

# LÄRARHANDLEDNING

## Hej!

Ni har just sett föreställningen "**Odödliga**" på **Teater Jaguar**.

Ni har lärt känna de tre bandmedlemmarna Jocke, Thomas och Nina i en TV-loge, timmen precis innan de ska spela för två miljoner tittare i direktsändning. De har inte spelat ihop på femton år och inte setts på flera år.

Då föreställningen berör ämnet suicid, bland andra frågeställningar, behöver vi också prata om det.

Som gitarristen Thomas säger till Nina i föreställningen:

” Jag pratade med min dotter Linn innan. Det var så mycket jag skulle bevisa för henne här ikväll. Och vad är det vi säger nu? Att man blir odödlig av att ta livet av sig. Det blir man inte. Man dör ju... Man dör ju.”

Vi har i samarbete med Suicidprevention i Väst tagit fram denna lärarhandledning, som en inspiration och vägledning till samtal och diskussion. För prata, det måste vi göra.

## **Men hur skall vi då tala om något så svårt som suicid?**

**- Jo, som kloka medmänniskor!**

- Respektera ungdomar och ungdomars känslor.
- Ta dig tid att lyssna även om det verkar vara en bagatellartad fråga.
- Säg aldrig ”Jag vet hur du känner” –för vi vuxna vet aldrig hur ungdomar känner idag.
- Tala inte ungdomars språk – de tycker det är fånigt.
- Ha tålamod och var ärlig.
- Förmedla hopp!

**Man skall som vuxen inte dra sig för att ställa frågor. Barn och ungdomar som mår dåligt känner lättnad över att någon tar deras tankar och ångest på allvar.**

**Fokus bör inte ligga på varför suicid ses som ett val, utan på hur suicid kan förebyggas så att det inte ses som en möjlighet.**

## Tabu skapar myter

Kring alla ämnen där det finns ett starkt tabu har människan upprättat skyddsbarriärer. Tabuts uppgift är att se till att vi är försiktiga med det som traditionellt ansetts svårt att tala om. Det kan till exempel vara sexualitet, döden och meningen med livet. De delar som vi faktiskt borde tala mest om! Dessa skyddande mekanismer kallar vi här för myter. Myternas uppgift är att upprätthålla tabut kring vissa ämnen. Här gäller det då suicid.

De vanligaste myterna är:

- **”Det här är bara för proffs”**  
För att tala klokt om livets frågor behövs inga proffs. Det är något som varje människa klarar av att göra. Kroppen har en inbyggd funktion att klara både glädje och sorg och hur vi visar det är helt individuellt. Det är när nedstämdhet trycker en människa under en längre period som man skall ta in mer kvalificerad personal MEN för vanliga kloka samtal räcker vi alla gott och väl till. Det är faktiskt så att det även är friskt att då och då reflektera över självmord. Alla gör det, för att i nästa tanke tänka på livet igen.
- **”Det går aldrig att hindra någon som bestämt sig.”**  
Detta är en myt. Man kan när som helst gå in och bryta en suicidalprocess. Suicid är ofta en impulshandling och impulser går över. Detta är hoppfullt!
- **”Man skall inte tala om självmord för att inte ”väcka den björn som sover”**  
Björnen är redan vaken. Det finns ingen annan dödsorsak där man ”tillåter” 1500 människor om året att dö utan att tala om det, så det viktiga är HUR vi talar om självmord. Vi måste tala klokt om självmord. För det är ju som Thomas säger i pjäsen –man dör ju!
- **”De som talar om självmord gör det inte, de som inte talar om det gör det.”**  
Av 100 personer med allvarliga suicidtankar, varav nästan alla talar om det, är det bara ungefär 10 som gör ett självmordsförsök och en som tar sitt liv. De flesta som talar om det gör det alltså inte. De flesta som tar sitt liv har tidigare talat om det. De tror också ofta att de uttryckt detta tydligare än de gjort. Regeln bör vara: Ta alltid ett självmordsmeddelande på allvar!

## Vad skall man som klok vuxen reagera på?

- Ojämnt humör
- Lättväckt irritation
- Bristande impulskontroll
- Bristande intresse för vardagliga aktiviteter
- Osäkerhet kring sexuell läggning
- Orimliga krav på sig själv
- Osynliga funktionshinder: Aspergers, DAMP, ADHD
- Missnöje med utseendet – upplevelsen att vara annorlunda.(adopterade)

## Varnings signaler i skolarbetet är:

- Dålig problemlösningsförmåga
- Sämre resultat än vanligt på prov och en genomgående sänkning av betyg
- Minskade ansträngningar
- Dåligt uppförande i klassrummet och i skolan
- Våld mellan elever

Dessa varningssignaler kan hjälpa till att uppmärksamma någon som inte mår bra.

## Diskutera

- **Tjalla, eller inte tjalla?**  
En tjej i klassen berättar för dig att hon mår så dåligt och flera gånger planerat att ta sitt liv men backat ur i sista sekunden. Hon säger att hon kommer snart att försöka igen och hon ber dig att ABSOLUT inte berätta detta för någon!!

Hur gör man med ett sådant förtroende?

- **Tältvisionen**  
Om ditt liv är som ett tält, vilka tältpinnar är det då som får tältet att stå uppe? Hur visar du att du sätter värde på detta ”pinnar”? Vad händer om man förlorar ”pinnar”?

Hur många tältpinnar kan man förlora innan tältet rasar?

## Tänkbara frågor med tanke på ”Odödliga”

- Tror du att Nina kommer att ta sitt liv? Eller har hon ändrat sig? Vad tror du fick henne att komma på andra tankar/ändra sig?
- Vad tänker du om Jockes och Thomas sätt att hantera Ninas suicidtankar? Skulle du ha agerat likadant? Om inte – hur skulle du ha gjort? Hur skulle du vilja att man bemöter dig om/när du mår dåligt?
- Hur blir man odödlig/ihågkommen? ( jämför med antikens Herostratos) Varför vill man bli det? Vad vill du bli ihågkommen för?

### Visste du att:

- det är troligare att någon släkting till någon i klassen har begått suicid än omkommit i en trafikolycka.
- Suicid är den vanligaste dödsorsaken för män mellan 15-44 år och den näst vanliga för kvinnor.
- Dubbelt så många kvinnor som män försöker ta sitt liv
- Det dör fyra gånger så många i suicid än i trafikolyckor
- Du kan hjälpa till med att förebygga suicid!

Var sjätte timma tar en människa sitt eget liv. Varje dag. I Sverige. Kanske är det någon som lämnar sina kära just när du läser det här. Om sex timmar händer det igen, någon annanstans i landet. Med gemensamma krafter kan vi minska den här siffran. Våga tala om det!

[www.suicidprev.com](http://www.suicidprev.com)

## SUICIDPREVENTION I VÄST

---

