

Skörheten

En filmhandledning från Svenska Filminstitutet

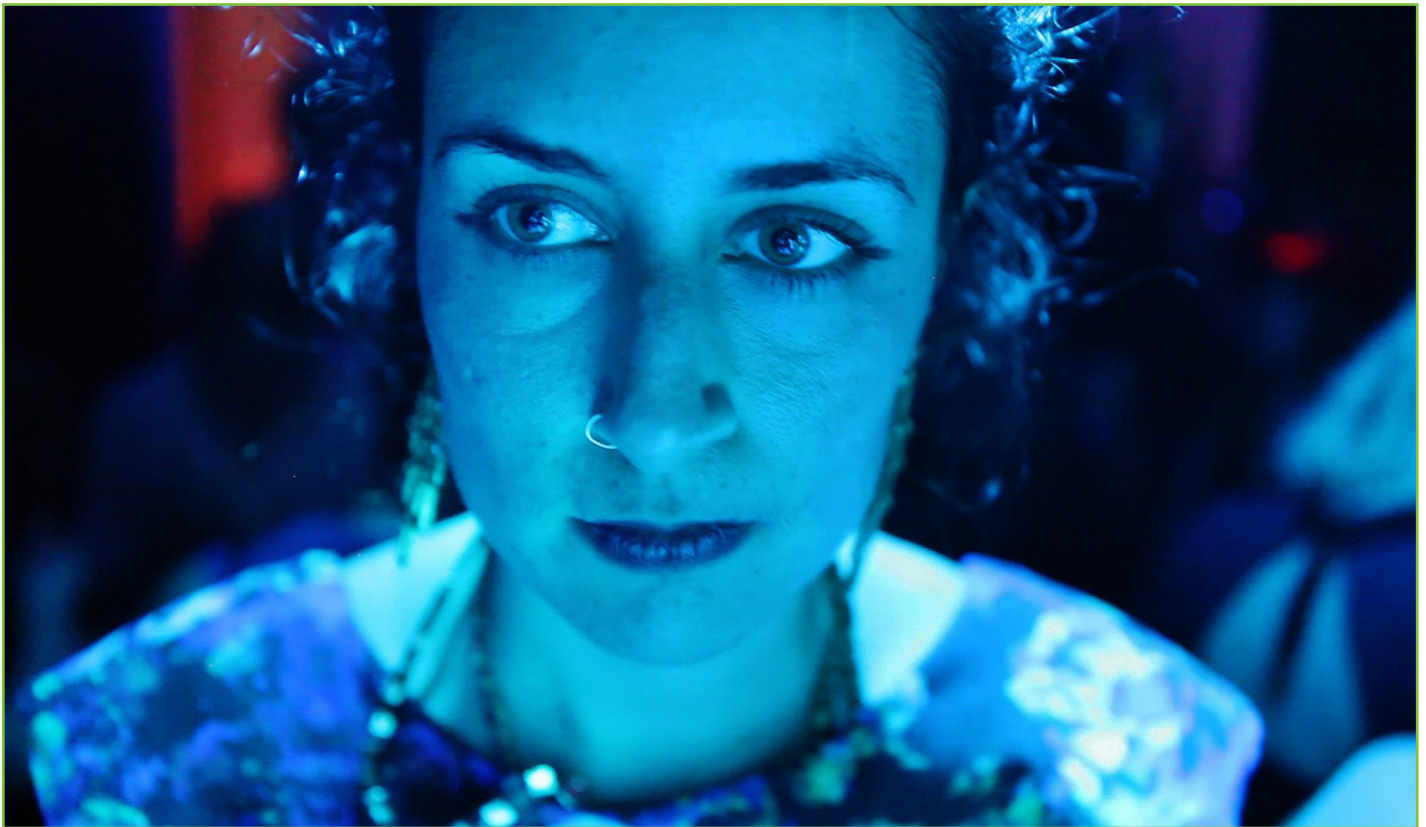


Bild: Folkets Bio

Rek för åk 9 - gymnasiet

Filmaren Ahang Bashi berättar i dokumentärt format om sin ångest och hur hon går till botten med att förstå och förändra det psykiska lidande som den åsamkar henne.

Vi möter hennes familj och vänner och får följa Ahang i den terapeutiska processen där hon letar efter orsaker, men också efter nya vägar för att kunna påverka sitt mående. En ärlig film som uppriktigt berättar om det innersta svåra.

Filmen och läroplanen

I de grundläggande uppgifterna för skolan ingår att förmedla kunskap om värdegrunder, samt att stimulera eleverna i att utveckla förståelse och medmänsklighet. Skolan ska ”främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse” – något som film i allmänhet och filmer som *Skörheten* i synnerhet kan vara ett utmärkt verktyg för. För elever på vårdprogrammet och elever som läser beteendevetenskap kan filmen än närmre knyta an till målen för utbildningen, då många av dem kommer i yrkeslivet att komma i kontakt med psykiskt sköra människor.

Alla elever ska få insikt i och kunskap om mänskliga rättigheter, samt om den mångkulturella samtiden, varför det exempelvis är viktigt att se film där teman som flyktingskap och migration berörs. Alla elever på gymnasiet ska även ”träna sig att tänka kritiskt, att granska fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ”. Även detta kan göras på ett intressant sätt genom analys av och diskussion om dokumentärfilm. Sammantaget erbjuder arbete med *Skörheten* en rad möjligheter och infallsvinklar på kunskaper som är centrala i gymnasieskolans läroplan.

Handling

Ahang Bashi är utbildad vid Stockholms Dramatiska Högskolas dokumentärfilmklinje, och har tidigare regisserat en rad kortdokumentärer. *Skörheten* är hennes dokumentära långfilmsdebut.

I *Skörheten* får vi möta Ahang mitt i livet – hon når framgång med sina filmer, hon har gott om vänner och hon tycks leva ett rikt och omväxlande liv. Men inuti pågår en kamp som hon själv till slut tappar kontrollen över – hennes ångest antar alltmer panikartade former, vilket leder till att hon blir allvarligt deprimerad och får svårt att fungera i sitt dagliga liv. Denna kamp har pågått i flera år, men Ahang upplever att den har förvärrats med tiden och tvingas inse att hon behöver hjälp med att reda ut och lära sig hantera sin psykiska problematik. Efter ytterligare ett besök på en psykiatrisk akutmottagning påbörjar hon terapi både i grupp och i enskild form. Hon intervjuar också sina familjemedlemmar för att se om det finns förklaringar till hennes känslor att hitta i barndomen. För första gången får hon höra om detaljerna kring familjens flykt från Iran i mitten på 1980-talet, då hon själv bara var två år, och hur det påverkade henne själv och hela familjen.

När filmen slutar är Ahang på inget sätt helt fri från sin ångest – psykiska svårigheter tar lång tid att läka och är ibland livslånga och något en måste lära sig att hantera – men hon har fått större insikt i varifrån åtminstone delar av hennes psykiska lidande kommer, hur hennes psyke skapar detta och hur det påverkar henne. Hon har också kommit närmare ett öppet samtal med sin familj om saker de tidigare inte velat eller kunnat tala om, och hon har fått några verktyg för att behärska sin ångest och påbörja en väg mot läkning och seger i kampen inuti.

När själen gör ont

Idag talas och skrivs det allt mer om olika typer av psykisk ohälsa, men fortfarande är det ett ämne som många upplever som tabubelagt och som de som lider av det inte vågar vara öppna med av rädsla för omgivningens reaktioner. Det finns många utbredda myter och missuppfattningar om psykiska besvär och sjukdomar, och även i vården och hälsoforskningen är området styvmoderligt behandlat. Att dessa sjukdomar är att betrakta som vilken fysisk åkomma som helst är fortfarande inte en etablerad uppfattning i samhället i stort. Även i *Skörheten* finns några olika sätt att se på psykiska problem representerade. Exempelvis reagerar Ahangs föräldrar på olika sätt inför hennes svårigheter och har olika uppfattning om hur de bör lösas.

Begreppet ”psykisk ohälsa” har i dagligt tal sträckts ut till att innefatta i princip allt från tillfälliga reaktioner på stress, via depressioner till ovanligare, allvarliga psykiska sjukdomar och missbruk, och ibland även neuropsykiatriska diagnoser som ADHD. Den relativt nya ökade öppenheten kring att tala om de här frågorna, den större uppmärksamheten i media och att kända personer vågar tala om sina sjukdomar och diagnoser bidrar till ökad kunskap om och förståelse för detta område och för dem som drabbas. När media under vissa perioder fokuserar ett fenomen kan det samtidigt vara lätt att tro att detta är något som är vida utbredd och drabbar en majoritet av mänskligheten. Så är det naturligtvis inte.

Generaliserat ångestsyndrom, som är den diagnos Ahang har, har en livstidsprevalens (andelen av en befolkning som någon gång under sin livstid får en viss sjukdom) på 5 %. För alla ångestsjukdomar sammanräknade är prevalensen dock högre. Enstaka ångest- eller panikångestattacker drabbar långt fler, men är de inte återkommande och starkt

Bild: Folkets Bio





Bild: Folkets Bio

hindrande i det dagliga livet ses de inte som en sjukdom.

Vissa typer av psykiska besvär, som depressioner, är oerhört mycket vanligare – punktprevalensen (andel av befolkningen vid en given tidpunkt) är ca 5 %, men uppemot 30 % löper risk att någon gång under livet drabbas av en depression. Den som inte får hjälp med sina psykiska besvär riskerar att dessa utvecklas till en svårare form eller blir återkommande.

Något som drabbar allt fler idag är så kallad utmattningsdepression, vilket enligt många läkare är ett felaktigt begrepp eftersom depressions-sjukdom och ”att gå in i väggen” har helt olika orsaker, olika förlopp och kräver olika behandlingsmetoder, trots att de ibland har liknande symptom. Utmattning i sig är inte depression. Därför är det mer korrekt att benämna utbrändhet som utmattningssyndrom – det är en kroppslig och psykisk reaktion på yttre stress, medan depressionssjukdom uppstår mer ”av sig själv” genom inre psykisk stress och/eller kemisk obalans i kroppen. Däremot kan så kallad egentlig depression ibland uppträda som följsjukdom av utmattningen och överbelastningen. Klart är dock att båda typerna av besvär tycks öka i dagens samhälle, även om forskningen på området inte är helt entydig kring hur stor ökningen egentligen är – att fler söker hjälp för sina besvär p g a större medvetenhet kan vara orsak till en del av ökningen.

- Diskutera i grupper vad ni tror kan ligga bakom ökningen av psykisk ohälsa. Ahang och många andra pekar på det faktum att vi lever i ett väldigt prestationsinriktat samhälle, där kraven på människor blir allt högre i såväl arbetslivet som på det sociala planet. Vilka sådana krav kan ni själva se i ert eget liv och omkring er? Vet ni var och hur en söker hjälp om en mår dåligt? Hur skulle ni göra om ni hade en vän som mådde dåligt? Är det här saker ni kan prata med varandra om? Varför/varför inte?

- Diskutera också vad det innebär att ”ha det bra” och vad det är att vara ”framgångsrik”. På vilka områden vill ni själva helst uppnå framgång? Idag talar vi ofta som om alla kan få allt, men ingenting kommer utan ett pris – vilka saker tror ni att ni skulle behöva offra för att uppnå denna framgång? Hur prioriterar en vad som är viktigt? Vad är skillnaden mellan att vara lyckad och att vara lycklig? Vilka saker gör er lyckliga/glada/nöjda med livet? På vilka sätt kan det vara bra respektive dåligt att jämföra sig med andra?

- Att vi i Sverige lever i en av de starkast individualiserade kulturerna i världen nämns i filmen och stöds också i antropologisk forskning. Vad innebär det? Vem ”vinner” och vem ”förlorar” på extrem individualism? Vilka värden går vi miste om genom att reproducera en kultur där gemenskap, sammanhållning och att dela med sig blir allt mer sekundärt, och där enbart prestationer avgör exempelvis ens ekonomiska situation och ens status? Hur hänger detta ihop med att känslighet och ödmjukhet värderas som mindre goda egenskaper, och att styrka, ledarskap och hävdande av det egna jaget upphöjs till något för alla eftersträvansvärt?

- Forska i vad olika vanligt förekommande psykiska besvär innebär – hur yttrar sig depression? Hur behandlas det? Vad händer när någon drabbas av utmattningssyndrom? Vad kan göras för att förebygga det? Vilka andra typer av psykiska besvär eller sjukdomar är de vanligast förekommande? Arbeta i mindre grupper och redovisa för varandra.

- Ahangs mamma och pappa har vitt skilda uppfattningar om hur Ahang ska angripa sina problem. Mamman är stöttande och ständigt redo att hjälpa, medan pappan anser att Ahang har allt, att det går bra för henne i livet och att hon ska bota sig själv genom att tänka positivt. Ahang själv har skuld-känslor för att hon mår dåligt trots att hon har vänner och är en framgångsrik filmskapare, och känner skam över att hon är ”bortskämd” och ”otacksam”. Prata utifrån den research ni gjort om psykisk ohälsa om hur den här typen av sjukdomar och besvär fungerar. Kan en djupt deprimerad människa bara ”rycka upp sig”? Tror ni att en fysiskt sjuk person lika lätt skulle fastna i skam- och skuld-känslor, eller bli påtvingade sådana av omgivningen? Varför/varför inte? I vilka andra situationer kan en känna skam eller skuld över att en inte är nöjd, med sig själv eller med omständigheterna? Hur kan en göra för att motarbeta irrationella skuld-känslor och komma över dem?

- Vilka ord vi använder för att beskriva ett fenomen påverkar i stor utsträckning vår uppfattning om och inställning till fenomenet i sig. I filmen säger Ahang att hon ”inte är något psykfall”, men hon säger också att ”jag är typ sjuk i huvudet”. En av tjejerna i gruppterapin tror att nästan alla har psykiska problem för ”alla är dumma i huvudet”. Sådana här uttryck används ofta också som förolämpningar och



Bild: Folkets Bio

onyanserade bedömningar av människor som inte själva är drabbade. Diskutera hur sådan retorik styr vår uppfattning om och reaktioner inför psykisk ohälsa. Bidrar det till en fortsatt stigmatisering av psykisk sjukdom? Vilka andra områden/ämnen kan ni komma på där vi lätt tar till överdrivna och inte så väl underbyggda uttryck? Varför pratar vi på det här sättet – handlar det enbart om okunskap? Vilket ansvar har vi själva mot varandra i det dagliga livet vad gäller vilka signaler vi sänder ut genom orden vi väljer, och genom att acceptera att andra använder sådana ord? Skiljer sig retoriken på sociala medier jämfört med hur ni pratar? På vilka sätt och varför?

Att tvingas fly från sin trygghet

Ahang flydde som mycket liten med sina föräldrar och två storasystrar från oroligheterna i det postrevolutionära Iran till Sverige. De tvingades lämna allt de hade – vänner, arbete, hem och ägodelar – för att flytta till ett land som de inte visste någonting om, där de inte kände någon, inte kunde tala språket och inte hade en aning om hur framtiden skulle bli. Dessutom ett land vars klimat, kultur och sociala mönster på många plan skiljer sig starkt från det land de kom ifrån.

Medan Ahangs systrar, som var äldre, kan minnas flykten och kunnat förstå den, har den för Ahang blivit en suddig upplevelse i det förflutna som hon inte vet särskilt mycket om. När hon börjar prata om detta med sina familjemedlemmar kommer det fram att det varit ett starkt trauma för henne, och att förändringen gjorde att hon gick igenom en allvarlig barndepression som ledde till att hon slutade äta och prata. Denna period har hela familjen undvikit att prata med Ahang i någon större utsträckning om. Ahangs terapeut förklarar att för ett så litet barn är varje genomgripande förändring i livet mycket svårare att hantera än för ett äldre barn eller en vuxen. Den som ännu inte kan formulera sin upplevelse vare sig genom fullständiga tankar om orsaker och konsekvenser eller genom språket lämnas med en olöst oro inför händelser som hen inte förstår. När även omgivningen tiger om det som händer blir sammanhanget ännu obegripligare för det lilla barnet.

- Under 1980-talets början kom många flyktingar från just Iran till Sverige. Idag, ett par decennier senare, är det lugnare i Iran och de som kom hit då har hunnit etablera sig. Sedan dess har det dock inträffat saker i andra länder som gjort att nya flyktingvågor har kommit till Sverige och andra länder där det är fred.

På 1990-talet kom det exempelvis många flyktingar från Balkan, och idag är det framför allt konflikter i Syrien och Afghanistan samt olika afrikanska länder som tvingar många människor att fly sina hem på jakt efter en trygg plats. Arbeta i grupper och ta reda på mer fakta om vilka flyktinggrupper som varit stora under 1980-, 90-, 2000- och -10-talet, i Sverige och i världen. Fördjupa er i varsitt land/region och forska i dess historia. Vilka konflikter finns/har funnits på de olika platserna? Vad har konflikterna handlat om och hur har de utvecklats och – där så är fallet – avslutats? Hur har situationen i landet då förändrats efter konflikten? Är ni några som själva har bakgrund i något av de länder/regioner som studeras kan ni även använda er av intervjuer med era föräldrar, far- och morföräldrar, andra släktingar och vänner som kanske själva kommit till Sverige (så länge som detta känns bekvämt för dem och för er själva).

- Leta statistik och annat dokumentärt material för var och en av de flyktinggrupper ni forskat om. Hur skildrades händelserna i media? Hur liknar eller skiljer det sig från det vi ser i rapporteringen idag? Ta också reda på hur flyktingsituationen i världen ser ut – hur många människor är på flykt? Vart flyr de? Vilka länder i de olika världsdelarna tar emot flest flyktingar? Vilka globala bistånd från exempelvis FN finns det för att ta hand om flyktingar? Var noga med att granska källorna till informationen ni hittar, och att stämma av exempelvis siffror eller andra rapporter mot andra källor som är oberoende av varandra.

- Det är lätt att glömma att Sveriges position som ett av världens rikaste och friaste länder är mycket ung. Genom historien har Sverige varit inblandat i ett antal krig, på 1800-talet flydde en stor del av svenskarna svältåren här och flyttade till Amerika. Fram till 1900-talets början var Sverige ett väldigt fattigt land med eftersatt urban och teknisk utveckling. Skriv enskilt en kort uppsats om hur du skulle tänka om du var tvungen att fly från din hemmiljö. (Om du själv har flytt kan du skriva om det – men bara om du känner att du vill berätta om det). Vart skulle du fly? Vad tror du skulle vara möjligt att ta med sig, och hur skulle du välja ut vad du skulle ta med? Vad skulle det första du försökte göra när du kom till din tillflyktsort vara? Vilka saker tror du skulle vara svårast med att fly? Vad skulle du sakna? Tror du att du skulle försöka återvända om läget i ditt hemland förändrades? Varför/varför inte och

vilka faktorer skulle vara avgörande?

- Diskutera i helklass vilka konsekvenser det kan ha för en människa att behöva fly, både på det personliga planet och på mer allmänna, konkreta plan som utbildning, arbetsmarknad, bostad m.m. I filmen ser vi hur Ahang har djupa psykiska och känslomässiga sår från sin egen flykt, trots att hon knappt ens minns den. Varje år flyr miljontals människor, och många är minst lika traumatiserade som Ahang. Posttraumatiskt stressyndrom och andra allvarliga psykiska åkommor är vanliga bland flyktingar. Många har upplevt pågående krig och sett människor – ibland sina egna anhöriga – fångas eller dödas framför sina egna ögon. En del har kanske varit tvingade att själva delta i krig som barnsoldater. Vad tror ni att den typen av erfarenheter gör med en människa? Vilket stöd tror ni är viktigt att erbjuda dem som varit med om sådana saker?

Det dokumentära berättandet

Det dokumentära och verklighetsbaserade berättandet har fått ett allt större utrymme under de senaste åren. Dokumentärfilmer har fått ökad spridning, i tv blir dokumentära reportageprogram allt populärare och antalet självbiografier – inte sällan om just psykiska problem – har ökat markant under 2000-talet. Frågan är var gränsen för dokumentärt och fiktivt egentligen går. I en dokumentärfilm ska det vi ser ske ”på riktigt” framför kameran och är inte påhittat eller spelat. Men en författare eller filmare väljer naturligtvis ut vad som ska presenteras – vilka delar av materialet vi får läsa om eller se. Vad gäller film, radio- och tv-program följer sedan även en klipp-process, där det finns stor möjlighet att påverka ”effekten” av de händelser vi får se eller höra genom att välja i vilken ordning de presenteras, vilka delar av utsagor eller skeenden som klipps bort, vilken musik och vilken bild- och ljudmässig efterbearbetning som görs. En dokumentär berättelse är dessutom alltid vinklad. Om den är självbiografisk är den berättad ur uphovspersonens perspektiv, och när det handlar om annat har skaparen inte sällan en egen agenda och någon typ av budskap hen vill förmedla.

Ibland ser vi även etiketten ”doku-drama” om filmer eller tv-serier, vilket betyder att berättelsen bygger på verkliga händelser – och ofta följer dem väl utifrån källor som finns – men att själva återgivningen av händelsen är dramatiserad. Här är det alltså per definition inte fråga om dokumentär alls, eftersom det vi ser i bild följer ett i förväg skrivet manus och är gestaltat av skådespelare. Detsamma gäller för så kallade bio pics, som återger hela eller delar av en (ofta) känd persons liv. Ändå finns det berättelser där det är svårt att definitivt dra en linje mellan dokumentär och fiktion – ett exempel är Anna Odells film *Återträffen*, som delvis handlar om ett fiktivt skeende gestaltat av skådespelare, och delvis ”reproducerar” dokumentärt material genom (andra) skådespelare. Däremellan binds de olika delarna ihop med rent dokumentärt material som åskådliggör hur konstnären Anna Odell och filmteamet arbetar med projektet. Filmen är öppet självbiografisk och Anna Odell ”spelar” genomgående sig själv. Likaså hennes tidigare omdebatterade konstverk *Okänd, kvinna 2009-349701*, där hon rekonstruerar en verklig händelse från tidigare i sitt liv för att sedan dokumentera de faktiska följderna av denna iscensättning. Självbiografiska romaner är en annan genre som kan röra sig i gränslandet, där berättelsen tydligt gestaltas litterärt men bygger direkt på egna upplevelser.

- Prata i grupper om vad ni tror att Ahang kanske har valt att inte ta med i filmen. Vad skulle ni själva utelämna om ni gjorde en självbiografisk dokumentär? Att lämna ut sig själv är en sak, men behöver och ska man ta hänsyn till andra? Diskutera också hur Ahang ibland väljer att klippa ihop ljudet från samtal med visuellt svepande eller mer allmänna, ”intetsägande” bilder som ackompanjemang. Varför tror ni att just de avsnitten inte visar samma sak i bild som i ljud? Vem tror ni filmar när vi får se Ahang utifrån, exempelvis när hon inte kommer upp ur sängen eller är ute och promenerar med en vän?

Kan det finnas möjlighet att ”regissera” sådana avsnitt och ev. göra omtagningar i en dokumentärfilm? Varför skulle det i så fall göras och tycker ni att det är ”berättar-etiskt” ur dokumentärsynpunkt? Hur ”på riktigt” måste varje enskild händelse/scen i en film vara, tycker ni?

- Prata i helklass om dokumentär-begreppet. Vad är det för skillnad mellan exempelvis en dokumentärfilm och en direkt (journalistisk) rapportering av en händelse som ett krig eller en olycka? På vilket sätt tror ni att tiden som går mellan en händelse och rapporteringen/dokumentationen av den påverkar?

- Vilka starkt vinklade dokumentärer, som eventuellt omdebatterats för just detta, känner ni till/har ni sett? Är ni medvetna om hur mindre uppenbar vinkling fungerar i journalistik och i andra typer av dokumentärer? Har ni sett några bio pics eller andra dramatiseringar av verkliga händelser? Vilka då och hur tillförlitliga upplever ni att de är jämfört med fakta? Känner ni själva till fakta som ”talar emot” exempelvis den historiska korrektheten i berättelsen?

- Har ni sett dokumentärer som inte har någon direkt uppenbar vinkling (såsom naturfilmer)? Kan det ändå finnas ett budskap någonstans i den dokumentära berättelsen – varför görs den, av vem och för vem?

- Dela upp er i grupper där varje grupp ser en dokumentär, gärna med stark vinkling. Kan ni beskriva i ord hur ni ”ser”/förstår denna vinkling? Hur tolkar ni det som uphovspersonen betonar och varför tror ni att just denna betoning görs? Vad vill hen främst berätta? Känner ni själva till fakta som motsäger eller kan nyansera det som framkommer i dokumentären? Redovisa för varandra.

- Vad tror ni att den pågående trenden med självbiografiskt berättande beror på? Har det blivit viktigare att utmärka sin särart som individ i dagens samhälle? Varför i så fall? Hänger även detta ihop med individualiseringen och hur i så fall? Diskutera i helklass.

- Varför har intresset för dokumentärfilm ökat, tror ni? Har ni själva blivit mer intresserade av dokumentärer, och vilka typer av dokumentärer ser/läser/lyssnar ni på? Hur påverkas ni av dokumentärer ni ser/läser, respektive fiktiva skildringar? Finns det skillnader i hur ni tänker kring dem, vad ni upplever rent känslomässigt när ni ser/läser dem? Vad tror ni i så fall att det beror på? Diskutera i helklass.

Tips på fördjupning

Förslag på ytterligare dokumentärfilmer att se/använda sig av i övningarna ovan:

The Swedish Theory of Love, regi och manus (!) Erik Gandini, Sverige, 2016.

Sicko, regi Michael Moore, USA, 2007.

Fahrenheit 9/11, regi Michael Moore, 2004.

Free Angela And All Politic Prisoners, regi Shola Lynch, USA, 2014.

Min stulna revolution, regi Nahid Persson Sarvestani, Sverige, 2013.

Dom andra, regi Margreth Olin, Sverige, 2013.

Läsa, fördjupa och forska – för lärare och elever
Bra startside för information om olika psykiska besvär är
Vårdguidens webbsida:
www.1177.se.

”Att skilja mellan depression och utmattningssyndrom”,
artikel av Marie Åsberg m.fl. i Läkartidningen nummer 9,
2013
lakartidningen.se

Information och statistik om flyktingar och invandring:
www.migrationsverket.se
www.migrationsinfo.se

UNHCR i Sveriges webbsida: sverigeforunher.se

”Dokumentärfilm”, artikel av Miriam von Schantz i
Introduktion till filmpedagogik (red. Malena Janson),
Gleerups 2014.

Produktionsuppgifter

Sverige 2016
Regin Ahang Bashi
Producent David Herdies
Foto Maria Åkesson, Ahang Bashi
Klippning Kristin Grundström, Therese Elfström
Medverkande Ahang Bashi, Oranus Dabestani, Mahmood Bashi,
Roxy Farhat, Golbarg Bashi, Afrodite Bashi, m fl

Tekniska uppgifter:
Längd: 73 min
Svensk premiär: 2016-09-16
Distribution: Folkets Bio AB

Redaktion
Text: Maria Katerine Larsson
Redaktör: Anna Håkansson
Svenska Filminstitutet, december2016

Kontakt
filmiskolan@filminstitutet.se
filminstitutet.se/filmpedagogik

Observera
Filminstitutet kan inte garantera att filmen finns i distribution sedan den har slutat visas på ordinarie biografrepertoar. Via länken filminstitutet.se/boka-skolbio kan ni lära er mer om hur en hittar och bokar film för visningar i lärande sammanhang.