

LÄRARMATERIAL TILL SWEET SIXTEEN

Det här är ett material framtaget för klasser som ska se *Sweet Sixteen*. Materialet består av en introduktion till föreställningen, tips på förberedande övningar, hjälpanande fakta och råd från Suicide Zero samt ett avsnitt med kontaktuppgifter för den som mår dåligt eller känner någon som gör det.

HANDLING

I föreställningen möter vi Dunja, som för en dialog med sin avlidna syster Dido. Dido tog sitt liv dagen innan sin 16-årsdag. Dunya fyller snart 16 år och ska hålla ett föredrag i sin klass om självmord.

Pjäsen tar upp tankar om depression, om att leva vidare efter att ha förlorat någon nära, om ensamhet, men också om förälskelse, tonårstankar, familjerelationer och humor.

KLASSRUMSTEATER – HUR GÅR DET TILL?

Sweet Sixteen är en klassrumspjäsa. När man spelar i ett klassrum spelar man oftast utan särskilt mycket scenografi, ljus eller ljud. Skådespelarna kommer nära publiken på ett annat sätt än om man sitter i en teatersalong.

I *Sweet Sixteen* spelar de två skådespelarna på en rosa matta mitt i rummet, men de kommer också röra sig runt i hela klassrummet. När du kommer in i klassrummet börjar föreställningen direkt och du tar plats på en av de stolar som kommer att stå uppradade på två sidor om mattan.

Pjäsen utspelar sig i Dunyas sovrum men i hennes fantasi också i klassrummet. Dido, Dunyas syster som begick självmord för två år sedan, spelas av en skådespelare som om hon fanns på riktigt, men är egentligen en del av Dunyas minne av sin syster.

Du som publik förväntas inte reagera på något särskilt sätt under föreställningen utan bara vara den du är. Man kan reagera på det man ser och uppleva saker på olika sätt och det är precis så det ska vara. Du får skratta, gråta, titta bort och leva dig in i upplevelsen precis så som du känner.

FÖRBEREDANDE ÖVNINGAR

Vi har samlat tre förslag på övningar som inspiration till ett förberedande samtal inför föreställningen.

ÖVNING 1: MINDMAP

Gör en enkel mindmap tillsammans.

Så här gör ni:

1. Börja med att skriva TEATER på tavlan.
2. Ställ frågor, skriv ner stödord från det som sägs och samtala sedan om vad ni skrivit på tavlan. Har alla samma tankar?

Förslag på frågor att ställa:

- Vad tror eller tycker ni att teater är?
- Har någon sett en teaterföreställning tidigare? Hur blir det nu när teatern kommer till oss?
- Föreställningen heter Sweet Sixteen – vilka associationer får ni av föreställningens namn?

ÖVNING 2: REFLEKTION OCH KREATIVITET

I denna övning ska man enkelt svara på en eller flera frågor, *men* man måste ha med ett särskilt ord i sitt svar. Övningen syftar till att reflektera, kanske finna oväntade svar på frågor och på så vis närma sig tematiken.

Så här gör ni:

1. Sitt i en ring så att alla kan se varandra.
2. Be alla elever hitta något i klassrummet som har en text eller ord på sig (det kan vara en bok, en snusdosa, ett kvitto etc)
3. När alla har hittat en sak med text på:

Be eleverna hålla i sin sak, blunda, räkna till tre och sätta ett finger någonstans på saken.

Det ordet som fingret pekar på är ens ord. Det kan vara vilket ord som helst.

4. I tur och ordning: säg era ord (skriv gärna ner dem, det blir en dikt!)

5. Du som pedagog kommer nu att ställa en fråga. Eleverna får 1,5 minut på sig att hitta på en mening som svar där deras ord måste finnas med. (tex. Fråga: Varför är det gott med pizza? Ordet som fingret pekade på och måste vara med är *flexibel*. Ett svar kan då bli: "Det är gott med pizza för man kan vara flexibel med vad som är på").
6. Efter 1,5 min säger eleverna i tur och ordning sitt ord, därefter sin mening. Ställ förslagsvis 2-3 frågor.

Förslag på frågor att ställa:

- Varför är det svårt att leva?
- Varför är det bra att leva?
- Hur kan man stötta någon?
- Varför känner man sig ensam?
- Varför ligger man vaken om nätterna?
- Varför vill man inte gå på fest?
- Varför är det bra att stötta någon?

Ta hjälp av frågeförslagen eller hitta på egna. Det är bra att sluta med en positiv fråga.

Att dela eller inte dela?

Ta en stund och diskutera med klassen om det fanns något svar som kändes igen, eller om något svar var särskilt tankeväckande. Varför delar man vissa saker med andra men ibland inte? Delar ni med varandra?

Det är viktigt att du lämnar din egen åsikt åt sidan i den här diskussionen.

ÖVNING 3: SANT ELLER FALSKT

För att samtala om ämnen som berörs i föreställningen kan ett responsverktyg som Quizizz eller Menti vara användbart. Alla som deltar kan vara anonyma, men som grupp får ni svar som ni kan prata om.

Så här gör ni:

1. Förbered innan lektionen genom att lägga upp de frågor du vill ställa i valfri quiz-app eller [klicka på denna länk för att ta del av frågorna vi lagt in på förhand i verktyget Menti](#).
2. Förslag på introduktion att ge till klassen: "I föreställningen *Sweet Sixteen* som ni ska se känner sig personerna Dunya och Dido ensamma, de känner att de är de enda som har vissa tankar och känslor. Många håller saker för sig själva när de går igenom en svår tid. Vi ska göra ett test i klassen. Jag kommer läsa olika påståenden. Om du känner igen dig klicka på Ja=blått. Om du inte känner igen tanken eller situationen klicka på nej=rött."

3. Ta en stund och diskutera med klassen vilka frågor som ofta besvaras jakande (det ser ni genom att klicka "view results"). Ta en stund och diskutera med klassen vilka frågor som ofta besvaras jakande. Var det förvånande? Varför delar man vissa saker med andra men ibland inte? Delar ni med varandra?

Förslag på påståenden att läsa upp:

- Jag tycker det är läskigt att tala inför klassen
- Jag har en överbeskyddande mamma eller pappa
- Jag ser inte fram emot helgen, sommarlovet eller livet efter studenten/examen
- Jag har stora problem med att komma upp på morgonen
- Mina föräldrar är ofta ledsna
- Ibland känns det som att allt är fejk
- Jag ligger ofta vaken på nätterna
- Jag gillar inte att gå på fester
- Jag har förlorat någon jag brydde mig om
- Jag känner mig ofta ensam

TEMATIK

Här delar vi svar på vanliga myter och råd för vuxna i mötet med unga. Informationen kommer från Suicide Zero.

VANLIGA MYTER OM SJÄLMORD

Att prata om självmord kan "väcka den björn som sover"

Det stämmer inte alls. Att få sätta ord på sina tankar tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa personen att hitta andra utvägar eller göra hen medveten om att hen behöver söka hjälp. Det enda som kan vara riktigt farligt är att bli lämnad ensam med sina egna tankar och beslut.

Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig

Ungefär 90 procent av de som gör allvariga självmordsförsök dör inte i självmord senare i livet, utan av helt andra orsaker som sjukdom eller ålder. Personen vill helt enkelt inte dö, men orkar inte längre med sitt lidande. Vi vet också att många av de som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt "Hur kunde jag tänka så?". När man står nära en person som mår dåligt är det viktigt att försöka ge personen hopp och förstärka skälen att leva.

Självmord inträffar plötsligt, utan förvarning

De flesta självmord har en lång förhistoria. Många som gör ett självmordsförsök har en psykisk sjukdom eller har varit med om traumatiska upplevelser i livet. Men hos unga personer kan självmord oftare ske plötsligt och därför är det extra viktigt att vara uppmärksam på om de verkar må dåligt eller plötsligt beter sig annorlunda.

VAD KAN JAG SOM VIKTIG VUXEN GÖRA?

Var uppmärksam på tydliga förändringar

Håll utkik efter tydliga förändringar i den unges beteende och humör. Det kan handla om att personen verkar arg och irriterad, eller ledsen och nedstämd. Det kan också vara så att personen slutar komma till skolan, gå till träningar eller umgås med kompisar. Eller tvärtom, plötsligt är ute och festar väldigt mycket.

Håll koll på yttre faktorer

Yttre faktorer kan spela stor roll för en persons mående. Det kan vara dödsfall i familjen, en flytt, att en relation tar slut, att man har stora skulder eller ett missbruk. Om en person kommer till dig för att berätta om sitt mående, fråga alltid hur livssituationen ser ut för övrigt.

Skapa trygga miljöer för samtal

För att en person ska ha förtroende nog att berätta sådana här saker för dig, så behöver du skapa en trygg miljö för samtal – redan innan det jobbiga inträffar. Kanske kan du oftare dela upp eleverna i mindre grupper, se till att du finns tillgänglig för samtal, försöka skapa ett samtalsklimat i gruppen där alla känner sig trygga. Det handlar också om tid, att skapa bra relationer kräver tid tillsammans.

Våga fråga

I det här trygga klimatet blir det lättare att också ställa frågorna som kan kännas svåra. Det är vanligt att ha självmordstankar, i snitt 4 procent av befolkningen har det, men bland unga uppges dubbelt så många att de haft tankar på att ta sitt liv. Därför behöver du fråga om det! Fråga om personen någon gång har känt att det vore bättre om hen inte fanns, eller om hen har planer på att ta sitt liv. Det är viktigt att veta att det *inte* är farligt och *inte* kan trigga någon att du frågar! Det som däremot kan vara farligt är att lämna en person ensam med sådana tankar – att våga fråga kan rädda liv.

Stanna kvar

Det är viktigt att du stanna kvar och lyssna på personen som berättar om något svårt. Det finns inga krav på att du ska kunna lösa personens problem, tvärtom uppges unga ofta att det enda de vill är att någon ska finnas där, bara för att lyssna. Många gånger räcker det att bekräfta personens känslor med ett enkelt "Jag ser att du har det jobbigt" eller "jag ser att det här är smärtsamt för dig". Du kan också leda vidare genom att till exempel säga "Vill du berätta mer? Jag lyssnar gärna."

Lotsa vidare

Om en situation är akut ska du alltid ringa 112. Men många gånger behöver personen en annan sorts stöd. Kanske behöver hen fortsätta att berätta om sina känslor och då kan en stödchatt eller en stödlinje vara ett bra alternativ. Det finns både sådana som bemannas av professionella och sådana där unga människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, missbruk, övergrepp eller mobbing finns där för att lyssna. Du kan också erbjuda dig att ni tillsammans ringer för att boka en samtalstid på vårdcentralen eller ungdomsmottagningen. Innan ni skiljs åt, se till att ni har gjort en plan för nästa steg.

Försök att förmedla trygghet och hopp. Och tänk på att du som viktig vuxen kan rädda liv genom att finnas där och lyssna!

HJÄLPANDE LÄNKAR

KOSTNADSFRIA KURSER AV SUICIDE ZERO

[Våga berätta - för klassen](#)

Våga berätta är en kostnadsfri utbildning som är framtagen av Suicide Zero för att ge högstadie- och gymnasieelever stöd och kunskap om hur de kan agera om de själva eller någon de har i sin närhet mår så dåligt att det finns självmordstankar eller självmordsplaner.

[Stör döden - för dig som lärare](#)

Förr eller senare möter du som lärare en elev som inte mår bra och då är det viktigt att känna sig trygg i det samtalet. Det kan vara svårt att veta hur man ska agera, vad man kan säga, hur mycket man ska fråga, och när det är dags att ta hjälp.

Vår kostnadsfria, digitala utbildning ger dig kunskap om psykisk ohälsa och självmord bland unga, och stärker din förmåga att våga prata om det som är svårt. Du får praktiska verktyg, ökad kunskap och vägledning i hur du kan möta elever som kämpar, samt hur ni på er skola tillsammans kan skapa en tryggare miljö för alla.

STÖD FÖR UNGA – DELA MED DINA ELEVER

Om du själv mår dåligt eller har en vän eller anhörig som du vill hjälpa så finns det hjälp att få. Här nedan hittar du länkar till flera olika organisationer och stödverksamheter som vill och kan hjälpa.

HJÄLPLINJER

Om läget är akut, ring alltid 112!

[Ungdomsmottagningen – Om självmordstankar](#)

[BRIS](#)

[Jourhavande medmänniska](#)

[Mind – Livslinjen](#)

[Mind – Självmordslinjen](#)

[Hjälplinjen \(över 18 år\)](#)

[Tilia](#)

[Kyrkans SOS](#)

[Killar.se](#)

[Röda Korset](#)

STÖD OCH RÅD

[Suicide Zero: Stöd och råd](#)

[Malmö Stad: Våga fråga, tips på hur du kan prata med någon som mår dåligt](#)

[1177: Till dig som har självmordstankar](#)

[1177: Hur kan du hjälpa någon som har självmordstankar](#)