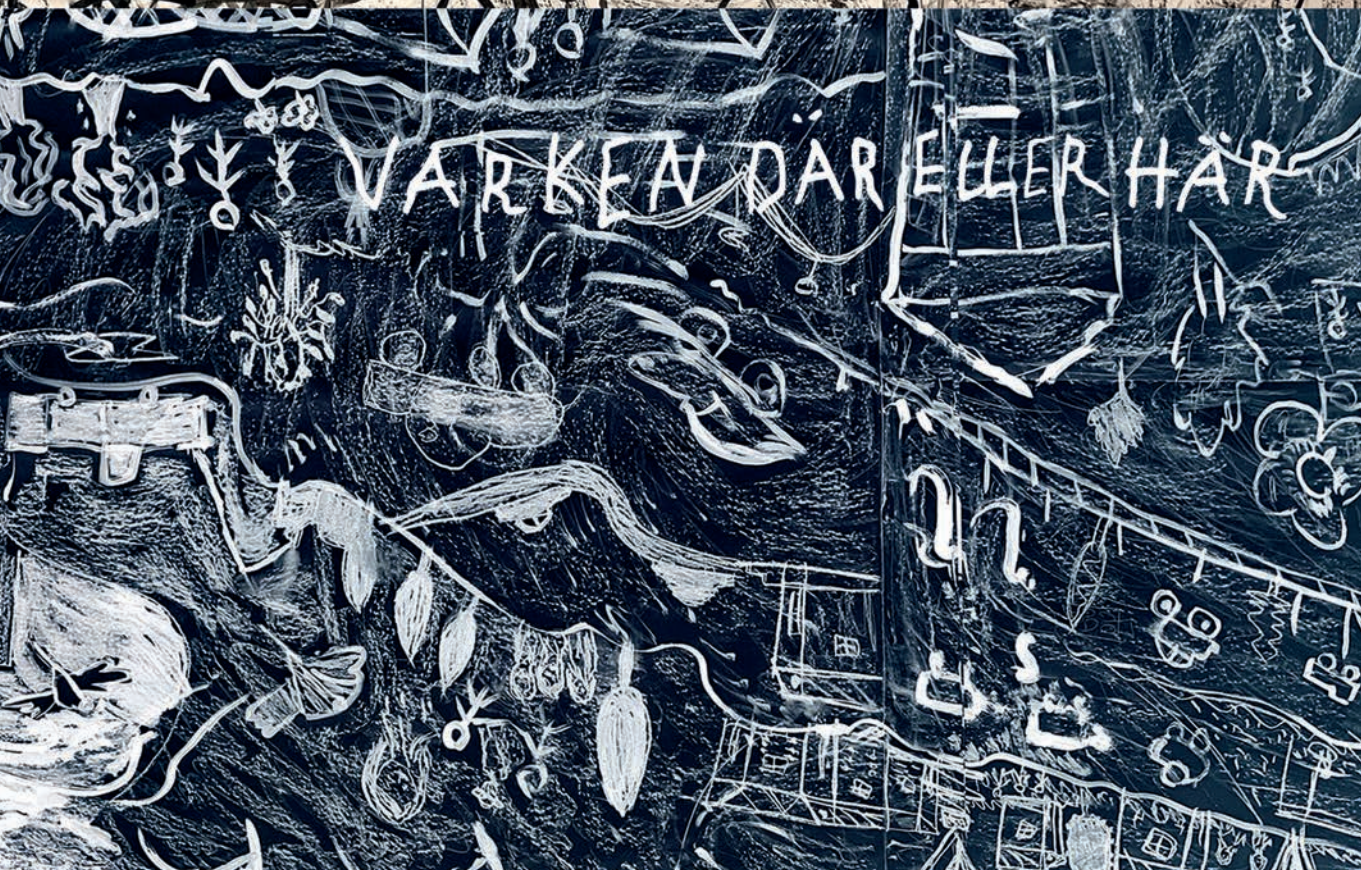




VARKEÅ DÄR ELLER HÄR

VARKEN DÄR ELLER HÄR

لا هنا ولا هناك

Anna Stenshäll Erlandson
Lena Lindell
Namir Shamany

”Det är inte fakta som gör oss mänskliga, utan berättelserna vi bär och delar med varandra” Ursula Le Guin

Den här boken avslutar ett fyra år långt samarbete mellan Södertälje Kommun, Enheten för egen försörjning och Läsföräldrainstitutet. Två dagar i veckan under en termin har sju grupper deltagit i en unik verksamhet där viktiga röster som sällan hörs, lyfts och fått ta plats i det offentliga rummet.

Många av deltagarna har upplevt krig, de har flytt och de lever i det limbo mellan här och där som uppstår när man under lång tid inte tas i anspråk i något riktigt arbete. Under åren har de slussats runt i olika kurser, projekt och insatser tills de blivit för gamla - inte för att arbeta - men för arbetsmarknaden. Och utan arbete är det lätt att känna sig utanför, att inte vara till nytta, inte vara delaktig i samhället.

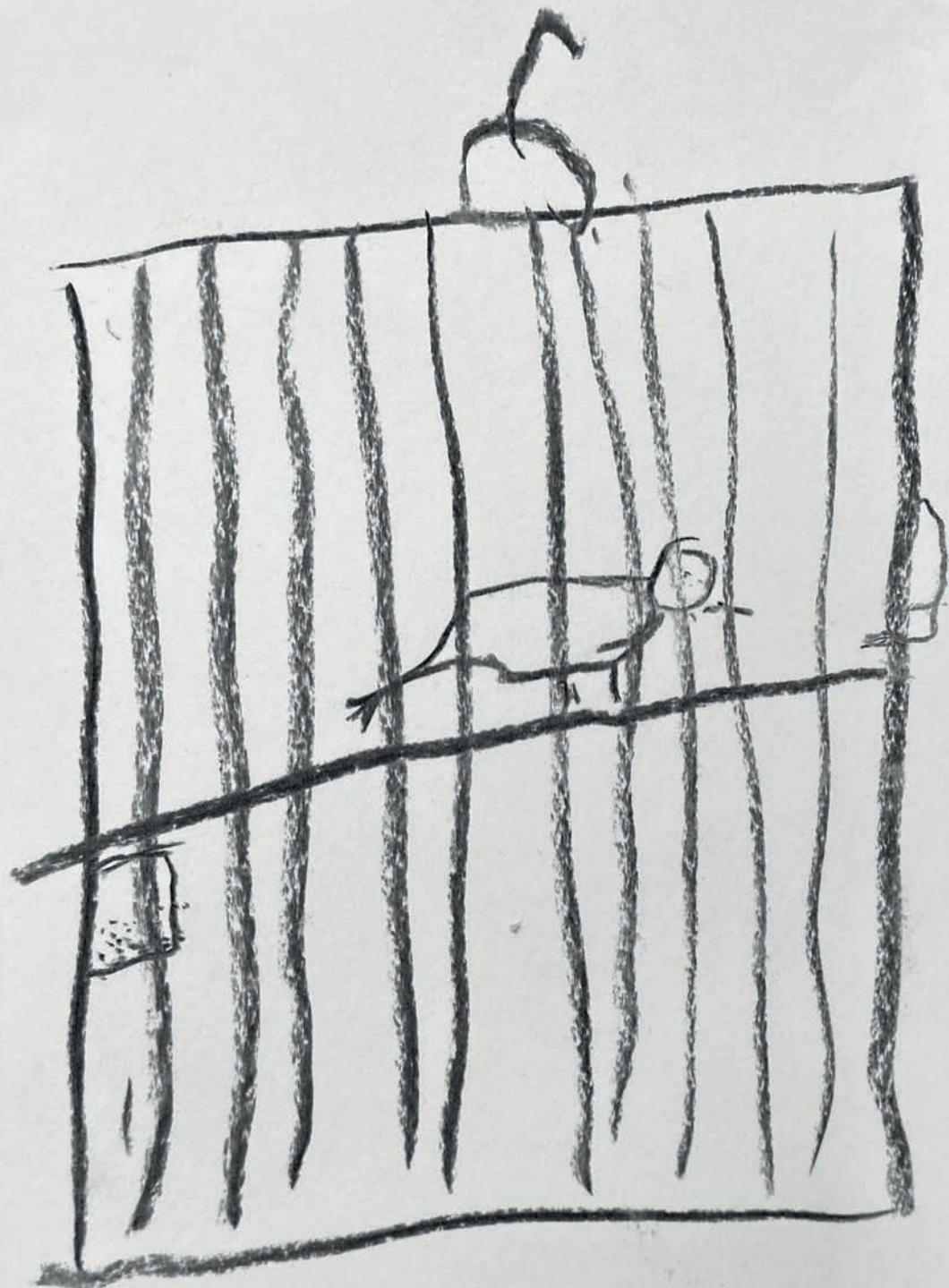
Men så de har gått in genom dörren på LFI och tagit av sig skorna och slagit sig ner i ringen på de gula stolarna. Osäkert först, det tar sin tid. Så sakteliga vecklas berättelserna ut. Sköra som fjärilsvingar, lika starka och alltid egna. Med konstens språk har de visat att deras liv inte definieras av yttre omständigheter, utan av deras förmåga att skapa mening genom att dela sina berättelser. Verken i den här boken visar vad som är möjligt när vi ger varandra plats att berätta. Och när vi lyssnar, växer inte bara vår förståelse, det blir också tydligt att vi alla angår varandra.

INNEHÅLL

De första fyrtiofem sidorna i boken presenterar verk av de som deltagit under hösten 2024. Var och en av dem har ett uppslag för att berätta med bild och med ord. Den gemensamma utgångspunkten har varit Stig Dagermans dikt *Flykten valde oss* från 1953.

Efterföljande sidor är en återblick på de sex tidigare projekten.
Hayati Aluani - Mitt liv Mina färger, en performance och installation
Min Historia, ett bildberättande genom Kamishibai
Ljus i mörker, en teaterföreställning
Själen har ingen klocka, en film
Se vem jag är, en konstutställning
Vägen till liv, en teaterföreställning

I den sista delen av boken finns tre texter om språk och om att tolka andemening och liv, om Dynamisk Pedagogik som är den förlösande metod vi använt och en text om hur känslan kopplar ihop kroppen och själen och om hur konsten och kreativiteten är nödvändiga för ett meningsfullt liv.



FLYKTEN VALDE OSS

Fågeln väljer flykten. Vi valde den icke.
Flykten valde oss. Därför är vi här.
Ni som ej blev valda – men ändå frihet äger,
hjälp oss att bära den tunga flykt vi bär!

Bojan väljer foten. Vi valde att vandra.
Natten var barmhärtig. Nu är vi här.
Ni är för många, kanske den frie trygge säger.
Kan vi bli för många som vet vad frihet är?

Ingen väljer nöden. Vi valde den icke.
Den valde oss på vägen. Nu är vi här.
Ni som ej blev valda! Vi vet vad frihet väger!
Hjälp oss att bära den frihet som vi bär!

Stig Dagerman

ABDULAHAD



في الهجرة هجرتنا مثل الطيور المهاجرة لكننا وعلى عكس الطيور بدأنا
تعل وتقص . كنت أعيش حياة بسيطة وبدأت في بيت سهطين
وبلا كهرباء لكن معي بالعادة . اليوم أنا هنا ومتوفرة لي كل سبل الحياة
المتوفرة لكنني لست سعيداً . أريد أن ألتحق بغير نفسي حالة
عليه ولم أستطيع أن ألتزم مع .

Vi liknar fåglarna som är på flykt men vi är inte samlade som de utan splittrade och minskar i antal med tiden. Jag hade ett enkelt och primitivt liv, levde i ett hus av lera, utan el men fullt av glädje. Idag är jag här, lever ett modernt liv med alla nödvändigheter som behövs, men jag är inte lycklig. Jag kom till ett samhälle där jag känner mig som en börda. Jag kunde inte integrera mig.



BERNADET

Det var inte en lätt sak
jag var väldigt ledsen
över att lämna mitt land
ensam med mina barn

Vägen som vi reste
och rädslan vi upplevde
utan att veta hur och när vi skulle nå
det andra landet

Nu kan vi leva i fred
Jag bär min sorg och min smärta
De är min glädje



BACHIR

Migration är ett ryckning Vi immigrerar,

vi rycks upp från våra rötter och våra seder, och vi lever
i ett tillstånd av elände och utanförskap I vår ålder är det
svårt att anpassa oss och leva i ett eländigt tillstånd Bahri

är en by, situationen är svårare

En kamel

Vi vet inte vem som valde handlingssättet

där han valde oss, eller om vi var de

som valde Hijira och blev anklagade, och som

ett resultat är vi förlorade.



BAN

Vilken vacker vinter det är, denna kalla vinter och mitt barnbarn sitter framför mig, leker, skrattar och frågar utan slut. Hon söker tillhörighet genom sina ögon. Jag ser mig själv i henne, ja jag ser det lilla barn som föddes i Bagdad i en fars och mors famn. Vår kärlek värmdes husets väggar och mina syskons skratt fyllde taket med glädje. Bagdad brukade sjunga för oss. Främlingskapet berövade mig allt.

Men idag är det mitt barnbarn som låter mig återuppleva min barndom - men mellan två främlingskap: hemlandets och själens. I värmen av hennes skratt finner jag trygghet som väcker hoppet till liv på nytt.

Mina små ting
Mina minnen Mina drömmar
Min familj Mitt hem
Min skola
Mina vänner
Mitt universitet Mitt arbete
Mina rötter Mitt hemland

Allt detta lämnade jag bakom mig, som att lämna halva sin själ för att söka i ett nytt land efter ett liv som ges mig, ett annat liv. Femton år i exil, en aldrig sinande kamp natt efter natt, dag efter dag har jag kämpat för att bevisa min existens, för att bygga en bro till morgondagen, bort från främlingskapet.

Dåtidens stulna hemland finns inte längre hos mig, idag är mitt lilla barnbarn nutiden som omfamnar min framtid, hoppet som lindrar min exil. Hon skriver en ny historia för mig och med sitt skratt målar hon ett nytt hemland och med sina



يا لجمال هذا الشتاء البارد حين تدفئه ضحكات حفيدتي الصغيرة،
تلك النظرات البريئة التي تتأمل وجهي وكأنها تبحث في ملامحي عن حكاية قديمة.
تمد يدها الناعمة لتلتقط يدي،
تبحث عن الأمان في راحة كفي وأنا في كل لمسة منها أشعر بدفء لا يمنحه موقد الشتاء.

حفيدتي تجلس أمامي،
تلعب، تضحك، تتساءل بلا نهاية،
تحاول أن تفهم هذا العالم، تبحث عن الأمان
وأنا من خلال عينيها أبحث عن الانتماء.

أرى في عيونها نفسي،
أنا .. تلك الطفلة التي ولدت في بغداد،
بحضن أب وأم
كان حبهما يدفئ جدران البيت و ضحكات إخوتي وأخواتي كانت تغلو سقف الدار،
وكان بغداد كانت تُغني لنا.
حرمتني الغربه كل هذه الاشياء
واليوم، حفيدتي تحملني معها،
تجعلني أعيش طفولتي من جديد،
لكن بين غربتين؛ غربة الوطن وغربة الروح،
وفي دفء ضحكاتها، أجد أماناً يوقظ أملاً من جديد.

أشياءني الصغيرة...
أحلامي ذكرياتي
بيتي عائلتي لغتي
رفقاتي مدرستي
عملي جامعتي
وطني جذوري

كل هذا تركته خلفي، كمن يترك نصف روحه،
لأبحث في أرض وطن جديد عن حياةٍ تهدي لي،
حياةٍ أخرى... تهدي لي

خمسة عشر عاماً في الغربة عشتها كمعركة لا تهدأ،
ليلةً بعد ليلة، نهاراً بعد نهار،
أكافح لإثبات وجودي، لأصنع من غربتي جسراً للغد.

اليوم حفيدتي الصغيرة هي الحاضر الذي يعانق مستقبلتي
، الأمل الذي يهون عني غربتي. حفيدتي
هي من يكتب اليوم لي تاريخاً جديداً و بضحكتها ترسم لي وطناً
ويخطواتها الصغيرة تُعيدني للحياة

CHAYAPORN

Jag är snäll och trevlig

ฉันเป็นคนใจดีและเอร็ด

Jag behöver ett bättre liv

ฉันต้องการมีชีวิตที่ดี

Jag älskar Sverige

ฉันรักสวีเดน

RAUEL

Förlåt för dem tårar som aldrig föll
Förlåt för de orden som aldrig säs
Förlåt för den kärlek som aldrig gavs
Förlåt
Förlåt
Förlåt





VARKEN DÄR

ELLER HÄR

En gemensam teckning i kol och tusch

للغربة أوجاع لا يعلم بط إلا من عاشها . في الغربة عن الأصل وعن الأصبه والوطن
نتأوى لحظوة نصد لحظوة شبتهم ومله ونكي أيام والغربة هي ضياع والحبور
ال محبهم والغربة قبر الأحياء .



Med flykten följer ett lidande som
bara de som upplevt det känner - flykten
bort från familj och hemland.
Vi faller ner i ena stunden,
kämpar i den andra. Vi gråter i dagar.
Att vara borta från hemlandet
är som att vara förlorad och att
söka sig till det okända.
Främlingskapet är de levandes grav.



JAKLIN

التعود على تقاليد جديدة
العيش بحرية
الشعور بالأمان لي
ولاولادي
واحفادي

Att vänja sig vid nya traditioner
Jag lever fritt.
Jag känner mig trygg - inte bara jag
utan också mina barn och
mina barnbarn



HANAA

اللون الأسود يعني به شيء ليس جيداً
فاللونه ما يكون صحيحاً ليس جيداً هذا يدل
به السوادني الماضي كنت ضاة قوية ذو
مهمة جيداً لا أشاء من أي شيء أما الآن
فأنا ضاة ضعيفة وصحي لييت جيداً
ولا أستطيع أن أفعل أي شيء بسبب
صحتي .

اللون البني يعني لي شيء جيداً إنه
ليد كرني في طهور عندما كنت ألب
في التراب والطين كنت أحب أن
ألب في كثير

svart färg för mig betyder nåt inte bra.
för att nu jag mår dåligt och jag är en
svag tjej jag har inte bra hälsa.

Brun färg betyder för mig stor betydelse det
minnar mig i min barndom när jag varit liten
tyckte jag om att leka nyckel i jorden och leka.





NADER

هجرتي الى السويد مع عائلتي كانه صعبه ومليئه بالمخاطر ولكن عند وصولنا للسويد
كانت فرقتنا كبيرة لاكمين في ليد و حياة جديدة واننا سوف نحقق كل اهدامنا .
لكن التغيرات التي حدثت في ميائنا تحسب كمنهم ترحلت ووقع على الارض
ومرت ارض كل الاشياء قاتمة كاللون الازرق الغامق .

Vår flykt till Sveige var svår och fylld med faror. Men när vi kom till Sverige var
vår glädje så stor att den inte går att beskriva, för vi skulle börja ett nytt liv och
vi skulle uppnå våra drömmar. Men de hinder som vi stötte på i våra liv kan
liknas vid en person som halkar och faller till marken och jag började se allt
omkring mig som mörkt - som en dyster blå färg.

NAJAH

Vi led av nöd och förföljelse
för att få frihet.
Det är möjligt att kontrollera
en flods lopp och förvandla den
till en sjö eller en damm
Men du kan inte kontrollera
människors frihet.

عائينا الضيق والطرهاد والهجرة في سبيل تيل الحرية
ممكن ان تسيطر على مجرى نهر وتحويله الى بحيرة
او سد لكن لا تقدر ان تسيطر على حرية الناس





Jag

SALIMA

شعوري بالفريه . شعور مؤلم ومحب وحزن
 تمجرتنا اما وما نلتي بسبب الحروب وكثرة الامراض والافرنه
 استخذ من انواع العنف والقتل
 ونصيب . احسنا عدم الشعور بالامان والراحه
 وكنت مؤفأ على اولادنا ونستقبلهم . وكذلك
 معي ابتعادنا عن اهلنا واقاربنا
 وبعدنا عن وطننا الحبيب . العراق
 اما اليوم : اراك ضال بالامان وتوفر
 الخدمات والتعليم - والصحة

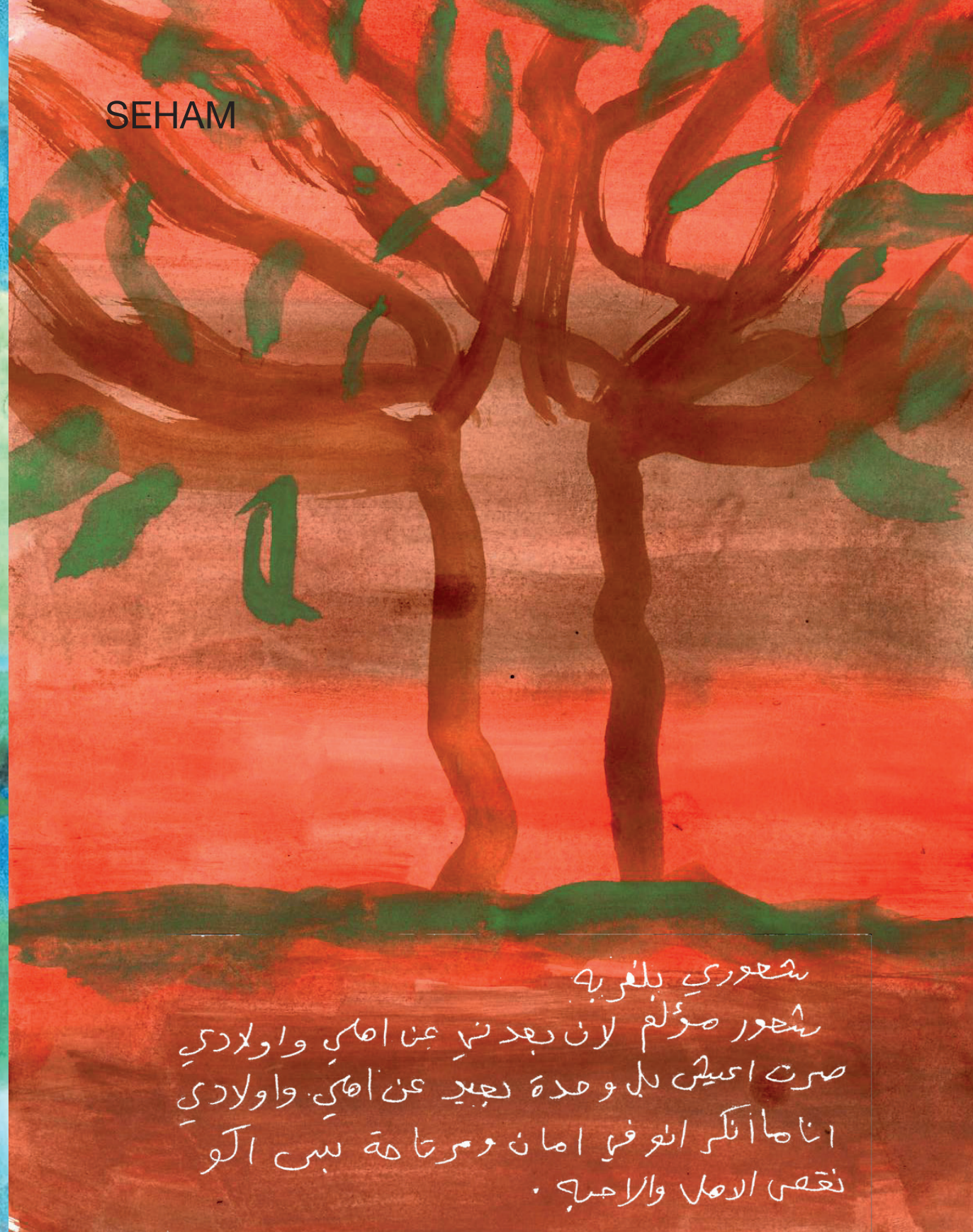
Jag känner mycket

Det är en smärtsam känsla -
 och svår och sorglig. Jag och min
 familj flydde på grund av krig
 och ~~mycket~~ mycket sjukdomar. De
 använder typer av våld och mord.
 Vår känsla känner inte säkerhet
 och även är rädsla för våra barn
 och deras framtida. och ~~de~~ ut dessutom
 svårt vi flyttade bort från vårt folk
 och våra släktingar.

I dag är vi trygga och mår bra med vård
 och utbildning och hälsa.



SEHAM



شعوري بلغربيه
شعور صؤلم لان بعد نر عن امل واولادي
صرت اعيش بل وعدة جبر عن امل واولادي
انا ما انكر انو في امان ومرتاحة بس اكو
نقص ارحل والراحه .



mina känslor av flykt
är sorgliga känslor för jag är borta från mina barn och min familj
jag lever i ensamhet borta från mina barn och min familj
jag förnekar inte att jag lever i trygghet och att jag mår bra
men jag saknar mina barn och min familj

SHIRIN

صحراء صفراء - غابة خضراء - ورود حمراء
 مياه زرقاء
 الحياة لها عدة ألوان
 ألوان مفرحة د ألوان حزينة
 كنا في وادي أفالم كعادتنا ربح هوجاء
 سوداء حملتنا الى ارض بيضاء
 قلنا رحل السراب وولى العذاب
 لكننا الصبحنا وسمينا في ارض خضراء
 لا ارض ولا سماء
 في الصيف لا تعرف الظل اوفى الشتاء لا
 تعرف الصقيع
 نزلهم كسابق الحمل كن الى لعباء
 الى اين ذاهبون يا اصدقاء
 ارحمنا يا رب السماء

gul - öken
 grön - skog
 röd - blommor
 blått - vatten

Livet har olika färger: glada och sorgliga.
 Vi befann oss i en mörk dal, då kom en
 stark svart vind som förde oss till ett vitt land.
 Vi tänkte: Hägringen och plågan är borta.
 Men vi insåg att vi gick i rymden
 varken jord eller himmel
 på sommaren känner vi inte till mörkret,
 inte heller på vintern känner vi ljuset.
 Vi löper som hästar mot ingenting - vart är vi på väg vänner?
 Förbarma dig över oss, Himlens Herre!



WALID

هجرة الطيور من مكان بارد الى مكان دافئ ومن اجل الطعام الوفير،
الهاجرة تكون ضرورة بسبب الحروب او وضع اقتصادي صعب
تتاربي الهاجرة كأنه صعب وله مخاطره ولكن من اجل اولادهم ومن اجل
حياة مستقبل جيد لهم .

Fåglar vandrar från en kall plats
Till en varm plats för att få riktig mat.
Migration är nödvändigt på grund av krig
eller en svår ekonomisk situation.

Mitt beslut att flytta var svårt och
innebar risker, men för mina barns skull
och för ett gott liv och
en framtid för dem.



SHAMOUN

بين الماضي والحاضر
Mellan dåtid och nutid.

بلدي ذهب ولم يعود.

Mitt land var borta och kom aldrig tillbaka.

الماضي سي والحاضر سوء.

Det förlutna är dåligt och nutid är värre.



ZAHRA



Invandringen slog sönder några av våra
Personligheter. För vi kan inte fortsätta på
vår väg som vi planerat.
Efter medelåldern blir integrationen
svårare av flera skäl, bland annat språket
~~vilket~~ Vilket var en stor problem för mig
Jag känner mig svag när jag inte kan
kommunicera med andra.





TRÖST

En gemensam målning

TIDIGARE PROJEKT



HAYATI ALUANI

MITT LIV MINA FÄRGER

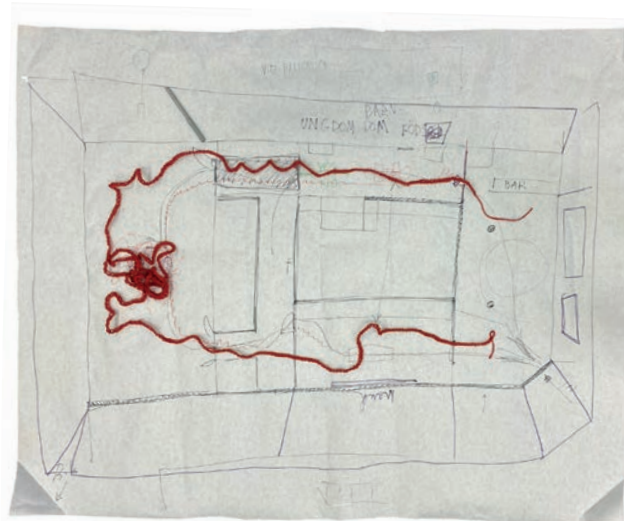
SÖDERTÄLJE KONSTHALL VÅR 2024

AHED	HESHMAT	LOSYA	SHIRIN
AMAL	KARIMA	MARLIN	SOAD
EIDA	KOHARIK	MARTA	THUDORA
GHADA	KENIA	SAMIRA	YUSRA
			ZINA

I maj 2024 visade gruppen projektet Hayati Aluani. Verket bestod av en vandring genom livet från barndom, genom bristen på ungdom och allt för fort in i föräldraskap och vuxen- ansvar då majoriteten av kvinnorna blivit bort-gifta i unga år.



LIVET





DÖDEN







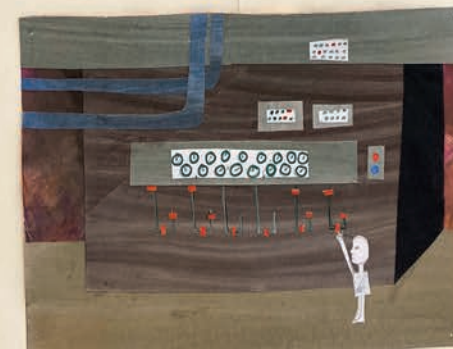
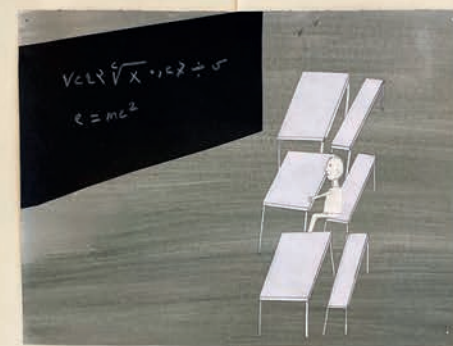
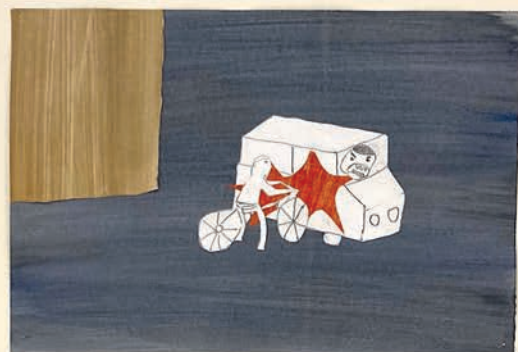
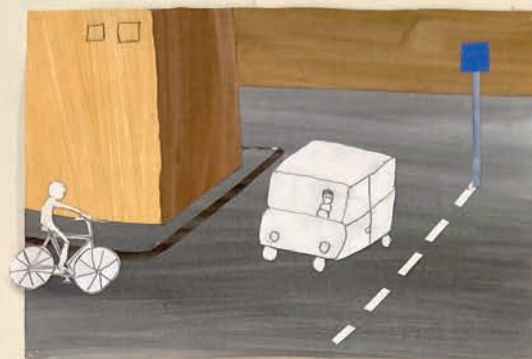
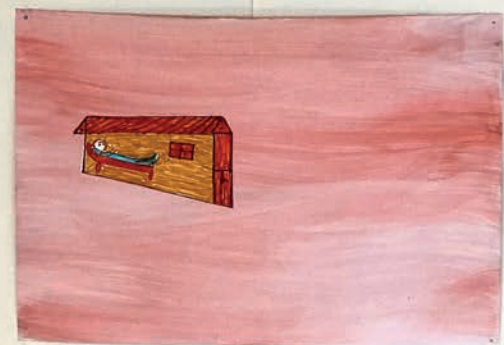
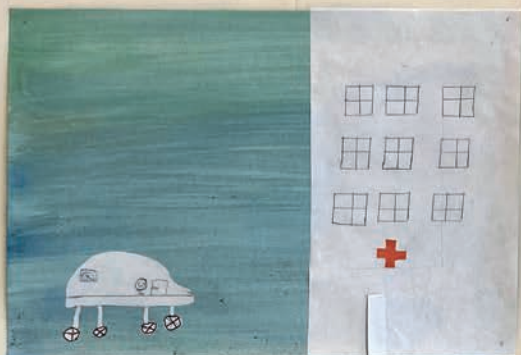
MIN HISTORIA

STADSHUSET HÖSTEN 2023

ADIBA	KIFAH	NORA	SHIRIN
GASSAN	MOAYED	PETER	SOFIA
GEORGET	MOUNIR	RITA	SONIA
HEND	NASRY	SATTAR	WASFI

Kamishibai är en traditionell japansk berättartform där fyra bilder illustrerar en händelse. Vi använde formen när deltagarna arbetade med att gestalta en specifik händelse ur deras liv. Till bilderna fanns en text som berättade historien.









LJUS I MÖRKER

KULTURSKOLANS SCEN VÅR 2023

AHLAM
AMAL
AMIRA
EMAN

GADA
GHADA
KWHLA
LEILA

LOSYA
MARAL
NAIMA

NAJAH
SILVA

Den här gruppen bestod enbart av kvinnor och samtalen kom att handla mycket om kvinnors förutsättningar, liv och villkor. Vi diskuterade kampen för jämlikhet och det ansvar kvinnor tar och alltid har tagit för familj och barn. Pjäsen började med dikten om de gamla kvinnorna och slutade med sången *Åh åh åh Tjejer Vi måste höja våra röster för att höras på arabiska.*





BERÄTTELSEN OM DE GAMLA KVINNORNA

Jag älskar gamla kvinnor,
fula kvinnor,
arga kvinnor

de är jordens salt
de äcklas inte
av mänskligt avfall

de känner fränsidan
av medaljen
av kärleken
av tron

de kommer och går
diktatorerna uppför sina narrspel
har händerna fläckade
av mänskliga varelsers blod

de gamla kvinnorna står upp i gryningen
köper kött, frukt, bröd
städar, lagar mat
står på gatan med händerna i kors, tiger

gamla kvinnor är odödliga

Hamlet kastar si hit och dit i nätet
Faust spelar en lumpen och löjlig roll
Raskolnikov hugger till med yxan
de gamla kvinnorna är
oförstörbara
de ler overseende

Gud dör

de gamla kvinnorna står upp som vanligt
varje dag i gryningen
köper bröd, vin, fisk

civilisationen dör

de gamla kvinnorna står upp i gryningen
öppnar fönstren
bär ut slaskhinken

människan dör

de gamla kvinnorna tvättar liket
begraver de döda
planterar blommor på gravarna

jag älskar gamla kvinnor
fula kvinnor
arga kvinnor

de tror på det eviga livet
de är jordens salt
trädets bark
de är djurens ödmjuka ögon

feghet och hjältemod
storhet och ringhet
ser de i deras rätta dimensioner
anpassade till vardagens krav
deras söner upptäcker Amerika
stupar vid Thermopyle
dör på kors
erövrar kosmos

de gamla kvinnorna går ut i gryningen
på stan
köper mjölk, bröd, kött
lagar soppa
öppnar fönstren

bara dumbommar skrattar
åt gamla kvinnor
fula kvinnor
arga kvinnor

när de dör
flyter ur ögat
en tår
och förenar sig
vid munnen
med en ung flickas leende

Tadeusz Rózewicz



SJÄLEN HAR INGEN KLOCKA

KULTURSKOLANS SCEN HÖST 2022

FAYRAYNA
GIZIL
HEIFA
JULIET

KARIMA
LAMYA
LAILA
NABIL

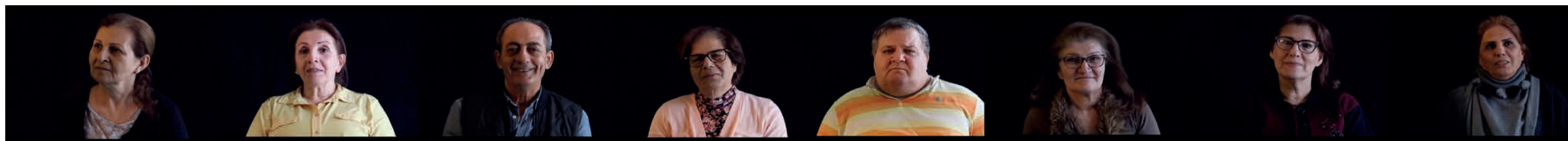
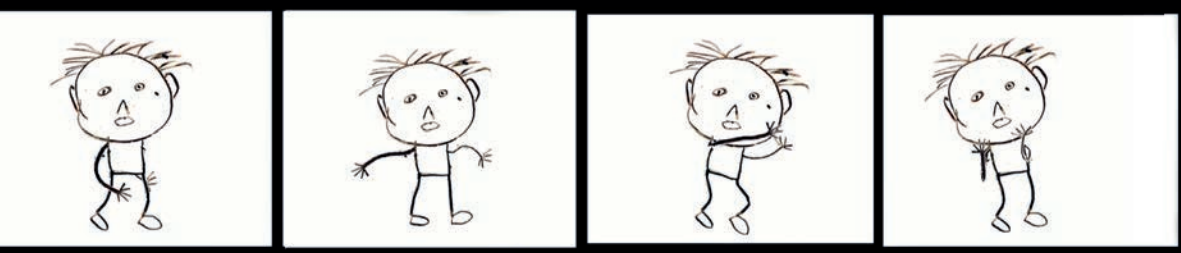
NADIA
NAIMA
NOUBAR
RAKIL

SABAH
THAMER

I det här projektet handlade det om livets alla dess olika faser, från barndomen till åldrandet. Om världen idag och rädslan för det som skall komma, om ensamhet och tomhet. Men också om vänskap och omsorg. Berättelserna blev en film där var och en berättade direkt i kameran och genom animerade kortfilmer.



SJÄLVPORTRÄTT





VÅR HEMSTAD

En gemensam
teckning



SE VEM JAG ÄR

POP UP-GALLERI VÅREN 2022

AMEERA
ASMAA
BAISAR
EMELIN

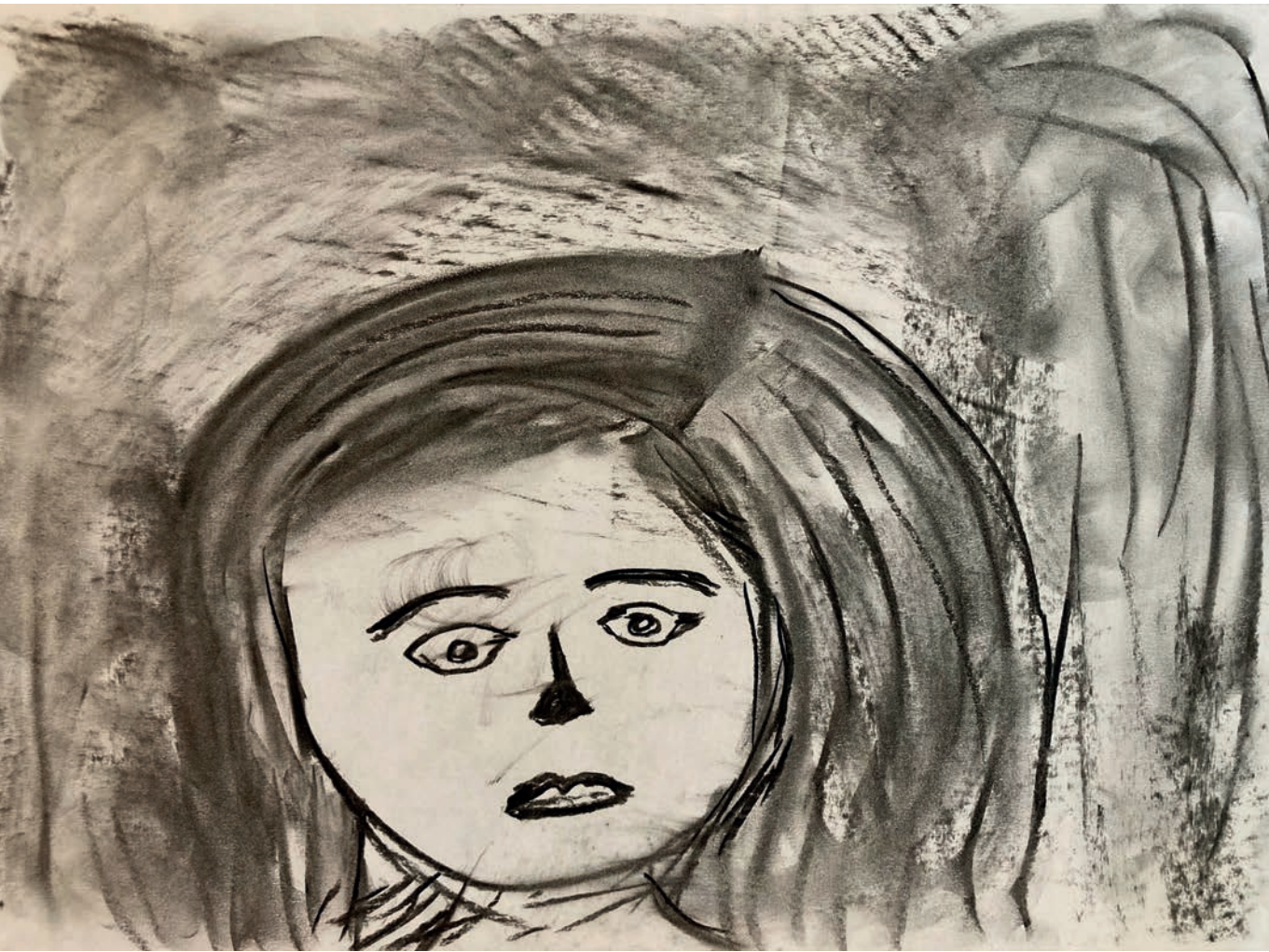
FERYAL
INTISSAR
JASSAMIN
JOSEPH

KAREMA
MISKINTA
NAIMA

YACUB
WADEA

Samtalen i gruppen rörde sig mycket kring identitet och tillhörighet både i relation till hemlandet och livet i Sverige. Den smärtsamma längtan efter familjer som splittrats, efter barn och föräldrar. Och önskan om att bli sedd för den man är, att vara någon i det liv som är här. Asmaas dikt ger en stark bild av livets skola.





الحياة مدرسة :

تعلمت من حداثتي ان ارسى اهل لوماني ديماني
ورأيت كيف تألف من بعد عزائب أفوف وقعا
درعيت ورد الأمل في ذاب رفاحب
وواجهت سواد العالم رصوف يافا
وكما فب نرت على التلويخ والخراب
مشاؤلي وجنون رقصاتي
بيت أسوار عدي يطام ألكسارتي
لم اتوقف ابدا في الإهتمام مسرودلاوي
اولادي ثم سددت دسر استصارحب
علمت حرارة السب كيف اكون افوف من ميعي
وكل انهارحب وكيف استرح من فسوة

الربايات اهل دألك

مع اهل عياني
Asmaa Farag

Livets skola

Livet är en skola som lär oss styrkan,
viljan och beslutsamheten.
Genom sårens blodande lärde jag mig måla
mitt livs finaste tavlor. Och jag såg
hur jag står upp starkast just efter
jag snubblat
Jag planterade hoppets blommor
i mina resters jord. Och jag konfronterade
världens mörker genom min uppriktighet.
Mina ord vann över sorgen genom
min optimism och galna dans
Jag byggde min glorias murar med
ruinerna av mitt brytande
Jag startar om genom att ta hand om
mina barn. De är min ryggrad och anledningen
till alla mina triumfer.
Årens bitterhet lärde mig hur jag blir
starkare än min svaghet
Oalla mina kollapser, hur jag
från alla hårda Slut kan plocka
mina finaste Början.

Asmaa Farag.

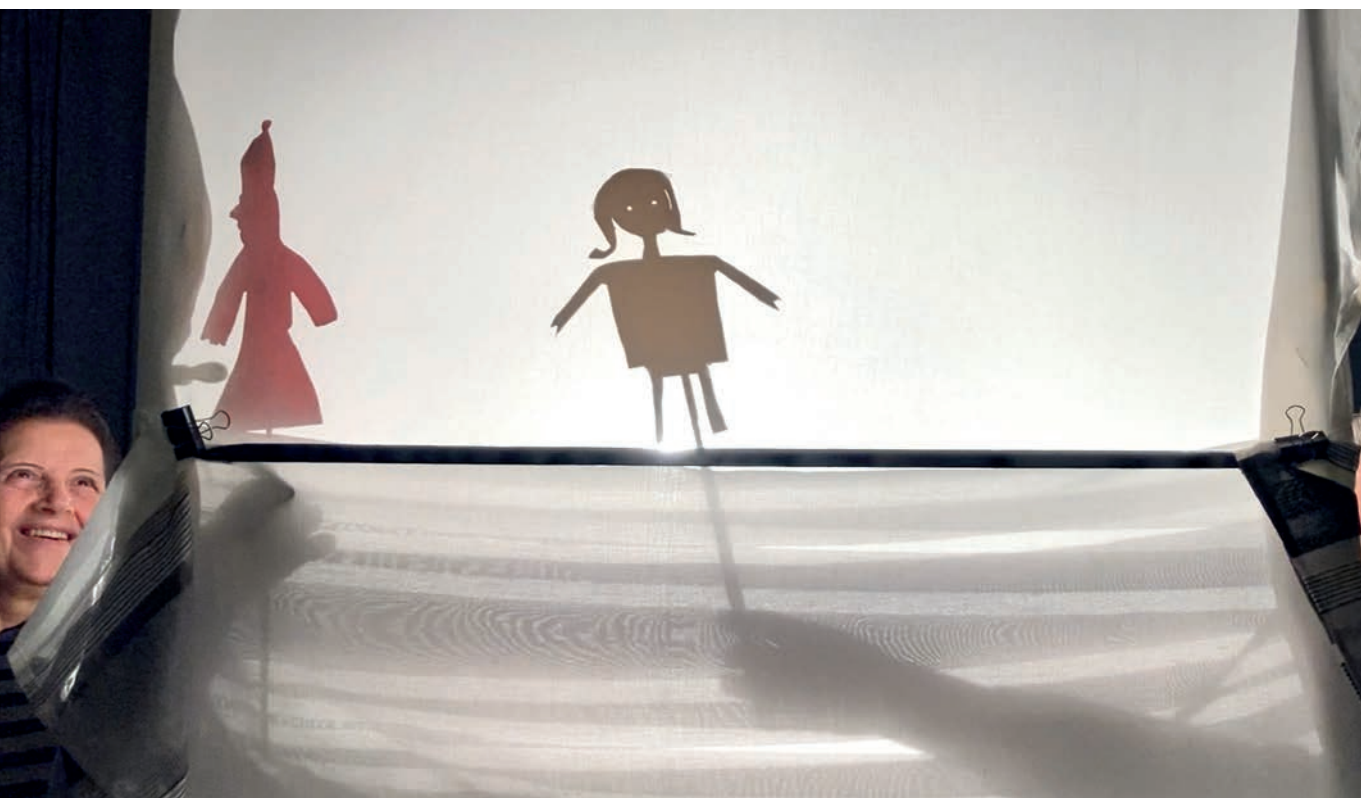
VÄGEN TILL LIV

KULTURSKOLANS SCEN HÖST 2021

AFAF	HIKMAT	MANAL	RAMZIA
AZIZ	IMAD	MAZIN	SHUSAN
HAFIZA	JOMHARIA	NASHWAN	
HELWA	FERYAL		

Vägen till liv var vårt första projekt tillsammans. Gruppen var också de som först kom till Arenan så vårt arbete var ett gemensamt undersökande av konstnärliga vägar och uttryck. Teater blev den konstform som kunde gestalta gruppens upplevelse av att fly sitt land och komma till Sverige.







I TANKEN BRYTER JAG INTE

Namir Shamany, poet

Vi äger inget. Äger inte livet vi har, familjen vi älskar, inte heller landet vi lämnade och landet som tog emot oss. Vi äger bara våra ord, våra berättelser, våra sanningar.

Det svåraste med att komma till ett nytt land är inte bara att lära sig språket. Det svåraste är nog att inte bli sedd och hörd för att du saknar ett helt nytt språk. Det är som att du försöker med allt du kan, allt du bär med dig, med hela dig att uttrycka dina känslor och tankar men ingen bryr sig.

Språk och kommunikation är avgörande för integration. Även om språket är en viktig nyckel till samhället, utgör det endast cirka 7% av vår kommunikation. Kroppsspråk, ögonkontakt och känslor står för resterande 93 %. Därför är det avgörande att inte bara fokusera på att lära sig ett nytt språk, utan också på att utveckla förmågan att uttrycka sig på olika sätt. Genom konst kan vi kommunicera och dela berättelser – precis som med ord. En scen, en teckning eller en sång kan fungera som kraftfulla verktyg för att förmedla känslor och budskap.

Som poet, manusförfattare och integrationssamordnare använder jag mina erfarenheter för att hjälpa deltagarna utveckla sitt uttryck. Min egen integrationsresa började som nyanländ i Sverige, där jag upptäckte teaterns kraft att stärka språkinläringen. Jag har även drivit projekt med SFI-elever, där vi använde teater som ett pedagogiskt verktyg för att lära språket med fantastiska resultat. Konst är ett av de mest effektiva medlen för att bekämpa utanförskap och skapa integration.

Det jag försökte göra i de här projekten var att förmedla orden, upplevelserna, fantasierna, berättelserna och livet som deltagarna äger. En tolk översätter meningar men jag tolkade anden som vandrar på våra gator, människor som uppstod från döden och själen som vill bli en del av en kropp igen.

Invandrarna befinner sig i ett transit läge där de inte kan läsa skyltar och vi här i Sverige kan inte heller förstå vart de vill. Min roll i detta kaoset var att visa vägen för båda grupperna att hitta varandra. En måne lyser över oss för att ge oss möjlighet att se och vägleda oss genom mörkret fastän den inte lyser av sig själv. Månen reflekterar ljuset från källan, alltså solen. Kursdeltagarna är i min mening källan för allt. De är solen för sina berättelser och jag har varit en liten måne som har reflekterat deras liv för alla andra.

Konst är ett språk, ett stort öppet hemland där ingen känner sig förlorad eller främmande. Här finns möjlighet att hitta det barn som vi någon gång förlorat på vägen.





DYNAMISK PEDAGOGIK

Lena Lindell pedagog, skådespelerska och sångerska

Att vara lekfull och seriös
på samma gång
är fullt möjligt och
definierar det ideala
mentala tillståndet

John Dewey, pedagog, psykolog och filosof

Metoden vi arbetat har med heter Dynamisk Pedagogik, och den övergripande målsättningen är att få människor att fungera bättre tillsammans med andra, baserat på en demokratisk värdegrund. Genom Dynamisk Pedagogik försöker man ge den enskilde ökad tillgång till sina egna resurser och ökade möjligheter till samspel med andra. Det är en metod som bygger på interaktion, samspel och utveckling. Metoden betonar processer snarare än enbart resultat och uppmuntrar kreativitet, självreflektion och kontinuerlig utveckling.

Den Dynamiska pedagogiken tog form under 60-talet på Kordainstitutet i Stockholm och grundaren var pedagogen i Skapande dramatik Dan Lipschütz. Dynamisk Pedagogik har sedan dess funnits som fristående kurser inom lärarprogrammet på Lärarhögskolan i Stockholm och senare på Stockholms universitet. Där har jag både studerat och undervisat. Inspirerad av mina lärare i Dynamisk pedagogik, Eva Borseman och Monica Findahl, ska jag nu kortfattat beskriva metoden.

Inom den dynamiska pedagogiken arbetar man med tre pedagogiska förhållningssätt; det samspelande, det skapande och det självpedagogiska. Engagemang och glädje är



Att arbeta med masker i improvisationerna kan verka befriande för den som inte är van att stå på scen. Masken förhöjer spelet och betonar särskilda egenskaper vilket gör det möjligt att utforska olika karkitärer utan behov av dialog. I maskspel kan alla mötas fritt.

begrepp som är väsentliga i alla tre förhållningssätten. Under den samspelade och inledande fasen skapas ett tryggt och tillitsfullt klimat mellan ledare och gruppdeltagare. Det ger grunden till att deltagarna ska våga experimentera och låta sin spontanitet få utlopp i olika skapande sammanhang. Känslan av tillit och trygghet i gruppen ger också förutsättningar för att deltagarna ska vilja dela sina livsberättelser med varandra.

Nästa fas är det skapande förhållningssättet, där varje deltagares egna upplevelser står i fokus. Syftet är att låta deltagarna utforska minnen, tankar och känslor genom olika uttrycksmedel. Både enskilt och i grupp. I vårt arbete med deltagarna har vi använt flera olika skapande gestaltungsformer som t.ex bild och form, sång, drama, röst, dans och rörelse, ord och text. Genom olika övningar för inre bildskapande har deltagarnas egen skaparförmåga chans att utvecklas. Med hjälp av fantasin kan deltagarna föreställa sig andras verkligheter, något som också kan öka empatin och skapa intresse för varandras likheter och olika erfarenheter. Genom detta praktiska skapande kan deltagarna uppleva sambandet mellan tanke, känsla och handling, där varje individs upplevelser står i fokus.

I den tredje fasen av arbetet med övningar inom den Dynamiska Pedagogiken ingår det självpedagogiska förhållningssättet. Det innebär en reflektions- och bearbetningsfas. I denna fas läggs stor vikt vid reflektion och bearbetning främst genom samtal, men också genom varierande gestaltungsformer. Detta för att främja självinsikt, kritiskt tänkande och en djupare förståelse för sig själv och gruppen. I arbetet med Dynamisk Pedagogik eftersträvas att ge alla möjligheter att lyssna till och ta del av varandras erfarenheter och reflektioner, samt att lära känna varandra på ett djupare plan. Genom att lyssna till andras berättelser kan deltagaren få tillgång till olika sätt att se på världen och därmed också uppfatta andra sätt att tänka.

För ledaren inom Dynamisk pedagogik är det mycket väsentligt att stödja dialog och samspel. Ledaren arbetar också efter en rullande planering som innebär att hen kontinuerligt anpassar innehållet i kursen efter deltagarnas nivå och behov. Det är därför våra kurser på LFI har utmynnat i olika slutresultat. Grupperna har haft olika behov och intressen, men grunden har alltid varit densamma för oss ledare. Deltagarnas egna livsberättelser, skapande och reflektioner har stått i fokus för oss. Som motvikt till dagens konkurrens- och prestationsinriktade samhälle ser vi tydligt att den dynamiska pedagogikens medmänsklighet och sinnlighet behövs - kanske mer än någonsin.





För mer än 20.000 år sedan tryckte några människor sina händer mot taket i Altamiragrottan och blåste färg över dem. När de tog bort händerna fanns där bilden av deras jag. Det där är jag, det är min hand. Jag finns. Arkeologerna spekulerar om det var en besvärjande rituell handling, men vad som än var anledningen till handavtrycken så är det lika fascinerande idag. Det där är min hand...

...ALLTSÅ FINNS JAG

Anna Stenshäll Erlandson, konstnär

Att försöka förstå en annan människa är som att gå i en mörk skog med en ficklampa. Vi ser det vi lyser på och kan bara ana att det finns oändligt mycket mer. Kanske ovanliga växter, djupa grottor, sällsynta vackra varelser eller något jag inte ens visste existerar. Men vi ser bara de träd som vår futtiga förståelselampas sken kan omfatta.

I alla sju projekten som vi genomfört har vi mött och arbetat med deltagare som har delat sina berättelser – inte först, men efter hand. Vår känslopalett har varit bred, från skratt till gråt över frustration, ren ilska och så det där lilla leendet i mungipan när bilden plötsligt lever, berättelsen lyfter och ”den där har jag gjort-känslan” bubblar upp.

Jag vågade, jag gick upp på scenen, jag tog penseln, jag formulerade min berättelse. Och de såg, de lyssnade. Allas våra ficklampor lyser då upp skogen och vi ser mer, förundras och kan hitta varandra. För även om vi inte delar samma erfarenheter och har olika liv och förutsättningar så finns den grundläggande existentiella frågan som vi alla ställer oss genom livets olika faser; Vem är jag? Vem var jag? Och vem är jag nu? Vem håller jag på att bli? Och vem är du?

De skiftande svaren utgör det som blir vår självberättelse. Vår inre språkliga berättelse inkluderar tidsdimensionen att vara en människa med en historia som byggts upp från barndom till nutid och som blir alltmer komplex ju längre livet tar oss. Men inte bara som en avspegling av vad vi varit med om utan också hur vi tolkat det utifrån våra känslor och vårt tänkande. Självberättelsen är ett växelspel där min idé om vem jag är färgar min tolkning av omvärlden, samtidigt som den påverkar mitt sätt att vara, som i sin tur färgar min självbild. Så rullar det på genom livet och självberättelsen kan i perioder vara både stärkande och nedslående. Svåra livserfarenheter kan förmörka självberättelsen så att handlingskraften sinar och livskvaliteten sänks. Men så kan nya omständigheter och möten öppna upp och släppa in ljus.



Vi som växt upp i ett land med fred och välfärd, kan bara göra oss föreställningar om hur krig, flykt och inte minst tiden i det nya landet med det nya språket påverkar. Det är alltför lätt att se våra deltagare som en homogen grupp vars gemensamma nämnare är krig och migration. Men upplevelser, utbildning, kultur, familj (eller bristen därpå), tid och möjligheter (eller bristen därpå) skiljer sig förstås. Som för oss alla. För att förstå en annan människas berättelse behövs både empati och kunskap. Det är inte alltid lätt att möta en människa med helt olika erfarenheter, ett annat tänkande och som i vårt fall ett annat språk.

Om man lyser med psykologins mer vetenskapliga ljus så kanske det klarnar hur kropp och själ samverkar utifrån ett psykologiskt, neurologiskt och psykosomatiskt perspektiv – för oss alla i allmänhet, men de vars upplevelser och minnen är mer svårhanterliga i synnerhet. Begreppet trauma används i många olika sammanhang, från fysiskt/medicinskt till psykiskt trauma. Det finns många olika metoder och vägar att bearbeta trauman inom psykologin. Nu är vi inte psykologer och vår verksamhet har inte gått ut på att behandla någon, men det kan vara väl värt att förstå vad som menas med trauma och var gränserna går, inte minst för att undvika att patologisera eller objektifiera den andre för vår egen begränsade förståelse.

Gränsen för vad som är trauma kan vara svår att dra, eftersom det är en subjektiv upplevelse som påverkar olika individer på olika sätt. Forskningen inom psykologi och neurovetenskap menar att trauma är en subjektiv och djupgående känslomässig upplevelse som uppstår när en person är överväldigad av en händelse de inte kan bearbeta. För den som lever med trauma kan det förflutna bli ett gnagande obehag av inre varningssignaler som gör att man kan känna sig kroniskt osäker. Det klarar man inte i längden och i stället blir man expert på att ignorera sin magkänsla och stänga av obehaget. Det blir att man gömmer sig för sig själv. Risken är att om man försöker ignorera de inre varningssignalerna så kommer sannolikt samma signaler ta över och göra en förvirrad och skamsen och rädd för själva rädslan. Stresshormoner mobiliserar då i stället kroppens somatiska system och kan bli till rygg- och nacksmärtor, magproblem och kronisk trötthet. Kroppen får bära det själen inte orkar hantera.



Om frågan om vem jag är delas av oss alla, så är nog frågan om vad själen är minst lika stor. Genom tiderna har tänkare som Descartes separerat själen från kroppen, men så har man senare satt ihop dem igen och försökt förstå hur i hela friden det hänger ihop. För hänger ihop gör det. Läkaren Thöres Theorell menar att känslan bildar en brygga mellan kroppen och själen. Det förklarar inte vad själen är, men det gör det lättare att förstå att allt samverkar i den komplexa organism som är jag. Att förstå och kunna sätta ord på det vi känner är första steget mot att veta varför vi känner som vi gör. Blir vi medvetna om de ständiga förändringarna i vår inre och yttre omgivning kan vi lättare hantera dem. Den som har en bra förbindelse med sin magkänsla kan lita på att den ger relevant information om världen runt en och då blir det lättare att känna att man har makt över sin kropp och kontakt med sina känslor. Men det är lättare att säga att man ska sätta ord på sina känslor än att göra det, särskilt om de har blivit till en klump som sitter fast någonstans i kroppen.



Många gånger har vi ropat Chajall! Använd er Chajall! Det betyder fantasi på arabiska. Men det är inte så lätt för till och med fantasin hänger ihop med kroppen. I pannloben i hjärnan finns sinnessystemens kopplingscentral, prefrontala cortex. Kopplingscentralen styr emotionella och sociala förmågor, associativ inlärning, tidsuppfattning och problemlösning. Trauma gör att den inre kompassen stängs av och fantasin som behövs för att kunna skapa och påverka sitt liv stelnar.

Konsten är det bästa lösningsmedlet för stelnade livsklumpar, det vet vi, men det är skönt att höra det även från läkarvetenskapen. Theorell pekar på att konsten kan vara en väg för att se sambanden i sitt liv och att det kan ge en ny syn på sin kropps symptom.

Vi är inte terapeuter och det är inte meningen att vi ska bota någon, men vi har ju sett hur smärtor lättat när vi dansar, målar, spelar teater åtminstone för en stund, eller en period. Kreativitet och skapande ger en ökad förmåga till differentiering och tolkning av känslorna men det är som med fysisk träning - man måste hålla på och inte ge upp för att det är jobbigt. Det tar lång tid och kan vara förknippat med smärta men det är en befriande smärta i både kropp och själ. Man kan måla sig fram till det omedvetna dit orden inte når och färg har faktiskt en läkande kraft. Rent fysiologiskt så aktiverar ljus och färg hjärncellerna och påverkar oss både fysiskt och psykiskt. Töres menar att konstnärligt skapande gör att det sker en aktivering av det sympatiska nervsystemet. Puls, blodtryck och blodcirkulation ökar. Koncentrationen stegras och syresättningen till musklerna kan öka. Blodflödet tränger in i artärerna med uppmjukning av muskler som resultat.



Det kan kännas lite skrämmande att skapa fritt och många har blivit stukade av att bli bedömda som dåliga av mindre pedagogiska teckningslärare eller andra förståsigpåare. Och många har inte tecknat eller målat sedan de var barn. Då kan det vara skrämmande med konstnärligt arbete som öppnar vägar till minnen och omformulerade känslor. Bilden gör minnet eller känslan synlig och den finns kvar. Vi är nog många som barn som fick höra att vi hade för livlig fantasi och dagdrömde istället för att göra något vettigt.

Den vuxne visste nog inte att just fantasi, associationer och dagdrömmar är viktiga psykologiska funktioner som kopplas till kreativitet, självreflektion och emotionell bearbetning. Barnpsykiatern DW Winnicott menade att i sökandet efter sig själv är kreativitet ett villkor. Det är i lekandet och endast i lekandet som den vuxne kan vara kreativ och använda hela sin personlighet, och det är enbart genom att vara kreativ som individen kan finna sig själv. Kreativitet och skapande måste förstås som något som färgar hela attityden till den yttre verkligheten. Han skriver att ”det är det kreativa varseblivandet som mer än något annat får individen att känna att livet är värt att leva. Motsatsen till detta är ett förhållande till den yttre verkligheten, som präglas av eftergivenhet där världen och dess beståndsdelar betraktas och erkänns, men bara som något man måste rätta sig efter eller som kräver anpassning. Eftergivenhet för med sig en känsla av meningslöshet och förbinds med föreställningen att ingenting spelar någon roll och att livet inte är värt att leva”.

Det har varit en ynnest att få dela, utveckla och möta alla er som deltagit. Tack för alla berättelser som tagit form, lyst upp och gjort det lättare att se vad som finns i skogen, lättare att förstå landskapet. Det har varit en vandring för oss alla. Det har inte alltid varit lätt – men nya stigar har lett oss in i mörker och ut i ljuset. Vi har varit modiga, vi har lekt, skapat djupt allvar och tillsammans gjort livet värt att leva.

JAG VÅGAR MIG

En intervju med Georget

Georget var med på ”LFI” höstterminen 2023. När hon kom var hennes motstånd väldigt tydligt. Korslagda armar och bestämd min – hon skulle verkligen inte vara med på sådant som barn gör. På vernissagen fyra månader senare så höll hon ett spontant tal om hur viktigt det här hade varit. Nu slår vi oss ner under de blommande körsbärsträden i lekparken i Hovsjö för jag vill veta lite mer om hennes tankar.

Georget berättar att hon kom till Sverige från Syrien 2010, utan sina två pojkar, båda födda i mitten på åttiotalet. Hennes man dog av diabetes när han var trettiofem och hon var tjugosju. Det var en svår tid utan pengar, inget arbete och två barn. Hon var ofta ledsen, arg och stressad. Livet blev bättre men inte lätt när alla till slut var samlade i Sverige. Hon stressades av att inte klara språket och inte få ett arbete.

Jag frågar vad motståndet hon kände när hon kom till ”LFI” bestod av.

”En dag ska vi rita vår familj och jag kan inte. Jag kan inte rita och jag förstod inte varför jag ska göra det och jag blev provocerad, arg. Barn ritar, inte vuxna.”

Georget förklarar att i Syrien är kvinnor gamla och passé när de är över femtio.

Gamla kvinnor sitter hemma och respekteras inte och man intresserar sig inte för dem. Plötsligt kommer hon till en kurs som efterfrågar hennes minnen och tankar, hittar på barnsliga lekar som ska frigöra dem och få dem att berätta. Förvirringen blev total.

I Mellanöstern är gränsen mellan att vara barn och vuxen mycket tydlig, menar Georget. Barn leker, vuxna leker inte – särskilt inte kvinnor och absolut inte äldre kvinnor över femtio. Det tycks som om livet som kvinna präglas av skam. Hon berättar att de skäms för allt, både för det de kan och gör och det de inte kan och inte gör och de är rädda för att bli skrattade åt.

Vi använder Georget's handväska för att illustrera hur den stod i knät i början och hur den sen ställdes undan längre och längre bort. Så sakteliga började hon förstå vad det handlade om, att det fanns en mening i allt barnsligt lekande och dansande, i skrat-tandet och i allvaret. Hon såg att i Sverige respekterar man kvinnor, även de äldre, vars åsikter, tankar och minnen värderas. Trycket lättade och hon kände sig friare. ”Jag kände att jag är en människa.”

”Jag vågar. Jag vågar mig” säger hon med eftertryck.

I projektet arbetade vi mot målet att ställa ut allas berättelser i Södertälje Stadshus utställningslokal. Georget tycker att det var bra att ha ett mål att sikta mot och när vi stod där på vernissagen med glas i handen och fullt med folk håller tog hon plötsligt till orda och höll ett tal.

”Då jag var stolt över mig själv för jag vågade hålla tal och säga hur viktigt det hade varit, särskilt för oss som tror att vi är gamla och inte kan.

När jag kom hem berättade jag för mina barn att folk hade applåderat och jag var så glad. Nu känner jag stolthet och självrespekt”.

Men det här var för ett halvår sedan, hur är det nu? Känner du dig fortfarande fri?

Georget tycker att hon är lite friare, men det är som att det sjunker lite med tiden.

”Men jag är modigare och jag vågar sitta här och prata svenska med dig”.

Vi avslutar med att gunga, högt och länge och Georget ler med hela ansiktet och säger:

”I Syrien aldrig snurra gunga – jättemycket skäms!”



När orden inte räcker Thöres Theorell et.al 1998

Lek och verklighet DW Winnicott 1971

Självbilder, att komma vidare genom skapande

Annika Berg-Frykholm 2008

**Krig, tortyr och flykt, Vad det gör med människan
och hur vi kan hjälpa**

Niklas Möller, Isabel Petrini, Ulf Gustafsson 2017

Kreativitet – teori och praktik ur psykologiska perspektiv

Eva Brodin, Ingegerd Calsson, Eva Hoff, Frida Rasulzada 2014

*”Om vi hade fått det här för femton år sen
så hade vi alla haft jobb nu”* Nashwan

Tack till alla som varit med
och bidragit till denna bok

Södertälje 2025
Grafisk form: Anna Stenshäll Erlandson



Läshämjareninstitutet



Södertälje
kommun

