

Du borde vara här

Samtal om självmord, död och plötsliga förluster

Ämne: svenska, psykologi

År: gymn, vux

Lektionstyp: reflektion, diskussion, eget arbete, skrivuppgift

Lektionsåtgång: 2-7 lektioner beroende på hur mycket som blir eget arbete och hur mycket som görs tillsammans i gruppen

Om självmord

Många känner till någon som har tagit sitt liv. Samtidigt kan det vara svårt att prata om. Att ta upp svåra saker kräver en viss fingertoppskänsla, men utfört på ett sätt som passar den grupp man arbetar med kan det också vara mycket givande. Låt texten vara utgångspunkt för samtal om döden och plötsliga förluster. I boken *Våga leva våga dö* från LL-förlaget finns flera kapitel om hur döden drabbar de som finns kvar. Kapitlen *Vreden* öppnar för kärleken och *I livet ingår förluster* handlar om sorgearbetet. *Hej då pappa!* är en berättelse om en man som dog från sin familj i sjukdom.

Introduktion

1. Boken inleds med ett utdrag ur en låt av Kent. Vad använder gruppen när de känner sig ledsna? Lyssnar de på någon särskild musik, läser de dikter?

Låt dem ta med och dela med sig.

Vad är det som gör musiken och texterna bra att lyssna på när man är ledsen? (Eller arg för den delen, i boken berättas också om ilska över att någon är död.)

2. Många känner till någon som har tagit sitt liv. Låt gruppen dela med sig och om de vill berätta om de självmord de känner till. Vet de något om hur det gick till och hur fick de reda på det?



Om man vill dela in läsningen:

1. Om dödsbeskedet fram till att barnen börjar skolan igen efter sommarlovet, sidan 7-30
2. Om Nicklas liv så som Jesper minns det, sidan 35-57
3. Om hur Jesper har påverkats av självmordet, sidan 63-68
4. Om begravningen och framtiden, sidan 69-79

Oavsett om man läser tillsammans eller var och en för sig kan man använda en loggbok och efter varje avsnitt skriva några rader om det man har läst. Vad fastnade du för i texten? Vad tänker du på när du läser texten?

Skrivuppgifter:

Hur gör man för att trösta någon annan?

Gör en lista över saker man kan säga till någon som förlorat en släkting eller vän.

Vad ska man tänka på tycker ni?

Tänk er att Nicklas nu finns i en annan värld där han kan se vår värld.

Låt honom skriva ett brev till någon i boken, till Jesper, till sin fru, sina barn eller någon annan.

Ibland har vi förlorat någon hastigt som vi saknar.

Men det kan också vara en person som dött redan innan vi själva föddes.

Välj någon person som inte finns i ditt liv just nu och skriv ett brev till den personen.

Tänk dig att du är den personen som får ditt brev.

Skriv ett svar.