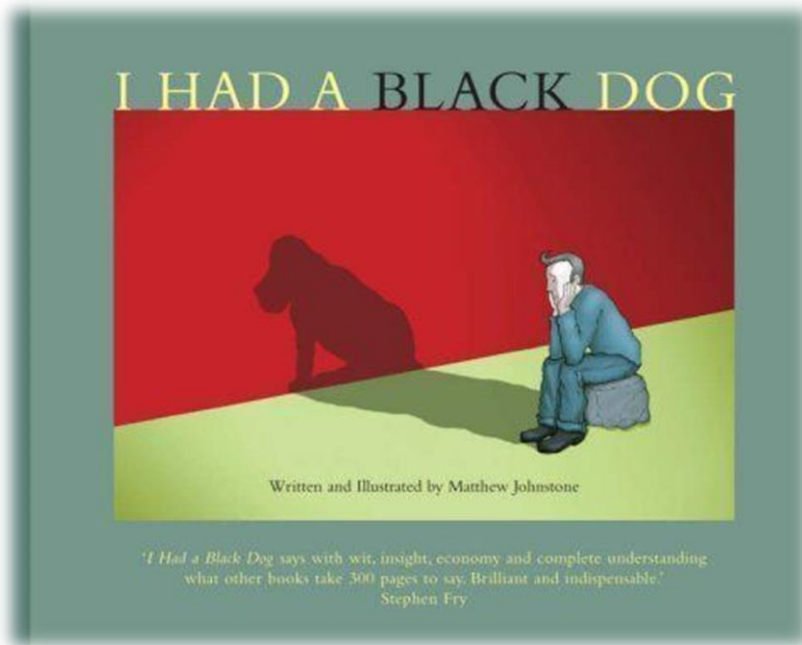


## VIP-oppgave til filmen “I Had a Black Dog”

**Aktuelle områder knyttet til folkehelse og livsmestring:** psykisk helse, å kunne sette grenser og respektere andres, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.



Den animerte, engelsktalende filmen “I Had a Black Dog” varer i fire minutter og er laget av WHO. Den beskriver depresjon på en enkel og tidvis humoristisk måte, med en svart hund som metafor. Filmens budskap er å skape åpenhet om depresjon og gir håp.

Depresjon rammer på alle felt i et menneskes liv og derfor må en tilnærming til på flere områder for å bli frisk. Uttrykkene i filmen er også overførbare til angstlidelse. Tiltakene hovedpersonen gjør i filmen for å få det bedre er også gode tips i alles hverdag.

Filmen kan vises fra [youtube.com](https://www.youtube.com) eller lastes ned på VIP Psykisk helse i skolen sin [hjemmeside](#). Det anbefales å skru på engelsk teksting. Klargjør for elevene i forkant at den svarte hunden er en metafor og be de se etter følgende:

1. Hvilke tegn til depresjon presenteres i filmen?
2. Hva kan være til god hjelp ved depresjon?

Etterpå kan dere diskutere spørsmålene i felleskap, eventuelt i grupper, og avslutte med følgende spørsmål:

3. Hensikten med filmen er å øke kunnskap om depresjon. Hva i filmen gjør mest inntrykk på deg?

