

Att leva med ångest I skuggan av oron

Filmfakta

Ämne: Bild, Biologi, Samhällskunskap

Ålder: Från 14 år (H, Gy)

Speltid: 15 minuter

Svenskt tal med svensk text som tillval

Regissör: Anna Johansson

Produktion: Lejontand Film

Produktionsår: 2016

Syfte/strävansmål

- Att få en förståelse för hur det kan vara att må dåligt.
- Att öppna upp för diskussion om psykisk ohälsa.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Bild (högstadiet)

- Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas.

Biologi (högstadiet)

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas.

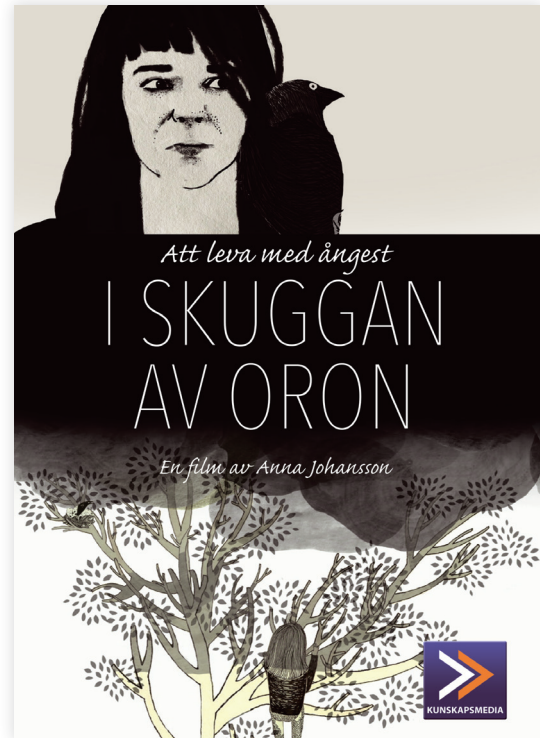
Undervisningen i Samhällskunskap 1a1 (gymnasiet) ska behandla följande innehåll enligt läroplan

- Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap.

Examensmål i Vård- och omsorgsprogrammet (gymnasiet)

”Utbildningen ska därför utveckla elevernas kunskaper om människan i olika åldrar ur biologiska, psykologiska, sociala, kulturella och existentiella aspekter vid hälsa, ohälsa och funktionsnedsättning. I yrkesutövningen kombineras kunskaper från olika ämnesområden som medicin, pedagogik, sociologi, psykologi och vårdvetenskap.”

Produktion: Lejontand Film
© Kunskapsmedia MMXVII
Filmnr: 1740KM



Filmens innehåll

En personlig, animerad kortfilm. Om mörkret (gestaltat i skepnad av en svart olycksfågel) som inte släpper taget, i en värld som ser ut och känns väldigt annorlunda när man inte mår bra. Om katastroftänkarna som vägrar släppa taget, och om att bara vilja krypa in under täcket och gömma sig för världen. Men det är också en film om att bli sedd, och att finna tröst i att man aldrig är ensam.

Att leva med ångest I skuggan av oron

Efter filmen

Diskussionsfrågor efter filmen

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar. Det är viktigt att tänka på att det kan finnas elever i klassen som själva upplever till exempel ångest.

Diskussionsfrågor kring filmen

- Tjejen i filmen säger: "Jag packar alla känslor inom mig – det får plats hur mycket som helst." Finns det någonting annat som hon skulle kunna göra istället?
- Varför tror du att tjejen i filmen får ångest när hon ska gå till affären?
- När tjejen i filmen går till läkaren säger han att det inte finns några psykiska sjukdomar, att det bara finns i hennes huvud. Vad tycker du om det som läkaren säger?
- Vilka råd skulle du vilja höra om du var i tjejens situation?
- Vad tyckte du om filmen?
- Vad tror du att mörkret i filmen ska representera?
- Har du lärt dig något nytt efter att ha sett filmen?
- Vad tror du att budskapet med filmen är?

Diskussionsfrågor kring psykisk ohälsa

- Vad är psykisk ohälsa?
- Vad är ångest? Hur tror du att det känns att ha ångest?
- Vad kan få en ung person att må dåligt? Vilka skillnader finns mellan att vara ung och må dåligt jämfört med när man är vuxen?
- Finns det någonting du skulle vilja ändra på, i t.ex. skolmiljön, sjukvården, din fritid eller i övriga samhället som du tror skulle hjälpa människor att må bättre?
- Hur vet man om det är dags att ta hjälp om man mår dåligt?
- Är det viktigt att prata om psykisk ohälsa? Varför/varför inte?
- Vad kan du göra för att må bättre igen?
- Varför tror du många har svårt att prata om att man mår dåligt?

- Vem skulle du vända dig till om du mår dåligt? Varför?
- Vad kan du göra som kompis för att stötta någon som mår dåligt?
- Tycker du att det är skambelagt att må dåligt, i så fall varför?
- Hur bemöts personer med psykisk ohälsa? Vilka fördomar kan man mötas av?
- Blir tjejer och killar olika bemötta i samhället och i skolan när de söker hjälp för att de mår dåligt? Isåfall, varför?
- Känner du någon som mår eller ha mått psykiskt dåligt? Har du själv mått psykiskt dåligt någon gång? Den som vill kan dela med sig av sina erfarenheter i klassen.

Gruppuppgift

Dela upp klassen i olika grupper. Grupperna formulerar en frågeställning kring psykisk ohälsa, t. ex:

- Ta reda på mer om psykisk ohälsa och vilka symptom det kan ge sig i uttryck.
- Vad kan orsaka psykisk ohälsa? Vad kan man göra för att må bättre igen?
- Leta reda på statistik kring psykisk ohälsa, har antal ungdomar med psykisk ohälsa ökat de senaste 10, 20, 30 åren?
- Ta reda på mer om vart man kan vända sig för att få hjälp om man mår dåligt. Vilka olika instanser finns det?
- Hur kan skolan förebygga psykisk ohälsa hos eleverna?

Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera sedan arbetet för resten av klassen som digital presentation, Power Point eller tidning. Efter presentationen diskuterar klassen kring arbetets innehåll.

Hit kan du vända dig om du mår dåligt

Skolhälsovården
Ungdomsmottagningen
Vårdcentralen
Barn- och Ungdomspsykiatri
Bris (Telefonnummer 116 111)

Tips: Ring 1177 för att se vilken hjälp som finns där du bor.