Bild: Scanbox

Min lilla syster

En filmhandledning från Svenska Filminstitutet

Rek för åk 4 – 9

Stella är 12 år och på väg in i de spännande tonåren. Hon jämför sig med storasystern Katja, konståkningstalangen som hon ser upp till mycket. Världen vänds upp och ner när Stella i hemlighet upptäcker att Katja brottas med en svår ätstörning. Sjukdomen får familjelivet att krackelera och Stella ställs inför svåra val. Min lilla syster visar vad som händer när drömmar slår fel och kontrollbehovet blir ohanterlig.

Svenska Filminstitutet

Att samtala om svåra ämnen

Min lilla syster är en film med flera bottnar, men den centrala tematiken rör ätstörningar och kontrollbehov. Det är viktigt att komma ihåg att det ofta är rädslan för att tala med barn och unga om svåra ämnen som ligger i grunden för vuxnas svårighet i att samtala om ”svåra” eller ”känsliga” ämnen. Barn och unga tycker inte alltid att samma saker är obehagliga som vi vuxna. Men även när ämnet är svårt för dem, har vi vuxna ett ansvar att stötta och vägleda barn och unga i att hantera omvärlden. Liksom vi ingår barn i komplexa livssammanhang och är del av en stundtals obegriplig värld. Att få tala om skrämmande, sorgliga eller obehagliga saker är ett sätt att förstå sina egna och andras känslor och reaktioner på världen. Att samtala om svåra saker utifrån en fiktiv berättelse, som en film, kan ge tryggare ramar för samtalet än om det handlar om ”verkliga” händelser.

Det kan också vara klokt att tänka igenom vilka övningar som lämpar sig bäst som öppna samtalsövningar och vilka frågor som passar bättre att reflektera kring skriftligt och individuellt i just din elevgrupp.

Handling

Stella är tolv år och på väg in i tonåren – hon funderar över kärleken och hur det känns att kyssas, hon vill bli äldre och mognare, och storasystern Katja är hennes förebild. Katja är ett konståkningslöfte som tränar hårt och tävlar mycket, och Stella vill gärna vara som hon – tills Stella förstår att allt inte är som det ska med Katja.

Stella ser hur hennes storasyster tränar allt hårdare, äter allt mindre och får oförklarliga utbrott av ilska och förtvivlan. Föräldrarna är upptagna på sitt håll och inser inte att deras duktiga äldsta dotter har fått allvarliga problem som hon gör allt för att dölja. När Stella konfronterar Katja med att hon känner till hennes ätstörningsbeteende, hotar Katja med att avslöja för alla att Stella är kär i konståkningstränaren Jacob. Då kommer han att bli dömd som pedofil och hamna i fängelse, säger Katja. Stella vågar därför inte berätta för någon om hur illa det är med Katja, att hon kräks efter måltider och tränar fastän hon inte får när hennes hälsa sviktar. Stella dras in i en härva av hot och lögner, där hon själv ljuger och gör allt för att skydda Katja, men till slut måste inse att det bara finns en väg ut ur det här – att trotsa storasysterns makt och berätta för vuxenvärlden om vad som pågår.

Filmen skildrar finstämt den svåra tiden precis innan och under tonåren, och genom Stellas ögon får vi följa hur storasystern tappar kontrollen över prestationskraven hon upplever och blir förslavad under sin sjukdom när den accelererar allt snabbare. Vi får också möta en familj i kris, där det som pågått i det tysta kommer upp till ytan och sätter kärleken och gemenskapen på hårda prov.

Systerskap, familjeliv och kärlek

Stella och Katja är systrar och på många sätt bästa vänner. Stella ser upp till Katja och tränar konståkning precis som hon. Trots att två föräldrar finns närvarande i familjen, är det lillasyster Stella som upptäcker och till viss del tar ansvar för Katjas sjukdom. Till en början bär Stella detta ensam – hon vågar inte berätta för föräldrarna, och när hon försöker närma sig konståkningstränaren Jacob för att berätta om Katja har han aldrig tid. Gradvis förändras dynamiken i systrarnas relation, och Katja blir ett besvärligt och uppmärksamhetskrävande syster medan Stella får ta ansvaret som stöttepelare. När föräldrarna så småningom får veta, leder Katjas sjukdom till konflikter och upprivande scener i familjen – kärleksbanden mellan människor påverkas av att någon mår dåligt.

För mellanstadiet:

• Prata i helklass om Stellas och Katjas relation. När är Katja snäll mot Stella? När är hon det inte? Hur påverkar Katjas sjukdom Stella? Hur tror ni att Stella känner för sin storasyster? Varför vill hon vara som Katja? Vill hon fortfarande det i slutet av filmen?

• Stella och hennes kompis busringer till Katja och skrattar åt det. Varför vill Stella skrämma Katja i telefon? Tycker hon bara att det är roligt, eller tror ni att hon känner något annat också? Vad?

• Stella är kär i Jacob, Katjas tränare. Varför är hon det, tror ni? Hur visar filmen att Stella är kär? Hur tror ni att hon önskar att han behandlade henne? Hur bemöter han hennes flörtande? Vad tycker ni om det?

• Mot slutet av filmen, när föräldrarna har fått reda på att Katja är sjuk, blir Stella allt argare på sin storasyster. Varför? Vad känner hon mer än ilska, tror ni?

• Hur är Stellas och Katjas föräldrar? Varför ser de inte att Katja blir allt sjukare? Hur pratar föräldrarna med varandra och med sina barn?

• Vad är det som till slut får Stella att berätta om Katjas sjukdom?

• Låt eleverna jobba i grupper om fem-sex personer. Tillsammans hittar de på en kort scen där en familj äter middag och något roligt/sorgligt/oväntat händer. Hur reagerar de olika familjemedlemmarna? Om ni har möjlighet och tillgång till kameror, filma med iPad/mobil/kamera och visa upp filmerna i klassen.

För högstadiet:

• Diskutera vilka maktrelationer det finns i en familj. Föräldrar har naturligtvis makt över sina barn på många sätt, eftersom de har ansvar för dem. Vad händer när Stella, som är lillasyster, ensam bär på vetskapen om och ”ansvaret” för Katjas sjukdom? Hur förändras relationen mellan systrarna i filmen? Hur ser vi det?

• Har en som storasyskon något ansvar att vara en förebild för och/eller ta hand om yngre syskon? Tar Katja hand om Stella någon gång? Hur tar Stella hand om Katja? Hur känns det för Stella att bära på Katjas hemlighet?

• Vet den som är äldst/vuxen alltid bäst? På vilka sätt tvingas Stella växa upp snabbt och bli storasyster åt sin egen storasyster?

• Vem ser Stella? Finns det någon vuxen i hennes närhet som ger henne uppmärksamhet och uppmuntran? Vem, i så fall?

• Hur tror ni att det känns för Stella att ljuga om Katjas tillstånd, både för föräldrarna och för Jacob?

• Hur reagerar föräldrarna när Stella till slut berättar? Varför är det svårt att få dem att tro på det hon säger? Hur tror ni att föräldrarna känner och tänker i den situationen?

• Låt eleverna skriva en uppsats i form av ett brev från Katja – antingen till Stella eller till (någon av eller båda) föräldrarna, som hon skickar från sjukhuset där hon är i slutet av filmen. Hur känner hon? Vad tänker hon om det som hon har gått igenom? Vad vill hon säga till mamma/pappa/Stella?

Att gestalta en berättelse

En filmberättelse är en visuell och auditiv upplevelse – bild och ljud samverkar till att förstärka historien som berättas för publiken. Med bild och ljud kan många saker visas utan att de behöver sägas i ord, t ex vid vilken tid på dygnet eller året något sker, eller vilken stämning som råder. I en dramafilm som Min lilla syster är också skådespelarna viktiga – deras gestaltning av berättelsen ska få oss att tro på filmen ”som om” den var verklighet. Att diskutera filmens gestaltning av verkligheten – eller fantasin – ger eleverna verktyg i att avläsa hur filmens språk fungerar. Tolkningar av en konstnärlig upplevelse är alltid i viss mån individuella – det finns inget ”rätt” eller ”fel”, och det är här viktigt att vara lyhörd för och intresserad av barnens olika tolkningar. Ställ följdfrågor, be dem motivera och utveckla vidare och uppmuntra dem till att försöka uttrycka sig. Att alla också lyssnar aktivt på varandra är viktigt – det lär en sig mycket av.

För mellanstadiet:

• Diskutera i helklass varför filmen heter som den gör. Vem är den lilla systern? Vad kan ordet liten betyda, i olika sammanhang? Hur ser en ut när en känner sig liten?

• Jobba i mindre grupper och hitta på en ny titel till filmen. Gör också en filmaffisch till er film, där vi på något sätt kan se att det är samma film, fast den har er egen titel. Visa affischerna för varandra, berätta hur ni tänkt kring titeln och hur ni har gjort affischen.

• Diskutera i helklass hur ni uppfattar Stella. Är hon en godhjärtad person? Är hon blyg? Är hon självupptagen? Är hon en ”stark” eller ”svag” person, tycker ni? Varför det?

• Stellas kompisar provar att dricka öl, men Stella vill inte ha. Varför tror ni att hennes kompis Ida dricker öl? Varför tror ni att Stella inte vill dricka öl?

• Varför slår Stella sönder spegeln på skoltoaletten? Förändras hennes känsla när hon har gjort det, tror ni? Har ni själva någon gång varit så arga/ledsna att ni gjort något våldsamt, som att sparka på något?

• Vad är det för årstider i filmen? Hur vet vi det? Hur såg det ut när filmen började, och hur ser det ut precis i slutet? Kan vi gissa ungefär hur lång tid som filmen utspelar sig under?

• Se om början på filmen (de första 15 min). Vilka personer får vi möta? Hur förstår vi att det är Stella som är huvudpersonen? Hur verkar de olika människorna – glada, arga, stressade, snälla? Vilka miljöer/platser får vi se? Gör en lista på roller och miljöer och diskutera vad vi får reda på om karaktärerna i början och vad de olika platserna berättar om personerna.

• Se om de sista 5 min av filmen. Finns det med något där som fanns med även i början? Vad?

• Vad betyder skalbaggarna i berättelsen, tror ni? Varför släpper Stella ut sina djur i slutet av filmen? Hur känner hon sig då, tror ni?

För högstadiet:

• Diskutera i helklass varför filmen heter som den gör. Vem är den lilla systern? Vad kan ordet liten betyda, i olika sammanhang?

• Jobba i mindre grupper och hitta på en ny titel till filmen. Gör också en filmaffisch till er film, där vi på något sätt kan se att det är samma film, fast den har er egen titel. Visa affischerna för varandra, berätta hur ni tänkt kring titeln och hur ni har gjort affischen.

• Vad är det för årstider i filmen? Hur vet vi det? Hur såg det ut när filmen började, och hur ser det ut precis i slutet? Kan vi gissa ungefär hur lång tid som går i filmberättelsen?

• Se om början på filmen (de första 15 min). Vilka personer får vi möta? Hur verkar de olika människorna – glada, arga, stressade, snälla? Vilka miljöer/platser får vi se? Gör en lista på roller och miljöer och diskutera vad vi får reda på om karaktärerna i början och vad de olika platserna berättar om personerna.

• Vem är huvudpersonen? Hur förstår vi det? Hur är hon filmad? Pratar hon lika mycket som de andra? Hur skapas känslan av att vi betraktar det som händer genom hennes ögon?

• Se om de sista 5 min av filmen. Finns det med något där som fanns med även i början? Vad? Hur är det annorlunda i slutet? Vad kan det vara en symbol för?

• Vad säger den sista scenen om Stellas ”utveckling” som person under berättelsen? Är hon på något sätt förändrad jämfört med i filmens anslag? Hur? Vilka andra karaktärer har hon omkring sig i början och vilka har hon i slutet?

Ångest, ätstörningar och kontrollbehov

Ångest kan drabba både barn, unga och vuxna. Ångest kan förstås som en själslig åkomma som i grunden handlar om tankar och känslor, men visar sig i fysiska uttryck. Tryck över bröstet, oroskänslor, ont i magen, sömnsvårigheter och allmän irritation är vanliga symptom. Nästan alla människor har ångest i måttlig dos vid enstaka tillfällen, men om ångesten blir stark och återkommer ofta så att den blir ett hinder i vardagen är det viktigt att söka hjälp. Annars finns det risk att den blir värre.

Ätstörningar kan se olika ut och utvecklas i olika grad hos olika individer. I filmen drabbas Katja av anorexia – självsvält – som även blandas med bulimiska symptom (hetsätning som följs av framkallade kräkningar). Anorexia är ett tecken på att individen inte mår bra, och det är vanligt att ångest och depression ligger till grund för sjukdomen. Sjukdomen bryter ofta ut i eller kring puberteten, då kroppen förändras mycket på kort tid och ibland leder till att personen inte ”känner sig hemma” i sin egen kropp.

Men sjukdomen handlar inte enbart om kroppen och ätandet, utan är ofta ett sätt att försöka mildra psykisk smärta genom att försöka ta kontroll över något – den egna kroppen. Många drabbade upplever en känsla av att de saknar kontroll över livet och hur de mår. Sjukdomen påminner på flera sätt om missbrukssjukdomar, då den ”spinner vidare” av sig självt och den drabbade gradvis förlorar den kontroll som hen inledningsvis upplevde genom att svälta sig. Den som är sjuk kan ha svårt att se hur allvarlig situationen är på väg att bli och försöker med alla medel ”skydda” sin sjukdom.

För mellanstadiet:

• Varför tror ni att Katja drabbas av anorexia? När i filmen förstod ni att hon led av sjukdomen? När tror ni att Stella förstår det?

• Hur beter sig föräldrarna kring Katjas ätande? Vad gör mamman och vad gör pappan? Har de samma uppfattning om hur Katja ska behandlas?

• Varför vill inte Katja få hjälp? Hur tror ni att hon vill att hennes föräldrar/tränare/vänner ska behandla henne?

• Stella går till slut till skolkuratorn för att fråga om anorexia och vad en ska göra om någon inte äter. Vet du vart du ska vända dig om du eller någon du känner mår dåligt?

• Stella vågar inte berätta för någon om att Katja är sjuk. Det kan vara svårt att bryta ett löfte till någon en tycker om, särskilt om de hotar med att skvallra om ens egna hemligheter. Finns det hemligheter som en inte bara får, utan ska, berätta för någon vuxen som en litar på?

• Katja hotar med att begå självmord om Stella berättar. Hur tror ni att Stella känner sig då? Vad skulle ni göra i en sådan situation?

• Låt eleverna tänka (tyst) på vad de gör när de själva är ledsna, arga eller mår dåligt. Har de någon gång gjort något ”dumt” – mot sig själv eller andra? Något som de ångrat efteråt?

• Låt dem sedan göra en individuell (rit- och) skrivövning, t ex i form av en seriestripp, där de berättar vad som får dem att må bättre när de är ledsna, och vad de vill att någon ska säga till dem när de mår dåligt.

För högstadiet
•Se Amy Diamond berätta i TV4:s Nyhetsmorgon om sin egen ångest, som hon haft sedan hon var 14: https://www.youtube.com/watch?v=1T19Rr1GUkk

• Dela in klassen i mindre grupper och låt dem forska i anorexia och ätstörningar. Vad vet vi om orsakerna till sjukdomen? Vad finns det för behandlingar? Finns det grupper av människor som drabbas i större utsträckning än andra? Vad säger forskningen på området?

• När tror ni att konståkningstränaren Jacob förstår att Katja mår dåligt? Varför stänger han av henne från träningen, tror ni? Tar han tillräckligt ansvar i situationen, tycker ni? Vilka vuxna omkring en tonåring har ansvar för att uppmärksamma om tonåringen verkar må dåligt?

• Föräldrarna handskas lite olika med Katja, både med hennes humörsvängningar och med hennes ätstörning när den väl uppdagas. På vilka sätt skiljer de sig åt i hur de hanterar insikten om hur sjuk Katja är? Vilket sätt tror/tycker ni är det bästa?

• Diskutera huruvida en får tvinga en annan människa att äta. När, i så fall? På vilket sätt? Ta reda på mer fakta om tvångsåtgärder i samband med psykisk ohälsa – vad är LPT (Lagen om Psykiatrisk Tvångsvård) och hur får den tillämpas? Vid vilka tillfällen har vi som medmänniskor rätt att tvinga en annan människa, med fysiskt våld om så krävs, att underkasta sig vård eller annat omhändertagande? Vad säger lagstiftningen om var gränsen går och vad tycker ni själva?

Ideal, krav och att vilja vara någon annan

Stella ser upp till sin storasyster och vill gärna vara som hon på olika sätt. Hon vill växa och mogna, hon vill vara duktig och ”lyckad” och kanske få föräldrarnas uppmärksamhet på samma sätt som Katja. Katja i sin tur vill vara ännu smalare, ännu mer framgångsrik, duktigare och mer ”lyckad”. Kraven hon upplever och ställer på sig själv gör till slut att hon tappar kontrollen över sin tillvaro.

För mellanstadiet:
• Varför vill Stella vara som Katja?

• Varför är inte Katja nöjd med sig själv? Tror ni att hon skulle vilja vara som Stella ibland? När då?

• Tror ni att alla människor drömmer om att vara någon annan ibland? När? Varför?

• Låt varje elev skriva ned tre egenskaper hos sig själv som hen är riktigt nöjd med och tre saker som hen är riktigt bra på.

• Låt varje elev skriva en kort text (och kanske illustrera) om när hen vill vara någon annan än sig själv.

• Låt eleverna jobba två och två och skriva ett brev antingen till Stella eller till Katja, som skulle göra henne nöjd med den hon är.

• Låt varje elev skriva ned hur en vecka i hens liv ser ut; skola, läxor, fritidsaktiviteter, träning, hushållsarbete o s v. Sedan får varje elev intervjua en förälder, mor- eller farförälder, granne eller skolpersonal om hur det var när de var i samma ålder. Hur hård var skolan? Hur mycket behövde de plugga? Hur många fritidsaktiviteter hade de och vad förväntades de prestera där? Vad hjälpte de till med hemma?

• När alla elever har gjort det har ni fått ett visst statistiskt underlag. Ta del av varandras intervjuer och resultat, och diskutera: vad är likt och vad är annorlunda nu jämfört med förr? På vilka sätt? Hur vill ni att era barn, om ni får några, ska ha det?

• ”Du måste vara stolt [över din syster], hon är söt”, säger killen i ishallen till Stella. Skulle han ha sagt likadant om det var Stellas storebror som var där nere på isen? Varför tror ni att vi ofta bedömer tjejer så mycket efter utseendet?

• Varför har Stellas kompis Ida inte på sig sina glasögon när de träffar killarna?

• Vid vilka tillfällen sminkar sig Stella? Varför gör hon det?

För högstadiet:
• Vilka ideal tror ni att Katja brottas med i filmen? Varför blir hon så arg när hennes ägg är uppätet?

• Hur tror ni att barn och unga påverkas av press och stress där ni bor? Hur märker ni av den? Vad skulle ni vilja ändra på till exempel i skolan eller inom idrottsrörelsen? Låt varje elev skriva individuellt eller diskutera i mindre grupper.

• Diskutera i helklass vad ni själva och era kompisar kan göra för att stötta varandra, och för att motverka pressen? Vilken roll spelar sociala medier som Facebook och Instagram i vilka ideal som skapas?

• Dela in klassen i grupper och låt varje grupp ta reda på mer om barn och ungdomars liv under ett decennium under 1900-talet. Sök fakta i böcker, på nätet och i filmer. Intervjua äldre släktingar, föräldrar och andra vuxna. Hur såg skolan ut? Vad gjorde barn och ungdomar på fritiden? Hur såg familjelivet ut? Vilka rådande ideal tycker ni er se i samhället då? Hur liknar och skiljer de sig åt jämfört med idag?

• Redovisa era resultat för klassen i en muntlig presentation. Ta gärna hjälp av statistik, bilder och filmklipp. Diskutera sedan hur ni önskar att framtiden ska se ut på dessa områden. Hur vill ni att era egna eventuella barn ska ha det när de växer upp?

• ”Du måste vara stolt [över din syster], hon är söt”, säger killen i ishallen till Stella. Skulle han ha sagt likadant om det var Stellas storebror som var där nere på isen? Varför pratar vi oftare i termer av utseende och skönhet när det gäller kvinnor?

• Vad spelar skönhetshetsen för roll för den kravbild som många unga upplever idag, som för Katja i filmen? Hur visar filmen denna kravbild?

• Hur pratar ni själva med varandra om ert eget och andras utseende?

Tips på fördjupning

Filmer:
Vi är bäst! (Lukas Moodysson, 2013) om tre tjejer som vågar gå sin egen väg genom att bilda ett punkband.

Äta lunch (Sanna Lenken, 2013) Kortfilm av regissören till *Min lilla syster*, om en lunchlektion på en ätstörningsmottagning.

Böcker för elever:
…annars dör man, Deborah Hautzig, Rabén & Sjögren, 1983.
Evelyn spöke, Maria Hede, En bok för alla, 1987.
När mörkret kom, Lina Strandberg, Författarhuset, 2000.
Diktator Anorexia Nervosa, Ann Lögde, Fundo Förlag, 2010.

Länkar:
atstorning.se – En webbsida med information om ätstörningssjukdomar

bris.se – på BRIS hemsida finns information, statistik och länkar som handlar om barns liv, hälsa och situation i samhället

barnperspektivet.se/teman/kropp-sjal/om-angest-depression – ”BRIS för vuxna” – information om ångest hos barn och unga

lararnasnyheter.se/specialpedagogik/2011/05/20/inte-blunda-eller-vaja-svara-samtal – länk till artikel om att samtal med barn och unga om svåra ämnen

PRODUKTIONSUPPGIFTER

Regi: Sanna Lenken
Producent: Annika Rogell
Manus: Sanna Lenken
Foto: Moritz Schultheiss

I rollerna:
Stella: Rebecka Josephson
Katja: Amy Deasismont
Karin: Annika Hallin
Lasse: Henrik Norlén

Tekniska uppgifter
Längd: 95 minuter
Censur: från 11 år
Svensk premiär: 18 september 2015

Distribution:
Scanbox Entertainment Sweden AB
scanbox.com

Redaktion
Text: Maria-Katarine Larsson
Redaktör: Kaly Halkawt
Svenska Filminstitutet, november 2015

Kontakt
filmiskolan@sfi.se
filminstitutet.se/filmpedagogik

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

Svenska Filminstitutet