

Pedagogiskt material för efterarbete till föreställningen



Ett material att använda för vuxna som ska se eller har sett **IT'S ALL TOO BEAUTIFUL** tillsammans med ungdomar. Materialet bygger på ett antal förklaringar av begrepp samt frågeställningar att diskutera kring. Fakta är hämtat från umo.se (Ungdomsmottagning på nätet) och transformering.se (en sida från RSFL-ungdom).

Att prata med unga om en konstnärlig upplevelse.

I samtal med ungdomar om en konstnärlig upplevelse är det bra att bejaka ungdomarna i deras bild av vad de sett, även om den skiljer sig helt ifrån vad man själv såg. På så sätt lär vi dem att självständigt ta emot konstnärliga uttryck. Ungdomar behöver bekräftas i att deras upplevelse är den sanna just för att det är deras och att det inte spelar någon roll om någon annan eller till och med "alla andra" tyckte att pjäsen handlade om helt andra saker.

Teater Tropos

Narvavägen 75

724 65 Västerås

boka@teatertropos.se 070-521 07 16

www.teatertropos.se

 **teatertropos**

Oro/Ångest

Ångest är starka känslor av oro och rädsla som kan kännas i hela kroppen, och som de flesta får någon gång. Ångest fungerar som drivkraft till förändring för att snabbt samla kraft och fly från en fara och är en naturlig del av livet. Ångest kan kännas starkt och skrämmande. Men det känns alltid lugnare efter ett tag, och det är inte farligt.

Nedstämdhet eller depression

Alla känner sig nedstämda, ledsna eller oroliga då och då, det är en naturlig del av livet. Oavsett vad det beror på, går det oftast över av sig själv efter ett tag. Men ibland går nedstämdheten inte över. Då kan det handla om en depression. Att ha en depression är något mer än att tillfälligt vara ledsen och nere, och du behöver hjälp för att må bättre.

Vad innebär det att må psykiskt dåligt?

- Vad är det som gör att man mår psykiskt dåligt?
- Hur kan man märka att någon mår dåligt?
- Vad skulle du göra om din kompis mår dåligt?
- Om du själv mådde dåligt skulle du då prata med dina kompisar om det? Dina föräldrar eller någon annan?

Om en vän, förälder eller annan närstående inte mår bra

Att leva nära en deprimerad person kan göra att du själv blir nedstämd och känner hopplöshet; de negativa tankarna och synen på tillvaron kan "smitta". Det kan också kännas som om din förälder eller närstående inte längre bryr sig om dig. Då är det viktigt att du vet att:

*** Du kan visa den som är deprimerad att du bryr dig, men du ska inte sluta göra sådant som du själv gillar och som får dig att må bra.**

*** För att själv kunna må bra behöver du någon att prata med. Även om den som är deprimerad inte vill att du berättar för någon, behöver du inte gå med på det. Att prata med någon du har förtroende för är inte att skvallra. Det kan vara det bästa du kan göra.**

Att skada sig själv

Att skada sin kropp kan vara ett sätt att göra sig själv illa, andra använder droger, spel, mat eller sex. En del skadar sig lite grann, andra tar större risker med sitt beteende. Ibland är skadandet ett sätt att lugna eller straffa sig själv eller ett desperat sätt att visa att något är fel. Att skada sig själv brukar inte betyda att en vill dö, men en kan ändå riskera sitt liv. Självskadebeteende är alltid allvarligt och det är viktigt att en berättar för någon hur en mår.

När Marie (eller Danne) ser Viktors ärr reagerar hon med ilska utifrån de erfarenheter hon har och den situation hon själv befinner sig i. Om du var i Viktors situation, på vilket sätt skulle du önska att en vän reagerade?

Om man skadar sig själv är det vanligt att man skäms för det. Man kanske håller det inom sig och riktar ilska mot sig själv. Det kan göra att man fortsätter att må dåligt.

Vad beror det på att så många tycker att det är svårt att prata om problem med sin psykiska hälsa?

Själv mordstankar

Ibland kan livet kännas hopplöst. Många har nog någon gång tänkt tanken att de inte orkar leva längre. Om man själv eller någon i ens närhet har tankar på självmord ska man söka hjälp. Även om det just nu känns omöjligt, finns det alltid andra utvägar och hjälp att få.

Många personer tycker att självmordstankar är otäckt att prata om. Om den du pratar med reagerar på ett avvisande eller konstigt sätt bör du prata med någon annan. Om du kontaktar någon på exempelvis BRIS eller ungdomsmottagningen så kommer den inte att reagera som om det vore något konstigt eller otäckt.

Trans och cis – en förklaring

Begreppet kön kan delas in i fyra delar

KÖNSIDENTITET

Är det kön du själv känner dig som.

KÖNSUTTRYCK

Kläder och annat som uttrycker en könsidentitet.

BIOLOGISKT KÖN

Kroppen du föds med.

JURIDISKT KÖN

Könet man har enligt sitt pass, personnummer och andra myndighetsdokument.

ORDET CIS BETYDER PÅ SAMMA SIDA

Används om personer som inte är transpersoner.

Om alla dessa fyra är ett och samma kön för dig är du en cisperson. En svårighet för cispersoner kan vara att en är så van vid att se dessa fyra delar som en och samma sak att det därför blir svårt att förstå transpersoners perspektiv. Men var inte orolig, med kunskap går det lättare.

ORDET TRANS BETYDER ÖVERSKRIDA

Används om personer som inte är cispersoner.

Att känna att allt inte stämmer överens med andras förväntningar om kön kan kallas för att vara transperson. Trans betyder "överskrida" eller "gå över". I lagar används begreppet "könsöverskridande identitet eller uttryck" när det handlar om transpersoner. Det är förbjudet enligt lag att diskriminera någon på grund av könsöverskridande identitet eller uttryck.

TRANS ELLER CIS har inte med sexuell läggning att göra. Det handlar om ens eget kön och inte könet hos de man blir kåt på eller kär i. Alltså kan man både som cis- och transperson vara bisexuell, homosexuell, heterosexuell eller asexuell.

Vad tycker ni?

- Har HBTQ-personer (Homo, Bi, Trans och queer) samma rättigheter som heterosexuella?
- Vad säger samhället?
- Vad tycker ni?
- Är det ok att vara öppet homo, bi eller transperson på er skola?



Transperson och transsexualism

Transperson

Person som bryter mot förväntningar och normer kring kön i samhället.

Transsexualism

Att vilja ändra på sin kropp så att den bättre stämmer med ens könstillhörighet.

Att vara en transperson innebär inte alltid att en vill genomgå en förändring av sitt biologiska kön. Många tror att fler transpersoner skulle behålla sitt biologiska kön om vi levde i ett mindre fördomsfullt samhälle. Vad tror ni?

Hur påverkas du av kön?

- Har du eller någon du känner blivit diskriminerad på grund av ert kön?
- Blir en behandlad lika oavsett sitt kön... På er skola? Av föräldrar? Av jämnåriga?

Ord och förklaringar



Asexuell

Det kan verka som att sex är viktigt för alla, och något som alla vill ha. Men lusten att ha sex är olika för olika personer. En del känner ingen sexlust och vill inte ha sex. Vissa kallar sig då asexuella, men om man vill kalla sig för något och i så fall för vad, bestämmer man själv. En asexuell person kan vara förälskad och ha behov av närhet på samma sätt som andra.

Bisexuell eller pansexuell

En människa som har förmågan att bli kär, förälskad och/eller sexuellt attraherad av personer oavsett kön. Pansexuell är ett bredare begrepp som inte stannar vid tanken på endast två kön.

Queer

Ett brett begrepp som kan betyda flera olika saker men i grunden är ett ifrågasättande av heteronormen. Många ser sin könsidentitet och/eller sin sexualitet som queer.

Queer är också en teori inom forskningen som används vid exempelvis genusforskning.

Ikkebinär kan den person kalla sig som identifierar sig som mellan eller bortom kvinna–man-uppdelningen av kön. Ibland används ikkebinär som ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter som inte följer tvåkönsnormen.

Andra ord från föreställningen

Varité

Scenframträdande med blandad underhållning.

Dysfunktionell

Ett begrepp med betydelsen "icke fungerande" (som motsats till funktionell). Begreppet används bland annat inom psykologi, exempelvis om familjer som inte har fungerande basala funktioner i olika situationer såsom till exempel grundläggande rutiner och känslöhantering.

Asperger

Aspergers syndrom är en funktionsnedsättning inom autismspektrat. Den som har Aspergers syndrom har svårigheter vid socialt samspel och funktionsnedsättningen kan innebära speciella, begränsade beteenden eller rutiner.

ADHD och ADD

Uppmärksamhetsstörning/hyperaktivitet eller ADHD (attention deficit and hyperactivity disorders) är en funktionsnedsättning som innebär svårigheter att koncentrera sig och/eller att reglera sin aktivitetsnivå och hämma impulser. ADD är en variant av ADHD, utan överaktivitet.

Bipolär

Sjukdomen kallas även för manodepression och innebär att man i perioder är antingen manisk eller deprimerad.

Kontaktinformation, stöd & hjälp

- Till Bris tel. 116 111 kan du som är under 18 år ringa och prata med en kurator om det du funderar mycket på eller behöver hjälp med. Du kan vara anonym om du vill. Numret är 116 111. Det är helt gratis att ringa och Bris nummer syns inte på telefonräkningen. Vill du helt dölja att du har ringt hit kan du däremot själv behöva rensa din samtalshistorik. Du kan också välja att ringa direkt från hemsidan.
<https://www.bris.se/?pageID=14>

- www.umo.se
- www.transformering.se
- Tjejjouren www.tjejjouren.se
- www.killfragor.se
- www.rfsl.se
- www.dinarattigheter.se

Kontaktinformation, stöd & hjälp för vuxna

- Bris vuxentelefon om barn 077- 150 50 50
- Polisen tel. 114 14

Tack för oss!

Vi som spelar **IT'S ALL TOO BEAUTIFUL** heter Lina och Conny Petersén.
Vi tar gärna emot nedskrivna tankar och funderingar och svarar på frågor.

Skriv till oss!

lina@teatertropos.se

conny@teatertropos.se

Hoppas vi ses igen!



Teater Tropos
Narvavägen 75 – 724 68 Västerås
722 14 Västerås
boka@teatertropos.se 070-521 07 16
www.teatertropos.se