

# Fobier – fångad i fobi

## Filmfakta

Ämne: Biologi

Ålder: Från 13 år (H, Gy)

Speltid: 11 minuter

Svenskt tal med svensk text som tillval

Produktion: Medieinstitutet i samarbete med Kunskapsmedia AB, 2017

## Syfte/strävansmål

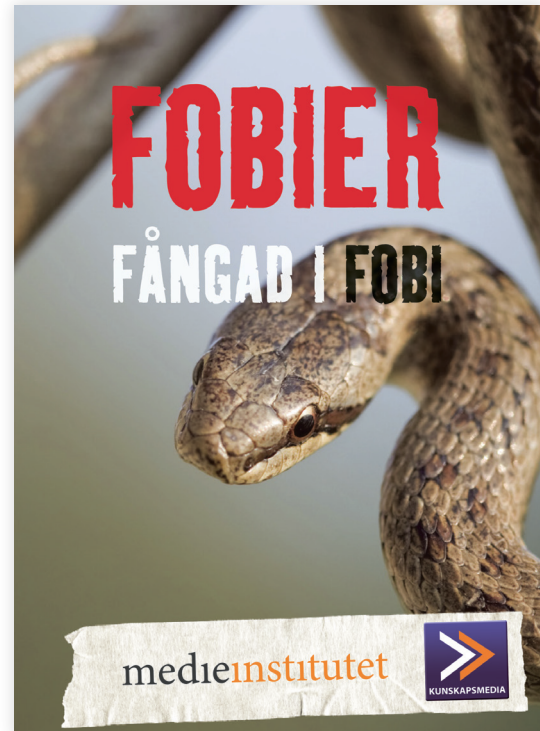
- Att lära sig mer om olika fobier och hur de kan behandlas.

## Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

### 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.

© Kunskapsmedia MMXVII  
Filmnr: 1710KM



## Filmens innehåll

Ungefär 5-10 % av Sveriges befolkning lider av en orimlig rädsla för något. De allra vanligaste rädslorna är för spindlar, ormar och höjder. Men det är först när rädslan övergår till en fobi som det kan få allvarliga konsekvenser.

I den här filmen får vi träffa Liv som hade orm-fobi fram tills för två år sedan. Hon berättar hur hon gick från att inte kunna ta en promenad i skogen till att jobba på en djurpark med att hålla i ormklappning. Vi får även träffa Philip, som är psykolog och forskare inom fobier. Han hjälper oss att svara på frågor som varför vi har fobier och vad som händer i hjärnan. Dessutom träffar vi Jonas som är psykolog och berättar hur man genom KBT behandlar fobier.

# Fobier – fångad i fobi

## Innan filmen

### Vad vet vi?

Läs inledningstexten för eleverna. Låt dem först enskilt fundera på vad de tror att filmen handlar om och framförallt varför det kan vara viktigt att titta på en film som handlar om fobier. Sedan pratar de i par och delar tankar med varandra. Till sist delar hela gruppen med sig av vad de tror filmen handlar om. Skriv gärna ned vad eleverna säger och ha som underlag för vidare diskussion efter filmen.

### Gissa ordet

Låt eleverna först själva och sedan i par undersöka och sedan försöka förklara följande fobier:

Aerofobi	Araknofobi
Bibliofobi	Fonofobi
Hypokondri	Pyrofobi
Trypofobi	Zoofobi

## 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.

- Vad innebär det att ha en fobi?
- Hur skulle du beskriva skillnaden mellan rädsla och fobi?
- Vad är "specifik fobi"?
- Vad är "agorafobi"?
- Vad är "social ångest"?
- Hur många i Sverige har en fobi?
- Hur upplevde Liv sin fobi?
- Varför är det i grund och botten bra att vi kan känna rädsla?
- Vad innebär "flykt-eller-kamp-responsen"?
- Beskriv behandlingen som Liv fick.
- Vad innebär KBT-behandling? Hur fungerar KBT?
- Hur kan Virtual Reality hjälpa någon som har en fobi?

## Efter filmen

### Fobier i klassen

Har eleverna själva några fobier eller känner de kanske någon som har det? Har eleverna några speciella rädslor, men som kanske inte räknas som fobier? Låt eleverna diskutera och sammanställ sedan klassens rädslor och/eller fobier. Har flera elever samma rädslor? Hur kan man hantera dessa?

### Ny eller bekräftad kunskap

Låt eleverna fundera över vad som sades i filmen. Sedan skriver de ned vad som var ny kunskap för dem. De kan även skriva ner något som de visste innan som bekräftades i filmen. Avsluta lektionen med att låta eleverna skriva ner på en post-it-lapp vad de lärt sig under dagens lektion. Lappen fäster de sedan på dörren när de går ut.

### Jobba vidare

- Undersök mer kring olika fobier. Dela gärna upp eleverna i små grupper som först gör research och sedan håller en kort presentation kring en fobi.
- Tillverka affischer där eleverna i grupper får välja en eller några fobier att skriva om. Varje affisch ska beskriva vad fobin innebär och varje affisch ska också innehålla faktapunkter om varför fobin/rädslan är orimlig eller obefogad (till exempel med hjälp av statistik).