



# Anette Skählberg

Uppd. 27 apr. 2024

1(2)

## Psykisk (o)hälsa och superkrafter

**Workshop för årskurs 3 - 9**

**Tidsåtgång: 4 lektioner**

**Kod: W007**



### Att bli starka tillsammans

*Djuret , Trasan, Monster, Tjock, Ensam, Brottet, Förrädare, Hemma, Amuletringen -det är jag som är Nadja, Söt som socker, Tunneln, I spegeln finns jag till*

Dessa är alla titlar på böcker som har med psykisk hälsa och ohälsa att göra.

Många gånger är orsaken att det är de vuxna i familjen som har den psykiska ohälsan. Men de för över den på sina barn genom sitt sätt att vara eller göra.

Det här är en kreativ workshop där vi pratar om sådant som gör ont, om ideal, om rädslor och om fördomar.

Men också en workshop där vi pratar om hur det går att hitta vägar ut och bli starka, hitta sin egen superkraft som lyfter en över det som är svårt.

Alla de böckerna jag nämnde handlar om barn som har det svårt, tungt, i livet, men som hittar vägar att bli starka och landa i sig själva.

## Alla hittar sitt sätt att uttrycka sig

Genom att skriva eller uttrycka sig med bilder, och genom samtal och övningar kommer alla hitta och berätta den berättelse som bultar starkast i hjärtat hos dem.

Efteråt skickar jag tips och lärarhandledning om hur det kan gå att arbeta vidare efter mitt besök.



**Anette Skåhlberg** är pedagog inom skrivande, drama, teater, film och genus.

Hon har bland annat skrivit närmare 75 populära barn- och ungdomsböcker, och 7 böcker för vuxna, gjort 2 långfilmer som visats på TV och bio (2000, 2017),

samt skrivit ett otal pjäser, musikaler och musiktexter.

Hon gör omtäckta och aktiva författarbesök i Sveriges alla skolor och bibliotek, och som skrivpedagog träffar hon tusentals barn varje år.

Anette är full av energi och entusiasm som smittar av sig. Alla drivs med och vill läsa och skapa när hon kommer på besök och hon delar frikostigt med sig av sina finurliga historier och kreativa verktyg. Hennes berättelser är en mix av fantasy och verklighet, och i dessa och i hennes workshops handskas hon ofta med svåra ämnen som utanförskap, psykisk ohälsa, främlingsfientlighet, HBTQ+, kärlek, döden, barns rättigheter och familjen.

Med en van och trygg hand guidar Anette sina deltagare och ger dem läslust, insikter och nya tankar.