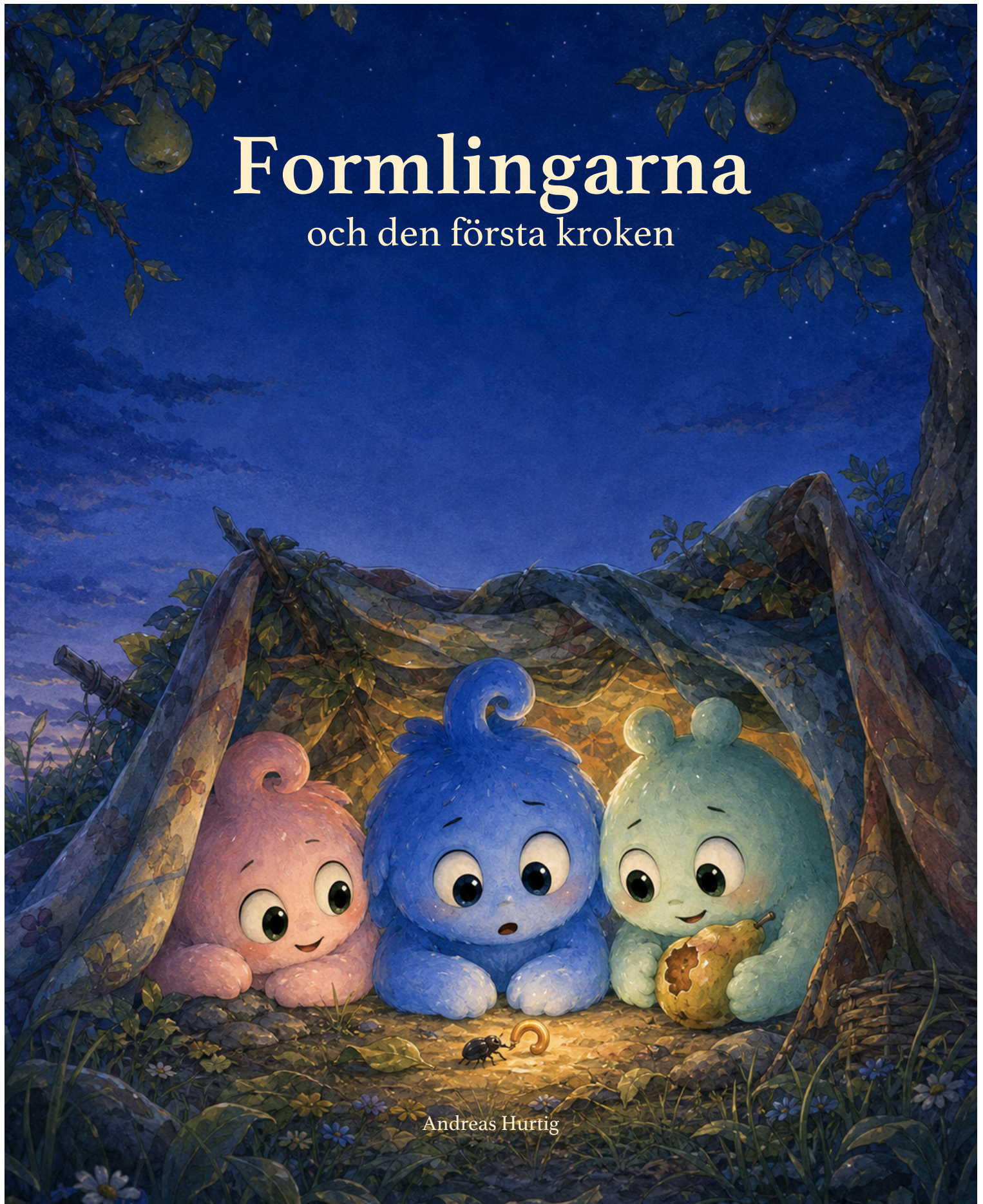


Formlingarna

och den första kroken



Andreas Hurtig



*För alla som någon gång
velat vara någons allra viktigaste.*

Formlingarna och den första kroken
Andreas Hurtig

Version 3 • september 2026
Berättelse och sex frivilliga upptäckarövningar.

Textbearbetning och formgivning med AI-stöd.
Illustrationer skapade och bearbetade med AI-stöd.

EN BERÄTTELSE OM VÄNSKAP

Formlingarna och den första kroken

Andreas Hurtig



Berättelsen börjar på nästa uppslag.
Upptäckarverkstaden börjar på sidan 34.

En alldeles vanlig form

I Formlingarnas dal kunde ingen riktigt svara på hur en Formling såg ut. Inte ens Formlingarna själva.

På morgonen kunde Mio vara nästan rund. När han sprang blev han lång och smal. När han blev generad sjönk han ihop som en varm pannkaka.

Med Lillis blev han bubblig. Det blev Lillis också.

De brukade tävla om vem som kunde studsas längst nerför backen utan att välta. Lillis vann nästan alltid. Mio började skratta halvvägs och rullade ner resten.

”Du är fullständigt usel på att studsas”, brukade Lillis säga.

”Tack”, brukade Mio svara.

Mio tyckte om formen han fick med Lillis. Våldigt mycket.



Så hade det varit länge.
Sedan kom Lo.

Päronet

Lo stod under päronträdet en måndagsmorgon. Hon var blågrön och hade två små knoppar på huvudet.

Mio brukade stå lite vid sidan om när han kom någonstans där han inte kände någon. Lo gick rakt fram.

Bakom henne hängde en sned skylt med stora bokstäver.
FORMLINGALOPPET PÅ FREDAG!

Lo tittade upp i trädet.

”Varför har ni ett päronträd om ingen äter päronen?”

Ingen svarade. Lo plockade ett päron.

KNASK.

Hela ansiktet skrynklades ihop.

”Är det gott?” frågade Mio.

”Nej.”

Hon tog en tugga till. Lillis började skratta.



”Kan någon här göra så här?” frågade Lo.

Hon drog in magen och gjorde hela sig till en spiral. Sedan snurrade hon genom lövhögen och rakt ner i vattenbaljan.



PLASK!

Lillis vek sig dubbel.

Mio skrattade också.

Först.

En objuden tanke

Lillis tycker att Lo är roligare än jag.

Mio blinkade. Tanken var pytteliten. Lillis skrattade igen.

Mycket roligare, sa tanken.

Vid lunchen satt den bredvid hans smörgås. På vägen hem surrade den vid hans öra.

Undrar om Lillis ens behöver dig längre.

På kvällen hade tanken blivit ett mörkt litet moln. Mio drog täcket över huvudet.

Molnet kom med. Typiskt.

Nästa morgon såg han Lillis och Lo komma gående tillsammans. Lo åt fortfarande på päronet. Mio förstod inte hur det var möjligt.

Han gömde sig bakom ett träd.

”Mio?” ropade Lillis.

Han höll andan. Hon väntade en stund. Sedan gick de vidare.

Mio tittade fram.

Molnet hade blivit större.

Och Mio lite mindre.



Ingenstans

På rasten hittade Lillis honom bakom förrådet.

”Var var du?”

”Ingenstans.”

”Vi väntade ju.”

”Behövde ni väl inte. Du har ju Lo nu.”

Lillis tittade på honom.

”Ja. Hon är min kompis.”

Något hett sköt genom Mio. Magen drog ihop sig och hela kroppen fick hörn.

”Då kan du väl vara med HENNE!”

”Men jag vill vara med dig också.”

”JAG BRYR MIG INTE!”

Det blev tyst. Mio hörde själv hur mycket han brydde sig.

Lillis gick. Mio sparkade en kotte över staketet. Sedan en till. Den andra kotten hade inte gjort någonting, men det hjälpte inte.





Efter en stund försvann det heta. Det började sticka bakom ögonen. Mio sjönk ihop tills en skalbagge försökte kliva över honom.

Mio tittade på skalbaggen. Skalbaggen tittade på Mio. Sedan gick den runt.

Till och med skalbaggen har någon annanstans att vara.

Under ilskan fanns något Mio helst inte ville tänka.

Tänk om jag inte är lika viktig längre.

Bäst-bästa

Den kvällen låg Mio vaken. Han tänkte på hur det hade varit innan Lo.

Mio och Lillis. Lillis och Mio.

Plötsligt visste han hur han skulle lösa allting.

Nästa morgon sprang han hem till Lillis.



Hon öppnade med gröt i munnen.

”Vi måste lova att alltid vara bästa vänner.”

”Mmm.”

”Inte bara bästa. Bäst-bästa.”

”Okej?”

”Och ingen annan får bli lika bäst.”

Lillis slutade äta.

”Varför då?”

”Bara lova.”

”Mio ...”

PLOPP.



Ur Mios sida växte något litet och blankt. En krok. Den sträckte sig mot Lillis.

”Den där försöker ta tag i mig”, sa hon.

”Nej. Bara lova då!”

Kroken fastnade i hennes sida och drog henne ett steg närmare.
Lillis lossade den försiktigt.

”Nej.”

”Vadå nej?”

Lillis tog själv ett steg mot honom.

”Jag vill komma själv. Inte för att den där drar.”

”Jag vill bara att det ska vara som vanligt.”

”Jag vill vara med dig, Mio. Men jag vill inte sitta fast.”

När hon hade gått petade Mio på kroken.

Den var varm. Och den darrade.

Den kändes mest rädd.

Två trötta gurkor

Innan Lo kom hade Mio ingen krok. Sedan kom Lo. Sedan kom kroken.

Problemet var alltså Lo.

Tyckte Mio.

Om Lo var rolig fick han bli roligare.

Lo kunde göra spiral. Mio gjorde dubbelspiral och fastnade i vinbärsbusken.

Lo kunde sjunga. Mio gjorde munnen dubbelt så stor och sjöng högre. Tre fåglar lämnade trädet.

Lo hade fina knoppar på huvudet. Mio pressade fram två egna. De växte tills de hängde ner framför ögonen.

Han tittade i en vattenpöl. Spiralig kropp. Jättemun. Två trötta gurkor på huvudet.

Och kroken.

Han försökte göra sig till Mio igen. Kroppen verkade ha glömt hur.



"Du har gurkor på huvudet."

Lo stod bakom honom.

"Det är INTE gurkor."

"Okej."

"Gå."

Du också?

Mio vek undan gurkorna bakom huvudet.

Lo tog ett steg bort. Sedan stannade hon.

”Får jag sitta här borta? Jag kan vara tyst.”

Mio ryckte på axlarna. Lo satte sig en bit ifrån honom. Päronet var brunt på ena sidan.

”Äter du fortfarande på det där?”

”Ja.”

”Men du sa ju att det var äckligt.”

”Man kan ändra sig.”

Hon tuggade.

”Fast det har jag inte gjort.”

Mio fnös till. Sedan kom han ihåg att Lo var problemet och gjorde sig hård igen. Det var svårt med gurkorna.

”Lillis tycker mer om dig”, sa han.

Lo slutade tugga.

”Jag trodde hon tyckte mer om dig.”

”Mig?”



Los färg bleknade i kanterna. Hon drog undan armen. Där satt något litet och blankt.

”DU HAR OCKSÅ EN!”

”Schhh!”

Mio tittade på Los krok. Sedan på sin egen.

Han hade trott att han var ensam om sin.

Tusen historier

”När fick du den?” frågade Mio.

”Första dagen. När ni pratade om allt ni gjort.”

Mio tänkte på bäcken. Den trasiga pulkan. Och grodan som de absolut inte fick berätta om.

”Ni hade tusen historier”, sa Lo. ”Jag fattade ingenting. Jag visste inte var jag skulle få plats.”

Mio tittade på henne. Lo som kastade sig i vattenbaljor. Han hade trott att hon inte var rädd för någonting.

”Jag trodde du skulle ta Lillis.”

”Jag trodde du skulle få henne att inte vilja ha mig där.”

De tittade på varandra. Sedan på krokarna.

Lo pekade på Mios huvud.

”Jag gillar fortfarande gurkorna.”

”Det är inte ...”

Den ena trillade av.

Plopp.

Den andra krympte ihop av bara farten.



Lo började skratta. Mio försökte låta bli.
Det gick dåligt.

Snart låg båda på marken.
Mio började bubbla.

Lo-bubbligt, den här gången.

Först upp!

På fredagen stod alla vid startlinjen.

Över stockarna. Genom leran. Runt päronträdet. Upp på Stora Stenen.

På toppen stod pokalen.

Mio och Lillis brukade tävla om vem som kom först. Det brukade vara roligt.

Idag tittade Mio på pokalen. Sedan på Lillis.

Kroken ryckte till.

Om jag vinner blir allt bra.

Startsignalen gick.

Mio sprang över stockarna och genom leran. Förbi Lo. Uppför Stora Stenen.

Han gjorde benen längre och kroppen smal som ett rep.



Han nådde toppen först.

”JAAAAA!”

Tre sekunder

Lo jublade. Lillis jublade högst.

Mio höll pokalen över huvudet. Segern kändes varm och härlig i hela kroppen.

I ungefär tre sekunder.

Sedan tittade han ner.

Kroken satt kvar.

”Men jag vann ju.”

Kroken brydde sig inte.

Mio satte sig på stenen. Pokalen var plötsligt ganska tung.
Nedanförl fortsatte de andra leka.

”Vad vill du då?” frågade han kroken.

Den rörde sig. Mot Lillis.

”Jaha.”



Det där var tydligen mycket svårare
än att vinna ett lopp.

Det svåra att säga

Lillis satt vid bäcken och byggde en damm. Vattnet struntade fullständigt i hennes planer.

Mio satte sig bredvid.

”Förlåt att jag skrek. Och försökte dra i dig.”

Lillis höll kvar en sten i handen.

”Jag blev ledsen. Jag ville ju leka med er båda.”

”Jag vet.”

Han tittade ner i vattnet.

”När Lo kom blev jag rädd.”

”För vad?”

Mio blev varm i ansiktet. Han kunde prata om loppet. Eller hoppa i bäcken. Bäcken verkade enklare.

”Att du skulle tycka mer om henne än mig.”

Lillis lade ner stenen.

”Jag tycker jättemycket om Lo.”

Magen knöt sig. Kroken drog Mios sida mot henne.

”Men vem tycker du ...”

Han stannade.



Fråga vem hon tycker mest om.

Mio ville fråga.

Väldigt mycket.

Lillis väntade.

Samtidigt

Mio tog kroken mellan fingrarna.

”Jag vill nog inte att du ska behöva välja.”

”Bra”, sa Lillis.

”Fast en del av mig vill det. En ganska stor del.”

Lillis flyttade på en sten.

”Okej.”

Mio tittade på henne.

”Ska du inte säga något mer?”

”Jag tycker jättemycket om Lo. Och jättemycket om dig.”

”Samtidigt?”

”Ja.”

Mio funderade.

”Jag vill fortfarande vara jätteviktig för dig.”

”Det är du.”

”Ibland vill jag nog vara viktigast.”

Lillis log lite.

”Det vill jag också ibland.”

Kroken satt kvar, men den hade slutat dra.

Mio väntade på ett brak. Eller åtminstone ett ordentligt plopp.



Ingenting ploppade.

Efter en stund reste sig Lillis.

”Kommer du?”

Kroken dinglade löst vid Mios sida.

”Ja.”

Och så gick han med.

Världens sämsta koja

På kvällen byggde de tre en koja.

Taket lutade. Dörren öppnades rakt in i en vägg. Nödtunneln ledde ut precis där den började.

”Perfekt”, sa Lo.

De kröp in. Lo blev lång som en kudde. Lillis blev bred som en madrass.

Mio försökte hitta en form mellan dem. Rund blev för trångt. Lång blev för krokigt.

Till slut slutade han försöka. Han sjönk bara ner.

Det blev varmt. Lite för trångt. Och bra.

”Mio”, sa Lo. ”Din krok.”

Den låg på golvet. Han hade inte märkt när den lossnade.

Mio tog upp den. Den var fortfarande lite varm.

Lo visade sin.

”Min sitter kvar.”



"Du får plats ändå", sa Mio.

Lo sträckte ut sig lite till.

"Då behöver jag mer kudde."

"Du ÄR ju kudden."

"Just det."

Lillis tittade på Mios lösa krok och sedan på Los.

"Jag har ingen."

"Inte än", sa Lo.

"Vad menar du med inte än?"

"Alla kanske får en någon gång."

"Jag tänker inte få någon."

"Okej", sa Mio.

"Aldrig."

Precis då rasade taket.

KRASCH!

Tre huvuden stack upp mellan filter, plankor och ett mycket gammalt pären.

Lillis spottade ut en bit filt.

”Nödtunneln?”

Mio nickade.

”Nödtunneln.”

De kröp in.

Och kom ut på exakt samma ställe.

”Ska vi bygga en ny koja?” frågade Lillis.

”Med en dörr som går att öppna?” sa Mio.

Lo funderade.

”Nu tycker jag att ni ställer väldigt höga krav.”



Bakom dem låg Mios lilla krok.
Lo hade sin kvar.

Och bakom Lillis rygg stack något
pyttelitet och blankt fram.

Ingen såg det.
Inte än.

EFTER BERÄTTELSEN

Formlingarnas upptäckarverkstad

Sex små försök med tankar,
känslor och kompisar.

Välj en sida som gör dig nyfiken.
Du kan läsa själv eller tillsammans med någon.
Du får hoppa över och ändra dig.
Här finns inga poäng att samla.



I sagan syns krokarna. Hos oss finns de bara som en bild för hur det kan kännas när vi håller fast väldigt hårt.

Mio, Lillis och Lo har några saker de vill prova.

Du får vara med.

Eller bara titta.

Hej, tanke!



”Det blir säkert fel”, säger Mio.

”Vad blir fel?” frågar Lo.

”Vet inte än.”

Rita en pratbubbla åt Mio. Vad säger tanken?

Prova att börja med: ”Jag har en tanke om att ...”

Hitta på något litet Mio kan göra medan tanken får vara kvar.

Vad skulle du föreslå?

Vädret i dig



”Jag har åska”, säger Lillis.

”Jag har lite sol och en mycket arg regndroppe”, säger Lo.

Rita ett väder åt en Formling. Eller åt dig själv, om du vill.

Det får vara flera väder samtidigt. Du får också säga ”vet inte”.

Låt någon gissa vad Formlingen skulle vilja ha just nu. Sällskap?

En paus?

Hur skulle två olika känslor se ut tillsammans?

Kroppsdetektiven



Mio drar upp axlarna.

"Har jag örhängen?"

"Nej", säger Lillis. "Det är dina axlar."

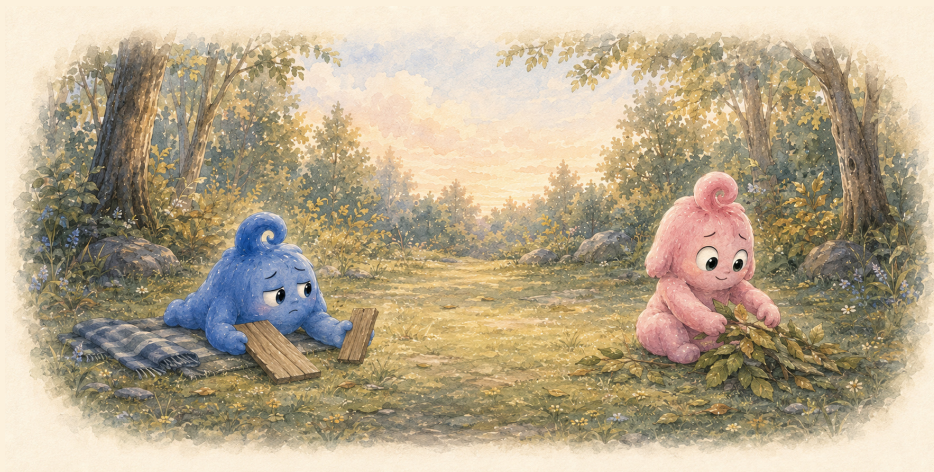
Låt en Formling visa något med kroppen. Spänd? Trött? Full av spring?

Härma med en del av kroppen om du vill. Eller peka på bilden.

Prova att byta ställning. Lagg märke till om något känns annorlunda.

Vad tror du att Formlingen behöver?

Ett vanligt nej



”Vill du bygga en koja?” frågar Mio.

”Nej”, säger Lillis.

”Jaha.”

Mio tittar på sina plankor.

Spela Mio och Lillis. Ni kan använda gosedjur eller ritade figurer.

En frågar. Den andra får svara ja, nej eller inte nu. Ett nej behöver ingen förklaring. Byt roller.

Hitta på något Mio kan göra om Lillis säger nej.

Vad kan Mio säga utan att försöka ändra hennes svar?

Ibland



”Jag är alltid modig”, säger Lo.

En groda hoppar fram.

”Nästan alltid.”

Välj en Formling och hitta på två situationer där den blir olika.

Rita formerna. Prova ordet ”ibland”: ”Mio är blyg ibland.”

Vill du hitta på två former åt dig själv också?

Hur många sidor kan en och samma Formling ha?

Ett litet försök



”Nu bygger jag världens bästa koja”, säger Mio.

Lo pekar.

”Du kan börja med dörren.”

Välj något du vill prova, eller hitta på något åt Mio.

Rita det första lilla steget. Vem kan hjälpa till?

Prova om du vill. Sedan får du fortsätta, vila eller ändra dig.

Vad blev du nyfiken på när du provade?

Stanna där barnet vill

Låt berättelsen få vara en berättelse först. Övningarna är frivilliga. Ni behöver inte göra dem i ordning eller göra alla.

Börja gärna med den bild barnet vill återvända till. Lyssna utan att leta efter ett rätt svar. Det går fint att prata om Mio i stället för om sig själv.

Barnet får avstå från att blunda, känna efter i kroppen eller berätta något personligt. Använd gärna ritade figurer eller gosedjur i rollekarna.

Krokarna är en sagobild, inget sätt att bedöma eller sätta etiketter på barn. Använd inte "haka loss" för att få barnet att sluta vara ledset eller acceptera att bli illa behandlat.

När någon ofta stängs ute, hotas eller blir illa behandlad behöver vuxna hjälpa till. Barnet ska inte behöva ordna det själv.

Övningarna är samtalsförslag, inte behandling. När något känns för svårt behöver barnet stöd av en vuxen det litar på.





Mio och Lillis har alltid varit
bäst-bästa vänner.

Sedan kommer Lo.
Hon kan göra spiral.
Hon äter ett fruktansvärt päron.
Och hon får Lillis att skratta.

Mio får en tanke han inte blir av med.
Sedan får han något ännu konstigare.

En krok.

En berättelse att läsa själv eller tillsammans,
med sex frivilliga övningar att upptäcka efteråt.
För barn omkring 6–11 år.