ingen sa att det kommer bli lätt, men livet krossar mig med varje steg. Jag vill ha någon, som jag kan prata med. Utan en känsla av att jag pratar med en vägg.

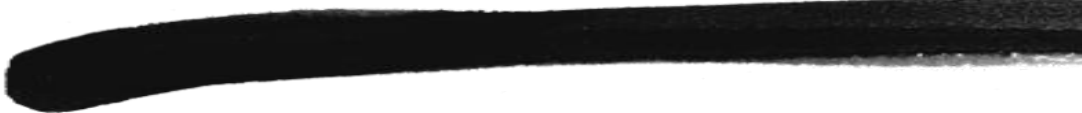
Människor håller sin blick i golvet, och märker inget som händer runt dem. Lägg ner mobilen, prata med folk. En dag kommer de att tacka dig, att du funnits där för dem.

**Tänk om vi alla kunde lyssna på varandra.** Om så bara för en stund.

Mobiler tar upp för mycket av vår tid. Likes på Instagram blir så viktigt att folk tar livet av sig. Vill vi verkligen ha ett samhälle med folk som inte pratar med varandra, eller lyssnar?

Vill vi att folk ska ta livet av sig, för att de inte blir bekräftade, och får tillräckligt med likes? Det vill i alla fall inte jag ha. Vi borde prata med varandra istället, och lyssna. Jag tror att världen hade blivit en så mycket bättre plats, om vi bara stannade upp och lyssnade, och började prata med varandra om sina känslor.

Vi kan förändra någons värld, genom att bara hälsa. Så varför gör vi inte det? Varför lyssnar vi inte på varandra? Varför pratar vi inte med varandra?



**Stressen,** pressen att alltid behöva vara bäst. Klumpen i magen som påminner mig med jämna mellanrum att jag inte får misslyckas. Jag måste prestera på alla plan. A i alla ämnen i skolan. Bäst i innebandylaget. Aldrig svika någon.

Den här känslan har jag alltid haft. Pressen kommer nog mest från mig själv. Besvikelsen jag känner varje gång jag tar ett felsteg eller råkar snubbla ut ur min perfekta fantasi, äter upp mig inifrån.

Det känns som att jag sviker alla som någonsin har trott på mig. Som att jag helt enkelt kan sluta med allt jag gör, för att jag ändå inte är bra nog. Bara gräva ner mig i ett djupt hål.

Det finns alltid en person som drar mig upp ur det djupa hålet. Han sätter alla mina känslor framför sina egna. Med honom känner jag mig alltid perfekt. Han får mig att känna mig som jag kan klara allt.

Jag önskar att alla hade någon som kunde plocka upp dem från botten av det djupa hålet. Få dem att förstå att det finns en morgondag, och komma ifrån nuet en stund.

Ingen ska behöva känna sig ensam.

Alla borde ha en "Gustav"







**Vi med ångest** skyddar våra hjärtan. Varje gång ångesten kommer tar den oss till mörka platser. Den tar oss till depression och sorg. När det händer vill vi veta om du finns vid vår sida. Gör du det kommer vi aldrig släppa dig. Vi drar oss undan. Vi bygger en stor mur, som ingen kan välta och ta sig igenom.

**Ensam flykting**, ökad och besviken. Det enda viktiga som väntar på imorgon och gå ut ur huset, och förlora vägen, slösar bara tid. Fly från krig, blodigt land, och en stor dikt. Utan några mål, och trött på kalla människor. Mina ord letar efter något, och jag hoppas att det är hopp.

**Mitt liv** är tråkigt. Jag sitter oftast vid min dator och bara spelar spel, och väntar på att något ska hända.

**Jag vet** hur det att ha så ont, att man inte kan yttra sig.

Den största lyckan på jorden måste vara att bli älskad. Det fattigaste av allt, att aldrig kunna bli.

**Världen är vacker** genom ögon som älskar. Träden blommar högre. Himlen sträcker sig längre. Han är vackrare. Världen är tuff genom ögon som älskar. Träd huggs ned. Himlen blir grå. Han går att förlora. Men träd växer igen. Himlen blir blå igen, och han älskar tillbaka.

**Rosor är röda**, violer är blå. Så Pa Modous föreläsning var lätt att förstå.

Till många saker jag kan relatera. Som att man måste kommunicera med flera.

Men att säga "Hej" är inte alltid lätt. För att människor är bra på

att missuppfatta saker på flera sätt.

**Jag vill verkligen** att du ska vara här, och hålla om mig. Kyssa mig, och säga hur vacker jag är. Jag vill ligga i din famn, så att jag kan känna din arm runt min midja. Du kan leka med mitt hår, och sen somnar vi, och jag vaknar mitt i natten och ser dig bredvid mig och tänker vad lycklig jag är med dig.

**Jag blir glad** när jag spelar fotboll. För att jag träffar mina kompisar, och vi har roligt tillsammans. Jag blir jätteglad när jag ser människor hjälpa varandra. Ibland om jag träffar någon och om vi blir kompisar, så blir jag jätteglad. Ibland sitter jag själv hemma, då känner jag mig ledsen. Jag känner mig ledsen när jag ser mitt land i krig, och så många människor dör i många länder också.

**Lev** aldrig bakom en fasad, eller

ett Instagramfilter. Materiella ting leder inte till lycka, och behöver inte spegla framgång. Lycka kommer när du gör det du vill. Samtidigt som du ger andra samma möjligheter. Så länge en av oss är förtryckta, är vi alla förtryckta.

**Du bevisade**, jo du kan lämna mig. Nu är jag ensam med många minnen. Jag tror inte att du kommer tillbaka. Jag är "hon" som innan du lämnade mig. Jag önskar att vi aldrig hade träffats den där kalla fredagen. Jag gråter mig till sömns om nätterna, när jag tänker på att få dig tillbaka. Jag önskar att vi aldrig hade träffats, den där kalla fredagen.

**För jag vill** visa för alla att jag är så mycket bättre än vad de tror.

**Oavsett vem** du är. Oavsett kön. Så måste vi våga prata om

psykisk ohälsa. Vi måste sluta bidra till att ämnet blir tabu. För även om det inte känns så finns det någon som går igenom samma sak som du. Om vi bara vågar öppna våra hjärtan. Så kommer vi se att man aldrig är ensam.

**Ger inte känslor** till vem som helst, eftersom ingen kan tro att dina känslor kommer från hjärtat.

**Idag** är det min födelsedag. Jag känner mig glad, och lite ledsen. Eftersom min pappa inte lever. Livet är för kort för hot och lögner. Lika bra att älska och vara snälla mot varandra. One love, alla mina klasskamrater.

**Vi spelade match** en gång, och förlorade. Jag blev väldigt sur, och tog på mig förlusten. Då kom

en motståndare från vinnarlaget och pratade med mig på ett sätt som fick mig att må bättre, och tänka efter. Det har fått mig att göra samma för dem som känner som jag gjorde. Så när vi vinner så går jag och pratar med motståndarna som känner som jag gjorde.

**Livet** är upp och ner.

Man ska aldrig ge sig.

Tvärtom!

Man måste kämpa och leva.

Jag tror på ödet!

Alla har ett eget öde som bestämmer över oss.

Vi valde inte flykten – Flykten valde oss!

**Mina tankar om mig själv**

Det är morgon, och jag är hungrig.  
Men jag vill inte äta.



Det har gått fyra år. Så lika vanligt som det är för andra att äta frukost, lika vanligt är det för mig att avstå.

Vid lunchen plockar jag åt mig precis tillräckligt för att bli på bra humör. Så ingen ska märka hur dåligt jag egentligen känner mig. Skammen äter upp mig inifrån. För jag äter ju ingenting. Vågen är min bästa vän, och värsta fiende.

Smal midja. Långt hår, och dyra kläder jagar mig. Tanken av hur jag måste vara, sväljer mig hel. Det är så lätt säger de. Man ska vara nöjd med den man är. Varför känner jag mig inte så?

Det spelar ingen roll hur många gånger jag än får höra hur fin jag är. Likes är ett mått på hur accepterad jag är. Jag vet inte vem jag är. Jag vill tycka om mig själv. Men något hindrar mig.

Jag har dålig självkänsla. Ingen vet hur jag mår om ingen frågar. Det kvittar ändå. Jag ljuger inte bara för mig själv. Jag ljuger för andra också när jag säger att jag mår bra.

**Jag är en syrisk kille** med en tuff bakgrund. Min resa hit var så besvärlig att jag kommer ihåg varenda sekund. Min resa började

2011, då inbördeskriget bröt ut i Syrien. Första destinationen var då till Libanon. Där jag bodde i ett och ett halvt år. Den perioden som jag levde i Libanon, var så tuff. Jag kunde inte fortsätta mina studier därför att jag inte hade råd att göra det. Så jag fick jobba istället, fast att jag bara var tretton år. Jag fick bära tunga saker, och föra dem till avsedda platser.

Efter ett tag av hårt arbete kunde jag och min familj spara lite pengar, som kunde räcka för att få oss till Sverige. Så vi bestämde oss för att ta oss igenom den olagliga, farliga och enda vägen. 2013 satte vi igång genom att flyga till Turkiet. Därifrån skulle vi ta en liten båt till Grekland. Mitt i havet hände något med båten, så den stannade. Ett tag senare började den ta in vatten och sjunka. Jag var inte rädd om mig själv. Trots att jag bara var en femtonåring. Jag var däremot rädd om min familj, och de andra små barnen som var med i båten. Folk började hoppa i vattnet. Det gjorde jag också, och även min familj. Jag blev så stressad, så nedstämd, och rädd. Räddare än vad jag var när båten sjönk.

Dagen därpå kom grekiska polisen och tog oss till små rum där vi kunde vila. Där fick jag veta det chockande när en polis kom och läste upp ett papper med namnen på de personer som var döda, då de hade tagit dem upp ur vattnet. Bland de namnen läste han upp alla mina familjemedlemmars namn. Tiden stannade, och för mig blev allt svart. Jag dog fast jag var levande. Trots allt det som hände mig, lyckades jag nå till Sverige, och börja ett nytt liv.

### **Flickan som ville leva.**

Det var en gång en deprimerad flicka. Hon var väldigt ensam, och vå-

gade inte lita på någon. På utsidan var hon väldigt bubblig, och glad. En sprudlande, och livlig flicka. Ingen visste hur hon kände.

Den enda trösten hon hade var musik, och läsning. Hon sjöng för att hålla sorg borta, och kunna försvinna in i en helt annan värld. Där kunde hon vara. Då behövde hon inte tänka på att hon bara var en stor uppgift för hennes föräldrar. Hur en av hennes närmaste vänner började lämna hatmeddelanden. Hur hennes barndomsvän började ta på henne, och trycka ner henne i sängen. Hon var så förvirrad. Vad hade hon gjort för fel? Hennes bästa vän tvingade henne att ta av alla hennes kläder. Mobbingen i skolan fick henne att hata sig själv. Hur en kille försökte utpressa henne till att ha sex.

Hon gråter varje natt, och har försökt ta hennes liv innan. Hon trivs inte med sig själv. Hon skadade sig för att hon tyckte att hon förtjänade smärta. Hon kunde stå och riva sönder hennes ansikte framför spegeln, på grund av hur ful hon är. Hon förstör bara andras liv. Hon vill bara dö. Om hon hade dött, hade andra kunnat vara lyckliga. Fast hon var inte redo att dö än.

Hon bestämde sig för, att om hon inte kunde leva för sig själv skulle hon börja leva för andra. Hennes mål i livet blev att göra livet bättre för andra. Hon gråter fortfarande ensam. Men om man lyssnar tillräckligt noga under natten kan du höra hennes sorgsna, men bestämda sång. För hon är inte redo att dö än.

## **Där. Kolla. NU KOLLA!**

Han står där i all sin "rätt" mitt på stan. Han står där som inget hänt.



Som om inget gjorts.

Mina ögon börjar simma i det hav, som är mina tårar. Tårar av rädsla. Jag blir bortförd från platsen. Men han står kvar, helt neutralt.

Nu har det gått månader, och jag känner mig mer naken nu än då. Kanske för att när du försökte klä av mig, var min tröja kvar. Jag rörde mig inte. Kanske för att när du drog ner mina trosor blev jag till is.

Jag blundade. Kanske för att när jag sa nej, så skrattade han, och drog ner sina byxor.

Jag skrek. Kanske för att du bad mig dricka mer. Var jag redan borta? Jag kommer inte ihåg.

Men när du står i centrum. Utan en enda känsla i ansiktet. Går jag förbi med alla.

Kommer jag någonsin över dig?



**Det är dags** att öppna upp mig. Det är god tid för att släppa ut mina känslor, eftersom det som jag gömmer och för-



tränger i hjärtat kommer att äta upp mig levande.

Jag känner mig vilsen. Jag känner att min själ är vilsen någon annans, medan jag samtidigt tar mig genom dagarna. Det känns som att min kropp vandrar tomt, medan mitt inre strävar efter något annat. En befrielse.

Jag är född och uppvuxen i Sverige. Fast med en utländsk bakgrund. Mina föräldrar flydde från krig, och jag fick en möjlighet i detta land, Sverige.

Ytligt kan jag känna att jag är lyckligt lottad. Men inombords går jag sönder. Samhället har gjort det tydligt för mig, att min etnicitet har stor betydelse för hur många människor kommer att se på mig. Jag känner mig placerad i en orättvisa. Att jag ska bli dränkt i en sjö av fördomar, beroende på slumpen av vad jag föddes som. Jag kan känna smärtan från mina tårar till mina fingertoppar. När min pappa och bror känner behovet av att bevisa för samhället att de inte är kriminella, eller terrorister. Jag är redan stämplad som ett invandrabarn.

Jag minns dagen då jag flyttade från min förort, till ett svenskt område. Minns hur extra hårt jag höll i mammas hand i korridorerna. Minns hur annorlunda jag kände mig. Jag bär fortfarande på smärta idag. Men skillnaden är att fast jag känner mig vilsen. Så kämpar jag för att hitta mitt lugn i mig själv.

Det är svårt när man går igenom en process i livet, när man som sjuttonåring blivit utsatt för rasism, mer eller mindre dagligen. Fått sitt hjärta krossat. Blivit mobbad, och sviken av vänner. Familjeproblem. Jag har aldrig upplevt så mycket sorg som när jag insåg att jag

hade öppnat upp mig för fel människa. Det är en läskig känsla att möta illojala personer, som lurar dig. Men det jag har lärt mig är att jag inte kan styra en annan människas beteende.

En person som älskar dig idag. Kan hata dig imorgon. Därför måste jag bli säker i mig själv, och varje morgon kunna vakna upp med gott samvete och vara den människan som bemöter människor med kärlek.

För jag vill inte att någon annan ska behöva känna den tomheten, och hjälplösheten jag har känt. Jag har aldrig vetat hur stark jag är, förrän jag förlät människor i min omgivning som aldrig har bett om ursäkt.

Jag har accepterat ursäkter jag aldrig har fått, för att kunna gå vidare som människa. Allt för att hitta harmonin i allt det vilsna. Varje natt tyngde mina tankar min själ. Men varje morgon gick jag upp för att kämpa en dag till. Varje natt överlevde jag kampen i mitt psyke.

Människor kommer att vilja försöka berätta för mig vem jag är under min kamp. Men jag ska inte tro på dem. För det är bara jag som vet vem jag är innerst inne.

Ha en kamp med dig själv, och inte en kamp med hela världen. Väx som individ, och hjälp istället till så att samhället blir bättre.

**Idag mår jag bra.** Men det finns en lång historia bakom det. För jag har inte alltid mått bra.

27 januari 2012 fick jag ett besked. Jag var elva år, och fick reda på att



## **Om en kille som jag känner.**

Det finns en kille i min klass. Han är alltid trött och ser så sömning ut. När det är rast, så försvinner han någonstans så att ingen vet vart han är.

Han kommer tillbaka när lektionen börjar. Ingen har sett om han ätit, eller om han har varit i matsalen.

Hans vardagsliv är som för en zombie.

Att samma sak upprepas varje dag.

På morgonen så går han till skolan. Efter det kom han hem och sov tills nästa dag. Han känner sig bara trött och vill sova. Han går aldrig ut. Han stänger in sig själv i sovrummet. Varför är det som en zombie, för att en zombie gör samma sak varje dag. Att jaga och äta folk, som den här killen.

Skola och sova.

Killen anser/tycker att livet/världen han lever i är skit. Lögner och att det ger bara skador till hjärtat. Så han vänder sig till sömnavärlden där lyckan finns. Där han känner sig glad. Där hans viktiga vänner finns. Där han syns i alla ögonen. Där han inte blir ignorerad.

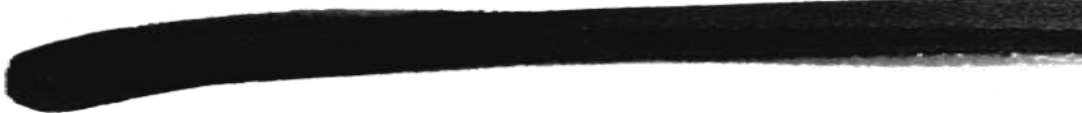
Killen är jag!

jag hade drabbats av blodcancer. Den svåraste typen. Jag visste inte hur jag skulle reagera. Medan min pappa grät bredvid mig. Min första tanke var att jag skulle dö. Jag var bara elva år, och det enda jag visste om cancer var att många dog i det. Min andra tanke var att jag skulle tappa allt mitt långa hår, och se annorlunda ut. Jag hade hela mitt liv framför mig, trodde jag. Cancern hade tagit över 62% av min kropp. Läkarna sa att chansen för att jag skulle överleva var liten. Jag får inte ge upp. Redan under första cellgifterna började jag tappa allt. Matlusten, balansen. Jag kunde inte gå längre. Det som var kämpigast, var att se min pappa så förkrossad. Tänk dig att du är elva år, och inte ens vet om du nästa dag finns vid liv. Jag var omringad av tabletter. Sprutor och operationer. Det blev min vardag. Jag tvingades växa upp och lära mig nya ord på latin. Om alla olika partiklar i kroppen.

Jag mådde faktiskt bra majoriteten av tiden. Allt var inte en dans på rosor. Men man lärde sig att acceptera situationen. Jag aldrig känt mig så "icke vacker" som när jag kollade mig själv i spegeln. Där stod jag med slangar överallt. Påsar under ögonen, och inget hår kvar. Jag hade svårt att acceptera mig själv. Vem skulle tycka att jag är fin? när det finns tjejer med hår, sminkade och som ser normala ut.

Jag hade svårt att acceptera mig själv efter behandlingarna också. Sökt bekräftelse, och mått dåligt. I alla fall, från ingenstans fick jag en stor hjärtinfektion. Jag hade 42 grader feber, och höll på att dö. Jag brydde mig inte längre om vad som hände. Jag orkade inte. Jag visste att om min kropp nu väljer att ge upp, så är det inte mitt fel.

Mitt under mina behandlingar får pappa ett samtal om att hans pappa har drabbats av lungcancer. Jag bröt ihop, och har aldrig varit så led-



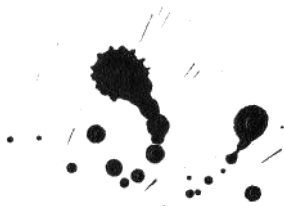
sen som då. Har även nu svårt att prata om honom. För han betydde allt för mig, MIN FARFAR. När han gick bort, kämpade jag för oss båda. Cancern skulle INTE ta mig. Det gjorde den inte heller. Jag lever. Cancern är död. Jag har ALDRIG mått så psykiskt dåligt som jag gjorde under denna perioden. Den rädslan, osäkerheten, och otryggheten har format mig till den jag är idag. Jag hade inte varit så självsäker, trygg och orädd om jag inte hade gått igenom denna sjukdomen.

Idag mår jag bra trots att jag har förlorat min farfar, och min bästa vän Emil i cancer. Jag kämpar för dem just nu. Igen ska få säga till mig att jag inte är stark, fin eller tillräcklig. För jag vet att jag är ALLT det där. Jag tror att man måste gå igenom något, och sedan bearbeta allt för att kunna må bra, och vara en stark och självständig person.

## **Masker.**

Hela livet bär vi på vår egen mask.

När du börjar tänka efter, så kanske du märker att du kanske inte känner någon alls.





Varje person har en sida som man kanske inte vill att någon annan kan se. Den svaga sidan. Den mörka och kalla sidan. För att folk inte ska få se dessa sidor, tar vi på oss en mask. En mask som är till för att vi ska passa in i mängden.

För att utan en mask, så är det som att man vore naken. Utan mask så sticker man ut. Folk stirrar, och pratar bakom ens rygg. Man är inte "normal" så att säga.

Sen finns det dem som jag till exempel. Vi som gör våra egna masker. Vi som vet hur det är att vara utan, och vad det ledde till. Vi som gör oss till för att passa in i mängden.

Men samtidigt undrar man vem vårt riktiga jag är. Har vi ens ett riktigt jag, ifall vi bara skapar flera jag, för att bli en del av det större? Ifall vi skulle ta av våra tillgjorda masker. Vad skulle vara kvar? Skulle folk acceptera vad de såg, eller skulle de jaga bort det?

Vem kan vi egentligen lita på i världen, ifall alla bara spelar en roll för att behaga massan? Var kan vi hitta personer som vi kan visa vårt sanna ansikte?

**För mig handlar livet** om att alltid ta ett steg framåt, och att i varje handling visa respekt. Vi har bara ett liv. Slösa inte bort det. Nya utmaningar, är nya kunskaper som kan hjälpa dig att hitta rätt i livet.

Det kommer att komma uppförsbackar och motgångar som gör att du



känner att livet är lönlöst. Men det blir bättre. Det går över. Du får nya lärdomar av dina motgångar, som du sedan kan använda för att uppnå dina mål. Mål är ett mycket viktigt ord. Det är viktigt att ha ett mål i allt du gör. Att göra saker utan ett mål, gör att den där inre gnistan inte kommer fram. Du ska få ut det du vill av ditt liv. Och ja, du måste kanske kämpa dag ut och dag in. Men det kommer bli värt det. Varje tår, skrik och känslan av att nu ger jag upp. Kommer att vara hinder på vägen som du kommer att klara av,

Det kan bli jobbigt, men det är viktigt att du följer just dina mål, för att kunna leva DITT liv. Du kommer att få ditt hjärta krossat av den där personen som du trodde att du kommer att spendera resten av ditt liv med. Du kommer att bli sviken av den där vännen som du trodde alltid skulle finnas där. Du kommer att uppleva sorgen när en familjemedlem dör. Detta är saker som livet bär med sig. Allt är inte enkelt och en dans på rosor. Men det är också viktigt att komma ihåg vad man får tillbaka. Du hittar din stora kärlek, nya vänner som du spenderar resten av ditt liv med. Familj.

Under livets gång kommer du att stöta på en hel del. Men vad som är viktigare än allt, är respekten. Du kommer aldrig att må bra i dig själv om du inte respekterar personer. Som man lärde sig redan när man gick på dagis "Behandla andra så som du vill bli behandlad själv". Medan du tar dina steg mot ditt mål, MÅSTE du visa respekt, och medkänsla mot alla du möter. Du vet aldrig vad någon annan har varit med om. Du kommer märka ett liv mot dina mål, där du visar respekt mot dina medmänniskor. Ett liv du kommer att vara stolt över. Det är mitt mål. Att kunna ligga i min säng i en ålder som snart betyder döden, och känna sig stolt över sitt liv. Att jag kan dö lycklig nu.



**Alone.**

Do you ever feel like the most social person, yet so alone? To feel alone is the worst feeling to ever exist. I am one of the most social persons, yet I feel so alone. To feel alone in this world is like a

sin for me. The feeling of loneliness eats me up alive. Even when I sit with a hundred persons. I feel it creeping up on me. Or when you find THE person, your person but you mess it up. Because someone took your breath. You panic, because for so long you've had that person by your side taking every step with you. You get hit with the feeling of loneliness quick. You can't stop it.

Post a picture on social media to feel more alive. You let the likes and comments define you. You smile. You're happy, but only for so long that comes back. You become desperate, and you find yourself vulnerable. And suddenly when you feel so alone, that you consider to end it all, people start caring. This is our generation. We don't care unless someone dies, and still they get called selfish to not thinking about the people in their surroundings. How do you break down that you're lonely if you're dead? How do you defend yourself in our generation? How will the parent react? Will them blame themselves? Your friends do they care? Lil Wayne once said in a song "Cause most people are nobody 'til some kill em"

Our behaviour towards one another is important. Because we never know what someone is dealing with. We might be the reason someone end it all. Be kind. Be great! Thank you!

**Livet är kort.** Även om det är det längsta vi någonsin kommer att uppleva. Därför är det viktigt att vi tar tillvara på det. Att vi lever varje dag, som om det vore den sista. Att vi berättar för varandra hur vi känner, och att vi älskar varandra. För det är så viktigt.

Ofta ser vi på saker och ting med negativa ögon.

Vi



tycker att saker är fel och dåliga. Då är det inte konstigt att vi tycker att världen är hemsk. Fast det är den. Världen är hemsk, och grym ibland. Men samtidigt tycker jag att vår värld, livet är det absolut vackraste som finns. Jag menar har ni sett folk ni älskar vara riktigt lyckliga? Har ni suttit under stjärnhimlen med era bästa vänner, och pratat om livets alla mysterier? Har ni sett en riktigt fin soluppgång? För det har jag gjort, och det är det vackraste och finaste jag har upplevt.

Snälla ta vara på era liv, och våga älska.

**Jag minns** hur det var att vakna den morgonen. Rummet var en helt ny nyans av vitt och grått, som jag aldrig har upplevt förut. Jag minns hur jag var tvungen att ligga dubbelvikt, för att inte explodera och gå sönder. Ändå exploderade jag på alla sätt, och jag jobbar än idag, två år senare på att sätta tillbaka delarna och bli hel igen.

Sorg och psykisk ohälsa har alltid varit tabu. Vi är livrädda för att göra folk obekväma, och därför undviker vi att berätta om sakerna som skaver i oss. I hopp om att ingen ska bli obekväma. Vi går på tå kring de ämnen som vi egentligen måste prata om. Nej! Vi måste faktiskt skrika om dessa ämnen. För annars kommer man tillslut att brista.

## **Kampen mot kamouflagen.**

Hur kan man vara så förvirrad att man känner sig in och utåtvänd. Jag använder dåligt humör som kamouflage. Mina ord är skyddsdräkten som räddar mig från sanningen, som är min vardag. Att vara stridslys-

ten gör mig blodtörstig.

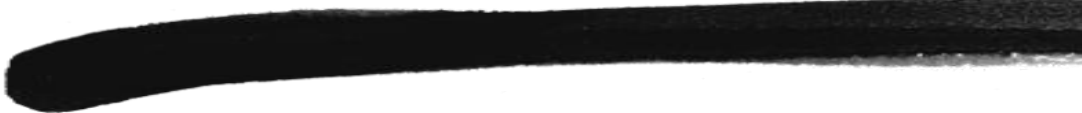
Jag faller på mina bara knän, när jag ser mig själv i spegeln, och inser att jag är hotet som gör att mina sår blir ärr som aldrig läker. Ärren sitter inte synligt, därför ingen ser mig.

Jag presterar med en trasig själ. Min ledsna min är upp och ner. Jag vet att du inte är något bra. Därför tänker inte jag låta dina ord få mig att sväva. Jag använder kamouflage för att få dig att lämna mig ifred. Så att min själ får läka. Även om konsekvenserna blir att jag blir det oförstådda hotet mot dig.

**Jag känner efter idag** om vad Pa Modou har snackat om, att sättet jag har sett hur jag och andra behandlar och kommunicerat med folk. Hur vi i Sverige lever i våra egna bubblor, och inte kommunicerar med varandra, och tar saker för givet. Hur att kommunicera, eller bara hälsa och le mot varandra. Skapar en trygghet, och säkerhet med våra medmänniskor. Vilket skapar en trygghet i vårt samhälle. Istället för den rädsla och tveksamhet som vi har mot varandra idag. Själv kan jag inte säga att jag är särskilt social. Men att bara försöka, att sprida mer positivitet skulle nog vara bra. Plus att det åtminstone är bättre att försöka än att inte göra ingenting.

**Ett stort, tomt, mörkt rum** ser jag framför mig. Det finns ingenting, förutom tomhet. Nu när jag tänker på det så sitter jag mitt i. Är detta jag? Är mitt liv menat att bli så ensamt?

Nej! Jag tänker göra allt för att komma härifrån. Nu ser jag ett svagt ljus. Jag går mot det, och ser en dörr på glänt på andra sidan. PÅ



andra sidan fanns resten av personerna från min skola. Jag insåg att jag behövde ta ställning för att få vänner. Jag hade varit ensam hela mitt liv i skolan. Nu var det dags att ändra på det.

Många kan känna sig så ensamma, att det blir som att man är i ett stort, mörkt, tomt rum. Jag tycker att det är fint med denna framställning, eftersom det kan sporra någon till att våga.

Våga göra!

Jag ska definitivt använda det som jag har lärt mig idag, och hälsa på folk. Ta nuet i akt.



## **Tankar.**

Svär, jag har aldrig varit bra på att få ner saker på papper. Har fett många tankar som är svåra att få ut.

Det handlar inte om att man mår dåligt just nu. Det är en kombi-

nation av händelser som gör att man känner sig som ett vilset djur, men har hittat ett sätt att ventilera tankar och händelser. Att analysera. Men det finns så mycket mera.

Har övar på att skriva ner mina tankar i rim. I Hip Hop, och rappen det är där mitt hjärta finns. Det handlar inte om att vara den bästa. Det handlar om att göra, försöka, fixa och testa. I musiken kan man få ut tankar och skit. Istället för att dricka och göra annan skit.

Nu försöker jag sprida positivitet. Hjälpa andra, för jag vet att man kan få någon att må bra, och vara glad.

Var positiv, även om du mår dåligt. För allt det onda har ett slut. Livet är kort. Så passa på att njuta. Hitta ett sätt att få ut dina känslor. Det kan vara något du gillar, eller vad som helst som gör dig glad.

## **Våga prata!**

Man måste våga prata, och man måste säga allt som finns i hjärtat, och alla känslor som man har.

Mitt liv var inte så bra när jag var liten. För att jag fick leva utan pappa

tills idag. Han är inte död. Men han bor i Palestina. Han hade problem i Gaza. Så han kunde inte vara där mer. Så han flyttade till västbanken i Palestina. Sen bestämde han och mamma att hela familjen ska hit till Sverige. Men det gick inte så bra här.

Jag har ett bra liv här i Sverige. Men det finns något som fattas i mitt liv. Det är min pappa. Hela familjen saknar honom. Men jag vill göra allt tills han kommer hit till Sverige. För allt jag vill är att han ska bli stolt över mig. Jag vill inte att han ska bli ledsen. Jag vill att han säger att han släppte en man bakom sig, som gjorde allt för hans familj. Men det finns något inom mig som jag inte tänker på. Att det kommer en dag då jag kommer att förlora min mamma. Jag kan inte leva utan henne. Jag grät när jag lyssnade på Pa Modou. När hans mamma dog. Mamma betyder allt för mig. Jag kan inte leva utan henne. Hon är mitt liv. Jag dör för henne.

## **Jag var mobboffret**

Allting började i början av hösten 2016 då jag började 9:an. Jag var med de kompisarna och det gänget som jag brukade vara med, helt som vanligt. Ju mer tiden gick desto mer började de undvika mig. Jag



förstod ingenting.

Jag hängde efter dom som vanligt och tänkte att det inte var nåt med det och tänkte inte på det. Det dröjde inte länge innan de sa att, vi vill inte vara med dig mer, du får inte vara med oss. Det är därför vi har undvikit dig, har du inte fattat det?

Hela min värld rasade samman. Det var som om någonting gick sönder inombords. Tankarna gick ... Vilka ska jag nu vara med? Vilka ska jag nu skratta och prata med på rasterna och luncherna?

Dagarna var ensamma och långa. Jag hade ingen, ingen!

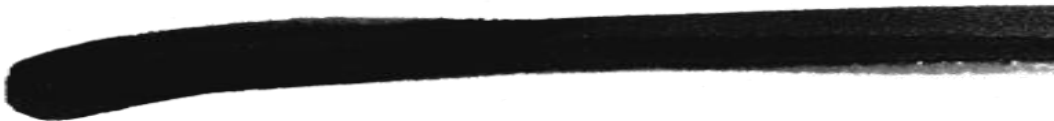
Tiden gick och jag började få tankar som vem vill ens vara med mig? Ingen vill va med mig! Ingen vill ha mig! Jag är totalt oduglig och varför finns jag ens!

Nu vid denna tidpunkten hade det nästan gått ett halvår. Självmordstankarna kom.... Lika bra att jag tar livet av mig, för ingen vill ändå ha mig.

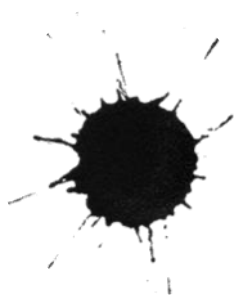
Jag hade sjunkit till botten och var så deprimerad. Jag såg ingen livsglädje alls. De tankarna som snurrade i mitt huvud konstant var att jag var ful, äcklig, oduglig och att ingen ville ha mig. Jag mådde så fruktansvärt dåligt!

Det som fick mig att faktiskt komma upp ur sängen, kämpa varje dag var mina föräldrar, musiken, hästarna och kompisarna på stallet.

Dem fick mig att fortsätta kämpa och vara stark. De fanns alltid där för mig, när jag mådde som sämst. Hade jag inte haft dem, då vet jag inte ifall jag hade stått där jag är idag, vilket jag är så tacksam för.



Idag är jag bra och är lycklig och har kompisar. Jag älskar mig själv och känner att jag duger.



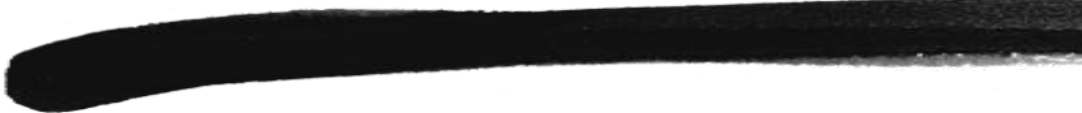
**”Är du rik”?**, ”Det har väl ni råd med”, ”Huur kan ni resa så mycket” Alla frågor som jag inte är bekväm med att få. Vet inte vad jag ska svara. Jag tänker att jag har gjort något fel som gjort att jag får

dem att ställa sådana frågor. Jag vill inte ses som ”hon har mycket pengar”, ”hon och föräldrarna reser så mycket, så de borde vara rika”. För det är vi inte.

Jag och mina föräldrar har det allt annat än dåligt ställt. Vi delar passion för att resa utomlands, utforska mycket. Samtidigt som passionen består av hästar. Vår vardag utöver jobb och skola, består av ständigt slitande i stallet på hästgården. Något som jag tror vänner, eller folk i omgivningen ibland får dem att tro att jag är bortskämd, är att jag är ensam barn i familjen. De som påstår att familjen är rik, eller att jag är ensam barn och bortskämd. Vet inte vad det handlar om.

Strax efter att jag föddes, fick min mamma cancer i livmodern. Vilket gjorde att efter operation var det omöjligt för henne att få fler barn. En del saker som en del människor inte förstår, är hur lyckligt lottade de är att faktiskt ha syskon. Jag vet inte riktigt hur det är att ha syskon, men jag vet att allt som har hänt under uppväxten har jag fått reflektera över, och ta åt mig och lösa själv. Aldrig har det funnits någon som lyssnat. Inget syskon. Inga emotionellt stöttande föräldrar, eller morföräldrar. När jag var lite yngre började jag känna förtroende, trygghet och tillit till min moster. Henne kunde jag prata med. Mer än jag kunde göra med föräldrar, eller kompisar. 2014 gick hon bort i cancer. Samma år fick min morfar en stroke.

**När jag var sex år** kom jag till Sverige från mitt hemland i Polen. Jag kunde inte svenska eller engelska. Jag fick börja i en förskoleklass i Lönsboda. Det var en konstig känsla som jag kommer ihåg fortfarande elva år efter. Det var en blandning av stress och rädsla för



att jag inte visste hur det skulle gå för mig i ett nytt land och i en ny skola. Men som tur fick jag ganska snabbt många vänner som hjälpte mig och ville att jag skulle kunna svenska.

Om inte de funnits, så skulle jag tycka att det skulle varit jobbigt att leva här.

Men det var inte så fint som det låter att det finns fortfarande människor som inte tycker om mig eller mitt land. Genom alla dessa åren fick jag höra att polacker är sådana och sådana och att de gör sånt och sånt. När jag kom hit var det många som kallade mig för jävla polack, svin m.m. Men tack vare dem blev jag stark, för min mor som sa att man inte ska lyssna på dem. Och tack vare min mors kloka ord har jag lärt mig att älska mig så som jag är.

**Nu i dagens samhälle** är det rätt många som mår skitdåligt,

## **Efterord**

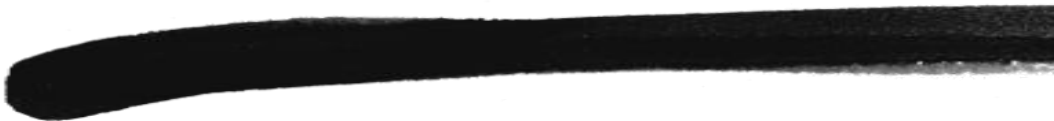
Det blev en omtumlande vecka med många olika känslor för oss arrangörer.

Att få se hur Pa Modou och Conte inspirerade både elever och skolpersonal var en fantastisk upplevelse.

Workshopen öppnade upp en väg för eleverna att våga uttrycka sina upplevelser och känslor som de inte berättat för någon tidigare. Det var fantastiskt att se hur en del av eleverna satte sig direkt och skrev flera sidor.

I projektansökan som SV Blekinge gjorde var vårt mål att öppna upp intresset för skrivandet och att på sikt kunna överföra detta till musik, konst eller annat kreativt i cirkelns värld. Detta målet nådde vi inte men av utvärderingen kunde vi läsa att alla var så nöjda och tack-samma över möjligheten att få vara en del av denna workshop.

Vill också passa på att tacka alla rektorer med skolpersonal som tog emot oss på ett välkomnande sätt. Vi vill också uppmana rektorer och personal att satsa på liknande eller samma föreläsningar till kommande år.



Genom att trycka upp en del av texterna så hoppas vi att boken ska bli en inspirationskälla till alla som behöver hjälp att komma igång med att "Våga Prata" eller "Våga Skriva" om sina känslor, själv hemma eller kanske i grupp hos oss på SV Blekinge eller i skolan.

Vi har alla ett ansvar att Våga Prata men också att Våga Fråga, Våga Lyssna och Våga Agera.

## **Laila Johansson**

Verksamhetsutvecklare

Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge.

[www.sv.se/blekinge](http://www.sv.se/blekinge)

