

# Handledning

för visning av filmen *Innerst inne  
kände jag bara ett stort jävla tomt hål*

Framtagen av Kerstin Selén, Sensus studieförbund

# Handledning för visning av filmen

## *Innerst inne kände jag bara ett stort jävla tomt hål*

Filmen *Innerst inne kände jag bara ett stort jävla tomt hål* handlar om psykisk ohälsa hos ungdomar. Den bygger på erfarenheter från personer som mått dåligt.

Syftet med filmen är att visa att det inte är konstigt eller skamligt att må dåligt. Tröskeln för att söka hjälp blir lägre om skammen minskar. Filmen syftar också till att sprida hopp: Det finns vägar vidare. Filmen pekar på vikten av att någon ser, vågar fråga och vara ett stöd.

Vi vill med handledningen ge idéer om och verktyg för hur man kan arbeta med de här frågorna i skolan. Vi vill peka på några saker som är bra att tänka på när man tar upp frågor som är känsliga och rör psykisk ohälsa.

Filmen kan också visas i andra ungdomsgrupper, exempelvis i föreningslivet. Tipsen nedan kan anpassas efter sammanhanget. Filmen kan även vara en utgångspunkt för samtal i personalgruppen på skolan, i ungdomsledargruppen, eller i andra sammanhang där vuxna ser och möter ungdomar som mår dåligt. För vuxentittaren finns också ett extramaterial i form av intervjuer med en terapeut, en forskare och en tidigare drabbad som komplement till filmen.

Föreningen SHEDO som arbetar med psykisk ohälsa, självskadebeteende och ätstörningar och Sensus studieförbund har inom ramen för SHEDOs informationsverksamhet Ego Nova också tagit fram upplägg för en studiedag respektive studiecirkel för vuxna som möter ungdomar. SHEDO och Sensus kan dessutom erbjuda föreläsningar. Se hemsidorna [www.shedo.se](http://www.shedo.se) och [www.sensus.se](http://www.sensus.se) för mer information.

# Bra att tänka på inför visning av filmen

## Ha en beredskap för att starka känslor kan väckas.

Vi vet inte alltid vilka ungdomar som mår dåligt. En poäng med filmen är att visa att det är precis så det är. Det som är en poäng kan också bli en fallgrop. Filmvisningen kan bli särskilt påfrestande för den som inte "kommit ut" med sitt dåliga mående. Det är därför viktigt att ni är ett team som kan förbereda filmvisningen, närvara och ta hand om samtal efteråt.

*Vilka personer kan ingå i teamet i din klass? Skolsköterska? Kurator? Gympalärare? Bildlärare? Andra?*

## Ta reda på vart man kan hänvisa för hjälp och vård

Din uppgift som lärare eller ungdomsledare är inte att vara rådgivande utan att peppa den unga att söka hjälp. Du måste därför själv veta var hjälp finns att få och kunna ge kontaktuppgifter.

*Om inte elevhälsan finns med i ditt sammanhang, vart hänvisar du då? Några exempel skulle kunna vara: ungdomsmottagningen, barn- och ungdomspsykiatri (BUP), eller vårdcentralen.*

## Visa filmen i ett naturligt sammanhang

Det bästa är att man inte dramatiserar själva visandet.

*Vilka sådana sammanhang finns på din skola? Livskunskapslektionen? Temadagar? Annat?*

## Planera för ett tryggt upplägg

Vi vill tipsa om att ni som ingår i teamet som visar filmen gör en grundlig planering av arbetet före, under och efter visningen. Självklart ser ni filmen själva först. Med ett tryggt upplägg menar vi att:

- ingen elev ska känna sig utpekad
- ingen ska bli föremål för kommentarer av övriga elever
- det finns utrymme för bearbetning av de känslor och frågor som filmen kan väcka
- den som behöver prata efteråt vet vart hen kan vända sig.

Ägna gärna två lektioner åt filmen: Vid den första: introduktion, visning och individuell bearbetning då eleverna får skriva av sig. Vid den andra tar ni vara på det ungdomarna skrivit.

**Förbered ungdomarna en vecka**, eller några dagar innan, på att ni ska se filmen, utan att för den skull göra en stor apparat av det.

Ett tips är att tydligt signalera att den som känner för det är välkommen att ta kontakt före filmvisningen.

## **Skaffa baskunskaper om ungas psykiska ohälsa och om ätstörningar och självskadebeteende**

Se filmen och de tre intervjuerna som finns på samma DVD. Några andra kunskapskällor är *Ibland finns det inga enkla svar*, en bok som kan beställas från SHEDO informationsverksamhet Ego Nova ([www.shedo.se/shop](http://www.shedo.se/shop)) eller Sensus, SHEDOs hemsida [www.shedo.se](http://www.shedo.se) samt faktabladet som medföljer denna handledning.

## **Vid visningstillfället**

### **Introducera filmen**

Tala om att filmen är "påhittad", men att den baseras på intervjuer med ungdomar som berättat vad de upplevt.

Tala om att filmen handlar om en tonårstjej och tonårskille som mår psykiskt dåligt. Vi får inte veta varför de mår dåligt, men vi får veta att de vänder det dåliga måendet mot sig själva och skadar sig.

Vi får i filmen se att det vänder mot det bättre för båda två. Så blir det också i verkligheten för de allra flesta. Många ungdomar mår under en period psykiskt dåligt och de allra flesta kommer ut ur det. Vi kommer att se att vändningen kommer när ungdomarna i filmen kan ta emot stöd. Vi får också se hur svårt det är att visa att man behöver stöd.

Tala om att det kan väcka starka känslor och många tankar att se en film där människor mår dåligt. Berätta att ni vuxna som är här jättegärna pratar med den som vill det. Lämna kontaktuppgifter till er själva och till elevhälsan på skolan om inte ungdomarna säkert har dessa. Det här är ett tillfälle för elevhälsan att presentera sig.

### **Efter visningen**

1. Be eleverna skriva ett brev till Maja eller Lukas. Eleverna kan, om de vill, låtsas att den som skriver är någon helt annan. Kanske en förälder, kanske en kompis, kanske den vuxna Maja eller Lukas... Den som vill kan lämna in anonymt.
2. Be eleverna skriva sina eventuella frågor på ett papper. Även dessa får lämnas in anonymt.
3. Dela ut pappret *Mår du eller en kompis psykiskt dåligt*, se underlag nedan, med telefonnummer man kan ringa och sidor man kan skriva till om man behöver stöd. Berätta för eleverna att de gärna får ta flera exemplar för att sprida vidare.

Reservera tid efter visningen för samtal för dem som vill. Berätta att ni finns kvar i klassrummet eller i annan lokal och/eller att skolsköterskan (och/eller den/de på elevhälsan som medverkar) kommer att finnas på sin mottagning.

Var klar över era olika roller. Lärare och ungdomsledare har en viktig stödjande funktion i elevens vardag, men ska inte ta på sig en terapeutisk roll när det handlar om psykisk ohälsa.

## Efter första lektionen

Om någon elev har varit frånvarande är klokt att följa upp det särskilt noga. Fråga rakt utan att det blir konfrontativt. "Varför" är ingen bra fråga. Bättre är att berätta om din egen undran och oro: "Vi saknade dig då vi tittade på filmen. Jag blev orolig för dig. Jag undrar om det var av någon särskild anledning som du inte var med då vi visade den?"

*Vem av er vuxna är mest lämpad att göra det, med tanke på relation till personen? Vilket sätt att fråga, ansikte mot ansikte, per telefon eller mejl, är lämpligast, med tanke på personen?*

## Andra lektionen

Berätta om alla goda, empatiska, uppmuntrande och kloka saker ungdomarna skrivit. Inför lektionen har ni gjort en sammanställning, gärna kreativ, av breven ni fått ta del av. Vilka olika röster har ni fått höra?

Ni svarar också på frågorna som eleverna ställde skriftligt vid första lektionen. Hittar ni inte de svar ni behöver i detta material finns det mer information på SHEDOs hemsida och i boken *Ibland finns det inga enkla svar* som finns att beställa/ladda ner från SHEDO:s hemsida.

Informationen ska givetvis anpassas efter elevernas mognad, så bedömningen av vad ni ska informera om gör ni bäst själva. Ett generellt tips är att undvika hur-frågan, det vill säga hur någon skadat sig då detta kan ge inspiration till den som redan mår dåligt. Om självskadehandlingen diskuteras är det därför bättre att säga att någon "skadat sig" än hur, men undvik helst diskussioner kring självskadehandlingar. Prata gärna om psykisk ohälsa i mer generella termer. Lyft fram att det inte är ovanligt och att det finns hjälp att få.

Undvik diskussioner i klassrummet. Det får inte bli prat om "dom" som är knäppa. Samtal ska i så fall hellre ledas in på frågor om värderingar: Hur får man en skola där alla känner sig trygga? Hur är man en bra kompis? Om det ändå kommer en "hur kan man vara så knäpp-fråga" är ett tips att du bollar tillbaka till eleverna: "Vad tror ni att Maja eller Lukas hade svarat på frågan?"

Innan ni lämnar temat kan det vara värdefullt att göra en enkel utvärdering genom att ge eleverna en enkel enkät att fylla i.

1. Vad tyckte du om filmen?
2. Vad tyckte du om bearbetningen av filmen?
3. Behöver vi prata mera i skolan om hur man mår psykiskt?
4. Vill du berätta något mer om dina tankar efter lektionerna kring filmen? Plats för fri text.

Även efter den andra lektionen talar ni om att ni finns till hands för den som vill prata. Även efter den andra lektionen finns pappret *Mår du eller en kompis psykiskt dåligt* med telefonnummer man kan ringa och sidor man kan skriva till om man behöver stöd. Fyll i uppgift om vart man vänder sig i just ert sammanhang.

## Efterarbete

Vi rekommenderar teamet som visat filmen att ni tillsammans gör en enkel utvärdering av ert eget arbete där elevenkäten är en del av underlaget. Här är några förslag på frågor:

1. Vad har vi gjort?
2. Vad fungerade bra?
3. Vad fungerade mindre bra?
4. Vad har vi lärt oss?
5. Vad bör vi göra nu, utifrån vad vi lärt oss?

# Kortfakta om psykisk ohälsa, ätstörningar och självskadebeteende

Socialstyrelsen har definierat psykisk ohälsa hos barn som ”psykiska symtom som påverkar barnets eller den unges känslomässiga välbefinnande och utveckling”. Statistiken är bristfällig, men Barnombudsmannen skattar, utifrån olika undersökningar, att vart femte barn mår psykiskt dåligt.

Ett vanligt uttryck för psykisk ohälsa bland ungdomar är självskadebeteende och ätstörningar.

En vanligt använd definition av självskadebeteende innebär att man medvetet skadar sin kropp. Självskadebeteende är inte detsamma som självmordsförsök. Ofta fyller självskadebeteende en funktion. Funktionen skiljer sig från person till person. Många som skadar sig gör det för att hantera starka känslor och situationer som kan upplevas som svåra.

En ätstörning innebär att en persons attityder till mat, vikt, eller kroppsstorlek leder till påtagliga förändringar i ätandet eller beteendet, och att detta påverkar personens liv och relationer. Det finns tre huvudsakliga typer av ätstörningar: anorexia nervosa, bulimia nervosa och ätstörningar utan närmare specifikation (UNS). De flesta med en ätstörning är inte underviktiga. Den vanligaste typen av ätstörning är UNS och Anorexia nervosa är den minst vanliga.

Självskadebeteende och ätstörningar är tecken på att personen som är drabbad mår dåligt. Ett självskadebeteende eller en ätstörning syns ofta inte. Många som skadar sig döljer det och söker inte hjälp. När det kommer till ätstörningar förekommer det hos personer som är överviktiga, normalviktiga och underviktiga. Vem som helst kan drabbas av självskadebeteende och ätstörningar och det förekommer både hos pojkar och flickor och även hos vuxna.

Det är viktigt hur man talar om självskadebeteende och ätstörningar. Det finns risk för smittoeffekter och triggers. Man bör därför inte tala om hur en person skadar sig eller äter då detta kan ge inspiration till den som mår dåligt. Vissa bilder ska också undvikas, t. ex bilder på öppna sår eller på avmagrade kroppar.

## Särskilt till lärare och ungdomsledare

Om en elev berättar för dig, lyssna empatiskt. Undvik att värdera och döma beteendet. Var i stället tydlig med att du accepterar eleven, oavsett beteende. Visa att du bryr dig. Fråga om eleven haft tankar på att ta sitt liv. Peppa eleven att söka hjälp. Ta reda på hur man kommer i kontakt med elevhälsan och vem man får träffa där. Gå inte med på att hålla det du fått veta hemligt: det är möjligt att den drabbades säkerhet är hotad och att du därför måste berätta vidare.

Din uppgift är inte att bedöma psykisk ohälsa, utan att öppna för en övergång till professionellt stöd. Din allra viktigaste uppgift är att bidra till att eleven trivs, känner sig trygg och accepterad och stannar kvar i skolan/föreningen.

# Mår du eller en kompis psykiskt dåligt?

Det är inte ovanligt att må psykiskt dåligt när man är ung. Forskning och erfarenhet talar för att ju förr man får hjälp desto bättre.

Därför ska du prata med en vuxen som du har förtroende för om du själv eller någon du känner är drabbad. Om du tvekar kan du börja med att kolla på några länkar:

[www.shedo.se](http://www.shedo.se)

[www.bris.se](http://www.bris.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

[www.tjejzonen.se](http://www.tjejzonen.se)

[www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)

[www.bup.nu](http://www.bup.nu)

## Här är några användbara telefonnummer:

Jourhavande kompis: 020-222 444

Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80

Jourhavande präst: 112

Nationella hjälplinjen: 020-22 00 60

BRIS: 116 111

## Den här kontakten tar du i din skola: