

Tema: Psykisk hälsa, Relationer, Språk & Kultur, Livsåskådning, Normer & Identitet



THINGS THAT KEEP ME UP AT NIGHT

Språk: Engelska, Danska, Norska, Tyska, Holländska, Franska

Land: Sverige

Ålder: Åk.9, Gymnasiet

Ämne: Samhällskunskap B, Svenska

Regi: Niklas Gyberg Ivarsson

Produktionsår: 2025

Längd: 18 min

Sammanfattning:

Det är natt och staden sover. Förutom i ett fönster där lampan fortfarande lyser. Någon är vaken. Vad försiggår där inne? Vad tänker personen på?

Tretton unga människor från sex olika länder delar sina innersta tankar om vad som håller dem vakna på natten. Filmklipp med bäbiselefanter, rädslan av att dö, rädslan för tjejer och att mista någon du älskar är några saker som håller ungdomarna vakna på nätterna.

“Jag är rädd för att inte fullt ut kunna visa vem jag är, för att folk tror att jag är konstig och lite udda. Även fast jag vet att det är bra att vara unik.”

Tema: Psykisk hälsa, Relationer, Språk & Kultur, Livsåskådning, Normer & Identitet

Frågor att ställa efter filmen:

- I filmen möter vi flera ungdomar som delar med sig av sina innersta rädslor och saker som gör dem lyckliga. Hur uppfattar du personerna i filmen? Känner du igen dig i deras reflektioner? Är det något du inte alls kan känna igen dig i?
- Filmerna är en dokumentär. Hade personerna och innehållet i filmerna uppfattats annorlunda om det hade varit påhittade intervjuer istället? Varför? varför inte?
- Vad tycker du flest personer verkar vara rädda för? Varför tror du att det är så?
- Se [filmklippet](#). Här delar ungdomarna med sig av saker som gör dem glada eller lyckliga. Vad gör dig glad eller lycklig? Kan du känna igen dig själv i någon utav personerna som medverkar i filmerna? varför? varför inte?

Praktiska övningar att göra efter filmerna:

- Välj en av personerna i filmerna och skriv ett brev till hen. Berätta om dig själv och saker som du tänker på när du ska somna eller tankar som håller dig vaken på natten. Har du något råd eller tips till personen i filmerna som du kan dela med dig av? Har du några egna rädslor?
- Rita eller måla en påhittad karaktär som sitter på intervjustolen i filmerna. Hur ser hen ut? Vad har hen för egenskaper? Hur pratar hen? Vad har hen för rädslor? Skriv fyra pratbubblor där karaktären berättar något för kameran.
- Läs ungdomsenkäten LUPP från MUCFs hemsida som undersöker hur ungdomar i Sverige mår. Vad kan du utläsa från rapporten? Finns det något som ungdomarna i filmerna tar upp som återfinns i LUPP-rapporten? Hur tycker du att ungdomar verkar må? Lista tre saker som du tycker är mest intressant från LUPP-rapporten.
- I filmerna talas sex olika språk. Försök att identifiera alla språken som du hör i filmerna. Prova att se filmerna utan undertexter en gång, kan du förstå vad som sägs? Finns det något språk som är lättare respektive svårare att förstå och varför?

Fler sätt att arbeta med filmerna som pedagog:

- Använd filmerna som diskussionsunderlag i klassen under mentorstid. Här kan man lyfta samtal kring psykisk hälsa, relationer, normer & identitet.
- Filmerna och filmhandledningen kan fungera som ett paket för kuratorer som vill belysa frågor kring psykisk hälsa, livsåskådning m.m.