

INGRID REMVALL

Fångad av mörker



OM ARBETSMATERIALET

Det här är ett arbetsmaterial till boken *Fångad av mörker* av Ingrid Remvall. Materialet är tänkt som ett stöd i undervisningen.

I lärardelen finns information om boken och författaren, samt muntliga uppgifter. Där finns också uppgifter kopplade till psykisk hälsa som har tagits fram av författaren Ingrid Remvall i samarbete med Susanne Remvall, överläkare och specialist inom barn- och ungdomspsykiatri.

I elevdelen finns en ordlista med uppgifter, grammatikövningar, läsförståelsefrågor och skrivuppgifter.

OM BOKEN

Zara har bestämt sig. Hon ska köra sin nya bil utför ett stup. Hennes tillvaro är full av mörker, och vissa dagar orkar hon inte lämna sängen. Men på vägen dit går bilen sönder mitt i skogen. Zara söker skydd i ett mystiskt ödehus där alla klockor har stannat på samma klockslag. Då dyker en kille upp. Vem är han? Kan de hjälpa varandra?

Fångad av mörker är den tredje boken i en serie lättlästa självhjälpböcker för att motverka psykisk ohälsa, förpackade till spänningsböcker.

OM FÖRFATTAREN

Ingrid Remvall är författare och föreläsare. Hon är även utbildad inom psykologi och kommunikation och har jobbat länge i reklamvärlden.



INFÖR LÄSNINGEN

1. Presentera bokens framsida för eleverna. Avslöja inte bokens titel. Be eleverna beskriva vad de ser. Vad tror de att boken handlar om?
2. Låt eleverna läsa baksidestexten. Be därefter eleverna fundera över en bra titel. Låt eleverna jämföra sina förslag på titlar med varandra. Ge dem därefter den riktiga titeln. Var det någon titel som kom nära den riktiga?
3. Diskutera om bokens omslag väcker er nyfikenhet eller inte. Finns det något som ni vill veta mer om? Be eleverna att beskriva omslaget med tre ord. Vilka tre ord väljer de?
4. Sammanfatta gärna de här aktiviteterna skriftligt, så att ni har att gå tillbaka till under och efter läsningen.

UNDER LÄSNING

Håll i gång de frågor som ni har ställt till boken inför läsningen. Vad var ni nyfikna på? Har ni fått veta det? Vad mer har ni fått veta och vad är ni nyfikna på nu?

Eleverna skriver frågor

Låt eleverna göra egna läsförståelsefrågor.

1. Gå igenom med eleverna hur man kan ställa frågor på raden, mellan raderna och bortom raderna.
2. Modellera ett par frågor och låt sedan eleverna parvis skriva frågor till samtliga nivåer.
3. För att arbetet med att skriva frågor ska bli meningsfullt ska eleverna också svara på varandras frågor. De upptäcker då att en del frågor är svåra att svara på. Detta ger mycket bra diskussioner kring hur en fråga ska ställas som andra ska kunna svara på.



EFTER LÄSNING

1. Gå tillbaka till bokens omslag. Vilka tankar har ni kring bilden nu? Hur skulle omslaget också kunna se ut? Vad tycker ni om titeln nu? Vilka andra förslag på titel har ni?
2. Har ni fått svar på de frågor som ni har ställt till texten? Finns det något som ni fortfarande undrar? Vad skulle ni vilja veta mer om?
3. Vad minns ni mest ifrån texten? Vad tror ni att ni kommer att komma ihåg utav texten?
4. Vad tyckte ni om boken och varför?

Sammanfatta en bok eller ett kapitel med post-it-lappar

1. Eleverna ska skriva en händelse ur boken som de tycker är viktig på en post-it-lapp.
2. Sedan ska de arbeta i grupp och jämföra händelserna med dem som sitter i gruppen. Sortera in händelserna i kronologisk ordning: början, mitten och slutet.
3. Varje grupp ska välja en händelse att placera under varje rubrik. Eleverna diskuterar sig fram till vilken händelse som passar till respektive rubrik.
4. En i gruppen presenterar sedan gruppens sammanfattning.

MUNTliga UPPGIFTER

Berätta

1. Berätta något du kom att tänka på när du läste boken, till exempel en annan bok som var nästan likadan, eller något du hört eller upplevt. Försök också berätta vad i boken som fick dig att tänka på det.
2. Om du skulle förklara vad den här boken handlar om för en person som inte har läst boken, vad skulle du säga då?
3. Har du lärt dig något medan du läste boken, vad i så fall?
4. Vad är den här bokens viktigaste fråga och varför är just den viktigast?
5. Vilken karaktär tycker du bäst om i boken och varför?



Diskutera

1. Vad tycker ni om boken och varför? Jämför era svar med varandra och försök komma fram till ett gemensamt omdöme om boken.
2. Vem tycker ni är huvudperson i boken och varför?
3. Vem är berättare i boken? Vad vet ni som läsare om individen som berättar?
4. Författaren bygger upp stämningen på olika sätt i boken. Hur är stämningen i boken tycker ni? Hur gör författaren för att bygga upp stämningen? Ge några exempel.
5. Hur tror ni att huvudpersonens liv blir framöver? Motivera ert svar med exempel ur texten.

UPPGIFTER – PSYKISK HÄLSA

I skolarbete kring temat psykisk hälsa kan elevhälsan involveras för att fånga upp och ge stöd till elever som har utmaningar – inte minst om frågor om depression och suicid berörs. När vi vuxna uppmanar unga att reflektera över sitt mående är det viktigt att vi även erbjuder stöd för att hantera eventuell psykisk ohälsa. Ta därför reda på vilka rutiner som finns där du arbetar, vad du kan eller bör göra och hur du går till väga om en svår situation uppstår. *Ring 112 om någon är i akut fara för sitt liv.*

Diskussioner och arbete kan behöva anpassas utifrån eventuell problematik i klassen. Vid diskussionsövningar är det bra att låta eleverna först reflektera själva en stund, sedan låta dem prata i par, sedan i mindre grupper för att till sist summera i helklass. Detta ökar möjligheten för elever med olika förutsättningar att ta del i diskussionen.



Diskutera och arbeta i par eller grupp

1. **Vad är skillnaden mellan att vara ledsen och att ha fått en depression? När behöver vi söka hjälp? Vad finns det för hjälp att få och hur hittar vi rätt hjälp?**

Kommentar: Dessa frågor kan kopplas till informationssökning, till exempel via umo.se eller 1177 (se länkar i slutet), och presenteras för gruppen muntligt eller som kollage. (Tecken på depression är att nästan hela tiden under mer än ett par veckors tid, känna sig nere, irriterad, och/ eller tappa lusten för sådant som tidigare var roligt eller till livet). Eleverna kan hänvisas till länkar och nummer som finns sist i boken eller under "Tips" nedan. De kan också arbeta med informationssökning och källkritik relaterat till detta ämne.

2. **Känner vissa att de måste vara glada och starka, även när de inte känner så? Varför vill eller kan vi inte alltid visa andra hur vi mår? Hur får vi fler att våga?**

Kommentar: Här kan ideal och normer – i sociala medier, skolan, eller andra miljöer – kring hur vi "borde" må och vara lyftas som exempel, men även rädslan för att göra andra ledsna eller oroliga. Prata även om risken med att inte våga/kunna prata om hur vi mår, att vi kan må ännu sämre, i stället för att få en möjlighet att må bättre. Detta kan knytas till aktiviteter (se förslag under "Tips"). Ni kan också göra ett kollage med idéer till hur samhällsnormer skulle kunna förändras – eller med kända personer som har berättat om hur de har blivit hjälpta eller klarat av att hantera sin psykiska ohälsa.

3. **Vad kan vi själva göra för att må bättre? Vad skyddar oss på lång sikt och vad kan hjälpa på kort sikt? Vad brukar hjälpa när du känner dig nere eller är orolig?**

Kommentar: Dessa frågor kan kopplas till informationssökning (se länkar i slutet) och presenteras för gruppen muntligt eller som kollage. Uppgiften kan delas in i vad som hjälper på längre sikt och på kortare sikt. Ni kan också skapa en gemensam lista med "saker som hjälper", till exempel: prata med någon, träna, gå ut, lyssna på musik, skriva dagbok.



Individuella skrivuppgifter

1. **Vad skulle du vilja säga till den som har tappat hoppet om att livet kan bli bättre?**

Kommentar: Det här kan vara en skrivuppgift efter diskussion. Det skulle exempelvis kunna innebära att eleverna skriver ett brev till en medmänniska, eller till Zara i boken.

2. **Vilka bra sidor finns hos dig som person? Om du inte kommer på något, har någon annan sagt något positivt om dig? Allt räknas, både stora och små saker ...**

Kommentar: Var och en kan skriva ner en egen lista med sina positiva egenskaper och spara den, i pappersform eller digitalt, för att ta fram och läsa när det behövs.

3. **Sätt ord på känslorna genom att detaljerat skriva ner vad du känner eller kände i en viss situation. Använd andra ord än bara bra eller dåligt och skriv nyanserat!**

Kommentar: Om vi kan sätta ord på våra känslor kan vi lättare förstå oss själva, bygga bra relationer och klara av svåra situationer. Det hjälper oss att må bra, både på egen och hand genom att vi lättare blir förstådda av andra och kan få hjälp när vi behöver.

Tips – om psykisk hälsa för unga, närstående och skolan

Information, självhjälp och råd

- Psykisk hälsa – 1177 (1177.se)
- UMO – må bra – råd för unga (umo.se)
- UMO – att må dåligt – råd för unga (umo.se)
- Snorkel – information och strategier vid psykisk ohälsa hos unga (snorkel.se)
- Ung och deppig – självhjälp och råd till unga och närstående vuxna (ungochdeppig.se)
- Bup online – självhjälp och råd för unga, närstående och viktiga vuxna (vard.skane.se)
- För alla unga – online-utbildning i psykisk hälsa för skola, föräldrar och unga (forallaunga.se)
- Livsviktiga snack – information och guide för föräldrar – Suicidezero (livsviktigasnack.se)

**Stöd via chatt eller telefon**

- Mind – information om psykisk hälsa och stöd via chatt eller telefon (mind.se)
- Unga Lukas – råd om psykisk hälsa, stöd och chatt för unga (ungalukas.se)

Poddar och filmer

- Ung ångest – podd med sex korta dokumentärer (sverigesradio.se/tendens)
- Aldrig ensam – filmer och skolmaterial (aldrigensam.com)

Aktiviteter relaterade till psykisk hälsa i skolan

- Dansa För Livet – dansa i storsamling på skolgården – anmäl din skola och få material: tips för hälsofrämjande arbete och dansinstruktionsfilmer (lund.se/nyheter/aktuellt/dansa-for-livet)

Läromedel och kompetensutveckling för skolan

- Hälsa för lärande – lärande för hälsa – bok för nedladdning (skolverket.se)
- Inspiration och material för undervisning i psykisk hälsa (psykiskhalsapaschemat.nu)
- Det syns inte – lärverktyg för att främja psykisk hälsa hos elever (detsynsinte.com)
- Om att förebygga psykisk hälsa i skolan (elevhalsoportalen.se)
- Hälsofrämjande skola – Kunskapsguiden (kunskapsguiden.se)
- Suicidezero – suicidpreventiva utbildningar för skolpersonal (suicidezero.se)

Allmänna kunskapsbanker med länkar till mer information

- Psykisk hälsa och suicidprevention – Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)
- Psykisk ohälsa hos barn och unga – Kunskapsguiden (kunskapsguiden.se)
- Psykisk hälsa hos barn och unga – Socialstyrelsen (socialstyrelsen.se)