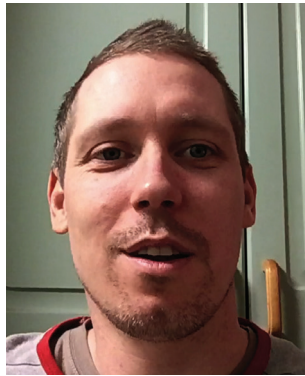


MITT PSYKE OCH JAG – BERÄTTELSEN OM LINNEA OCH TIM



Två ärliga och personliga berättelser om ett ämne som berör många, men som få vågar prata om.

Tre av fyra har någon erfarenhet av psykisk ohälsa, som drabbad, anhörig eller vän. Många vågar inte prata om det, av rädsla för hur omgivningen skall reagera. I två avsnitt får vi möta Linnea, 23 år, och Tim, 35 år, som filmade sin vardag under ett halvår. Personligt och öppenhjärtigt berättar de sina historier om hur det är att leva med psykisk ohälsa. Du ser samtidigt hur det påverkar deras familjer och omgivning.

Mitt psyke och jag är uppdelat på två avsnitt.

Berättelsen om Linnea och Berättelsen om Tim.

FILMFAKTA

GENRE: Dokumentär
ÄMNE: Biologi, Idrott och hälsa, Värdegrund
ÅLDER: Från 13 år (H, Gy)
SPELTID: 14 + 12 min
TAL: Svenska

TEXT: Svenska
LAND: Sverige
PRODUKTION: SVT
PRODUKTIONSÅR: 2016
ARTIKELNR: ETS5125
 (ETS5126 och ETS5127)

Jag valde att vara med och filma mig själv för att öka kunskapen och förståelsen om hur det kan vara att vara drabbad, både för de som inte själv är drabbade och de som ännu inte vågat söka hjälp.

– Linnea, lider av OCD och återkommande depressioner

Jag vill visa personer i liknande situation att det finns både hjälp att få samt att man inte är ensam med dessa funktionsnedsättningar.

– Tim, lider av autism, ADHD och tvångssyndrom

Psykisk ohälsa kan betraktas som ett paraplybegrepp som omfattar alltifrån svåra psykiatriska tillstånd till olika former av mildare symtom som varierar i intensitet och varaktighet. Milda symtom kan förorsaka lidande, men behöver inte spegla en psykiatrisk diagnos. Nedsatt psykiskt välbefinnande uppges oftare av kvinnor (19%) än av män (12%). Andelen var större i den yngsta åldersgruppen, 16–29 år.

(Källa: Folkhälsomyndigheten 2017)

LÄROPLANSMÅL (Lgr11 och Lgy11)

Biologi 7-9 – Ur det centrala innehållet

• 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. Virus, bakterier, infektioner och smittspridning. Antibiotika och resistenta bakterier.

Idrott och hälsa 7-9 – Ur det centrala innehållet

• Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

Naturkunskap Gymnasiet – Ur det centrala innehållet

• Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger, konsumtion och påverkan på miljön.

Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna.

• Naturvetenskapliga aspekter på, reflektion över och diskussion kring normer, rörande människans sexualitet, lust, relationer och sexuella hälsa.

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla:

4. Kunskaper om människokroppens uppbyggnad och funktion samt dess växelverkan med omgivningen.

Innan ni startar en diskussion kring filmen är det viktigt att läraren/ledaren går igenom handledningen och tänker på hur man ska hantera diskussionen och svaren.



INNAN NI TITTAR

- Fundera som lärare/ledare över vilka som finns i gruppen som kommer att titta på filmen - kanske finns personer som själva lider av psykisk ohälsa eller har närstående som gör det? Det kan vara bra att förbereda dessa personer på temat för lektionen.

REPETITION & DISKUSSION

Linnea

- Vilka funktionsnedsättningar lider Linnea av? Vad känner ni till om dessa?
- Vilken typ av behandling har hjälpt Linnea att må bättre?
- Att Linnea numera tar betydligt färre mediciner än tidigare kommenterar hon så här: "Det är tufft, för nu känner jag känslor /.../ Jag har försökt fly från mina känslor i hela mitt liv". Vad tror ni hon menar med det?
- Hur beskriver och förklarar Linnea sitt självskadebeteende?
- Hur har Linneas mamma upplevt Linneas sjukdomstid?
- "Bara du vill så blir det bättre", imiterar Linnea en oförstående omgivning. Varför tror ni att hon reagerar negativt på den uppmaningen?
- Linnea talar om känslan av att vara fri från den stress hon kände tidigare. Vad var hon stressad av och vad har hjälpt henne ur det?

Tim

- Vilka funktionsnedsättningar lider Tim av? Vad känner ni till om dessa?
- Ge exempel på hur funktionsnedsättningarna påverkar Tims vardag (t.ex. maten, bilen, bilkörningen, jobbet, dagishämtningen, tvätten).

- Hur påverkar Tims funktionsnedsättningar hans sambos liv?
- Tims funktionsnedsättningar gör att det är en utmaning att sortera intryck och det gör honom trött. Han liknar det vid att gå igenom en galleria under julruschen. Vad tror ni att han menar med den liknelsen?

SAMMANFATTANDE FRÅGOR

- Både Linnea och Tim säger att de har valt att delta i dokumentärprojektet för att öka förståelsen för psykisk ohälsa och olika funktionsnedsättningar. Håller ni med om att det behövs? Varför i så fall?
- Håller ni med om att psykisk ohälsa är något man pratar mindre om än fysisk ohälsa och sjukdomar? Varför tror ni att det är så? Vad kan man göra åt det?
- Den psykiska ohälsan bland ungdomar och unga vuxna ökar. Vad tror ni att det beror på? (alternativt göra fördjupningsuppgift nedan)

FÖRDJUPNINGSUPPGIFT

Ämnesfördjupning

Låt eleverna lära sig mer om psykisk ohälsa och funktionsnedsättningar genom att fördjupa sig inom ett eller flera av följande ämnen:

- ADHD och ADD
- Aspergers syndrom
- Autism
- OCD - Tvångssyndrom
- Självskadebeteende
- Ätstörningar
- Depression
- Bipolär sjukdom
- Borderline

Fakta att ta reda på:

- Vilka är symptomen?
- Vad finns det för behandling?
- Vad kan omgivningen tänka på?

Statistikanalys

Låt eleverna leta fram statistik och siffror angående den ökade psykiska ohälsan bland unga idag och vilka förklaringar som finns till varför siffrorna ökar. Diskutera dessa möjliga orsaker. Vad tycker och tänker eleverna?

Linnea om varför hon är med i serien

Jag valde att vara med och filma mig själv för att öka kunskapen och förståelsen om hur det kan vara att vara drabbad, både för de som inte själv är drabbade och de som ännu inte vågat söka hjälp. När jag började filma mädde jag fortfarande väldigt dåligt och visste inte hur den här resan skulle se ut, eller vad jag ville, om jag ens ville. Jag visste bara att det var en chans man bara får en gång i livet och det var nu eller aldrig. Inte själva projektet i sig utan chansen jag fick på behandlingshemmet, möjligheten att verkligen jobba med mig själv och slå mig fri från det som hindrat mig så länge, chansen att ta emot hjälp och kämpa en gång för alla. Och dessutom dokumentera en del av den resan, som utan tvekan har varit det tuffaste jag någonsin gjort.

Att lära sig leva och inte bara överleva, vara närvarande utan att fly, våga känna känslor, sätta ord på dem, prata. Berätta. Be om hjälp och ta emot hjälpen. Det är det häftigaste jag någonsin gjort men också det svåraste och jag har tvivlat många, många gånger. Det är nog det jag vill förmedla. Att det går, det blir bättre. Det är värt det, det är värt all rädsla och smärta att komma ut på andra sidan vid liv och på riktigt kunna känna; jag klarade det! Jag klarade det jag aldrig trodde jag skulle klara.

Det finaste kvittot jag någonsin kan få på att det varit värt det, inte bara att kämpa för ett liv i frihet utan också att dela med mig av den kampen, är när jag får höra att det ingivit hopp till någon som själv tvivlar på om det är värt det. Kan jag nå ut till bara en person är det värt det, nu får jag möjligheten att nå ut till så många fler.

Tim om varför hon är med i serien

Jag vill delta i denna dokumentärserie på grund av att jag vill öka förståelsen och kunskapen angående Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Jag vill ge en inblick i hur det är att leva med det och vilken belastning det kan vara för anhöriga att leva tillsammans med en person med dessa funktionsnedsättningar.

Jag deltar också i denna dokumentär för att visa personer i liknande situation att det finns både hjälp att få samt att man inte är ensam.

Jag vill sticka hål på myten om psykisk ohälsa och visa att jag är en person som är precis som alla andra.

Texter hämtade från svt.se

FAKTARUTA**LÄNKFÖRSLAG****VÅRDGUIDEN**

<https://www.1177.se/Stockholm/>

ATTENTION

Intresseorganisation för personer med NPF, anhöriga och yrkesverksamma.

www.attention.se

NATIONALENCYKLOPEDIEN

www.NE.se

