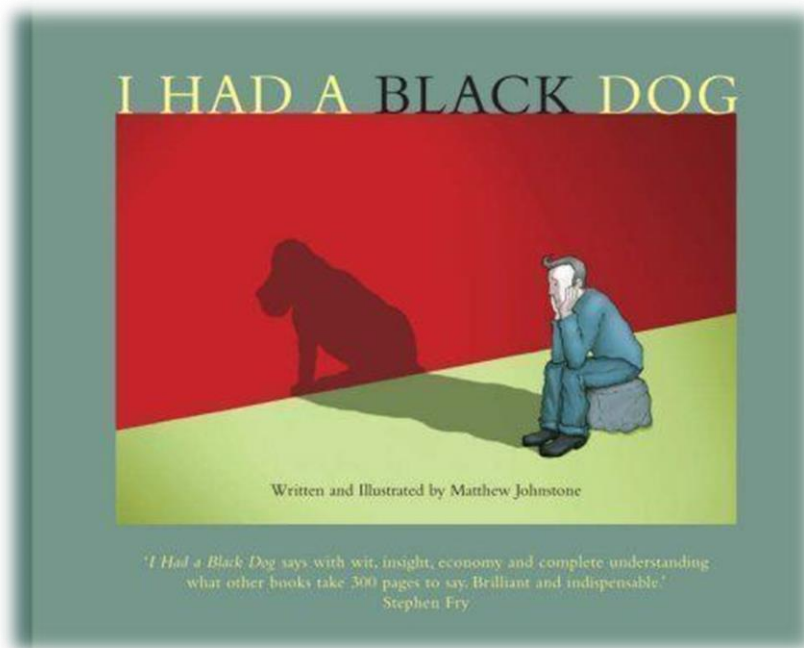


VIP-oppgave til filmen "I had a Black Dog"



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 eller lastes ned på VIP-programmets [hjemmeside](#). Det anbefales å skru på engelsk teksting. Klargjør for elevene i forkant at den svarte hunden er en metafor og be dem se etter følgende:

1. Hvilke tegn til depresjon presenteres i filmen?
2. Hvilke "bli-bra-tips" kommer hovedpersonen med?

Etterpå kan dere diskutere spørsmålene i felleskap, eventuelt i grupper. Be også elevene svare på følgende:

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

