

Teater

Lärohandledning
för- och efterarbete

Snöängel

av Helena Jacobsson

en föreställning om
kroppsfixering
från åk 8

TEATER MARTIN
MUTTER

Ö R E B R O

2008



Varför en pjäs om kroppsfixering?

Vet du vilket skönhetsideal som råder just nu? Vi och våra tonåringar matas ständigt med bilder på kändisar, mode och råd hur man ska se ut för att bli lycklig. På TV ser vi program som Top Model, Du är vad du äter, Top form osv. Allt detta gör att vi undrar - duger jag som jag är?

Sällan får vi höra eller läsa om hur viktigt det är att man är sams med den kropp man har. Hur mycket det "kostar" när vi begår brott mot den - i form av svält, kräkningar eller hård träning. Medierna tar inte heller upp att maten är vår vän - att den ger oss kraft och energi för att orka med allt vi vill göra och att varje människa är unik och duger precis som hon är!

Teater handlar om oss människor och hur vi fungerar i en värld med andra människor. I teaterns värld kan du spegla dig och reflektera över omvärlden. Du kan närma dig speciella teman som t ex kärlek och fördomar. Den kan också vara en utgångspunkt för diskussioner om det som känns viktigt och du kan sätta dig i rollfigurens ställe om ämnet är känsligt.

Alla har sin egen historia att berätta. Genom att se och använda teater kan du hitta din egen historia, ditt eget liv och få perspektiv framåt och bakåt i tiden. Att lära känna sig själv och att se att du inte är ensam.

Det mesta som sker på scenen kan man tala om eller diskutera. Att tala om det svåra kan ge tröst. Därför har vi valt ett tema om kroppsfixering och självförintelse.

Vad är en ätstörning?

Ätstörningar är ätande som man får allvarliga fysiska problem av. Man kan få ont i magen, skador på tänderna, brist på vitaminer och mineraler. Man kan även få psykiska problem, som ångest, depressioner och dålig självkänsla. Det är ofta en kombination av faktorer som gör att någon drabbas av en ätstörning.

Varför får en del människor ätstörningar?

Ätstörningen Anorexi är vanligare bland kvinnor än bland män. Man räknar med att 1 av 100 flickor och kvinnor i åldrarna 13-30 år har sjukdomen. När det gäller män är det ca 1 på 1000.

Orsakerna till varför man utvecklar en ätstörning som t ex anorexi varierar från person till person. Det är ofta flera olika faktorer som ligger bakom. I många fall är de som drabbas starka, känsliga och sårbara.

Samhällets skönhetsideal har stor betydelse, vilken självbild man har, personlighetsdrag, svåra upplevelser under uppväxten, hur den egna kroppen reagerar på bantning och om man har en ärftlig benägenhet.

Många är väldigt lyhörda för vad omgivningen behöver och de är inte så bra på att själva känna och uttrycka sina behov. När kraven bli för stora och pressen för hög försöker de ta kontroll över kroppen och börjar en bantning som kan utvecklas till en ätstörning. Den kan sedan hållas vid liv bl a genom krav på att vara perfekt och att vikt och hur den egna kroppen ser ut har stor betydelse för hur man värderar sig själv. Ytterligare en orsak är en låg självkänsla och därför är ungdomar i åldrarna 14-25 år särskilt i riskzonen.

Det är svårt att som anorektiker inse omfattningen på de problem man har. De är övertygade om att det är andra som har problem med deras låga kroppsvikt och inte de själva. Det är orsaken till att det är mycket svårt att söka och ta emot hjälp.

Vad händer vid svält?

Äter du för lite slår kroppen på stora larmsystemet och energiåtgången skruvas ner till ett minimum. Du blir trött och okoncentrerad, i värsta fall apatisk och deprimerad. Mensen försvinner, ämnesomsättningen sjunker, puls och blodtryck brukar vara låga. Ont i magen och förstoppning är vanligt. Underhuds fettet försvinner och huden känns kall och torr. Ibland kan man få en fin behåring på nacke, armar och ben sk lanugohår. Man får svaga muskler och reflexer. Går det för långt kan man dö.

Kan killar ha ätstörningar?

Det som är beskrivet kan också gälla för killar, även om det är vanligare att tjejer drabbas. Killars ätstörningar tar ofta sig andra uttryck. Det kan t ex bli ett tvång att äta speciellt sammansatt kost och träna upp musklerna. Dessa måsten gäller oavsett om man har lust, inte är hungrig eller är sjuk. Det går helt enkelt inte låta bli. Då har man hamnat i en kroppsfixering som man har tappat kontrollen över. Man kan inte längre själv bestämma sig för att stå över ett träningspass, även om man vill.

Går det att ta sig ur?

Ja det går men det tar tid, kräver envishet och man måste få hjälp. Av den egna familjen och av andra vuxna samt adekvat behandling.

Kunskapscentrum skriver i sin information att mellan 18 och 72 procent av personerna med anorexi blev friska. De skriver också att de flesta blir bättre även om de inte blir helt friska.

Behandlingen anpassas till varje person och det är viktigt att den startas så snabbt som möjligt. Det första är att sluta banta och börja lära sig äta normalt. Man talar om att bryta mönster. Göra annorlunda, trotsa ätstörningen och testa något nytt. Det är naturligtvis både jobbigt och kan kännas konstigt.

Det gäller att upptäcka och förstå vad äta/icke äta står för och att bli medveten om vilka situationer och känslor som får matproblemen att ta över kontrollen över ens liv. Viktigt är att minska stressen och öka självkänslan. Att våga släppa taget lite i sänder om svälten/hetsätandet och stå ut med den rädsla som dyker upp när man testar något nytt.

Var finns hjälpen?

Gå in på www.abkontakt.se (Riksföreningen Anorexi/Bulimi). Där berättar man VAD man kan göra om man känner någon som har ätstörningar och VAR man kan hitta hjälp.



Vad kan man göra före och/eller efter en teaterföreläsning med eleverna?

Före föreläsningen

Det är mycket viktigt att inte föregripa föreläsningens innehåll eftersom det är lätt att väcka förväntningar som inte uppfylls. Vad som däremot bör göras är att skapa en beredskap inför föreläsningens aktuella tema. Detta för att ge eleverna en större möjlighet att identifiera sig med rollgestalterna.

Du kan också berätta om hur en teaterproduktion arbetas fram. Prata om de olika yrkesrollerna inom teatern. Att skådespelarna spelar sina roller efter givna förutsättningar och manus, att ljus, ljud, rekvisita och scenografi har sina funktioner i den helhet som presenteras.

Förarbetets syfte är

- att öppna för olika tankar och associationer inför föreläsningen
- att betona att det är den egna upplevelsen som är viktig och att det inte går att värdera om en konstupplevelse är bra eller dålig.
- att visa att teater har med oss människor idag att göra
- att påvisa hur viktig publiken är
- att skapa en förberedelse för den känslomässiga stämningen, dock utan att något ur föreläsningen avslöjas.
- att väcka lust, nyfikenhet och intresse för teater och den föreläsning ni ska se.

Efter föreläsningen

Här gäller det att se upp med vad man själv blivit fångad av. Det är lätt att man som pedagog får många idéer om vad man vill att eleverna ska fördjupa sig i efter föreläsningen.

Det viktigaste i efterarbetet är att respektera varje elevs upplevelse av föreläsningen. Därför måste man spara sina egna idéer.

Undvik att värdera föreläsningen för tidigt. Börja istället med det specifikt konkreta utifrån elevernas egna intryck. Det viktiga är att ta till vara elevernas upplevelser. Här är möjligheterna många. Man kan skriva, teckna och måla, göra rollspel eller prata och diskutera.

Förslag på uppgift D

- Prata i helgrupp eller smågrupper.
Hur ser skönhetsidealen ut i världen?
Vem ställer krav på dig? Är det svårt att leva upp till kraven?
Vad är viktigt i livet?
Ta ansvar - vad menas med det?
Vad är det värsta/bästa med att ta ansvar?
Kan man ta/få för mycket ansvar?
Vad kan man göra om en kompis mår dåligt?
Har man en inre röst?
- vad säger den?
- om den säger negativa saker - vad kan man göra för att inte knäckas av det?

Förslag på uppgift E - Lovebombing

- Var och en skriver 5 bra saker/egenskaper om sig själv (max 5 min).
Välj 3 av dessa och läs upp för de andra.
Lovebombing - mingla runt och lägg till fler bra saker/egenskaper på de andras listor.
Prata om (först 2 och 2 sen i helgrupp)
- vad var svårast med det här?
(komma på bra saker om sig själv, prata om dem inför andra, eller ta emot andras positiva omdömen - varför?)



Lästips till lärare/elever

Jätten i spegeln

av Helen Arkhem

ur förlagets beskrivning

Med kroppen som fiende

Det finns tjejer som ständigt ljuger. Som säger Nej tack, jag åt nyss, trots att deras kroppar plågas av hunger. Det är tjejer som tror att de blir feta av att dricka ett glas vatten. Tjejer som är på väg att svälta sig själva till döds. Sjukdomen de lider av är anorexia nervosa. En av dem som drabbats är Mikaela, en helt vanlig svensk tjej. I elva år har hon kämpat mot ätstörningar, tvångstankar och måttångest. Perioder av hetsätning har varvats med perioder av självsvält. Vikten har pendlat dramatiskt, mellan 80 och 40 kilo. Jätten i spegeln är Mikaelas historia, under hennes kamp för att bli frisk, berättad av journalisten Helene Arkhem och fotografen Maria Östlin som följde henne under två år. Men också berättad direkt med Mi-

kaelas egna ord; genom utdrag ur hennes dagbok. Boken innehåller också en faktadel, med svar på de vanligaste frågorna om anorexi och andra ätstörningar.

Självkänsla nu!

av Mia Törnblom

ur förlagets beskrivning

Hur kommer det sig att människor som utåt sett har allt - skönhet, status, förmögenhet, talang, kunskap, framåtanda, självförtroende - ändå kan känna sig misslyckade och otillräckliga? Svaret är med största sannolikhet: låg självkänsla. Med lågsjälvkänsla spelar det ingen roll vad vi erövrar eller hur högt vi når - vi kommer ständigt att vara rädda för att misslyckas. Vi kan inte heller uppskatta vad vi uppnått utan måste hela tiden utträta mer. Vi klarar varken av komplimanger eller kritik - och i slutändan förlorar vi vår livslust. För att komma till rätta med problemet är det väsentligt att känna till skillnaden mellan "självförtroende" och "självkänsla":

- självförtroende: en stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera
 - självkänsla: medvetenhet om den egna personlighetens värde, det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon
- I boken presenteras ett fungerande träningsprogram för självkänslan. Samma regler gäller för självkänslan som för vår fysiska kondition - vi måste öva upp den och sedan underhålla den. Med exempel som är lätta att känna igen sig i hjälper författaren oss att riva de hinder som står i vägen för hög självkänsla och ett rikare liv. Enkelt och humoristiskt visar hon vad låg självkänsla åstadkommer och hur vi med gott humör och inte alltför mycket grubblerier kan bli medvetna om den egna personlighetens värde. Boken kan läsas av alla som ibland känner sig osäkra och vilsna i en värld fylld av krav. Självkänsla nu! är tänkt att fungera som en klok och trygg vän att hålla i handen när det blåser snålt.

Sluta svälta

av Heléne Glant

ur förlagets beskrivning

Denna svenska självhjälpsbok vänder sig direkt till den som lider av denna ätstörning. Läsaren får en mängd information, tips och konkreta övningsuppgifter för både kropp och själ. I ett kapitel ger en f d anorektiker sin personliga berättelse om hur det var att leva med sjukdomen och hur tillfrisknandet inleddes.

Den här boken är upplagd som en tänkt gemensam vandring, där den drabbade tillsammans med författaren färdas mot slutmålet: ett liv där man verkligen är fri att bestämma över sig själv. Under vandringen får läsaren en mängd information, tips och konkreta övningsuppgifter. I ett kapitel ger en f d anorektiker sin personliga berättelse om Heléne Glant, socionom och leg. psykoterapeut, är utvecklingschef vid Specialenheten för anorexi/bulimi vid Löwenströmska sjukhuset utanför Stockholm. Författarens förra bok, Sluta hetsäta används vid kliniker och mottagningar som en del av behandlingen mot bulimi.

När jag är smal:

- då vågar jag visa mig!
- då känner jag mig stark!
- då känner jag mig duktig!
- då tycker jag om mig själv!

Skriven av fd anorektiker

Källor:

**I gränslandet mellan scen och publik
av Jeannette Roos Sjöberg.**

**Att öppna nya världar
av Karin Helander**

**En handledning om att gå på teater med barn i
förskola och skola.**

www.sjukvårdsupplysningen.se

**Ylva och draken
en lärarhandledning producerad av
Filmcentrum & Tage Granit**

**Har du några frågor?
Tveka inte - ring oss!**

**Vi tycker det är kul att få respons
från eleverna. De får gärna maila oss
eller skicka brev !
Lycka till! Vi ses på teatern!**

**TEATER
MARTIN
MUTTER**

**Teater Martin Mutter
Box 369**

701 47 ÖREBRO

Tel 019-10 10 24

E-post: info@martinmutter.com

Hemsida. martinmutter.com