

Alle

Fantastiske

ting

TE
ATRE
T VÅRT

KJÆRE PUBLIKUM

Er det mulig å fortelle om sin egen mammas selvmordsforsøk med humor og varme? Til tross for at temaet er tungt og alvorlig har Duncan Macmillian og Jonny Donahoe skrevet et teaterstykke som lar oss le, gråte og sammen reflektere over tematikken.

Alle fantastiske ting er fortellingen om en syv år gammel jente som reagerer på morens første selvmordsforsøk ved å begynne å skrive en liste over alt som gjør livet verdt å leve. Historien er både en påminnelse og en aktiv utfordring til oss alle om å se, lytte og være til stede for hverandre.

Selv om temaet kan være tungt og utfordrende har skuespiller Johanna Mørck og regissør Kjersti Botn Sandal jobbet frem en versjon som både er tankevekkende og alvorlig, men som også løfter frem håpet og varmen. Johanna har med tilstedeværelse og åpenhet gjort denne fortellingen til sin egen – og med det gjør hun den også til vår alles fortelling.

Publikum blir invitert med inn i historien historien og blir en del av forestillingen.

Alle fantastiske ting har blitt til ved støtte fra Teatrets Venner og forestillingen hadde ikke vært mulig å realisere uten det rause bidraget til forprosjektet. Vi ønsker å rette en stor takk til Teatrets Venner og en ekstra stor takk til dramaturgiatet av teatervenner som har deltatt i utvikling av konseptet.

Teatret Vårt skal våge å ta tak i de utfordrende samtalene. Vi skal våge å snakke om det som er vanskelig. Åpenhet om mental helse er den eneste måten å komme forbi stigmaet som fortsatt ligger rundt det.

Denne morsomme og intime forestillingen begynner med den naives tilgang til å håndtere tragedie og forvandler seg til en livslang påminnelse om at det finnes glede selv i det tilsynelatende ubetydelige – som ting med prikker på for eksempel. Eller iskrem. Bade i bølger. Være oppe etter leggetid. Fargen gul.

Velkommen til *Alle fantastiske ting!*

Kristian Lykkeslet Strømskag
teatersjef









Av **DUNCAN MACMILLIAN** og **JONNY DONAHOE**

Oversatt av **HANS MORTEN HANSEN**

Regi **KJERSTI BOTN SANDAL**

Lysdesign **FINN LANDSPERG**

Medvirkende **JOHANNA MØRCK**

Produsent

HALVARD FIKSDAL

Teknisk leder

SVEIN LARSEN

Rekvisitør

FREYA BUSBY

Kostymeavd

VILDE PETTERSEN og **ELIN BERG**

Verksted

ARNSTEIN HOEM og **ALEKSANDAR PANAYOTOV**

Lydtekniker

INGVAR KRISTENSEN

Lystekniker

FINN LANDSPERG

Lystekniker

EMIL RAMSTAD

Inspisient

GEORGINA ALEXANDER

PREMIERE 17. JANUAR PÅ TEATRET VÅRT, MOLDE

VARLIGHET CA. 1 TIME OG 20 MINUTT

Dekorasjon og rekvisiter er produsert ved teatrets verksteder.

Forestillingen er produsert med støtte fra **TEATRETS VENNER**

Forlag **COLOMBINE TEATERFORLAG**

Fotografering og lydopptak er ikke tillatt.

Takk til: Fuzzy platebar for lån av platespiller, Øyvind Jo Heimdal Eik for akkordinnspilling og Teatrets Venner for stipend.





Musikk i forestillingen

HANK MOBLEY - DON'T GET TOO HIP

CAB CALLOWAY - JUMPIN JIVE.

KARIN KRÅHG - BREAK OF DAY IN MOLDE

JOHN COLTRANE - IN A SENTIMENTAL MOOD

ORNETTE COLEMAN - FREE JAZZ

RAY CHARLES - DROWN ME IN MY TEARS

ELLA FITZGERALD- MY MELANCHOLY BABY

ETTA JAMES - AT LAST

TINA TURNER - ADDICTED TO LOVE

ELLA FITZGERALD AND THE INK SPOTS - INTO
EACH LIFE SOME RAIN MUST FALL

En stor takk til dramaturgiatet fra Teatrets Venner ved Dirk Hauenschild, Synnøve Kåresen, Margaret Andersen, Trine Sunde, Hans Høye, Leif Terje Bergseth, Irene Carin Iros, Berit Bendiksen Nesje, Anne Hungnes, Tone Folke-Olsen, Åsa Rejkestam, Christopher Gjøn og Oddbjørg Heggdal.





Å VÆRE MEDMENNESKE NÅR LIVET ER VANSKELIG

Psykisk helse, depresjon og selvmord en stor del av tematikken i Alle fantastiske ting. I arbeidet med forestillingen har vi gjort grundig research og hatt stor nytte av kontakt med ulike fagpersoner om hvordan dette berører oss. I løpet av et år registreres det 500 til 600 selvmord i Norge. I tillegg blir 4000 til 6000 personer behandlet av helsepersonell etter selvmordsforsøk. Selvmordstanker eller andre destruktive tanker kan skyldes mange ulike forhold. Mange kan trenge hjelp til å sortere disse tankene. Å snakke om sin vanskelige situasjon kan være det som bryter det selvdestruktive tankemønsteret. Det er tøft når noen du kjenner ikke vil leve lenger. En slik situasjon er ofte vanskelig å håndtere. Her er Mental Helse sine råd til hvordan du kan snakke om problematikken.

Du kan sjelden se på mennesker at de sliter med selvmordstanker. Hvis du lurte på om noen du kjenner sliter med slike tanker så spør om hva vedkommende sliter med, hva som har skjedd og om de har tanker om å avslutte livet. Ingen får selvmordstanker av å bli spurt om de har det.

Å spørre så direkte er uvant, men de aller fleste vil svare ærlig på slike spørsmål, og føle det som en lettelse å kunne sette ord på de vanskelige tingene. Det kan være godt å få direkte spørsmål, at noen

tør å involvere seg og ikke går rundt grøten. For den som er i krisen kan det være lindrende i seg selv.

Det er ikke farlig å spørre noen om hvordan de føler seg. Det dreier seg om psykisk førstehjelp. Dersom man oppfatter den andre personen som i selvmordsfare er det i neste omgang viktig å oppsøke legevakt eller annen akuttmedisinsk tjeneste.

Bry deg og ta det på alvor, ikke avfei eller bagatelliser tankene og følelsene som noe forbigående. Prøv å motivere den som har det vanskelig til å søke hjelp. Det er viktig at den som sliter får noen å snakke med som har kompetanse på området. Det kan være fastlege, helsesykepleier, andre offentlige hjelpetilbud, samt hjelpetelefoner.

Mange som er i en krise vet ikke hvor de skal henvende seg eller de er så slått ut at de ikke er i stand til å hjelpe seg selv. Da er det viktig at de som er i nærheten tar et initiativ og snakker med vedkommende. Hvis det kreves, må det tas aktiv styring. Initiativet kan bety forskjellen på liv og død.

Hvis vi møter en avvisende holdning fra den vi vil hjelpe, vil noen kanskje trenge at du opptrer fast og bestemt. Du kan for eksempel si at du ser at

vedkommende har det vanskelig, og at du nå vil be ham eller henne å stole på deg og at du nå vil overta styringen i situasjonen ved å be om hjelp fra fagfolk. Spør om det er ok.

Selv mordstanker kan følge av depresjon eller at en hendelse i livet har skapt psykisk smerte og håpløshetsfølelse. Noe av det viktigste fagpersoner kan gjøre er å angripe håpløshetsfølelsen. Det er tanken på at uansett hva vedkommende gjør, så blir det ikke bedre og at det dermed er bedre å dø, som er farlig. Det kan være hjelp til at håpet kommer tilbake. Det kan være nok at en fagperson sier «Så godt du kom til meg med dette i stedet for å gå alene med det. Det er vår jobb å hjelpe, og nå tar vi en ting av gangen». Mange opplever at troen på at det vil bli bedre kommer tilbake når de oppfatter at det er mennesker til stede som kan hjelpe dem å begynne å finne løsninger på problemene.

For mennesker som har opplevd selvmord i nær krets oppleves det ofte støttende at andre ikke er redde for å snakke om temaet. Erfaringen er at det nesten aldri oppleves negativt at man tar kontakt med etterlatte etter selvmord. Det er helt greit å føle seg usikker og føle seg hjelpeløs. Viktigst er å vise at man bryr seg og er der for støtte.

Trenger du noen å snakke med?

Dersom du har det vanskelig selv, så snakk om det. Folk tåler ofte mer enn man tror. Ha tillit til at de ønsker å hjelpe og å være til stede. Det finnes god hjelp.

Her finner du hjelp:

Mental Helse

Hjelpetelefon 116 123 og Chat-tilbud og forum sidetmedord.no (begge deler hele døgnet)

Røde Kors

Hjelpetelefon 800 33 321 (hverdager kl. 14 – 20)
Chat-tilbud korspaahalsen.rodekors.no (hele døgnet)

Kirkens SOS

Hjelpetelefon 22 40 00 40 Chat-tilbud kirkens-sos.no (begge deler hele døgnet)

Ved akutt fare for selvmord kontakt legevakt eller nødnummer 113

Informasjonen er tilrettelagt i samarbeid med Mental Helse.





TE ATRE T VÅRT

AS REGIONTEATRET I MØRE OG ROMSDAL
post@teatretvart.no | www.teatretvart.no

Generalsponsor:



Hovedsponsorer:

