

Lärarhandledning: **Tröstespåret**

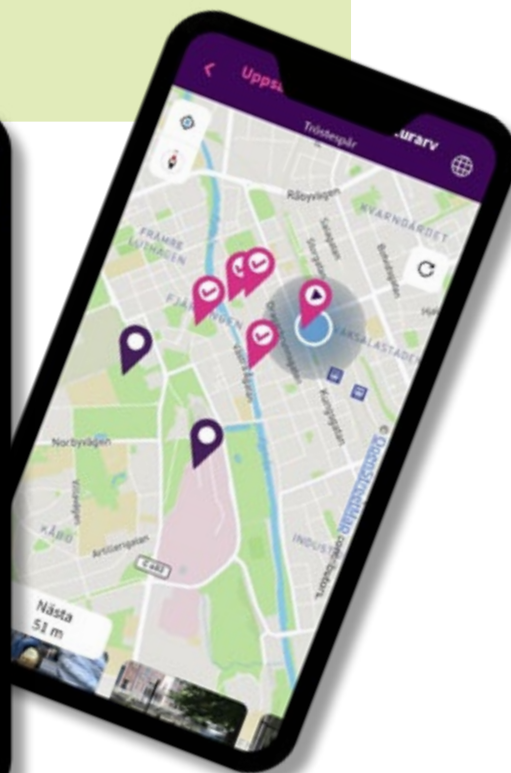


Tröstespåret är en konstpromenad i appen *Uppsala konst och kulturarv*, som handlar om sorg och tröst när livet känns tungt.

Tröstespåret innehåller sju offentliga konstverk med tillhörande korta texter (svenska eller engelska) på temat. Texterna går att spela upp och lyssna på. Man kan välja att gå promenaden fysiskt men också att titta på bilder av konsten tillsammans i klassrummet, välj förslagsvis ut tre konstverk.

Så här laddar du ned appen

1. *Uppsala kommun; konst och kulturarv* i google play eller appstore
2. Klicka på Konst
3. Välj Tröstespår



Hur Tröstespåret kan användas i undervisningen

Tröstespåret får gärna genomsyra undervisningen på ett övergripande plan i många olika ämnen eller vid schemabrytande dagar, då det tar upp de stora frågorna om den mänskliga existensen. Tröstespåret får gärna vara ett återkommande inslag i undervisningen under terminen.

Lärohandledningen kopplar särskilt Tröstespåret till ämnena **Svenska, Engelska, Bild** och **Samhällskunskap**. Se exempel längre ner.

Vad är sorg och nedstämdhet?

Sorg är en naturlig reaktion på förlust eller förändring. Det kan handla om att någon har dött, att man har flyttat, att föräldrar har separerat, eller att något annat har förändrats i ens liv. Nedstämdhet är en känsla som ibland kommer tillsammans med sorgen, en tung känsla i kroppen, en trötthet i tanken. Alla människor känner sorg någon gång, och det är inget som behöver fixas bort, utan snarare bäras och ges utrymme.

Hur kan sorg och nedstämdhet kännas?

Att vara ledsen kan kännas olika från gång till gång och från person till person. Någon känner sig ensam, andra blir arga. En del vill prata mycket, andra orkar inte säga något alls. Ibland känns det tomt i huvudet, eller som om hela kroppen är tung. Man kan tappa lusten att göra saker som annars känns roliga. Det är helt normalt. Sorg är inte farlig, men den kan behöva få ta plats, uttryckas och bli mött.

Att våga möta känslor och sorg

Att möta sorg i klassrummet handlar inte om att ha färdiga svar, utan om att våga vara där när känslor uppstår. Om någon elev lämnar rummet för att det blir jobbigt är det helt okej, men följ upp med eleven efteråt. För många barn och unga kan det vara första gången de känner sorg, medan vi vuxna ofta har mött sorg i olika former tidigare, det är därför viktigt att som vuxen vara närvarande, lyssna in och vara lyhörd för vad eleven behöver. När man frågar barn i sorg hur de vill bli bemötta av vuxna uttrycker många det på liknande sätt, nämligen "Vad är ni (vuxna) så rädda för? Det värsta har redan hänt mig."

Att arbeta med Tröstespåret är ett förebyggande arbete. Det viktiga är att inte lägga locket på, utan att skapa rum för samtal om känslor, död och existentiella frågor. Forskning visar att barn och unga vill prata om sorg, få konkret information och möjlighet att reflektera tillsammans med trygga vuxna. Vandrigen handlar därför inte bara om sorg, utan också om att finna tröst, hopp och mening i samtalet och i konsten.

Hur kan konsten ge tröst?

Konst kan hjälpa oss att sätta ord och bilder på känslor och tankar som är svåra att beskriva. Ett konstverk kan påminna oss om att vi inte är ensamma. Genom att titta på och prata om konstverk kan vi närma oss ämnen som annars känns svåra att börja prata om. I samtalet om konsten får vi möjlighet att lyssna på varandra, känna igen oss i andra, eller upptäcka något nytt i oss själva. Ett tröstande samtal behöver inte alltid ge svar, ibland räcker det att någon lyssnar.

Förberedande samtal i klassrummet

Innan ni ger er ut på konstvandringen kan det vara hjälpsamt att tillsammans öppna upp för samtal om sorg, nedstämdhet och vad som kan ge tröst. Det behöver inte vara svårt eller tungt, tvärtom kan det vara befriande att få prata om känslor som alla människor någon gång upplever.

Börja gärna med öppna frågor som:

- Vad betyder det att vara ledsen?
- Vad kan göra en dag jobbig?
- Vad kan trösta dig när du mår dåligt?
- Hur märker man att någon annan inte mår bra?
- Hur kan jag trösta eller möta någon som är nere?

Fundera gärna i förväg över hur samtalet ska genomföras: i helklass, mindre grupper eller genom enskild reflektion. Du kan låta eleverna svara muntligt, skriva, rita eller bara fundera tyst. Det viktigaste är att skapa en trygg stämning där allt får rymmas, både det sorgliga och det hoppfulla och utan att någon blir utpekad.

På så sätt blir konstvandringen en gemensam upplevelse som öppnar för empati, förståelse och viktiga samtal, inte bara under själva vandringen utan också innan och efteråt.

Avslutande klassrumssamtal efter vandringen

Efter konstvandringen är det viktigt att samla klassen för ett gemensamt samtal. Ge eleverna möjlighet att dela tankar, känslor och intryck, men också tillåtelse att vara tysta. Vissa bär på egna erfarenheter som kan väckas till liv, andra kanske bara behöver lite tid.

Frågor att använda kan vara:

- Vad fastnade du för?
- Var det något som kändes extra starkt eller tröstande? Varför?
- Är det något du bär med dig från vandringen?

Påminn eleverna om att det är okej att känna mycket, eller inget alls, och att olika personer reagerar på olika sätt.

Viktigt: Informera elevhälsan i förväg om att vandringen äger rum, så att skolkurator, skolsköterska eller annan trygg vuxen finns tillgänglig för de elever som behöver prata mer efteråt. Ibland väcker konsten frågor som behöver tas vidare i en annan form än klassens gemenskap. Det är också ett sätt att visa att stöd finns.

Tröstespåret och skolans läroplan – koppling till undervisning

Samhällskunskap / SO-ämnen

- Samtala om mänskliga rättigheter och barns rätt att må bra, bli lyssnade på och få stöd.
- Reflektera över psykisk hälsa, känslor och hur vi kan prata om svåra ämnen i ett samhälle.
- Diskutera normer, värderingar och inkludering, vem får ta plats i det offentliga rummet? Vem blir tröstad?
- Arbeta med demokratiska samtal och hur vi kan stötta varandra i gruppen.
- Vilken roll har konsten i samhället? Hur kan konsten bidra till reaktioner? Varför har vi konst?

Exempel på uppgifter:

- Välj ett konstverk på en offentlig plats och diskutera: kan det ses som en mänsklig rättighet att ha en egen plats, att ha någonstans att dra sig tillbaka till?
- Titta på ett av konstverken och resonera: vilket ansvar har vi som samhälle för varandra och för människors välmående?
- Statyn *Gowhar* (s. 9) står utanför stadshuset i Uppsala, en plats för demokrati. Vilka får plats i det offentliga samtalet? Vilka får inte plats? Hur kan vi göra för att alla röster får höras – och vill vi det?

Svenska & Engelska (språk)

- Utveckla förmågan att uttrycka känslor, tankar och erfarenheter i tal och skrift.
- Analysera och samtala om texter (t.ex. texter som kan kopplas till konstverken, egna texter inspirerade av upplevelser längs spåret).
- Använda språket i meningsfulla samtal, både på svenska och engelska, t.ex. i reflektioner, loggböcker eller presentationer.
- Utforska hur ord, tonfall och kroppsspråk kan uttrycka olika känslor.
- Fundera på och arbeta kring orden tröst, sorg, hopp, nedstämdhet och mening. Vad innebär de? Vad heter de på engelska?
- Det finns fler ord för sorg på engelska än svenska, varför är det så? (mourning, grief, bereavement osv.)

Exempel på uppgifter:

- Skriv poesi på svenska/engelska om ett av konstverken innan ni lyssnar på inspelningen.
- Välj ett verk och skriv om känslor som kommer, behöver inte bara vara positivt utan det är okej att närma sig det som är jobbigt, svårt och negativt, känslor som äckel, avsky eller att det är fult.
- Välj ett av verken, skriv sedan en essä/novell/dikt som börjar i sorgen men slutar i tröst.

Bild

- Skapa egna konstverk inspirerade av de verk som ingår i Tröstespåret, t.ex. med fokus på tröst, sorg, hopp, nedstämdhet och mening.
- Analysera konstverk utifrån färg, form, budskap och känsla.
- Reflektera kring bilders funktion i samhället och i det egna livet.
- Utveckla ett eget bildspråk genom att tolka och inspireras av andras visuella uttryck.

Exempel på uppgifter:

- Gör en bildanalys: beskriv det som syns (denotation), bidra sedan med egna associationer (konnotation).
- Gör en parafra: hur kan en sorg/tröststaty se ut? Bygg parafrasen i lera så det inte blir beständigt. Beskriv vad som gjorts, fotografera och slå sedan ihop till en klump lera igen.
- Gör en seriestrip: rita och beskriv en händelse som börjar med sorg och slutar med att inge hopp.
- Fotouppgift: ta foton på sådant som gör dig glad och sådant som väcker sorg/ledsenhet.
- Utforska hur känslor kan uttryckas visuellt: Fundera på vilka linjer, former och färger som kan uppfattas som sorgsna eller ledsna (t.ex. "feeling blue") och vilka som känns glada eller hoppfulla. Ta gärna med andra känslor. Eleverna kan lyssna på musik med olika känslolägen och välja färger och former som de tycker passar för känslan.

Tips!

Innehållet i denna lärarhandledning kan också anknytas till:

Gymnasiet:

- Psykologi (stress, krisreaktioner och strategier för återhämtning)
- Sociologi (identitetsskapande, ungdomskriminalitet)

Alla nivåer:

- Idrott och hälsa (fysisk aktivitets påverkan på psykisk hälsa)
- Musik (hur musik uttrycker och väcker olika känslor)



Daisy – så har jag det nu

Sara Möller

Statyn *Daisy* sitter där med kroppen i rörelse, som om den både är färdig och inte.

Texten berättar om tiden mellan barn och vuxen, den där kaotiska perioden när inget riktigt passar ihop. Kroppen ändras, tankarna snurrar, och man vet varken in eller ut. Men det finns något tröstande i orden: att det inte behöver bli ”färdigt”. Att vi får vara mitt i förändringen. Och att det är okej att spretigheten är en del av växandet.

- Hur ser statyn ut tycker du – vad ser du först?
- Vad i texten känner du igen dig i?
- Hur känns det att inte veta ”när man är klar”?
- Kan du komma på något i dig som har förändrats?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Vad tror du menas med att skulpturen kan se lite skev eller ofärdig ut?
- På vilket sätt kan det vara tröstande att veta att alla förändras, hela tiden?



I månskenet dansar vi med monstren

Kolbeinn Karlsson

Monstren i Kolbeinn Karlssons bild ser ut att ha fest. De är stora, små, taggiga, lurviga, och mitt ibland dem finns en människa?

Texten berättar att känslor ibland känns som monster: skrämmande, närgångna, omöjliga att kontrollera. Men också att vi kan samsas med dem. Låta dem bo hos oss, äta middag med oss, till och med dansa med oss i månskenet. Det finns något väldigt tröstande i den tanken att vi inte behöver vara rädda för våra känslor. Vi får känna flera saker samtidigt, och vi får leva vidare, med våra monster.

- Vad ser du i bilden?
- Vilket monster fastnar du för?
- Känner du igen känslor som känns som "monster"?
- Vad tror du det betyder att dansa med sina monster?
- Har du någon gång varit både glad och ledsen samtidigt? Hur var det?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Hur kan man ta hand om sina känslor, även de som känns skrämmande?



Gowhar

Samaneh Reyhani

Mitt i trafikens brus och stadens rörelse ligger en pärla – bokstavligt talat. Skulpturen *Gowhar* bjuder in till vila, som ett snäckskal där man kan krypa in och bara få vara.

Texten påminner oss om att alla har en sådan plats inom sig: en trygg inre vrå som är opåverkad av kaoset utanför. För barn (och vuxna) kan det vara tröstande att få tänka på sin egen ”pärla”, och på att trygghet inte alltid behöver komma utifrån, ibland finns den redan i oss.

- Vad ser du i konstverket? Vad liknar det?
- Hur känns det att tänka på en plats där man bara får vara?
- Har du en sådan plats i verkligheten, eller i tanken, inom dig?
- Vad kan hjälpa dig att hitta lugn när det är stökigt omkring dig?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Varför tror du konstnären valde att ställa verket mitt i stan, bland bilar och människor?



Ängel

Kajsa Mattas

Skulpturen vid Fyrisån är lätt att missa – smal, tyst, stilla. Men när man väl ser den blir den något annat: en styrka mitt i vattnet, en hemlighet som står kvar oavsett väder, tid eller livets rörelse.

Texten berättar att ängeln aldrig ger upp. Att den alltid finns där, som ett tyst stöd, en inre kraft eller kanske en vän som inte syns men som alltid finns. Den står rak även i storm. Så som vi ibland önskar kunna göra själva.

- Vad tänker du när du ser ängeln?
- Hur ser konstverket ut?
- Varför tror du att konstnären valt att göra den så smal, men ändå så stark?
- Har du någon plats eller tanke som känns som den här ängeln, något eller någon som alltid finns där?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Vad betyder det att ängeln är "en linje i luften"?
- Vad betyder det att "vingarna kan vecklas ut när som helst"? När händer det för dig?



Observera att det här konstverket är inne i Psykiatrins Hus, men det finns bänkar utanför glasrutan där man kan sitta och betrakta konstverket.

Finding Lithium

Frida Tebus

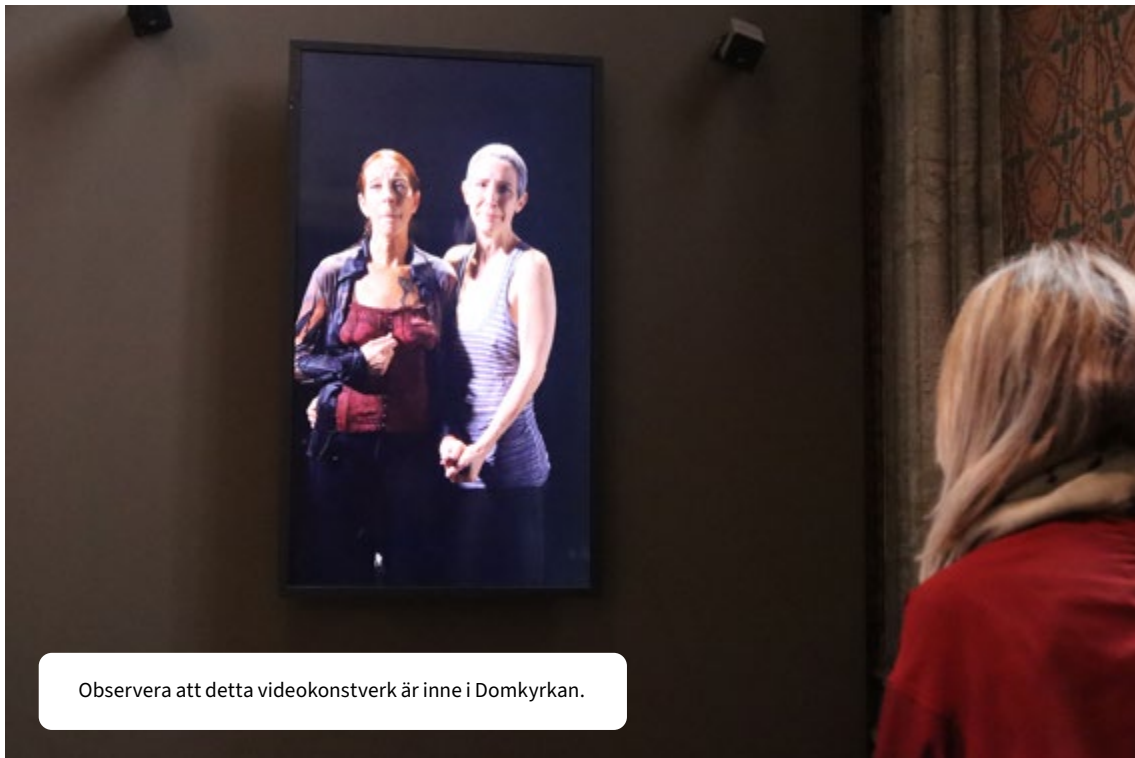
Det ligger en stor sten innanför glaset. Den ser tung ut, kantig och lite ruffig. Men i texten blir den något annat, en tröst. Precis som en strandsten i fickan kan kännas trygg att hålla i, kan också denna sten bära på något mer.

Stenen innehåller litium, ett grundämne som används som medicin när tankar snurrar för mycket eller då man känner sig riktigt nedstämd. Konstverket påminner om att hjälp kan finnas, även i det vi först inte förstår. Och att även det hårda, tunga och kantiga kan bära på livskraft och hjälp.

- Hur ser konstverket ut tycker du – vad ser du?
- Har du haft en sten i fickan nån gång? Hur kändes det? Om inte, plocka upp en sten där du står nu och bär med dig den en stund. Känn hur den känns, är den tung, lätt, kantig, mjuk?
- Vad tänker du om att något så hårt som en sten kan ge tröst?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Varför tror du konstnären valde just en sten att berätta med?
- Hur tror du det känns när huvudet är i kaos? Hur kan man få hjälp?
- Kan du tänka dig något mer som ser ”vanligt” ut men som kan ge kraft eller tröst?



Visitation

Bill Viola

Videon visar två personer, långsamt, allvarligt, genom regn och tystnad.

Texten talar om en känsla många känner igen: när livet känns hopplöst, som en evig höstdag. När det regnar både ute och inne, och allt är grått. Men så händer något litet, en blick, ett samtal, ett misstag i mataffären. Och sakta, utan att man alltid märker det, börjar något förändras. Gråten tystnar. Det blir vår. Och du är inte densamma som innan.

- Vad känner du när du ser videon? Vad lägger du märke till?
- Hur beskriver texten en riktigt tung dag? Känner du igen dig i det?
- Vad betyder det att det kan bli vår, också inuti oss?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Vad kan en "liten händelse" vara som förändrar hur man mår?
- Hur kan du vara den som är den lilla händelsen i någons liv, som förändrar dagen för den personen?
- Har du varit med om att något förändrades utan att du riktigt visste när?



Child carrying wings

Knutte Wester

Ibland känns det som att man inte orkar. Som att man har vingar, men inte kan flyga. Skulpturen av pojken med vingarna som släpar i marken visar precis det: hur det kan vara när sorg, oro eller ledsenhet är så tungt att det påverkar hela kroppen.

Men texten berättar också något hoppfullt, att det kan bli lättare. Att vingarna en dag kan lyfta igen. Att du inte är ensam i den känslan.

- Vad tänker du när du ser statyn? Vad ser du?
- Vad tänker du när du ser pojken med vingarna?
- Har du någon gång känt att något var "för tungt"? Hur kändes det i kroppen?
- Om du fick skriva en fortsättning på texten – vad händer sen?

Dessa frågor passar för högstadiet och gymnasiet:

- Vad i texten tycker du är tröstande?
- Varför tror du att konstnären valde just vingar?
- Hur tror du det känns att få tillbaka kraften i sina vingar?

Vart man kan vända sig

Om du som lärare mår dåligt

Om du mår dåligt eller har tankar på att inte vilja leva längre så behöver du söka hjälp. Prata med någon du har förtroende för, kontakta en stödlinje eller sök hjälp i vården. Det är vanligt, och det finns hjälp att få.

[På 1177 finns mer information om var du kan vända dig om du mår dåligt.](#)

Ring genast 112 eller kontakta psykiatrisk akutmottagning om du mår väldigt dåligt eller har svårt att stå emot dina tankar om att ta ditt liv.

Om en elev mår dåligt

Skolan ska säkerställa alla elevers skolgång, vilket också innebär att arbeta främjande för elevernas psykiska hälsa, trygghet och välbefinnande. En viktig del i skolans ansvar är att uppmärksamma signaler på att en elev inte mår bra och skapa en miljö där elever känner sig sedda och kan få stöd.

Behandling av psykisk ohälsa sker utanför skolans sfär. Då personal på skolan misstänker att stöd behövs för en elev behöver en hänvisning till vårdgivare ske, en kontakt bör förmedlas. Som lärare är din uppgift att kontakta elevhälsopersonal på din skola i första hand.

Om du som lärare har misstanke om psykisk ohälsa utifrån till exempel:

- skolfrånvaro
- flera F-varningar
- förändrat beteende, ökad aggressivitet, tillbakadragenhet
- signaler från kamrater eller via sociala medier
- samtal med eleven där det framgår oro och nedstämdhet

Om tankar finns på att inte vilja leva

Om eleven uttrycker att den mår så pass dåligt att den inte vill leva erbjud att följa eleven till någon av skolans elevhälsopersonal eller rektor. Om det är utanför skoltid, ring till BUP om eleven är under 18 år eller Akutpsykiatri för vuxen om eleven är över 18 år, för att rädslan om nästa steg tas.

Om inga tankar på självmord finns

Om det inte framkommer att eleven har tankar på att ta sitt liv lyfter du ärendet till elevhälsopersonal som kan kontakta rektor. Rektorn tar beslut om vidare insatser/åtgärder, eventuell handlingsplan och åtgärdsprogram. Som lärare och mentor ansvarar du för att bibehålla fortsatt dialog med eleven.

Läs mer på Utbildningsförvaltningens sida (Insidan): [Psykisk hälsa och suicidprevention](#)

Här finns även [Handboken för skolpersonal för att främja elevers psykiska hälsa och förebygga suicid](#)

Texter: Rakel Eklund, docent och biträdande universitetslektor med inriktning barns sorg,
Institutionen för kvinnor och barns hälsa, Uppsala Universitet

Fotograf, om inte annat uppges: Katarina de Verdier, intendent för offentlig konst,
kultur-, idrotts- och fritidsförvaltningen, Uppsala kommun

Ansvarig för Tröstespåret och lärarhandledningen: Mikaela Granath, intendent för offentlig konst och
suicidpreventionsombud, kultur-, idrotts- och fritidsförvaltningen, Uppsala kommun

Grafisk form: Kicki Liljeblad, Kommunledningskontoret, Uppsala kommun

Tryck: åtta.45

Stort tack till utbildningsförvaltningen och referensgruppen av lärare!

