

EN TIDNING OM OCH AV FRYSHUSET GYMNASIUM

# Frysen

Drömtydning

**BILDREPORTAGE**  
Looks på Frysen

**SAFE SPACE**  
Vilket är ditt?

## Människor och personer

Person – en individ av arten  
människa

Boktips, quiz, katter och människor, drömtydning, att leva med PTSD, fiktiva karaktärer – därför älskar vi dem, glanstagetes, Hello Kitty eller Kuromi?, looks på Frysen, musik: Ado och K-pop.

nr 9/2024

Nr 9, 2024

**Fryshuset**  
Mårtensdalsgatan 2-8  
120 30 Stockholm  
T-Bana Gullmarsplan

**Ansvarig utgivare**  
Rektor Gunnar Holm

**Grafisk form**  
Spektra

**Tryck**  
Trydells

**Hemsida**  
www.frysen.se

## 5 **Fråga redaktionen**

Vilken filmkaraktär och låt är redaktionens favoriter?

## 06 **Böcker, quiz, låtar och film**

Få massor av tips inför lediga sommandagar!

## 12 **Katter och människor**

Hur påverkar katter våra hjärnor?

## 14 **Elevintervju**

Max har snart gjort klart sitt slutprojekt.

## 18 **Ado: Dreams come true**

## 22 **Fotoreportage**

Frysen looks, vår stil.

## 30 **Drömtydning**

Vi har analyserat eleverns drömmar

## 34 **Att leva med PTSD**

En psykiatrisk diagnos som går att behandla.

## 36 **TV and movie characters**

Why do we love them so much?

## 40 **Hjärna vs sociala medier**

## 42 **Kan du din Sanriokaraktär?**

Vem av dem är mest som du?



12



18



36

# Fråga redaktionen

*Frysens* innehåll är skapat av elever på Fryshuset – de bildar tidningens redaktion. De får introducera sig genom att svara på tre frågor.



## Seán

1. Reki Kyan från sk8 the infinity eftersom han är full av energi och glad, men blyg med människor han inte känner. Hans vänskapsrelationer liknar också mina.
2. Glad, med bra betyg och massa stålar.
3. I don't understand but I luv u av Seventeen

## Angelina

1. Kuromi från Sanrio för hennes humörsvängningar. Eller Lilla My från Mumintrollen.
2. Vid liv, 100% nykter, lycklig, ett geni och stenrik!!!
3. Baby you're a Haunted House av Gerard Way eller Maggot av Slutever

## Mingus

1. Mahito från The Boy and the Heron, för att han lär sig acceptera förändringar även om det är obekvämt.
2. Som en mognare och större person både mentalt och i min själ.
3. Paralyzed av NF.

## Kristina

1. Merida från Modig för att hon vågar stå emot stereotyper.
2. Som en stolt och glad kvinna, som vet vad hon ska göra i framtiden.
3. Lil Peep-Spotlight eller Isabel LaRosa- older

## Daniel

1. Ash från Pokémon för att han inte är rädd att prova nya saker.
2. Jag blir nog lite ledsen när jag måste säga hejdå till alla underbara personer jag har mött på Fysen.
3. Boredom av Tyler the creator

## Tatjana

1. 83% Edward Cullen, enligt ett quiz
2. Oj, vet inte. Kanske lycklig, med mina vänner?
3. Type O Negative - Suspended in Dusk. No seriously, kanske Blondie Dreaming, min favoritlåt.

## Malte

1. Snusmumriken eftersom jag gillar att vara ensam ibland och uppskattar de enkla sakerna i livet.
2. Omringad av mina vänner och dem jag älskar.
3. Buttons av Steve Lacy.

## Lian

1. 79% Lane Kim från Gilmore girls enligt ett quiz
2. Jag vet inte.
3. Merry-go-round of life (from Howl's Moving Castle original soundtrack), den filmen var en stor del av min barndom.

## Alfred

1. Enligt ett quiz fick jag fram Prince Caspian från Narnia.
2. Efter studenten har jag ansökt till ett jobb inom mitt program.
3. Enligt ett quiz fick jag fram Radioactive - Imagine Dragons

1. Vilken filmkaraktär relaterar du mest till, och varför?
2. Hur ser du dig själv när vi tar studenten?
3. Vilken låt skulle beskriva dig bäst?

## Ebba

1. 73% Dobby
2. Vit klänning
3. Cat's Cradle av Flower Face

# Tre fantastiska boktips

Text: Angelina Bild: Internet

Här är tre böcker som handlar om hur vi fungerar, hur våra beteenden uttrycks, hur våra känslor kan styra valen vi gör och vart vi hamnar på grund av dem. Alla finns på skolans bibliotek och även som filmer. Hoppas du blir inspirerad!



## The perks of being a wallflower

Stephen Chbosky

The perks of being a wallflower är en coming of age-historia som handlar om Charlie, 15 år. Under sitt första år i high school förlorar han vänner, skapar nya, experimenterar med droger och sin sexualitet och kommer tillrätta med sitt förflutna. Alla karaktärer i boken är otroligt intressanta och vi får läsa om hur deras egna problem påverkar andras. Boken tar upp viktiga teman såsom trauma, mental hälsa, relationer, intimitet, maskulinitet och hur man kan hitta sig själv genom litteratur och skrivande.

## Jag En/Every Day

David Levithan

Tänk dig att du varje morgon vaknar upp i en ny kropp, i ett nytt liv. Så ser livet ut för En. Hen vet inte varför, bara att det alltid har varit så. Jag En är en fantasy-kärleksroman som handlar om allt från första kärleken till att hitta sig själv, men även om hur det är att släppa taget och kasta sig ut i det okända. Varför Jag En finns på denna lista är på grund av den kreativa blandningen av fiktion och verklighet. Denna bok är helt fantastisk och är ett måste för alla bokslukare.

## A street cat named Bob

James Bowen

A Street Cat named Bob är den sanna berättelsen om en oväntad men stark vänskap. James Bowen har efter ett misslyckat försök till en musikkariär blivit en hemlös gatumusikant med svårt heroinberoende. Han är totalt ensam ända tills han träffar en orange katt som ska komma att bli hans livs förändring och själsfrände för livet.

# QUIZ

## Upptäck dina kunskaper om Fryshuset!

Text & bild: Alfred Wejdmark

1. Vad gör Brobyggarna?

7. Vad är Fryshusets vision?

2. Vem är VD för Fryshuset?

8. Vad lägger verksamheten "Backa" fokus på?

3. Fryshuset grundades 1984 av vem?

4. Vad är Fryshusets fokus?

9. Vad är verksamheten EXITs syfte?

5. Vad lägger projektet "The Job" fokus på?

10. Vilket är Fryshusetelevernas favoritämne?

6. Vad var Fryshusets mål med att öppna ett eget gym?

Svaren hittar du på sista sidan!

# Kpop-låtar för olika tillfällen

Text: Seán



## Off The Record av IVE

Låten är en pre-release till EPn "I've MINE" som släpptes en vecka efter låten. "Off The Record" är en väldigt charmig och lugn låt i jämförelse med resten av albumet. Även om albumet är ganska lugnt, har ingen annan låt på albumet samma lugna och sköna vibe enligt mig. Innan detta hade jag inte hört så många andra låtar av IVE förutom deras mest populära title tracks, men denna låt har fått mig att lyssna mycket mer på dem. En bra låt att lyssna på i bilen eller i bussen på vägen till skolan (can vouch).

## Farewell, Neverland av Tomorrow X Together

Det här är den sista låten på minialbumet "The name chapter: TEMPTATION". Hela albumet har en stark fairy tale-stämning, vilket syns i musikvideon till minialbumets titellåt "Sugar Rush Ride". Det kan också ses i själva låttiteln "Farewell, Neverland" där Neverland syftar på det magiska landet i Peter Pan-historierna. Låten hade en stor betydelse för mig 2023 eftersom jag personligen började lyssna på Tomorrow X Togethers musik någon månad efter minialbumets släpp. Den lugna viben fick mig att känna mig väldigt down to earth när jag själv inte mått så bra.



8

## Fyra tips du inte vill missa!



## Melting point av Zero Base One

"MELTING POINT" är första låten på minialbumet och används som en lugn låt innan titellåten "Crush" som har en mörkare och mer energisk stämning. "MELTING POINT" har ett magiskt och kallt tema både i musikvideon och i texten till låten. I videon smälter till exempel ZEROBASE-medlemmarna som att de själva var gjorda av is. I sig tycker jag att låten känns väldigt vit. Jag tycker personligen om att lyssna på denna när jag jobbar med skoluppgifter hemma vid mitt skrivbord. Eftersom jag äger albumet på cd så brukar jag lyssna på den på min cd-spelare vilket också ger den mer av en cosy vibe.

## BYOB (bring your own best friend) av Billie

När den här låten släpptes blev den väldigt snabbt populär på TikTok, då folk använde en del mot slutet av låten för uttrycka kärlek för sina bästa vänner med texten "Stop, you're not invited. Now, it's only for us, BYOB, bring your own best friend". Låten är väldigt fin och rar med en bra melodi och väldigt gullig och meningsfull låttext. Jag vet personligen ingenting om gruppen och lyssnar inte på dem, men denna låt lyssnar jag väldigt mycket på. Den kan påminna oss om hur mycket man ska uppskatta vänner och människorna runt en.



9



# MEAN GIRLS

## - en Gen Z kultfilm

Text: Lian Robertsson

Foto: Paramount pictures, iStock.

Det råder ingen tvekan om att 2000-talets klassiska komedi *Mean Girls* av Tina Fey är en gen-z-kultfilm. Det har gått 20 år sen dess premiär och den är fortfarande populär, välkänd och aktuell. Filmen är väldigt typiskt 2000-tal när det gäller mode, kultur och miljöerna som skapar filmens estetik.

*Sedan Mean Girls*-filmen kom ut 2004, har den blivit en Broadwaymusikal, en uppföljande film från 2011 och nu en musikalfilm inspirerad av Broadwaymusikalen 20 år senare. Det visar på hur relevant och omtyckt filmen fortfarande är idag. Förmodligen är det för att filmen är en fantastisk komedi med ikoniska karaktärer och igenkänning i det hela. Men hur började allt med *Mean Girls*? Filmen är baserad på boken *Queen bees and wannabes* av Rosalind Wiseman från 2002. Tina Fey upptäckte boken efter att den blev en New York Times bestseller och hon fick inspiration till en film om "wannabe kulturen". Hon tog också inspiration från sin egen tid i high school, som Fey sen gjorde till filmen *Mean Girls*.

Filmen är en komedi som handlar om Cady Heron (Lindsay Lohan) som är ny på *North Shore high school* efter att ha blivit hemskolad hela sitt liv. Hon blir snabbt introducerad till Janis och Damian (Lizzy Caplan, Daniel Franzese) som är del av skolans *weirdos* men hon blir också snabbt introducerad till *the plastics* som är skolans A-list-tjejer. Om *the plastics* gör något så blir det skolans nästa trend. Men Cady, Janis och Damian gör upp en plan, att Cady ska ta ner *the plastics* från insidan, men mer specifikt ta ner Regina George (Rachel McAdams) som är *queen bee* av gruppen. Men Cady blir också kär i Reginas ex-pojkvän Aaron Samuels (Jonathan Bennett). Allt detta leder självklart till drama på skolan och inom *the plastics*.

**Filmen har haft** en stor influens på trender och media under de senaste 20 åren och filmens influens på dem verkar bara fortsätta. Några av de mest kända replikerna och scenerna från filmen är till exempel scenen när *the plastics* dansar till låten *Jingle Bell Rock*, "That's so fetch.", "Get in, loser. We're going shopping.". Eller scenen med *the plastics* ikoniska fyrvägs-telefonsamtal, "Boo, you wh\*re.", "On October 3rd, he asked me what day it was.". "You know what! It's not my fault you're like, in love with me, or something!", "No, I am actually. I'm failing almost everything!". Det här är några av de mest kända exemplena från filmen som har blivit återanvända



över sociala medier, memes, reklam och annat i underhållande syfte, men även mer seriöst inom filmindustrin. Så om du inte redan har sett filmen finns det en god chans att du kommer bli överraskad över hur mycket du faktiskt har hört eller sett från den när du kollar på den för första gången.

**För att sammanfatta** det hela, *Mean Girls* är en fantastisk komedi i 2000-tals stil som vi uppenbarligen återkommer till gång på gång. Kanske kommer filmen att inspirera och influera även kommande generationer som den redan har gjort med gen-z. ●

# Kattens påverkan på människor

Text & foto: Malte Lindgren

**Tänk att komma hem till en gullig katt som man kan leka och gosa med. Så är det för mig, och det är helt fantastiskt. Jag tänkte berätta om vilken påverkan katter har på människor och vad de betyder för mig.**

**Du vet när man har riktigt** pissiga dagar och bara vill hem? Jag äger två katter, en hos min mamma och en hos min pappa, som jag älskar väldigt mycket. Jag har i hela mitt liv gillat katter och har alltid känt mig dragen till dem, samt att de dras till mig. Jag kollar tillbaka på gamla barnomsbilder på mig själv där jag sitter på huk på gatan och klappar någon random katt som jag har gått fram till. Självt har jag varit rätt så ensam en stor del av mitt liv och jag har alltid sökt mig till katter, också för att katter är så bra på att läsa av folk, har jag känt att katter förstår mig. Katter försöker inte lösa ens problem, de visar empati och stödjer en och det är allt man kan behöva ibland.

På sidan katter.nu läser jag att forskare har kommit fram till att kontakten med djur och natur är ett basbehov hos människan och att människor som lever nära djur generellt mår bättre. Djur är naturliga terapeuter, de lyssnar, stödjer och visar empati istället för att värdera som vi människor gör mycket. Det har visat sig att folk som befinner sig i svåra situationer, samt de som har autism och demens har haft mycket nytta av djur i sin närhet. Det finns till och med *emotional support animals* som hjälper dem med psykisk funktionsnedsättning.

**Vi människor spenderar** mycket tid på internet sedan några årtionden tillbaka, och ännu mer i takt med att tiden går, men studier visar att natur och djur ger högre social stimulans än datorer

och tv-tittande. En till sak jag vill ta upp som nämns på katter.nu är hur barn med djur mognar fortare, de har lättare att anpassa sig socialt, lättare för att uttrycka sig och få kontakt med andra människor. Djur kan också hjälpa till att öka barns sociala förmåga inom en mängd olika områden, och genom att umgås med djur tränas människor att lära sig tyda kroppsspråk.

**Washington State University** i USA har gjort en så kallad "klappa bort din stress-kurs" där de som studerar där har fått interagera med katter och hundar för att få hjälp att varva ner. "Bara tio minuter kan göra stor skillnad", och studenterna i studien som interagerade med djuren hade tydligt mycket lägre värden av stresshormonet kortisol enligt en forskare på Washington State Universitetet. Det är första gången forskare har kunnat bevisa minskningar av kortisolnivåer hos studenter under en verklig insats och inte bara på forskningslabbar.

Jag skulle själv hålla med om att dagar då jag känner mig stressad, så brukar jag oftast vara med min katt för det gör mig definitivt lugnare även om jag inte alltid är medveten om det.

Så känner du att du kanske är ensam eller behöver någon extra i vardagen som kan hjälpa till med ens tuffa dagar, de dagarna man bara vill hem och bort ifrån allt? Då skulle det passa bra med en lurvig liten katt som du kan gosa med om dagarna! Och om du själv inte har en katt kanske du kan få umgås med någon annans! ●



Katten Json

# Max om kortfilm som slutprojekt

Jag träffade Max utanför klassrummet Tarantino en kall februarieftermiddag. Han går i trean på estetik och media. Jag är där för att intervjua honom om hans slutprojekt som är en kortfilm. Vi sätter oss utanför klassrummet, jag sätter på ljudinspelningen och vi startar intervjun.

Text och foto: Lian Robertsson

## Vad handlar din kortfilm om? Och i vilken genre är den?

– Min kortfilm är uppdelad i tre olika delar. Det är för att jag har för kort attention span för att kunna göra en längre film, så jag har valt att dela upp den i tre delar med olika budskap. Den första delen är performance art och musik, den andra ska vara en berättande voice over som handlar om mitt hem och min uppväxt, och den tredje är lite såhär, blurry just nu, budskapet och genren som den kommer ha, vet jag inte riktigt än. Men jag skulle kunna säga att filmen kommer att vara väldigt konstnärlig, det är vad jag har planerat.

## Ja men det låter ju jätteintressant. Hör dom tre delarna ihop med varandra eller är de enskilda?

– Dom hör ihop med varandra mest för jag vill utmana mig själv och testa olika konstformer, men också testa olika sätt att filma och berätta en viss historia. Dom hör ihop med varandra på det sättet att dom skiljer sig mer än vad dom är lika eller sammanhängande. Så jag tänkte att ifall jag skulle göra en tredje film, så måste den ju också skilja sig på nåt sätt så att alla blir unika och intressanta att kolla och lyssna på. Det är därför den första är performance art och den

andra är berättande och den tredje kommer att vara mer redigerings baserad och mer en digital yta än en fysisk yta. Det är alltså så jag har tänkt med mitt projekt.

## Hur fick du idén till din kortfilm?

– Jag hade tänkt på det ett tag, ända sen man började ettan visste man att man skulle visa något på en biograf. Men mestadels fick jag bara idén av att sitta och fundera. Den första filmen kom jag på genom att jag fick en idé för en öppningsscen, att jag skulle linda in mig i massa batteridrivna ljusslingor och sen gå runt på offentliga ytor och bara filma mig själv. Den kom jag på mestadels för att jag ville göra något som kan se fint ut, filmiskt, för jag vill att den delen mest ska se bra ut, den ska vara nåt kul att kolla på. Den andra kom jag på för att jag ville dela med mig av något personligt från mitt liv som kanske andra kan känna igen sig i. Den tredje var för att jag ville öva på redigering, men också utmana mig själv.

## Varifrån fick du inspiration till din kortfilm?

– Ja, den första delen fick jag inspiration från den koreanska filmen *Old Boy*, jag gillar verkligen slutscenen från den. Det är väldigt mycket snö, vitt och blått men det finns också starka

”Jag vill utmana mig själv och testa olika konstformer”





”Mental ohälsa visar sig på så många olika plan och det visar sig i allt man gör ifall man blir drabbad.”

färger som kontrasterar och det var där jag fick inspiration till första delen men också hela filmen. Sen så har jag inte riktigt någon mer tydlig inspiration till filmen.

**Så övrig inspiration är bara dina egna tankar?**

– Mina egna tankar och att vi har kollat på mycket performance art så jag kanske fick inspiration från det, men jag ville inte göra något super extremt, det är därför jag har valt att göra nåt så simpelt som att bara sticka ut med massa ljus på mig i den första delen.

**Finns det något genomgående tema genom varje del av din kortfilm?**

– Jag har tänkt att den första bara ska vara visuellt imponerande men meningen eller bakgrunden till den är just nu oklar. Men jag har tänkt att det ska vara något med mental ohälsa och familj. Den andra kommer också handla om mental ohälsa, men mer specifikt mental ohälsa i familjelivet och hur det är att leva i en sån situation. Den tredje vet jag inte än vad temat kommer att vara, men nu när jag tänker efter så är mental ohälsa ett stort tema och inspiration genom hela filmen.

**Vilka steg i att göra den här kortfilmen har/ kommer du tycka om mest?**

– Jag tror att det roligaste kommer att vara redigeringen eftersom jag tycker att filmandet är väldigt stressigt. Man vill ju sätta filmen direkt och få dom klipp som man verkligen vill ha och att allting ska se bra ut. Sen är det ju färdigt och då kan man ha kul och redigera och göra det riktigt kreativa arbetet. Så jag ser mest fram emot redigeringen.

**Vad är dina tankar om mental ohälsa?**

– Mental ohälsa visar sig på så många olika plan och det visar sig i allt man gör ifall man blir drabbad. Jag tycker det är något centralt och viktigt man bör prata om. Mina filmer kommer ju ha ett tema av, eller handla om mental ohälsa. Den första tror jag kommer att inspireras av någon från min barndom, någon som jag kände då som var i mitt hem. Den andra kommer mestadels handla om min mamma som har levt med mental ohälsa hela sitt liv. Det betyder inte att jag har haft en dålig uppväxt, bara att det är något som finns och har funnits i mitt hem. Jag har inte haft nån negativ experience så, men det är bara något jag tycker man borde prata om. Folk kan

kanske känna igen sig, och känna att man inte är utanför eller inte är ensam. Jag vill bara dela med mig för det känns som något personligt som jag kunde ta upp i min film. Jag tycker en film blir bra så fort man vågar vara personlig eller vågar dela med sig av något sårbart. Jag är ju inte helt bekväm med att dela med mig av det egentligen.

**Vad brukar du göra om du kör fast i din kreativa process?**

– Jag brukar vanligtvis ha massa olika tydliga steg i mitt huvud. Som nu, har jag så himla mycket att göra och olika planer, så ifall jag fastnar på en sak som till exempel filmandet eller bearbetandet av bild, så kanske jag går över till manuset eller går tillbaka till shootlisten. Eller så försöker jag bara göra någonting annat lite snabbt för att testa mig fram, bara testa någonting annat i min kreativa process. Annars kanske man sitter där och inte gör nånting i några timmar. Jag kan ju sitta ganska länge och redigera och fastna vid en liten detalj och sen komma på att jag har sex minuter kvar på filmen att redigera.

**Hur ser du på att sluta gymnasiet efter nästan tre år?**

– Jag tycker att det ska bli väldigt skönt att sluta gymnasiet, men man vet ju inte riktigt helt vad man ska göra efteråt. Men det känns skönt att vara färdig och det känns skönt att få möjligheten att skapa en film. Jag är lite nervös över hur den ska bli men jag menar man hoppas ju att den blir bra. Om den blir bra, då blir jag väldigt nöjd med att gå ut gymnasiet. Jag tycker att jag har lärt mig mycket från den här linjen. Det tar jag med mig nu när jag ska fortsätta mitt kreativa arbete utanför skolan.

**Vad kommer du ta med dig efter din tid här på frysen?**

– Antagligen alla kompisar man har mött. Också alla projekt jag har gjort för jag har några projekt som jag faktiskt har blivit lite stolt över. Det hoppas jag också att slutprojektet ska vara. Man får så mycket kreativ frihet i det här projektet, så jag vill göra mitt bästa för att göra filmen till något jag blir stolt över. Men jag kommer väl ta med mig alla personer jag har mött och allt jag har lärt mig, och sen kommer jag sakna alla lärare också, jag tycker ändå att vi har förvånansvärt bra lärare här på skolan. ●

# Ado: Dreams come True

Text & bild: Mingus Madestrand.

Ado's identity is unknown but on the official website of universal-music-jp they refer to Ado as a she so that's what I'm going to refer to her as in this text

**Ado is a J-pop artist** (Japanese pop music), specifically a *utaite*. A *utaite* is a person who makes covers of different songs and releases them online. Although Ado still does covers, she has also released many original songs that are as good, or even better than the songs she covers.

The word "ado" comes from a character in a Japanese theater. The two words she thought sounded cool were Shite, the main character, and Ado the supporting character. Originally she didn't know what ado ment until after she chose the name, but thought it fit since she

wanted to be the supporting character in someone's life.

**Ado was born in Tokyo** on the 24th of October 2002. In elementary school her dream was to become a mangaka/manga artist. In 2014 she discovered Niconico, an app similar to YouTube on her 3DS. This is where she watched music covers and later began uploading her own covers starting when she was just 14. In middle school her dream of being a mangaka was slowly being replaced by her dream of being a singer, since she was more confident in singing than



drawing. She started singing as a *utaite* after doing a cover of "Kimi no taino" on January 10, 2017. She later stated in an interview that she sang in her closet with just some soundproofing she bought online.

**When she was singing** she felt confident and happy, so happy in fact that she would always read every comment and refreshed the comments almost every hour. But during a concert of a similar singer she admired, she was confronted by a singer who she thought lacked professionalism. After that encounter she began to doubt her

talent and felt that no one really took that type of music seriously. She began to question her dream and felt more and more frustrated to the point her confidence started to shatter and she fell into depression.

**In 2020, the day before** her 18th birthday she released the original song "Usseewa" on YouTube and written by Syudou. Pouring all her built up negative emotions she sang every lyric with pure emotion. The music video reached 5 million views on November 14, less than a month after release. On December 10 the same year

“Usseewa” reached number 1 on Spotify viral 50 Japan. Her subscribers on YouTube more than doubled from 114K to 285K and gained between 20-50 thousand subscribers per week.

The song was controversial since “usseewa” can be translated to “shut up” and criticized Japanese society. This was unpopular with the “older” generations since Japan is all about honor and respect and that stuff. On January 23, 2021 “Usseewa” reached 40 million views on YouTube and 100 million views on March 15, 2021, 148 days after its release. It reached number 1 on the Billboard Japan Hot 100 on March 20. Although she was very happy with the song’s popularity, her feelings did not become more positive because of it. She stated that she just pushed the negative aside and didn’t know what was going on, but after a while her achievements finally began to sink in.

**Other notable songs** are “Readymade” released December 24, 2020, “GiraGira” released on February 14, 2021 and “Oda” released on April 27, 2021 proving that she could sing in almost any tone and do more than just scream. (Although she does that a lot with certain songs and covers). Later she was chosen as the second female Japanese artist for the “YouTube artist on the rise” with her new song “Yoru no Pierrot” released on June 14, 2021 and played on 5 different screens in Shibuya. She was also the sixth fastest singer to rise in Japanese history and the youngest for a solo singer and released her first album on January 26 2022.

**In 2022 she was chosen** to be in “One Piece Film Red” as the singing voice of Uta with the movie released August 6, 2022 and the music album released on August 10, 2022. This was huge for Ado since One Piece is the most sold manga in

Japan with over 400 million copies sold in Japan and over 100 million in the rest of the world. Becoming the second most popular comic even beating Batman and just behind Superman. It was also special for Ado since her favorite shonen jump mangas are “One Piece” and “Chainsaw Man”. This blew Ado up even more, gaining 100K subscribers every week for three weeks straight. The film was even nominated for best anime song in the 2023 Crunchyroll anime awards; the same song “New Genesis” also topped in Apple’s music global top 100 chart.

But this was not her last interaction with the medium of anime, because the year after “One Piece Film Red”, she was chosen to make the ending song for the anime adaptation of “Spy x Family” season 2 with the song “Kura Kura”.

**In Japan back in the day**, blue roses were so rare that the old meaning of the flower meant impossible. But nowadays scientists have been able to make this impossible flower possible so the meaning of the blue rose was changed to mean “dreams come true” that’s why Ado chose it as her symbol. Because despite all her successes, her biggest dream ever since she started singing was to perform at the Saitama Super Arena. So on August 11, 2022, true to her symbol, she made her dream come true, she performed at the Saitama Super Arena.

**On her 21st birthday** she announced her first world tour that travels throughout Asia, Europe and America. By the time I’m writing this the tour is still ongoing but may have ended when this is published. If you would like to experience this tour with me, you can read my review “Ado: the Wish for Brussels Sprouts” from the Brussels concert, in this magazine. ●



Read the online magazine and my review of Ado’s concert in Brussels through this link.



Ado released her first album on January 26 2022.



Miranda (ovan) och Ash (höger).



# Frysen Looks

Fotoreportage av Lian Robertsson



Mace går Bild & Form, Skye Musik och Tyra Estetik & Media.



Ganzo går Musik.



Filippa, Mira och Natta på Estetiska programmet.



Camilla går Bild & Form.



Gerardo på Samhällsprogrammet.



Emil går Estetiska programmet Musik.

# Safe haven

Text: Daniel Usypov

Foto: Internet

## Vad är egentligen ett safe haven? Och varför kan vi behöva dem?

**L**anguages.oup.com ger förklaringen "a place of refuge or security". Collinsdictionary.com förklarar safe haven som "en fristad. En plats, en situation eller en aktivitet som ger människor en möjlighet att fly från saker som de tycker är obehagliga eller oroande".

Safe haven är för mig ett ställe där jag kan koppla av, utan att fundera på jobbiga saker i verkligheten. Jag kan vara i en bubbla och glömma allt jobbigt. Mina safe haven är till exempel att ta en buss eller tåg och hamna på ett random ställe och sen gå runt där, tills jag känner mig klar. Men jag tycker mest om att vara i Upplands Väsby för sin natur och att jag kan vara ensam med mina tankar.

**Jag skickade ut** en undersökning till gymnasieeleverna på Fryshuset för att få reda på vilka safe haven de har och hur det påverkar dem.

Många elever ser träning som ett safe haven. Träning får dem att bli glada, samt

må fysiskt och mentalt bättre. Några tycker om att vara hemma ensam i sin egen bubbla och några håller på med sina hobbies som datorspel, TV-serier eller att lyssna på favoritartister. Andra tycker att safe haven är att umgås med sina vänner eller partner. Några ser sitt husdjur som ett safe haven när de kommer hem efter en lång dag.

Fryseneleverna beskriver safe haven som ett ställe att rymma till, bort från någonting i livet som man behöver vila ifrån en stund. Att man helt enkelt kopplar av från sånt som kan kännas kravfyllt och får vara sig själv ett tag. Kanske hitta något inom sig själv som man annars inte skulle få reda på om sig själv.

**En safe haven** kan nog vara nästan vad som helst, så länge tiden flyger och du känner dig avslappnad och glömmet det jobbiga. Tror du att ett safe haven skulle kunna vara en positiv upplevelse för dig? Kanske har du redan hittat ditt eget safe haven. Om du skulle behöva ett, finns de i alla fall lite överallt. ●



# Drömtydning

Text: Ebba Skoglund & Tatjana Miloradovic  
Bild: Ebba Skoglund

Vi frågade eleverna på Fryshuset gymnasium om deras drömmar och analyserade dem med hjälp av den italienska drömanalysboken "Il dizionario illustrato dei sogni" av Laura Tuan.



## Flodhäst vs. Orm

**Namn:** OliWaisa / Olivolja **Ålder:** ??  
**Program:** Försäljning och Service  
**Betyg på dröm:** 3,5 ★

Jag drömde detta när jag var typ 6 år. Jag, min syster och hennes kompis var på Grönan och från ingenstans så blir min systers kompis en orm och då springer jag och min syster hem för att vi blir rädda (bor i Hässelby). När vi kommer hem så inser vi att ingen är hemma och ingen av oss har nyckel till dörren så vi klättrar upp på taket på vårt

hus. När vi är på taket förvandlas jag till en flodhäst och börjar fajtas med min systers kompis, som fortfarande är en orm. Sen vaknade jag så jag vet inte vem som vann.

**Analys:** Först och främst så verkar det som att du drack alkohol som 6-åring då du drömde om ormar, vilket är lite oroväckande. Men din dröm tyder på att lite intressanta saker kommer hända i framtiden. Vår teori är att du kommer dricka så mycket att du blir medlem i en maffia, där kommer du få mycket pengar som du sedan förlorar på grund av faran du är i. (btw, staden du bor i är fin.)

## Olycka på spåret

**Namn:** Grandpa **Ålder:** 18  
**Program:** Bild och Form  
**Betyg på dröm:** 3 ★

*Oh! Do I have a story for you! Vi var på nån utflykt med skolan. Och sen skulle vi alla åka hem. Och på tunnelbanestationen så väntade jag på tåget med några andra i klassen. Från ingenstans hoppar en unge på spåret och ställer sig vid stängslet! Tåget rullar in och ungen försöker springa till plattformen igen medan tåget svajar på spåren. I drömmen blir jag livrädd och ramlar på marken medan jag skriker. Sen vaknade jag... aldrig varit mer rädd i en dröm!*

**Analys:** Du kommer antagligen få resa väldigt mycket i framtiden och din familj kommer få mycket pengar. Eftersom du föll i din dröm så kommer något skamligt att ske, men, plot twist, du vaknade och kommer därför bli mycket framgångsrik. Kanske blir du en lyckad konstnär och får åka runt i världen. Och förresten, var inte rädd. Allting kommer bli okej. Vi finns här för dig. Men din dröm var ganska tråkig.

## Chonny Jash

**Namn:** CTC / Cleo **Ålder:** 16  
**Program:** Natur Speldesign  
**Betyg på dröm:** 2 ★

*I was in a cave, searching for gold. Then a beast with green fur started chasing me. I hopped into a minecart to get away from it. I slammed a heart (Chonny Jash reference?!?!?) shaped vault door which the beast couldn't get through. Then I stared at the vault door until I woke up.*

**Analys:** Det verkar som att du försöker lära känna dig själv eftersom du befann dig i en grotta. Det gröna monstret symboliserar lycka och hälsa, men då du stängde dörren, stängde du också dörren för din egen lycka. Du kommer förlora dina vänner. Och förresten, menar du Chonny Jash eller Johnny Cash? Är du säker på att det finns en låt med den låttexten?

## Håravfall

**Namn:** Luna **Ålder:** 18  
**Program:** Bild och Form  
**Betyg på dröm:** 1,5 ★

*Jag drömde en gång att jag inte hade något hår. Utifrån det bestämde jag mig för att ALDRIG raka av håret någonsin.*

**Analys:** Hej Luna. Vi har dåliga nyheter. Du kommer bli sjuk och förlora pengar. Kanske behöver du betala för din sjukvård eftersom du har flyttat till USA. Det är väl lite roligt? Du får i alla fall resa... Men ditt namn är fint! Påminner om My Little Pony.

## Carbonaradröm

**Namn:** Gunnar **Ålder:** 16  
**Program:** Samhälle  
**Betyg på dröm:** 2,5 ★

*Jag drömde att jag skulle äta pasta carbonara och när jag tog ut den ur kylan så såg jag att det låg mer pasta på bänken och jag vet inte varför men jag använde händerna för det.*

**Analys:** Carbonara. Väldigt bra smak. Du är antagligen hungrig. Antingen kommer du bli glad eller ledsen. Antingen kommer du få pengar eller så kommer du inte få pengar. Du borde lära dig hantera dina problem för du verkar lite överväldigad. Du borde också lära dig laga carbonara.

## Monsters in da house

**Namn:** Waterfknmelon **Ålder:** 16  
**Program:** Bild och Form  
**Betyg på dröm:** 3,5 ★

*Jag drömde att jag var på mitt landsställe i Norrtälje och alla från Monsters tittade på oss och vi försökte typ döda varandra och vi bodde i ett jättestor mansions sen flydde jag från Norrtälje och hamnade på Plattan där min enda kompis satt bredvid, hon gulliga som städar på vår våning o rökte tillsammans på marken.*





“Jag drömde att min bästa vän kidnappade mig”

**Analys:** Boken säger att du är en väldigt dålig person. Du kanske är lite galen i Monsters Inc. men vi förstår, den är bra. Eftersom du äger ett mansion är du avundsjuk, och din emokompis betyder otur. Om du röker varje dag betyder det hopp, men om det här var första gången kommer du förlora tid.

## Jagar Mira

**Namn: Mira Ålder: 17**  
**Program: Naturvetenskap**  
**Betyg på dröm: 2,75 ★**

Jag har drömt att jag var ute i en skog och blev jagad av ett monster och sen kom till en klippkant och inte kom längre. Det gjorde jag när jag var ca 8. Sen har jag drömt att jag gungade och flög av gungan men fortsatte falla och landade på en bilväg.

**Analys:** Att du var i en skog berättar att du kommer ha otur, men monster betyder lycka. Gungan betyder också lycka... och att du kommer gifta dig och få barn. Att du föll betyder att du kommer skämmas, men det är antagligen för att du kommer få barn så ung. Att du inte vaknade

direkt efter fallet betyder att du kommer bli jagad, men det är nog bara dina barn. Dina vänner verkar inte heller vara så bra men du har ju barn så vem bryr sig.

## Förråd

**Namn: Potatismos Ålder: 18**  
**Program: Estet**  
**Betyg på dröm: 2,75 ★**

Jag drömde att min bästa vän kidnappade mig och tog med mig till skolan men när jag försökte säga till folk så skrattade dom bara. Han och jag har en väldigt skämtsam relation så ingen fattade att det var på riktigt. Det sista jag minns av drömmen är att han köpte glass åt oss.

**Analys:** Att din vän var med i din dröm betyder att du kommer bli framgångsrik inom din framtida karriär, men det här kommer också leda till att din partner kommer bli avundsjuk. Avundsjukan kommer få er att glida isär och du kommer känna dig ensam. När du tillslut försöker prata ut så börjar ni i stället bråka, och din partner kommer att göra slut med dig. Du kommer bli deprimerad på grund av detta. Vi är här för dig om du behöver några att se sorgliga filmer och äta chokladglass med.

”Du kommer bli framgångsrik inom din framtida karriär”

## Dagar utan dig :(

**Namn: Kråkan Ålder: 16**  
**Program: Teater**  
**Betyg på dröm: 2,5 ★**

Jag drömde att min yngsta katt (ca 9 månader när jag drömde drömmen), min lilla syster och min pappa alla dog, men att jag fortfarande kunde kommunicera med dem via Snapchat. Så jag var typ på deras begravning och var jätteledsen och samtidigt fick jag streaks från min lillasyster T^T. Det var på riktigt den konstigaste drömmen jag varit med om.

**Analys:** Du spenderar för mycket tid på din telefon. Gå ut mer. Du borde också flytta hemifrån. Du kommer bli lyckligare om du flyttar. Katter är inget bra tecken, att du drömde om din syster betyder att du är avundsjuk på någon, och en begravning kan betyda både bra och dåliga saker.

## Seglar till lycka

**Namn: Jack Ålder: 18**  
**Program: Musik**  
**Betyg på dröm: 2,25 ★**

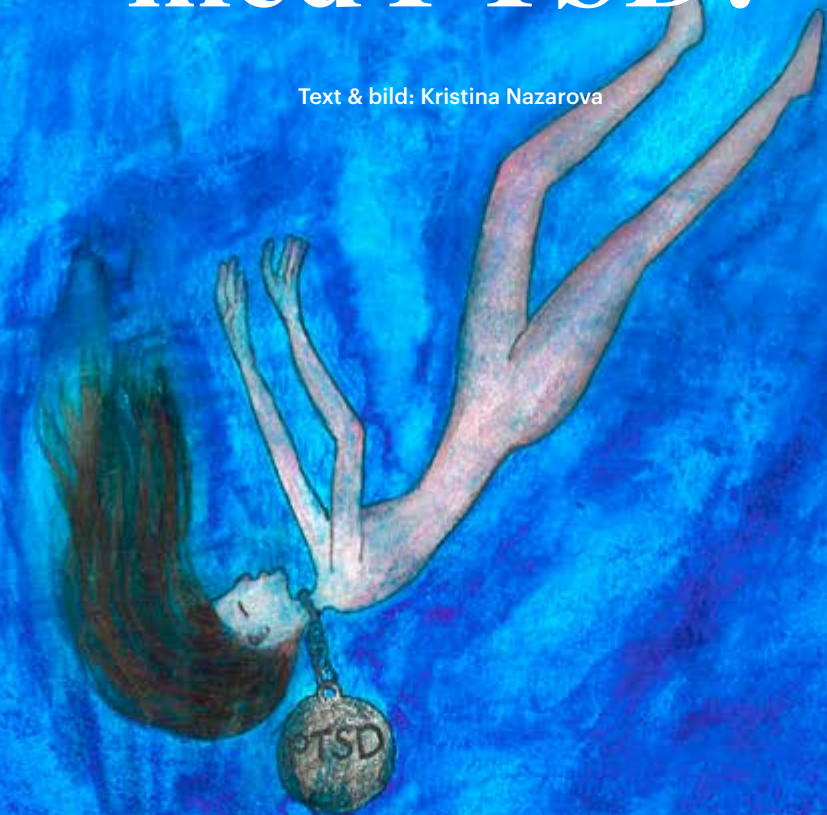
Jag drömde i förrgår om förra sommaren när jag fick stå och styra rodret på min farfars nya segelbåt som jag och pappa fick hjälpa till att färdas hem. Det tog två dagar att åka från Skarholmen till Ingarö. Jag drömde specifikt om när jag satt ned och det var vågor och vi hade passerat Stockholm, vi kom ut på Djurgården ut på stort vatten, det var gungigt och otroligt soligt och otroligt färsk vind. Det var tyvärr motvind båda dagar så vi seglade aldrig, men det var härligt ändå, vi puttrade fram med den lilla externa motorn.

Jag styrde och varnade när det var på väg stora vågor från andra båtar, eftersom farfar och pappa stod nere i båten och fixade mat eller kartor flera gånger. Av vissa vågor blev det så gungigt att motorn skrek, eftersom den hamnade ovanför vattenytan. Första dan fick jag otrolig huvudvärk, men som tur när vi hade parkerat vid en ö på första dagens natt så var det en annan segelbåt som hade lpren, och efter det hade jag aldrig huvudvärk.

**Analys:** Allt fantastiskt. Mycket pengar, tur, fred, framgångsrik karriär, kärlek, lycka, inre rensning, lite fara, men du kommer gifta dig med en äldre, rik kvinna som kommer göra dig rik också. ★

# Hur är det att leva med PTSD?

Text & bild: Kristina Nazarova



## På 1177 beskrivs PTSD med dessa symtom:

**1. Påträngande minnen** som flashbacks, mardrömmar och det kan ge kraftiga reaktioner från kroppen, till exempel att man får hjärtklappning eller har svårt att andas. Man undviker allt som påminner om traumat, man kanske isolerar sig från människor eller inte vill prata om vad man har varit med om.

**2. Hur man tänker och känner sig**, att man känner sig nedstämd, att man inte kan engagera sig i det som händer i ens vardag. Man börjar

tänka att man själv inte klarar saker och att världen är farlig. Man kan också få minnesförlust, att vår hjärna "tar bort" jobbiga minnen, för att vi ska klara oss, men de kan komma tillbaka, när hjärnan tycker att vi kommer klara oss, till exempel när vi går i terapi, eller är trygga.

**3. Överspändhet**, man känner sig spänd, lättskrämd och lättirriterad. Man kan få ilskeutbrott, ha svårt att koncentrera sig, svårt att sova, svårt att lära sig nya saker.

**PTSD är en psykisk diagnos, som står för posttraumatiskt stressyndrom. Detta får man när man har varit med om jättejobbiga saker i sitt liv, till exempel krig, våldtäkt, mobbning, osv.**

**Men hur är det då att leva** med PTSD, jag har själv diagnosen, men jag har komplex PTSD. Det är inte så stor skillnad på dem, men man har fler symptom i komplex PTSD.

Det finns också andra symtom, om man har haft PTSD under en lång tid så kan man få väldigt mörka tankar. Man kan också ha svårt att ta hand om sig själv och sin hälsa. Man kan känna att saker som händer är överkliga eller att det blir en förändring i hur man upplever sig själv. Att man har ont någonstans i kroppen hela tiden eller får kramp. I komplex PTSD finns också dessa symptom: att man har svårt att hantera sina känslor. Man känner sig förminskad och värdelös. Man kan också skämmas, känna skuld eller som att man misslyckats för den traumatiska händelse som man har varit med om. Man kan också ha svårt i en relation och vara nära andra människor. Jag känner igen mig, det är inte så konstigt, eftersom jag har denna diagnos och den har jag haft i nästan hela mitt liv, så jag vet inte hur det är att leva som "normal" människa. Som någon som inte har ångest över allt, som inte övertänker, som kan hantera sina känslor, som inte har flashbacks, som kan ta emot kritik utan att gråta sen, som inte alltid tar illa upp, som inte blir spänd och rädd över mycket ljud och många människor på samma plats.

**Nu går jag i behandling** och lär mig hur jag ska ta hand om mig själv, att jag är lika viktig som alla andra, att jag är värd, hur jag ska hantera mina känslor, att inte övertänka och känna skuld.

Jag vill släppa det som jag har gått igenom. Det är svårt, eftersom man måste typ gå igenom det en gång till och det väcker massa känslor och minnen. Jag förstår att allt inte är lätt. Och jag kan lätt säga att livet med PTSD inte är lätt. Att leva med någon slags psykisk ohälsa är tufft, speciellt om man inte går i en behandling och

inte får rätt hjälp. Så om du mår dåligt, sök hjälp, du är aldrig ensam, var inte heller rädd att söka hjälp, du och dina problem är lika värda. Det finns människor som kan och vill hjälpa dig.

Oavsett vad du går igenom kommer du att klara det, jag tror på dig, du är stark och kommer klara det! Tro mig! ●

## Här kommer tips där du kan få stöd och hjälp om du mår dåligt:

### 1177

På 1177 kan du få information om andra diagnoser, där kan du också få stöd.

### BRIS

<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/>. Här kan du få en kurator att prata med. Du kan också ringa eller skriva till 116 11.

### FRIENDS

<https://friends.se/kunskapsbanken/barn-och-unga/rad-och-stod/>. Här kan du få stöd och hjälp som gäller om mobbning eller utsatthet. Du kan också ringa 08-545 51990.

### JOURHAVANDE KOMPIS

<https://www.rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis>. Här kan du få stöd från andra unga.

### UMO

Du kan också titta på [umo.se](https://www.umo.se), där kan du få ännu mer information, stöd och tips.

# Popular movie and television characters

Text: Tatjana Miloradovic  
Foto: Internet, iStock.

Fictional characters play a big role in our lives. They are here to inspire us, comfort us and be someone we can relate to. Why is that, and which characters tend to be the most popular?

**Everyone has that one** character they would befriend immediately if they had a chance. But why is that? Why do we get attached to someone who's not even real?

Exactly that, they are not real. They are fictional, they do not exist. And that may sound bad but all beauty lies in that. They are not real people with good and bad traits which you cannot change. They are products of your imagination, they can be just the way you want them to be. You won't have this idealized picture of them and then get disappointed when they don't turn out the way you wanted them to. No, they can be just as you please, because there is no reality to crush your imagination. They are your escape from reality, this perfect dream world in your head. Some people form more, let's say, psychological relationships with fictional characters. They look for self-reflection and empathy in them. They look for someone to relate to, someone who's going to understand them.

Some people just like the character, they think

certain characters are cool and nice people and that's enough to get them attached. Now, what kind of characters do people usually get attached to?

**People are mostly drawn** to characters they can relate to. A character with the same struggles and problems, a character that is going through the same or similar situation the viewer is going through. It may be a death of someone close, or unreturned love or even winning a competition. It's that empathy that we are looking for, that comfort we want. But that's not all, people also want motivation. You can't go through life without some motivation. People look for characters that are going to inspire them. It's maybe motivation to get out of bed and do even the smallest things, or something more serious, like getting out of depression, or maybe getting over someone. I personally get motivated by those strong and powerful characters. After watching a movie or a show and seeing what they are able to do, I



Spiderman and Wonderwoman.

immediately get this desire to be just like them, even better. After watching literally any Bruce Lee movie I get this impulse to start practicing until I get at least as good (which is of course not possible, but it's the thought that counts).

The inspiration I or anyone else gets from these characters often turns into aspiration, which means wanting to be like them. They are no longer just a motivation to do something, they make you set the goal and become your idols. They usually have something that the viewer doesn't, for example a talent for drawing or they can play a guitar or something similar, which makes the viewer wanna learn those skills too. But besides that some people look for comfort in fictional characters, they look for characters that remind them of someone, maybe their friend or family member. People usually look for a connection between a character and someone from their own lives. Sometimes it's the viewer him/herself. It is always nice having that one character in which you see yourself, one you can relate to.

**Over time, different types** of characters have intrigued people, and with time passing, new, various characters have appeared. In the era of Old Hollywood, and even today among lovers of old film, character Rick Blaine from *Casablanca* is very loved. He is this confident, good man who from a flawed character becomes a hero. There's really nothing special about him, he is just relatable and therefore a good inspiration. There are more characters like him, characters that had amazing character development, characters people can relate to. One of them is Jesse Pinkman (*Breaking Bad*), a very loved character with a great story and amazing performance by the actor who portrayed him. Chandler from *Friends* and Ichigo Kurosaki from *Bleach* are similar and very loved characters too, they are funny, human and these relatable characters that are growing together with their audience. There's nothing they have done wrong, there's really nothing you can have against them.

In the past women didn't really have that



Goku from Dragon Ball Z.

many characters to look up to, besides those beautiful and elegant women played by Audrey Hepburn or Elizabeth Taylor and other actresses. With time, women got strong and powerful characters like Wonder Woman or Buffy Summers, superheroes who inspired many girls. Then we got characters like Hermione Granger, a very lovable character, smart and strong too. Elle Woods inspired many girls to follow their dreams and not let anyone stand in their way. Blair Waldorf is a very popular character a lot of girls look up to, her style, her mindset and just her lifestyle in general.

**Speaking of heroes,** they are definitely people's favorites. In fact the most popular and the most loved character of all time is no one else than Spider-man. That's no surprise, he was my favorite hero too, growing up. I mean, what is there not to like? He is this cool guy swinging

through the city, fighting the villains and saving the day. He also goes through some struggles that regular people can relate to too. There's nothing you can hold on against him. I could say the same thing about other heroes like Batman, Superman, Ironman etc. They all are these cool guys that are just trying to save the world. They are these motivational and, in a way, relatable characters that are just simply cool. What people love about them is that they are these strong guys trying to send a good message by showing off their powers.

**People also like imperfections** that go along with them, it wouldn't be so interesting if the hero was this perfect being that has no trouble defeating anyone. It is very important that the character has some lovable qualities. The character can be kind and bring this feeling of comfort while he's sharing the words of wisdom like uncle Iroh or Gandalf. They can be funny like Naruto, simply cool like Kakashi, cute like Kirby, or just be Rock Lee. People love complex characters, characters with a good story. There's nothing like a powerful and complex character to steal your attention, Sasuke and Itachi Uchiha (*Naruto*) are good examples. Complex villains are surely the best type, Anakin Skywalker (*Star Wars*) and Madara Uchiha (*Naruto*) are definitely two of the most loved villains. People love how imperfect and manipulative they are. Along with Spider-man, one of the most loved characters of all time is Goku (*Dragon Ball Z*). He is definitely one of the greatest and most powerful characters that have ever appeared on our TV's. He is the character everyone grew up with, watching him protecting the Earth, protecting his friends and destroying his enemies. He and the Dragon Ball Z in general had a great impact on the future series to come.

**There really are many many more** characters and many more reasons why people love them. It is really great that we have all these characters, that everyone has at least one comfort character in their lives. I think that escape from reality, imagination is important and a beautiful part of our lives. ●

# Glanstagetes

Text & bild: Ebba Skoglund

**Glanstagetes är planterade tillsammans** med en del djupa färger i plastkrukor på min veranda. De är kända för sin söta doft, och jag har ofta fått höra att den klänger sig fast på mig. När jag var ett barn och lånade mina vänners hårspännen brukade de lukta på sina knutna nävar efter att jag gett tillbaka accessoaren, sedan nickade de och lade spännet tillbaka i sina fickor eller väskor. Den där blomman skulle fortsätta att vara en stor del av mig under hela min uppväxt. Den skulle skapa en varelse som endast hade en fridfull anda, inte den minsta empati kunde avsättas för att istället se mina problem. Så småningom började jag ifrågasätta väldigt banala saker, som om nyansen av svart jag bar skulle förändra hur andra såg på mig. Om det förändrades, skulle jag då bli mänsklig?

**Jag har fortfarande** på mig hårspännen ibland. Jag kanske är för hårdhänt med dem, för mina hårrötter gör lite ont när jag sätter i dem, men ingen har någonsin berättat för mig hur det är meningen att sådana här saker ska gå till. Folk berättar inte mycket för mig i allmänhet. Deras förutfattade meningar har gjort mig till någon som regelbundet använder kosmetika av blommor som glanstages och rosor. De säger att jag ser ut som en, att jag har frammanat liv till blommor med mitt uppträdande. Hon är stilla. Kvicktänkt med skämt. En fullkomligt godtagbar blomma. En blomma som har rätt till livet kan överleva i vilket klimat som helst, till och med en fuktig, dimmig skolgård är njutbar för henne.

# Sociala medier och vår hälsa

Sociala medier är viktigt för många ungdomar och ingår i deras livsstil. Men sociala medier är också beroendeframkallande och studier visar att de kan ha en påverkan på vår hälsa.

Text & bild: Alfred Wejdmark

**Sociala medier** har även påverkat mig. Eftersom sociala medier kan vara beroendeframkallande har det ibland lett till distraktion i skolarbetet, vilket har lett till att jag ibland har halkat efter i arbetet. Jag har också känt av en försämrad självkänsla på grund av en jämförelse med andra personer som har lagt ut bilder med den perfekta bildvinkeln och filtret på Instagram.

**Flera studier visar** att sociala medier kan ha en negativ påverkan på människors hälsa. Konsekvenserna kan bli exempelvis depression, ångest och ätstörningar. På forskning.se har de fått fram att skönhetsideal i sociala medier leder till mer negativa känslor kring sin egen kropp, fler ätstörda beteenden och lägre självkänsla. På Sverigesradio.se har de i en podcast som heter "Godmorgon världen" intervjuat unga människor. En av dem berättar hur Tiktok-appen anpassar sig efter användarnas intressen och skapar en så kallad "filterbubbla" som inte visar båda perspektiven och man kan få en ensidig syn på världen.

Jag blev nyfiken på hur användningen av sociala medier ser ut bland ungdomarna på Frysen idag. Vilka appar de använder och hur de påverkas av sociala medier. Jag lade ut frågan

offentligt på Schoolsoft. Sociala medier de använder är Youtube, Instagram, TikTok, Twitter, Discord, Snapchat och Whatsapp, och alla dessa påverkar dagens elever på Fryshuset. Av de svar jag har fått in, visar det sig att majoriteten har varit ute på sociala medier i snitt 10 timmar varje dag och 73,7% av eleverna har blivit distraherade av sociala medier under skoltid. Påverkan är lätt distraktion under skoltid, hat online och sämre självförtroende. En möjlig tolkning är att detta kan bero på vilken typ av kommentarer du får på dina inlägg och hur dessa kan påverka ditt mående under en längre period.

**Men användningen** av sociala medier har också visat sig ha positiva effekter. På topdog.nu har de fått fram att det finns fördelar med sociala medier. Exempelvis bättre kommunikation, inspiration och motivation, snabb spridning för viktig information och att det kan gynna ens karriär. Även eleverna på Frysen har positiva tankar kring sociala medier.

Elever har upplevt bra kontakt till vänner som bor på distans, lätt att få fram viktig fakta och att de får uppmuntrande inlägg.

Lunds Universitet har gjort en studie på vuxna



i åldrarna 18 - 29 år som använder sociala medier dagligen. De vuxna delades in i tre grupper där den första gruppen fick en begränsad tid på cirka 30 minuter, den andra gruppen fick endast använda sociala medier passivt och den tredje gruppen fick använda sociala medier som de brukade göra.

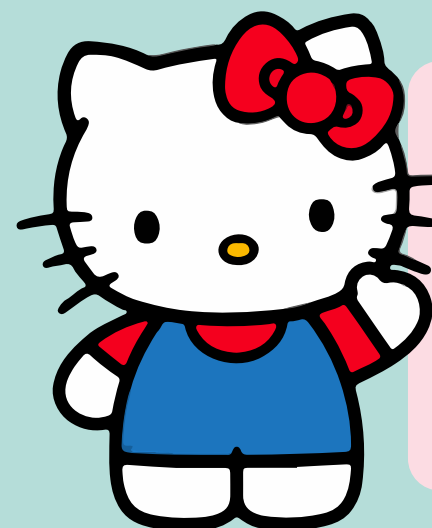
Studien pågick i tre veckor och visade att gruppen som fick använda sociala medier passivt, samt att gruppen med begränsad tid, fick

minskade nivåer av nedstämdhet och stress, samt att de fick en bättre självkänsla.

**Dessa studier har visat** att sociala medier har både fördelar och nackdelar. Användningen av sociala medier kräver ett stort ansvar för att vi inte ska påverkas negativt. Sociala medier kan hjälpa oss att hålla kontakten med andra människor, men att begränsa användningen av dem kan också leda till fördelar för vår hälsa. ●

# Vilken karaktär från Sanrio är du?

Text: Angelina  
Bilder: SANRIO CO., LTD.



## Hello Kitty

Du är en person som har ett starkt behov att vara runt omkring dina nära och kära. Du gillar att skapa nya vänner och är allmänt en social person. Du har ett intresse för att baka och läsa. Du är en liten godisgris men har inga problem att dela med dig till dina älskade vänner. Du är diplomatisk. Du ogillar när folk är osams och vill att världen ska bli en bättre plats. Du hade varit en fantastisk politiker. Du drar dig till söta saker och är lite av en horder på grund av dina många fynd.

## My Melody

Du är en ärlig och stödjande person. Du tycker om att baka, kolla på DIY videos och att plocka blommor. Du står nära din familj då din typ av tillgivenhet är att ge presenter som är en stor del av din familjs kärlekspråk. Du har en stark relation med minst en av dina föräldrar. Du har en väldigt lugn och sansad personlighet. Du är oftast rak med dina åsikter och du är duktig på att ge råd till folk, men det kan leda till att du är för ärlig och ger smärtsamma råd. Du har svårt att läsa stämningar i sociala sammanhang, men du är en riktig fashion icon.



Fortsätter på nästa sida!



### Kuromi

Din utstrålning är arg och tuff vilket gör att många kan bli lite osäkra när de först möter dig. Egentligen är du väldigt snäll, men man behöver lära känna dig först för att se den sidan av dig. Du är introvert och uppskattar egentid, du kan vara fräck och tuff mot folk när det passar dig då du gillar att irritera folk med flit. Du gillar att skriva och du är en bokslukare av kärleksromaner. Du är rebellisk och är inte rädd att göra din röst hörd. Du är en sann sassy queen.

### Cinnamoroll

Du är vännen som ingen riktigt vet vart du kom ifrån, men alla som känner dig är tacksamma över att ha dig i sitt liv. Du är blyg och introvert, men när du är bland rätt folk, kan ingen ana att du är blyg. Du är söt, snäll och omtänksam mot andra och sätter andras behov före dina. Du gillar att sprida glädje till dina nära och kära, umgås med vänner, gå på äventyr, att baka, sova och kolla på videos där dina favoritidoler dansar. Du vill ha djupa och meningsfulla relationer. Om någon skulle beskriva dig skulle dom säga att du är kreativ, men kan uppfattas som känslig. Du är kompisgruppens pookie.



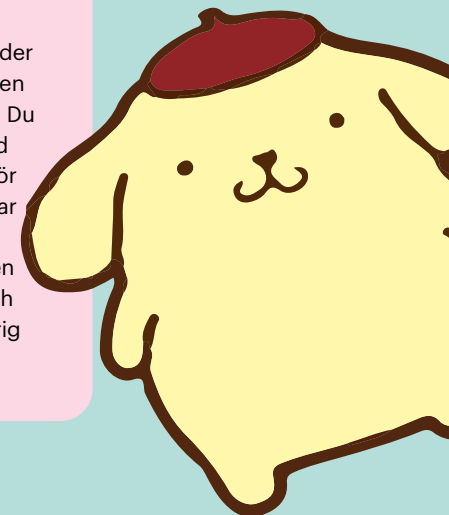
### Gudetama

Du har en empatisk attityd och älskar att vara ifred. Du är en extrem introvert som skulle göra vad som helst för att undvika sociala sammanhang. Du är personen som inte deltar i grupparbeten och hellre ligger och sover bredvid dem som jobbar. Du är väldigt öppen om din lott i livet och pratar mycket om att allting suger. Om du fick välja själv, skulle du ligga och inte göra något. Du försöker undvika konflikter så gott du kan genom att bibehålla freden när det är möjligt. Detta beteende är helt okej att ha eftersom många känner sig som Gudetama och du fortsätter att chill, vilket ingen kan döma dig för.



### Pompompurin

Du är en avslappnad individ som älskar att gå på små promenader och hitta på äventyr. Du gillar saker som har mjuk textur. Du är en vänlig och omtänksam person som älskar att göra andra glada. Du har lätt att få vänner då din lugna attityd är charmig. Du är alltid redo att ge en hjälpande hand till dina vänner och du är känd för din snälla och milda natur. Du har en talang för att sova, du gillar att äta mat, du skulle aldrig tacka nej till att utforska nya slags munsbitar och du gillar att kolla på bakvideor. Det viktigaste i en outfit enligt dig är skor. Skor är allt och du må sno dina nära och käras skor. Du är världens golden retriever och du kommer aldrig att lämna dina nära och kära.



### Badtz- Maru

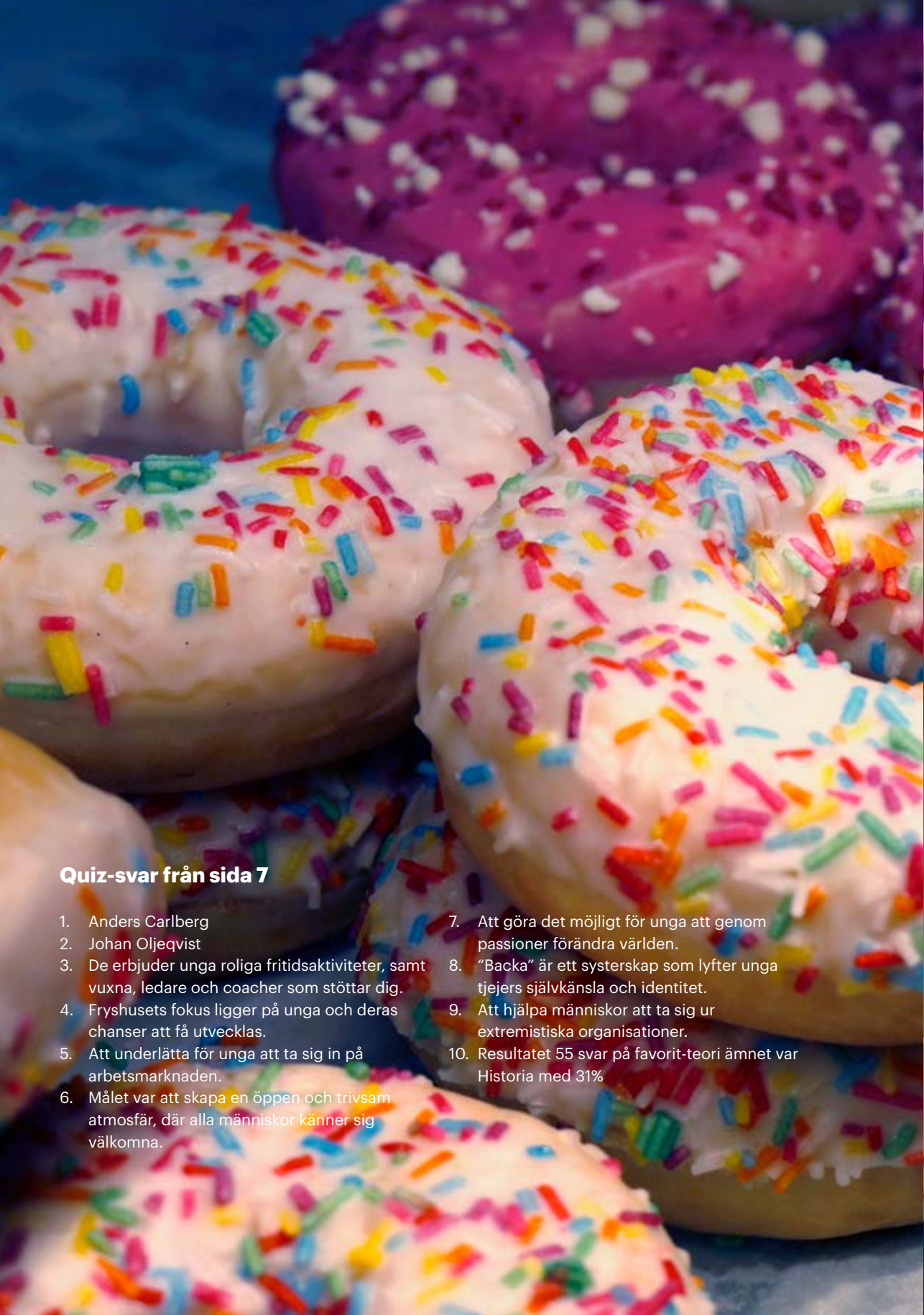
Dina tre starkaste personlighetsdrag är att du är busig, ambitiös och självsäker. Du har en tendens att framstå som bossig, du gör saker efter dina behov och du har ofta svårt att förstå att man inte ska säga allt man tänker. Du drömmer om att nå storhet och gör många egoistiska val, men ditt goda hjärta styr dig till slut till att göra rätt. Du har ändå ett gott hjärta och gillar att ställa till med bus och göra så att dina vänner skrattar, men du kan bli lite för silly ibland. Du gillar också att spela datorspel och lyssna på musik.



### Retsuko

Du är ansvarsfull, lojal och detaljorienterad vilket framgår av ditt engagemang när det kommer till arbete eller olika slags projekt. Du är omtänksam och sätter ofta andras problem framför dina egna, vilket kan leda till att du slår knut på dig själv eftersom du aldrig kan säga nej. Din största rädsla är att misslyckas, vilket gör att du alltid presterar lite för mycket. Du är duktig på att anpassa dig till olika situationer och att hålla inne med dina känslor. Problemet blir då, att när du väl släpper ut dina känslor, så exploderar det. Du har alltid en väska med dig där du har allt redo för vilken situation som helst. Du gillar yoga och heavy metal.





### Quiz-svar från sida 7

1. Anders Carlberg
2. Johan Oljeqvist
3. De erbjuder unga roliga fritidsaktiviteter, samt vuxna, ledare och coacher som stöttar dig.
4. Fryshusets fokus ligger på unga och deras chanser att få utvecklas.
5. Att underlätta för unga att ta sig in på arbetsmarknaden.
6. Målet var att skapa en öppen och trivsamt atmosfär, där alla människor känner sig välkomna.
7. Att göra det möjligt för unga att genom passioner förändra världen.
8. "Backa" är ett systerskap som lyfter unga tjejers självkänsla och identitet.
9. Att hjälpa människor att ta sig ur extremistiska organisationer.
10. Resultatet 55 svar på favorit-teori ämnet var Historia med 31%







---

**Vill du bidra med  
material till  
skoltidningen?**

Skriv till  
[skoltidningen@fryshuset.se](mailto:skoltidningen@fryshuset.se)

---