Ingen såg hela grejen

Andreas Hurtig

Ingen såg hela grejen

Andreas Hurtig

En berättelse och utforskarskola från Haka Loss.

Om den här boken

Lokal läsutgåva 1, september 2026.

Idé och Haka Loss: Andreas Hurtig. Formgivning och produktion med AI-stöd.

Berättelsen handlar om fyra ungdomar som är 14 och 15 år. Utforskarskolan har ingångar för 10 till 17 år. Yngre läsare kan vilja läsa med någon de själva väljer. Ingen ungdomspanel har prövat denna utgåva.

En bok i Haka Loss värld, med mänskliga ungdomar och en egen berättelse. Den kan läsas fristående från Formlingarna.

Detta är en digital läsutgåva. Den är inte tryckgodkänd.

Berättelsen

01 Tre veckor / 5

02 Inget fel på tröjan / 9

03 Har inte lust / 13

04 Dörren / 17

05 Sex sekunder / 21

06 Alla såg / 25

07 Det var ett skämt / 29

08 Du var ju online / 33

09 Den som har koll / 37

10 En till, sen / 41

11 Säg inte hemma / 45

12 Inte uttagen / 49

13 Svara bara / 53

14 Hela filen / 57

15 Utan men / 61

16 Får jag hjälpa? / 65

17 Nästan färdig / 69

18 Efteråt / 73

Utforskarskolan

Utforskarskolan / 77

Tanken / 79

Känslan / 83

Kroppen / 87

Relationerna / 91

Självbilden / 95

Resultatet / 99

Efter ditt försök / 103

Till dig som är vuxen / 104

01

Tre veckor

Nora hade hunnit skriva FILM högst upp på tavlan innan Elliot kom in med en plastväxt under armen.

"Den här är min motspelare."

"Ställ tillbaka den."

"Vi har redan kemi."

Han satte krukan på en stol och tog stolen bredvid. Maja drog fram sin med foten. Amir hade ena hörluren i och slog försiktigt med en penna mot kanten av bordet. Samma lilla följd, om och om igen.

Nora strök under ordet två gånger.

Om tre veckor skulle Verkstan ha öppet hus. Sara hade frågat om någon ville visa något. En låt. Teckningar. Vad som helst som gick att ställa fram eller koppla in.

Nora hade sagt att de kunde göra en film.

Sedan hade hon frågat de andra.

"Hur lång?" sa Maja.

"Kanske tio minuter."

Amir slutade trumma.

"Tio?"

"Åtta då."

"Du sa typ två när du frågade mig."

"Det var innan jag fick idén."

Hon vände sig mot tavlan och ritade en dörr. Det blev en rektangel med något som kunde vara ett handtag eller en mindre dörr.

En person vaknar och tror att alla människor har försvunnit. Går runt i ett tomt hus. Till slut öppnar personen en dörr och hittar alla andra i köket. De har bara gått för att äta.

Elliot tittade på växten.

"Du har alltså vetat hela tiden."

Amir skrattade, först genom näsan, sedan så att han tappade pennan. Maja höll upp handen mot Elliot som om hon inte orkade mer. Han fortsatte ändå, viskade någonting i plastbladen och drog krukan närmare.

Nora lät dem hålla på. Lite.

Hon kunde redan se filmen. Elliot i den långa korridoren. Dörrar som slog. Närbilder på övergivna saker. Amirs musik som började med ljuden i rummet och blev större, nästan hotfull, innan köket avslöjades.

Hon skulle kunna visa den när någon frågade vad hon gjorde på fritiden. Slippa säga att hon mest satt och klippte sådant som aldrig blev färdigt.

"Amir gör ljudet. Jag filmar och klipper. Elliot är den sista människan."

"Äntligen lite lugn."

"Maja håller koll på tider och grejer."

Maja lutade huvudet bakåt.

"Får jag vara med och bestämma också, eller har jag blivit anställd?"

"Klart du får."

Nora skrev deras namn i varsin ruta. Hon skrev MAJA lite större.

Sara kom förbi med fyra muggar som inte liknade varandra.

"Rummet går att låna tisdagar och söndagar. Säg till innan ni flyttar möbler. Och fråga dem som hamnar i bild."

"Vi har koll", sa Nora.

Sara ställde muggarna på ett hörn av bordet där Nora redan hade tänkt lägga sin dator.

De gjorde en gemensam projektmapp. Nora gav alla fyra tillgång så att Amir kunde lägga in ljud, Elliot provklipp och Maja listor. Elliot döpte sin första fil till sista_sista_MÄNNISKAN_nu_påriktigt. Den innehöll tre sekunder av hans knä.

"Vi behöver ett stativ", sa Nora.

"Finns i förrådet", sa Maja.

"Och någon sorts lampa. Och kläder som ser ut som om allt har gått sönder."

"De kläderna har jag redan", sa Elliot.

Nora började skriva en inköpslista. Amir tog upp pennan igen och knackade på sin tomma mugg. Det lät bättre än bordet. Han spelade in ljudet.

"Lyssna."

Hon höll upp ett finger. Hon behövde bara få ner en sak till.

När hon tittade upp hade han stoppat undan mobilen.

På tavlan fanns nu ett schema för alla tre veckorna. På bordet stod kall saft. Elliot hade vikt en pappershatt åt plastväxten.

Nora tog ett foto av schemat och skickade det till gruppen.

"Det här kan bli skitbra."

Maja tittade på tiderna.

"Jag har träning där."

Nora zoomade in bilden.

"Kan du inte komma efter?"

02

Inget fel på tröjan

Tröjan såg vanlig ut på sängen.

På Maja blev den konstig.

Hon drog ner den över höfterna, drog upp den igen och ställde mobilen mot en bok. Timern gav henne tre sekunder att komma bort från kameran. På bilden såg det ut som om hon just hade blivit ertappad med något.

Hon raderade den.

Nästa bild blev sämre. Den ena armen hängde rakt ner medan den andra försökte verka avslappnad. Hur gjorde man ens det? Höll en avslappnad arm i någonting?

Hon hämtade sin vattenflaska.

Nu såg det ut som reklam för vattenflaskor.

På mobilen fanns en bild från laget. Maja hade gillat den kvällen innan. Hon stod längst ut med munnen öppen mitt i ett skratt, svett i pannan och en hand på Leilas axel. Nu kunde hon bara se hur jackan spände när hon vred sig.

De andra hade kommenterat matchen. Ingen hade skrivit något om hennes jacka.

Hon gick tillbaka till spegeln.

Det knackade på dörren. Nora klev in innan Maja hann svara, med en hoprullad affisch och en påse ostbågar.

"Din mamma släppte in mig."

Maja vände mobilen med skärmen neråt.

"Vi skulle ses halv."

"Det är halv."

Det var faktiskt halv.

Nora lade affischen på golvet. De skulle göra en lista över vad som gick att låna till filmen. Maja hade lovat att hjälpa till innan träningen. Hon hade också tänkt hinna äta.

"Varför har du en vattenflaska på sängen?"

"Varför har du ostbågar i jackfickan?"

"Påsen var för stor för den andra."

Nora vek ut affischen med baksidan upp. Den rullade ihop sig direkt. De försökte lägga skor på hörnen. Den ena skon gled av. Maja satte sig på pappret och Nora ritade runt hennes fot.

"Så. Huvudrollen."

"Du sa att det var Elliot."

"Han får konkurrens."

Maja skrattade och kände tröjan strama över magen när hon böjde sig fram. Hon slutade mitt i andetaget och drog i fållen.

Nora såg det.

"Ska jag flytta mig?"

"Nej."

Maja reste sig. Hon ville byta till den gröna jackan. Den hade hon redan provat två gånger. Hon tog ändå på sig den.

"Är den här konstig?"

"Jackan?"

"Glöm det."

Nora öppnade munnen, stängde den och tog en ostbåge.

"Ska vi ha tomma stolar i början? Som att folk bara försvunnit mitt i något."

Maja tittade i spegeln igen. Hon kunde säga att hon hade ont i huvudet och hoppa över träningen. Då skulle ingen se henne springa. Hon skulle heller inte behöva stå i omklädningsrummet och låtsas leta efter något i väskan medan de andra blev klara.

Men de skulle öva den nya kombinationen. Hon ville få den att fungera. På torsdagen hade hon nästan hunnit igenom luckan.

"Vi har femton minuter", sa hon.

"Till vad?"

"Tills jag måste gå. Ge mig pennan."

De skrev STOLAR, FICKLAMPA och NÅGOT SOM SER DYRT UT MEN FÅR RAMLA. Nora ville ha en klocka som stannat. Maja föreslog att hon kunde filma klockan på Verkstan, som redan hade gett upp.

När de var klara tog Maja en bild av listan. Hon fick med sitt knä och Noras hand i kanten.

Hon tänkte beskära den. Lät bli just nu. Hon hade bråttom.

I hallen frågade Nora om hon skulle följa med en bit.

"Om du går fort."

Maja stoppade ner en smörgås i munnen och försökte knyta skorna samtidigt. Det gick dåligt. Nora tog väskan medan hon gjorde färdigt.

Jackan satt fortfarande som den satt. På väg till hallen tänkte Maja på den flera gånger.

Sedan började hon förklara var Nora skulle stå om hon ville filma den där dörren utan att få med brandsläckaren.

03

Har inte lust

"Vi kan köpa likadana ficklampor", sa Nora. "Så ser det genomtänkt ut."

Elliot tittade på länken hon skickat. Fyrtionio kronor styck. Det lät som ett sådant pris man skulle säga var billigt.

Han hade arton kronor på kontot.

På köksbordet hemma låg en lapp om klassens utflykt. Han hade vänt den upp och ner innan han gick. Mamma hade haft den där blicken när hon öppnade en räkning vid frukosten. Han tänkte inte komma med ficklampor också.

"Varför ska de vara likadana?" sa han.

"För känslan."

"Känslan av en lampaffär?"

De satt på muren bakom skolan. Amir hade ställt mobilen mellan knäna och jobbade med muggljudet från fredagen. Ett dovt slag följdes av ett ljust klick. Elliot ville höra igen, men Nora pratade vidare om lördag.

De kunde åka in till stan. Titta efter gamla jackor, kanske ta något att äta. Dela på sådant som behövdes.

"Jag har inte lust", sa Elliot.

Maja vände sig mot honom.

"Till filmen?"

"Till att lägga hela helgen på lampor."

"Du behöver inte låta så sur."

"Jag är inte sur. Idén är bara rätt kass."

Nu stängde Amir av ljudet.

Nora drog bort mobilen från Elliot så att han inte längre kunde se listan.

"Du kan ju komma med en bättre idé."

Det kunde han. Han hade tänkt på en scen där den sista människan hittade en macka, tog en tugga och sedan började ropa efter ägaren för att fråga vad fan det var på den.

Men nu skulle det låta som om han försökte vinna tillbaka dem.

"Nä. Kör ni."

Han hoppade ner från muren. Skosulan släppte lite från kanten när han landade. Han satte foten bakom den andra.

Ingen följde efter direkt.

Det var skönt i ungefär fyra sekunder.

Vid cykelstället kom Maja ifatt.

"Vad håller du på med?"

"Jag ska hem. Det är en vanlig grej folk gör."

"Du sa att du ville."

"Och nu vill jag tydligen inte."

Hon stod kvar medan han drog loss låset. Det hade fastnat mellan ekrarna. Han ryckte hårdare än han behövde.

"Du får vara sur", sa hon. "Men jag tänker inte gå och berätta för Nora vad du egentligen menade. Jag fattar ändå inte."

Elliot slutade dra.

Hon hade redan vänt sig om när han sa det.

"Jag har inte pengar."

Maja stannade.

Det var en låg mening. Han önskade att en buss hade kört förbi precis då så att han hade kunnat låtsas att hon hört fel.

"Till lamporna?"

"Till lamporna och maten och allt annat som är så jävla billigt."

Maja tittade ner på hans cykel. Han flyttade foten igen.

"Okej."

Hon började ta upp sin mobil. Elliot kände hur det hettade bakom öronen.

"Skriv inte till dem."

Hon stannade med handen i fickan.

"Jag skulle kolla om förrådet är öppet på tisdag. Men okej."

De stod tysta en stund. Någon sparkade en boll mot stängslet på andra sidan gården. Låset lossnade när Elliot vred det åt motsatt håll.

"Det finns ju lampor där", sa Maja. "Vi kan fråga Sara."

"Du behöver inte säga varför."

"Vad får jag säga då?"

Han tänkte efter.

"Att jag vill låna grejer."

"Det ville jag också. Vi gör en film på Verkstan, inte bygger en ny Verkstan."

Elliot drog på sig ryggsäcken.

"Jag har en grej med en macka."

"Till filmen?"

"Nej, ett allvarligt privat problem med bröd."

Maja himlade med ögonen. Han berättade scenen medan hon gick bredvid cykeln. Hon tyckte att den var för lång.

Det tyckte han inte.

När han kom hem låg lappen kvar på köksbordet. Han lade telefonen bredvid den och skrev till Nora att han varit dryg. Sedan skickade han sin scen.

Han skrev ingenting om pengarna.

04

Dörren

Amir hade byggt rytmen av en mugg, en skåplucka och Elliots knä som slog i bordet.

Knät var bäst. Det kom lite för sent och gjorde hela grejen mindre rak. Elliot visste inte att han var med på det sättet än.

"Spela den sen", sa Nora.

Hon skruvade fast mobilen på stativet utanför musikrummet. Där inne satt två äldre killar vid ett keyboard. Amir visste vilka de var. Den ena hade spelat på avslutningen förra året. Den andra kunde få nästan vilken låt som helst att låta enkel.

Det var första gången Amir skulle visa något eget för någon annan än de tre.

Egentligen skulle han bara fråga om han fick koppla in mobilen och höra hur musiken lät i högtalarna. Det hade känts rimligt hemma. Han hade till och med tänkt att de kanske skulle fråga hur han gjort.

Nu kunde han inte komma ihåg hur kontakten såg ut.

"Vi tar en bild när du öppnar", sa Nora. "Bara som prov. Elliot ska göra samma sak sen."

Amir stannade med handen nära handtaget.

"De håller på."

"Det är ju vårt rum nu."

Nora vinklade mobilen. Han såg sig själv i den lilla bilden, huvudet lutat framåt som om han lyssnade genom dörren.

Killen vid keyboarden spelade samma tre toner flera gånger. Han höll på att ändra något. Amir kunde vänta tills han var klar. Ingen visste att Amir hade musik med sig. Han kunde stoppa undan den igen.

"Amir?"

Maja stod längre bort med två hopfällbara stolar. Elliot hade en lampa under hakan och fick sin näsa att se enorm ut.

"Dörren är olåst", sa Nora.

"Jag vet."

Han lade handen på handtaget. Metallen var varm där solen legat på den. Det var en onödig sak att märka. Han försökte trycka ner.

En av killarna såg upp genom glasrutan.

Amir tog bort handen.

"Kom igen nu", sa Nora. "Vi kan inte stå här hela tiden."

Det small till i bröstet. Sedan slog det hårt igen. Han ville säga att hon skulle stänga av kameran. Eller att han hade glömt en sladd. Vilken mening som helst hade varit användbar.

Han tittade på den röda inspelningssymbolen.

"Jag kan inte."

Orden blev låga, men de kom fram.

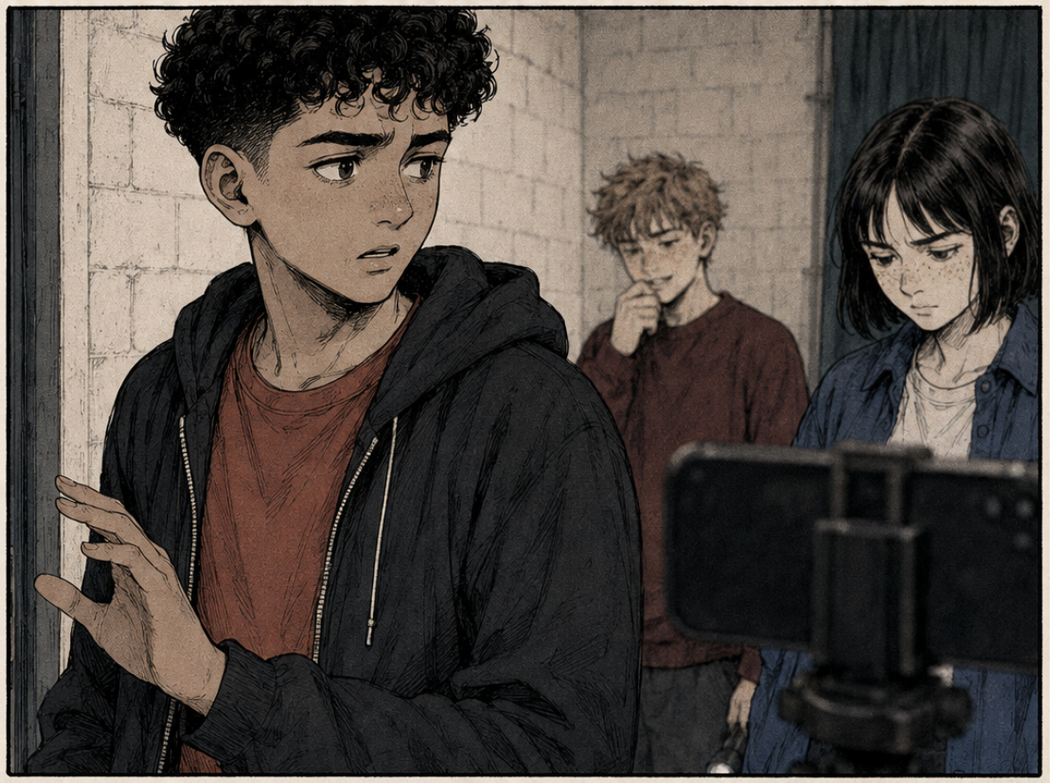
Elliot sänkte lampan.

"Bror, det är en dörr."

Han sa det med sin vanliga röst, den som brukade göra saker mindre allvarliga. Ett kort skratt följde.

Amir fick inte mer luft för det.

Nora suckade.



"Kan du bara göra en vanlig grej utan att vi måste ..."

Hon avslutade inte. Maja ställde ner stolarna så hårt att det skramlade.

"Vänta lite."

Amir tog ett steg bakåt. Sedan ett till. Det såg säkert konstigt ut. Allt han gjorde nu skulle se konstigt ut.

"Jag ska på toa."

Han lyckades säga det när han redan hade vänt sig om.

I korridoren bakom honom hördes dörren öppnas. Någon sa att rummet var ledigt. Nora svarade för högt att de bara provade en grej.

På toaletten satte Amir mobilen på handfatet. Hans musik låg kvar på skärmen. Han tryckte på spelknappen, hörde ett halvt muggljud och stängde av.

Maja knackade efter en stund.

"Vi börjar med stolarna. Du kan komma när du vill."

"Okej."

"Vill du att jag väntar?"

"Nej."

Hennes steg försvann. Han stod kvar tills lampan slocknade och fick vifta med armen för att tända den igen.

När han kom tillbaka spelade Elliot någon som försökte prata med en tom jacka. Amir satte sig vid väggen och höll mobilen under låret.

Nora frågade inte efter musiken.

Det var skönt.

Det var också det sämsta med resten av kvällen.

05

Sex sekunder

Elliot skulle leta efter tagningen där han välte stolen utan att det såg ut som om han försökte välta den.

Nora hade laddat upp kvällens inspelningar i deras projektmapp. De var namngivna med siffror. Han öppnade fel tre gånger och såg Majas rygg, golvet och en närbild av Noras pekfinger.

Sedan kom Amir i dörren.

Elliot drog fram uppspelningen. Där var handen som åkte fram, stannade, åkte tillbaka. Amir sa lågt att han inte kunde. Sedan hördes Elliots egen röst utanför bild.

"Bror, det är en dörr."

Han hörde sitt korta skratt på inspelningen och skrattade till igen där han satt.

Det var rörelsen. Som när ett spel frös men en del av figuren fortsatte gå. Han drog tillbaka till Amirs "Jag kan inte". Sex sekunder räckte till handen, svaret och skrattet.

Han sparade ett eget kortklipp. Satte text ovanför i meddelandet.

När hjärnan lämnar servern.

Bänken hade åtta personer. De brukade skicka sådant. Fula stillbilder från samtal, missade mål, lärare som sagt konstiga saker. Amir fanns där också. Han skulle se att Elliot skojade med honom. Det var nästan vänligare än att låtsas som om kvällen inte hänt.

Elliot tryckte på skicka.

Rasmus reagerade först. Sedan kom två skrattande ansikten och en fråga om vad Amir ens gjorde.

Elliot skrev att dörren tydligen var slutbossen.

Fler reaktioner.

Han satt på sängkanten och log. Under foten låg ett par strumpor som han borde plocka upp. Liv ropade från köket att hon hade gjort mackor, men han svarade inte.

Ett nytt meddelande kom.

Amir.

Ta bort. Jag vill inte vara med där.

Elliots tumme stannade.

Sedan skrev han att det bara var Bänken.

Det fick vara svaret så länge. Han skulle prata med Amir i morgon. Ett riktigt samtal var bättre än att hålla på inför alla.

Maja skrev också.

Han bad dig ta bort.

Nu såg hela chatten plötsligt ut som om Elliot hade gjort någonting mycket större än ett sexsekundersskämt. Han kände sig utpekad. Det hade gått bra att skratta nyss, tänkte han. Ingen annan behövde stå och förklara sig.

Han skrev ett långt svar. Raderade det. Skickade i stället att folk kunde chilla.

Rasmus skrev att han redan lagt det i klasschatten.

Elliot satte båda fötterna i golvet.

Varför det? skrev han.

Du skickade ju?

"Elliot!"

"Jag kommer!"

Han försökte ta bort meddelandet. Höll fingret för kort, öppnade klippet igen, svor och försökte en gång till. När det försvann från Bänken stod reaktionerna kvar i hans huvud.

Han skrev till Rasmus att ta bort sin vidarebefordran också.

Rasmus svarade inte direkt.

Amir hade inte skrivit mer.

Elliot öppnade en privat chatt med honom. Han skrev förlåt om du tog det fel. Tittade på orden. Bytte ut fel mot så. Det blev inte bättre, men han skickade ändå.

I köket hade Liv lagt en tallrik över mackorna så att de inte skulle torka. Hon satt med något hon läste och höll en penna mellan tänderna.

"Du behöver inte skrika på mig för att jag gjort mat."

"Jag skrek inte."

Hon tog ut pennan och såg på honom.

Han satte sig.

Telefonen vibrerade. Nora frågade vad han hade gjort.

Elliot vände den med skärmen neråt.

"Är det något?" sa Liv.

"Nej."

Han bet i mackan. Osten hade hunnit bli varm i kanten.

Under bordet tog han fram mobilen igen. Rasmus skrev att klippet var borta nu.

Någon annan hade redan skickat en stillbild.

06

Alla såg

Amir hörde skrattet innan han kom runt hörnet.

Två personer stod vid skåpen och tittade på en mobil. Den ena böjde sig fram över den andras axel. Det kunde vara vad som helst. Han visste det. Han visste också precis hur han själv såg ut när handen stannade vid dörren.

Han drog ur hörluren så att han skulle höra om de sa hans namn.

De sa någonting. Han uppfattade inte vad.

Han satte tillbaka hörluren. Musiken var inte på.

Vid nästa skåprad stod Elliot. Maja såg Amir och började gå mot honom. Nora höll sin mobil så hårt att fingrarna såg vita ut.

Alla tre tittade upp samtidigt.

Amir önskade att en enda människa kunde låta bli att se att han kom.

"Har du sett ..." började Maja.

"Ja."

"Jag har skrivit till ..."

"Jag vet."

Elliot tog ett steg fram.

"Jag tog bort."

Amir gick förbi honom. Det fanns en springa mellan Elliot och skåpet. Han måste ha sett den i sista sekunden, för Elliot flyttade sig först när de nästan slog i varandra.

Från bänken vid trappan kom en röst.

"Akta dörren bara."

Rasmus skrattade till när han sa det.

Det var alltså inte bara i Amirs huvud.

Han fortsatte gå. Förbi klassrummet också. Om han tog trappan vid slöjden kunde han komma in från andra hållet när alla satt ner. Det skulle vara mindre tydligt än att gå in nu med dem bakom sig.

Vid slöjden träffade han en grupp nior. En tittade på honom. Amir vände innan han nådde trappan.

När klockan ringde stod han vid automaten i den tomma entrén. Han hade inga pengar till något och ville inte ha något. Han låtsades läsa priserna.

Eva kom genom glasdörren med sin cykelhjälm i handen.

"Har ni sovmorgon?"

"Nej."

Hon stannade en bit ifrån honom.

"Ska vi gå upp?"

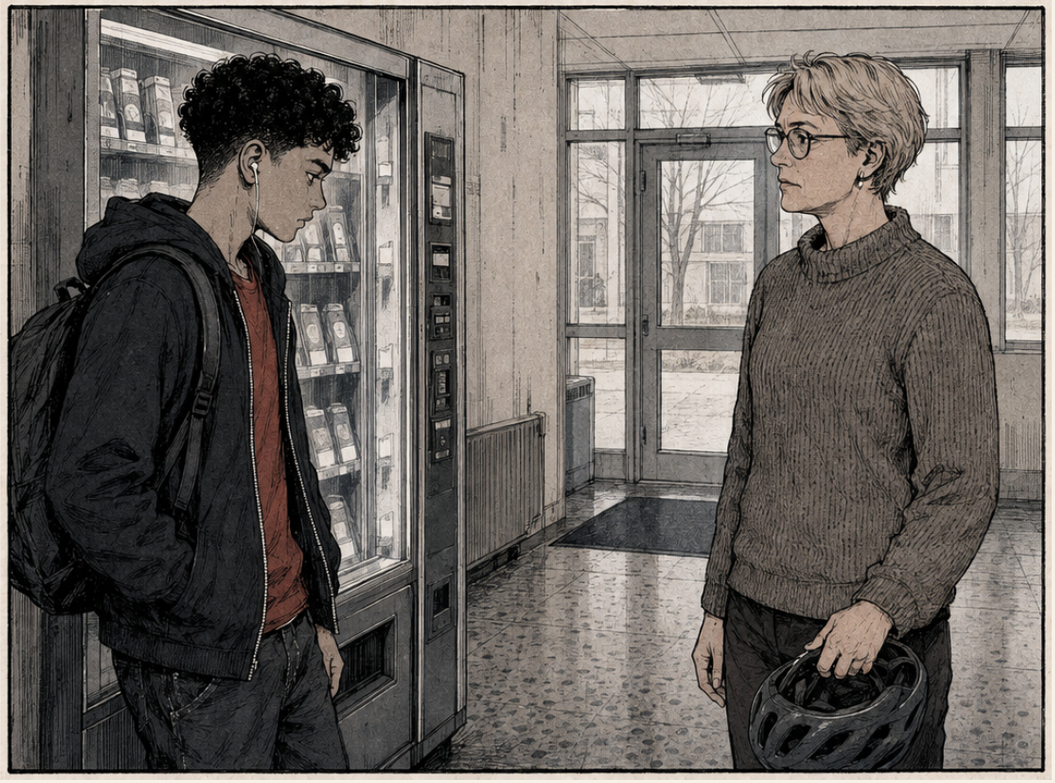
Han skakade på huvudet.

Hon frågade inte direkt varför. Det gjorde nästan saken svårare. Han tittade på hjälmens rem som svängde fram och tillbaka.

"Det är ett klipp."

Eva lade hjälmen på fönsterbrädan.

"På dig?"



Han nickade.

Orden kom i fel ordning. Först dörren, sedan Rasmus, sedan Elliot och musikrummet. Eva bad honom förklara vilka som hade skickat. Hon bad inte att få visa filmen för någon annan.

"Jag vill inte att du pratar om det inför klassen."

"Det gör jag inte. Vi kan sätta oss i grupprummet först. Sedan pratar jag med dem som skickat och kommenterat."

"Det blir bara värre om de vet att jag sagt."

Hon satte sig på fönsterbrädan.

"Det kan jag inte lova bort. Men du ska inte behöva sköta det här själv. Vi bestämmer hur jag tar kontakt, och jag kollar med dig efteråt."

Han tittade mot trappan. Den stod där som vanligt. Han hade gått den flera hundra gånger.

I grupprummet skrev Eva ett kort meddelande till läraren om att Amir var med henne. Sedan hämtade hon uppgiften han missade.

"Jag vill jobba här först", sa han.

"Okej. Jag kommer tillbaka innan lektionen är slut."

När hon gick såg han mobilen ligga bredvid boken. Fyra nya meddelanden från Maja. Ett från Nora. Två från Elliot.

Han lade den i väskan.

Första frågan i uppgiften var enkel. Han läste den tre gånger ändå.

07

Det var ett skämt

Elliot hade bestämt sig för att prata med Amir när de var ensamma.

Det var svårt att få vara ensam med någon som reste sig när man satte sig.

Vid lunchen lade han brickan mitt emot ändå. Amir höll på att skala av plasten från en smörförpackning. Den lossnade i en smal remsa.

"Jag fattar att det blev dåligt."

Amir fortsatte med plasten.

"Men jag trodde ju att du också skulle tycka det var kul."

"Det gjorde jag inte."

"Nej, jag fattar. Jag sa ju det."

Han hade tänkt att samtalet skulle kännas bättre än chatten. Nu lät varje mening som något han redan hade skrivit.

"Det var Rasmus som skickade vidare."

Amir lade ner smöret.

"Du skickade till Rasmus."

"Till gruppen."

"Han är i gruppen."

Elliot tittade mot fönstret. Två från deras klass kom in med brickor. Han önskade att Amir skulle sänka rösten, fast Amir knappt hördes över matsalen.

"Okej. Jag är tydligen sämst i världen."

Amir drog åt sig brickan.

"Jag har inte sagt det."

"Men du beter dig som ..."

"Jag skrev ta bort. Då skrev du att jag skulle chilla."

"Det var till alla."

Amir reste sig.

Elliot hann tänka att det var orättvist. Att han faktiskt försökte. Att Amir också brukade skicka dumma bilder ibland.

Han sa inget av det. Amir var redan på väg mot diskinlämningen.

Kvar på bordet låg den trasiga plastremsan.

Efter maten fick Elliot gå till Eva. Rasmus satt på en stol utanför hennes rum. Han tittade ner i sin mobil och gav Elliot en snabb min som kunde betyda att allt var löjligt eller att de var körda.

Eva pratade med dem en i taget.

Hon bad Elliot beskriva vad han hade gjort. När han började säga att det var tänkt som ett skämt stannade hon vid frågan.

"Vad skickade du, och till vilka?"

Han berättade om klippet och Bänken. Hon skrev ner namnet på gruppen och bad honom visa meddelandena runt det borttagna inlägget. De gick igenom vad som fanns kvar på hans egen telefon och vad han redan bett Rasmus göra. Eva sa att hon skulle följa upp med Amir nästa dag och ta vidare det som behövdes i skolan.

Det kändes värre att säga sakerna i ordning. Inga skrattreaktioner fanns mellan dem nu.

När Elliot kom ut hade Nora skrivit att Sara ville veta vad som hänt med materialet från Verkstan. Eva skulle hjälpa dem att ta kontakt, med Amir informerad om vad som berättades.

Elliot började skriva att Nora hade lagt upp allt utan att ens kolla.

Det var sant.

Det var också han som hade valt just de sex sekunderna.

Han stoppade mobilen i fickan. Tog upp den igen vid skåpet. I deras filmgrupp fanns en gammal bild av växten med pappershatt. Under den hade Amir skrivit att skådespelet äntligen blivit mindre stelt.

Elliot log innan han hann låta bli.

Sedan såg han tiden under meddelandet. Fredag. Det kändes som om någon hade bytt ut hela veckan efteråt.

Han skrev till Amir att de kunde prata igen.

Inget svar kom.

För första gången lät han bli att skicka ett frågetecken.

08

Du var ju online

Maja hade en lista i anteckningarna.

Rasmus hade tagit bort. Leila hade inte fått klippet. Någon i åttan hade en stillbild men visste inte varifrån. Albin hade bara hört om det.

Hon hade slutat göra läxan när första svaret kom. Sedan hade svaren kommit ett i taget hela kvällen.

Nu var det torsdag och Amir hade fortfarande inte svarat på hennes senaste tre meddelanden.

Hon såg att han varit inne.

Det var den detaljen som fastnade. Han hade alltså haft mobilen i handen. Han hade kunnat skriva okej. En bokstav hade räckt.

Hon skickade en skärmbild av listan.

Kolla så jag inte missat nån.

Medan hon väntade kom ett svar från en kille hon nästan aldrig pratade med. Han undrade vilket klipp hon menade.

Hon skrev dörrgrejen och ångrade det direkt. Nu visste han att det fanns något att leta efter.

Vid sista lektionen kunde hon knappt sitta still. Hon hade ställt in sig på att möta Amir vid skåpen. Han gick ut genom sidoentrén.

Hon hann ifatt honom vid busshållplatsen.

"Varför svarar du inte?"

Han vände sig långsamt.

"Jag har haft lektion."

"Du var ju online på rasten."

"Ja?"

Maja hörde hur det lät, men hon hade redan börjat.

"Jag försöker faktiskt hjälpa dig."

"Jag har inte bett dig fråga alla."

"Någon måste ju veta var det finns."

"Sara hjälper mig med det. Och Eva."

Det visste Maja. Amir hade berättat att Eva följt upp på morgonen och att Sara skulle ringa senare. Maja hade tyckt att det lät långsamt. Meddelanden tog inte flera timmar.

"Skicka vad de säger då, så vet jag."

Amir stoppade händerna längre ner i jackfickorna.

"Varför måste du veta allt?"

Det gjorde ont på ett oväntat ställe, som om han hade sagt att hon inte hörde till.

Hon hade suttit uppe för hans skull. Hon hade sagt till Elliot när ingen annan gjorde det. Nu stod han och lät som om hon var problemet.

"För att jag bryr mig."

"Men sluta fråga folk om mig då."

Bussen svängde in. Maja tog ett steg åt sidan när de andra på hållplatsen rörde sig framåt.

"Amir ..."

"Jag vill inte få fler skärmbilder."

Han gick på genom framdörren. Hon följde efter, men när hon såg honom sätta sig längst bak stannade hon vid en tom plats längre fram.

Hon lade väskan på sätet bredvid. Tog ner den igen när en äldre kvinna kom i gången.

Telefonen vibrerade.

Killen från åttan skrev att han kunde höra sig för.

Maja höll mobilen så nära att bussen bakom texten blev suddig. Hon skrev tack. Raderade.

Nej. Fråga inte fler.

Hon skickade och stängde anteckningen.

Det kändes inte som hjälp. Det kändes som att lämna något farligt obevakat.

Genom fönstret såg hon en hund springa med en handske i munnen. En person kom efter med den andra handen bar. Hon tog nästan upp mobilen för att filma.

Sedan tänkte hon skicka till Amir att hon slutat fråga.

Det kunde vänta tills hon faktiskt hade slutat.

Vid hennes hållplats reste hon sig utan att titta bakåt. Ute på trottoaren märkte hon att hon hållit i busskortet hela vägen.

09

Den som har koll

Det röda på skärmen var mindre än Nora hade väntat sig.

Bara några ord under inlämningen. Inte godkänt ännu. Resonemang saknas. Kom och prata om komplettering.

Hon läste det en gång till och stängde sidan när någon gick bakom henne.

Hon hade skrivit uppgiften efter midnatt. Det visste inte läraren. Han visste inte heller att Nora höll ihop en film som höll på att ramla sönder för att Elliot hade skickat något han inte fick skicka.

Fast hon hade laddat upp det.

Hon öppnade projektmappen i stället.

Råtagningen började med golvet. Hennes finger framför kameran. Sedan Amir.

Hon drog förbi dörren, Amirs nej och Elliots replik med skrattet efter, till sin egen röst.

Kan du bara göra en vanlig grej utan att vi måste ...

Hon stängde av ljudet.

På kvällen när det hände hade hon hört meningen igen. Då hade hon tänkt att hon skulle klippa bort hela tagningen senare. Hon hade laddat upp dagens filer tillsammans, direkt från telefonen, utan att gå igenom dem.

Nu fanns hennes röst där, tydligare än hon mindes den.

Alla pratade om Elliots klipp. Ingen frågade vad Nora hade sagt precis efter. Amir hade lämnat rummet, men han hade hört. Han måste ha hört.

Hon öppnade hans chatt.

Jag menade inte ...

Hon raderade.

Kan vi prata om filmen?

Det lät också fel. Som om filmen var det han behövde tänka på.

Nora stängde chatten och började ordna filnamnen. Det kunde hon göra. Döp om, sortera, markera användbart. Ingen behövde svara för att en mapp skulle hamna rätt.

Maja kom och satte sig bredvid.

"Hur gick uppgiften?"

"Vet inte."

Nora minimerade fönstret. För sent kanske. Maja tittade på skärmen men frågade inte igen.

"Ska vi äta något efter skolan?"

Nora hörde bara vi först. Hon hann tänka på ett bord för två innan Maja fortsatte.

"Jag behöver köpa ett mellanmål före träningen."

"Jag måste jobba."

"Med vad?"

"Allt."

Maja petade bort en smula från bänken. Nora ville ta tillbaka svaret. Säga att de kunde köpa något snabbt. Fråga om Maja hade tid efter träningen i stället.

"Okej", sa Maja och reste sig.

Nora lät henne gå.

Läraren stannade vid bänken strax efteråt. Han pratade tyst, så att bara hon hörde.

"Såg du kommentaren? Vi kan reda ut uppgiften tillsammans på måndag."

"Jag kan göra om den själv."

"Det tror jag säkert. Men du verkar ha tolkat frågan på ett annat sätt. Tio minuter kan räcka för att ..."

"Jag har fattat."

Hon hörde sin egen röst igen. En annan mening, samma ton.

Han nickade kort och gick vidare.

Hemma lade hon datorn på skrivbordet och bestämde sig för att göra klart båda sakerna. Först filmen, sedan uppgiften. Bara få ordning på klippen så skulle det andra gå lättare.

Hon bytte namn på tjugotre filer. Gjorde en ny mapp för ljud. Flyttade tillbaka tre klipp hon flyttat fel. Letade efter ett typsnitt till eftertexterna.

Vid elva upptäckte hon den vanliga läxan som skulle lämnas in före kvällen. Den låg i skolväskan, orörd.

På skärmen stannade Amir med handen framför dörren.

Nora stängde datorn utan att radera någonting.

10

En till, sen

Den första timmen var faktiskt rolig.

Amir och Juni lyckades ta sig igenom banan de fastnat på i flera veckor. Juni bodde långt bort och hade en mikrofon som ibland lät som en hårtork. När de vann skrek hon så högt att ljudet försvann mitt i skriket.

"Mycket stark presentation", sa Amir.

"Jag tackar min router."

Han skrattade med hela munnen. Ingen i spelet visste något om en dörr på Verkstan. Juni frågade varför han valt den fulaste hjälmen som fanns.

"Skrämseltaktik."

"Den funkar. Jag vill logga ut."

Men de spelade två matcher till.

När Juni måste gå var klockan mycket mer än Amir hade trott. Lägenheten hade blivit tyst utanför rummet. Han hörde kylskåpet starta.

Där kom kvällen från tisdagen tillbaka. Inte hela, bara det lilla klippet som hans huvud redan kunde utan mobilen. Handen. Pausen. Elliots röst.

Han startade nästa match.

Den var inte lika rolig. Någon lämnade laget direkt. Amir satt framåtlutad och blev arg på små saker. Ändå tryckte han vidare när den var slut. Han ville ha en bra match att sluta på.

Det knackade så försiktigt att han först trodde det kom från spelet.

Inez stod i dörren med ett paket knäckebröd under armen.

"Får jag ta sista yoghurten?"

"Mm."

"Mamma sa att vi skulle ta maten i kylen."

"Ta den då."

"Jag frågade om yoghurten."

Amir tappade det han bar i spelet och dog innan han hann få upp det igen.

"Kan du vänta lite?"

Inez stod kvar tills han tittade på henne.

"Du har sagt det sen jag kom hem."

Hon gick med yoghurten utan att få svar.

Han hade lovat mamma att värma maten med Inez. Mamma jobbade sent men hade ringt tidigare. Han hade sagt att allt var lugnt. Det var det väl också. Inez var tio. Hon kunde ta något själv.

Magen drog ihop sig när han tänkte på maten.

Han hade ätit ett äpple. Var det före eller efter att Juni loggade in?

En ny nedräkning startade. Amir lät fingret vila över knappen. Om han gick nu skulle det bli tyst igen. Det var en dålig anledning att gå och en ännu sämre anledning att sitta kvar.

Han lämnade innan nästa match började.

I köket hade Inez lagt knäckebröd på två tallrikar. Hon hade valt den större åt sig själv.

"Du sa vänta", sa hon.

"Jag vet. Förlåt. Jag värmer nu."

"Jag har redan börjat."

"Det ser jag. Mycket avancerat."

Hon drog sin tallrik närmare.

Amir tog fram matlådorna. Medan mikron gick satte han sig på den andra stolen. Benen kändes stela på ett sätt han inte märkt när han spelade.

Inez berättade att hon skulle rita en fågel till en grej i skolan, men att alla hennes fåglar såg skyldiga ut.

"Till vad?"

"Vet inte. Det är ansiktet."

Hon hämtade bilden. Fågeln såg verkligen ut som om den stulit något.

Amir ritade en liten väska i ena klon. Inez skrattade och slog honom på armen för att han ritat på hennes papper.

Efter maten satte han sig på golvet bredvid henne för att göra en egen fågel. Telefonen låg kvar på köksbordet.

Han tänkte på klippet medan han ritade. Han tänkte på det igen när han borstade tänderna senare.

Nästa morgon var han fortfarande trött. Han hade slutat sent, hur tidigt det än känts när han väl stängde av.

Juni hade skickat en bild på hans fula hjälm.

Amir svarade efter frukosten.

11

Säg inte hemma

Pappa skrev att det hade kört ihop sig.

Han skrev också att de skulle ta det ordentligt nästa gång. Det lät som om nästa gång var en sak man kunde lägga händerna runt och hålla kvar.

Elliot hade packat ryggsäcken på lördagskvällen. Extra tröja, laddare, spelet pappa ville låna. Han hade inte behövt packa förrän på morgonen, men det hade varit skönt att ha det klart.

Nu stod väskan bredvid dörren.

Liv läste meddelandet över hans axel innan han hann vinkla bort mobilen.

"Igen?"

"Det gör inget."

"Du kan ringa honom."

"Varför? Han kan inte."

Liv stod kvar med skruvmejseln i handen. En låda i köket hade fastnat och hon hade bestämt att det måste gå att ordna. Hittills hade hon fått loss handtaget.

"Säg inte till mamma", sa Elliot.

"Hon kommer märka att du är här."

"Säg bara inte att jag blev ..."

Han avslutade inte.

Liv nickade och gick tillbaka till köket. Det irriterade honom också. Som om hon plötsligt var någon som visste hur man hanterade honom.

I Bänken skrev två personer om vad de skulle göra. Elliot öppnade kameran och tog en bild där han gjorde en min. Han skickade den med en kommentar om att vara för känd för söndagar.

En skrattreaktion kom.

Han tittade på den längre än han ville.

Från köket hördes en smäll och sedan Liv som sa ett ord hon brukade säga till honom att sluta använda.

"Hur går det med din utbildning till låda?" ropade han.

"Kom och håll här."

Han gick dit utan att resa sig helt ur sin surhet. Liv satt på golvet med lådan i knät. En skruv låg under stolen.

"Håll den rakt."

"Den är rak."

"Du lutar den mot mig."

"Men gör det själv då, du kan ju allt."

Hon släppte skruvmejseln i golvet.

"Vad är ditt problem?"

Det fanns flera svar. Han valde det sämsta.

"Att du tror att du är min mamma."

Liv flyttade lådan från knät och reste sig.

"Okej. Då får du väl klara dig."

Hon gick in på sitt rum. Elliot satt kvar med händerna om två träkanter och kände ilskan fortsätta leta efter något att slå i.

Han tog upp mobilen och skrev till henne att hon alltid måste göra allt till en grej. Fingret låg ovanför skicka.

Från hennes rum hördes stolen dras ut.

Han låste mobilen.

Den lösa skruven låg fortfarande under köksstolen. Han sträckte sig efter den och slog huvudet i sitsen.

"Fan."

Ingen skrattade.

Efter en stund gick han till Livs dörr.

"Det var inte dig jag var arg på."

Hon tittade upp.

"Det märktes inte."

"Nej."

Han drog i sömmen på tröjan.

"Jag ville åka. Jag vet att det är töntigt, men jag hade sett fram emot det."

"Det är inte töntigt."

Han ryckte på axlarna. Det var nästan värre när hon lät snäll.

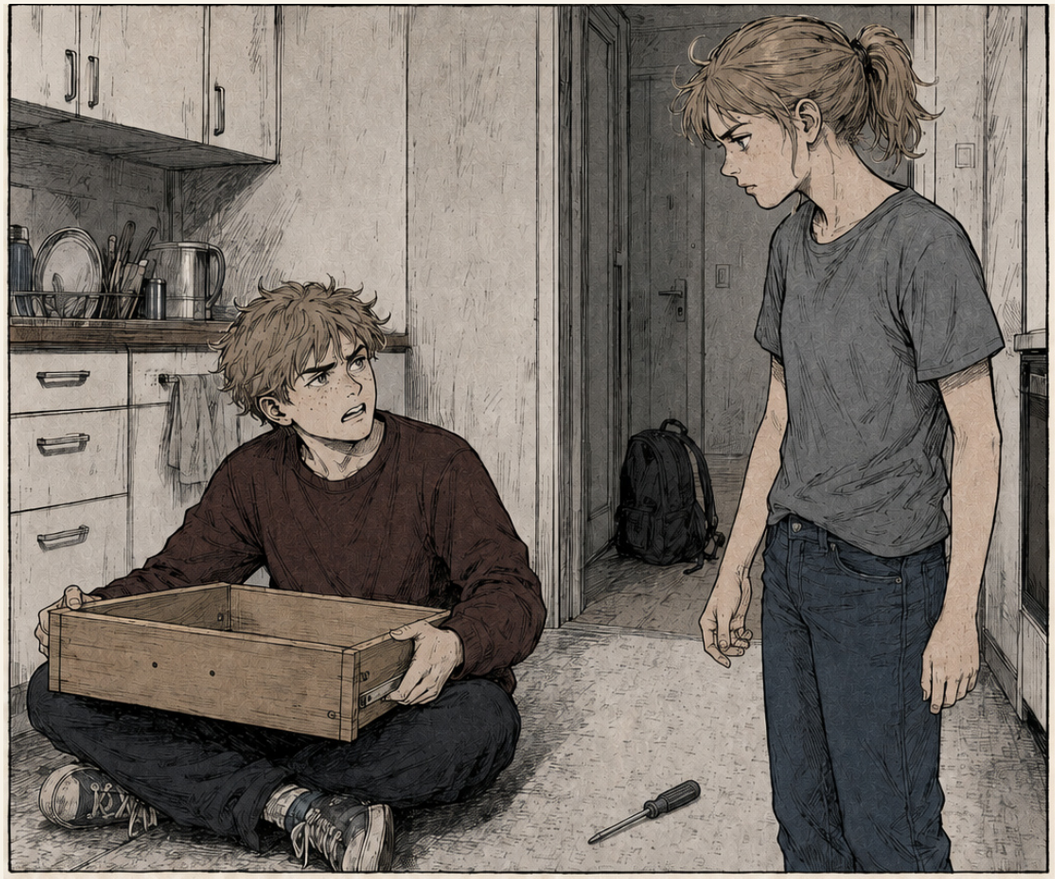
"Jag var taskig. Med mamma-grejen."

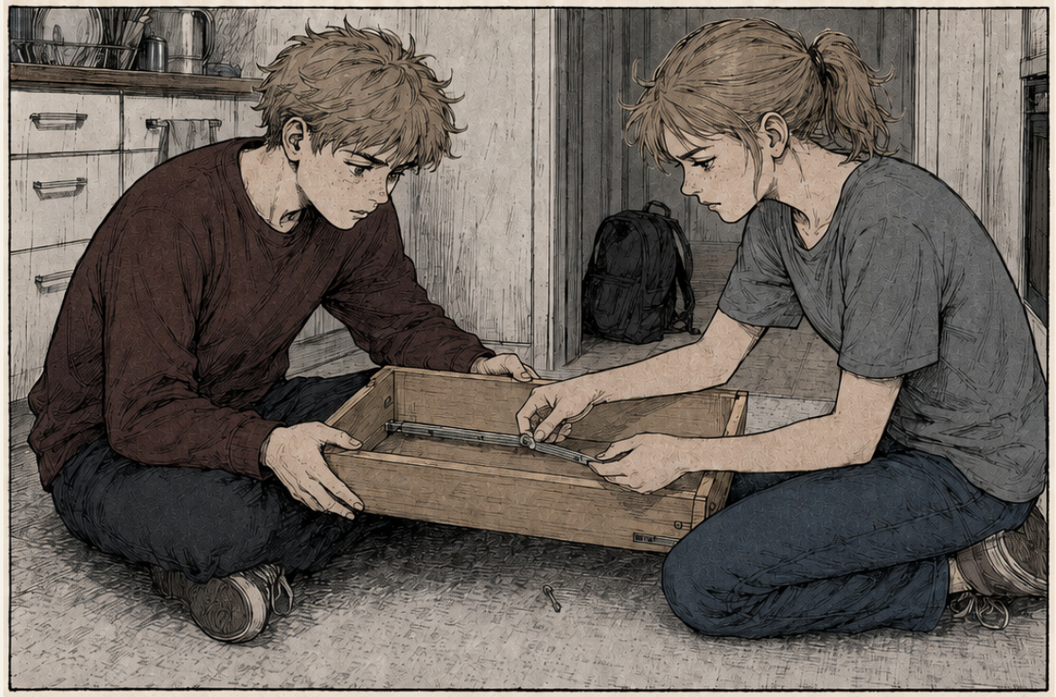
"Ja."

Hon lät honom stå där ett ögonblick till. Sedan frågade hon om han tänkte hålla lådan ordentligt nu.

De fick loss den, men en av skenorna var böjd. Liv tog ett foto så att de kunde visa mamma vad som behövde bytas. Lådan fick stå på golvet tills vidare.

Elliot packade inte upp väskan förrän på kvällen. Spelet lade han under sängen i stället för på hyllan.





12

Inte uttagen

Maja läste namnen uppifrån.

Sedan nerifrån.

Tränaren hade skickat vilka som skulle spela på lördag. Majas namn fanns inte med. Hon kollade att hon öppnat rätt grupp, som om det kunde finnas en annan trupp där någon glömt att lägga till henne.

Leila skrev ett hjärta i chatten. Hon var uttagen.

Maja lade mobilen på bänken och drog åt skosnörena. De blev för hårda över foten. Hon knöt inte om.

På uppvärmningen passade hon hårdare än hon behövde. När Leila tappade bollen hörde Maja sig själv säga att hon fick vara beredd.

Leila tittade på henne.

"Jag var det."

Övningen efteråt gick sämre. Maja kom för sent in i luckan, väntade en halv sekund och försökte sedan ta igen det med fart. Tränaren blåste av.

"Ta den en gång till. Börja rörelsen tidigare."

Hon ville fråga varför det spelade någon roll. Hon skulle ändå inte vara med.

I stället ställde hon sig sist i kön.

Vid vattenpausen frågade Leila om de skulle ta bussen ihop på lördag. Hon märkte sitt misstag innan Maja svarade.

"Just det. Förlåt."

"Det är lugnt. Jag har ändå andra saker."

Maja hade tänkt sitta på bussen bredvid henne. Köpa den där mackan vid hallen, den som alltid hade för mycket gurka. Hon hade tänkt på det när hon packade träningsväskan.

Nu blev det pinsamt att ens ha velat.

Hon gick in i omklädningsrummet när träningen var slut och öppnade ett meddelande till tränaren.

Jag tar nog en paus från handbollen.

Det såg lugnt och vuxet ut på skärmen. Hon kunde slippa nästa uttagning helt. Slippa låtsas att hon inte brydde sig om någon annans lista.

På väg mot dörren såg hon en boll rulla in under bänken. Hon stoppade den med foten och tog upp den. Den satt bra i handen, lite klibbig på ena sidan.

Hon ställde sig i dörröppningen till hallen. Tränaren samlade koner.

"Varför är jag inte med?"

Han ställde ner bunten.

"Jag tog ut andra den här gången. Vi behöver ..."

"Jag vet att du tog ut andra."

Det blev tyst. Hon kände hur ansiktet blev varmt.

Han började igen, mer konkret. Hon väntade ofta på att se luckan innan hon rörde sig. Då hann den stängas. På matcherna blev hon kvar stilla och försökte skjuta sig ur det.

"Så jag är dålig."

"På just det behöver du träna. Det är inte allt du gör."

Maja tittade mot linjen där hon hade stått i övningen.

"Om jag gör det bättre, får jag spela nästa då?"

"Det kan jag inte lova."

Hon hatade svaret. Det fanns ingenting att hålla honom till.

Ändå stod hon kvar.

"Kan du visa var jag ska börja? En gång."

Han ställde ut två koner igen. Hon gick sträckan först, utan boll. Det kändes fånigt att gå en handbollsövning. På tredje försöket förstod hon vilken fot han menade.

Leila väntade vid dörren när Maja kom ut.

"Du måste inte vänta på mig", sa Maja.

"Jag väntar på bussen. Den går om åtta minuter."

De började gå. Maja bad om ursäkt för passningen. Leila sa att den verkligen hade varit skithård.

På bussen låg det oskickade pausmeddelandet kvar. Maja raderade det. Hon hade fortfarande ingen lust att prata om lördag.

13

Svara bara

Nora hade frågat Maja om hon ville komma förbi på onsdag.

Bara hänga. Inte filmgrejer.

Hon hade lagt till den andra meningen för att det skulle bli tydligt. Nu var den det enda hon såg.

Maja hade läst.

Nora kunde skriva att hon menade att de kunde kolla på något. Då skulle bara hänga bli mindre laddat. Eller mer. Det berodde på vad Maja tänkte att kolla på något betydde.

Hon öppnade meddelandet och stängde det. Läste en sida i skolboken utan att få med sig något. Öppnade igen.

Det var dumt. De hade varit hemma hos varandra massor av gånger. Men då hade det funnits en läxa, en film, någon annan på väg dit. Nu hade Nora skrivit att hon ville träffa Maja utan anledning.

Anledningen var Maja.

Det hade varit enklare om det bara var hennes utseende. Nora hade kunnat titta lite mindre. Men hon gillade också hur Maja blev förbannad på lock som inte gick upp, och hur hon förklarade saker med händerna så att pennor flög av bord. Det var svårare att sluta se.

Nora skrev till Elliot.

Om någon läser men inte svarar, är det typ nej?

Han svarade snabbt.

Beror på. Vem?

Ingen. Allmänt.

Då har ingen svarat allmänt nej.

Hon ville kasta telefonen. Skickade i stället ett frågetecken.

Elliot ringde.

"Du får säga vem."

"Du får svara på frågan."

"Kanske personen är upptagen."

"Men om den läst?"

"Då kanske den är upptagen efter att ha läst."

Det var ett rimligt svar. Nora blev lugn i några sekunder.

"Fast hade du väntat om du ville?"

"Jag väntar alltid på något. Mat, bättre betyg, att mitt hår ska lägga sig."

"Elliot."

"Jag vet inte."

Hon höll mobilen hårdare. Det var det han inte fick säga. Det var ju därför hon ringde.

Han blev tyst en stund.

"Jag är kanske inte rätt person för smarta råd just nu."

Nora såg mot datorn. Råtagningen låg i en mapp hon undvikit hela dagen. På måndagen hade hon faktiskt gått till läraren. Det hade tagit tolv minuter att förstå vad uppgiften frågade efter. Hon hade känt sig lättad och dum samtidigt.

Det andra hade hon fortfarande inte gjort.

"Nej", sa hon. "Kanske inte."

Efter samtalet skrev hon till Maja att hon kunde glömma frågan, det var inte viktigt.

Hon skickade inte.

I stället lade hon telefonen i köket och gick tillbaka till skolboken. Hon fick gå ut två gånger för att kolla. Tredje gången tog hon ett glas vatten också så att det åtminstone såg ut som ett ärende.

Svaret kom senare.

Kan inte onsdag. Ska hjälpa till hemma. Söndag kanske?

Nora satte sig på köksstolen.

Det stod ingenting om hur Maja kände. Det stod en dag.

Söndag funkar. Vill du gå en sväng innan vi gör filmen?

Hon läste meningen en gång. Skickade.

Sedan öppnade hon Amirs chatt. Hon kunde inte fortsätta ordna typsnitt runt det här.

Jag har hela tagningen kvar. Där hörs det jag sa till dig. Jag vill prata med dig om det, om du vill. Vi kan ha Sara med. Du behöver inte titta på filmen.

Hon satt med fingret ovanför skärmen länge.

När det var skickat stoppade hon mobilen i laddaren. Den hade tre procent kvar.

14

Hela filen

Sara hade ställt fram datorn men inte öppnat något.

Det uppskattade Amir. Han hade tänkt på skärmen hela vägen till Verkstan. Att komma in och redan finnas där, med handen i luften, innan han hunnit sätta sig.

Nora satt på andra sidan bordet. Stativet stod hopfällt vid väggen.

"Du kan säga det utan att visa", sa Amir.

Hon nickade.

"Jag lät kameran gå. Och jag pressade dig fast jag såg att något var fel. Jag sa att du bara skulle göra en vanlig grej."

Amir tittade på hennes händer. Hon höll dem platt mot bordet.

"Jag hörde."

"Jag vet. Eller, jag visste inte om ..."

Hon stannade.

"Förlåt. Jag skulle ha stängt av. Och jag skulle ha kollat filerna innan jag lade dem i mappen."

Sara satt vid kortänden med sin mugg. Hon lät Nora prata färdigt.

Amir hade fått frågan hemma om han ville fortsätta med filmen. Han hade sagt att han inte visste. Det visste han fortfarande inte. Musiken låg nästan färdig i telefonen och han hade inte lyssnat på den sedan tisdagen.

"Vad tänkte du göra med den?" sa han.

"Råfilen? Jag tänkte först att om folk såg allt så skulle de förstå. Att det inte bara var du som ..."

Nora drog in luft genom näsan.

"Men då skulle jag ju visa dig igen."

"Ja."

Han hade föreställt sig hur det skulle kännas om alla såg Nora göra fel. En stund hade han velat det så mycket att det nästan var skönt.

Men han skulle fortfarande vara med i varje uppspelning.

"Ingen får lägga ut hela."

"Nej", sa Nora.

Sara frågade om han ville se något av filen nu. Han kunde också låta dem hantera den utan att titta.

Amir satt tyst en stund.

"Jag vill se. En gång. Men inget efter att jag gått."

Nora vände skärmen så att han slapp luta sig över bordet. Hon frågade innan hon tryckte på spelknappen.

Det var längre än sex sekunder. Där fanns ljudet från keyboarden. Maja med stolarna. Hans egen hand som började röra sig innan den stannade. Det låga "Jag kan inte". Elliot och skrattet.

Sedan Noras röst.

Han tryckte själv på paus.

"Det räcker."

Nora stängde fönstret.

Amir hade trott att hela filen skulle kännas som ett svar. I stället kände han sig trött. Han visste lite mer, men han ville inte titta en gång till.

De gick igenom vad som behövde göras. Sara hade redan pratat med Eva efter Amirs godkännande. Eva följde upp kommentarerna i skolan, och Amir hade berättat hemma med hennes hjälp. Han behövde inte jaga fler kopior på kvällarna.

Nora stängde den gemensamma åtkomsten till råtagningen. Hon och Elliot skulle ta bort sina arbetskopior. Sara skulle hjälpa dem att ordna den avgränsade dokumentation som behövdes för uppföljningen, med Amir informerad om var den fanns och vilka som fick se. De kunde inte lova att ingen annan sparat klippet.

"Jag vill inte ha rapport om varje person", sa Amir. "Säg till om jag behöver göra något. Annars vill jag slippa."

Sara skrev ner det.

Nora såg mot stativet.

"Vill du att vi lägger ner filmen?"

Amir drog handen över bordskanten. Där satt en liten bit gammal tejp som gick att rulla till en boll.

"Jag vill ha med musiken."

Hon tittade upp.

"Men jag ska inte stå i någon dörr. Ni ska inte spela in det igen med någon annan heller."

"Okej."

"Och jag vill se vad ni använder innan det visas."

Nora nickade och öppnade en ny, tom anteckning.

På väg ut stannade Amir vid musikrummet. Ingen spelade där inne. Han tittade genom glaset och fortsatte sedan till köket, där Maja hade lämnat en påse bullar.

Han åt en stående över diskbänken. Smulorna föll mellan fingrarna.

Musiken kunde vänta tills han hade ätit färdigt.

15

Utan men

"Läs det en gång utan allt som kommer efter men."

Liv satt vid köksbordet och målade över ett streck på sin egen uppgift. Elliot hade bett henne lyssna. Nu ångrade han det lite.

"Det blir ju bara att jag gjorde fel."

"Gjorde du det?"

"Ja, men ..."

Hon tittade upp.

"Okej", sa han.

Han hade skrivit en ursäkt till Bänken. Där klippet hade börjat. Eva hade sagt att han behövde ta ansvar för sin del. Amir hade varit tydlig med att han inte ville ha fler långa privata meddelanden som han måste svara på.

Elliot hade ändå gjort texten till ett sätt att få honom att svara.

Det såg han nu. Frågan på slutet. Förklaringen om att det känts som ett vanligt skämt. Meningen om att han saknade hur det var innan.

Allt var sant för honom. Allt la något mer i Amirs knä.

"Jag vill inte att de ska tro att jag är en sån som bara ..."

Han drog handen genom håret.

Liv lade ner pennan.

"Jag vet inte vad de kommer tro."

"Du är skitdålig på att hjälpa."

"Du bad mig lyssna på texten."

Han sköt mobilen över bordet. Hon läste igenom utan att säga något. Sedan sköt hon tillbaka den.

Han tog bort mer än halva.

Jag klippte ut Amir och skickade hit utan att fråga honom. När han bad mig ta bort försvarade jag mig. Det var jag som började spridningen. Dela inte vidare och ta bort kopior ni har. Jag har tagit bort mina arbetskopior och hjälper till med uppföljningen. Amir ska inte behöva reda ut det här åt mig.

Han visade den för Liv.

"Det där kan jag förstå", sa hon.

Han skickade innan han hann lägga till en sista förklaring.

En person skrev okej. Rasmus skrev att han redan tagit bort. En annan satte ett hjärta under meddelandet. Elliot önskade att hjärtat skulle kännas som något det inte kunde vara.

Amir svarade inte.

Elliot satt kvar tills Liv bad honom flytta armbågen från hennes papper.

På Verkstan den kvällen var de tre först. Nora och Maja satte upp den gamla jackan på en krok som skulle synas i filmen. Sara hade lånat ut en lampa med en buckla i sidan. Den såg mycket bättre ut än de likadana på nätet, tyckte Elliot, men han sa det utan att nämna vem som haft rätt.

"Ska vi ta mackan?" frågade han.

Nora tittade på listan.

"Vi har inte tid att spela in hela den scenen."

Hans första tanke var att de straffade honom. Tog bort det enda han kommit på.

Sedan såg han listan. De hade strukit två av Noras scener också. Filmen behövde bli kortare.

"En tugga då. Sen klipp till köket."

Nora tänkte efter.

"Det kan funka."

Amir kom när de höll på att flytta bordet. Han ställde sin väska vid väggen och frågade var han kunde koppla in ljudet.

Elliot höll på att säga något om världens sämsta flyttfirma. Han lät det ligga. Tog andra änden av bordet i stället.

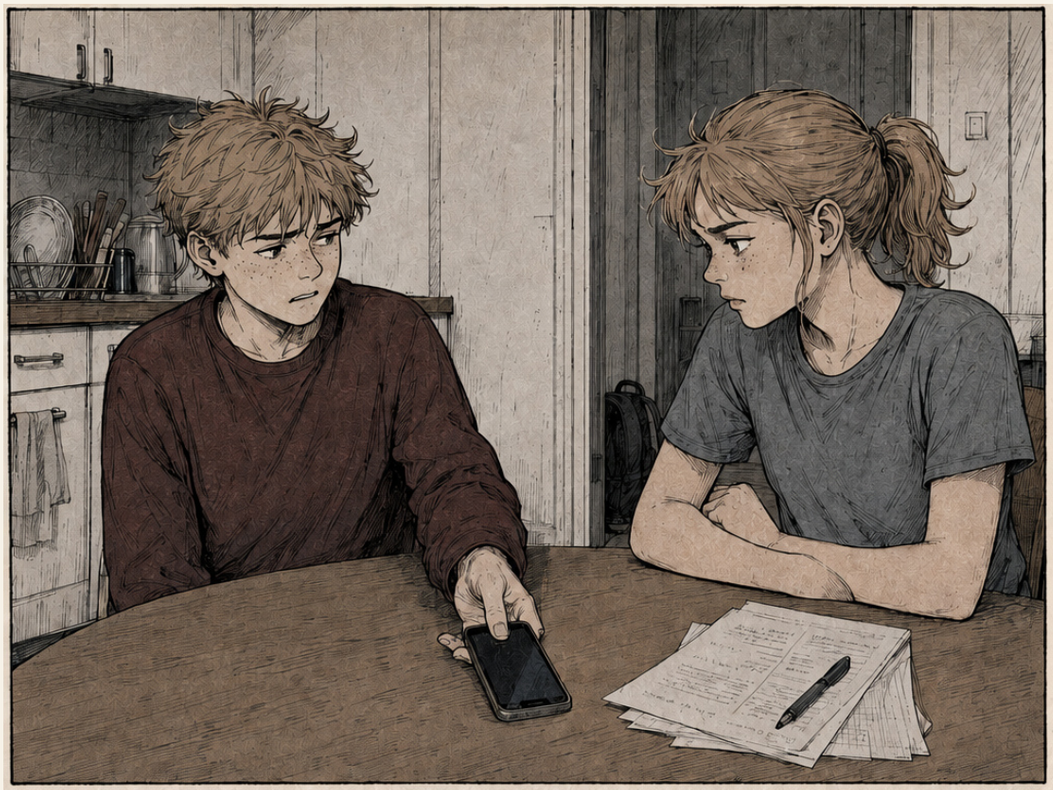
"Hit?"

Amir pekade lite åt vänster.

De flyttade det tillsammans. Bordet skrapade högt mot golvet.

"Det där ska jag spela in", sa Amir.

Elliot stod kvar och höll i kanten medan Amir hämtade mobilen.



16

Får jag hjälpa?

Maja hade nästan köpt fyra likadana bullar. Sedan kom hon ihåg att Amir inte gillade den sorten och stod kvar vid hyllan tills det blev hennes tur igen.

Nu gick hon med påsen mellan sig och Nora. De hade en halvtimme innan de andra kom till Verkstan.

"Hur var matchen?" frågade Nora.

"Jag spelade inte."

"Förlåt. Jag tänkte inte."

"Det gör inget."

Det gjorde lite. Men Maja orkade inte förklara listan en gång till. Hon frågade hur kompletteringen hade gått i stället.

Nora sparkade undan ett litet gruskorn med skon.

"Bättre. Jag hade svarat på en fråga som typ inte fanns."

"Starkt. Egna kursplanen."

Nora skrattade. Maja tyckte om när hon gjorde det utan att samtidigt titta på telefonen.

De gick förbi hållplatsen och runt det låga huset bakom Verkstan. Nora saktade ner vid cykelstället.

"Det var en sak jag ville säga."

Maja väntade.

"Det är därför jag ville gå innan. Jag gillar dig. Alltså på det sättet."

Nora tittade på hennes ansikte som om det fanns text där hon måste hinna läsa.

Maja kände först värme. Sedan brådska. Hon behövde ge Nora ett svar som inte gjorde henne ledsen. Ett bra svar, direkt.

"Jag gillar dig också."

Noras axlar sjönk lite.

Maja hörde vad hon just lovat.

"Men jag vet inte om jag menar samma sak."

Nu blev Nora stilla igen.

"Okej."

Maja ville fylla tystnaden med något säkert. Att de alltid skulle vara vänner. Att det aldrig skulle bli konstigt. Hon hade ingen aning om något av det.

"Jag tycker om att vara med dig", sa hon. "Det andra vet jag faktiskt inte."

Nora nickade. Hon såg ner på påsen.

"Är det där min med vanilj?"

"Ja."

"Okej. Bra."

De började gå tillbaka. Nora höll händerna i fickorna. Maja lät bli att haka armen i hennes bara för att bevisa att allt var som vanligt.

På Verkstan stod Amir vid bordet med sina hörlurar i handen. Nora gick till datorn. Maja lade bullarna i köket och kom tillbaka lagom till att Amir svor åt en sladd.

Hon visste var adaptern låg. Hon visste också att han hade fått nog av att hon tog över saker.

"Vill du att jag letar efter den lilla kontakten, eller vill du fixa själv?"

"Leta gärna."

Det var ett enkelt svar. Ingen tackade henne för allt hon gjort. Ingen behövde berätta något privat först.

Hon hittade adaptern i lådan med batterier och gav den till honom.

"Och förlåt att jag frågade folk om klippet. Jag har slutat."

Han tog emot sladden.

"Bra."

Maja väntade nästan på fortsättningen. Att han skulle säga att han förstod. Att hon ändå varit en bra vän. Han böjde sig under bordet för att koppla in.

Hon gick och hämtade sitt eget mellanmål.

Senare behövde de prova slutscenen. Alla skulle sitta i köket som om de varit där hela tiden. Amir ville hålla sig utanför bild och sköta ljudet. Nora ställde en stol så att han kunde se skärmen utan att synas i dörren.

Maja satte sig bredvid Nora. Mellan dem låg en tom bullpåse.

"Är det okej här?" frågade hon.

"Ja."

Elliot stack in huvudet och såg förskräckt ut över att mänskligheten överlevt. Första tagningen sprack när han råkade stöta till dörren med lampan.

Nora skrattade. Maja också.

När de satt kvar och väntade på nästa tagning var det fortfarande lite konstigt mellan dem.

17

Nästan färdig

Tystnaden började två minuter och elva sekunder in.

Elliot gick i korridoren. Hans mun rörde sig. Lampan darrade. Ingen musik hördes.

Nora drog tillbaka uppspelningen och försökte igen.

Samma sak.

Hon öppnade projektet. En ljudfil var grå. Sedan såg hon två till. Hon hade flyttat mappen för att göra ordning och något hade inte följt med.

Visningen var i morgon.

Hon satt så nära skärmen att hon kunde se dammet på den. Hon letade i papperskorgen, bland hämtade filer, på skrivbordet. En äldre version av musiken fanns. Den slutade på fel ställe och saknade skrapet från bordet som Amir byggt in.

Det kunde inte vara den de visade.

Hon skrev till Sara att de kanske måste stryka filmen.

Hon hann inte skicka innan Amir ringde.

"Du sa att jag skulle få se den i kväll."

"Den är inte klar."

"Okej. När då?"

Nora stirrade på den grå rutan.

"Jag har förstört ljudet."

Det blev tyst i luren.

"Vad betyder förstört?"

"Filerna är borta. Eller flyttade. Jag vet inte."

"Jag har ju mina kvar."

Hon blundade en sekund av ren irritation över att det var så självklart när någon annan sa det.

"Kan du komma?"

Han behövde fråga hemma först. Sedan kunde han vara på Verkstan om tjugo minuter, innan Sara stängde.

Nora tog med datorn i väskan utan att stänga av den ordentligt. Hela vägen dit tänkte hon på att hon borde ha gjort en kopia. Det hjälpte henne exakt noll gånger att tänka det igen.

Amir satte sig på stolen bredvid. Han bad henne visa vad programmet frågade efter. Nora började förklara allt som hade gått fel.

"Visa bara den första rutan", sa han.

De hittade två filer. Den sista hade Amir på sin mobil, men versionen med det långa slutet låg hemma. De kunde få det att fungera om de kortade scenen före köket.

Det var Noras favoritbild. Ljuset föll över Elliots ansikte medan han trodde att han hittat någon bakom glaset. Egentligen var det hans egen spegelbild.

"Vi tappar pausen", sa hon.

"Ja."

Amir spelade den kortare versionen.

Nora såg exakt vad som försvann. Det gjorde ont på ett sätt som kändes pinsamt med tanke på allt annat som hänt.

Hon kortade bilden ändå.

De såg filmen från början. Amir stannade vid en ruta där hans väska syntes och frågade om han själv hamnade i bild efteråt. Nora spelade resten och visade att han inte gjorde det. Musiken låg där de kommit överens om. Inga bilder från tisdagen fanns med.

"Den här kan vi visa", sa han till slut.

Sara stack in huvudet och sa att hon behövde låsa om tio minuter.

"Fem", sa Nora.

Sedan rättade hon sig.

"Jag vet inte. Kan vi göra en provfil och testa här innan du går?"

Sara drog fram projektorkabeln.

De hann. På väggen såg en av klippningarna hårdare ut än på datorn. Nora höll redan på att öppna projektet igen när Sara började stapla stolar vid dörren.

"Jag vill ändra en sak", sa Nora.

"Jag behöver stänga nu."

Nora sparade filen på två ställen och stängde locket.

Ute hade det börjat regna. Amir drog upp luvan. Nora höll väskan innanför jackan som om datorn var ett djur hon lovat ta hand om.

"Din mugg är med i början", sa han.

"Va?"

Han knackade rytmen mot benet.

Nu hörde hon den.

18

Efteråt

Det fanns fler stolar än människor.

Amir räknade dem inte. Han hade börjat, men Inez kom och satte sig på hans väska och klagade på att den var hård.

"Det är en laddare i."

"Varför har du en laddare i stolen?"

"Varför sitter du på min väska?"

Hon reste sig och bytte plats.

Mamma stod vid dörren och pratade med Sara. Liv hade kommit direkt efter sitt och höll jackan i knät. Några från skolan satt längre fram. Andra som var på Verkstan hade stannat vid bordtennisen i rummet bredvid.

Nora gick fram till datorn. Hon drog i ärmen på sin blå skjorta.

"Filmen heter Sista människan på jorden."

Hon såg ut att vilja säga mer. Lät bli och satte sig bredvid Maja.

Amir hade valt en stol vid sidan. Där såg han skärmen och kunde gå ut utan att behöva kliva över någon. Han hade inte bestämt att han skulle sitta kvar. Bara att han skulle börja där.

Första ljudet var muggen.

Det lät större genom högtalarna. Han hörde det lilla klicket han lagt under, som nästan ingen annan skulle märka. Elliot på skärmen lyfte huvudet ur en alldeles för liten fåtölj.

Någon skrattade.

Sedan kom korridoren. En hand nära ett handtag.

Det var Elliots hand i en ny scen, filmad senare. Amir hade sett och godkänt den i den vanliga handlingen. Ändå drog det ihop sig i honom när någon i publiken småskrattade åt något bakom honom.

Han vände huvudet.

En person hade tappat sin mugg i knät. Den var tom. Kompisen bredvid höll handen för munnen.

Amir vände tillbaka mot filmen. Hjärtat hade redan hunnit börja slå fortare. Det fick ta sin tid.

Elliot hittade mackan på skärmen. Tog en tugga. Tuggade långsamt medan musiken blev orimligt allvarlig.

"Hallå?" sa han till det tomma huset. "Vem har senap under osten?"

Nu skrattade fler. Amir också, lite för högt eftersom han hade väntat på repliken.

Bilden före köket var kortare än Nora hade velat. Dörren öppnades. Där satt de andra. Maja såg upp från en tidning hon höll upp och ner.

"Vi ropade ju."

Elliot stod kvar med mackan.

Sedan svart.

Applåderna kom ojämnt. Liv visslade och Inez försökte göra samma sak utan att lyckas. Nora såg ut som om hon lyssnade efter en särskild sorts applåd som inte gick att skilja från de andra.

Efteråt frågade en kille Amir hur de hade gjort musiken.

Amir sa att det mest var ljud från rummet.

"Seriöst?"

Han visade mugginspelningen. Inte hela projektet. Bara den lilla filen. Killen ville höra igen.

Ingen höll tal om det andra klippet. Eva hade följt upp under veckan och Amir visste vem han skulle gå till om något nytt dök upp. Han visste fortfarande inte vem som hade sparat det. Den osäkerheten stod kvar när ljuset tändes.

Elliot kom fram med den buckliga lampan.

"Ska du med på bussen?"

"Ja. Jag ska bara packa."

Det var inget svar på allt Elliot hade gjort. Det var ett svar om bussen.

De bar tillbaka stolarna. Maja gick med Nora till förrådet. De pratade lågt om något Amir inte hörde och inte behövde höra.

När lampan var återlämnad upptäckte Elliot att han fortfarande hade plastväxtens pappershatt i fickan. Han vek upp den och satte den på sitt eget huvud.

"Har min stjärnstatus förändrat mig?"

"Du har den bak och fram", sa Amir.

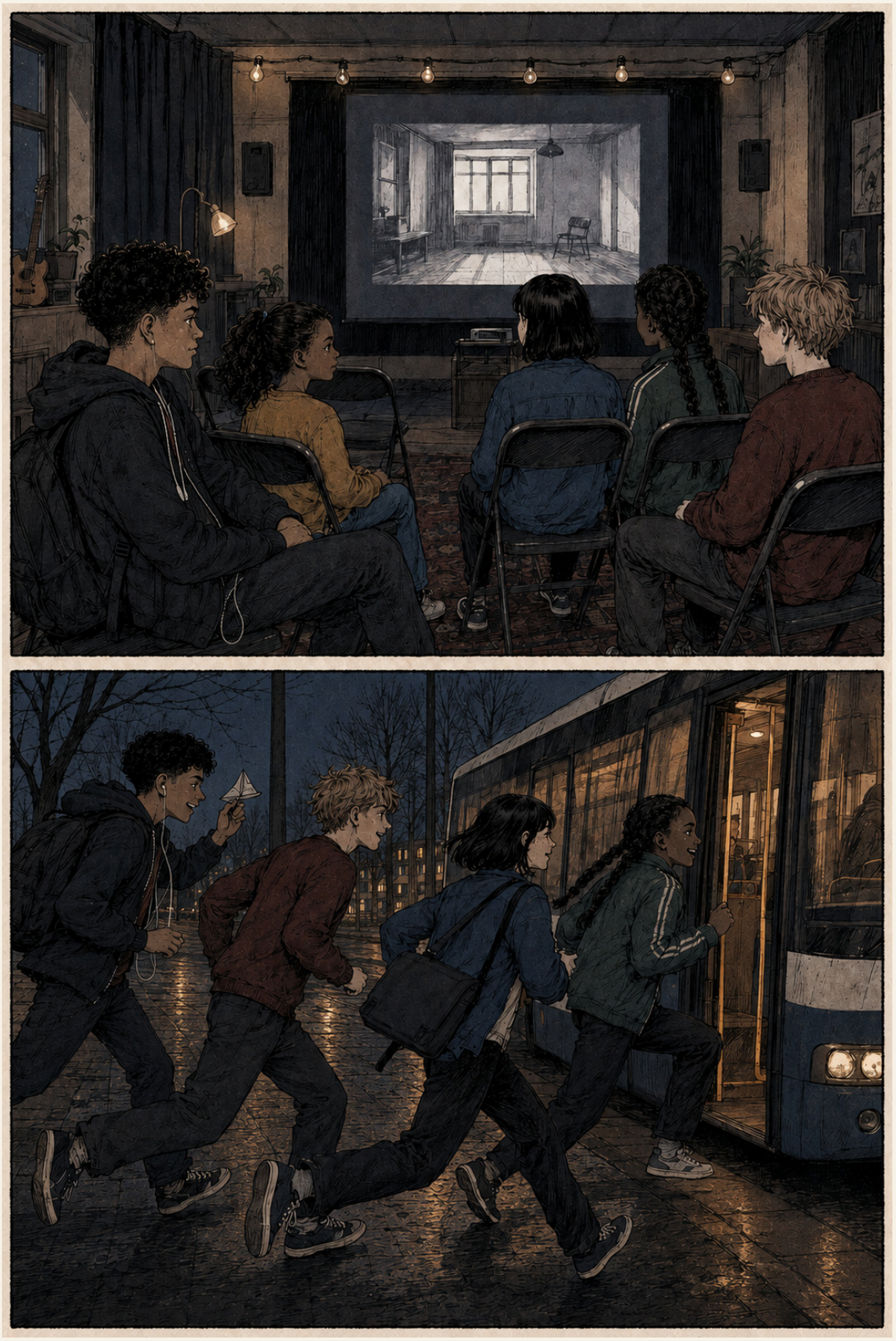
Utanför såg de bussen svänga runt hörnet.

Maja började springa. Nora svor och sprang efter. Elliot tappade hatten men stannade inte.

Amir tog upp den i farten. Han hann precis få in foten innan dörrarna stängdes.

"Fyra", fick han fram till föraren.

Bakom honom skrattade Maja så att hon knappt kunde visa sitt kort.



Utforskarskolan

Prova något som du själv har valt

Du kan förstå precis varför Amir gör som han gör och ändå fastna på ditt eget sätt nästa dag. Det händer. Den här delen är till för att testa saker i ditt liv, i liten skala.

Att haka fast betyder här att något tar så mycket plats att dina val blir trängre. En tanke kan kännas som fakta. En känsla kan kräva att du gör något direkt. Du kan börja bevaka någon du tycker om eller låta ett enda resultat bestämma vad du är värd.

Men du kan också behöva mat, sömn, pengar, stöd eller att någon slutar behandla dig illa. Det blir inte ditt tankefel för att det känns i dig. Flera saker kan vara sanna samtidigt.

Du behöver inte läsa delarna i ordning. Välj den som stör dig lite, väcker din nyfikenhet eller känns möjlig just i dag. En övning räcker att börja med. Det finns inga poäng och ingen som ska rätta dina svar.

I varje del finns tre övningar. De tar dig från att märka något till att prova en handling och sedan se vad som faktiskt hände. Du kan skriva, rita, tänka, prata med någon du valt eller använda en påhittad person. Allt du gör får stanna hos dig. Du behöver inte visa ett papper, lämna in en skärmbild eller förklara varför du avstår.

Åldersingångarna är förslag på situationer och hur mycket ansvar du själv kan ha. Ta en annan om den passar bättre. En sjuttonåring kan behöva hjälp av en vuxen. En tioåring kan ha en mycket tydlig egen gräns.

Välj något ganska litet första gången. Gör inte någon som skrämmer, hotar eller pressar dig till din träningspartner. Använd en påhittad situation om din egen är för laddad. Du får stanna mitt i, byta övning eller gå därifrån. Du har inte misslyckats för att du märker att något blev för mycket.

Om någon gör dig illa, sprider saker om dig eller får dig att känna dig otrygg behöver du hjälp med det som händer. Berätta för en vuxen du litar på och be om något konkret. Det kan vara att personen följer med, hjälper dig att säga stopp eller tar ansvar för nästa kontakt. Om den första vuxna inte lyssnar får du försöka med en annan. Du behöver inte klara en övning först.

Ha gärna ett papper bredvid dig. Skriv datum om du vill kunna återvända. Du kan börja med en enda mening.

Vad skulle jag vilja ha lite mer plats för?

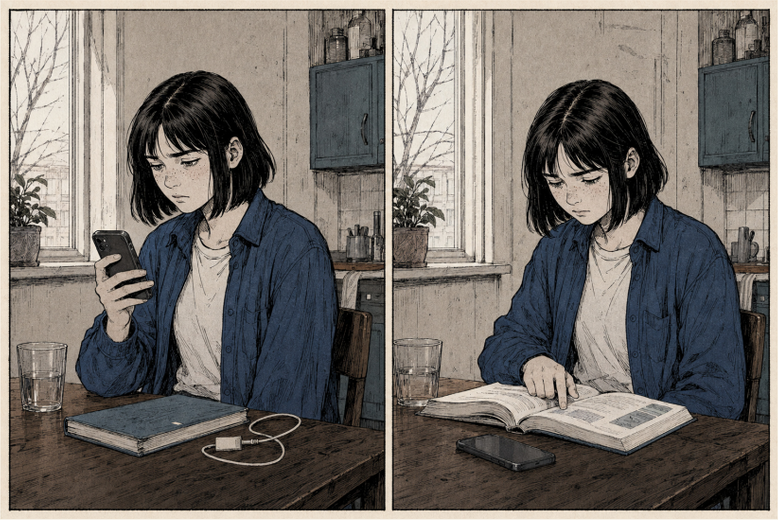
Tanken

När det känns säkert innan du vet

Amir hör en verklig kommentar i Alla såg, kapitel 6. Han ser också människor titta på mobiler utan att veta vad de tittar på. Nora vill i Svara bara, kapitel 13, få Elliot att avgöra vad Majas tystnad betyder. Hans första svar hjälper några sekunder. Sedan behöver hon fråga igen.

Du kan haka fast genom att behandla en tolkning som ett faktum. Du kan också fastna i att samla svar tills inget känns osäkert. Då blir nästa kontroll viktigare än det du höll på med.

Du behöver tänka, fråga och ta reda på saker. Ett hot ska inte göras till en spännande alternativ tolkning. En viktig uppgift med en oklar instruktion kan behöva ett riktigt svar. Övningarna handlar om vad du kan göra när du redan märker att samma fråga bara snurrar.



1. Det jag såg, det jag lade till

Välj en liten situation där du drog en snabb slutsats. Använd gärna en påhittad chatt. Ta inte fram en bild eller ett klipp som skadar någon för att göra övningen.

För 10 till 12 år kan det vara att två kompisar fortsatte leka när du kom. För 13 till 15 kan det vara ett kort svar i en chatt. För 16 till 17 kan det vara uteblivet svar på en fråga om ett jobb eller en plan med någon du träffar. I det sista fallet kan det också finnas en verklig tid att passa.

Skriv eller rita två rutor. I den första lägger du det du faktiskt såg eller hörde. I den andra lägger du vad du kom att tro om det. "Hon skrev okej" kan hamna i första. "Hon är trött på mig" hör till andra, om du inte vet mer.

Hitta en annan möjlig förklaring. Den behöver inte vara snäll eller sann. Poängen är bara att se om det finns något du ännu inte vet.

Välj sedan en handling. Fortsätta med det du gjorde, fråga personen en enkel fråga eller ta hjälp om något faktiskt hänt. En yngre läsare kan be en trygg vuxen hjälpa till att skilja vad som hände från gissningen. En äldre kan själv bestämma när en saklig uppföljning behövs.

Titta tillbaka efteråt. Ändrades dina fakta, bara din känsla eller inget alls? Du får fortfarande vara orolig. Om du märker att du försöker hitta tio förklaringar för att bli helt säker, stäng pappret. Du kan göra resten på en fiktiv person. Övningen avgör inte vad någon annan tänker.

2. En kontroll mindre

Välj något ofarligt som du brukar kontrollera igen fast du nyss fick samma information. Det kan vara att öppna samma chatt eller fråga om någon verkligen, verkligen menade sitt svar.

För 10 till 12 kan du låta bli att fråga en trygg person en tredje gång om samma lilla plan. Be personen hjälpa dig komma ihåg vad ni bestämt. För 13 till 15 kan du lägga undan en läst chatt medan du gör ett kort vardagsärende. För 16 till 17 kan du bestämma en tid för att följa upp en ansökan och låta bli att bevaka inkorgen under en vald stund före den tiden.

Bestäm vilken enda kontroll du vill hoppa över. Välj vad du ska göra under tiden. Hämta mellanmål, rita en bild, gå till ett annat rum eller fortsätta med en uppgift.

Prova bara den stunden. När impulsen att kontrollera kommer kan du notera "nu vill jag kolla". Du behöver inte argumentera med den eller göra dig lugn först.

När stunden är slut bestämmer du själv om du ska kontrollera. Märk om du fick något annat gjort och om något faktiskt behövde ditt snabba svar. Att du fortfarande ville kolla betyder inte att försöket var värdelöst.

Hoppa över övningen när du väntar på ett viktigt besked som kräver omedelbar handling, eller när du behöver vara nåbar för din säkerhet. Avbryt om stunden blev för svår. Nästa gång kan du välja mindre eller låta Nora i berättelsen prova i stället.

3. Ta reda på rätt sak

Välj en fråga du behöver svar på för att kunna göra något. Skilj den från frågan som försöker avgöra hela ditt värde.

För 10 till 12 kan "vill de aldrig leka med mig?" bli "får jag vara med i nästa omgång?" En vuxen kan följa med. För 13 till 15 kan "tycker läraren att jag är dum?" bli "vilken del av uppgiften ska jag börja om med?" För 16 till 17 kan "kommer jag misslyckas med allt?" bli "vilka alternativ har jag om jag inte får den här platsen?" Du kan fråga en person som faktiskt känner till alternativen.

Skriv din fråga så att någon kan svara på just den. Välj rätt person. Bestäm om du vill fråga själv, skriva eller be någon vara med.

Ställ frågan om det känns tryggt. Lyssna efter vilken konkret information du fick. Om svaret var oklart får du förtydliga. Det är något annat än att kräva garantier som ingen kan ge.

Välj ett litet nästa steg utifrån svaret. Efteråt skriver du vad du nu vet och vad som fortfarande är öppet.

Du får öva formuleringen utan att skicka eller säga något. Om personen brukar förlöjliga dig, välj en annan väg till informationen. Övningen kan hjälpa dig fråga tydligare. Den gör inte en ovillig eller orättvis person pålitlig.

Känslan

Du kan vara arg och välja vad du gör

I Säg inte hemma, kapitel 11, blir Elliot besviken på sin pappa och går på Liv. Först försöker han verka oberörd. Sedan vill ilskan bestämma vad han ska skicka. I Inte uttagen, kapitel 12, vill Maja sluta med något hon tycker om när besvikelsen gör det pinsamt att ha velat.

Ibland lyder du en känsla direkt. Ibland lägger du all kraft på att dölja den eller få bort den. Du kan också börja jaga samma sköna känsla om och om igen, fast det du gör inte ger den längre.

Känslor får finnas utan att bli en order. Samtidigt kan ilska säga något om en överträdelse och sorg något om en verklig förlust. Du behöver inte bli lugn innan du får sätta en gräns eller be om hjälp.

1. Skriv det. Skicka det inte än.

Välj en liten konflikt där du vill svara vasst. Använd en påhittad situation om din egen bränner för mycket. Öppna ett tomt papper eller en anteckning, inte mottagarens chatt.

För 10 till 12 kan det gälla någon som tog din plats i en lek. Rita vad du ville ropa och låt en trygg vuxen hjälpa dig om du vill. För 13 till 15 kan det vara ett taskigt meddelande i en kompisgrupp. För 16 till 17 kan det vara en person som ändrat era planer utan att fråga dig. Är det hot eller återkommande kränkningar behövs också hjälp med själva situationen.

Skriv det du vill säga utan att skicka. Läs sedan bara din egen text och ringa in vad du vill få fram. Kanske "fråga mig först", "det där sårade" eller "jag vill inte fortsätta samtalet nu".

Gör en ny, kort version som säger den saken utan att attackera personen. Du får vara tydlig. Du behöver inte göra meningen gullig.

Välj om du ska säga den, spara den, ta hjälp eller inte svara. Gå gärna och gör något vanligt före beslutet. Du behöver inte vänta på perfekt lugn.

Efteråt märker du om du fick fram det du ville, även om den andra reagerade dåligt. Om skrivandet bara gör dig mer uppjagad får du sluta direkt och lämna pappret. Du är inte skyldig att ha ett samtal med någon som skrämmer dig. Ett tydligare svar kan inte garantera ett respektfullt bemötande.

2. Släpp skådespelet en liten stund

Välj en situation där du låtsas vara glad eller oberörd fast du inte är det. Du behöver inte tala om varför.

För 10 till 12 kan du prova med en trygg vuxen efter en jobbig skoldag. För 13 till 15 kan du välja en kompis som kan låta dig vara lite tyst utan att kräva en förklaring. För 16 till 17 kan det vara att säga till en vän eller partner att du är besviken och behöver sällskap eller egen tid. Välj ingen som använder sådant mot dig.

Bestäm en liten mening som är sann nog. "Jag är ledsen i dag." "Jag vill vara med, men jag orkar inte vara rolig." "Jag vill vara själv en stund och höra av mig senare."

Bestäm också vad du önskar. Att någon sitter bredvid. Att ni spelar något vanligt. Att du får gå hem. Den andra får säga vad hen kan, och du får ändra ditt val.

Prova meningen eller skriv den för dig själv. Märk hur det var att inte lägga till "men det är ingen fara" av vana. Du måste inte känna lättnad. Kanske blev du bara trött.

Efteråt frågar du dig om personen var någon du vill välja igen för just detta. Du får behålla känslan privat eller avbryta när som helst. Övningen löser inte det som gjorde dig ledsen och ersätter inte stöd när du behöver mer hjälp.

3. Gör plats för känslan i något vanligt

Välj en mild känsla som finns nu och som du önskar var borta. Prova inte med det svåraste du varit med om.

För 10 till 12 kan det vara irritation efter ett spel. Välj en liten aktivitet tillsammans med en trygg person. För 13 till 15 kan det vara besvikelse efter ett prov och att ändå äta mellanmål eller lyssna på en låt du själv valt. För 16 till 17 kan det vara oro inför ett besked och att laga något enkelt eller gå en kort, trygg väg med en vän.

Säg för dig själv vad du märker, med ett ord om du hittar ett. "Arg" räcker. "Vet inte, men mycket" räcker också.

Välj en vardaglig handling du faktiskt vill eller behöver göra. Börja medan känslan får vara kvar. Du ska inte använda aktiviteten som ett prov på hur snabbt du kan få bort den.

När du är färdig, märk två saker var för sig. Vad gjorde du? Hur känns det nu? Det är möjligt att handlingen blev av och känslan inte ändrades.

Avstå om du behöver vila eller hjälp i stället. Avbryt om känslan blir överväldigande. Du kan låta en figur i boken göra övningen på papper. Att tåla en känsla betyder inte att tåla att någon fortsätter göra dig illa.

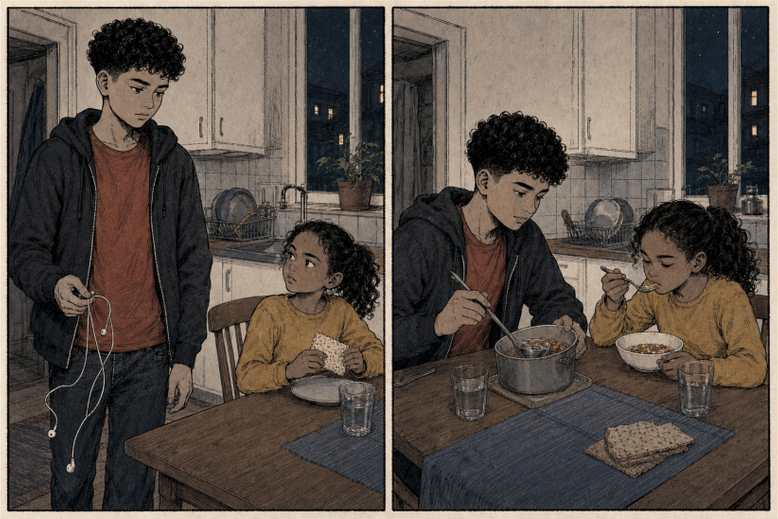
Kroppen

Vad behöver du, och vad försöker du slippa?

Maja försöker hitta en bild av sig själv som känns säker i Inget fel på tröjan, kapitel 2. Ju fler hon tar, desto mer ser hon att rätta till. Amir fortsätter spela i En till, sen, kapitel 10, efter att det roliga börjat ta slut. Tystnaden efter spelet känns svårare än ännu en match. Under tiden behöver han mat och sömn.

Du kan börja ordna hela dagen för att slippa känna eller visa något i kroppen. Du kan också fortsätta jaga något skönt långt efter att du märker att du behöver annat.

Kroppen behöver inte besegras. Mat, vila, rörelse som fungerar för dig, anpassningar och hjälp med besvär är verkliga behov. Övningarna bedömer inte din hälsa, din vikt eller hur en kropp ska se ut. Smärta och starka eller återkommande besvär ska inte användas som material att pressa sig igenom.



1. Kolla behovet före förklaringen

Välj ett vanligt tillfälle när allt känns irriterande eller segt. Du behöver inte rikta uppmärksamheten inåt om det känns obehagligt. Börja med vad som hänt under dagen.

För 10 till 12 kan du tillsammans med en trygg vuxen titta på vad du behöver efter skolan. För 13 till 15 kan du se över tiden mellan skola, träning och skärm. För 16 till 17 kan du titta på en dag med skola och jobb eller resor, där en paus faktiskt måste planeras för att bli möjlig.

Fråga enkelt: Har jag haft möjlighet att äta, dricka, vila och gå på toaletten? Är ljudet, ljuset eller platsen för mycket just nu? Det är en översikt, ingen kroppskontroll att upprepa hela tiden.

Välj ett behov du kan hjälpa till med. Hämta mat, be om en lugnare plats, ändra sittställning eller be någon hjälpa dig ordna en paus. Om du inte har tillgång till det du behöver, välj en person att berätta det för. Brist på mat eller vila ska inte lösas genom att du blir bättre på att stå ut.

Gör en sak och återgå sedan till dagen. Märk senare om något blev annorlunda. Du behöver inte mäta eller föra logg över mat, kropp eller sömn.

Avstå från att känna efter i kroppen om det ökar obehaget. Du kan bara välja en praktisk sak utifrån dagen. Om besvären fortsätter, be om hjälp med dem. Övningen talar inte om vad de beror på.

2. Avsluta vid din egen gräns

Välj något du gillar men ibland fortsätter med längre än du vill. Ett spel, klipp eller en annan aktivitet. Att det är roligt är inget fel som måste rättas.

För 10 till 12 kan du och en trygg vuxen välja en naturlig slutpunkt, till exempel efter pågående omgång, och vad ni gör efteråt. För 13 till 15 kan du säga till dem du spelar med vilken match som blir din sista. För 16 till 17 kan du planera en egen gräns inför nästa dags ansvar och meddela dem som annars räknar med dig. Välj en punkt som fungerar med spelets eller aktivitetens regler.

Bestäm slutpunkten innan du är där. Förbered något vanligt efteråt som du själv valt. Det kan vara mat, en dusch, en bok eller att lägga dig. Det behöver inte vara nyttigt eller imponerande.

När punkten kommer, prova att avsluta. Lägg märke till om du vill fortsätta för att du har kul, för att du vill vinna tillbaka något eller för att du inte vill möta stunden efter. Du behöver inte hitta ett enda rent svar.

Gör det du tänkte göra efteråt. Återvänd senare till försöket. Var slutpunkten rimlig? Vad gjorde det lättare eller svårare? Nästa gång kan du ändra planen eller be om hjälp.

Du får avbryta försöket och börja om en annan dag. Använd ingen bestraffning om du fortsatte. Om det här upprepade gånger går ut över sådant du behöver och du inte får till en förändring, ta hjälp av någon du litar på. En liten övning kan inte bära hela det arbetet.

3. En sak mindre att rätta till

Välj en mycket liten kontroll av ditt utseende som du gör om fast du nyss gjort den. Välj själv om du vill använda din egen vardag eller Majas tröja i berättelsen.

För 10 till 12 kan det vara att ha en trygg vuxen med när du bestämmer att kläderna är klara för dagen. För 13 till 15 kan det vara att inte ta om en privat bild ännu en gång. Du behöver inte spara eller visa bilden. För 16 till 17 kan det vara att göra dig klar för en vanlig aktivitet och sedan låta en enda detalj vara medan du går dit.

Välj något som inte handlar om säkerhet, obekväma kläder eller ett faktiskt behov. Du ska inte frysa, ha ont eller visa kroppen för någon.

Bestäm en kontroll du vill hoppa över och en aktivitet du vill få tid för i stället. Lägg undan spegeln eller mobilen om det hjälper. Prova bara till nästa naturliga paus.

Märk efteråt om du fick lite plats för aktiviteten. Du behöver inte tycka bättre om ditt utseende. Om försöket blir för svårt får du göra det du behöver och avbryta utan att bedöma dig själv.

Om någon kommenterar eller kränker din kropp ligger ansvaret för det hos den personen. Ta hjälp med att få det att sluta. Den här övningen ska aldrig användas för att öva på att ta emot sådana kommentarer.

Relationerna

Nära någon utan att styra allt

I Du var ju online, kapitel 8, vill Maja hjälpa Amir. Hon börjar kräva information och svar som han inte vill ge. I Får jag hjälpa?, kapitel 16, frågar hon vad han vill ha hjälp med och klarar att inte få beröm för hela sin insats. Nora säger också vad hon känner för Maja utan att kunna bestämma svaret.

Du kan haka fast i att bevaka närhet. Du kan ta ansvar för allt så att ingen ska klara sig utan dig. Du kan också säga ja till något du inte vill, för att slippa riskera en relation.

Att behöva andra är inget fel. En överenskommelse får vara tydlig, och du får vilja ha svar på sådant som rör dig. Du får säga nej till beröring, bilder, kontakt eller planer. Övningarna ska ge dig mer plats att välja, inte lära dig acceptera att någon går över dina gränser.

1. Fråga innan du hjälper

Välj en liten, trygg situation där du brukar ta över. Använd inget akut läge där någon behöver omedelbar hjälp.

För 10 till 12 kan det gälla att bygga något med en kompis. För 13 till 15 kan det vara en vän som är stressad av en uppgift. För 16 till 17 kan det handla om en vän som berättar om ett beslut. Du kan behöva låta bli att kontakta andra, boka eller ordna saker innan du vet vad personen vill.

Fråga: "Vill du ha hjälp, sällskap eller göra själv?" Du kan säga det med dina egna ord. Lyssna på vilket svar du får.

Om personen vill ha hjälp, fråga vilken liten sak du kan göra. Om svaret är nej, öva på att inte börja hjälpa i smyg. Välj något eget att göra i stället. Du får också säga vad du själv har tid och ork till.

Efteråt märker du om du gjorde det ni kom överens om. Lägg märke till om du väntade på tacksamhet eller mer information än personen erbjöd. Det är något att upptäcka, inte skälla på dig själv för.

Du får prova frågan på en fiktiv scen först. Avbryt om du börjar bära sådant som en vuxen behöver ta ansvar för. Om någon är i fara är det rimligt att hämta hjälp även när du inte kan ha ett lugnt samtal om saken. Övningen gör dig inte ansvarig för den andras liv.

2. Ett nej som inte är ett tal

Välj en liten gräns att formulera. Du behöver inte välja din svåraste relation eller framföra den på riktigt i dag.

För 10 till 12 kan det vara att inte vilja låna ut en sak just nu. En trygg vuxen kan hjälpa dig bli respekterad. För 13 till 15 kan det vara "lägg inte upp den bilden på mig". För 16 till 17 kan det vara "jag vill inte bli berörd så" eller "jag vill gå hem nu". Du behöver inte förklara eller pröva fysisk närhet för övningens skull.

Skriv en mening som säger vad du vill eller inte vill. Läs den tyst. Ta bort förklaringar som du bara lagt dit för att ingen ska få bli besviken.

Bestäm sedan vilken hjälp du kan behöva om ditt nej inte respekteras. En person som följer med, någon som hämtar dig, en vuxen som tar kontakt eller att lämna samtalet. Gör inte din säkerhet beroende av att du kan säga meningen perfekt.

Prova meningen endast i ett tryggt läge, eller låt en figur i boken säga den på papper. Efteråt märker du om gränsen blev begriplig och hur den bemöttes. Om någon ignorerar den är det inte ett bevis på att du övade dåligt.

Du får avstå helt från kontakt och söka hjälp direkt. Övningen kan ge dig ord. Den kan inte göra en otrygg person trygg.

3. Be om närhet utan att kräva bevis

Välj något du faktiskt önskar från en trygg relation. Att träffas, få veta en plan eller ha en stund tillsammans. Välj en liten önskan, inte ett test av om personen tycker om dig tillräckligt.

För 10 till 12 kan du fråga en kompis om ni ska göra något på rasten. För 13 till 15 kan du fråga om en bestämd dag i stället för att bevaka när personen är online. För 16 till 17 kan du föreslå tid tillsammans och samtidigt prata om vilken kontakt ni båda vill ha mellan träffarna. Den andra får ha andra önskemål.

Säg eller skriv vad du vill. "Vill du ses efter skolan på torsdag?" ger personen något att svara på. "Du har tydligen tid med alla andra" är svårare att möta som en önskan.

Bestäm vad du kan göra medan du väntar. Skicka inte en bild, en svartsjuk kommentar eller ett nytt test för att pressa fram ett bevis.

När du får svar, lyssna på just det. Ett nej till torsdagen berättar inte allt om relationen. Återkommande utebliven kontakt kan däremot vara något du vill prata om eller ta hänsyn till när du väljer var du lägger din tid.

Efteråt märker du om du var tydlig och om det fanns plats för bådas svar. Du får bara skriva ett utkast och behålla det. Avbryt kontakt om du blir pressad eller illa behandlad. En öppen fråga garanterar inte närhet, och du behöver inte fortsätta jaga någon som inte vill mötas.

Självbilden

Du behöver inte passa din egen etikett hela tiden

Nora vill vara den som har koll i kapitel 9. Rollen gör det svårt att fråga om en uppgift hon missförstått. Elliot försöker i Utan men, kapitel 15, förklara bort det han gjort för att slippa bli en dålig person. Då blir ursäkten ännu en sak Amir behöver hantera.

Du kan fastna i en hård bild av dig själv, som "jag är alltid fel". Du kan också fastna i en omtyckt bild, som "jag behöver aldrig hjälp", "jag är den roliga" eller "jag vet alltid vad jag vill".

Du får ha en identitet, en historia och saker du är stolt över. Ingen annan får använda öppenhet som skäl att bestämma vem du egentligen är. Här provar du om en egen regel hindrar något du vill kunna göra.

1. Vad kostar rollen just här?

Välj en roll du känner igen hos dig själv eller en figur i boken. Ta en som är hanterbar att titta på i dag.

För 10 till 12 kan det vara "jag är den som alltid kan" när du behöver hjälp med en ny sak. För 13 till 15 kan det vara "jag måste vara rolig" även när ett skämt går ut över någon. För 16 till 17 kan det vara "jag är självständig" när en ansökan, ett beslut eller en vardagssituation kräver stöd du inte har än.

Skriv rollen på ett papper. Skriv sedan en sak den hjälper dig med. Det kan finnas mycket du vill behålla.

Lägg till en konkret sak rollen gör svårare. Be om en förklaring, säga att du inte vet, ändra dig eller vara tyst en stund.

Välj en liten handling som ger dig plats för båda. Du kan vara kunnig och fråga hur en viss sak fungerar. Du kan gilla humor och avstå från just ett skämt.

Prova handlingen eller beskriv hur Nora skulle kunna göra den. Efteråt märker du vad som faktiskt hände med din plats bland andra. Blev det så stort som du trodde, eller på ett annat sätt? Du behöver inte komma fram till något positivt.

Avstå om rollen hänger ihop med en miljö där du blir utsatt när du visar osäkerhet. Välj stöd och en tryggare situation först. Övningen ska inte användas för att pressa dig att avslöja identitet, känslor eller privata erfarenheter.

2. Beskriv handlingen utan att döma hela personen

Välj ett litet misstag du gjort. Ta inte den svåraste skuld du bär. Använd Elliot om din egen situation blir för mycket.

För 10 till 12 kan det vara att du förstörde en kompis bygge. En trygg vuxen kan hjälpa till med samtalet och lagningen. För 13 till 15 kan det vara att du skickade vidare något du inte borde ha skickat. För 16 till 17 kan det vara ett brutet löfte som någon planerat efter. Ansvar kan innebära mer än att skriva en ursäkt.

Skriv vad du gjorde med ett verb. "Jag skickade bilden" är något du kan ta ansvar för. "Jag är hemsk" berättar inte vad som behöver ändras.

Skriv vem som påverkades och vad du faktiskt vet om följden. Gissa inte att du vet exakt hur den andra känner.

Välj en möjlig rättelse. Ta bort din kopia, ordna det du lovat, ersätt något om det går eller be en vuxen hjälpa till att stoppa fortsatt skada. Välj inte en handling som utsätter personen igen för att visa att du menar väl.

Om du ber om ursäkt, håll dig till din del. Låt bli att kräva att den andra svarar, förlåter eller tröstar. Respektera om personen inte vill ha kontakt. Du kan ta ansvar utan att söka upp hen.

Märk senare vad du ändrat i handling. Den andras reaktion är inget betyg du kan styra. Du får pausa skrivandet och ta hjälp om skammen tar över. Övningen tar inte bort följderna och avgör inte hur en allvarlig händelse ska hanteras.

3. Prova utan att göra det till hela dig

Välj ett litet intresse eller uttryck du är nyfiken på men brukar avfärda med "sån är inte jag". Det får också vara något du brukade gilla och har lämnat.

För 10 till 12 kan det vara att prova ett annat material, en roll i en lek eller en bok du själv valt. För 13 till 15 kan det vara att göra musik, rita eller testa en aktivitet utan att lägga ut resultatet. För 16 till 17 kan det vara att besöka en öppen aktivitet eller undersöka en utbildning utan att redan bestämma framtiden. Ta hjälp med tillträde, kostnader eller sällskap när det behövs.

Bestäm en liten version som inte kostar mer än du har råd med och inte kräver offentlighet. Låna, titta, fråga eller prova hemma.

Säg för dig själv vad du vill undersöka. "Jag vill veta om det här är kul i tio minuter" räcker. Du behöver inte hitta en dold talang. Prova. Lägg efteråt märke till vad du gillade, ogillade eller inte hann förstå. Bestäm själv om du vill fortsätta, ändra eller sluta.

Du får hålla försöket helt privat och avstå innan du börjar. Identitet, kön och vem du blir kär i är inget experiment andra får kräva att du redovisar. Den här övningen ger tillåtelse att vara nyfiken på egna villkor, inte en uppgift att bli någon annan.

Resultatet

Vad vill du göra även när du inte får garantin?

Maja frågar efter en sak att träna på trots att tränaren inte lovar henne en plats i kapitel 12. Nora vill ställa in när filmen inte blir som hon tänkt i Nästan färdig, kapitel 17. I Efteråt, kapitel 18, blir visningen liten och ojämn. Den blir ändå en kväll de faktiskt är med om.

Du kan låta ett resultat avgöra vad hela du är värd. Du kan också skjuta upp sådant du vill göra tills allt är rätt. Ibland låter du bli att börja, så att ingen kan se hur det går.

Du får vilja vinna, få ett bra betyg, komma in eller bli vald. Resultat kan påverka livet på riktigt. Om kraven är orimliga eller stödet saknas behövs en förändring runt dig också. Att haka loss från resultatet betyder inte att sluta bry sig eller nöja sig med vad som helst.

1. Dela målet i två

Välj något du vill uppnå. Ta ett hanterbart mål som går att arbeta med under den närmaste tiden.

För 10 till 12 kan det vara att göra något till en uppvisning eller lära sig en sak. Be en trygg vuxen hjälpa dig skilja vad du kan öva från vad andra bestämmer. För 13 till 15 kan det vara en match, en uppgift eller ett eget projekt. För 16 till 17 kan det vara en ansökan, ett större skolarbete eller ett jobbpass där du behöver veta förväntningarna.

Gör två fält. I det första skriver du vad du själv kan göra eller be om hjälp med. I det andra skriver du sådant andra eller omständigheterna avgör. Träna en rörelse hör till första. Vem tränaren tar ut hör till andra.

Välj en liten handling ur första fältet. Bestäm när och med vilket stöd du kan göra den. Om du saknar tid, material eller en begriplig instruktion kan just hjälpen vara handlingen.

Gör det du valt och titta senare på vad det gav. Fick du information, övning eller något färdigt? Håll det skilt från om slutresultatet redan kommit.

Du får ändra målet eller avstå från försöket. Att något ligger utanför din kontroll betyder inte att ingen är ansvarig för det. Övningen ska inte göra dåliga villkor till något du bara accepterar.

2. En liten färdig version

Välj något som har fastnat för att det måste bli bättre före nästa steg. Ta en uppgift där en liten ofullkomlighet är ofarlig. Använd inte säkerhetsfrågor eller arbete där andra kan skadas av ett fel.

För 10 till 12 kan det vara en teckning du vill bli klar med för din egen skull. För 13 till 15 kan det vara ett musikstycke, en text eller en skoluppgift där du först kontrollerat vad som faktiskt krävs. För 16 till 17 kan det vara ett utkast som en handledare får ge respons på innan du gör slutversionen. En viktig ansökan kan behöva riktig kontroll, inte ett modtest med slarv.

Bestäm vad den lilla versionen behöver innehålla för sitt syfte. Skriv också en detalj du får lämna ofärdig eller mindre bra. Håll isär nödvändigt och sådant du själv lagt till.

Gör versionen. Välj sedan om den ska stanna hos dig, visas för en person du litar på eller lämnas in när kraven är uppfyllda. Ingen offentlig delning krävs.

Stanna en stund när du vill ändra den valda detaljen igen. Fråga om ändringen behövs för syftet eller om du försöker få en garanti mot kritik. Du får rätta ett verkligt fel.

Efteråt märker du vad det innebar att bli klar just där. Du behöver inte gilla resultatet fullt ut. Avbryt om uppgiften visade sig större eller känsligare än du trodde. Gör en mindre version nästa gång eller be om hjälp att bedöma kraven.

3. När det ändå inte blev som du ville

Välj en mindre besvikelse, eller använd Majas uteblivna uttagning. Du behöver inte arbeta med en stor förlust för att övningen ska räknas.

För 10 till 12 kan det vara ett spel eller en aktivitet som gick dåligt. Gör övningen med en trygg person om du vill. För 13 till 15 kan det vara ett besked om ett lag eller en uppgift. För 16 till 17 kan det vara en ansökan som fått nej. Där kan nästa steg behöva bli ett samtal om riktiga alternativ, ekonomi eller praktiskt stöd.

Skriv först vad du hoppades på. Skriv sedan vad som faktiskt hände. Låt besvikelsen vara en del av texten. Du behöver inte hitta en fördel.

Välj vad du behöver närmast. Vila, sällskap, information, hjälp med ett alternativ eller bara tid innan du bestämmer dig. Be om en konkret sak om någon annan behövs.

När du vill återvända, skilj mellan det du vill fortsätta med och det du kanske vill ändra. Du kan öva igen, protestera mot något orättvist, välja en annan väg eller sluta. Att fortsätta är inte alltid det modigaste svaret.

Märk om du kunde fatta ett lite tydligare beslut efter att fått det du behövde. Om inget klarnat får det stå kvar så. Du får lämna övningen helt, och du ska inte behöva hitta en lärdom i det som gör ont. Den ger ingen garanti för nästa försök.

Efter ditt försök

Du behöver inte gå vidare till nästa del nu.

Du kan spara en mening om det du faktiskt prövade. Vad gjorde du? Vad hände? Vill du göra om det, ändra något eller lämna det?

Kanske märkte du att en tanke inte visste allt. Kanske märkte du att du behövde en vuxen som tog mer ansvar. Kanske sa du nej och var fortfarande skakig efteråt. Kanske blev det ingen skillnad den här gången.

Du får komma tillbaka när något nytt har hänt. Du får också lägga undan boken och gå och göra det du vill ha mer plats för.

Till dig som är vuxen

Fråga om ungdomen vill använda boken med dig. Ett nej är ett svar. Be inte om att få läsa privata anteckningar, och gör inte övningarna till en kontroll av hur samarbetsvillig någon är.

Lyssna på den faktiska situationen innan du frågar om tankar och känslor. Ett spritt klipp behöver stoppas och hanteras. Brist på mat, återhämtning, stöd eller rimliga villkor behöver praktiska lösningar. Använd inte "du har hakat fast" för att avfärda en protest.

Om ni gör en övning tillsammans, låt ungdomen välja situation, omfattning och när det räcker. En fiktiv person kan vara ett bättre val än den egna erfarenheten. I en grupp ska ingen behöva berätta privat, visa bilder eller träna på någon annans bekostnad. Erbjud alltid en likvärdig möjlighet att avstå.

Fråga vad du kan hjälpa till med. Att ringa, följa med, ordna en paus eller ta ansvar för en kränkning kan vara mer användbart än ännu en förklaring. Ta allvarliga uppgifter på allvar och sök relevant hjälp. Lova inte hemlighållande som du inte kan hålla; förklara vad du behöver göra och låt ungdomen vara delaktig så långt det går.

Berättelsen och övningarna bygger på Haka Loss sätt att undersöka fasthakning. De är inte ett test, en diagnos eller behandling. De täcker inte alla ungdomars erfarenheter. Du behöver inte få en ung person att hålla med om bokens idéer för att kunna ge stöd.

Ibland är din viktigaste insats att stanna kvar och göra det du lovat.

Sex sekunder räckte.

De skulle göra en film. En egen grej, tillsammans.

Amir hade musiken. Nora hade planen. Elliot kunde få dem att skratta. Maja såg till att något faktiskt hände.

Sedan skickade Elliot ett klipp som aldrig skulle ha skickats.

Nu tittar Amir efter vilka som har sett. Elliot vill att alla ska fatta att han skojade. Maja försöker hjälpa tills hjälpen blir ännu ett krav. Och Nora har hela inspelningen kvar, där hennes egen röst hörs.

Tre veckor. En film att bli klar med. Och allt det andra som fortsätter fast man helst skulle vilja pausa.

Ingen såg hela grejen följer fyra ungdomar genom vänskap, skam, förälskelse, pengar, familj och krav. Efter berättelsen finns Utforskarskolan med 18 frivilliga övningar för tanken, känslan, kroppen, relationerna, självbilden och resultatet.