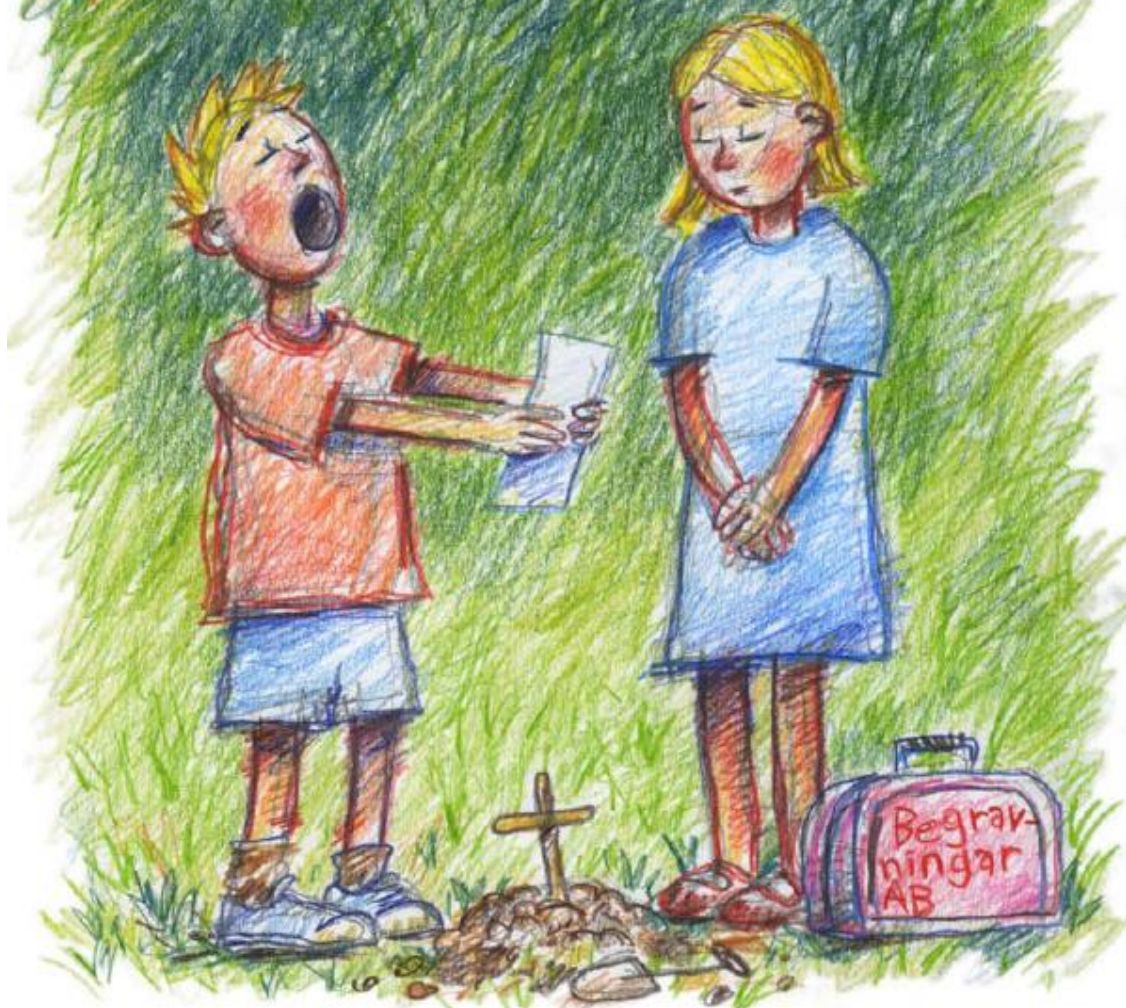


Alla döda små djur

Efter Ulf Nilssons bok



Teater 3-8 år

Alla döda små djur

Efter Ulf Nilssons bok

Nominerad till Augustpriset för bästa svenska barn- och ungdomsbok. Nu som teaterföreställning av Cirkus Tigerbrand.

"Hela världen är full av döda djur, sa Ester, i varje buske ligger en fågel, en fjäril, en mus. Någon måste vara snäll och ta hand om dem. Någon måste offra sig och begrava alla dessa döda.

– Vem, sa jag.

– Vi, sa hon.

Ester var alltid mycket modig. Självt var jag liten och rädd. Denna tråkiga sommardag startade vi en firma som hette Begravningar AB. Vi skulle göra världens bästa begravingar och hjälpa alla stackars döda djur som låg på jorden".

Med stor inlevelse, träffsäkerhet, mycket humor och okuvlig ton har Ulf Nilsson skrivit en berättelse om lek och allvar, livet och döden, som alla kan känna igen sig i. Leken är befriande osentimental men där finns också en underton av allvar. *Alla döda små djur* är en underbar, varm och rolig berättelse.

"Tack för en bra föreställning. Efter ni var här har några av barnen begravt en insekt i sandlådan; de hämtade blommor, sjöng m.m. Barnen tyckte pjäsen var bra. De tyckte också att det var roligt att få vara med och lägga blommor."

– Mäster Mikael's förskola

Succéturné i hela landet !

Bokningsinformation

- *Pris:* 5 500 kr (före subvention) + resa, trakt.logi.
- *Målgrupp:* 3-8 år, max 60 barn/förest., 4x4m.spelyta
- *Handledning:* Fördjupning erbjuds av vår partner Svenska Institutet för Sorgbearbetning, www.sorg.se.
- *Kontakt:* 08-665 80 18, cirkustigerbrand@telia.com



Skogsmusen Selmas begravning

Efter föreställningen brukar barnen uppskatta att rita och berätta om pjäsen eller om en egenupplevd begravning. Att planera och utföra en gemensam begravning av ett djur eller insekt kan vara ett bra sätt att genom lek få uppleva en begravning. Här följer ett exempel på hur en sådan begravning kan gå till.

Utgångspunkten för begravningen är att de vuxna står för stöd och struktur, men att barnen får bestämma innehåll och utformning. Det innebär att de vuxna först går igenom vad som ska göras steg för steg, samt besvarar frågor när sådana uppstår.

Barn kan alltid ta ärliga och raka svar på de som de frågar om, men svara inte på mer än de frågar om. Kom även ihåg att "Jag vet inte, vad tror du?" också är ett svar.

Använd inte synonymer när du talar med barn, eftersom de tar oss på orden. Säg därför inte "gått bort", "somnat in" eller "finns i himlen". Död är det ord som bäst beskriver det som drabbat djuret eller insekten.

Det känslomässiga stödet består av att lyssna på och bekräfta de tankar och känslor barnen uttrycker, utan att ge goda råd eller uppmuntrande kommentarer. Att vara ledsen är inte sämre än att vara glad, bara annorlunda. Sorg är också en känsla som barnen behöver få ge uttryck för.

Så här gick det till när skogsmusen Selma begravdes:

1. Skogsmusen Selma hittades och fick ett namn. Det bestämdes att hon skulle få en alldeles egen begravning.
2. Barnen ritade tecknar som Selma skulle få.
3. Kista gjordes av papper och kartong, smyckades och inreddes med mjuk servett.
4. Barnen bad pappan att göra ett kors av två pinnar och ett snöre.
5. Musens Selmas namn skrevs på korset av det äldsta barnet.
6. Barnen fick diktera var sitt brev till Selma.
7. Blommor till både kistan och graven plockades.
8. Barnen bad pappan att gräva graven. Det minsta barnet ville göra annat en stund, men kom snart tillbaka till ceremonin.
9. Innan kistan lades i graven ville barnen öppna kistan för att se på Selma och säga hejdå.
10. Kistan med Selma täcktes med jord, varefter barnen smyckade graven med blommor och teckningar.
11. Breven som barnen dikterat till Selma lästes upp.
12. Därefter sjöng vi ett par sånger som barnen valde. I detta fall var det "Bä, bä, vita lamm" och "Ro, ro, barnet".
13. En fråga om var Selmas själ nu befann sig ställdes och besvarades med "Jag vet inte, var tror du?", varvid barnet gav sitt egna svar och var nöjd med det.
14. Slutligen vinkade vi och sa "hejdå" innan barnen ville göra annat.



När barn sörjer – 12 korta råd

1. **Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion:** Det är okej att vara ledsen. Sorg är inget problem som behöver lösas. Stanna istället upp och lyssna till barnet. Bekräfta att det är okej att känna det barnet känner – vad det än är.
2. **Sorg är alla de ofta motstridiga känslor som väcks av en förändring av ett välkänt livsmönster:** Oftast förknippar vi sorg med dödsfall, men sorgereaktioner kan utlösas av en rad olika förluster och förändringar. Dödsfall, skilsmässor, separationer, flytta, husdjurs död, förlust av tillit och trygghet är bara några av de olika händelser som kan utlösa sorg.
3. **Normala sorgereaktioner:** Exempel på vanliga sorgereaktioner är en känsla av bedövning, koncentrationssvårigheter, humörsvängningar, förändrade matvanor, sömnförändringar, samt trötthet och energiförlust.
4. **Lyssna med ditt hjärta, inte med ditt huvud:** Tillåt känslomässiga reaktioner utan att döma, analysera eller kritisera. Kom inte med intellektuella kommentarer och ge inte några goda råd. Var ett hjärta med öron, utan mun. Att finnas till och erbjuda trygghet räcker.
5. **Ge stöd istället för tröst:** Att krama och hålla om, utan att klappa eller stryka, distraherar inte barnet från dess känslor vilket gör att känslorna lättare kommer till uttryck.
6. **Ha tålmod:** Forcera inte ditt barn att prata, utan låt det få ta tid.
7. **Säg aldrig "var inte ledsen" eller "var inte rädd":** Sorg och rädsla är det två vanligaste känslorna i samband med förluster av olika slag, vilket bara gör oss och barnen mänskliga.
8. **Barn har mognad att prata om det de frågar om:** Var noggrann med att svara på det som barnen frågar kring – varken mer eller mindre.
9. **Ta som vuxen första steget:** Att säga sanningen kring din egen sorg kommer att skapa trygghet för barnen att berätta om deras känslor. Barn gör som vi gör, inte som vi säger. Var inte stark och dölj dina känslor, eftersom barnet då är starkt för din skull.
10. **Använd inte metaforer, utan säg som det är:** Säg inte "pappa har gått bort" eller "pappa har somnat in". Barn tar oss på orden, vilket leder till senare problem när barnen ska sova eller när mamma ska gå på fest. Använd klarspråk och säg som det är.
11. **Göm inte undan döden:** Oftast är det bra att låt barnen se den döde på sjukhuset eller vid en bisittning. Generellt är det bra att barnen är med på begravningen, men kom ihåg att i förväg berätta för barnen vad de kan förvänta sig kommer att hända under dessa tillfällen.
12. **Undvik större förändringar:** Sorg väcks av förändringar av välkända livsmönster. Det är därför viktigt med kontinuitet efter en förlust. Undvik i möjligaste mån större förändringar som byte av bostad, skola eller liknande kort inpå förlusten.



Under sorgen



Väntar glädjen

Om att finna läkning, sinnesro och livslust vid dödsfall, separationer och andra förluster.

Tiden läker alla sår. Förlorar du en står dig tusen åter. Livet går vidare. Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. Så hur gör man då, när den man älskar gått bort eller försvunnit in i en annans famn? Och hur gör du som förälder, i din yrkesroll eller som medmänniska för att hjälpa?

Föredraget

Frågorna kring sorg är ofta många. Vi får lära mycket om hur vi skaffar oss saker, men förvånansvärt lite om hur vi kan hantera förluster och förändringar. Utifrån egna erfarenheter av bl.a. dödsfall, separationer, missbruk och kriminalitet berättar Anders hur man kan vända smärta och förtvivlan till läkning och nyvunnen glädje.

Personliga erfarenheter varvas med information om hur man kan genomföra ett sorgearbete och läka sina känslomässiga sår. Anders delar även med sig av sin kunskap av att möta sörjande på ett bra sätt. Efter föredraget ges utrymme för diskussion och frågor.

På föredraget får du bl.a. veta:

- Vad sorg är och vad som kan utlösa den
- Vad som är normala sorgereaktioner
- Varför vi ofta blir ensamma i vår sorg
- Hur du bearbetar och förlöser din sorg
- Hur du möter sörjande på ett bra sätt

Föreläsaren

Anders Magnusson är utbildad vid *The Grief Recovery Institute* i USA. Som en av sju i världen får han certifiera andra i metoden *Programmet för Sorgbearbetning*. Idag utbildar Anders psykologer, diakoner, sjukvårdspersonal och andra som möter sörjande. Han gästföreläser på högskolenivå och arbetar med bl.a. rehabilitering av långtidssjukskrivna. Sedan starten år 2001 har han hjälpt fler än tusen sörjande att bearbeta sin sorg.

Sagt om föredraget

"Ett uppfriskande föredrag. Det ger en skön känsla att på ett naturligt, kärleksfullt och ärligt sätt prata om svåra känslor."

"Mycket bra. Gav konkreta råd på hur man kan hantera sin och andras sorg."

"Fick mig att tänka i lite andra banor. Upptäckte mycket mer sorg i mig än jag trodde fanns, men nu fick jag ord på det jag känner."

Praktiska detaljer

Tid: 18:00 – 21:00 (fika serveras mellan 17:30 och 17:55)

Datum: Aktuella föredragsdatum finns på www.sorg.se.

Plats: Tegnérgatan 24, Stockholm City

Pris: 300 kronor. Kaffe/te, en smörgås och frukt ingår.

Övrigt: Boken *Sorgbearbetning* säljs rabatterat för 150 kr.

