

Må dåligt – en film om psykisk ohälsa och självmord

Filmfakta

Ämne: Samhällskunskap, Biologi

Ålder: Från 14 år (H, Gy)

Speltid: 15 minuter

Svenskt tal med svensk text som tillval

Produktion: Ulf Hansson Mediaproduktion i samarbete med Kunskapsmedia AB

Syfte/strävansmål

- Att starta en diskussion kring psykisk ohälsa, varför det är vanligt och hur man kan få hjälp.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Samhällskunskap

Högstadiet

- Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur detta påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning.

Biologi

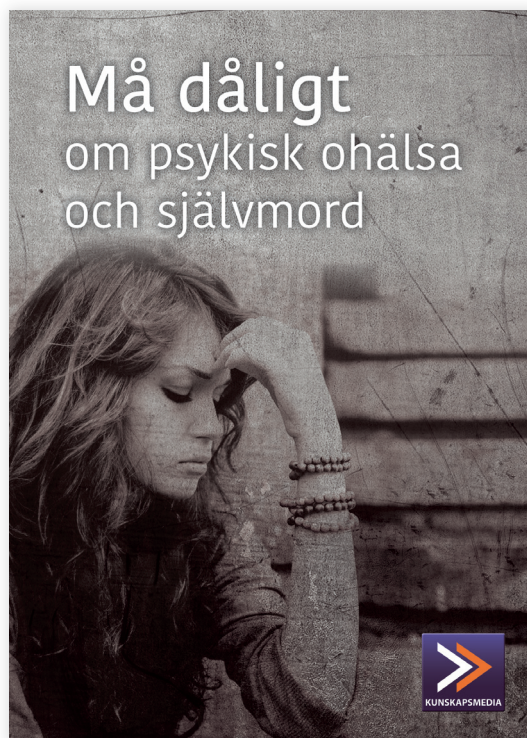
Högstadiet

- 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.

Filmens kapitel:

- Inledning
- Varför mår så många ungdomar dåligt idag?
- Vad är psykisk ohälsa?
- Är det skillnad på killar och tjejer?
- Om självmord
- Vad kan man göra?

Produktion: © Ulf Hansson Mediaproduktion i samarbete med Kunskapsmedia AB
© Kunskapsmedia MMXV
Filmnr: 1649KM



Filmens innehåll

Allt fler unga människor mår psykiskt dåligt. Skälen och symptomen varierar, men en sak är säker: det gäller att börja prata.

Den här filmen ger kunskap om hur psykisk ohälsa kan uppstå och råd för hur man kan få stöd att komma vidare. Och förståelsen för att vi alla, oavsett åldrar, oftast bär på en osäkerhet för att våga börja prata, oavsett om vi mår dåligt, eller om vi hör till dem som befinner sig i närheten.

Vi får träffa personer som berättar sina historier om hur de tagit sig ur sina problem, och de som arbetar i olika organisationer som ger råd och stöd till människor som har självmordstankar.

Att börja prata om att må psykiskt dåligt och eventuella självmordstankar är första steget mot att förhindra att det går till handling. Våga börja i klassrummet.

Må dåligt – en film om psykisk ohälsa och självmord

Diskussionsfrågor

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.

Inledning

- Vad tänker du på när någon nämner psykisk ohälsa?

Varför mår så många ungdomar dåligt idag?

- 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?
- Varför tror du att vi mår sämre idag jämfört med för 30 år sedan?
- Varför är det viktigt att prata mer om psykisk ohälsa?
- Vad berättar Tove om hur det började för henne och hur hennes ångest tog form?

Vad är psykisk ohälsa?

- Hur vet man om det är dags att ta hjälp?
- Vilka symptom finns på psykisk ohälsa?
- Vem skulle du vilja vända dig till om du mådde dåligt?
- "Oftast hjälper det att dela med sig av något som känns jobbigt" säger man i filmen. Vad innebär det tror du?

Är det skillnad på killar och tjejer?

- Hur tror du att tjejer respektive killar agerar när de mår dåligt? Hur hanterar de sina känslor?

Om självmord

- Tove berättar att hon var på väg att ta livet av sig med tabletter, men blev avbruten. Vad hände?
- Hur mår Tove idag?
- Ludmilla Rosengrens dotter tog livet av sig. Varför fick hon en chock när det hände?
- Varför tror du att det är så svårt att prata om att man mår dåligt och självmordstankar?

Vad kan man göra?

- "Vad är viktigt? Vad ser jag för syften?" – varför kan det vara bra frågor att ställa sig om man mår dåligt?
- Varför är det så viktigt att prata om känslor och hur man mår?
- Vilket råd vill Tove ge sitt yngre jag?
- Varför tror du att vi är så rädda för att lägga oss i?

Efter filmen

- Vad tyckte du om filmen?
- Har du lärt dig något nytt efter att ha sett filmen?

Uppgifter

- **Gruppuppgift:** Deltagarna delas upp i mindre grupper. Varje grupp gör ett fördjupningsarbete kring en frågeställning om psykisk ohälsa.

Exempel på frågeställningar:

- Vilka skillnader finns mellan killar och tjejer när det gäller psykisk ohälsa och självmord?
- Hur kan skolan förebygga psykisk ohälsa hos eleverna?
- Vad kan orsaka psykisk ohälsa? Vad kan man göra för att må bättre igen?
- Vad kan man göra som kompis för att stötta någon som mår dåligt?
- Vilken slags hjälp kan man få om man mår dåligt och var kan man få den hjälpen?

Leta information på internet, i böcker och i tidsskrifter. Presentera arbetet för resten av gruppen, t.ex. som webbsida, film eller som en vägg/serietidning.

