

## Diskussionsfrågor

I filmen ”Trygghet och säkerhet ur ett psykologiskt perspektiv” får vi ta del av hur det kan vara att leva med psykisk ohälsa.

### Diskussionsfrågor

Filmen är uppdelad i fyra avsnitt med tillhörande diskussionsfrågor. Frågorna kan göras i grupp eller så reflekterar tittaren på egen hand. Det viktigaste är att filmens innehåll väcker tankar och leder till fortsatt dialog. Det finns inga rätta svar, respektera varandras tankar.

#### Avsnitt 1 00.00-12.20

- Hur kan vi upptäcka psykisk ohälsa hos personer i vår omgivning?
- Personerna i filmen nämner att det är viktigt att vi pratar mer om psykisk ohälsa. Varför är det viktigt att göra det tror du?
- Vilka faktorer kan du komma på som är ett hinder för samverkan mellan olika samhällsaktörer?
- Vilka framgångsfaktorer finns det för samverkan?
- Hur ska vi lättare kunna se ”hela människan” som personerna i filmen efterfrågar? Både som yrkesverksamma och som privatpersoner.
- Vad finns det för hjälpmedel för psykisk ohälsa/funktionsvariationer på din arbetsplats/skola?

#### Avsnitt 2 12.21-23.23

- Personerna i filmen pratar om ett ”värdigt bemötande”, att det är viktigt att bli bemött respekt och förståelse och inte att det är synd om en. Hur kan vi ge ett värdigt bemötande även om ämnet väcker starka känslor hos oss själva eller har kunskapsluckor?
- Är det skillnad på att prata med någon om hens fysiska mående och hens psykiska mående? Varför?
- Hur skapar vi trygga rum i praktiken? Räcker det med att säga att ”vi måste prata mer om psykisk ohälsa”? Vad kan man tänka på gällande samtalsklimat på en arbetsplats, skola, i hemmet, i en förening osv?
- Kan det finnas nackdelar med att dela med sig av psykiska mående i olika sammanhang?

---

#### PÅ UPPDRAG AV REGION ÖREBRO LÄN FÖR LÄNETS ALLA KOMMUNER

ASKERSUND	DEGERFORS	HALLSBERG	HÄLLEFORS	KARLSKOGA	KUMLA
LAXÅ	LEKEBERG	LINDESBERG	LJUSNARSBERG	NORA	ÖREBRO

**Avsnitt 3 23.24-31.40**

- Föreställd dig att du just nu genomgår en kris, att du aldrig har mått så dåligt som du gör nu. Du har dock inte berättat det för någon ännu för att du skäms över hur det har blivit. Vad skulle krävas för att du skulle känna dig trygg med att ärligt svara på frågor om ditt mående eller ta mod till dig och berätta för någon?

**Avsnitt 4 31.41-**

- Hur kan bilden av lyckliga liv på sociala medier påverka vår psykiska hälsa?
- I filmen säger Clara att ”Vägen till ett lyckligt liv är inte kantat av bara lyckliga stunder”, vad tänker du när du hör det?
- Hur kan man prata med barn när någon i deras närhet har drabbats av psykisk ohälsa? Finns det några hinder?

Tack för att du ägnade en stund till det här viktiga ämnet!

Namn

Titel

Ev. kontaktuppgifter