

# SWEAT



**Titel**  
Sweat

**Produktionsland**  
Sverige, Polen, 2020

**Målgrupp**  
Åk 8 - gymnasiet

**Teman**  
Samhälle, sociala medier,  
kändisskap, psykisk ohälsa

**Ämne**  
Samhällskunskap, media/bild,  
idrott & hälsa

**Längd**  
107 minuter

**Dialogspråk**  
Polska

**Undertexter**  
Svenska

**Regi**  
Magnus von Horn

**Svensk distribution**  
TriArt Film

**Filmbokning**  
skolbio@triart.se

Allt känns fräscht och polerat kring den polska fitnessinstruktören Sylwia som håller peppande träningspass och delar med sig av hälsotips på Instagram. Magnus von Horns **Sweat** är en betraktelse över samtidens kroppsfixering, sociala medier och den ekande känslan av ensamhet som uppstår trots en virtuell publik på över en halv miljon.

## HANDLING

Sylwia Zając kan fylla gallerior med entusiastiska fans som vill följa hennes träningspass. Med en energi och entusiasm som även får hennes 600 000 följare på nätet att bombardera henne med kärlek. Men när hon gör ett inlägg om att hon känner sig ensam och låg drar några av hennes sponsorer öronen åt sig och ett tv-framträdande håller på att gå om intet.

Verklighetens mörker gör sig påmint när hon blir utsatt för en stalker, och på sin mammas födelsedagsfest skär det sig mellan henne och slakten. När hon till slut får vara med i en morgon-tv-show vågar hon vara ärlig med att man även måste få visa sina sköra sidor.

## EN INFLUENCERS VARDAG

Sylwia är en influencer med ett stort genomslag. Hon lägger ut tips om allt från träning till recept på proteindrinkar. Allt i olika 'samarbeten'.

- Sylwia håller stenhårda träningspass, både IRL och på nätet. Vad för slags livsstil vill hon inspirera till?
- Vad betyder hon för sina fans? Vad menar hon att de betyder för henne?
- Varför reagerar några av hennes sponsorer negativt när hon delar med sig av sin psykiska ohälsa i ett viralt klipp på nätet?
- Det finns svenska influencers som öppet talat om just psykisk ohälsa på sina sociala medier? Som programledaren frågar i filmen, måste man öppna upp sig så mycket? Vad innebär det att vara genuin på nätet?
- Om ni själva följer någon på sociala medier. Hur ser samspelet ut mellan influencers och deras följare? Vad är en bra influencer och ett bra content?

## ENSAMHET OCH BEKRÄFTELSE

När Sylwia lägger ut ett klipp om att hon inte mår så bra och att hon känner sig ensam blir det viralt.

- Vad berättar hon i klippet?
- När hon lägger ut en 'unboxing' av gåvor kallar hon sina sponsorer för 'sina vänner'. Vad säger det om hennes syn på vad vänskap kan vara?
- Hur reagerar hon först på att hon har en stalker? Hur kommer hennes syn på den främmande mannen att förändras?
- Besöket hos mamman på hennes födelsedag blir en känslomässig prövning. Vad händer där? Vilken relation har hon till sin mor?
- Hur ser Sylwias relation med samarbetspartnern Klaudiusz ut? Vad händer i mötet med den gamla skolkamraten hon stöter på i köpcentret?
- Kan bristen på verkliga relationer på något sätt kompenseras av bekräftelsen hon får på sociala medier?





## FITNESSPRINSESSA I GLASHUS

Sylwia sjunger med i Roxettes låt *The Look* i bilen när hon känner sig full av självförtroende. När hon senare kör hem från sin mamma är det Roxettes melankoliska *Spending My Time* i högtalarna. Två låtar som får illustrera Sylwias tudelade liv.

- Hur ser huset och området ut där Sylwia bor? Hur har hon inrett? Hur bidrar filmens foto till en känsla av hennes ensamhet?
- Vilka färger återkommer i kläder och föremål? Vilken plats tar hennes kropp och träning i filmen?
- När hon möter en granne i sin port hälsar de inte på varandra. När hon går in i sin mammas trapphus däremot hälsar hon på en grannkvinna. Vad säger den lilla detaljen om oss som sociala varelser i det moderna samhället?
- Om Sylwias värld representerar det moderna Polen, så blir mammans hem och släkten en påminnelse om det 'gamla'. Hur ser det ut i mammans hem? Vilka krokar uppstår kring matbordet? Ta reda mer om samhället i det äldre Polen som var en del av Östblocket.

