

EN TIDNING OM OCH AV FRYSHUSET GYMNASIUM

# Frysen

#1/2018 MAJ

## Maja Godlewska

**Maja från språkintröduktions-  
programmet har gjort filmer om  
sina klasskompisar och fördomar.**

Redaktionen tipsar, Recenserat, Chimamanda Ngozi Adichie,  
United Sisters, Passion – Speldesign, Satir, Rikard de Bruin,  
"Fantastiska Platser och vad som hände där", Satir,  
Den självupptagne Narcissisten, Läxtips

---



**Fryshuset**

Mårtensdalsgatan 2-8,  
Stockholm,  
T-Bana Gullmarsplan

**Ansvarig utgivare**

Rektor Gunnar Holm

**Grafisk form**

Spektra Design

**Fotograf**

Simon Engholm,  
Viktor Gårdsäter

**Tryck**

Trydells

**Hemsida**

[www.frysen.se](http://www.frysen.se)

**4 Fråga redaktionen**

Lär känna Frysens redaktion. De tipsar även om de bästa solplatserna.

**8 Kalendern**

Redaktionen listar spännande event som tar plats i sommar.

**10 Recenserat**

Moa Linder recenserar ett urval böcker från skolbiblioteket.

**11 Chimamanda Ngozi Adichie**

Författaren Chimamanda Ngozi Adichie besöker Fryshuset och pratar om sin bok *Alla borde vara feminister*.

**12 United Sisters**

United Sisters sammanför kvinnor av alla åldrar för att stå tillsammans och backa varandra.

**20 Passion – Speldesign**

Nu är det deras tur att bestämma vilka tangenter som ska användas och vilka omöjliga hopp som ska klaras av.

**24 Rikard de Bruin**

Rikard de Bruin är låtskrivare och gick på Fryshusets raplinje mellan 2006 och 2009.

**26 Fantastiska platser**

– och vad som hände där. Ett samarbete mellan Fryshusets Skrivar- och Bild & Form-elever åk 2, och klass 5 i Eriksdalsskolan resulterade i en barnbok.

**34 Den självupptagne Narcissisten**

Alla människor har narcissistiska drag i stor eller liten omfattning eftersom det krävs för att få tillfredsställelse med sig själv.

**40 Läxtips**

10 tips för att uppnå optimal läsläsning.



# Fråga redaktionen

*Frysens* innehåll är skapat av elever på Fryshuset – de bildar tidningens redaktion. Eftersom det här är det första numret av *Frysen* ska ni få en introduktion av dem genom nedanstående frågor.



1. Varför valde du Fryshuset?
2. Vad är det viktigaste med en skoltidning?



**Medverkande i det här numret:** Maja Godlewski, Lisa Cederberg, Bilal Ahmadzai, Moa Linder, Seher Unver, Ilias Mansour, Alexandra Nyberg, Sanna Palm, Julia Blomqvist, Tova Hall, Denise Laning, Simon Engholm, Carolina Oldertz, Quentin Jansson, Linn Bjurbäck



## Julia Blomqvist

**Estet**

1. Jag valde Fryshuset för att de har det jag tycker om, musik och annat. Man mobbar inte varandra och lärarna lyssnar på elever. När jag var här på öppet hus så kändes det bara rätt.
2. Man får veta om andra på skolan och lära känna dem och vad dem gillar. Jag har lärt mig väldigt mycket om intervjuer, hur det går till.



## Moa Linder

**Estet-Skriv**

1. Det var den enda skolan jag hittade med en skivlinje som inte bara fokuserar på media. Dessutom tyckte jag att skolan verkade ha bra värderingar.
2. Att få ut den interna bilden av vad skolan är och vad den står för, så att de som inte går där ska få en bra uppfattning om hur det är. Jag tror att det är jättebra för dem som ska välja gymnasium att kunna se vad som kan tänkas hända på skolan.



## Ilias Mansour

**Estet-Musikproduktion och låtskrivare**

1. Jag hade Fryshuset som sista val och kom in. Jag vill bli regissör och göra musik.
2. Jag tycker det är bra att eleverna får något eget att göra i skolan.



## Denise Laning

**Estet-Bild & Form**

1. Eftersom jag fick det bästa intrycket av just denna skola.
2. Människorna där och friheten att skapa.



## Seher Unver

**Estet**

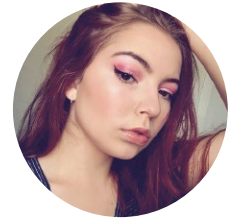
1. Här finns det bra lärare som respekterar eleverna. Jag kan också studera det jag vill bli i framtiden.
2. Man får veta olika saker som andra gör i skolan.



## Simon Engholm

**Estet-Bild & Form**

1. Fryshuset har den bästa känslan av alla skolor jag varit på. Jag kände mig välkommen dessutom kan jag uttrycka mig på det kreativa sättet jag vill och gillar.
2. Det viktigaste med en skoltidning är att den på ett kreativt och positivt sätt förmedlar vad som händer i skolan och vad som kommer att hända. Det är också viktigt att den anpassar sig så att den når sin målgrupp på bästa sätt.



## Carolina Oldertz

**Estet-Bild & Form**

1. Min brorsa har gått på Fryshuset, så jag kände till lite om skolan. När jag var på skolans öppet hus kändes det bara rätt, alla var väldigt trevliga och jag kände mig väldigt välkommen.
2. Att den tar upp intressanta och relevanta saker om skolan och eleverna.

Redaktionen tipsar

# 27°C

Solen steker och du har rast. Redaktionen tipsar om olika platser för olika solsmaker.

## **Balkongen, Huvudbyggnaden**

Fläktar minimalt. Nästan olidligt varmt. Bra utsikt över skolgården.



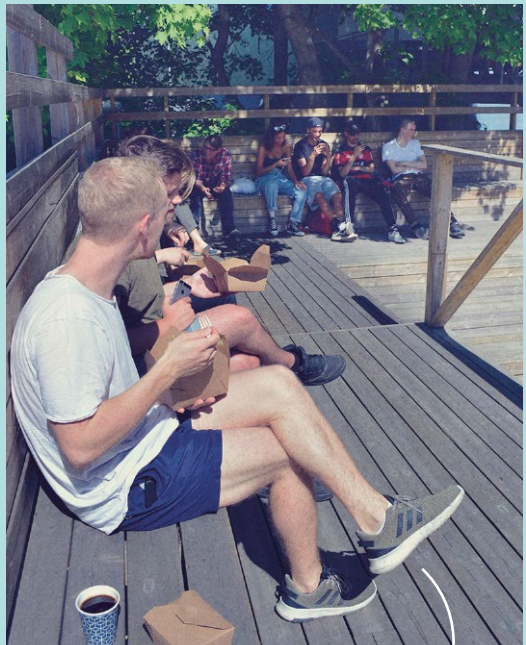
## **Kajen, Hammarby Sjöstad**

Hammarby Sjöstad. Mycket skugga och vind. Det ryktas om att rektor Gunnar har simmat över kanalen. Youtuba gärna Gurras Nyårslöfte!



## **Skolgården**

Eller gör som våra städ- och vaktmästerihjältar, sopta på skolgården.



## **Skatebanan**

Baksidan utanför fiket vid skaten. Sol och skugga blandat. Mycket folk att titta på.



Av Quentin Jansson

## BACKA SYSTERSKAPET

Text: Julia Blomqvist och Seher Humeyra Unver

**Backa systerskapets** Instagramkonto @backa-systerskapet har snabbt fått över 5 000 följare och när rörelsen i april arrangerade sitt första event kom det över 600 personer. Vi ställde några frågor till systerskapet medlemmen Felicia som går i högstadiet på Fryshuset.

### Vad är systerskap?

–Systerskap är när du kan lita på en annan tjej, att du känner att du har en annan tjej du kan prata om allt med, att hon kan stå upp för dig och att du kan stå upp för henne. Någon du kan lita på helt enkelt och att du känner att hon lyssnar och förstår dig.

### Varför ville ni starta @backasysterskapet?

–Systerskapet handlar om att vi vill lära oss om hur det är att vara kille och tjej i dagens samhälle, vad finns det för skillnader och så. Och att jag som tjej ska kunna backa dig och känna att om jag inte blir behandlad rätt ska jag kunna säga: "jag tycker inte om sättet du behandlar mig på". ●

## MAKE AMERICA GREAT AGAIN

Av Linn Bjurbäck



# Att se fram emot

Redaktionen listar spännande event som tar plats i sommar.

---

## **FRYSHUSET TAKE OVER, 2/6 & 15/8** **Kungsträdgården**

Fryshuset anordnar talangtävlingen TAKE OVER för ungdomar mellan 13 och 25 som skriver egen musik. En stjärnspäckad jury väljer ut två finalister, som får möjlighet att uppträda i Kungsträdgården i samband med Rockbjörnen den 15 augusti.

---



---

## **SOMMARLAN, 12/6-29/6** **Fryshuset**

LAN på Fryshuset organiserat av Fryshuset Gymnasiums bästa IT-Killar. Är du intresserad eller har andra funderingar, kontakta Denis eller Benjamin via mail:

- > [denis.podborski@fryshuset.se](mailto:denis.podborski@fryshuset.se)
  - > [benjamin.a.myrland@fryshuset.se](mailto:benjamin.a.myrland@fryshuset.se)
- 

---

## **LOVELY DAYS, 25/6-3/8** **Fryshuset**

Lovelydays är Fryshusets lovverksamhet under alla skollov. Bland annat; fotokurser, gör din egen podcast, paddla, spela TV-spel, pingisturneringar med mera. Följ dom på: @Fryshusetlovelydays för program och mer info. Ålder 10-20 år.

---







# RAPPORT FRÅN SKOLKONFERENS

Text och foto: Julia Blomqvist

**Den 28 mars var det dags** för Fryshusets gymnasiums årliga skolkonferens. Elever och lärare från alla enheter och skolledningen möttes på konferensstället Solliden på Skansen.

Det viktigaste som det pratades om var Fryshusets gymnasiums likabehandlingsplan, i den står det hur alla på skolan ska behandlas. Det är att respektera alla och följa värdegrunden, ingen ska behandlas illa. Skolledningen vill att elever

**”Det är viktigt med trygghet och samarbetsförmåga mellan eleverna.”**

ska vara delaktiga i skolans utveckling av likabehandlingsplanen. Vi kollade igenom den tillsammans och lite ändrades. Efter ändringarna

bestämde det att detta var den nya likabehandlingsplanen på skolan.

Sedan pratade vi om ordningsreglerna och hur en ska vara i klassrummet. Om en person ska använda mobiltelefonen ska den användas på ett sätt som har med skolarbetet att göra. Vi pratade om att det är viktigt att närvara på lektionerna och göra rätt saker på lektionerna. Om en är frånvarande eller inte deltar på lektionerna ska det rapporteras till vårdnadshavare.

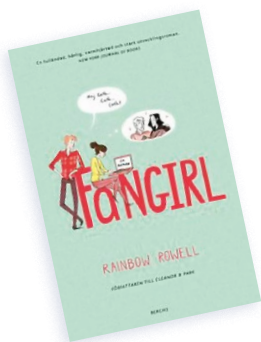
Arbetslagen ska ordna aktiviteter i början av läsåret så elever lär känna varandra. Så att eleverna känner gemenskap, respekt för olikheter och ödmjukhet för varandra. Det är viktigt med trygghet och samarbetsförmåga mellan eleverna.

**Vi pratade om** att många elever tycker att det är stressigt med prov och önskade att lärare skulle ha uppgifter istället för prov.

Skolledningen vill att eleverna är med och påverkar skolans utveckling. Det gör eleverna bäst genom att säga vad de tycker på klassråden och enhetsråden. ●

# Gömnda skatter i skolbiblioteket

Av Moa Linder



## Fangirl Rainbow Rowell

Likt många som kommit hit till Fryshuset gymnasium med siktet ställt på att hitta lyckan på skivrarlinjen börjar huvudkaraktären Caths intresse när hon försöker ta sig igenom en tuff period i livet genom att skriva fanfictions. Cath börjar på college med kurser i skrivande, men det blir långt ifrån så bra som hon tänkt sig. Tvilling-systemen Wren börjar ta avstånd, rumskompisens pojkvän flyttar praktiskt taget in i rummet och läraren anser att fanfictions är rena plagiat. Jag har aldrig relaterat så starkt till en bok i hela mitt liv.



## Jag, En David Levithan

En vaknar upp i en ny kropp varje dag. Kropparna är alla av olika kön, etnicitet och utseende. Det enda som är gemensamt är att de alla är lika gamla och att de alla bor i samma land. En har alltid levt efter principen att göra så lite skada som möjligt, för det är vanliga människor vars liv En lånar för en dag. Det går jättebra, ända tills En vaknar upp i Justins kropp och träffar flickvännen Rhiannon. För första gången någonsin känner En kärlek, och det får fler och fler beslut att bli slarviga och ogenomtänkta. En mycket intressant skildring av queer-perspektivet.



## Född till hjälte Rick Riordan

Percy Jackson tror att han är helt vanlig, bortsett från det faktum att han har ADHD och dyslexi och har blivit utkastad från flertalet skolor de senaste åren. Inte blir det bättre när han börjar på Yancy Academy och hans lärare försöker ta död på honom. Han får då veta att de gamla sagorna om de grekiska gudarna faktiskt är sanna och att de då och då får barn med vanliga dödliga. Percy är själv en halvgud och blir tvungen att åka till det enda stället som är säkert för såna som honom, ett träningsläger med sång, bågskytte och livsfarliga uppdrag. Jag borde det inte, men jag önskar att jag var en halvgud.



Chimamanda Ngozi Adichies bok "Alla borde vara feminister" delas ut till alla gymnasieelever i Sverige.

# Chimamanda Ngozi Adichie

Text och foto: Moa Linder

**N**är Sveriges Kvinnolobby och Albert Bonniers förlag gav boken *Alla borde vara feminister* som gåva till alla svenska gymnasieelever i årskurs två tog några lärare på Fryshusets Gymnasium initiativet att låta eleverna på samhällsprogrammet jobba med den. Som svar på det kom bokens författare, Chimamanda Ngozi Adichie, hit till Fryshuset för att träffa eleverna och prata om boken.

Förväntansfulla elever finns det gott om i klassrummet där Adichie snart ska befinna sig. Hon är en aning sen, men så småningom går bilen att skymta genom fönstren. När hon till slut stiger in i klassrum-

met i en fräsig outfit sitter eleverna helt blickstill och är tystare än de någonsin har varit förut.

Efter att ha ursäktat sig för förseningen inleder Adichie frågestunden genom att, med glimten i ögat, påpeka att det inte finns några dumma frågor och att hon är där för att leda vilseledda tankar på rätt väg. Hon berättar också att hon, tvärtemot vad man kan tro, tycker om ignorans, eftersom den är en bra grund för lärdom.

Efter ett gäng mycket intressanta frågor som handlar om allt från Adichies böcker till hennes syn på feminism blir det dags för eleverna att var och en få en bok signerad. ●



# United SISTERS

Text: Lisa Cederberg Foto: Simon Engholm

**United Sisters är en organisation som har funnits sedan 1995. Varje dag arbetar medlemmarna för en mer rättvis värld. De sammanför kvinnor av alla åldrar för att stå tillsammans och backa varandra. Tillsammans med volontärer arbetar de för att skapa trygga platser där människor kan utvecklas.**



**D**et var tisdag när jag ringde upp kvinnan som står som ansvarig för United Sisters. Jag bad om en intervju och hon ställde mer än gärna upp. Två dagar senare har ett grått moln lagt sig över Stockholm och Fryshuset. Hela eftermiddagen har det regnat, och jag ska nu ha min träff med Anna Levin, 44 år gammal, rättvisekämpe på heltid och på dagtid verksamhetsansvarig för United Sisters. Vi sätter oss ned i Fryshusets café och jag ställer mina frågor om United Sisters och organisationens samhällspåverkan.

verksamheter) och gick sedan vidare till United Sisters.

Levin berättar om hur mycket hon älskar sitt jobb, hur kul det är att arbeta med andra engagerade personer och att få chansen att arbeta med något hon brinner för.

**United Sisters har varit** en drivande verksamhet på Fryshuset sedan 1995. Det är Fryshusets äldsta feministiska verksamhet. Levin pratar stolt om hur länge United Sisters har funnits och hur man sedan starten har hjälpt samhället på många olika sätt, men framförallt

”Meningen med United Sisters är att unga ska använda det som en plattform att utvecklas och finna sig själv.”

**Ända sedan Anna Levin** var ung har hon varit engagerad i samhällsfrågor. Det började med miljöfrågor, men efter att ha mött mycket sexism inom miljöorganisationer bestämde hon sig för att gå vidare i livet.

Levin började arbeta med kvinnor och tjejeers rättigheter i mellanöstern med organisationen Kvinna till kvinna. Under denna tid insåg Levin hur feminism påverkade henne på djupet, hon tog en titt i spegeln och på världen runt omkring sig. Efter detta började hon ifrågasätta alla samhällets normer. Efter ett tag flyttade hon tillbaka till Sverige och här stötte hon på Fryshuset. Hon insåg att detta var ett ställe hon ville arbeta på. Först arbetade hon med Elektra (en annan av Fryshusets

har man funnits där för unga tjejer.

Meningen med United Sisters är att unga ska använda organisationen som en plattform där de kan utvecklas och finna sig själva. Om man har en idé om en aktivitet som till exempel en debattgrupp, kan man använda United Sisters som en plattform för att utveckla denna idé. United Sisters finns där för att backa varandra när det behövs.

När Levin försöker förklara vad United Sisters är ursäktar hon sig med att säga att det är lite ”flummigt”, hon menar att verksamheten inte har några raka kanter, men i grunden ska US (förkortning för United Sisters) vara en frizon för tjejer, det ska vara ett ställe där alla som identifierar sig med US känner sig välkomna. Levin berättar att >

## Porträtt

hon vill att verksamheten ska ha en låg tröskel för dem som vill komma in och vara med i Fryshuset.

**När man öppnar dörrarna** till Fryshuset slår en frisk vind av ungdomlighet emot en. I receptionen hänger ungdomar mellan 13 och 20 års ålder i sofforna, väggarna är täckta av affischer från artister som besökt Fryshuset och man kan se direkt in genom fönstren till den levande basketarenan där folk spelar basket överallt.

Fryshuset har alltid varit en plats för människor som brinner för sina passioner. De kan utöva sina intressen som dans, musik, basket, konst och mycket annat. Levin säger att US har en låg

tröskel för dem som vill engagera sig i Fryshuset, men kanske inte har någon speciell passion. Levin berättar även om Fryshusets spindelnät av olika verksamheter, ingen är viktigare eller bättre än den andra. Hon berättar att Frysbox är verksamheten hon uppskattar mest just nu. Frysbox har thaiboxningslektioner och övar även på dialog mellan människor.

**United Sisters finns i** Malmö, Göteborg och Stockholm. 30 till 40 personer jobbar som volontärer för United Sisters varje termin. Volontärerna kan engagera sig med en massa olika saker, men huvudsakligen jobbar de som gruppledare för ett gäng tjejer i

En av United Sisters aktiviteter går ut på att trycka t-shirts tillsammans. Tröjorna delas ut till unga tjejer och vuxna kvinnor i gruppen.



# ”En hållbar framtid är när vi vågar se styrkan i oss själva.”

grundskolan eller som coacher för en-till-en-relationer.

Att vara med i US som barn innebär oftast att man är med i en av tjejgrupperna som har en till två ledare, i dessa grupper görs en massa olika aktiviteter. När jag mötte upp Levin innan vårt möte hade hon köpt vita t-shirts i Sickla centrum. Meningen är att alla grupper ska få trycka sin egna tröja tillsammans med ledarna. I-en-till-en-relationerna matchar United Sister ihop en vuxen kvinna med en ungdom, tillsammans kan de göra aktiviteter och prata om sin vardag med varandra.

**En hållbar framtid** bygger på att vi vågar att inte vara rädda, berättar Levin.

–En hållbar framtid är när vi vågar se styrkan i oss själva. Där vi inte låter småsaker som händer dagligen sätta sig i ryggmärgen och förminska oss.

Levin tycker att US är en bra start på vägen till denna framtid. Bara det faktum att det finns en plats för unga där de kan känna sig trygga. Hon menar att man börjar utvecklas när man gör något man egentligen inte känner sig helt bekväm med. Men denna otrygg-



Anna Levin är verksamhetsansvarig för United Sisters.

het måste vara självvald, man måste känna sig trygg i början för att sedan själv välja om man vill vara otrygg eller inte. Hållbarhet bygger på att vi backar varandra till att utvecklas.

Vad är ett jämlikt samhälle för dig?

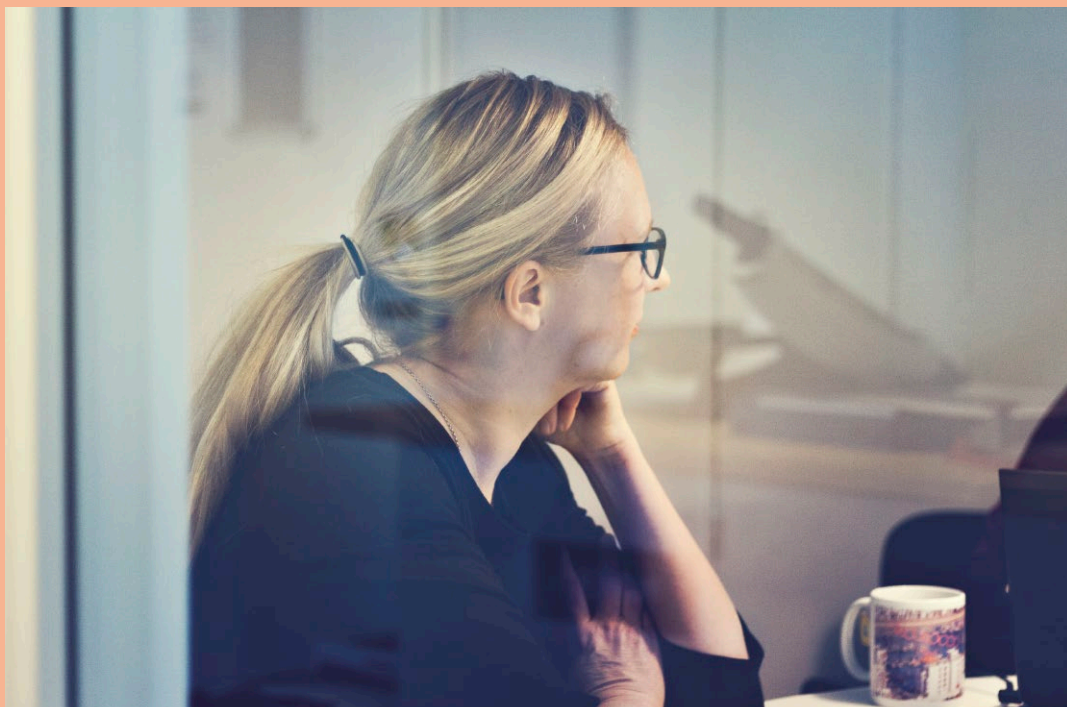
–Jag tror att jämlikhet är när vi vågar låta människor runt omkring oss växa, utan att vi känner oss hotade. Då kommer vi alla att växa. Jag tror även att jämlikhet är så mycket mer än bara kön, jämlikhet handlar om rättvisa.

Levin fortsätter med att förklara hur >



**”Jag tror att det skulle kunna ändra lite på världen om alla såg SKAM.”**





Ända sedan Anna Levin var ung har hon varit engagerad i samhällsfrågor.

Sverige har nya personer som anländer till landet varje dag och att dessa människor inte kommer att ha samma rättigheter som vi har.

–De har inte samma juridiska rättigheter och de riskerar att skickas tillbaka till landet de kom ifrån.

Levin vill ha rättvisa för alla. Det budskap US försöker få ut är att unga ska vara sig själva och att de ska vara stolta över vilka de är. Det är okej att vara sig själv, det är okej att vara rädd och det är okej att vara otrygg. De personer som känner sig otrygga och rädda ska veta att United Sisters finns där för att stödja dem.

**För att avsluta vårt möte** med något trevligt ställer jag en sista fråga: Vilken film eller serie som handlar om samhället tycker hon att alla borde se? Det tar ett tag för svaret att komma, men efter tankar på flera olika alternativ kommer svaret: Skam.

Skam är en norsk serie som slog i Sverige runt augusti förra året. Den handlar om ungdomar som bor i Oslo, Norge. Man får följa de unga huvudkarakterna i deras vardag och leva med i deras glada och sorgsna ögonblick.

–Skam visar allting du är orolig för och sedan blir allt som det bästa i slutet iallafall. Jag tror att det kommer ändra lite på världen om alla skulle se skam, avslutar Anna Levin.

Jag säger mina hejdå till Levin och går ut i kvällens mörker, regnet piskar mig i ansiktet medan jag springer till tvärbanan. I min sms-konversationer kan jag se mitt senaste skickade meddelande till Levin där jag tackar för att hon ställde upp på intervju och där jag skriver att jag gärna ställer upp som volontär för de framtida planerna inom United Sisters. Ikväll kan jag lägga mig i sängen tryggt och känna att framtiden kanske är ljusare än vad jag förväntade mig. ●

# Maja Godlewska

**Maja Godlewska går första året på Fryshusets språkintruktionsprogram.**

Text och foto: Redaktionen

## **Hej Maja! Vad gör du?**

–Hej! Jag redigerar filmer som berättar om två skolkamraters väg till Sverige.

## **Varför gör du filmerna?**

–När jag flyttade till Sverige från Polen fick jag ofta konstiga frågor om invandrare och flyktingar från mina polska kompisar. Jag insåg snabbt att det finns många fördomar. Av min erfarenhet vet jag att det är på grund av okunnighet och att man inte känner människor från andra länder.

–Min tanke var att göra korta intervjuer, som kanske kan få

människor att tänka till innan de säger eller skriver hatkommentarer.

–Som med allt på jorden finns det positiva och negativa sidor. Jag tror på att de flesta människor vill väl, men det är inte alltid som man kan eller har tillräckliga kunskaper.

–Om någon som efter att ha sett mina filmer faller en enda hatkommentar mindre, så har jag kanske redan förändrat lite grann.

## **Hur var det att intervju dina kompisar om detta?**

–Det var jättespännande att

genomföra intervjuerna men det var också svårt att klippa och redigera filmerna så att en tittare enkelt förstår sammanhanget. Jag gjorde några misstag, men jag gav inte upp.

## **Vad heter ditt projekt?**

–Projektet heter "Think Twice" ("thinktwiceland" på sociala medier) för att människor ska tänka till två gånger innan de bedömer någon.


## **Var kan vi se filmerna?**

–De kommer att publiceras på olika sociala medier under namnet "thinktwiceland" och på vår skoltidnings hemsida. ●



**”Min tanke var att göra korta intervjuer, som kanske kan få människor att tänka till innan de säger eller skriver hatkommentarer.”**



A pixelated, dark cave environment. The scene is composed of dark grey and black square tiles. A character with a yellow head and a purple dragon-like creature are visible in the upper left. Several small, glowing yellow torches are scattered throughout the scene, illuminating the path. The overall atmosphere is dark and mysterious.

**”Man ska ta sig  
igenom gångarna  
utan att bli tagen av  
fiender eller falla  
mot sin död, spetsad  
av sylvassa taggar.”**

# DE SKAPAR EGNA *Världar*

De gick från diverse spel på Gameboys och alla våra favoriter från barndomen, som *Lassemajas detektivbyrå* och *Rummel & Rabalder*, till dagens jättar i spelvärlden. Nu är det deras tur att bestämma vilka tangenter som ska användas och vilka omöjliga hopp som ska klaras av.

Text och bild: Moa Linder

**S**ebastian Ivanoff, Mateusz Romanowski och Malcolm Isefält från naturvetenskapsprogrammet samt William Brinch och Ossian Olausson från samhällsvetenskapsprogrammet sökte sig alla till passionen speldesign med lite varierande anledningar och förhoppningar, men svaret på frågan om hur intresset för spel och programmering uppkom är självklart och enstämmigt; "från när vi var små".

På den tiden funkade det mesta, även om det bara var en demoversion från ett flingpaket eller några pixlar som rörde sig på den mörka skärmen på ett Gameboy. För några av killarna väckte de gamla spelen ett intresse, inte bara för det som hände på skärmen, utan också för det som hände bakom den. För Malcolm och Ossian var det inte

nödvändigtvis spelen som fascinerade dem. Vägen till Fryshuset formades istället av nyfikenhet på vanlig programmering och design.

–En tre års intensivkurs i hur du gör ett spel, så beskriver William, som i juni tar studenten, de år som gått. En förberedelse på spelet som ska bli treans slutprodukt. Jag får själv prova på ett av årets spel, det som för tillfället går under namnet *Scavenger of the screaming abyss*.

**Spelet är ett plattformsspel** som går ut på att man ska ta sig igenom gångarna utan att bli tagen av fiender eller falla mot sin död, spetsad av sylvassa taggar.

Mina färdigheter sträcker sig inte tillräckligt långt för att jag ens ska kunna klara av första >

## Passion – Speldesign

hoppet, men jag kan ändå inte låta bli att fascineras över hur bra de har lyckats med spelet, trots att de än inte är klara. Grafiken är snyggt gjord och man kan se att de har lagt en hel del omtanke på detaljerna.

**Att göra spelet har dock** varit svårare än de trodde, med program som kraschar, problem som dyker upp och en gnutta tidsoptimism. Tipset till kommande treor är att inte gå in i projektet med alldeles för höga krav och att aldrig, vilket inte bara gäller spelskapande, gå över en deadline.

Det är värre att sitta med ett spel med ingenting än att sitta med ett spel fullt av helt okej saker, menar de. Och så är det ju med det mesta. Så nu är det dags för de som ännu inte nått trean att förbereda sig för den stora prövning som väntar, medan de andra gör sig beredda på att ge sig ut i världen. Kanske pluggar de vidare, eller ändrar sig helt. Kanske är det de som ligger bakom nästa stora älskling på Steam.

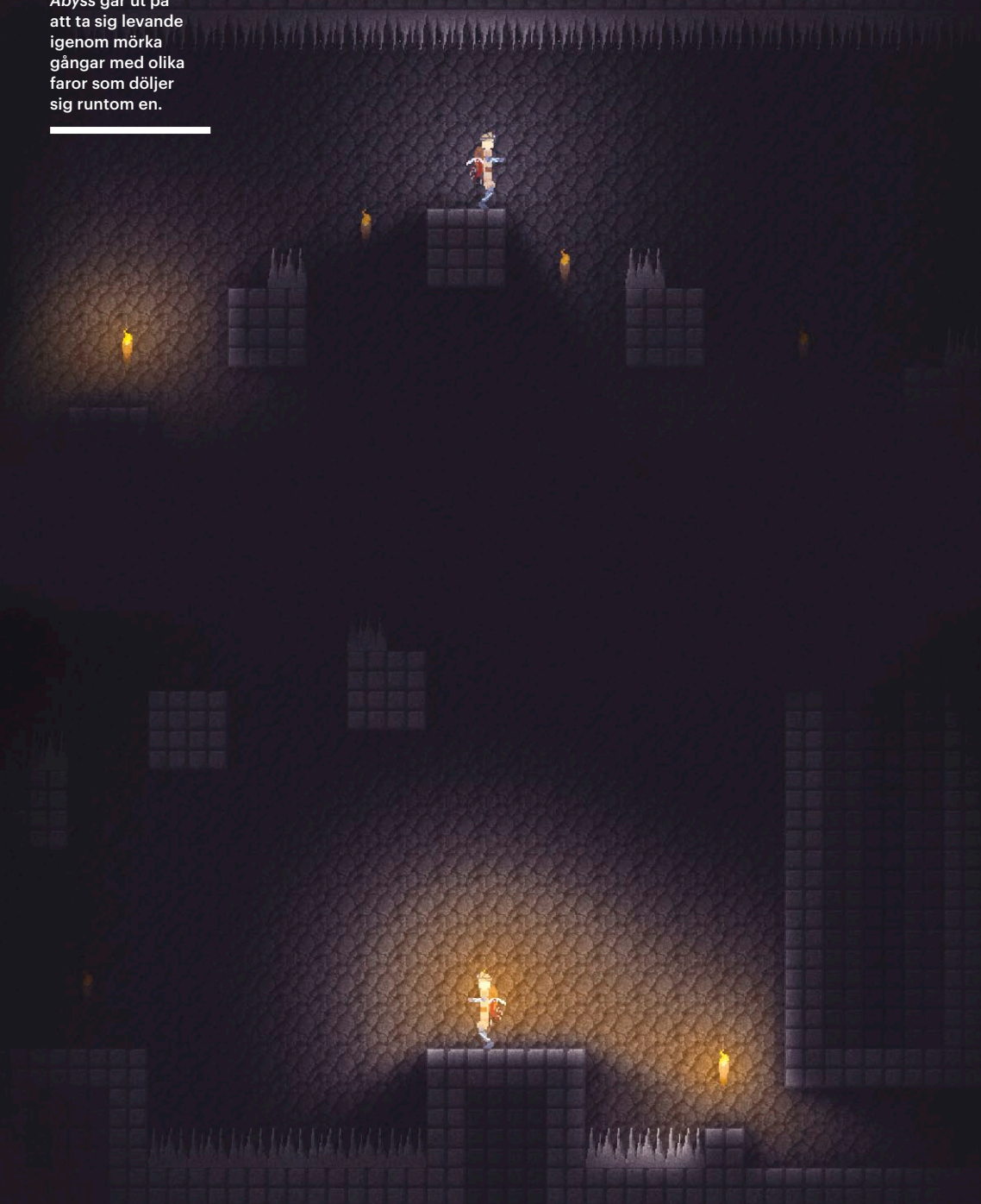
**Läs mer om** spelet *Scavenger of the Screaming Abyss*, eller testa det själv, på deras hemsida: [gaxolaca.wixsite.com/4eyesgames](http://gaxolaca.wixsite.com/4eyesgames) ●

**”Tipset till kommande treor är att inte gå in i projektet med alldeles för höga krav och att aldrig gå över en deadline – vilket inte bara gäller spelskapande.”**



Spelet *Scavenger of the Screaming Abyss* går ut på att ta sig levande igenom mörka gångar med olika faror som döljer sig runtom en.

---



A portrait of a man with a beard and long hair tied back, wearing an orange jacket over a grey hoodie. He is looking off to the side against a blurred background of a city and water.

# Rikard de Bruin

Rikard de Bruin är låtskrivare och gick på Fryshusets raplinje mellan 2006 och 2009.

Text: Redaktionen Foto: Privat



# ”Det går upp och det går ner i perioder, men allas tid kommer så länge man bara fortsätter.”

## **Har du något särskilt minne från din tid på Fryshuset?**

–Oj, alltså det är många. Jag minns många slutkonserter som kändes som om man skulle spela i Globen (vilket jag i och för sig aldrig gjort, så jag vet inte hur det känns, haha). Minns hur vi hade vårt häng vid trappan till matsalen utanför röda basketplanen. Alltså det är många olika grejer. Många bra minnen.

## **Har Fryshuset gett dig något värdefullt som du bär med dig än i dag?**

–En farfull av mina absolut bästa vänner är från gymnasietiden och det är nog det mest värdefulla. Plus många små guldkorn av kunskap som mina favoritlärare sagt och som dyker upp i minnet i olika situationer.

## **Varför ville du hålla på med musik?**



–Jag hade och har nog fortfarande bara ett för stort behov av att uttrycka mig för att inte göra musik. Det började tidigt med att jag tog lektioner för olika instrument. Sedan eskalerade det till vad det är idag.

## **Vilka idoler har du?**

–Det är många! Det är allt ifrån Queen till Michael Jackson till Drake till Bruno Mars. Jag

plockar små saker av vad jag tycker om från många olika.

## **I dag jobbar du som låtskrivare. Har du något tips till andra som vill lyckas med sin passion?**

–Sluta aldrig. Det går upp och det går ner i perioder, men allas tid kommer så länge man bara fortsätter. Och försök hålla kvar i lyckan i att göra det du gillar istället för i målen du sätter upp. Dom kommer ändå alltid att förändras.

## **Vilken låt av dem du har skrivit är du mest nöjd med?**

–Det är oftast den senaste. Så just nu är det ”Dina Ord” med RMK & Toppen. Nästa månad är det nog en annan.

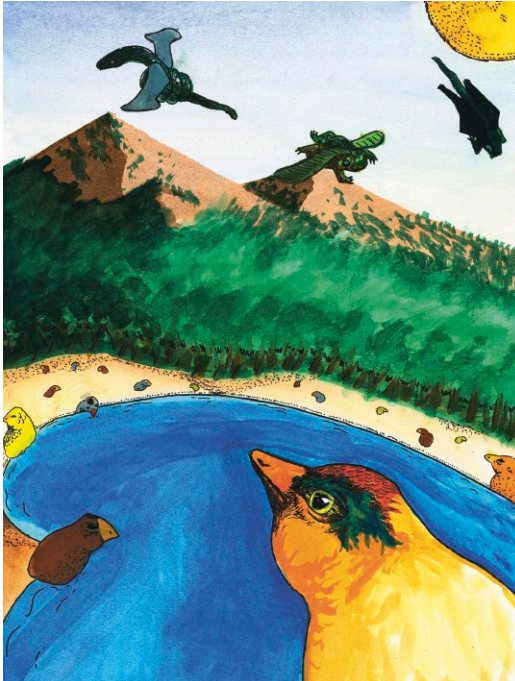
## **Vad är du aktuell med just nu?**

–Nu är det många släpp med RMK & Toppen, men även med en del andra artister så som Paul Rey, Lionman och Alice. ●



# *Fantastiska platser*

och vad som hände där



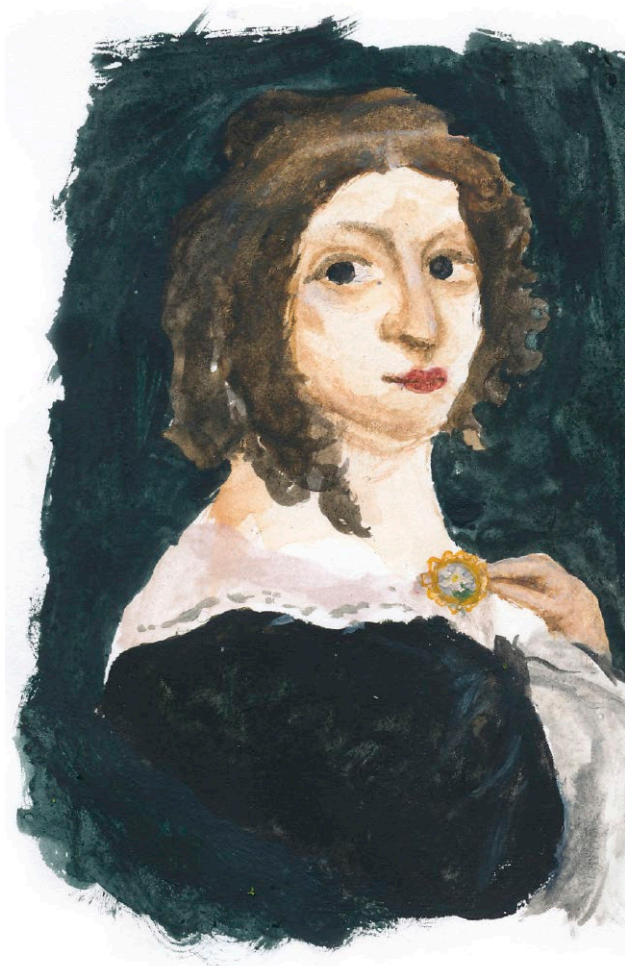
**Fantastiska platser** och vad som händer där, är ett samarbete mellan Fryshusets Skrivar- och Bild & Form-elever åk 2 och klass 5 i Eriksdalsskolan. Eleverna sågs i mars och började tillsammans fantisera utifrån konceptet *Tänk om...?* Skrivar- och Bild & form-eleverna har sedan inspirerade av eleverna från Eriksdalsskolan skapat texter och bilder och färdigställt en bilderbok.

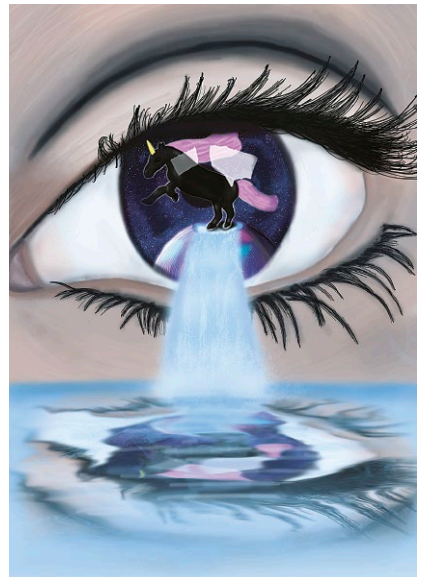
**Övre Höger:** Illustration Alice Ullman.

**Övre Vänster:** Ur *Jag frågade min Doktor*, text Matilda-Lo Lindeberg, illustration Viktor Karlovini Pöykiö.

**Vänster:** Ur *I Djupet*, text Denise Quist, illustration Jakob Eklund Ekström.

**Höger:** Ur *Drottning Kristina*, text Hedda Söderlund, illustration Marcus Press.





**Övre vänster:** Nadja Moisander Wedin.

**Övre höger och nedre vänster:**

Ur *Drottning Kristina*, text Hedda Söderlund, illustration Marcus Press.

**Nedre höger:** Ur *Mina inre väsen*, text Ida Nicklasson, illustration Tova Melin.

**Höger sida:** Ur *Lilla vareelse*, text Maja Frisk, illustration Wilma Svensk.



Boken  
finns att läsa  
i skolans  
bibliotek.

# Kaninen

Text Zenube Kalender

Illustration Alice Maltesdotter

**Den gamla morfadern** förstår sig inte på hur han blev så kort dagen efter han träffat sina barnbarn. Han vaknade och märkte att han inte kunde kliva ned för sängen som han brukade kunna göra. Han gäspar stort och märker att han knappt kan stänga munnen. Han drar tungan över tänderna och märker att de har växt.

Morfadern springer till toan men snubblar och trillar ned för trapporna. Han försöker vrida på sig men det verkar vara omöjligt. Han stannar till ett ögonblick och ser sina blå armar. Fort reser han sig upp och flyger fram till spegeln i hallen.

Han blir chockad när han ser sig själv i spegeln. Den sjuttiosexåriga morfadern har

försvunnit ur bilden. Nu ser han bara en blå kanin med stora tänder. Men denna kanin ser mänsklig ut. Som om den kaninen är en tvilling till morfadern så lika är de i ansiktet, ögonen. Det enda som inte liknar är de rosa kinderna och färgen på kroppen.

Morfar kan inte tro sina ögon. Till slut svimmar han. ●



# Interjvu med Emelie Talledo

Vi besökte Litteraturmässan på Kulturhuset och intervjuade vår klasskompis Emelie Talledo som läste upp en dikt hon skrivit.

Text: Alexandra Nyberg och Sanna Palm

## Vad inspirerade dig till att skriva texten?

–Jag blev arg på politikerna och läste nyheterna och blev inspirerad till att skriva dikten.

## Vad fick dig att börja skriva?

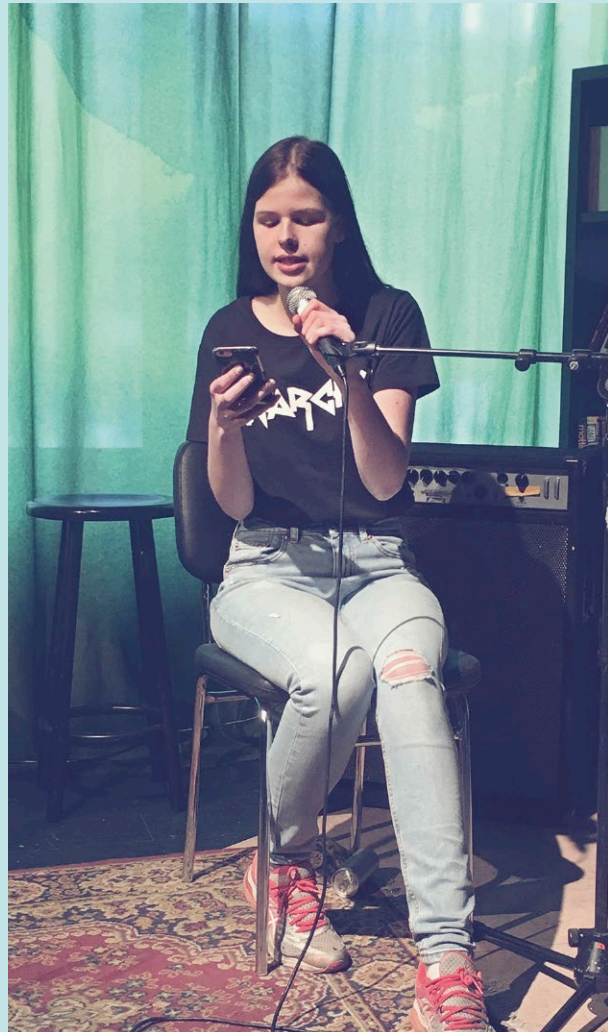
–Jag vet inte, har gjort det så länge jag kan minnas för att uttrycka mig.

## Vad är det roligaste med att skriva?

–Att man kan skriva massa skit om andra och bytta namn på dem så ingen vet.

## Hur var det att läsa här?

–Lite nervöst, det är svårt att gå på efter en stor professionell poet (Yolanda Bohm Ramirez), men det var kul, jag fick en kick av det. ●



*Vad händer med vår värld*

*När vi eliminerar  
Allt som kan kallas välfärd*

*När de som kämpar hårdast  
Fastnar i en driva  
Av antidepressiva*

*Vad händer när vi  
Försämrar arbetsmiljöer*

*I en tid av  
Rekordlånga vårdköer*

*Vad händer när vår enda chans till förbättring  
År en parodi på partiledardebatt  
Om höjd eller sänkt skatt*

*Vad händer med oss  
När ledarna*

*Utgör en bromskloss*



Text: Bilal Ahmadzai Foto: Simon Engholm

# Emma Rudolfsson

Emma Rudolfsson är studie- och yrkesvägledare på Fryshuset gymnasium.

## Hej Emma! Vem är du?

– Jag heter Emma Rudolfsson och jag är studie- och yrkesvägledare på Fryshuset gymnasium. Vi är två studie- och yrkesvägledare här och jag jobbar mot de nationella programmen. Jag har samhälle, ekonomi, handels, natur och de estetiska programmen. Det är de elever jag jobbar för och vägleder så att de vet hur de kan forma sina studier här på Fryshuset och vad det finns för olika slags möjligheter. Det är väl mitt jobb i huvudsak.

## Vad är det vanligaste elever undrar när de kommer till dig?

– Det vanligaste – det känns lite svårt och svara på, det är många frågor om olika slags utbildningar, sedan är det också

ganska många som undrar om man kan plocka bort kurser och byta ut dem mot annat. Många undrar över de individuella valen också. Så det är mycket om kursbyten och utbildning.

## Vad är ditt bästa tips till elever som läser på gymnasiet?

– Mitt bästa tips är – TA DET LUGNT, haha. Jag träffar många elever som är stressade och pressade över att de inte vet vad de ska bli och vad de vill göra. Jag är 31 och vet fortfarande inte vad jag ska bli. Det finns väldigt många möjligheter till att skola om sig. Man behöver inte veta vad man ska bli när man går ut gymnasiet. Det är helt okej att inte veta.

## Tips på en spännande utbild-

## ning eller ett yrke som elever i regel inte vet mycket om?

– Allt inom yrkeshögskolan. De flesta elever har ganska lite kunskap om yrkeshögskolan och vad det är för skolform och vad det finns för olika typer av utbildningar där. Jag tycker att yrkeshögskolan är ett kanonalternativ till universitet och högskola. Utbildningarna är kortare, man har mycket praktik och alla utbildningar är framtagna utifrån arbetsmarknadens behov och efterfrågan på arbetskraft. Så går man någon yrkeshögskoleutbildning är man i stort sett garanterad jobb. Det är få elever som känner till yrkeshögskolan så det är väl den jag tycker att elever behöver veta mer om. ●





**”Man behöver  
inte veta vad man  
ska bli när man  
går ut gymnasiet.  
Det är helt okej  
att inte veta.”**



# *Den självupptagne* **NARCISSISTEN**

Narcissism är ett begrepp som används i många olika sammanhang idag. Alla människor har narcissistiska drag i stor eller liten omfattning eftersom det krävs för att få tillfredsställelse med sig själv. Det är när individen i fråga får en orealistisk bild som man börjar prata om en narcissistisk personlighetsstörning.

Text: Tova Hall

Illustration: Carolina Oldertz och Denise Laning





Narkissos förälskade sig i sin egen spegelbild, vilket ledde till hans död. Kvar efter honom stod en blomma.

**B**egreppet narcissism har fått sitt ursprung från den grekiska myten om Narkissos. Narkissos var en vacker ung man. Alla som såg hans skönhet blev ögonblickligen förälskade i honom. Men Narkissos avvek all kärlek som kom hans väg. Det här fick folk att be till hämndgudinnan Nemesis att Narkissos en dag skulle bli lika förälskad som andra blivit i honom, men aldrig få sin sin kärlek besvarad.

För att göra en lång historia kort förälskade han sig i sin egen spegelbild, för evigt dömd till detta straff. Till slut dog han som en konsekvens av detta och kvar stod endast en vit blomma.

**Myten om Narkissos är** tydligt kopplat till narcissism. En narcissistisk person är självupptagen, självgod och självcentrerad. Man har en överdriven och orealistisk självbild och man uppfattar sig själv som bättre än andra. Man ser sig själv som speciell, unik, höjd över mängden. Den grekiska myten förklarar den här självfixeringen och överdrivna självbilden när Narkissos blir kär i sin egen spegelbild.

I tidningsartikeln "Så känner du igen en narcissist eller psykopat" (Metro

2016-25-08) beskriver Hugo Ewald och Ida Gustafsson hur en narcissistisk person fungerar. Denne skryter mycket om sig själv, överdriver sina talanger och framgångar. De sätter ofta sina egna behov framför andras och kan ha svårt att leva sig in i andras situationer för att de inte riktigt bryr sig. De bryr ju sig bara om sig själva. De har svårt att identifiera sig med andras känslor eller behov.

**Narcissister är bra på teater**, dvs att de kan verka mycket engagerade, sympatiska och hjälpsamma, men det sker bara i syfte att vinna poäng, egentligen är de obrydda. De agerar precis hur de känner utan en tanke på hur det kan påverka andra. Narcissister älskar att stå i centrum. Det här är ett beteende som jag tror att alla känner igen.

För mig är drag av narcissism tydliga idag, speciellt i sociala medier. Bekräftelse är något som mer eller mindre alla söker, på många olika sätt. Instagram är, vad jag har märkt, den vanligaste bekräftelsekällan då selfies är en stor del av instagrams flöde. Om man har stora behov av att få bekräftelse av andra och bli beundrad är det ganska logiskt att sociala medier förstärker de narcissistiska dragen.

Ungdomar i dagens samhälle är besatta av uppmärksamhet i form av likes, följare och kommentarer och de har även lärt sig att dela med sig av sina liv, vilket ger den efterlängtdade känslan av godkännande. Då man delar med sig av sitt liv så mycket så bygger man upp en offentlig bild av sig själv som inte riktigt stämmer överens med verkligheten.

**I narcissism ingår** bristen på empati. Det rapporteras då och då om folk som blir t ex misshandlade, där förbipasserande människor varken försöker hjälpa den skadade personen eller ringer en ambulans, utan står och filmar för att sedan lägga upp på internet och få likes, kommentarer och följare.

Att ungdomar upplever stor stress i att framstå som perfekta i sociala medier är väldigt uppenbart, speciellt

”Det finns och har alltid funnits en mall om hur kvinnor ska se ut och vara.”

stor stress upplevs av unga tjejer. Det finns och har alltid funnits en mall om hur kvinnor ska se ut och vara. Det här är väldigt tydligt i sociala medier, då unga kvinnor framställs som lyckade, intelligenta, glada, sexiga och vackra, men framförallt orealistiskt smala.

Folkhälsomyndigheten utförde under 2013 och 2014 en undersökning om huruvida skolbarns hälsovanor ser ut i Sverige. Resultaten visar att 40% av alla 13-åriga tjejer tycker att de är

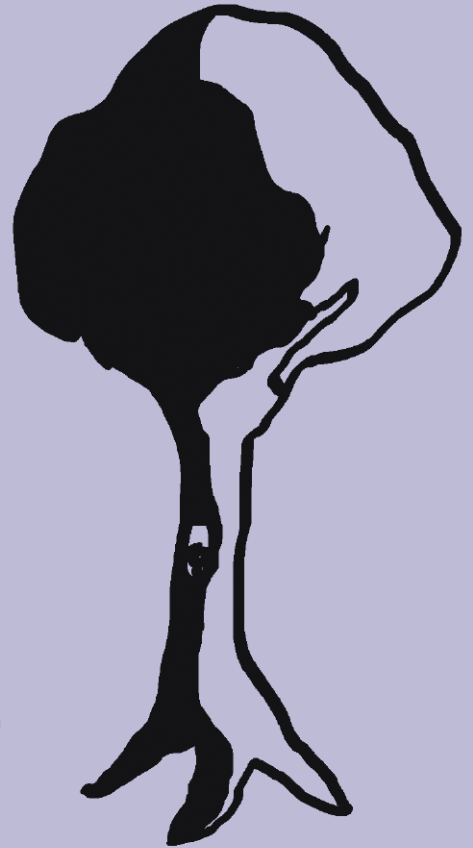
för tjocka, och 18% av dem har försökt eller försöker gå ned i vikt. Ungor värderar sig själva efter utseende, vilket kan påverka kroppsuppfattningen på ett negativt sätt och även öka stressen över att se bättre ut.

**Normerna över vad** som ser bra ut skapar väldiga kroppskomplex. De skönhetsideal som råder på sociala medier och allmänt i samhället är mycket orealistiska och dessa orealis-

Narcissism kan vara grunden till den ytlighet och sökan- det efter uppmärksamhet som blir allt vanligare på sociala medier idag.



”Myten var inte bara relevant för tusentals år sedan. Den kommer alltid att ha betydelse.”



tiskt slanka kroppar är vad som kallas för "idealkroppen".

Sociala medier har förändrat världen vi lever i. Det har lett till ett mer öppet samhälle där det är lätt att kommunicera med varandra. Även om stressen över sociala medier bland ungdomar är omfattande, tror jag att det är nästintill omöjligt att som ungdom stå utanför sociala medier idag, då dessa i princip är den enda vägen att kommunicera med omvärlden. Jag har aldrig träffat

någon som inte använder någon slags social plattform, så som snapchat, instagram, facebook eller twitter.

Myten om Narkissos och hans snedvridna bild har fascinerat många av historiens teoretiker. Självt tycker jag att myten är väldigt intressant då den kan kopplas till oändligt många saker, som bl a narcissister i sociala medier och dess påverkan på andra människor. Myten var inte bara relevant för tusentals år sedan. Den kommer alltid att ha betydelse. ●

Enligt den grekiska mytologin förälskar sig Narkissos i sin egen spegelbild.

# Felix Lemetti



Text: Ilias Mansour Foto: Simon Engholm

## Felix Lemetti går samhällsprogrammet med basket som passion och spelar i U20-landslaget.

### Hur började du spela basket?

–Det var på dagis, vi brukade spela på rasten, många spelade ju fotboll, men vi hade en lärare som gillade basket och som introducerade oss för sporten. Han kunde göra coola grejer med bollen och jag ville bli som honom, till slut fick jag börja spela basket som en födelsedagspresent.

### Gillar du att studera på Fryshuset?

–Ja, eftersom det går att kombinera basket och studier blir det enkelt för mig att hinna med båda, man tar hänsyn till hur mycket vi tränar. Det är en bra studiemiljö för mig.

### Hur var det att studera i USA?

–Det är helt annorlunda eftersom basket är så mycket större sport där. De investerar

mycket i basketen och vill att vi ska lyckas, det har hög prioritet. Studiemässigt är det enklare där borta än här, det är inte så tuffa kurser som i Sverige.

### Har du känt mycket press inför matcher, att det blivit för mycket?

–Ja, det har hänt. Om man presterat bra, kommit med i olika lag, varit i USA, spelat i landslaget, då får man ju många ögon på sig och då vill man prestera bra. Jag har ibland känt av prestationsångest, men det brukar försvinna under matchen, kommer man in i matchen slutar man tänka på det.

### Ditt favoritlag och din favoritspelare i NBA?

Mitt favoritlag är Oklahoma City Thunder, jag har gillat dem sedan

2010 kanske. Favoritspelare – jag har ingen sån där riktig, jag gillar många, Westbrook såklart, Damian Lillard, Chris Paul. Det dem jag gillar och kan lära mig av.

### Brukar du kolla på dom för att lära dig?

–Ja, jag kollar på dom hela tiden, tar små grejer och lägger in det i mitt eget spel.

### Har du någon pre game-rutin, att du gör något speciellt innan du spelar matcher?

–Nja, inget särskilt. Jag gillar att komma två timmar innan matchen, ta lite tid i omklädningsrummet, lyssna på musik gör jag hela tiden. Innan uppvärmningen börjar brukar jag köra lite egen bollbehandling. Jag sätter alltid på vänster sko först också, det är väl ungefär det. ●

**”Jag har ibland känt  
av prestationsångest,  
men det brukar  
försvinna under  
matchen.”**



# 10 tips för att uppnå optimal läsläsning

Text: Moa Linder

**Är du den som hellre** sitter och prokrastinerar i flera timmar än att plugga? Eller helt enkelt bara gör saker du tycker är kul istället? Du kanske bara är ute efter att finlipa betygen, men utan att riktigt veta hur du ska göra?

Oavsett anledning har du kommit rätt. Jag förstår att det kan finnas tusen saker du hellre vill göra än att plugga, jag har

själv varit där. Sen hittade jag en metod som var bra för mig och helt plötsligt blev allt mycket lättare. Ibland blev det till och med lite intressant.

Vi har dock olika sätt att lära oss saker på. Det enda man kan göra är att prova sig fram, men här är några tips som kanske kan vara en knuff i rätt riktning.

1.

Börja plugga tidigt, då kommer du ihåg det bättre än om du stressar. Du kan också plugga kortare tid varje dag istället för flera timmar sista kvällen.

2.

Gör korta pass (där du stänger av telefonen och kör fullt fokus) och ta pauser mellan. Du har säkert märkt själv under lektionerna att fokuset försvinner efter 30–40 minuter.

3.

Anteckna och sammanfatta! Man lär sig mer om man skriver ner det man ska lära sig. Använd gärna färger också. Inte nog med att det kan hjälpa dig att komma ihåg, det blir också lite roligare.



4.

Om du gillar att rita, gör det! Den mänskliga hjärnan gillar att associera saker till andra saker, speciellt bilder. Om du ska lära dig hur första världskriget startade, varför inte bara rita Franz Ferdinand i sin bil, med blod sprutande från ett hål i bröstet? Bilden lär ju fastna.

5.

Sätt dig någonstans där du har det bekvämt, men helst utan att bli störd av tv-apparater och liknande. Bibliotek finns alltid tillgängliga om du vill ha en tyst plats att sitta på.

6.

Diskutera med kompisar! Oftast kan du få svar på frågor du har eller bara få se saker ur ännu ett perspektiv. Vi tänker olika och att slå våra huvuden ihop ger bara en större bild av det hela.

7.

Läs texter du ska plugga på högt. Det kan få dig att komma ihåg dem lättare, samtidigt som det blir svårare att tappa fokus (vill du göra det ännu roligare kan du stoppa in texten i en låt och sjunga den istället).

8.

Läsläxa? Gör upp ett schema och planera in några sidor per dag. 10 per dag i en vecka känns lite jämfört med 70 på en gång, eller hur?

9.

Skriv frågor till dig själv på det du läser om och försök svara på dem. Det ger dig en bättre bild av vad du behöver plugga mer på och vad du kan ta det lite lugnare med.

10.

Om du vill lyssna på musik men inte kan låta bli att sjunga med kan det vara bra att leta upp instrumental musik, som filmmusik till exempel. Min personliga favorit är soundtracket från I rymden finns inga känslor.

# Vill du bidra med material till skoltidningen?

Kontakta Fredrik Karlsson  
Fredrik.karlsson@fryshuset.se  
073 950 24 68

Läs mer på  
skolbloggen  
[frysen.se](http://frysen.se)



Läs mer på  
skolbloggen  
frysen.se

# Har vi din utbildning?

Snickra ihop dina år hos oss!  
Utgå från ditt drömprogram eller  
börja med en passion.

**Program**

**Passion**

Testa på: [gymnasiet.fryshuset.se/  
har-vi-din-utbildning](https://gymnasiet.fryshuset.se/har-vi-din-utbildning)



**FRYSHUSET**  
GYMNASIUM