

# Det fineste i livet

Norgespremiere under Festspillene i Nord-Norge 21. juni.

Scene Øst: 1. september til 24. september

Turné: 27. september til 20. oktober



## INSPIRASJONSMATERIALE

I dette heftet finner dere oppgaver til for- og etterarbeid og ideer til samtaler og diskusjoner.

Undervisningsopplegget har mål fra K06, og kan brukes i flere fag.

Heftet er til inspirasjon, du velger selv fag og tidsbruk. Heftet inneholder også praktisk informasjon og kontaktinformasjon i forbindelse med billettsalg eller andre henvendelser.

## Praktisk informasjon

### **Billetter og priser**

Billetter til forestillingen fås kjøpt via teatrets markedsavdeling.

Ta kontakt med Hans-Pål Brekkås på tlf. 776 06414 eller e-post [hans@ht.tr.no](mailto:hans@ht.tr.no)

Pris: 130,- per elev, og 1 lærer gratis per klasse

For datoer og spilletidspunkt, se vår hjemmeside [www.ht.tr.no](http://www.ht.tr.no)

### **Tilgjengelighet**

Hålogaland Teater har tilrettelagte plasser for rullestolbrukere, og vi har teleslynger til utlån for hørselshemmede.

Vennligst oppgi ved bestilling dersom det er behov for rullstolplass. Teleslynge fås i billettluken på teatret.

Varighet: ca. 1 time, 15 minutter

### **Nyttige linker**

<http://www.leve.no>

<http://www.arbeidslivstelefonen.no>

<http://www.psykiskhelse.no>

<http://www.ung.no/psykisk>

## Det fineste i livet

Hvis du på slutten av et langt liv ser deg tilbake og aldri har følt deg deprimert... Da har du sannsynligvis ikke kjent godt nok etter.

*Det fineste i livet* er historien om en syv år gammel gutt som lager en liste over de fineste tingene i livet for å muntre opp den deprimerte moren sin. Etter hvert som han vokser opp blir listen lengre, men hjelper den moren, og ikke minst ham selv?

Forestillingen prøver å si noe om et alvorlig tema, men på en finurlig måte og med mye varme og humor. Internasjonalt har stykket høstet gode kritikker. The New York Times kaller den blant annet genial, fengslende, morsom og utrolig rørende, mens Chris Wiegand i The Guardian rangerer den som nummer én over beste forestillinger i Storbritannia i 2014.

*Det fineste i livet* er en oppløftende forestilling om nedstemthet, og hvor langt vi vil gå for dem vi elsker.

Isbjørner på TV, Pusur, vannpistol, nordlyset ; hva har du på din liste over det fineste i livet?

*Det fineste i livet* hadde norgespremiere på Festspillene i Nord-Norge 2016. Teateranmelderne var begeistret og trillet seks på terningen.

## Kunstnerisk team :

**Av:** Duncan Macmillan

**Oversettelse:** Tonje Fiskaa

**Med og regi:** Ketil Høegh

**Regikonsulent:** Morten Kjerstad

## Skuespiller:

# Ketil Høegh



Født i Tromsø i 1956.

Ketil er utdannet skuespiller fra Statens Teaterhøgskole 1979-82. Han har jobbet ved Nordland Teater og Rogaland Teater, og har vært ansatt ved Hålogaland Teater siden 1991. Her har han blant andre spilt Kreon i *Antigone*, Gregers Werle i *Vildanden*, Jago i *Othello*, Mack i *Benoni og Rosa*. Han har også medvirket i *Vett og uvett*, *Himmel og hav*, *Stein i lomma*, *Gjengangere*, *Sprengt*, *Hærmennene på Helgeland*, *Chet Baker spiller ikke her*, *Et drømspill*, *Hamlet*, *Karius og Baktus* og *Les Misérables*.

Ketil har også skrevet og oppført egne forestillinger: *Billy Boy* og *Konrads dusjteater*, *Jakten på forestillingen* og *En ganske almindelig flue*. Han har også hatt regi på flere forestillinger, blant annet *Milleniumsvorspiel* på Kulturhuset i Tromsø, *Fødselsdagsselskapet* av Harold Pinter på Nordland Teater, *Kontrabassen* under Festspillene i Nord-Norge 2007, samt flere revyer med Revymafiaen i Tromsø. Ketil hadde sin regidebut ved Hålogaland Teater med *Misery* av Stephen King høsten 2009.

Ketil har spilt flere store roller på film og fjernsyn, og medvirket blant annet i *Offshore*, *Stella Polaris*, *Sorte penger*, *hvite løgner*, *Brent av frost*, *Sorte sekunder*, *Ved kongens bord* og *Himmelblå*.

De siste årene har Ketil medvirket i forestillinger som *Et juleeventyr*, *Samfunnshuset*, *Les Miserables* og *Kong Lear*. I tillegg har han hatt regi på suksessforestillingen *Jeppé*, og komedien *Blodig alvor*. Høsten 2015 spilte Ketil i forestillingen *2 x Ibsen og Frøken Julie* 2016

Sommeren/ høsten 2016 står Ketil alene på scenen i monologen *Det fineste i livet* og avslutter året atter en gang som Ebenezer Scrooge i *Et Juleeventyr*.

## Før forestillingen

For at elevene skal få best mulig utbytte av teaterbesøket anbefaler vi at dere har lest innledningen om teaterstykket, og at dere samtaler rundt innhold og tematikk.

### Handling

Forestillingen handler om en gutt som opplever at moren lider av depresjon. Som syv åring får han vite at moren har skadet seg selv fordi hun ikke fant noe å leve for. I oppveksten opplever gutten at moren forsøker å ta sitt eget liv tre ganger. I forsøk på å muntre opp moren sin, og hjelpe henne å finne meningen med å leve, lager gutten en liste over det fineste i livet. Denne listen viser seg å ha stor betydning for guttens eget liv, også som voksen, og fungerer som en overlevelsesstrategi for ham. Etter hvert blir hans eget liv preget av nedstemthet og han opplever selv depresjon.

### Tematikk

Mange har vanskelig for å se det meningsfulle i livet, og søker svar på dette. Selv om man ikke finner svaret på spørsmålet om hva meningen med livet er, vil mange likevel føle at livet er meningsfullt å leve. Mange opplever fine ting i livet, og snakker om betydningen av fellesskap, kjærlighet, familie, det å glede andre, være tilstede og om andre små og store gleder.

Livet går opp og ned for oss alle, og de fleste opplever å være deppa i en periode der man ikke helt ser meningen med livet. Det er helt naturlig. En depressiv lidelse derimot er preget av en type nedstemthet som setter lokk på både positive og negative følelser. En deprimerert person opplever ofte seg selv som følelsesmessig tom. En slik lidelse kan ramme alle aldersgrupper, også unge. En stor andel av oss rammes en eller annen gang i løpet av livet. Dersom nedstemthet ikke slipper taket og kjennetegn på depresjon er vedvarende, er det viktig å søke hjelp slik at man igjen kan oppleve mening og lykke i livet.

## Til diskusjon

### Hva er meningen med livet?

– Hvorfor er det så vanskelig å finne svar på dette spørsmålet?

### Lykke

- Hva er LYKKE for deg?

### Depresjon

- hva kan mulige årsaker til depresjon være?

- nevnt noen kjennetegn på depresjon.

## Quiz (vedlegg 1)

Hva vet du om psykisk helse?

## Bilder fra forestillingen



Foto: Ola Røe

## Etter forestillingen

Etter forestillingen kan klassen jobbe med en eller flere av disse oppgavene for å oppsummere og bearbeide teateropplevelsen. Her vil du finne varierte oppgaver som treffer mål fra flere fag og trinn. Oppgavene innbyr til refleksjon, diskusjon, tekstskaping og kreativitet.

### Refleksjon og samtale om personer, innhold og tema

- Elevene forteller om hvordan de opplevde teaterforestillingen og nevner eksempler på scener, hendelser, form og musikk som gjorde inntrykk på dem. Samtal om inntrykkene, og hvorfor de legger vekt på akkurat dette.
- Beskriv hovedpersonen gjennom forestillingen (oppvekst, nære relasjoner, humør, tanker, egenskaper)
- Hva mener DU er hovedtemaet i stykket?
- Forestillingen tar for seg et tabubelagt tema. Hvilke virkemidler brukes for å formidle et vanskelig tema?
- Hvordan aksepteres psykiske lidelser i dagens samfunn?
- Hovedpersonen trenger råd og veiledning, og søker etter hvert hjelp. Er det lett å be om hjelp når livet ikke gir like mye mening?

### Jeg ønsker å...

Skriv på tavla de tingene dere ønsker å gjøre før dere blir 18 (elevene kommer fram en og en, og skriver en ting hver på tavla)

(lære å spille gitar, reise til Australia, gå på et spesielt fjell...)

### Fine komplimenter til medelever (vedlegg 2)

Klassen står i en jevn ring. En elev starter i midten. Den eleven som står i midten får komplement fra en av elevene som starter. Når komplementet er mottatt bytter de plass. Den som står til venstre for ham i ringen skal nå gi et kompliment til han i midten. Runden fortsetter. Eks: Erik, du er rettferdig og sympatisk, Trude, du er til å stole på.

Alternativt kan man på lavere trinn skrive fine positive ord om eleven ved å ta i bruk elevens navn. Dette kan bli til små eller store lapper som elevene kan gi til hverandre.

Eks:

Lystig

Inderlig

Snill

Elskverdig

### Presentasjon

Lag en kort presentasjon om depresjon (bruk Power Point el.) Her er det fint om du har med informasjon, årsak, kjennetegn og ulike behandlingsforløp

### Skriveoppgaver

#### **Lykke for meg**

Velg et fokus nedenfor og skriv en kort tekst der du forklarer hvilken betydning nettopp dette har for deg.

(Venner, fred i verden, musikk og film, familie, kjæreste, gode karakterer, idrett, sinnsro, dyr, bøker)



## Min egen liste

Det fineste i livet kan være så mye forskjellig. Lag din egen liste med ti punkter over det DU tenker er det fineste i livet.

Her skal du også utdype hvorfor disse punktene er viktig for deg.

Eks:

♥*klemmer – en klem gir så mye. Med en klem kan du trøste, spre glede, vise omsorg og kjærlighet – og det beste av alt: det er helt gratis.*

♥*å gi komplimenter – til en venninne, til kjæresten din, barnet ditt, hundene dine, til deg selv eller til en fremmed. Det koster så lite, faktisk koster det jo ingenting, men det gir så mye både for den som gir og for den som får. Tenk bare selv hvor glad du blir om noen sier noe pent om deg. Jeg blir i hvert fall kjempeglad, og faktisk kan det snu en dårlig dag. Å gi deg selv et kompliment er også noe du burde gjøre ofte, kanskje såpass ofte som hver dag. Hva er du fornøyd med ved deg selv? Stå foran speilet og gi deg selv minst et kompliment hver morgen, så skal du se at både selvfølelsen og hele dagen blir hakket bedre.*

♥*latter – å le så mye og så høyt at du tror du skal svime av. Å fnise med venninner eller og nesten revne av latterkrampe.*

## Etter teppefall

Hvordan går det med hovedpersonen? Skriv en tekst (dagboknotat) der han forteller om livet sitt ti år etter at handlingen er slutt.

## Teateranmeldelse

Skriv en anmeldelse av teateroppsetningen og kast terning.

Innledningsvis må du ha med:

Presentasjon av stykket/forestillingen. Navnet på stykket og dramatiker, regissør, skuespillere, scenografi og koreografi. Kort om sjanger og handling. Kort beskrivelse av oppsetningen (regi og scenografi).

Videre skal du skrive om skuespillerprestasjonen og spillestil. Formidling, ekspressivitet, samspill, rolletolkning scenisk tilstedeværelse.

Les anmeldelsen fra Harstad Tidene som inspirasjon for eget arbeid:

["Ketil Høegh har skapt teater som i møtet publikum, blåser i tabu og levendegjør det meningsfulle i livet." skriver anmelder Rikke Gjærum i Harstad Tidende](#)

## Kreative oppgaver

### **Rollespill.**

Elever på to til fem i gruppa trekker en case og går inn i gitte roller og spiller ut handlingen. Elevene lager først egne caser. Selvvalgt situasjon innenfor tema. Bruk gjerne også eksemplene.

- Eleve(r) hos rådgiver.
- En gutt som prøver å oppmuntre sin nedstemte kamerat.
- En jente i klassen utsetter seg for selvskading. Hva gjør dere?

### **Lag en ordsky (vedlegg 3)**

Lag din egen ordsky der DU får fram det som er det fineste i livet for deg.

[www.wordle.net/create](http://www.wordle.net/create)

### **Dreiebok**

Elevene skal lage en dreiebok(manus) til en tenkt film. Filmen skal handle om gleden av å glede andre. Bruk åtte til ti bilder i dreieboken.

Dreieboken/opptaksboken består av ord og bilder og er en oversikt over alt som foregår og alle scenene som skal animeres.

Tittel: Den største gleden en kan ha er å gjøre andre glad

Tips: Bilde/scene, tekst/manus, lyd,effekt, notater, script

## Praktisk oppgave

Det fineste i livet er ofte knyttet opp mot en spesiell opplevelse som gir gode minner. Disse opplevelsene kan ofte relateres til musikk, friluftsliv, reiser, ferie, mat, aktivitet, familie og venner.

### Ut på tur - vi deler de gode minnene.

I forkant har elevene gruppeoppdrag i forbindelse med turen:

- Bål, mat, aktivitet, oppsummering, turvett

Lærer styrer samtale rundt bålet der tema er de fine tingene i livet. Det er viktig at alle elevene blir hørt, og at alle lytter respektfullt.

## Quiz (vedlegg 1)

Hva vet du om psykisk helse?

### 1. Hva betyr agorafobi?

- Frykt for åpne plasser
- Frykt for edderkopper
- Frykt for mennesker

### 2. Kan mobbing føre til psykiske problemer?

- Ja. Mange får psykiske problemer av mobbing
- Nei, mobbing er helt ufarlig

### 3. Hva er bulimi?

- En spiseforstyrrelse der man overspiser og kaster opp eller lignende
- En spiseforstyrrelse der man spiser veldig lite

### 4. Hva er hovedsymptomet ved en psykose?

- Man mister bevisstheten og havner i koma
- Man får vrangforestillinger og/eller hallusinasjoner
- Man blir en annen person

**5. Hva er det viktigste å gjøre dersom du lider av psykiske problemer?**

- Snakke med noen om det
- Stenge det inne og prøve å holde seg i sengen

**6. Hva trenger en som har angst eller andre psykiske plager mest?**

- Å bli innlagt og isoleres
- Støtte fra venner og familie
- Medisiner

**7. Er spilleavhengighet en psykisk lidelse?**

- Ja
- Nei

**8. Hvorfor driver noen med selvskading?**

- For å ta livet av seg selv
- Oftest for å mestre og overleve sterk følelsemessig smerte

**9. Må du betale egenandel hos psykolog?**

- Ja, uansett alder
- Når jeg er over 16 år må jeg det
- Ikke når jeg er under 18 år

**10. Når er verdensdagen for psykisk helse?**

- 10. oktober
- 10. september
- 10. desember

**11. Kan forventninger fra seg selv og samfunnet rundt gi deg psykisk stress og psykiske plager?**

- Nei, det går ikke an
- Ja, absolutt

**12. Er psykiske plager vanlig blant unge?**

- Ja, det er vanlig
- Nei, det er få som har det

## Fasit

Hva vet du om psykisk helse?

### 1. Hva betyr agorafobi?

- Frykt for åpne plasser
- Frykt for edderkopper
- Frykt for mennesker

### 2. Kan mobbing føre til psykiske problemer?

- Ja. Mange får psykiske problemer av mobbing
- Nei, mobbing er helt ufarlig

### 3. Hva er bulimi?

- En spiseforstyrrelse der man overspiser og kaster opp eller lignende
- En spiseforstyrrelse der man spiser veldig lite

### 4. Hva er hovedsymptomet ved en psykose?

- Man mister bevisstheten og havner i koma
- Man får vrangforestillinger og/eller hallusinasjoner
- Man blir en annen person

**5. Hva er det viktigste å gjøre dersom du lider av psykiske problemer?**

- Snakke med noen om det
- Stenge det inne og prøve å holde seg i sengen

**6. Hva trenger en som har angst eller andre psykiske plager mest?**

- Å bli innlagt og isoleres
- Støtte fra venner og familie
- Medisiner

**7. Er spilleavhengighet en psykisk lidelse?**

- Ja
- Nei

**8. Hvorfor driver noen med selvskading?**

- For å ta livet av seg selv
- Oftest for å mestre og overleve sterk følelsemessig smerte

**9. Må du betale egenandel hos psykolog?**

- Ja, uansett alder
- Når jeg er over 16 år må jeg det
- Ikke når jeg er under 18 år



## 10. Når er verdensdagen for psykisk helse?

- 10. oktober
- 10. september
- 10. desember

## 11. Kan forventninger fra seg selv og samfunnet rundt gi deg psykisk stress og psykiske plager?

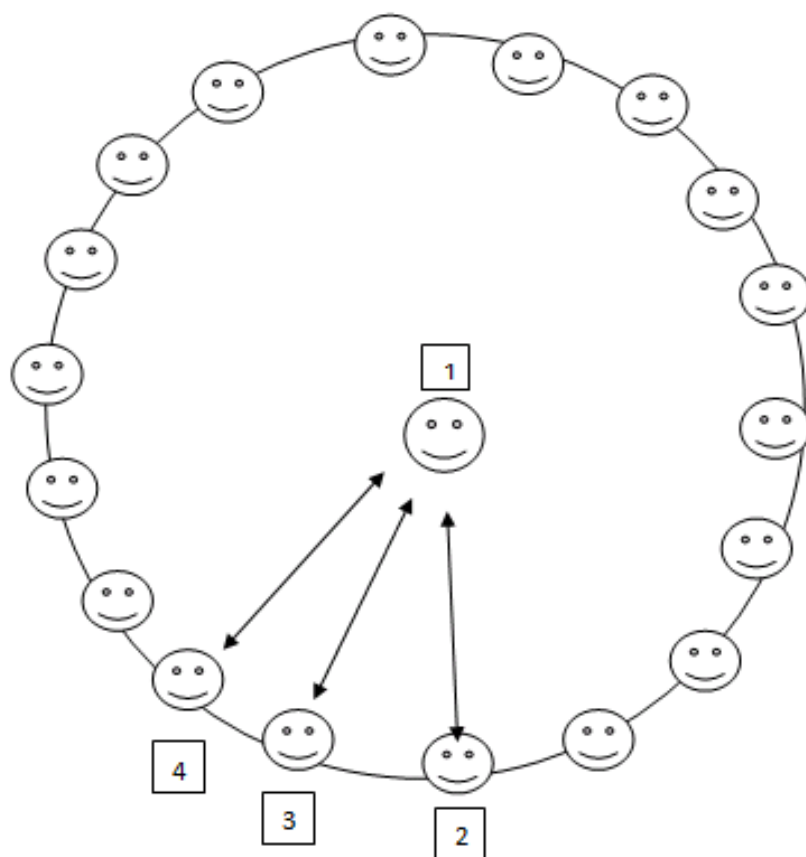
- Nei, det går ikke an
- Ja, absolutt

## 12. Er psykiske plager vanlig blant unge?

- Ja, det er vanlig
- Nei, det er få som har det

Fine kompliment til medelever (vedlegg 2)

I



Lag en ordsky - Det fineste i livet (vedlegg 3)

Eks Create

Det fineste i livet Det fineste i livet Det fineste i livet Det fineste i livet venner musikk  
venner mamma pappa søsken aktivitet fotball bestemor dans håndball sykkel tur fiske  
fellesmiddager fjellturer telttur brettspill roturer latter humor hunden ridning dans  
kjæresten latter morro bestefar lillebror

