

# På två hjul



Intisah Hatem följer  
Nancy Kunga i hjulspå-  
ret på cykelbanan.

# in i Sverige



Cykla är inte bara ett sätt att ta sig fram. Det är också ett sätt att ta sig in i samhället.

På Röda Korsets cykel-skola i Malmö lär sig deltagarna att övervinna sina rädslor och våga trampa sig fram i livet.

**S**HILAN BENYAMEN CYKLAR i en svajig cirkel, sätter ned båda fötterna på asfalten och sträcker ut armarna.  
– Jag är fri, flyger som en fågel, säger hon.

Tillsammans med sju andra kursdeltagare svänger hon runt på en nästan bilfri parkeringsplats i bostadsområdet Lindängen i Malmö. Det är den femte lektionen av åtta och några cyklar redan obehindrat. Andra vinglar till då och då och en av kvinnorna får hjälp att starta den bångstyriga cykeln som inte vill stå upprätt.

**”SEDAN JAG LÄRDE MIG CYKLA KÄNNS DET SOM ATT JAG KAN KLARA ALLT ANNAT OCKSÅ.”**

**Shilan Benyamen**

– Sedan jag lärde mig cykla känns det som att jag kan klara allt annat också. Språket, att få jobb och ta mig fram. Det har gett mig energi att kämpa, säger 24-åriga Shilan Benyamen.

Hon kom till Sverige från Kurdistan i norra Irak för tre år sedan och läser i dag svenska på SFI. →



Amanda Bellborn hjälper Marianne med balansen.



Noha Aldahdouli ser fram mot den dag när hon vågar cykla med dottern Rim.

– Jag fick aldrig lära mig att cykla som barn. Det får man inte när man är flicka i vår kultur, säger hon.

**SVERIGE ÄR CYKELTÄTT.** Att äldre barn och vuxna kan konsten att ta sig fram på två hjul ses nästan som självklart. Så är det inte i alla länder. I synnerhet inte för kvinnor.

– Här kan ju alla cykla, och då vill du själv också kunna. Men som liten flicka i Bagdad var det aldrig tal om att jag skulle få lära mig, säger Intisah Hatem, 54.

Hon har just gjort en vurpa och visar upp skrubbsåren. Men, säger hon med ett skratt, svidande handflator är sådant man får ta när chansen att få jobb står på spel.

– Jag har studerat till undersköterska och vill gärna jobba inom hemtjänsten. Då krävs det att man kan cykla för att ta sig runt.

**DET HÄR ÄR** den andra cykelkursen som Röda Korset i Malmö ordnar i stadsdelen i samverkan med Framtidens hus i Lindängen, som bland annat ställt upp med lokaler. Marianne Falås, verksamhetsutvecklare på Röda Korset i Malmö, menar att det inte handlar så mycket om att kunna cykla i sig som hur mycket livet underlättas om du kan ta dig fram på två hjul. För den som lever med knapp ekonomi kan ett busskort vara oöverkomligt. Med en cykel är det lättare att handla, att skjutsa barn till skolan och få motion. Det är också ett sätt att lära känna sin stad utanför det egna kvarteret.

– Behovet är stort. Alla som har anmält sig har inte fått plats. Får vi bara tillräckligt med frivilliga skulle vi kunna erbjuda fler plats, säger Marianne Falås.

Ätminstone vid de första kurstillfällena

krävs minst fyra, fem par händer som kan ta stadiga tag i pakethållarna, när nybörjarna ska komma igång.

Ute på parkeringen hjälper Amanda Bellborn, som är frivillig rödakorsare, en av kvinnorna att komma på fötter sedan hon kört in i ett stängsel.

– Det är roligt att kunna vara till hjälp och få följa deras framsteg. Det krävs så lite av mig och betyder så mycket för deltagarna, säger hon.

Med hjälm, knä- och armbågsskydd på har ett gäng just kommit tillbaka från en kort runda i området.

Alaettin Atici, 44, har rosor på kinderna.

– När jag skulle lära mig cykla som barn ramlade jag ordentligt. Sedan dess har jag varit rädd. Nu är jag så glad. Allt blir lättare när du kan cykla överallt. Och billigare, säger han.

Första lektionen blev han osäker. Varför var han den ende mannen?

– Men så tänkte jag, här i Sverige är det normalt, det är inga problem.

Fram tills i dag har

cykelskolan i första hand vänt sig till kvinnor, efter rådet att det var nödvändigt om kvinnor alls skulle komma.

– Men nu vet jag att det är fel, att det i det här fallet bara var våra fördomar. Hädanefter ska vi annonsera cykelskolan könsneutralt, säger Marianne Falås.

**NOHA ALDAHDOULI, 41**, har sett de egna barnen lära sig cykla. Nu sitter hennes tioåriga dotter och tittar på mammans balansövningar. Hon tycker att mamma är duktig.

– I Libanon där jag växte upp var det inte som här. Flickor skulle inte cykla, eftersom det kunde vara farligt. För några år sedan försökte min man att lära mig. Men det var svårt att hitta tid, så det blev inget av det då, säger Noha Aldahdouli.

Lektionen är slut för kvällen och deltagarna leder, lite motvilligt, in Röda Korsets cyklar i garaget igen. Noha Aldahdouli står kvar utanför.

Stolt förklarar hon att hon redan skaffat sig sin allra första cykel.

– Och tänk, snart är jag så säker att jag vågar cykla hem med barnen utan hjälp, säger hon och ler stort mot sin dotter. 🌐

TEXT: HANNA WELIN

FOTO: JOI GRINDE

**”JAG ÄR FRI, FLYGER SOM EN FÅGEL”**

Shilan Benyamen