

Vi måste prata om psykisk ohälsa med ungdomar

Enligt Nationella folkhälsoenkäten har varannan tjej och var tredje kille besvär utav ångslan, oro eller ångest. Tio procent av unga kvinnor och fem procent av unga män uppger att de har svåra besvär. Det innebär alltså att i en klass med trettio elever har du statistisk sett minst tre elever som lider av svår ångest. Självskador bland pojkar och män har ökat, och självmordsstatistiken minskar i alla grupper utom för unga män. Enligt socialstyrelsen har psykisk ohälsa hos barn i åldern 10-17 ökat med hundra procent på tio år. Karolinska Institutet har forskat om suicid bland ungdomar och konstaterar att ökad kunskap om hur man kan åstadkomma ett öppnare klimat kring psykisk ohälsa är en viktig del av den självmordspreventiva forskningen. Men hur pratar vi om det?

Sedan Moomsteatern för tre år sedan började arbeta med Fix You har vi mött ungdomar som gång på gång vittnar om att psykiska besvär är belagt med skam. Vi har mött representanter från ungdomspsykiatrin som menar att alldeles för många ungdomar väntar alldeles för länge med att söka hjälp. Vi har pratat med personal på skolor som är rädda för att prata med eleverna om psykisk ohälsa eftersom de är oroliga över att de ska öppna upp för något de inte kan ta hand om. Men då vi under 2016 åkte runt i skånska gymnasieskolor kunde vi konstatera att just samtalet endast hade positiva effekter. Fokus för vårt projekt ligger på att ge ungdomarna en chans att uttrycka sina tankar, ställa sina frågor, lyssna på andras berättelser och gro ett frö till förståelse.

Vi vill med er hjälp nå ungdomarna på er gymnasieskola för att prata om psykisk ohälsa!

Moomsteatern har erlagts ett anslag från Folkhälsoberedningen för att nå ut till gymnasieungdomar i Skåne. Vi kommer att visa vår föreställning Fix You och i samband med detta håller manusförfattaren Mikaela Javinger i samtal med ungdomarna.

Vi besökte 5 kommuner under 2016. Då var det många elever som hörde av sig efteråt med positiva reaktioner. En del kom fram direkt efter föreläsningen med Mikaela för att prata, andra hörde av sig via email. Elever som kände igen sig exakt i de känslor pjäsen beskrev, och som var tacksamma för att ämnet lyfts bland klasskompisarna. Andra elever som pratade om någon kompis eller anhörig och som var glada över att få ställa sina frågor. Lärare som tackade för att vi underlättat för dem att tala om ämnet. Med dessa erfarenheter i bagaget vill vi nu nå ytterligare 5 skånska kommuner!

Vid vårt besök får eleverna se teaterföreställningen Fix You, men innan dess möter de dess manusförfattare Mikaela Javinger i klassrumssamtal. I samtalet berättar Mikaela om egna erfarenheter och svarar på frågor om psykisk ohälsa. Hon arbetar med att få igång eleverna i gruppsamtal och lägger fokus på att informera om kamratstöd. Vad kan vi göra för att hjälpa varandra? Hur kan jag känna igen och hantera mitt eget eller kompisars dåliga mående? Hur kan jag som lärare stötta en elev som mår dåligt?

Föreställning och samtal är gratis för er kommun eller skola. Det vi behöver är er tid!

Vi kommer att möta ungdomar i 5 skånska kommuner. Vi hoppas att er kommun vill vara en av dem. Kontakta oss gärna för att få veta mer om projektet.

Kontakt Moomsteatern:

Sandra Johansson, producent
Email: sandra@moomsteatern.com
Tele: 0709 218 613

MOOMS
TEATERN



Fix You

Vad önskar vi från er?

I första hand önskar vi ert engagemang och er samverkan för detta projekt! Projektet genomförs under hösten 2018. Ni väljer tillsammans med oss vilken vecka under höstterminen som passar bäst för det här projektet. Vi behöver en lokal där teaterföreställningen, till exempel en aula eller liknande. I varje kommun har vi möjlighet att ta emot cirka 10 gymnasieklasser - vilken årskurs eller vilket program på skolan som deltar är ni så klart med och väljer. I större kommuner där det finns flera gymnasieskolor kan vi även hitta samarbeten som gör att flera skolor deltar. Vi tar gärna ett möte med er och pratar om allt det praktiska - i så stor utsträckning som möjligt kommer vi att utgå från era behov och önskemål!

Hur går det till?

När vi väl är på plats och har gjort planeringen tillsammans med er så är detta det upplägg som vi gärna gör med eleverna. Om ni har andra önskemål som passar eleverna schema bättre så tittar vi så klart på det:

- Vi möter eleverna 2 klasser i taget. De börjar med ett samtal tillsammans med Mikaela som tar 1,5 timme. Vi tänker oss 40 min, 10 min paus, och så 40 min till.
- Samma klasser ser därefter föreställningen Fix You. Detta måste inte ske under samma dag, men vi vill att de ser den efter samtalet med Mikaela. Föreställningen är ca 50 min lång.

Vi har även med oss skriftlig lärarhandledning som kan användas av lärare, och information till eleverna om vilka kanaler det finns för att söka hjälp, för egen del eller andras.

Fix You är en monolog om Sara, som kämpar för att hitta anledningar att vilja leva och som dövar sin ångest genom att skada sig själv. Föreställningen är ett bra sätt att förmedla ett budskap, en förståelse, och talar till sin publik på ett mer känslomässigt plan än vad en föreläsning skulle göra.

Mikaela Javinger har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och arbetar med psykiatrifrågor. Hon är bland annat volontär på MINDS självmordslinje och har utbildning i samtalsmetodik och dialektisk beteendeterapi, som är framtaget för människor med självskadebeteende. Hon har skrivit manuset till Fix You och byggt detta på egna upplevelser och de människor hon mött.

Kontakt Moomsteatern:

Sandra Johansson, producent & projektledare
Email: sandra@moomsteatern.com
Tele: 0709 218 613

Per Törnqvist, konstnärlig ledare & regissör
Email: per@moomsteatern.com
Tele: 0709 218 611



MOOMS
TEATERN

