



FILMFOKUS - PSYKISK HÄLSA

FILMTIPS

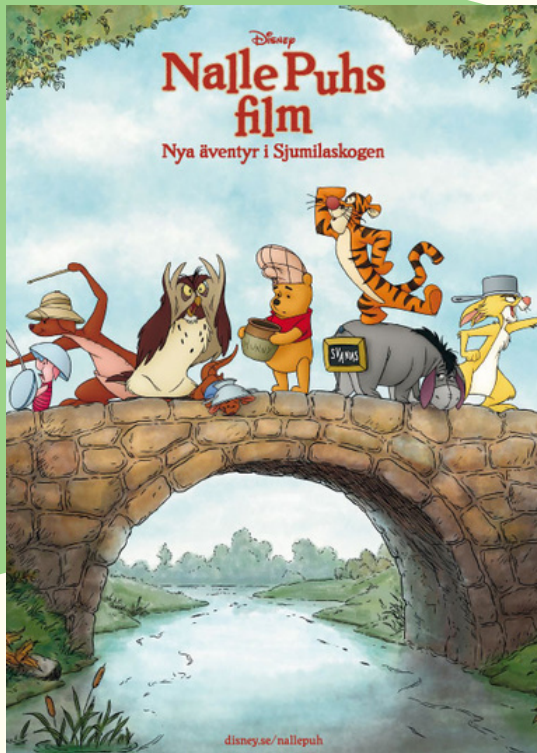
MED SAMTALSFRÅGOR
& ÖVNINGAR

Filmfokus - Psykisk hälsa är ett häfte med filmtips och tillhörande samtalsfrågor och övningar. Genom film kan samtalen kring psykisk hälsa lyftas i fler sammanhang och synliggöras genom enkla övningar utifrån filmens tematik.

Häftet innehåller filmtips för barn och unga samt vuxna. Efter varje film kan man diskutera olika samtalsfrågor och göra övningar antingen enskilt eller i grupp. Under varje filmtitel står det utskrivet vilken årskurs filmen rekommenderas för samt var man kan hitta filmen för streaming via webben.

Endel filmer har fördjupande filmhandledningar som man kan ladda ner gratis på www.filminstitutet.se

Nalle Puhs film - Nya äventyr i Sjumilaskogen	sid.3
I kill giants.....	sid.4
Livet enligt Nino/The perks of being a wallflower/Skörheten.....	sid.5
Miracle run.....	sid.6
Adult life skills.....	sid.7
Avicii - True Stories.....	sid.8
Information om stödgrupper och organisationer.....	sid.9



NALLE PUHS FILM - NYA ÄVENTYR I SJUMILASKOGEN

Regi: Stephen J. Anderson & Don Hall

Längd: 64 min

Rek.ålder: Förskolan - åk.3

Hitta filmen: Vodeville.se

Nalle Puh och hans vänner är redo att övervinna alla hinder, stora som små, i detta familjeäventyr. All håning är slut, lors svans är försvunnen och den hemska Baxen har kidnappat Christoffer Robin och gömmer sig i Sjumilaskogen. Tillsammans utmanar de rädslor och problem längs vägen.

Samtalsfrågor efter filmen

- Nalle Puh och alla hans vänner Nasse, Tiger, Uggla, Kanin, Ru, Känguru och lor har alla olika personligheter. Prata om deras egenskaper, vem kan du själv känna igen dig i?
- Christoffer Robin och Nalle puh är bästa vänner. Hur tycker du att en vän ska vara? Försök beskriva bra egenskaper hos en vän. Varför är det så viktigt att ha vänner?
- Nalle Puh och hans vänner blir rädda när de misstolkar Christoffer Robins lapp, de tror att den hemska Baxen har tagit honom. men allt visar sig vara ett missförstånd. Har du själv blivit rädd någon gång? och sen förstått att det inte var något farligt? Varför blir vi rädda?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- lor har tappat sin svans, hjälp honom genom att skapa egna fantasifulla svansar. Om ni vill kan ni leka "sätta svansen på lor" då barnen har en ögonbindel på sig och ska försöka fästa svansen på lors bakdel.
- Lek leken där alla sitter i en ring och en börjar viska ett ord i örat på den som sitter till vänster - som i sin tur viskar till nästa, som i sin tur ... tills man gått laget runt. Hur låter ordet då? Det är ofta lätt att missförstå, eller hur?

"Jag är en björn med liten hjärna och långa ord besvarar mig." / Nalle Puh



I KILL GIANTS

Regi: Anders Walter

Längd: 104 min

Rek.ålder: åk.5-7

Se filmen: www.vodeville.se , AV-media Falun, eller boka visning via www.fokusfilm.se

Ensamvargen Barbara tillbringar all sin tid i skogen eller vid stranden där hon räddar sin hemstad från jättar. Barbara har en livlig fantasi och en vass tunga som gör att hon ofta hamnar i bråk med sin ärkefiende i skolan som mobbar henne. När det verkliga livet blir för tungt för Barbara flyr hon till fantasin och sitt uppdrag att döda alla jättar, men en dag flyttar en ny tjej in.

Samtalsfrågor efter filmen

- Barbara använder sin fantasi för att fly från verkligheten. Varför tror du att hon gör det? På vilket sätt kan man använda fantasin för att
- På vilket sätt lär Barbra och Sophia känna varandra? Hur är deras personligheter? Vad verkar de gilla och ogilla med varandra?
- Barbaras mamma är döende i cancer och Barbara undviker att gå upp till husets övervåning där hennes mamma ligger i en säng. Prata om sorgbearbetning. Varför tror du att det är jobbigt för Barbara att gå upp på övervåningen och träffa sin mamma? Varför tror du att Barbara reagerar som hon gör på sin mammas sjukdom? Hur kan man hjälpa någon som sörjer?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skapa egna monster-karaktärer. Beskriv monstrets personlighet och egenskaper, har den några magiska krafter, är den ond eller god?
- Studera olika symboler, vad använder vi för typer av symboler i vårt samhälle? Hur tolkar man symboler? Skapa en egen symbol för något du gillar.

En fördjupande filmhandledning finns hos BUFF: https://www.buff.se/wp-content/uploads/2017/11/I-Kill-Giants_filmhandledning.pdf



LIVET ENLIGT NINO

Regi: Simone Van Dusseldorp

Längd: 80 minuter

Rek.ålder: åk. 5-6

Hitta filmen: www.biografcentralen.se, AV-media Falun

Nino och Lucas mamma dör i en olycka. Deras pappa går in i en djup depression och pojkarna blir tvungna att klara sig själva.



THE PERKS OF BEING A WALLFLOWER

Regi: Stephen Chbosky

Längd: 103 min

Rek.ålder: åk. 6-9, Gymnasiet

Hitta filmen: www.vodenville.se

Den grubblande 15-årige Charlie kämpar med att passa in. Sam och Patrick tar honom under sina vingar och visar honom verkliga världen.



SKÖRHETEN

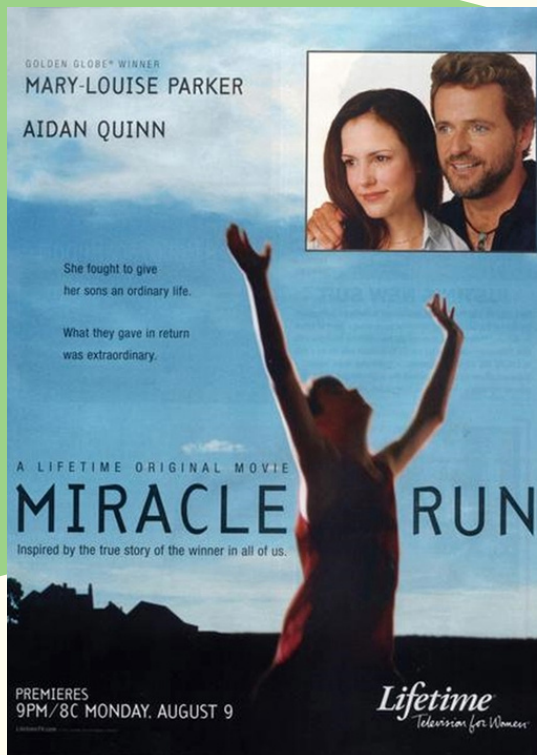
Regi: Maya Forbes

Längd: 90 min

Rek.ålder: åk. 7 - Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodenville.se

Trots att livet verkar vara på topp för Ahang Bashi, faller hon allt oftare och oförklarligt ner i djupa svackor av panikångest och depression.



MIRACLE RUN

Regi: Gregg Champion

Längd: 96 min

Rek.ålder: åk. 7-9

Hitta filmen: www.vodeville.se

Mamma Corinne kämpar med att få sina två autistiska tvillingar Steven och Philip accepterade i samhället. När Corinne besöker sjukhuset får hon beskedet att hennes två söner är autistiska. Hon blir lämnad av sin pojkvän och flyttar till ett nytt hus där hon och barnen måste börja om på ny kula. Att hennes söner ska få tillgång till sin skolutbildning och leva ett normalt liv är inte helt självklart i samhällets normer.

Samtalsfrågor efter filmen

- Mamma Corinne måste kämpa hårt för att Steven och Philip ska få rätt till en specialpedagog. Hur tycker du att skolan agerar gentemot Corinne? Finns det några skillnader mellan den amerikanska skolan som Steven och Philip går på och din egen skola här i Sverige?
- Prata om Steven och Philips personligheter. Vad har de för egenskaper? Vad är de bra respektive mindre bra på? Finns det någon personlig egenskap som du själv önskade att du hade?
- Finns det orättvisor i filmen? isåfall vad och hur hade du löst dem?
- I Sverige har alla barn rätt till kostnadsfri utbildning och nästan alla barn har skolplikt. Jämför med andra länder som t.ex. USA hur fungerar deras skolsystem? Vad tycker du om vårt svenska skolsystem jämfört med andra länders?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skriv ett kärleksbrev till dig själv. Fokusera på alla bra saker med dig själv, hylla din personlighet och skriv gärna om dina goda egenskaper.
- Skapa en egen informationsfilm om ett ämne. Ta reda på så mycket fakta du kan och skriv ett enkelt manus om det du vill berätta.



ADULT LIFE SKILLS

Regi: David O. Russel

Längd: 122 min

Rek.ålder: Åk. 9, Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodeville.se , AV-media
Falun

Anna har fastnat. Snart 30 men bor i sin mammas trädgårdsskjul, pratar knappt med någon och ägnar sin tid åt att göra kortfilmer med sina tummar som skådespelare. Hon sörjer sin tvillingbror som gått bort och pendlar mellan sorg och depression. Något saknas i hennes liv. När en åttaårig cowboy träder in i hennes liv börjar hon så sakteliga öppna upp sig.

Samtalsfrågor efter filmen

- Anna är deprimerad och sorgsen. Prata om på vilket sätt man kan se att Anna har en depression. Hur beter hon sig? Hur upplevs hon av sin omgivning? Vilka uppgifter har hon svårt att hantera? Hur kan man ta reda på om någon inte mår bra?
- Prata om Anna och Clints vänskap. Hur börjar den? och hur utvecklas den under filmens gång? På vilket sätt hjälper de varandra?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skapa egna kortfilmer som Anna gör i filmen. Kom på en berättelse, rita ett bildmanus och animera eller filma med din telefon eller surfplatta. På www.voodooofilm.org kan du ladda ner bildmanus gratis.
- Skriv ett brev till dig själv i framtiden. Vad tror du att du kommer göra om 10 år? Vad vill du påminna dig själv om i framtiden? Kanske en god egenskap du har eller en dröm du önskar genomföra. Skriv även i brevet vad du värdesätter med dig själv och vad du tycker om.

*I think we should get badges for adult life skills:
changing a car tire, sewing, sending something
back at a restaurant, knitting. /Brendan*



AVICII - TRUE STORIES

Regi: Levan Tsikurishvili

Längd: 139 min

Rek.ålder: Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodeville.se, SF Bio

I denna personliga dokumentär får vi följa artisten Tim Berglings liv. På toppen av sin karriär turnerar Tim Bergling, känd som Avicii, jorden runt på gigantiska arenor inför enorm publik. Men pressen och stressen gör sig påmind och snart är ohälsan ett faktum och Avicii slutar turnera helt.

Samtalsfrågor efter filmen

- Hur kan man se i filmen att Tim mår dåligt? Vilka tecken på ohälsa kan ni se?
- Hur agerar människor i Tims omgivning? Hur hade du själv agerat om du såg någon må dåligt?
- Tim berättar att han inte tycker om att vara i centrum av allt som händer. Han beskriver sig själv som en introvert person. Prata om olika personligheter, hur känner du när du ska tala inför en grupp människor? kan du hålla många bollar i luften samtidigt? har du stort behov av sömn? osv. dela med er av likheter och skillnader i era respektive personligheter.

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Tänk dig att filmen inte är slut. Skriv en sista scen, som kommer efter den du har sett. Du bestämmer själv vad som händer.
- Gör en egen musikvideo. Välj en låt du gillar och skapa ett bildmanus till en musikvideo. Lyssna på budskapet i låten och gör din egen tolkning.

I really don't like to be in the center of attention. / Tim Bergling

INFORMATION OM STÖDGRUPPER & ORGANISATIONER

Psykiatriska mottagningar i Dalarna finns bland annat i: Mora, Rättvik, Djurås, Malung, Falun, Borlänge, Säter, Hedemora(*samtalsmott. för barn & unga*) Ludvika och Avesta.

- **Ring 112** om du är i fara och det är bråttom.
- **BRIS** - Barnrättsorganisation som ger stöd. Går att ringa, chatta eller mejla och prata om vad som helst.
- **Snorkel** - Här kan man ställa frågor om nedstämdhet, stress, oro och ångest.
- **Självmondslinjen** - Här kan man få hjälp om du eller någon du känner tänker på självmord.
- **Kuling** - Här kan man få stöd via chatt och forum om man har en förälder som mår psykiskt dåligt.
- **BUP** - Här kan man titta på filmer som beskriver olika känslor och vilken hjälp man kan få hos BUP (Barn- och ungdomspsykiatri). <https://www.bup.se/for-yngre-barn/>
- **Föreningen Tilia** - Den ideella föreningen Tilia finns till för att stötta dig som är under 30 år, och lider av psykisk ohälsa.
- **UMO** - Är en digital plattform för barn och unga som har funderingar kring, kroppen, kärlek och sex, hälsa och vänskap. Chattforum och tips och råd om livsfrågor.

Stöd för anhöriga:

- **Anhörigas riksförbund** - En organisation som stödjer anhöriga och anhängvårdare oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas.
- **Riksförbundet Balans** - Riktat sig till alla med erfarenhet av depression eller bipolär sjukdom och deras närstående.
- **Ångestförbundet ÅÅÅ** - Är en stödförening för personer med ångestsjukdomar och för deras närstående.

Denna folder har filmtips med fokus på psykisk hälsa. Genom film kan samtalen kring psykisk hälsa lyftas i fler sammanhang och synliggöras genom enkla övningar utifrån filmens tematik.

