



# SVENSKA C1- DEL 2

Tisdagar 7.00-8.30

Fredagar 7.00-8.30



Hur mår du idag?

Berätta om din vecka? Vad har du gjort?



# Diskutera

Varför kan det vara så att den yngre generationen inte vill umgås med den äldre?

Hur kan umgänge över generationsgränserna fungera på ett bra och naturligt sätt?

Vad kan man ha för förväntningar på sina barns mor-och farföräldrar?

### 3 Snack om livet



A

Lyssna på två dialoger med boken stängd. Vad pratar de om?  
Anteckna. Jämför med en kollega om ni har hört samma sak.

## B Läs dialogerna och öva naturligt uttal.

- 1 111 ))
- Gittan, vad lycklig du måste vara som har en massa barnbarn!
  - Jodå, det är väl bra ...
  - Bra?? Är det inte alldeles underbart? Livets efterrätt, som man brukar säga?
  - Visst, de är jättegulliga allihop. Men om jag ska vara helt ärlig är det väldigt jobbigt också.
  - Jaha, hur då?
  - Det var värst när mitt första barnbarn föddes. Plötsligt var jag "farmor" och jag kände mig uråldrig. Det var inte så roligt. Mina barn ringer jämt och ständigt och vill ha hjälp. Jag ska hämta på förskolan, sitta barnvakt, vara hemma med snoriga barn och jag vet inte allt. Jag har faktiskt ett eget liv. När ska jag hinna med mina golfvänner, bokklubben, salsalektionerna och allt annat jag vill göra?
  - Oj då. Kan du inte säga nej ibland?
  - Nja, det är svårt. Men nu går jag i terapi för att få hjälp med det.

- 2 112 ))
- Hannah, nästa år fyller ju du 20 och jag 50. Ska vi inte slå på stort och ha en gemensam födelsedagsfest?
  - Va?! Alltså pappa, du menar att dina och mammas kompisar ska feta ihop med mina? Nej tack.
  - Men vadå, det är väl jättehärligt att blanda lite åldrar för en gångs skull? Jag fattar inte varför det ska vara så uppdelat i det här landet! Tänk vad kul mamma och jag har det när vi är utomlands och går på disco. Då träffar vi minsann en massa unga människor! Inget konstigt alls.
  - Du kanske tycker att det är kul, men jag säger bara en sak. Dröm och glöm!
  - Varför då? Jag förstår inte.
  - Men tänk efter lite. Skulle du velat ha fest tillsammans med dina föräldrar när du fyllde 20? Skulle inte tro det, va?
  - Jamen, det var ju skillnad. Mina föräldrar var ju inte alls så ungdomliga som mamma och jag är.
  - Ehh ...



# Jag tycker!

(jag tror)



## **Uttrycka åsikt**

Jag tycker att ...

Personligen tycker jag ...

För mig är ...

Det är solklart!

Det är en svår fråga, men ...

Det är inte helt lätt att svara på, men jag ska försöka ...

## **Säga emot**

Nja, jag håller inte helt med ...

Jo, det finns en poäng i det ... sa, men ...

Jag tycker faktiskt inte alls som ...

Jag har vissa invändningar mot det ... sa ...

Visst kan det vara som ... säger om ..., men jag tycker nog att ...

# Jag tycker!

(jag tror)

Är hunden det perfekta husdjuret?

Måste man ljuga ibland?

Är vänskap viktigare än kärlek?

Ska tjejer verkligen spela fotboll eller ishockey?

Borde inte folk få röka var de vill?

Skulle det vara bättre om alla i världen talade samma språk?

Ska man förbjuda skräpmat?

Är monarki det bästa statsskicket?

Borde man resa mindre för att rädda miljön?

# Här är åldrarna vi krisar lite extra mycket i

Ska du snart att fylla 30 och känner stress över allt du inte hunnit åstadkomma än? Eller ser du kanske fram emot att fylla ”fantastiska fyrtio”? Eller krisar över att bli 50?

De större, jämna födelsedagarna gör ofta något med oss, oavsett om vi ser fram emot dem eller inte.

## Åren innan vi fyller jämnt händer något

I en studie ville amerikanska professorer ta reda på om människor vid åren innan de fyllde jämnt, som 29, 39 och 49, var mer benägna att göra något extremt i sina liv än andra. I antingen en positiv eller i en negativ riktning.

Forskarna analyserade ett antal data, inklusive maratonanmälningar, självmordsfrekvenser och profiler på en dejtingsajt för gifta personer som vill ha en affär.

Forskarnas slutsats var att människor med åldrar som slutade på siffran nio var överrepresenterade inom alla dessa områden.

Läs i grupp

Skriv ner nya ord.  
Översätt.

Exempelvis var 29-åringar dubbelt så benägna att springa maraton som en 28- eller 30-åring. Medan 49-åringar var tre gånger mer benägna än de som bara var ett år äldre.

## Kan ålder göra oss mer benägna att vara otrogna?

Bland de som skulle fylla jämnt nästa år fanns också en större tendens att göra destruktiva livsval, som att vara otrogna. Forskarna fann att 18 procent av profilerna på otrohetswebbplatsen Ashley Madison hade en ålder som slutade på nummer nio.

Påståendet överensstämmer med siffror från en liknande engelsk webbplats, IllicitEncounters.com, som hävdar att 39 år är den ålder där risken för otrohet är störst.

Psykologen Jan-Martin Berge tycker att forskningsrapporten är intressant men påpekar att effekten de hänvisar till är liten och att andra studier faktiskt motbevisar de resultat som beskrivs.

Det är således inte så att det finns ett tydligt samband mellan ålder och denna typ av livshändelse.

## Födelsedagar sätter igång tankeprocesser

Han tror fortfarande att många kommer att inse att närma sig ett nytt decennium kan sätta igång ett antal inre tankeprocesser, som kan styra oss i både positiva och negativa riktningar.

– Sådana övergångar bjuder in oss till att tänka på våra liv. Det kan vara tankar som "är jag där jag vill vara" eller "är mitt liv som jag hade föreställt mig det".

Det är som att hålla avstämningsmöte med oss själva, där vi tittar på livets värde och mening.

– Men min erfarenhet är att människor är väldigt olika när det gäller dessa saker och att det därför finns stora individuella skillnader i hur de relaterar till ämnena.

Det är svårt att säga säkert varför en 39-åring plötsligt har ett starkt inre behov av att anmäla sig till ett maraton eller vara otrogen för den delen, men Berge tycker att det ofta handlar om hur vi människor relaterar till liv och död.

– Jag tror att dessa övergångar påminner oss om att vi inte kommer att vara här för alltid och att vi en dag kommer att dö. Detta är något som de flesta av oss inte tänker på varje dag, inte heller vill vi tänka på varje dag eftersom det för många är förknippat med obehag. Men ju äldre vi blir, desto mer tror jag att tanken på döden lurar i mitt huvud och många associerar det med ångest.

## Kan bero på våra förväntningar på livet

– Och här är de individuella skillnaderna tydliga. Människor som känner att de lever ett äkta, dvs verkligt, liv kommer förmodligen att uppleva mindre stress vid åldersförändringar.

Medan de som kanske tror att livet inte är helt som de vill, eller hade föreställt sig det, kanske de tycker att övergångarna bjuder in till mer självgranskning.

– För vissa kan resultatet bli att de känner behovet av att göra något drastiskt, som att springa maraton, ta en ny magisterexamen eller skilja sig. Medan andra inte kommer att prata om ålder en gång och vägrar att fira jämna födelsedagar eftersom de vill undvika uppmärksamhet på detta ämne.

## Medelålderskrisen är inget nytt begrepp

Att människor går igenom fler ålderskriser än den välkända "medelålderskrisen" är dock inte ett nytt koncept. Den kända amerikanska psykologen Erik H. Erikson trodde till exempel att vi alla går igenom åtta faser i livet och att varje fas har olika möjligheter och kriser.

I tidig vuxen ålder fokuserar vi mest på vänskap och kärlek på en djupare nivå, medan det mitt i livet ofta är viktigare att hitta mening i, och lyckas i arbetslivet, få barn och ta hand om dem.

Enligt Erikson är hur vi hanterar dessa olika situationer avgörande för om vi kommer ut styrkta eller försvagade ur livets faser.

Detta förklarar varför en ålderskris vanligtvis kommer att bete sig lite annorlunda hos en 29-åring än hos en 49-åring, men enligt psykolog Jan-Martin Berge finns det fortfarande några viktiga teman som återkommer.

## Barn och familj är en central fråga

– Barn och familj är ett centralt tema för många. Ju äldre du blir, desto större är rädslan för att bli väldigt ensam. I slutet av tjugooårsåldern har du ofta haft en partner du kan tänka dig att starta en familj med, men när du är 49 år, kretsar dina tankar om du har den familj du ville skapa. För andra blir ensamheten tydligare med åren och det är också ofta förknippat med mental stress, säger han.

– Om du till exempel har barn är väldigt mycket viktigt för dig, men om du som 49-åring varken har barn eller har varit i ett långvarigt förhållande kan det vara svårt att förlika sig med det. Speciellt om de flesta människor runt omkring dig har barn.

## Självförverkligande är viktigt för en del

I den amerikanska studien analyserades också resultaten av en undersökning där 42 063 personer i 100 länder svarade på frågor om deras värderingar och uppfattningar. Här visade det sig att många året före de fyllde jämnt var mer bekymrade över meningen med livet än människor i andra åldrar.

Berge anser också att självförverkligande är ett stort tema när det gäller ålderskriser.

– Många människor bedriver självförverkligande, till exempel i form av träning. Till dem som springer mycket ställer jag ofta frågan "vad springer du ifrån?". Vad är maratonet egentligen ett uttryck för? Träning är bra för vår hälsa, men att springa från dåliga tankar är inte bra för mental hälsa på lång sikt. I vissa fall handlar det om undvikande beteende. Det kan fungera bra som en avskräckande effekt på kort sikt, men om löpning är ditt enda sätt att hantera tankar och känslor, är det inte säkert att springa är den hälsosammaste aktiviteten du kan göra, säger han.

## I ett äkta liv är man inte glad hela tiden

– God mental hälsa handlar om att uthärda det som är svårt. Människor som har äkta liv går inte runt och är glada hela tiden. Sorg är bra, det är livsviktigt och inte detsamma som depression. Om lösningen är att fly från svåra känslor kan man undra hur autentisk den är. Det som kännetecknar god mental hälsa är förmågan att motstå känslor. Även de negativa och svåra, liksom förmågan att släppa dåliga tankar.

Om du inser att det att vara en ”snart fylla jämnt-person” utlöser en önskan att göra drastiska förändringar i vardagen, är det viktigt att komma ihåg att det är du som i slutändan är chefen i ditt eget liv.

– Det är mänskligt att känna så, men det finns ingen lag som säger att du glider direkt in i en depression varje gång du får in siffran nio i din ålder. Om det var så hade vi alla fruktat jämna födelsedagar, ler Berge.

## Kan vara ett fint tillfälle att fira livet

– Många tycker också att övergångar är spännande och ett tillfälle att fira livet, att vara tacksamma för livet man lever och de människor man har runt sig.

– Egentligen ändras ingenting från en dag till en annan, men övergången konstruerar en öppning. En typ av time-out där vi har tid för reflektion, något de flesta av oss inte ägnar oss mycket åt i vardagen. Många människor kan därför bli bättre på att ta dessa konton med dem också i vardagen, och inte bara vart tionde år. Det är trevligt att reflektera över livet och känna känslorna på vägen.

– Samtidigt är det viktigt att påminna oss om att vi har ett val. Både i förhållande till hur vi väljer att leva våra liv, men också hur vi tolkar världen. Nyckeln är att vi kan skapa mening. Människor som sitter i förarsätet i sina egna liv tenderar att må bra i sig själva.

# Till nästa lektion

En låt

Newkid

Nära

Läs texten: Här är åldrarna vi krisar lite extra mycket+ skriv ner nya ord.

Övningsboken s. 198-199