



FILMFOKUS - PSYKISK HÄLSA

FILMTIPS

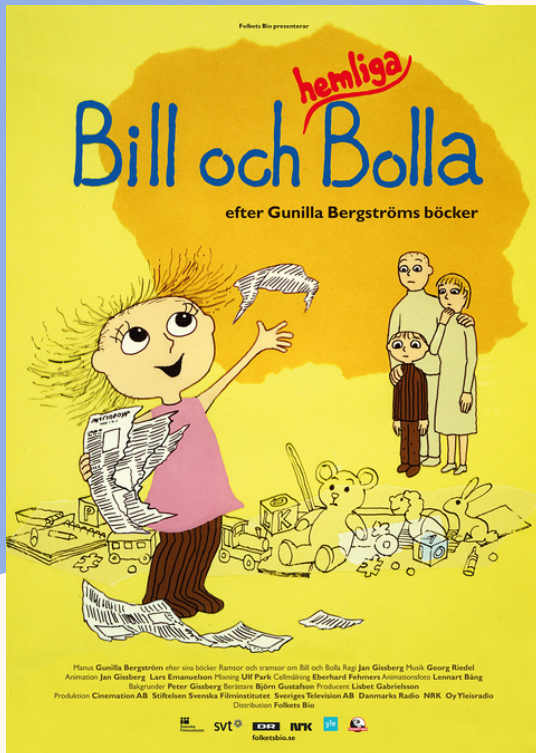
MED SAMTALSFRÅGOR
& ÖVNINGAR

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 vart man kan hitta filmen för streaming via webben.

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

Bill och hemliga Bolla.....	sid.3
Insidan ut (<i>Inside out</i>).....	sid.4
Little wing (<i>Tyttö nimeltä Varpu</i>).....	sid.6
Flickan, mamman och demonerna.....	sid.8
I rymden finns inga känslor.....	sid.10
Galen i dig (<i>Silver linings playbook</i>).....	sid.11
Infinitely polar bear.....	sid.12
Black swan.....	sid.14
Information om stödgrupper och organisationer.....	sid.16



BILL OCH HEMLIGA BOLLA

Regi: Jan Gissberg

Längd: 30 min

Rek.ålder: Förskola, åk-1-3.

Hitta filmen: www.vodeville.se

Bill får en efterlängtat lillasyster, Bolla, som är glad och pigg och älskar att riva sönder papper. Men snart märks det att Bolla inte är som andra barn och lever i sin egen värld. När familjen stökar på i hemmet med disk och matlagning så sitter Bolla på golvet och river sönder papper i flera timmar. Familjen blir ledsna över att något är på tok med Bolla, tills den dag då de upptäcker att Bolla inte alls är ledsen.

Samtalsfrågor efter filmen

- När Bolla fyller 4 år får hon en massa presenter men gillar mest presentpappret. Har du själv fått en present som du blivit glad av? Varför tror du att Bolla gillade presentpappret mest?
- Varför blir familjen så ledsen över Bolla, när hon själv är glad? På vilket sätt kan man vara annorlunda?
- Bolla förstör Bills leksaksslott som han byggt. Bill blir arg på Bolla fast hon förstår inte varför. Hur reagerar du själv när du blir arg? Hur löser man ett bråk?

Övningar att göra efter filmen

- Inspireras av Bolla och bygg något av gammalt tidningspapper. Kanske ett slott eller en boll? Lägg tidningsbitar i lim och använd återvunna mjölkkartonger som grund. Låt torka och måla i fina färger.
- Rita en teckning på en fantasi-familj. Hur många är det i familjen? Hur ser de ut? Vad har de för kläder? Vad heter de? Vilken typ av personlighet har de?

"Bill blir också tyst och dyster, vad är det för ledsamt med hans syster?"



INSIDAN UT (INSIDE OUT)

Regi: Pete Docter och Ronaldo Del Carmen

Längd: 94 min

Rek.ålder: åk. 1-5

Hitta filmen: www.vodeville.se

När Jennys pappa får ett nytt jobb bryter familjen upp rötterna och flyttar till den stora staden San Francisco. I Jennys hjärna pågår det hårt arbete i huvudkontoret där de fem känsloraktörerna Glädje, Rädsla, Ilska, Avsky och Vemod styr hennes handlingar. Jenny och hennes känslor kämpar med att växa upp i en ny stad, ny skola och ett nytt liv. Det blir nästan för mycket att hantera för känslorna.

Samtalsfrågor efter filmen

- På vilka sätt kan man beskriva sina känslor? När är det som svårast att berätta vad man känner?
- Vilken känsla är lättast för dig att känna av ilska, glädje, vemod, rädsla och avsky? varför är det så?
- Hur såg de olika känslorna ut? Varför tror du t.ex. Ilska var röd och Rädsla var lila?
- Jenny flyttar och byter skola. Kan du känna igen dig i något som Jenny gör i filmen? T.ex. när hon blir arg på sina föräldrar, ledsen i klassrummet eller rädd när hon ska sova.

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Rita eller skriv om en händelse i ditt liv där du upplevt ilska, glädje, vemod, rädsla eller avsky.
- Skapa en egen känsloraktör av lera, pyssel eller återbruksmaterial.
- Måla/rita den scen du minns bäst från filmen, varför minns du just den scenen?

"Har du någonsin tittat på någon och undrat vad som försiggår i deras huvud?"
/ Glädje



LITTLE WING (TYTTÖ NIMELTÄ VARPU)

Regi: Selma Vilhunen

Längd: 100 min

Rek.ålder: åk. 7 - Gymnasiet

Se filmen: På filmriket.com kan du se filmen gratis genom att skapa ett inlogg.

Varpu är 12 år och gillar att rida och umgås med sina kompisar. Men hennes omogna mamma har svårt att klara vardagen och strular alltid till det, vilket gör att Varpu ofta får vara den vuxna i familjen. En dag får Varpu nog och bestämmer sig för att söka upp sin biologiska pappa som hon aldrig träffat.

Samtalsfrågor efter filmen

- Varpus mamma har svårt att ta ansvar och glömmar bort Varpus födelsedag. Hur tror du att det känns för Varpu att vara den vuxna i familjen?
- Hur verkar Varpu hantera vännernas frågor om hennes mamma? Hur tycker du att vännerna reagerar på Varpus föräldrar?
- Hur upplever du att Varpu och hennes föräldrar kommunicerar med varandra?
- Varpus pappa har svårt att befinna sig i folksamlingar och får ofta en panikkänsla. Vad har du för rädslor? Har du några fobier? När kan du själv känna dig stressad eller upprörd?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skriv ett brev till Varpu, vad skulle du vilja säga till henne? Berätta om dig själv och något du tror att ni har gemensamt.
- Diskutera i grupp om det är någon skillnad på när en förälder inte kan ta ansvar, t.ex. om hen är sjuk som Varpus pappa eller "bara" är slarvig och oorganiserad som Varpus mamma? Vad förväntar sig Varpu av sina föräldrar? Hur skulle du känna om något liknande hände dig?
- Skriv ett eget manus om hur det är att vara tonåring. Prova att skapa en huvudkaraktär som är ganska olik dig själv, annan ålder, andra intressen, andra mål och annat namn.

En fördjupande filmhandledning finns på www.filminstitutet.se



FLICKAN, MAMMAN OCH DEMONERNA

Regi: Suzanne Osten

Längd: 90 min

Rek.ålder: åk. 6-9

Hitta filmen: Streama via [AV-Media](#), Falun

Ti ska snart börja skolan och lever tillsammans med sin mamma Siri och hennes pojkvän. Efter ett bråk flyttar mor och dotter till en ny lägenhet där mamma Siri går in i en psykos och inbillar sig att hela världen är ute efter henne. Hon vägrar berätta för Tis moster Tamara vart de befinner sig. Lyckligtvis är Ti stark och tar själv ansvar för sin skol-situation och lagar mat när hennes mamma inte klarar av att göra det.

Samtalsfrågor efter filmen

- Prata i grupp om vilka filmer och tv-program ni har sett eller böcker ni har läst som gjorde er rädda eller ledsna. Hur gjorde ni då för att inte vara rädda längre eller för att bli tröstade? Vilka saker på film och tv tycker ni är allra läskigast?
- Ti måste ta hand om sig själv när hennes mamma inte mår bra. Vilka sysslor får hon klara själv?
- Ti går till skolan i smutsiga kläder. Hur reagerar hennes omgivning? Vad säger de andra barnen i klassen?
- Prata om hur Tis mamma Siri är. Vad gör hon som är roligt? När är hon snäll mot Ti? Vad är hon bra på och vad är hon mindre bra på – att prata, leka, trösta, laga mat, läsa läxor? Hur ska en bra förälder vara?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Sverige finns en ideell förening som heter "Maskrosbarn" som arbetar med att stötta och sprida kunskap om barn som lever med psykiska sjuka och/eller missbrukande föräldrar. Just ordet "Maskrosbarn" står för barn som har det svårt hemma men som klarar sig ändå, ungefär som en maskros kan växa upp ur asfalten. Skapa egna maskrosor i papper och hjälp sprida kunskapen vidare.
- Använd barnkonventionen och välj några av de 54 artiklarna om barns rättigheter. Skriv eller rita en berättelse om ett barn baserat på artiklarna.



I RYMDEN FINNS INGA KÄNSLOR

Regi: Andreas Öhman

Längd: 85 min

Rek.ålder: åk. 7-9

Hitta filmen: Streama via AV-Media, Falun

18-åriga Simon har aspergers syndrom vilket för honom innebär att han har ett inrutat vardagsliv och gör noga uträkningar för hur han ska leva sitt liv. Simon bor tillsammans med sin bror Sam och hans flickvän Frida. En dag bestämmer sig Frida för att flytta ut. För att återställa ordningen måste Simon hitta en ny sambo till sin bror. Plötsligt en dag krockar Simon med Jennifer och inget blir som förut.

Samtalsfrågor efter filmen

- Prata om rutiner i vardagen. Vad har du själv för rutiner? Kan du bli stressad eller irriterad över något när det inte fungerar i vardagen, vad isåfall?
- Hur upplever du Jennifers och Simons vänskap? Tycker ni att de agerar schysst mot varandra?
- Hur är det att vara kär i någon? Vad är kärlek för dig? Finns det olika sätt att vara kär i någon?
- Prata om Simon och Sams relation. Hur tror du det är för Sam att vara storebror till Simon? Varför verkar deras föräldrar ha svårt att förstå Simon?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skapa ett eget universum med olika planeter. Tänk att varje planet har en egen personlighet. Låt alla i klassen/gruppen skapa varsin planet till universumet.
- Skriv ett kärleksbrev till dig själv. Fokusera på alla bra saker med dig själv, hylla din personlighet och skriv gärna om ett kärleksfullt minne från ditt liv.
- Gör en kort film där du berättar om ett favoritintresse. Ta reda på fakta och utgå från dig själv när du berättar om intresset.

"Tid är inte pengar. Pengar är pengar.
Människor säger en sak och menar en annan."
/Simon



SILVER LININGS PLAYBOOK (GALEN I DIG)

Regi: David O. Russel

Längd: 122 min

Rek.ålder: Åk. 9, Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodenville.se

Efter sin vistelse på en psykisk klinik flyttar den tidigare läraren Pat Solitano tillbaka till sina föräldrar och försöker förena sig med sin ex-fru. När Pat träffar den mystiska tjejen Tiffany, som har sina egna problem, står han inför nya utmaningar. De kommer överens om att hjälpa varandra och det uppstår en speciell kemi mellan dem.

Samtalsfrågor efter filmen

- Pat är utåtagerande i sin ilska över saker. När han blir provocerad på fotbollsmatch eller läser en bok med ett dåligt slut. Prata om ilska. Hur känns ilska på insidan och hur kan den se ut på utsidan? Vad kan ligga till grund för att man blir arg? Hur tror du att Pat känner före och efter ett utbrott?
- Prata om Pat och Tiffanys relation. Hur början och slutar den? Vad skulle du säga att de upptäcker om varandra under resans gång?
- Dansen blir en mötespunkt för Pat och Tiffany. Reflektera över vad dansen bidrar med i deras relation. Hur använder de dansen? Vad händer med dem när de dansar med varandra?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- "Silver linings" är ett amerikanskt uttryck som betyder att man har hoppfulla möjligheter. Skriv ett eget dagboksinslag där du fokuserar på dina egna hoppfulla möjligheter i framtiden. Det kan vara allt ifrån små saker i vardagen som känns hoppfulla till stora fantasifulla saker som ger dig hopp.
- Gör ett stafettmanus tillsammans där en person påbörjar en manusidé och nästa tar vid efter tio minuter och så skickas manuset vidare i gruppen. Reflektera efteråt hur idéerna formades av gruppen. Hur blev manuset i slutändan?
- Prova uttryck genom gester. Hur kommunicerar man med kroppen? vilka känslor är lätta att tyda i kroppsspråk? Lek charader med varandra och avsluta med reflektion.



INFINITELY POLAR BEAR

Regi: Maya Forbes

Längd: 90 min

Rek.ålder: åk. 7 - Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodeville.se

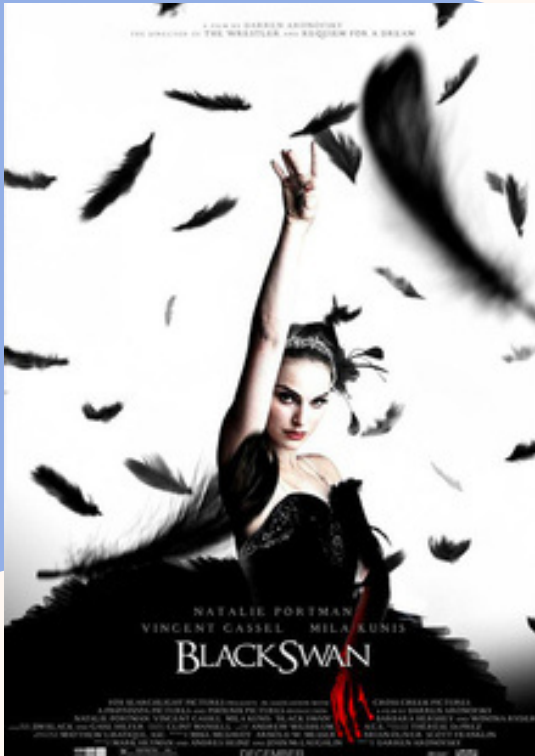
Faith och Amelias pappa Cameron är bipolär vilket gör att han har svårt att klara vardagen och kan inte arbeta. Mamma Maggie beslutar sig för att åka till New York och utbilda sig så att hon kan skaffa ett jobb och på så sätt försörja familjen. Hon ska vara borta i mer än ett år och under tiden måste Cameron vara hemma och ta hand om barnen. Något som visar sig vara en utmaning för far och döttrar.

Samtalsfrågor efter filmen

- Filmen utspelar sig på 70-80-talet då informationen och samhällsdebatten kring psykisk ohälsa var knapphändig. Jämför filmen med nutid, på vilket sätt skiljer sig kunskapen om psykisk ohälsa från då till nu? Hur hanteras bipolär sjukdom i filmen? Hur reagerar omgivningen av Camerons bipolär sjukdom?
- Cameron blir inlagd på sjukhus efter ett sammanbrott. Hur reagerar hans familj? Hur upplevs han när han fått mediciner? Prata om hur ni tror att det kan vara som anhörig till någon som lider av psykisk ohälsa.
- När Maggie studerar i New York bor barnen med Cameron. Hur tror du att Faith och Amelia upplever den nya fasen med att bo ihop med sin pappa? Vad bråkar de om? Vad kommer de överens om? Hur funkar det i vardagen?
- Hur upplevs Cameron när han är inne i en manisk period? (T.ex. när han sitter uppe hela natten och syr en kjol till Faith) Hur tror du att han mår under dessa perioder?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Skriv och berätta om någon gång du själv mått dåligt. Hur kändes det? Vad tänkte du? Tog du dig igenom det? och hurdå?
- Skriv ner egna frågor och intervju en familjemedlem eller kompis om hur det är att växa upp. Vad minns de från sin uppväxt? Bästa/sämsta minnet?



BLACK SWAN

Regi: Darren Aronofsky

Längd: 108 min

Rek.ålder: Gymnasiet och uppåt

Hitta filmen: www.vodeville.se

Nina är en ung ballerina som är perfektionist ut i fingerspetsarna och som satsar på att bli den nya balettstjärnan. Hon vill ha dubbelrollen som Odette/Odile i uppsättningen av Svansjön men Ninas personlighet passar bäst i den oskuldsfulla rollen som Odette och hennes konkurrent Lily gör sig bäst som den förföriska Odile. När de båda tävlar om dubbelrollen upptäcker Nina en mörk sida inom sig.

Samtalsfrågor efter filmen

- Nina och hennes mamma har en komplicerad relation till varandra och båda tar balletten på stort allvar. Men när Nina blir manisk och utvecklar ett självskadebeteende reagerar hennes mamma genom att klippa Ninas naglar, bandagera händerna och låsa in henne på sitt rum. Prata om mor och dotter relationen. Hur skulle mamman ha hjälpt Nina istället? Hur tror du att Ninas mamma upplever sin dotter? Hur kan de förstå varandra bättre?
- Ninas personlighet passar inte som den förföriska svanen Odile. Hennes balettlärare Thomas utsätter henne för fysiska och psykiska påfrestningar. Prata om Thomas maktposition över Nina, på vilka sätt utnyttjar han henne?
- Nina utvecklar en mörk sida hos sig själv. Kan du känna igen dig i något Nina gör? Varför tror du att hon går in i en mörk period?

Praktiska övningar att göra efter filmen

- Prova på att vika svanar av papper i origami, skriv uppmuntrande ord i pappers-svanen.
- Svansjön är en klassisk balett med härkomst från Ryssland, på vilket sätt kan man uttrycka sig genom dans? Vilka sorters dans finns det? Vilken typ av dans skulle du helst vilja uttrycka dig via? prova på att filma en egen dans.
- Skapa egna karaktärer genom att göra karaktärsbeskrivningar. Vad heter karaktären? ålder, intressen, favoritmat, vad är hen rädd för? Skriv ett påhittat dagsboksinslag från karaktärens liv där du beskriver hens personlighet och mål i livet.

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 ÅÅS** - 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.

