

GÅ UT OCH VAR GLAD DIN JÄVEL – förhandsmaterial

Detta material är avsett som **förhandsmaterial** till föreställningen *Gå ut och var glad din jävel*. Zandra Lundberg har skrivit en kort text om sin pjäs som ni gärna kan läsa innan föreställningen. Ni kan också se på en intervju med Zandra Lundberg där hon berättar om sin historia.

1. Läs texten som berättar om pjäsen *Gå ut och var glad din jävel*.

Gå ut och var glad din jävel – en rolig show om att må skit
Manus och huvudroll: Zandra Lundberg

Egentligen är det inte så konstigt.
Alla har vi ju haft nergångar.
Suttit där och apatiskt stirrat på mjölkpaketets
innehållsförteckning en usel tisdagsmorgon i februari.
Utanför fönstret snöar det snett.
Någon hemsk kråka kraxar illavarslande.
Livet är som det är.
Ibland är det skrik och skratt.
Emellanåt är det som om någon drar ner en mörkläggningsgardin.

Psykisk hälsa beskrivs som ett tillstånd där individen känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar samt kan engagera sig i arbete och samhället.

Zandra Lundberg är journalist, krönikör och yogalärare.
För fyra år sedan bokade hon en enkelbiljett till Bali.

Men på andra sidan jorden brakade livet ihop. Totalt.
Hon hamnade i en kökssoffa hemma hos mamma på Åland.

Detta är Zandras ärliga, svarta och tragikomiska historia om livets upp- och nergångar.
Hur det kan vara att tillbringa ett år i pyjamas.
Att känna sig ensamast i världen.
Att förvirrat gå in på närmaste byggvaruhus i jakt efter ett rep.
Och att komma upp ur det allra mörkaste av de allra mörkaste hålen.

Det är en föreställning om psykisk ohälsa.
Men det är också i allra högsta grad en show.
Detta gör det kanske lättare att ta till sig ämnet.
Det visar också att det finns hopp någonstans där på andra sidan.

Egentligen är det inte så konstigt.
Det handlar om att vara människa.

Ja, det är helt enkelt en rolig show om att må skit.

Ordlista

en nergång	romahdus, vajoaminen
illavarslande	pahaenteisesti
mörkläggningsgardin	pimennysverho
ett tillstånd	olotila
en utmaning	haaste
engagera sig	osallistua johonkin
samhället	yhteiskunta
en journalist	toimittaja
en krönikör	kolumnisti, kirjoittaja
en enkelbiljett	menolippu
braka ihop	rysähtää
livets upp- och nergång	elämän ylä- ja alamäet
ett rep	köysi
en föreställning	esitys
må skit	voida huonosti

Diskutera frågorna tillsammans med en kompis eller i en grupp:

- Vem har skrivit pjäsen?
- Vad heter huvudrollshavaren?
- Vad handlar pjäsen om? Vilka teman behandlas i pjäsen?
- Vilka känslor väcker texten hos dig: är du kanske förväntansfull, tveksam, fundersam?
- Tror du att temat kommer att vara svårt att behandla? Tror du pjäsen kommer att lyckas med det?
- Hurdan tror du att pjäsen kommer att vara? Beskriv med några adjektiv.
- Vilka förväntningar har du inför pjäsen?
- Mår dagens ungdomar bättre eller sämre än förr? Motivera.
- Vilka saker kan påverka ens psykiska hälsa?
- Vad kan man göra om man ser att någon närstående mår psykiskt dåligt?

Tips! [Här](#) hittar ni hjälp med att uttrycka åsikter på svenska.

2. Se på intervjun med Zandra Lundberg där hon berättar om sin pjäs. Gå ut och var glad din jävel (längd ca 7 min 30 s) och svara på frågorna:

1. Varför heter föreställningen "Gå ut och var glad din jävel?"
2. Vad var Zandras drömyrke som barn?
3. Varför sade Zandra upp sig?
4. Vad hände till slut i Bali? Varför åkte hon hem till sin mamma?
5. Vad tror du var orsaken till att Zandra började må dåligt?
6. Vad gjorde att hon började må bättre?