



# PROJEKT S

En ungdomsfilm om skuld och skam

baserad på pjäsen med samma titel från år 2017

**USK** Unga Scenkompaniet

[www.ungascenkompaniet.fi](http://www.ungascenkompaniet.fi)

## Till Dig som pedagog / annan vuxen

Tack för att Du valt att göra detta viktiga arbete!

Det pedagogiska materialet skall tillsammans med filmen ses som en helhet. Bekanta Dig med materialet innan Du påbörjar arbetet tillsammans med ungdomarna. Fundera även över Dina egna erfarenheter och Ditt förhållningssätt till tematiken skuld och skam. Detta kommer att färga Ditt sätt att se på och prata om temat. Fundera också på hur Ni i skolan kan erbjuda stöd ifall någon ungdom behöver det. Du som vuxen känner dina elever bäst. Filmen är endast 35 minuter lång och Du kan med fördel se den själv innan den visas i skolan/klassen.

Materialet är indelat i ett för- och efterarbete, men innehåller även fakta och information som Du som vuxen kan behöva/tipsa de unga om. Förarbetet kan göras sporadiskt före ni ser filmen, men vi rekommenderar att efterarbetet påbörjas samma dag. Ni kan välja att göra hela materialet eller valda delar.

Syftet med det pedagogiska materialet är att tittarna skall få en fördjupad, konstnärlig upplevelse genom att erbjudas förberedelser inför filmvisningen och möjlighet att bearbeta intrycken efteråt. Materialet är uppbyggt så att Ni själva kan välja vilka uppgifter Ni gör och väljer att fördjupa Er i tillsammans med ungdomarna. Innan Ni börjar är det viktigt att betona för ungdomarna att det inte finns något "rätt" eller "fel" när man pratar om en konstnärlig upplevelse.

Vi vill med denna film och detta pedagogiska material uppmana alla till att *lyssna, fråga och våga prata*. Vi tror att det vi lyfter upp till ytan blir lättare att hantera och mindre skamfyllt. Vi tror att teater, konst och film kan vara en viktig diskussionsöppnare och att igenkänning ger tröst och lättnad. Om detta vittnar även alla de sakkunniga som vi har samarbetat med i skapandet av vår föreställning. Vi hoppas att också ni ska känna att tematiken och de ungas perspektiv är viktigt.

**"Genom att våga tala bryter vi tystnaden och skammen, något vi behöver göra gemensamt." "Tillsammans suddar vi bort den påtvingade skammen."**

- Från hemsidan "Våga tala" <http://www.vagatala.nu>

**"Det är svårt att möta något som man inte vill ska finnas, som inte får finnas. Skammen gör allt för att skydda sig från att bli sedd./.../ Skammen är inte någon sanning. Skammen är en lögn./.../ Vågar man prata om sin skam så förlorar skammen sitt värde och kommer så småningom att försvinna."**

- Samtalsterapeuten Malin Rinman

<http://www.malinrinman.se/terapiteman/skam-och-skuld/>

**"Skam är den potentiellt mest destruktiva av människans alla medfödda känslor. /.../ Skam är ett själens gift som fräter sönder oss inifrån. /.../ Sluta skämmas för skammen."**

- Göran Larsson, präst, psykoterapeut och författare.

**Tack för samarbetet och lycka till!**

**önskar Unga Scenkompaniets konstnärliga ledare och manusförfattarna  
Alexandra Mangs och Annika Åman**

## Om Unga Scenkompaniet

Unga Scenkompaniet är en prisbelönt fri teatergrupp med barn- och ungdomsperspektivet i fokus. Som konstnärliga ledare fungerar Annika Åman och Alexandra Mangs. Teatern grundades år 2012 i Vasa, men har sitt arbetsfält i hela Svenskfinland. Skolvärlden är en av teaterns främsta plattformar.

Unga Scenkompaniet värnar om de ungas röst i samhället och vill med sin teaterkonst utmana den rådande barn- och ungdomskulturen. Genom att ständigt vara i närkontakt och växelverkan med sin publik, erbjuder Unga Scenkompaniet den mest angelägna teaterkonsten för barn och unga. Unga Scenkompaniet arbetar för att ta reda på hur det är att vara ung idag och teatergruppens uppdrag är att skildra ungas tankar, erfarenheter och upplevelser på teaterscenen.

Unga Scenkompaniet skapar alltid sina föreställningar utgående från efterforskning och verkliga möten med målgruppen. Många föreställningar innehåller således dokumentärt material. Man samarbetar också kontinuerligt med expertis från olika instanser i samhället och vill med arbetet bidra till barns och ungas välmående.



***”Barn och unga har rätt till högklassiga konstupplevelser och vi tror stenhårt på teaterns förlösande kraft. Genom teatern kan vi skildra det svåraste, det grymmaste, det mest fantastiska, lära oss mer om oss själva och varandra, spränga tak och gränser, rädda liv; bidra till ett bättre samhälle.”***

***- Åman och Mangs***

Föreställningen "Projekt S" är skriven av Alexandra Mangs och Annika Åman och uppfördes år 2017-2018. Pjäsen blev en stor framgång och turnerade i ett 30-tal skolor. Under coronapandemin beslöt vi oss för att ge Projekt S nytt liv. Eftersom vi var förhindrade att åka ut till skolor, beslöt vi oss för att göra en film som har en lång livslängd och som kan nå ut till så många unga människor - och vuxna - som möjligt. Tematiken är ständigt aktuell och manuskriptet låg bara och väntade på att återupptas.

Vi ansökte och fick stöd från såväl Konstsamfundet som Svenska kulturfonden. HSS Media kom också med som samarbetspart, eftersom vi ville att filmen skulle få stor spridning och finnas tillgänglig för vem som helst att se på - gratis.

Skådespelare är, precis som i originaluppsättningen, Tinja Sabel, Kalle Halmén och Alexandra Mangs. En viktig del i visionen och förverkligandet av filmen var också att få med lokala ungdomar som statister. Intresset bland österbottniska unga var stort och vi är oerhört glada över att nu äntligen kunna presentera slutresultatet.

Ett stort syfte med denna satsning är, utöver att vi hoppas att filmen känns relevant och aktuell för såväl ungdomar som vuxna, att vi med Projekt S och berättargreppet som används, ska inspirera unga till kreativt skrivande i olika former.



## **KONTAKTUPPGIFTER:**

**[www.ungascenkompaniet.fi](http://www.ungascenkompaniet.fi)  
[info@ungascenkompaniet.fi](mailto:info@ungascenkompaniet.fi)**

**Rådhusgatan 23  
65100 Vasa, Finland**

**Vi finns också på Instagram och Facebook!**

# ÖVNINGAR ATT GÖRA FÖRE NI SER FILMEN

## 1. Om Projekt S

**(OBS! Läs detta för din grupp före ni ser filmen)**

"Projekt S" var ursprungligen en teaterföreställning om skuld och skam. Unga Scenkompaniet åkte under år 2017 regelbundet ut till ett flertal skolor och undersökte temat tillsammans med ungdomar i åldern 13-19 år. I vårt arbete med att skriva manuset inspirerades vi även av böcker, avhandlingar, poddar, nyheter, sociala medier, teveprogram, musik, rap, spoken word.

Vad tänker DU på när du hör skuld och skam? Under våra möten med tonåringar dök flera olika underteman upp. Det kom att handla väldigt mycket om stress, ångest, prestation, ideal, normer, jämförande med kompisar, psykiskt mående, samt samhällets och vuxnas krav på unga. Ungdomarna som var med oss i efterforskningsprocessen hjälpte oss oerhört mycket och många skickade också anonymt in sina tankar, erfarenheter och upplevelser. Många repliker i föreställningen/filmen är direkt baserade på verkliga ungdomars egna ord.

Publiken fick i "Projekt S" en liten inblick i olika unga personers liv, samtidigt vävdes också fakta, dagsaktualiteter och samhällets/vuxnas kommentarer in i pjäsen.

Eftersom föreställningen var så omtyckt då vi turnerade med den i skolor 2017-2018, bestämde vi oss för att återuppta manuset och göra föreställningen till film. Vi valde ut sju av tio kapitel och personer från pjäsen. Filmen spelades in i Närpes och Kaskö i juni 2021, bl.a. i en skola, i en kommunfullmäktigesal, på en fotbollsplan, på en bar och i en skolbuss. Österbottniska ungdomar i åldern 12-20 år medverkar som statister tillsammans med tre professionella skådespelare. Det är också en ungdom (snart 14 år) som har gjort musiken till filmen. I filmen får ni möta följande fiktiva personer som alla har olika problem eller saker som de funderar på: Nea, Mehdi, Siri, Robin, Isabella, Flickan och Hampus.

## 2. Associeringsövning, skuld och skam:

Sitt gärna i en ring. Ni behöver ett föremål t.ex. en sten. Skicka runt stenen och låt ungdomarna turvis säga ett ord eller en mening som de associerar till skuld och/eller skam. Endast den som håller i stenen har taltur. Påminn ungdomarna om att inte kommentera varandra under övningen.

Låt stenen gå runt flera varv. Om man inte vill säga något kan man välja att skicka stenen vidare. Ofta blir koncentrationen bättre då övningen får pågå ett tag. För många kan det ta ett tag innan man vill säga något. Associationerna kan vara både konkreta och okonkreta saker, känslor, meningar. Du som lärare kan gärna anteckna och sedan kan ni sammanställa en *lista* på de associationer som har framkommit i gruppen. Ni kan också arbeta i mindre grupper.

### → **Arbeta vidare!**

Om ni vill kan ni arbeta vidare med materialet när ni sammanställt listan t.ex. genom att diskutera orden och begreppen ytterligare och fundera vilka som hör ihop eller skriva dikter/sångtexter baserat på orden och begreppen.

### 3. Värderingsövning:

Alla sitter på stolar i en ring. Det finns en ledig stol. Ungdomarna skall ta ställning till olika frågor och påståenden. Om de svarar *ja* skall de byta plats, om de svarar *nej*, skall de sitta kvar på sin stol. Uppmana ungdomarna att tänka själva och inte kommentera varandra eller prata under övningen. Den vuxna sitter med i ringen och läser påståendena, men byter inte själv plats.

*Jag bor i Finland  
Jag är intresserad av vad som händer i samhället  
Jag bryr mig om vad andra tycker om mig  
Ungdomar kan påverka vad som händer i samhället  
Jag säger till om någon behandlar mig fel  
Jag säger till om någon behandlar någon annan fel  
I skolan får man vara den man är  
Vi präglas av vår barndom  
Det finns många saker om mig som ingen annan vet  
Jag har ofta fördomar om andra människor  
Jag blir ofta beskylld för saker som jag inte gjort  
Mina åsikter om saker och ting är mina egna åsikter  
Jag umgås med människor som jag litar på  
Jag påverkas lätt av vad andra tycker  
Det var lättare att vara ung förr i tiden  
Om jag får barn skall jag vara en god förebild  
Vuxna förstår hur ungdomar tänker  
Det är lätt att prata med en vuxen om vad man känner  
Diskriminerande kommentarer är vanliga på nätet  
Diskriminerande kommentarer på nätet är ofta anonyma  
Jag har personligen fått elaka kommentarer/meddelanden på nätet  
Det är lättare att vara ärlig om man får vara anonym  
Utseendet har ingen betydelse  
Alla har samma förutsättningar att lyckas i livet  
Det kan vara positivt att känna skuldkänslor  
Jag känner ofta skam  
Alla känner skam över något  
Rykten sprids lätt  
Jag har själv vart delaktig i att sprida rykten  
Jag tror inte på rykten  
Prestationskrav är en del av min vardag  
Det är stressigt att gå i skolan  
Om jag misslyckas med något har jag svårt att släppa det  
Mat skall vara en njutning  
Hälsohetsen i samhället påverkar mig  
Jag påverkas av reklam  
Det är viktigt med märkeskläder  
Jag har blivit orättvist behandlad på grund av vem jag är  
Utseendet är viktigt för mig  
Samhället påverkar vem man är  
Det finns för höga förväntningar på unga människor idag  
Man har rätt att vara borta från skolan om man är ledsen  
Det är lätt att prata med andra om hur man mår  
Jag kan själv påverka hur jag mår*

#### **4. Diskussionsuppgift:**

Nedan följer exempel på teman som tas upp i föreställningen. Läs upp den korta informationen om dessa teman för ungdomarna. Välj sedan ut några teman som ni vill arbeta vidare med. Dela därefter in ungdomarna i mindre grupper. Varje grupp får sedan söka upp utförligare information om sitt tema och presenterar detta för hela gruppen. Obs! Tips på användbara hemsidor finns längre bak i detta material.

##### **ÄTSTÖRNINGAR**

Ätstörningar är ett samlingsnamn för flera skadliga beteendemönster vad gäller ätande, så som t.ex. anorexi, bulimi och ortorexi. Om en persons tankar på mat, kropp och vikt får så mycket uppmärksamhet att det påverkar ens liv kan det hända att hen lider av en ätstörning.

→ Se även ([www.atstorningar.se](http://www.atstorningar.se))

##### **RASISM**

Rasism är att behandla människor olika på grund av hur de ser ut eller varifrån de kommer. Rasism kan vara både ett sätt att tänka och bete sig mot andra. Rasism är ett system av föreställningar, tro och förfaranden som baseras på en världsbild eller ideologi där människan anses kunna delas upp i raser. Man anser ofta att ens egna ras är överlägsen.

##### **ONANI**

Onani innebär att du stimulerar, smeker och har sex med dig själv. Onani brukar vara den allra första kontakten med sex, kåthet och njutning. Många har onanerat sedan de var barn och fortsätter att göra det resten av livet.

##### **SJÄLVMORD**

Den som har självmordstankar känner sig ofta isolerad och ensam. Ofta upplever hen att inget och ingen kan hjälpa eller förstå hens psykiska smärta. Nästan alla som har självmordstankar har en bakomliggande depression. Personen upplever situationen som en psykologisk återvändsgränd och ser just då ingen annan väg ut. Men det finns alltid professionell hjälp att få för att ta sig ur de mörka tankarna och återfå livslusten.

→ Se även ([www.suicidezero.fi/svenska](http://www.suicidezero.fi/svenska))

##### **PANIKSYNDROM**

En panikattack är stark ångest som kommer plötsligt och känns tydligt i kroppen. Vid en panikattack utsätts kroppen för en maximal stressreaktion. Syftet med reaktionen är att skydda oss från fara. Problemet med en panikattack är att det inte finns något konkret objekt att springa ifrån och då hamnar fokus på det som händer i kroppen istället.

→ Se Ångestskolans video som kort och tydligt beskriver panikångest: [https://www.youtube.com/watch?v=6hxPKQ\\_sxkY](https://www.youtube.com/watch?v=6hxPKQ_sxkY)

### **PRESTATIONSKRAV**

*Prestationskrav är att ha höga krav på sig själv och/eller att känna att någon annan har höga krav på en, såsom föräldrar, samhälle, skola, arbetsplats. Man upplever att man förväntas prestera/göra bra ifrån sig och att det egna jaget värderas utgående från vad man presterar framom vem man är.*

### **NORMER**

*Normer är idéer, föreställningar och förväntningar kring vad som anses vara " normalt/det normala" i ett visst sammanhang eller en viss kultur, ex. att gifta sig och skaffa barn. Det handlar om vad som anses " normalt" att göra, säga, hur en betar sig, rör sig, väljer att leva sitt liv osv.*

## **5. Se trailer "Projekt S"**

Visa gärna trailern till filmen, som du hittar på:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_cSDzKG\\_3Z0](https://www.youtube.com/watch?v=_cSDzKG_3Z0)



**Efter detta ser ni tillsammans filmen "Projekt S – The movie"**

**Filmen kan ses gratis och hittas på Vbl, ÖT och Sydin:**

<https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/517199>

**Vill ni läsa manuset och använda det som inspiration till de ungas skrivande?  
Kontakta oss på [info@ungascenkompaniet.fi](mailto:info@ungascenkompaniet.fi)**

*EFTERARBETET FORTSÄTTER PÅ NÄSTA SIDA!*



# ÖVNINGAR ATT GÖRA EFTER ATT NI SETT FILMEN

## 6. Minnesrunda efter filmen: *Starkaste minnet*

Ge ungdomarna tid att tänka igenom filmen för sig själva. Be dem därefter berätta för varandra om sitt starkaste minne. Här blir det tydligt hur olika man kan uppfatta samma film/föreställning/konststycke. Kom ihåg att påpeka detta innan övningen. Ungdomarna kan också arbeta i mindre grupper.

Fortsätt sedan med ledda frågor. Dessa kan ni antingen diskutera i helgrupp eller i mindre grupper. Det finns inga rätta svar på frågorna, utan det viktiga är att ungdomarna får ge uttryck för sina tankar, känslor och minnen från filmen. Nedan följer exempel på frågor som du som vuxen kan ställa/tema att diskutera:

*I vilka miljöer var filmen inspelad? Var de bekanta?  
Hur upplevde du stilen på filmen?  
Hur såg skådespelarna ut (hår, smink, kläder)? Hur uppfattade du detta?  
Vad gjorde skådespelarna i filmen? Vad gjorde ungdomarna?  
Vad tänkte du om filmens berättargrepp (utan början och slut, långa tagningar, turvis berättande)?  
Hur upplevde du manuset/texterna?  
Fanns det någon replik som fastnade eller som du tyckte om?*

### Vidareutveckla diskussionen:

*Vilka olika händelser/berättelser fanns med?  
Var de teman som togs upp i filmen bekanta?  
På vilka sätt skilde sig filmen från övriga filmer du sett?  
Lärde filmen dig något nytt? Om ja, vad?  
Kunde du associera till dagens samhälle? På vilket sätt?  
Upplevde du att filmen hade ett budskap? Om ja, vad?*

→ **Därefter:** Skriv ner vilka känslor filmen födde i dig. Varför? Om du upplever skuld eller skam – fundera på vem som har satt dessa känslor på dig? Hur kan du bli fri från dessa känslor och tillåta dig själv att leva friare? (Detta behåller var och en för sig själv.)

## 7. Collage

Låt ungdomarna göra ett collage kring ett av följande teman.

*-Ideal och samhällsnormer (kropps- och skönhetsideal, märkeskläder o.dyl., klasskillnader, könsroller osv.)  
-Prestationskrav*

Ni kan välja att dela upp er grupp i mindre grupper eller låta de unga arbeta enskilt. Eleverna kan själva välja vilket tema de vill använda eller så kan du som vuxen besluta vem som gör vilket. Använd gärna tidningsurklipp och nyheter, men ni kan även rita, måla och skriva.

## 8. Skrivuppgift A: *Tröstande brev*

Denna uppgift gör ungdomarna enskilt. Låt ungdomarna välja en av de karaktärer vars liv de fick en liten inblick i under filmen. Låt ungdomarna skriva ett uppmuntrande eller tröstande brev till denna fiktiva person. Ungdomarna kan behålla breven för sig själva eller så kan du som lärare samla in dem och läsa upp valda delar ur breven.

## Skrivuppgift B: *Tio år senare*

Denna uppgift gör ungdomarna enskilt. Låt ungdomarna välja en av de karaktärer vars liv de fick en liten inblick i under filmen. Filmen ger inga svar eller avslut på de aktuella kapitlen eller berättelserna. Låt ungdomarna själva skriva en fortsättning på berättelsen de har valt: hur ser livet ut för den personen tio år senare?

## 9. Historiska/samhälleliga fenomen

Nedan följer ett antal historiska/samhälleliga fenomen, händelser och personer som tydligt präglas av skuld- och skambeläggande. Ge eleverna som uppgift att antingen enskilt eller i grupp undersöka dessa. Låt dem även gärna reflektera över på vilket sätt de kan koppla dessa till sin vardag.

*Marie Curie och nobelpriset i kemi 1911*  
*Häxprocesser*  
*Kasmir och Haippirinki*  
*Kvinnorna på Själö hospital*  
*Monica Lewinsky-affären*  
*Me too-kampanjen*  
*Skampåle*  
*Reality-tv*

Ni kan även fundera vidare på andra historiska och samhälleliga fenomen där skuld- och skambeläggande spelat/spelar in.

## HEMSIDOR SOM DU SOM VUXEN KAN ANVÄNDA I UNDERVISNINGEN OCH/ELLER TIPSA DE UNGA OM:

### **BUP (BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRI SVERIGE)**

Informativ hemsida med samlade artiklar, råd och fakta om diagnoser, tillstånd och svårigheter.

[www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/](http://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/)

### **DECIBEL – Österbottens ungdomsportal**

Varje kommun i Finland är enligt §7 i Ungdomslagen (Finland) skyldig att erbjuda ungdomsinformation och -rådgivningstjänster. Decibel är en ungdomsinformations- och rådgivningstjänst på nätet, med bl.a. sakkunniga som svarar på de ungas frågor.

[www.decibel.fi](http://www.decibel.fi)

## **ÅNGESTSKOLAN - Sveriges största kunskapsportal kring psykisk ohälsa.**

"Ångestskolans uppdrag är att göra psykisk ohälsa lätt att förstå. Istället för tunga texter med svåra ord fokuserar vi på pedagogiska filmer, blogginlägg av drabbade och professionella föreläsningar för att nå ut till en bredare massa. Enligt våra erfarenheter är detta rätt väg att gå för att synliggöra ett stort problem i samhället som ofta tabubeläggs."

Samlade fakta, föreläsningar och bloggare som skriver om t.ex. oro, nedstämdhet, depression, ångest, prestationskrav, ätstörningar, mobbning, ensamhet, självskadebeteende, tvångssyndrom, självmordstankar, sexuella trakasserier, sömnsvårigheter, självbild m.m.

[www.angestskolan.se](http://www.angestskolan.se)

### **→ HUR TAR JAG UPP PANIKÅNGEST I KLASSEN?**

Se även Ångestskolan på Youtube! En mängd viktiga och informativa videon om psykisk ohälsa. [https://www.youtube.com/watch?v=6hxPKQ\\_sxkY](https://www.youtube.com/watch?v=6hxPKQ_sxkY)

## **FINFAMI – Information och stöd till närstående då någon drabbats av psykisk ohälsa.**

Lokala föreningar finns i hela landet, både på finska och svenska.

"När en insjuknar förändras mångas värld. Bli inte ensam."

<https://finfami.fi/pa-svenska>

## **SUICIDE ZERO FINLAND - Arbetar för att radikalt minska självmorden.**

Suicide Zero Finland vill öka kunskapen och bilda opinion kring hur självmord/psykologiska olycksfall kan minska radikalt. Vetenskapen vet i dag hur vi kan förebygga självmord. Dags att vi använder oss av kunskapen så att färre tvingas uppleva den ofattbara smärtan efter att en älskad har tagit sitt liv.

<http://www.suicidezero.fi/svenska>

## **BROTTSOFFERJOURN:**

Brottsofferjouren ger stöd och rådgivning till den som blivit utsatt för ett brott, närstående till brottsoffer eller till den som blivit vittne till brott. Du får reda på hur allt går till, från polisförhör, brottsanmälan till rättegång.

<https://www.riku.fi/se/hem/>

## **BARNAVÅRDSFÖRENINGEN - Bra feelis**

Behöver dina högstadielärover träna på sociala färdigheter eller eleverna verktyg för att stärka sitt psykiska välmående? #brafeelis-programmet arbetar med att förebygga stress, depression och psykisk ohälsa bland unga.

<https://www.bvif.fi/for-proffs/for-dig-som-jobbar-i-skolan/hogklasser/>

"Genom att stanna upp och se vilka tankar och handlingar som leder till motgångar kan vi påverka hur vi mår"

”Genom att bli medveten om våra tankar och känslor kan vi lättare hantera situationer som skapar ångest.”

## **HUR VI PRATAR OM SEXUELLA ÖVERGREPP PÅ NÄTET**

Vi behöver ett mer genomtänkt sätt att använda sociala medier för att skapa social rättvisa, enligt författaren och aktivisten Ione Wells. Efter att hon blev angripen i London publicerade Wells ett brev till gärningsmannen i studenttidningen som fick viral spridning. Detta var början till kampanjen #NotGuilty som vill motverka sexuellt våld och skambeläggande av offer. I det här rörande föredraget beskriver hon hur hennes historia gav hopp till andra och sprider ett kraftfullt motgift till nätets skamkultur.

[https://www.ted.com/talks/ione\\_wells\\_how\\_we\\_talk\\_about\\_sexual\\_assault\\_online?language=sv](https://www.ted.com/talks/ione_wells_how_we_talk_about_sexual_assault_online?language=sv)

## **VAD ÄR SAMTYCKE? (100 FRÅGOR OM SEX)**

Sveriges Utbildningsradio AB, Ur skolas program och webbserie om sex

[https://urskola.se/Produkter/196727-100-fragor-om-sex-Vad-ar-samtycke - Om-serien](https://urskola.se/Produkter/196727-100-fragor-om-sex-Vad-ar-samtycke-Om-serien)

## **RADIOPROGRAM**

- Ett radioprogram från Sveriges Radio om inbillad fulhet (dysmorfofobi), den inre självkritiska rösten och hur kan vi hantera den.

<http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/437797?programid=1272>

(51 minuter långt)

- Kort radioinslag från Sveriges Radio om Eric Bergström, mannen bakom Ångestskolan och författare till boken ”Jag har aldrig berättat det här för någon, men...”.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=86&artikel=6479367>

(3,18 minuter långt)