



UNGHÄSTEN

# VÅRA LIV

En föreställning om att orka när allting känns tomt







**UNGHÄSTEN**

### **Till berörda lärare/mentor**

Handledningsmaterial inför föreställningen Våra Liv av och med Unghästen.

### **Hej!**

Vi ser fram emot att spela föreställningen Våra Liv och prata om psykisk hälsa, och ohälsa med er!

Om det finns intresse att förbereda eleverna inför vårt besök har vi tagit fram förslag på frågeställningar och övningar som skulle kunna passa som förarbete. Att detta genomförs innan eleverna ser föreställningen är inget krav på något sätt utan ska bara ses som ett komplement ifall ni vill fördjupa arbetet med eleverna.

### **Kort information om upplägget kring Våra Liv**

Föreställningen Våra Liv handlar om psykisk hälsa och ohälsa, om att inte veta om man vill leva längre och undra om livet alltid ska vara så pass svårt och tungt.

Ni kommer att få träffa Emma som kämpar med sitt dåliga mående. Emma vill inte leva längre. Ni kommer också att få träffa de som står vid sidan av och inte riktigt vet hur de ska hjälpa till när oron för hur en kompis mående kommer. Emmas bästa kompis Elvira, som förtvivlad ser på när Emma mår sämre och sämre, och Christoffer, som ser på avstånd att Emma inte mår bra – men vad gör man när man är orolig för någon man inte känner? Föreställningen kommer att sluta hoppfullt.

Passet är två timmar långt och inleds med att vi gör några lära känna-övningar, med en namnrunda och en lek. Detta gör vi för att få igång skratt och prat, och ge oss som träffar gruppen för första gången en chans att skapa relation. Därefter kommer vi att informera inför föreställningen så att alla ska känna sig trygga. Efter det spelar vi föreställningen.

Efter föreställningen samtalar vi med klassen. Eleverna får sätta ord på vad de upplevt och vad de tänker kring de olika karaktärerna, vilka känslor de upptäckte i föreställningen och vad de själva kände.

Vårt fokus i efterarbetet är att ge hopp och verktyg till den som inte mår bra, men också den som kanske känner sig osäker på hur man kan hjälpa en kompis som mår dåligt. Vi kommer också att svara på frågor från ungdomarna med hjälp av elevhälsan.

Vi gör värderingsövningar kring känslor och bemötande, och vill lägga stor emphasis vid det faktum att ungdomarna inte är ensamma. Vuxna finns där för dem! Vi ger också gärna elevhälsan utrymme att tala kring depression och ångest. Vi avslutar med en runda, precis som i början, där eleverna får berätta med några ord om hur de tyckt att passet varit.

Vi spelar Våra Liv för att stärka ungdomar att prata om känslor och mående, för att uppmuntra dem att ta hjälp av vuxenvärlden, för att slippa bära det som gör ont eller oroar – oavsett om det handlar om en själv eller någon annan. Ingen ska någonsin behöva känna sig ensam. Därför måste vi prata om hur vi mår.

Här nedan finns förslag på samtalsfrågor som ni med fördel kan ägna en stund till innan föreställningen. Bjud gärna in elevhälsan att delta i samtalet. Det är dock inget krav att göra samtalsövningarna innan, det går såklart bra att bara komma.

### **Vi ser fram emot att ses!**



**Förslag på en lektion 60 min** (se bilaga 1(1) om mer info önskas)

### **Del 1**

**5 min Intro:** I dag ska vi prata om psykisk ohälsa/hälsa inför föreställningen Våra Liv som vi kommer att se med Unghästen. Den föreställningen handlar om Se text ovan.

**5 min Runda:** Detta gör mig glad. (alla elever sitter i en ring, varje elev och vuxen säger något som gör en glad)

**10 min Uppvärmnings lek** (välj en)

#### **Sifferkaos**

Alla som deltar får en siffra, t.ex. i en klass på 20 elever räknar man till 4. (1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, osv) Alla sitter på stolar i en ring förutom en person som står mitt i ringen. (Det finns alltså en stol mindre än antalet deltagare). Det gäller för den i mitten att försöka ta en plats av någon annan. Personen i mitten säger "Alla (en siffra mellan 1-4)... 3:or byter plats. Alla som fått siffran 3 ska då snabbt byta plats med varandra och personen i mitten skyndar sig att ta en tom stol. Den som hamnar i mitten blir den som får säga en ny siffra. När alla bytt plats någon gång lägger man till fler regler en i taget, till exempel säga flera siffror på samma gång, lägga till ordet sifferkaos – då byter alla plats tvärs över ringen med varandra, lägga till en högerregel – när man får en tom stol till höger om sig så tar man den, oavsett vilken siffra man har.

**10 min Ordna led**

Dela in klassen i lämpligt stora grupper (5-7 elever i varje) Tävla med varandra om vem som först hinner ställa upp sig på ett led. För att lyckas med uppgiften måste man prata med varandra. Vissa uppdrag kan man försvåra genom att gruppen INTE får prata med varandra. Leden ställs upp utifrån: vem bor närmast skolan - vem bor längst ifrån, minst antal syskon - mest antal syskon, födelsedag först på året - sist på året, ljusast ögonfärg - mörkast ögonfärg, etc. (Att tänka på här är att många elever har kanske två hem, bonussyskon, etc. Ibland dyker frågor upp om "ska jag räkna alla syskon", eller "det beror på om jag bor hos mamma eller pappa" och då kan det vara bra att vara beredd på att svara hur man menar. T.ex. "Det får du bestämma själv" eller så väljer man helt andra jämförelser som inte på något vis rör till det.)

**15 min Känslostorm** i bikupor

Dela in klassen i små grupper. 3-4st i varje grupp. Ge varje grupp ett papper att skriva på.

**5 min** Låt eleverna komma på så många känslor som dom kan/skriv ner.

**10 min** Fråga varje grupp om 2 känslor åt gången och skriv ner på tavlan, fortsatt tills alla känslor finns uppskrivna.

**Fråga** eleverna vilka känslor som är:

Positiva

Negativa

Ställ frågan i helgrupp; Alla som känt känslan "ilska" i räcker upp en hand, etc ta känslor som finns på tavlan, gör det i högt tempo.

Vilka har du känt idag?

Vilka känner du ofta?

Vilka känner du aldrig?

**Ställ frågan:** Är några av känslorna farliga? Lyssna in elevernas svar, prata om att känslorna i sig inte är farliga men att om man mår dåligt av sina känslor eller tankar måste man ta hjälp.



**Del 2**  
**Fördjupning av psykisk hälsa/ohälsa**  
**20 min** Skriv på tavlan

**Vad är psykisk hälsa? Vad behövs för att må bra?**

Fråga: När blir det psykisk ohälsa? Hur vet man det?

**Vad är ångest?**

Fråga: Hur skulle ni beskriva ångest? Vad är ångest/Vad kan ångest vara?

**Vad är nedstämdhet?**

Fråga: Hur känns det när man är nedstämd?

**Vad är Depression?**

Fråga: Hur skulle ni beskriva depression? Vad är depression?

**Psykisk ohälsa**

Dela in klassen i bikuporna igen och låt eleverna samtala om följande frågor. Det vanligaste samtalsämnet när unga kontaktar BRIS är psykisk ohälsa.

Vad tror ni anledningen kan vara att det är många som mår dåligt?

Vad finns det för lösningar/hjälp när det kommer till psykisk ohälsa?

Vad kan man göra själv?

Vad kan man göra för någon annan?

Vad tror du det kan finnas för orsaker till att det är svårt att prata om sin psykiska hälsa?

Vad kan du göra för att må bra?

Vad kan du göra för att andra ska må bra?

**Välj att redovisa frågorna** i storgrupp, de elever som vill.

**5 min Runda:** hur har denna lektion varit?

**Vi ser fram emot att träffas!**

Om det dyker upp frågor eller funderingar innan dess, hör av er till Malin Lundqvist:  
[malin.lundqvist@vasterbottensteatern.se](mailto:malin.lundqvist@vasterbottensteatern.se)