

ÖVERLEVNAD

Ett rollspel av Tim Olsson*

Till minne av Viv

Tack till

Karolin Nilsson, för bollande av idéer och speltest.

Arvid Nordvall, Simon Bååth och Olof Risberg för bollande av idéer.

Frans Witting, för designhjälp och speltest.

Hampus Åström, Johan Winqvist, Juna Henriksson och Matteus Magnusson
för speltest.

Utan er hade det inte blivit något spel. ♡

*Om du har frågor, vill ge feedback, eller vill veta mer om mina andra projekt, kontakta mig gärna på olsson.ti@gmail.com. Det här rollspelet är publicerat under en CreativeCommons-licens. Sprid det gärna, bygg vidare på det om du vill, men låt mitt namn och mejladress stå kvar, och sälj det inte. Läs mer på <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Vad är det här?

Överlevnad är ett spelledarlöst narrativistiskt rollspel för 4-6 spelare. Syftet är att diskutera psykisk ohälsa genom att spelarna representerar olika copingstrategier. För att göra ämnet lättare att prata om så karaktäriseras dessa i form av utdöda totemdjur. Spelet tar ca 3-5 timmar inklusive förberedelser och avrundning.

Förberedelser

1. Se till att alla har papper och penna.
2. Läs igenom regeldokumentet högt tillsammans, fram till och med *Avslutning*.
3. Fördela karaktärerna mellan spelarna.
4. Läs igenom resten av regeldokumentet högt tillsammans. Låt var och en läsa sin egen karaktärs repliker under exempelscenen. Om någon är osäker på någonting, hjälp varandra med att förklara tills alla förstår. Vid tveksamheter gällande reglerna, kom överens om en tolkning.

Karaktärer

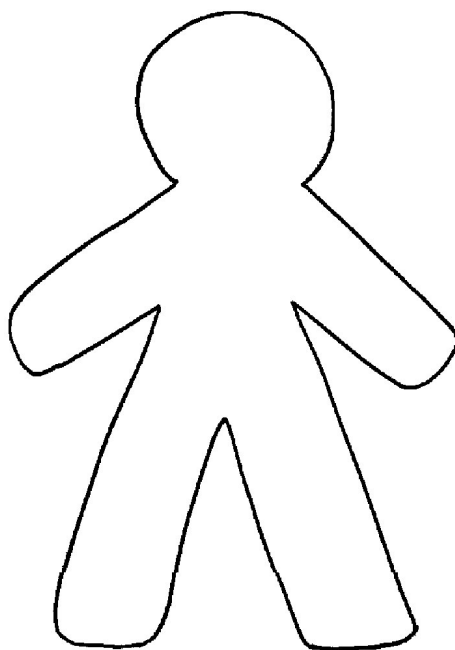
Karaktärerna består av en människa och dess totemdjur. Vart och ett av djuren representerar en copingstrategi, det vill säga sätt att hantera stressfyllda och känslomässigt krävande situationer.

Fördela karaktärerna antingen via lottning eller överenskommelse. Notera att människans spelupplevelse skiljer sig från de andras, och att dess spelare därför skall vara okej med att vara centrum för spelet och samtidigt vara den som har minst handlingsutrymme. Om ni är 5 spelare, ta bort mammuten. Om ni är 4 spelare, ta bort dronten och mammuten. Riv gärna ut karaktärsbladen så att var och en kan ha sitt eget framför sig.

På varje karaktärsblad finns tre frågor. De är riktade till dig som spelare (det vill säga inte till din karaktär) att utgå från när du sätter scener. Du behöver alltså inte tänka ut svar på frågorna i förväg, utan det är meningen att du skall utforska dem och låta dem besvaras genom spel.

Frivillig variation: Det är helt okej att byta karaktärer under spelets gång för att få djupdyka i mer än en copingstrategi. Detta kan förslagsvis göras inför del 2, mellan de spelare som vill. En annan variant är att flytta runt människan mellan varje scen, så att alla får prova på att vara spelets huvudperson.

Bildkällor: INTERNET



Människan

Homo sapiens. Du är den tänkande människan. Visst är det användbart att kunna reflektera över sina tankar och handlingar. Men livet som vuxen i den moderna världen är inte alltid så lätt. Du hamnar ofta i situationer som är svåra att hantera. Vilken tur att du alltid har dina totemdjur som vakar över dig och hjälper dig genom livet!

När du sätter den första scenen, etablera följande:

- Någonting som människan bryr sig om
- Ett problem som människan har
- En viktig person i människans liv

Fundera på:

- Vilka situationer brukar leda till att du tar beslut du senare ångrar?
- När är det som svårast att vara vuxen?
- Vad får dig att känna dig maktlös?

När du sätter den sista scenen, knyt gärna ihop människans historia. Till exempel genom att sätta den sist i kronologin, eller genom att låta den handla om ett problem som varit återkommande under människans liv. Har människan lärt sig någonting, eller utvecklats på något sätt?



Den Sabeltandade Tigern

Smilodon fatalis. Du är den aggressiva. Du kan inte dölja dina huggtänder, och du använder dem gärna. Om ett problem inte går att lösa med våld så går det att lösa med mer våld, det är du övertygad om. Du vill alltid eskalera situationer genom **konfrontation, anklagelser, hot** eller **fysiskt våld**. Frågan är bara vilken sorts aggression som är mest lämpligt i varje situation.

Fundera på:

- Vilka situationer får dig att känna dig frustrerad?
- När önskar du att du vågade stå upp för dig själv?
- Vem brukar få dig att känna dig arg?



Vildhästen

Equus ferus. Du är den skygga. Med din skarpa hörsel kan du upptäcka en fara mycket tidigt, och du springer fort. Alla problem gör bäst i att undvikas, det är du övertygad om. Du vill alltid dra dig undan situationer genom **konfliktundvikande**, **ursäkter**, att **gömma dig** eller att **fysiskt avlägsna dig**. Frågan är bara vilket sätt att fly som är mest lämpligt i varje situation.

Fundera på:

- Vilka situationer önskar du att du alltid kunde undvika?
- Vad är läskigast med att vara vuxen?
- Vem i din närhet skrämmer dig mest?

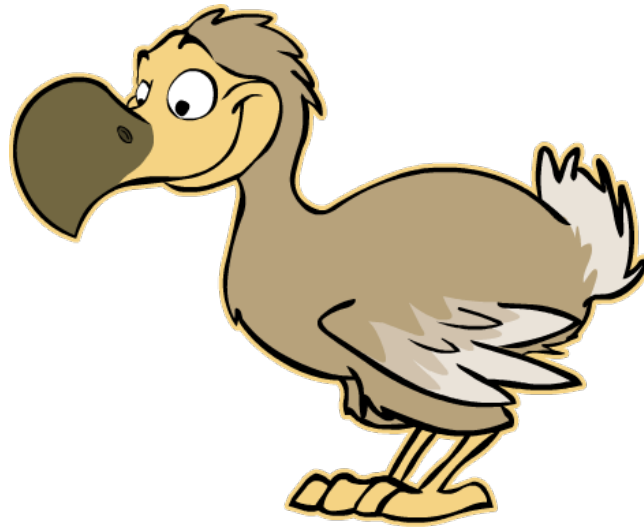


Flygödlan

Pterodactylus antiquus. Du är den luriga. Du har sylvassa tänder och kan flyga, och är dold för dina bytesdjur tills det är för sent för dem att fly. Du är övertygad om att alla problem kan överlistas genom att ljuga sig runt dem. Du vill alltid undvika sanningen genom att **ljuga, förneka, distrahera** eller **försköna**. Frågan är bara om det är bäst att ljuga för sig själv eller för andra, och vilka lögner som fungerar bäst i varje situation.

Fundera på:

- I vilka situationer är sanningen till mer skada än nytta?
- Vilken är den vanligaste lögnen vuxna intalar sig själva?
- Vem i din närhet brukar se igenom dina lögner?

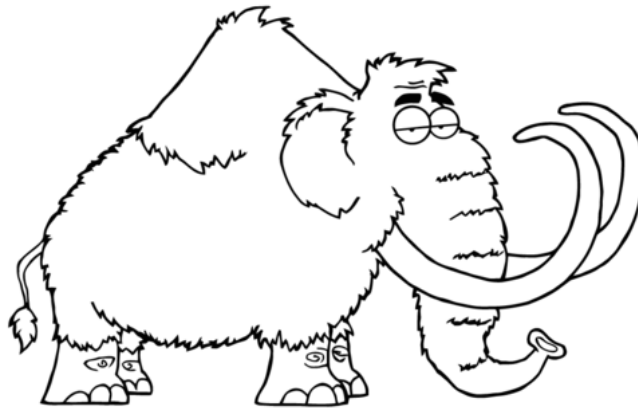


Dronten

Raphus cucullatus. Du är den lustiga. Du har vingar men kan inte flyga, och din stora näbb använder du hellre till att äta frukt än till att slåss. Inga problem är värda att ta på allvar, det är du övertygad om. Du vill alltid göra situationer mindre dramatiska genom att **skämta**, **förlöjliga**, **vifta bort** eller **håna**. Frågan är bara om det är bäst att driva med sig själv eller med andra, och vilken sorts skämt som fungerar bäst i varje situation.

Fundera på:

- Vilka situationer hade varit roliga om de hade hänt någon annan?
- Vad i vuxenlivet är svårast att ta på allvar?
- Vem i din närhet förstår inte att du bara skämtar?



Mammuten

Mammuthus primigenius. Du är den envisa. Med din varma päls och stora kropp finns det inget som hindrar dig från att vandra genom ogästvänliga platser. Allting löser sig av sig själv förr eller senare, det är du övertygad om. Du vill alltid bevara status quo genom att **vänta, acceptera, glömma** eller **inte lägga dig i**. Frågan är bara hur det är bäst att gå tillväga för att uthärda i varje situation.

Fundera på:

- Vilka situationer är avgörande för hur resten av ditt liv kommer att bli?
- Vem har du som vuxen ansvar för?
- Vem i din närhet skulle vara svårast att förlåta?

Att spela spelet

Överlevnad är ett spelledarlöst rollspel. Det betyder att det inte finns en spelledare som sätter scener och presenterar en värld och karaktärer för spelarna att interagera med, utan i stället hjälps spelarna åt att sätta scener och att hitta på och spela extra karaktärer när det behövs. Spelstilen kallas för narrativism, vilket innebär att spela för att ta reda på vad som kommer att hända. Fokus ligger alltså på besluten som tas och att utforska vilka följder de får snarare än vad som är rimligt eller att ”vinna” spelet.

Spelet består av två delar. Under varje del får spelarna sätta en scen var. Varje scen handlar om människan i en situation som leder fram till ett problem. Scenen pausas då, och totemdjuren diskuterar hur människan borde hantera problemet. Djuren presenterar sedan var sitt förslag på hur människan borde agera. Människan följer ett av förslagen, och så spelas scenen vidare tills det har blivit tydligt vilka följder människans valda sätt att hantera problemet leder till. Spelet avslutas med eftersnack.

Del 1

Del ett börjar genom att människans spelare sätter en scen. Varje scen består av tre faser: *etablering*, *totemdjuren diskuterar* och *upplösning*.

Etablering

Att sätta en scen görs genom att berätta om en situation som människan befinner sig i. Det skall vara en situation som leder fram till en konflikt eller någon form av problem för människan. Ha inte ett slut i åtanke när scenen sätts, utan gör den öppen. Spelaren som sätter scenen berättar vilket problem scenen handlar om, var den utspelar sig, samt vilka andra personer som är närvarande. Scensättaren driver scenen framåt genom att fråga människan ”vad gör du?”.

Människans spelare spelar alltid sin egen karaktär i scenerna, medan djurens spelare i den här fasen *inte* spelar sina karaktärer (totemdjuren), utan personer i människans liv. Kom gemensamt överens om vem som spelar dessa personer inför varje scen. Scenen spelas ut tills det har uppstått ett problem som människan måste hantera, eller att människan ställs inför ett val. Det är människans spelare som avgör när denna punkt är nådd. Hen säger ”Hjälp! Hur skall jag göra?” Då pausas scenen och övergår i nästa fas.

Frivillig variation: Människans spelare kan, om hen vill, be om hjälp med att uppnå någonting specifikt. T.ex. ”hur skall jag få min vän att sluta vara arg på mig?” Men det går också bra att be om hjälp helt generellt.

Totemdjuren diskuterar

Nu pratar totemdjuren igenom vad människan skulle kunna göra i situationen. Varje spelare bör försöka lägga fram minst två förslag utifrån de copingstrategier

de representerar, och också påpeka varför de andras förslag är dåliga idéer. Människans spelare får vara med och ställa frågor under den här fasen, men inte komma med några egna idéer. Det är människans ansvar att agera ordförande och se till att alla djur får komma till tals och att diskussionen inte drar ut på tiden (max 5 minuter är rimligt). När diskussionen dör ut (eller när människan avslutar den) bestämmer sig var och ett av dem för det sätt att använda sin egen strategi som skulle vara mest hjälpsam för människan. Gå ett varv (börja med den till vänster om den som satte scenen) där alla lägger fram ett konkret förslag på vad människan skall göra. Människans spelare väljer det förslag hen tycker är bäst (eller mest intressant), och så börjar scenen igen och övergår i nästa fas.

Upplösning

Scenen fortsätter där den slutade, djurens spelare återgår till att vara passiva eller spela extra karaktärer. Människan lyder rådet, och spelarna iscensätter vad de tror skulle vara en rimlig följd av människans agerande tills någon form av konsekvens av beslutet har framkommit. Spelaren som satte scenen är ansvarig för att den avslutas och kompletterar med en kommentar om vad de långsiktiga konsekvenserna skulle kunna bli.

När första scenen är färdig så är det spelaren till vänsters tur att sätta en scen. Turen går sedan vidare runt bordet tills alla har satt varsin scen. OBS! Turordningen är inte strikt; det är alltså okej att hoppa till någon som har en idé för en scen om spelaren vars tur det är har idétorka. Det viktiga är att människan sätter första scenen, och att alla får sätta varsin scen.

Det är okej för passiva spelare att komma med förslag om vart scenen är på väg i etablerings- och upplösningsscenen. Låt alla som vill komma till tals, men försök hålla scenerna korta och koncentrerade. Det är rimligt att varje scen tar totalt mellan 10 och 20 minuter att spela. Använd gärna en klocka för att se till att scenerna inte drar ut på tiden.

Ta gärna en kort paus innan ni börjar med del 2.

Del 2

Del två börjar med att spelaren till vänster om människans spelare sätter en scen, och slutar med att människan gör det. Återigen är turordningen inte strikt, det viktiga är att alla får sätta varsin scen och att människan sätter den sista. Scenerna går till på samma sätt som i del 1, med undantag av fasen *totemdjurens diskuterar*. Alla djur diskuterar och lägger fram varsitt förslag som förut, men nu är det inte längre människan som ensam väljer ett förslag, utan spelarna röstar på det de tycker verkar bäst. Varje spelare skriver dolt på en lapp vems förslag de vill rösta på, och så visar alla samtidigt. Rösta utifrån vad du som spelare tycker är bäst eller intressantast, inte utifrån vad din karaktär skulle tycka. Ingen får rösta på sitt eget förslag, och om det blir lika så har den som satte scenen utslagsrösten.

Avslutning

Nu lägger ni ifrån er karaktärerna och är er själva igen. Lägg en stund på att diskutera följande frågor. Var noga med att alla som vill får komma till tals.

- Blev det någon skillnad mellan vilka beslut som fattades i del 1 respektive del 2? Vad kan det innebära för en person att förlora kontrollen över sin beslutsfattningsförmåga?
- Vad är den största möjligheten respektive den största risken med varje copingstrategi?
- Vilken eller vilka copingstrategier skulle det gå att klara sig utan?
- Finns det andra copingstrategier än de som representeras i spelet som kan vara användbara?
- Berätta om en scen som gav dig en ny tanke eller insikt. Gå en runda.

Exempel på scen

Utgå gärna från frågorna i din karaktärsbeskrivning när du sätter scener. De är riktade till dig som spelare, inte till din karaktär. Om någon får totalt hjärnsläpp så hjälp gärna varandra med idéer.

Etablering

Det är vildhästens spelares tur att sätta en scen. Hen säger: "Den här scenen handlar om när människan riskerar att bli uppsagd från sitt jobb. Jag behöver någon som spelar chefen."

Mammutens spelare säger: "Jag kan spela chefen!"

Vildhästens spelare börjar med att beskriva situationen: "En morgon går du till jobbet precis som vanligt. När du kommer in på kontoret ser du att det ligger en lapp på skrivbordet. Det står 'Vi behöver prata. Kom till mitt kontor.' och är undertecknat Chefen." Vildhästens spelare tittar på människans spelare. "Vad gör du?"

Människans spelare berättar vad människan gör: "Jag går och knackar på hos chefen."

Mammutens spelare pratar nu som om hen vore chefen: "Kom in!"

Människan reagerar: "Jag går in genom dörren. 'Ja, hej. Vad ville du prata om?' "

Mammutens spelare fortsätter att spela chefen: "Jag är hemskt ledsen att behöva säga det här, men vi är osäkra på om vi kan behålla dig här på arbetsplatsen."

Människans spelare tycker att nu har ett tydligt problem uppstått, och vill ta hjälp av sina totemdjur. Hen bryter scenen genom att säga "Hjälp! Vad skall jag göra?"

Totemdjuret diskuterar

Människan lyssnar medan totemdjuren spånar kring vad människan skulle kunna göra. Alla kommer med olika idéer utifrån sin egen strategi, och argumenterar för varför deras egna förslag är bra och varför de andras förslag är dåliga.

Den sabeltandade tigern börjar med att tänka högt: "Vadå! Vi har ju inte gjort något fel. Det är dags att visa chefen att vi inte går att köra med hur som helst."

Flygödlan håller med: "Ja precis! Det måste finnas någon annan att skylla på, som inte förtjänar att behålla jobbet lika mycket som vi."

Mammuten invänder: "Äsch, det är säkert bara ett missförstånd. Om vi bara låter det vara så kommer chefen ha kommit på bättre tankar till imorgon."

Vildhästen funderar: "Hmm, ja, så är det kanske. Men jag tycker att vi skall be om ursäkt till chefen, för säkerhets skull. Tänk om vi faktiskt har gjort något fel!"

Dronten invänder: "Nej, knappast! Vi kan inte ge chefen nöjet att se oss bli ledsna. Bara skratta åt honom! Det måste vara ett skämt, hen skulle aldrig våga avskeda oss."

Den sabeltandade tigern håller med: "Just det! Det skulle hen aldrig våga, speciellt inte om vi hotar med att avslöja för hela arbetsplatsen att vi vet om att hen skattefuskar."

Mammuten invänder: "Men tänk om det bara gör saken värre. Vore det inte bättre att bara göra vårt allra bästa från och med nu, och hoppas på att få behålla jobbet?"

Flygödlan funderar vidare: "Ja, det kanske ligger något i det. Men jag vet vad som vore ännu bättre! Säg till chefen att vi har en plan för hur vårt företag skall kunna slå ut alla konkurrenter, då kommer hen säkert vilja behålla oss. Vi hinner säkert tänka ut en bra idé tills imorgon."

Dronten protesterar: "Nej, det kommer aldrig att gå. Vore det inte lika bra att avsluta vårt jobb här på ett sätt som ingen kommer att glömma? Vi har ju aldrig haft särskilt kul på det här jobbet ändå."

Vildhästen invänder: "Men tänk så jobbigt det skulle kännas om vi faktiskt får sparken. Jag tror att det bästa vore att visa chefen hur det här påverkar oss."

När diskussionen dör ut och alla har fått komma till tals bestämmer sig djurens spelare för det av sina egna förslag de tycker är bäst.

Spelaren till vänster om vildhästens spelare, i det här fallet den sabeltandade tigern, börjar med att lägga fram sitt förslag för människan: "Jag tycker att vi

skall hota chefen. Vi vet en hemlighet om honom som han inte vill skall komma ut. Om vi hotar med att avslöja det för hela arbetsplatsen kommer han säkert låta oss behålla jobbet!”

Mammuten lägger fram sitt förslag: ”Jag tycker att vi skall acceptera vad chefen säger. Vi vet att vi har två veckors uppsägningstid. Om vi bara jobbar tillräckligt bra då så kommer chefen säkert att låta oss jobba kvar!”

Flygödlan lägger fram sitt förslag: ”Jag tycker att vi skall försöka övertyga chefen om att ändra sig. Säg till honom att vi har en hemlig plan om hur vårt företag skall kunna slå ut alla våra konkurrenter, men att vi bara tänker berätta om vi får jobba kvar. Vi hinner säkert tänka ut en bra plan till imorgon!”

Dronten lägger fram sitt förslag: ”Jag tycker att vi skall passa på att göra allt det där som vi aldrig vågat göra. Vi skall ju ändå få sparken, så varför inte kasta ut datorskärmen genom fönstret och stjäla chefens tofflor på vägen hem?”

Vildhästen lägger fram sitt förslag: ”Jag tycker att vi skall be om ursäkt till chefen. Det är fullt rimligt att börja gråta i den här situationen. Om vi visar hur ledsna vi är kommer chefen säkert förstå att vi inte varit en dålig anställd med vilje, och låta oss behålla jobbet.”

Människan tycker att mammutens förslag verkar vara det bästa, och pekar därför på mammutens spelare.

Upplösning

Människan svarar chefen: ”Jag förstår. Jag lovar att jobba mitt allra bästa tills ett beslut har fattats.”

Mammutens spelare, i egenskap av chefen: ”Jag är glad att höra att du tar beskedet så bra. Du har alltid varit en tillgång för oss.”

Vildhästens spelare avslutar scenen: ”Du gör som du har lovat, men när två veckor har gått berättar chefen ändå att du kommer att bli avskedad. Det visade sig inte finnas plats för din position i den nya budgeten. Du blir arbetslös, men får med dig ett fint rekommendationsbrev från chefen.”

Kom ihåg

Håll temat i fokus

Överlevnad är ett spel där temat (psykisk ohälsa) står i fokus. Det innebär att allt spelarna gör och säger för att utforska temat kommer i första hand, och att rollspelselement (t.ex. att beskriva miljöer i detalj eller att prata med sin karaktärs röst) kommer i andra hand. Det är självklart tillåtet att gestalta sin sabeltandade tiger med hjälp av ljud och gester, men låt det inte komma ivägen för diskussionen.

Det är okej att avbryta

Psykisk ohälsa är ett ämne som är värt att ta på allvar och som det kan vara tungt att prata om. En del av spelets premiss är att iscensätta situationer som är svåra att hantera och som kan få en människa att må dåligt. Ibland kan det på grund av personliga erfarenheter bli för jobbigt när spelet berör vissa områden. Därför är det *alltid* okej, för vilken spelare som helst (även om den inte är inblandad), att avbryta scenen. Säg då STOPP! Scenen avbryts omedelbart. Prata gärna kort om vad det är som känns jobbigt (för att undvika att en liknande situation uppstår igen), men om spelaren inte vill förklara varför så är det alltid okej att låta bli. Börja sedan om med en ny scen.

Djuren är endimensionella

Djurkaraktärerna är endimensionella varelser. De resonerar alltid utifrån den copingstrategi som de representerar. De vill alltid människans bästa och finns där för att hjälpa den på det sätt som de själva är övertygade om alltid fungerar bäst.

Människan har djup

Människan är en riktig person. Det enda ni vet om människan till att börja med är att den är vuxen. Bestäm ingenting mer om vem människan är innan spelet börjar, utan låt detaljer som t.ex. ålder, kön, boplat, relationer, intressen och livssituation etableras genom spel. Det här innebär att så fort en spelare säger något om människan så är det sant. Om en spelare till exempel inleder en scen genom att säga att människan går till sitt kontor, så vet vi nu att människan jobbar på kontor. Kanske får vi veta mer specifikt vad det är för sorts kontor senare i spelet, men kanske blir det inte relevant.

Kronologin är inte viktig

Scenerna behöver inte vara i kronologisk ordning. De kan utspela sig när som helst under karaktärens vuxna liv, och kan men måste inte ha samband med varandra. Om det behövs så får den som sätter scenen förtydliga huruvida den aktuella scenen utspelar sig före eller efter andra relevanta händelser som det redan har spelats scener om.

Fusklapp

Ha gärna dessa två sidor liggande framme under spelet som referens.

Totemdjuret

- Den sabeltandade tigern representerar aggression.
- Vildhästen representerar flykt.
- Flygödlan representerar lögn.
- Dronten representerar humor.
- Mammuten representerar att härda ut.

Del 1

- **Etablering.** Spelarna turas om att sätta scener. Människans spelare börjar, sedan spelaren till vänster, o.s.v. Scenen skall leda till ett problem, men inte ha ett förutbestämt slut. Fråga människan "vad gör du?". Totemdjurens spelare spelar andra personer i människans liv. När en problemsituation har uppstått eller ett beslut måste tas säger människan "hjälp!". Scenen pausas och spelet går vidare till nästa fas.
- **Totemdjuret diskuterar.** Totemdjuret diskuterar utifrån de copingstrategier de representerar vad människan bör göra i situationen. Människan lyssnar och agerar ordförande. I slutet av fasen presenterar djuren var sitt förslag, varav människan väljer ett.
- **Upplösning** Scenen spelas vidare tills en eller flera konsekvenser av människans handlande uppenbarar sig. Spelaren som satte scenen avslutar med en kommentar om långsiktiga konsekvenser.

Del 2

- **Etablering.** Spelarna turas om att sätta scener. Spelaren till höger om människans spelare börjar, sedan spelaren till höger, o.s.v., så att människan sätter den sista scenen. Scenen skall leda till ett problem, men inte ha ett förutbestämt slut. Totemdjurens spelare spelar andra personer i människans liv. När en problemsituation har uppstått eller ett beslut måste tas pausas spelet och går vidare till nästa fas.
- **Totemdjuret diskuterar.** Totemdjuret diskuterar utifrån de copingstrategier de representerar vad människan bör göra i situationen. Människan lyssnar och agerar ordförande. I slutet av fasen presenterar djuren var sitt förslag, och sedan röstar alla om vilket förslag som är bäst. Skriv ned rösterna dolt och visa samtidigt. Ingen får rösta på sitt eget förslag, och den som satte scenen har utslagsröst.

- **Upplösning** Scenen spelas vidare tills en eller flera konsekvenser av människans handlande uppenbarar sig. Spelaren som satte scenen avslutar med en kommentar om långsiktiga konsekvenser. Efter den sista scenen, lägg en stund på att diskutera frågorna som finns listade under *Att spela spelet: Avslutning*.

Exempelkaraktärer

Här är förslag på personer som kan ha betydelse i människans liv.

- Släktingar: förälder, barn, syskon, mor- och farförälder, ingift släkt.
- Vänner: nära vän, barndomsvän, ny bekantskap, bekant, person en har glidit ifrån.
- Romantiska relationer: partner, äkta hälft, sambo, älskare, kärleksintresse, ex-partner.
- Professionella relationer: chef, kollega, klient, elev, lärare.
- Mer eller mindre ytliga kontakter: granne, läkare, butikspersonal, polis, socialarbetare.