

"I am James Whitman.  
I am Light. I am Truth.  
I am Might. I am Youth."



**Läroplanskoppling**  
finns på sista sidan

# Lärarhandledning

Dr. Bird's Advice for Sad Poets



## Filminformation

**Längd:** 109 min

**Ålder:** 11 år, rek från 15 år  
och uppåt

**Ämne:** Svenska, Värdegrund

**Språk:** Engelskt tal med val-  
bar svensk eller engelsk text

**Produktionsland:**

USA, 2021

**Svensk distribution:**

Swedish Film, 2022

**Ansvarig utgivare:**

Ann Nordström

**Filmnr:** ART000797



## Nyckelord

vänskap, relationer, ofrivillig en-  
samhet, tonår, kärlek, att bli vuxen,  
livsval, psykisk ohälsa, hälsa, lycka,  
gemenskap, interaktion

## "Jag är ljus. Jag är sanning. Jag är styrka. Jag är ungdom"

16 åriga James Whitman mår inte bra. Han är rädd för det mesta och för de flesta, avskyr alla former av sociala sammanhang och har egentligen bara en vän. Han kallar sin pappa för "den brutale" medan hans mamma mest ägnar sig åt bitter självömkan över en förlorad konstnärskarriär. Tidigare kunde James söka tröst, trygghet och förståelse hos sin storasyster, Jorie, men nu är hon spårlöst borta. Inte så konstigt att han i stället söker tröst i sin namne, poeten Walt Whitmans ord. I ärlighetens namn fungerar inte den döda poetens livsråd särskilt bra för James, men det får honom i alla fall att för en kort stund trycka undan den ångest livets alla vardagliga situationer genererar. Och så har ju James sin Dr. Bird, en imaginär psykolog i skepnad av en duva.

## Referat

När vi möter James Whitman för första gången har det gått en månad sedan hans storasyster Jorie försvann från familjen. I skolan florerar mängder av märklig rykten kring hennes försvinnande, men ingen tycks veta något på riktigt. Hemma vägrar föräldrarna tala om systemen, James pappa får vredesutbrott så fort dotterns namn kommer på tal och James mamma bara gråter. Inte så konstigt att James själv känner att han håller på att förlora förståndet. I sin desperation uppfinner han en imaginär terapeut och samtalspartner åt sig, i form av en duva. Egentligen har James känt sig udda hela livet, och den enda som visste hur man handskades med hans ångest var systemen Jorie, men nu är hon som sagt borta ut hans liv och det som återstår är en dysfunktionell familj och ett gäng

oförstående klasskamrater. Men en dag vänder sig Sophie om i skolkorridoren och börjar prata med James. Det blir starten på en resa som inte bara kommer leda James till sin förlorade syster, utan även närmare sina egna känslor.

*Dr. Bird's Advice for Sad Poets* är en varm och humoristisk skildring av psykisk ohälsa och självinsikt, fylld av vänskap, kärlek och äventyr. Det är en berättelse som inte duckar för det svåra i livet, samtidigt som den bjuder sin publik på befriande skratt och spännande visuella lösningar. Filmen är baserad på en bok av Evan Roskos.

## Före filmvisning

---

### Övning med ja- och nej-lappar

Samla klassen i en ring. Dela ut en grön lapp och en röd lapp till varje elev. Instruera eleverna att lyssna på ett påstående, om de håller med håller de upp en grön lapp, håller de inte med om påståendet håller de upp en röd lapp. De måste välja antingen en röd eller grön lapp. Ingen kommenterar varandra. Övningen sker under tystnad. Efteråt samtalar man om hur det kändes, om man fokuserade på sig själv eller andra etc. I början ställs neutrala frågor, därefter blir frågorna mer personliga och kommer att handla om relationer, vänner och familj. Exempel på frågor:

- Jag tycker om sommar mer än vinter
- Jag tycker bättre om hamburgare än pizza
- Jag har två syskon
- Jag har fler än två syskon
- Jag har bonussyskon
- Jag har en bästis
- Jag har en hemlighet som ingen känner till
- Jag har svikit ett löfte
- Jag har pratat illa om en nära vän
- Jag har ljugit för en kompis
- Jag har ljugit för en kompis denna vecka
- Jag vill ha en bästa vän
- Jag har vuxit ifrån mina vänner
- Jag har gråtit den senaste månaden
- Jag har gråtit den senaste veckan
- Jag har gråtit idag
- Jag har sagt elaka saker till någon i min klass
- Jag har känt mig utsatt och retad
- Jag har utsatt/retat någon
- Jag oroar mig inför framtiden
- Mina föräldrar förstår mig inte
- Jag oroar mig för en nära anhörig
- Jag har varit olyckligt kär
- Jag har aldrig varit kär
- Jag skulle aldrig våga ta "första steget" med någon jag var kär i
- Vissa situationer gör att jag känner mig obekväma
- Jag känner mig stressad över att träffa nya människor
- Jag är rädd över att drabbas av en farlig sjukdom
- Tanken på framtiden ger mig ångest

- Ibland ljuger jag och säger att jag är upptagen för att slippa gå på fest
- Jag går på fest/träffar vänner fast jag inte vill eftersom jag är rädd att missa något
- Jag vet vart jag ska vända mig om jag känner att jag behöver få hjälp för mitt mående

## Frågor efter filmvisning

---

1. Beskriv kortfattat vad du tyckte filmen handlade om.
2. Kände du igen dig i något i filmen?
3. Hur beskrevs James kompis Kwame i filmen?
4. Hur skulle du säga att Sophie framställdes i filmen?
5. Vilken relation hade James till sina föräldrar?
6. Förstod man varför James syster Jorie hade gett sig av?
7. Vad i filmen tyckte du var trovärdigt och vad tyckte du var mindre trovärdigt?
8. Filmen beskrev svåra saker som en dysfunktionell familj, psykisk ohälsa etc., men innehöll också mycket humor. Hur tycker du att det fungerar att skämta om sådant som kan vara svårt?
9. Filmen innehåller flera annorlunda visuella lösningar, som t.ex. porträttet av Walt Whitman som plötsligt börjar röra på sig och prata. Huvudpersonens känslöstämningar illustreras också med visuella effekter. Vad tycker du om det? Blir det lättare att förstå? Gör det filmen mer humoristisk? Eller blir det bara svårare att hänga med i handlingen?
10. I slutet av filmen får vi veta varför James har valt att låta den påhittade terapeuten se ut som en duva, varför just en duva?

### Resonerande frågeställningar

I filmen försöker James vid upprepade tillfällen få sin far att förstå att han behöver hjälp för sitt mående. Föräldrarna verkar helt oförstående för sonens problematik. I stället för professionell samtalshjälp pratar James med en "låtsas"-terapeut i form av en duva.

- Varför tror du att James föräldrar är så tveksamma till att ge sonen den hjälp han behöver?
- Vilken hjälp och förståelse skulle du vilja ha om du mådde dåligt? Hur skulle du vilja bli bemött av människorna runt omkring dig?
- Är samtalsterapi den bästa hjälpen för James tror du?
- Får man veta orsaken till James mående? Ge exempel!

I filmen beskrivs hur James mående tar en ny vändning när han blir förälskad. Plötsligt får hela hans vardag en annan färgton. Ändå oroar sig James för att Sophie bara vill umgås med honom så länge de letar efter James syster Jorie. Vännen Kwame framställs som en typisk charmör som kan få vilken tjej som helst på fall, han ger sin kamrat rådet att allt kommer ordna sig bara James får Sophie i säng, ett råd som inte landar helt rätt. Förälskelse, kärlek och sexualitet är vanligt förekommande ingredienser på vita duken. Men beskrivningen av relationer på film och kärlek och sexualitet i verkligheten stämmer inte så ofta överens. Fundera över följande frågeställningar och ge gärna exempel.

- På vilket sätt beskrivs förälskelse på film?
- Vad händer med personerna när de blir kärä?
- Hur pratar de med varandra?
- Hur blir de ihop?
- Vilken ålder brukar personerna i romantiska filmer ha på ett ungefär?
- Vilka har sex i romantiska filmer? Hur många? Vilket kön?
- Hur brukar en sexscen börja? Hur vet man att personerna i filmen kommer ha sex?
- Är det vanligt att man pratar om preventivmedel?
- Vem brukar vara mest naken i sexscenen?
- Finns det speciell musik, eller ljussättning som talar om att det är en sexscen?
- Tycker ni om att titta på romantiska filmer? Ja eller nej? Förklara varför!
- Kan man lära sig något av att titta på romantiska filmer?
- Känns James och Sophies förälskelse trovärdig? Framställs deras relation på ett bra sätt tycker du?

## Arbete efter filmen

### Skrivövning

Skriv ett blogg-inlägg på ett ungdomsforum  
Lektionsåtgång 3 – 4 lektioner

1. Inled med att gemensamt ringa in områden i ungdomars vardag som kan leda till stress och i slutändan s.k. psykisk ohälsa. Det kan handla om olika former av krav (skolarbete, norm-stress, utanförskap), sömnsvårigheter, för mycket skärmtid, för lite fysisk rörelse, dåliga kostvanor etc. Låt eleverna "brainstorma" och skriv upp på tavlan.
2. Sortera sedan bland begreppen.



3. Uppmana var och en att skriva ner, utifrån begreppen på tavlan, vad som personligen skapar mest stress. Var och en gör anteckningar.
4. Låt eleverna i grupper om 4–5 diskutera och jämföra sina anteckningar, kanske vill någon ändra i sina anteckningar, lägga till eller dra ifrån!
5. Uppgiften är nu att låta var och en skriva ett blogg-inlägg till ett fiktivt ungdomsforum kring psykisk ohälsa. Presentera vad psykisk ohälsa är ur ditt perspektiv. Resonera kring varför du tror att allt fler barn och ungdomar beskriver att de känner stress och mår dåligt. Ge sedan exempel på vad du tror att man skulle kunna göra för att ungdomar ska må bättre. Ge tips gärna konkreta tips till andra/vuxna hur du tycker man ska agera om man märker att någon mår dåligt. Använd rubriken "Ungdomars mående" och skriv mellan 400–800 ord.

### Övning

Diskutera följande scener från filmen:

- **Kan någon verkligen veta allt om sig själv?** (13.53)

James rådfrågar sin terapi-duva och vill veta hur han ska kunna förstå sig själv och sina handlingar. James känner sig förvirrad och upplever att han inte har kontroll över vem han är, vad han känner och hur han kommer att reagera i vissa situationer. Duvan svarar att ingen någon-sin kan veta allt om sig själv. Tycker du att det stämmer? Finns det verkligen delar av ens "själv" som man aldrig kan komma åt? Vad skulle det i så fall kunna vara? Tror du att vi har en undermedveten plats dit vi inte ens själva kan ta oss in? När James funderar över duvans ord känner han sig "ensam i hela universum", han tänker att om han inte ens han kan förstå sig själv så kan ingen annan heller göra det. Tycker du att vi i grunden är ensamma som människor?

- **Humörsring?** (20.54) (1.13.27)

I första scenen upptäcker Sophie James humörsring och han förklarar att han har på sig ringen för att han ska kunna hålla ordning på sina känslor. I scenen i slutet av filmen får vi se hur han kastar i väg sin ring. Varför tror du att James till slut vågar ta steget att slänga bort humörsringen? Vad är det som har hänt med honom under filmens gång? Humörsringar är nog något som alla barn någon gång köpt och haft på sig, även om de längst inne förstår att det inte går att mäta känslor så lätt. Har du någon gång haft en humörsring? Vad tror du lockar människor att köpa smycken som sägs mäta deras känslor? Vore det bra om man hade ett föremål som verkligen kunde läsa av känslorna, både de egna och andras?

- **Viljans seger över köttet** (1.06.12)

James pappa är verkligen emot att låta sin son få professionell hjälp för sitt mående. I stället uppmanar han James att bita ihop, vara stark och skärpa till sig. Han kallar det för "viljans seger över köttet". Vad tror du han menar med det? När tycker du att man ska be om hjälp för att må bra? Kan det finnas ungdomar som inte orkar eller vill ta tag i saker och skyller på att de mår dåligt. Kan det ibland vara bra att tvinga sig till att göra saker som man tycker är svåra, läskiga eller tråkiga? James frågar också sin pappa om det finns psykisk ohälsa i deras släkt. Vad tror du han menar med det?

## Fördjupa dig

---

Fördjupa dig i ämnet med hjälp av externa länkar som ger dig mer information och inspiration.

### Länktips

Bra länkar att känna till:

1117.se om stöd och hjälp om man mår psykiskt dåligt

- <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/att-ma-psykiskt-daligt-som-ung/>

Länk till UMO (Ungdomsmottagningen)

- <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/att-prata-med-nagon/att-ga-i-terapi/>

Länk till BRIS (Barnens rätt i samhället) – samtalsstöd

- <https://www.bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/>

Länk till RFSU

- <http://rfsu.se>

Länk till Tjeizonen, en sida för unga tjejer

- <https://www.tjeizonen.se/fa-stod/>

Länk till forum för killfrågor

- <https://killfragor.se>

Länk till Diskrimineringsombudsmannen

- <https://do.se>

### Litteraturtips

*Hjärnstark* av Anders Hansen

*Skärnhjärna* av Anders Hansen

*Sköldpaddor hela vägen* av John Green

*Allt ska brinna* av Sofia Nordin

*Inuti huvudet är jag kul* av Lisa Bjärbo

*Ibland mår jag inte så bra* av Therése Lindgren

*Jag är ju så jävla easy going* av Jenny Jägerfeldt

*Vakuum* av Mia Öström

### Filmtips

*The Perks of being a Wallflower* (2012)

*Vi måste prata om Kevin* (1993)

*Stulna år* (1999)

*It's Kind of a Funny Story* (2011)

*Du gör mig galen* (2012)

*A Beautiful Mind* (2002)

*Förr eller senare exploderar jag* (2014)

*Captain Fantastic* (2016)

*Innerst inne känner jag bara ett stort jävla tomt hål* (2019)



## Läroplanskoppling

*Dr. Bird's Advice for Sad Poets* passar bra för undervisning i ämnet Svenska i åk 9 och på gymnasiet. Den passar också bra i skolans värdegrundsarbete. Nedan förslag på centralt innehåll från Lgr22 och kursmål från Gy11, se [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).

### Svenska, åk 7–9, Lgr 22

#### Centralt innehåll

#### Läsa och skriva

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar.
- Disposition och redigering av texter med hjälp av digitala verktyg. Bearbetning av egna och gemensamma texter till innehåll och form. Att ge och ta emot respons på texter.
- Språkliga strukturer och normer. Stavning, meningsbyggnad, styckesindelning och olika typer av textbinding. Ordklasser och satsdelar.
- Språkliga handböcker och digitala verktyg för ordförståelse, språkriktighet och variation.

#### Tala, lyssna och samtala

- Olika former av samtal. Att delta aktivt, uttrycka känslor, tankar och kunskaper, lyssna, ställa frågor och föra resonemang, samt formulera och bemöta argument.

#### Texter

- Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud. Språkliga och dramaturgiska komponenter samt hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i filmiskt berättande, teaterföreställningar och webbtexter.

### Svenska 1, 100p, Gy11

#### Centralt innehåll

- Centrala motiv, berättarteknik och vanliga stildrag i fiktivt berättande, till exempel i skönlitteratur och teater samt i film och andra medier.

### Ämne, syfte, Gy11

*Undervisningen i ämnet svenska ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:*

1. Kunskaper om genrer samt berättartekniska och stilistiska drag, dels i skönlitteratur från olika tider, dels i film och andra medier.

### Värdegrundsarbete, Lgr 22

#### 2.1 Normer och värden,

- Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dem komma till uttryck i praktisk vardaglig handling i olika sammanhang.

#### Mål

*Skolans mål är att varje elev*

- kan göra och uttrycka medvetna etiska ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,
- respekterar andra människors egenvärde,
- tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor,
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.

### Värdegrundsarbete, Gy 11

#### 2.2 Normer och värden

#### Mål

*Skolans mål är att varje elev*

- kan göra medvetna ställningstaganden grundade på kunskaper om mänskliga rättigheter och grundläggande demokratiska värderingar samt personliga erfarenheter,
- respekterar andra människors egenvärde och integritet,
- tar avstånd från att människor utsätts för förtryck och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa människor,
- kan samspela i möten med andra människor utifrån respekt för skillnader i livsvillkor, kultur, språk, religion och historia,
- kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utvecklar en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, och
- visar respekt för och omsorg om såväl närmiljön som miljön i ett vidare perspektiv.