MY SKINNY SISTER
jekino
LESSEN in het DONKER

MY SKINNY SISTER

DOELGROEP:
1ste graad secundair onderwijs

LESMAP

Met de lesmap & de afspeellijst bij MY SKINNY SISTER kan je vlot aan de slag in de klas. We zoomen in op de productie van de film, de thematiek en de verhaallijn, maar we geven ook interessante filmtechnische duiding. De lesmap wordt doorspekt met weetjes, vragen en methodieken.

AFSPEELLIJST

Bij MY SKINNY SISTER is een uitgebreide afspeellijst beschikbaar op YouTube, met interview- en filmfragmenten. In de tekst wordt regelmatig naar deze fragmenten verwezen.

Bekijk zeker ook het prikbord op Pinterest met allerlei leuke, visuele en interessante elementen die je kan koppelen aan de filmbespreking.

INHOUDSTAFEL

INFOFICHE_____2
H1 ACHTERGRONDINFO _____4
1 > Wie de film heeft gemaakt
2 > Het hoofdpersonage: Stella
H2 THEMATISCHE BESPREKING: ANOREXIA _____5
1 > Wat is Anorexia Nervosa?
2 > Het beeld van anorexia in MY SKINNY SISTER
Obsessioneel trainen
Obsessioneel bezig met voeding _____6
3> Waar komt anorexia vandaan? _____7
Culturele factoren
Psychologische factoren _____8
Gezinsfactoren
Biologische factoren
4 > Gevolgen van anoraxia _____9
Gevolgen voor de patiënt
Gevolgen voor de omgeving en familie_____10
5 > Genezen _____13
Aanvaarding
Hulpverlening
Waar kan je terecht voor hulpverlening? _____14
H3 FILM MAKEN IN DE KLAS _____15
1> Snelcursus filmtheorie
2 > Het verhaal en storyboard _____17
3 > Het filmen
BIJLAGE: Storyboard _____18

Infofiche

SYNOPSIS

Stella, ietwat klunzig en mollig, is dol op haar grote zus, die door iedereen wordt bewonderd. Want Katja is gewoon perfect: knap, sportief en o zo elegant. Katja droomt van een schaatscarrière en traint elke dag. Maar steeds vaker is ze lusteloos en slecht gehumeurd. Tot Stella ontdekt dat haar zus lijdt aan een ernstige eetstoornis: ze is vermagerd en fel verzwakt. Stella mag niets verklappen aan haar ouders en een grote verantwoordelijkheid drukt op haar schouders. Intussen gaat Katja's toestand van kwaad naar erger…

Een heel actueel en relevant thema. Met heldere blik ontleedt MY SKINNY SISTER de situatie, niet enkel van het slachtoffer, maar vooral van de mensen die haar omringen.

TECHNISCHE KAART

My Skinny Sister
Zweden, 2015, 85 minuten

Taal	Nederlands ondertitelde versie
Regisseur	Sanna Lenken
Scenario	Sanna Lenken
Cast	Rebecka Josephson (Stella), Amy Diamond (Katja), Henrik Norlén (vader Lasse), Annika Hallin (moeder Karin), Maxim Mehmet (Ja cob),…
Distributie in België	Jekino

FESTIVALS

MY SKINNY SISTER werd verkozen tot Beste Film op Het JEFF Jeugdfilmfestival 2016 (in Antwerpen / Brugge) en Beste Jeugdfilm door de kinderjury op de Berlinale. Het oordeel van de JEFF jury: "*Met een leuke cinematografische aanpak creëert de regisseur een dapper portret van een jong meisje dat worstelt met zelfvertrouwen en aanvaarding wanneer ze geconfronteerd wordt met de problemen van het opgroeien.*"

IN DE PERS

Regisseur Sanna Lenken geeft de realiteit van de situatie juist weer, maar dit is in de eerste plaats een aandoenlijk verhaal over zusterliefde.
Uit 'Psychologies Magazine'

De twee prachtige hoofdactrices vertolken heel mooi de spinnige relatie die zussen soms kunnen hebben. Via kleine, half grappige, half droefgeestige observaties weet Sanna Lenken heel treffend weer te geven hoe het is om 13 te zijn.
Uit 'Humo'

Het delicate, expressieve en toch beheerste spel van de jonge Rebecka Josephson maakt niet meeleven onmogelijk. Wat een uitzonderlijk talent.
Uit 'Knack Focus'

DE FILM ONLINE

www.jekino.be/myskinnysister

INTROFILM

Bekijk deze introductie op de film voor je naar de film gaat!

Dit filmpje wordt ook vertoond bij de schoolvoorstelling in de bioscoop of CC.

Speelduur: circa 2 min.
Je vindt dit filmpje op de afspeellijst van MY SKINNY SISTER.

ERVARINGSDESKUNDIGEN

In deze map werden een aantal commentaren opgenomen van ervaringsdeskundigen die de film bekeken. Het gaat om patiënten uit de 'Zorgeenheid Eetstoornissen' van ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie in Antwerpen. Met dank aan de bereidwillige experts Charlotte, Loes en Thomas, hun familie, afdelingshoofd Annemie Somers en kinder- en jeugdpsychiater Dr. Annik Simons.

Wil jij ook een ervaringsdeskundige uitnodigen voor een getuigenis na de film? Dat kan via ANBN (Vereniging Anorexia Nervosa-Boulemia Nervosa). Info en reservaties via Els Verheyen (els@anbn.be) of via het contactformulier op www.anbn.be.
Kostprijs: €40 + verplaatsingskosten

H1 Achtergrondinfo

1 > WIE DE FILM HEEFT GEMAAKT

Sanna Lenken (°1978) studeerde aan de Zweedse Nationale Filmschool. Na haar studies maakte ze de kortfilm 'Äta Lunch' over een anorectische 15jarige met eetstoornissen, die op talrijke festivals werd vertoond. MY SKINNY SISTER is Lenkens langspeelfilmdebuut.

Sanna Lenken kampte zelf in haar jeugd met eetstoornissen. "*Het is dankzij persoonlijke ervaringen dat je clichés kan vermijden. Die scène waarin Katja een hysterische woedeaanval krijgt omdat haar ei werd opgegeten, is bijvoorbeeld iets dat ik zelf heb beleefd.*"

Ze kreeg hulp van twee bekwame jonge actrices: Rebecka Josephson (Stella) en Amy Diamond (Katja). "*Ik had twee meisjes nodig die een breed scala aan emoties konden vertolken. Het was belangrijk dat ze elkaar vertrouwden en een sterke band ontwikkelden. Rebecka Josephson (Stella) was aanvankelijk heel verlegen, dus we moesten elkaar beter leren kennen, veel repeteren en samen praten. Het was een voordeel dat beide meisjes nog geen acteerervaring hadden: ze hadden geen specifieke verwachtingen en waren bereid om zich helemaal te geven. Amy Diamond (Katja) gaf misschien zelfs een beetje te veel, want ze werd helemaal meegesleurd door haar rol.*"

2 > HET HOOFDPERSONAGE: STELLA

Stella is 13 jaar, een beetje plomp en met een opvallende haardos. Altijd staat ze in de schaduw van haar oudere zus Katja, een uitblinker op school en op de schaatsbaan.

Stella heeft een hobby: insecten! Maar daar gaat ze niet voluit in op, want liever spiegelt ze zich aan haar schaatsende zus. Papa wil Stella helpen om haar eigen weg te zoeken: "*Er is een organisatie die heet 'Natuur en Jeugd'. Wil je er graag bij?*" –"*Nee, ik wil schaatsen.*"

Pas aan het einde van de film kan Stella zich losrukken van haar zus. Ze staat nu steviger op eigen benen. In het slotbeeld zien we haar samen met haar vrienden in het bos, op zoek naar insecten…

MY SKINNY SISTER toont de voorzichtige stappen van een jong meisje in de ontwikkeling van haar vrouwelijkheid: de verkenning van haar lichaam ("*Je krijgt een snorretje. Korte haartjes, maar ze zullen groeien. Sommige meisjes krijgen een baard.*"), de verliefdheid, de klunzige hormonale opstootjes, de onzekerheid (ze oefent haar eerste kus op een tomaat). Ze bewondert Jacob, de trainer van haar zus, en schrijft haar naïeve liefdespoëzie voor deze 35 jaar oude huisvader… "*In een zee van liefde zwem ik naar je toe. Je bent zo mooi. Je woont in m'n hart, voor altijd.*"

Behalve een film over anorexia, is MY SKINNY SISTER ook het portret van een opgroeiend tienermeisje dat zichzelf leert ontdekken. Sanna Lenken: "*MY SKINNY SISTER gaat niet enkel over ziekte, maar ook over de uitdaging om een vrouw te worden, en meer nog: een vrouw met een eigen persoonlijkheid.*"

H2 Thematische bespreking: Anorexia

1 > WAT IS ANOREXIA NERVOSA?

Anorexia Nervosa betekent letterlijk 'gebrek aan eetlust door psychische oorzaken'. Dit klopt niet helemaal: mensen die aan anorexia lijden, hebben wel eetlust. Maar ze onderdrukken hun honger en geven er niet aan toe.

Veel jonge vrouwen (ook mannen kunnen aan anorexia lijden, maar het merendeel van de patiënten zijn vrouwen) beginnen ooit aan een dieet. Maar voor anorexia patiënten wordt lijnen een obsessie; ze zijn de hele dag bezig met eten en afvallen. Ze willen absoluut de controle over hun voeding en gewicht bewaren en leggen zichzelf een heel strikt dieet op. Wanneer ze soms toch de controle verliezen en in een gulzige bui op korte tijd veel (vet) voedsel naar binnen werken, voelen ze zich schuldig en proberen die calorieën zo snel mogelijk weer kwijt te raken door bijvoorbeeld te braken of dwangmatig te sporten: eindeloos joggen, 500 buikspieroefeningen doen of urenlang de trap op en af rennen.

Regisseur Sanna Lenken: "*Anorexia is een verslaving, vergelijkbaar met alcoholisme of drugsmisbruik. De mechanismen zijn heel gelijkend. Patiënten proberen hun ziekte verborgen te houden. Ze raken verstrikt in een web van leugens en manipuleren hun familie en vrienden.*"

2 > HET BEELD VAN ANOREXIA IN 'MY SKINNY SISTER'

Katja's ziekte wordt nooit bij naam genoemd. Een diagnose krijgen we niet. Hoewel de symptomen overduidelijk zijn, komen de medische termen 'anorexia' en 'boulimia' (= een sterke drang naar eetbuien) niet in de film voor. Regisseur Sanna Lenken: "*Katja's personage is sterk gebaseerd op een meisje dat ik interviewde tijdens mijn research voor de film. Ze lijdt aan anorexia, maar vertoont ook kenmerken van boulimia. Het zijn twee verschillende ziekten, maar ze komen vaak voor bij dezelfde persoon.*" Zoals zo vele anorexiapatiënten wordt Katja's leven nog slechts door twee dingen beheerst: eten en lichaamstraining.

Obsessioneel trainen

Katja stelt haar lichaam voortdurend op de proef. Ondanks het verbod van haar trainer, blijft ze eindeloos veel sit ups doen. Hoewel haar lichaam duidelijke tekenen van verzwakking vertoont (bloedneus, uitputting), drijft ze haar trainingsarbeid nog op. Ze lijkt zich op de ijspiste bijna 'dood' te rijden tot ze uitgeput in elkaar zakt.

Ondanks haar magerzucht, zie je het lichaam van Katja doorheen de film nauwelijks veranderen. Ze oogt niet dikker of dunner. Anorexiapatiënten zijn grootmeesters in het camoufleren van hun lichaamsomvang. Slechts in één scène zien we vaag de uitgemergelde Katja haar buik intrekken voor de spiegel. Sanna Lenken: "*Ik vermeed om het uitgeteerde, magere lichaam van Katja in beeld te brengen. Daarin schuilt namelijk het gevaar dat je het tegenovergestelde effect veroorzaakt en jongeren aanspoort om zich ook uit te hongeren.*"

Obsessioneel bezig met voeding

Veel anorexia patiënten denken voortdurend aan eten in termen van controle. Wanneer die controle in gevaar komt, reageren ze vaak totaal overdreven. Daarvan zijn in de film talrijke voorbeelden te zien

- de crisis wanneer Katja ontdekt dat 'haar ei' is opgegeten. "*Waar is mijn ei? Er stond Katja op omdat ik het wou opeten. Ik heb dat ei nodig. Nu meteen! Stom kind. Jij verpest alles.*"
- Katja zoekt voortdurend excuses om niet te moeten eten. "*Zeg tegen mama en papa dat ik bij Elin eet.*" Of ze maakt ruzie over het menu: "*Ik haat koriander. De salade zit er vol van.*"
- ze weigert de chips waar ze zo dol op is ("*op mijn niveau eet je geen chips meer*") maar wanneer de verleiding te groot wordt, vist ze de chips uit de vuilnisbak. Wanneer ze betrapt wordt, krijgt ze een woedeaanval.

Ervaringsdeskundige Charlotte: "*Als je jezelf dingen ontzegt die je lekker vindt, loopt dat soms zodanig op dat je jezelf niet meer in bedwang kan houden. Op zo'n moment wil je niet door andere mensen betrapt worden, omdat je jezelf schaamt voor je zwakheid. Volgens mij was dit voor Katja zo'n moment. Bij mij ging dat net zo.*"

Je kan deze scène nog eens opnieuw bekijken op de afspeellijst.

Wanneer de ouders op hoogte zijn van Katja's eetstoornis, gaat er in huis steeds meer aandacht naar voeding. Dat bevestigt Katja in haar obsessie, wat een normaal voedingspatroon nog meer in de weg staat. Haar ouders zetten Katja voortdurend onder druk. "*Neem toch een hapje. Eentje maar. Ik weet dat je het kan. Neem je tijd.*" In een bijna ondraaglijke scène zien we hoe de ouders zich niet langer kunnen bedwingen en radeloos het eten, met bijna fysiek geweld, in haar mond proberen te proppen.

Vragen aan de leerlingen

- Aan welke ziekte lijdt Katja? De naam van de ziekte wordt nooit genoemd. Waarom niet, denk je?

- Wat wist je al over anorexia voor je deze film zag? Werd die info bevestigd in MY SKINNY SISTER? Zag je ook dingen die je nog niet wist over anorexia?

- Welke scènes heb jij onthouden waarin je elementen zag (fysiek en mentaal) die volgens jou typisch zijn voor het gedrag van mensen met anorexia?

- Wat gebeurde er precies in de scène met de chips? Kan je het gedrag van Katja in die scène verklaren?

3 > WAAR KOMT ANOREXIA VANDAAN?

Anorexia hoort thuis in een brede groep van eetstoornissen, waarbij mensen via hun eetgedrag proberen een ander probleem op te lossen. Dat probleem kan vele oorzaken hebben…

Culturele Factoren

In elk land en in elk tijdperk wordt een ander soort vrouwen mooi gevonden. Op oude schilderijen (bv van Pieter Paul Rubens, zie foto) werden vrouwen bewonderd die we nu ronduit dik zouden noemen. In veel (o.a. Afrikaanse) landen waar er sprake was van hongersnood, worden mollige vrouwen mooi gevonden. In sommige culturen moeten mooie vrouwen er piepjong uitzien; in andere landen houden ze van rijpere vrouwen.

Op de afspeellijst vind je een clipje dat illustreert hoe het schoonheidsideaal door de eeuwen heen voortdurend veranderde.

Bij ons in het westen wordt tegenwoordig het superslanke vrouwenlichaam als ideaal afgebeeld, bv in reclamespotjes. Om aan dat slankheidsideaal te voldoen, proberen veel vrouwen af te vallen door te lijnen. Maar sommige mensen kunnen niet ophouden met lijnen. Dat komt o.a. voor in de wereld van fotomodellen, balletdanseressen en topsporters. Voor hen is slank zijn van enorm belang.

Redenen om te lijnen zijn o.a.
- angst om dik te worden.
- een vertekend lichaamsbeeld: mensen schatten zichzelf dikker in dan ze zijn of vergelijken zich met de uitzonderlijk slanke rolmodellen die we via de media krijgen aangereikt.
- een gebrekkige zelfwaardering: patiënten zijn ontevreden over zichzelf en vinden dat ze als individu weinig te bieden hebben. Die gedachte projecteren ze op hun lichaamsbeeld.

Als je graag meer zelfvertrouwen wil, is diëten geen aanrader. Daarvan krijgt je zelfvertrouwen enkel in het begin een boost, maar dat vermindert snel weer. Wat wel helpt, is assertiever worden, voor jezelf opkomen en je lekker voelen in je vel.

Dr. Annik Simons, kinder- en jeugdpsychiater van de Zorgeenheid Eetstoornissen in het ZNA-Middelheim: "*Mannequins zijn rolmodellen voor jonge meisjes. En die modellen zijn nog steeds te mager. Jonge meisjes bekijken zich in de spiegel en vergelijken wat ze zien met de modellen in de boekjes. Iedereen weet dat die beelden 'gefotoshopt' worden en recent kwam er een verbod op graatmagere modellen op de Franse catwalks, maar zulke maatregelen zijn een druppel op een hete plaat. Neem de Amerikaanse modeketen Abercrombie & Fitch, die uitsluitend kleding verkoopt tot maat 38, omdat het merk zich enkel wil identificeren met knappe, slanke mensen. Het ophemelen van het slankheidsideaal is nefast voor kwetsbare meisjes en is mee verantwoordelijk voor eetstoornissen.*"

Eetstoornissen komen veel vaker voor bij meisjes dan bij jongens. Omdat:
- het slankheidsideaal vooral gericht is op vrouwen.
- vrouwen van nature een lagere stofwisseling en een hogere vetaanmaak hebben.

"*Kinderen hebben bij hun groeispurt extra vet nodig,*" zegt Annik Simons. "*Een beetje mollig zijn is voor de puberteit perfect normaal. Maar sommige kinderen vinden dat ondraaglijk.*"

Psychologische Factoren

Een heleboel psychologische factoren kunnen anorexia in gang zetten: een negatief zelfbeeld, perfectionisme, faalangst, negatieve beleving van je lichaam, en stress die veroorzaakt kan worden door bv schoolproblemen, opmerkingen over je uiterlijk, spanningen thuis (echtscheiding, verhuis), negatieve beleving van de pubertijd, enz. Lenken: "*Vaak hebben patiënten het gevoel dat ze niet de persoon mogen zijn die ze willen zijn. Voor hen is anorexia een manier om aan de buitenwereld te tonen hoe slecht ze zich voelen. Ze zoeken aandacht en troost. Zo begint een vicieuze cirkel: wanneer jongeren dan plots de gevraagde aandacht krijgen, moeten ze die verder bestendigen. Zo wordt de ziekte een deel van hun identiteit.*"

Annik Simons: "*Eén persoonlijkheidskenmerk komt opvallend vaak voor: perfectionisme. Meisjes die de perfecte dochter of perfecte vriendin willen zijn.*" Vaak presteren anorexia patiënten inderdaad goed op allerlei vlakken: ze zijn sportief, doen het goed op school, gedragen zich verantwoordelijk. Het zijn modeltieners, net zoals Katja. Haar perfectionisme wordt duidelijk, vlak na een geslaagd schaatsoptreden: "*Ik ben zo trots op je.*" – "*Het was rotslecht. Ik maakte zoveel fouten.*"
Ervaringsexpert: "*De drang naar perfectie ligt aan de basis van mijn ziekte. Je wil alles zo goed mogelijk doen en dat lukt niet, en dan is het eetpatroon het enige dat je wel zelf in de hand hebt. Net zoals bij Katja: ze schaatste heel goed, maar niet goed genoeg en dat ging ze compenseren met haar perfectionisme in iets anders, namelijk haar eetpatroon.*"

Gezinsfactoren

Sommige facetten van het gezinsleven kunnen de ziekte stimuleren, bv conflicten tussen ouders, overbescherming, een te hechte ouderband, extreem diëten van de moeder, traumatische gebeurtenissen, seksueel misbruik, enz.

Biologische Factoren

Er zijn ook biologische factoren die de ziekte in stand houden, die te maken hebben met de biologische mechanismen die in ons lichaam ingebouwd zijn en die het systeem van honger en verzadiging in evenwicht houden.

Opdracht: zelfbeeld
Op de website www.ophetbot.be vind je heel wat activiteiten die jongeren aanzetten om te praten over hun zelfbeeld, bv een collage met modefoto's als uitgangspunt voor een gesprek / analyse.

Een leuke tip is het benadrukken van de fysieke sterktes door een basissessie make-up voor de leerlingen, eventueel begeleid door leeftijdsgenoten uit de richting schoonheidszorg of bio-esthetiek.

Bekijk de openingsscène opnieuw op de afspeellijst. Laat de leerlingen de informatie oplijsten die ze in dit korte fragment al kunnen ontdekken over de hoofdpersonages: wat kom je te weten over Stella? Wat kom je te weten over Katja? Hoe verhouden ze zich tot elkaar?

4 > GEVOLGEN VAN ANOREXIA

Ervaringsexpert Loes: "*De film toont dat anorexia meer is dan enkel een eetprobleem.*"

Gevolgen voor de patiënt

Anorexia heeft grote gevolgen voor de gezondheid van de patiënt, zowel fysiek als mentaal. Je kan niet ongestraft permanent je lichaam ondermijnen.

Lichamelijke gevolgen zijn o.a.
- Op jonge leeftijd kan je groeiproces verstoord raken. Je pubertijd blijft uit, de groei van je botten wordt belemmerd, bepaalde lichaamsfuncties worden uitgeschakeld (bv stoppen met menstrueren), soms met blijvende gevolgen (bv onvruchtbaarheid).
- Je bloedsuikerspiegel daalt, waardoor je gaat beven en zweten. Je kan hartkloppingen krijgen, een hartstilstand of zelfs in coma geraken.
- Door vaak te braken raken je maag en darmen van streek en wordt je tandglazuur aangetast.
- Door uitdroging kunnen ernstige nierproblemen ontstaan.
- Je krijgt een droge of vale huid, overdreven haargroei op je gezicht en armen en je hebt het voortdurend kou.

Die symptomen zijn bij Katja al enigszins zichtbaar. Ze verzwakt, valt tijdens het schaatsen, raakt buiten bewustzijn, krijgt een bloedneus… Haar gestel is ondermijnd.

Minstens even belangrijk zijn de sociale gevolgen van de ziekte. Mensen met anorexia verliezen vaak hun sociale contacten. Ze zijn enkel nog bezig met zichzelf, met hun lichaam, en belanden op een eiland. Mogelijke symptomen zijn o.a.
- Verminderde energie, geen puf om mee te doen aan sociale activiteiten en afspraken na te komen. Katja wil zelfs haar grote passie opgeven: "*Ik stop met schaatsen. Het is toch zinloos.*"
- Je gevoelens en emoties vervlakken, je persoonlijkheidsvorming wordt belemmerd.
- Isolement, eenzaamheid.
- Druk op je relaties, ruzies met vrienden, collega's, ouders, gezinsleden, partners, enz.
- Extra aandacht in het gezin kan leiden tot conflicten met broers en zussen.
- Minder zin in seksueel contact.
- Worstelen met schaamte en leugens.

De ervaringsdeskundigen bevestigden dat dit voor hen in de film heel herkenbaar was:
- Charlotte: "*Het meest herkenbare is dat Katja zich terugtrekt uit het sociale leven. Hoe slechter het met mij ging, hoe minder ik afsprak met vriendinnen. Ik was altijd bezig met wat er omging in mijn hoofd en het was heel moeilijk om te zien dat er daarbuiten nog een wereld was. Ik sprak niet meer af, want ik kon me toch niet concentreren en ik kon niet meepraten omdat ik met andere dingen bezig was. Ik speelde gitaar, en dat verwaarloosde ik ook. Ik hechtte geen belang meer aan de wereld en wou alles opgeven, want "het heeft allemaal geen nut meer," net zoals Katja bij het schaatsen.*"
- Thomas: "*Ik werd bang om sociale contacten te leggen en was veel minder zelfzeker.*"
- Loes: "*Dat is mijn grootste motivatie: als ik weer beter ben, ga ik mijn hobby's en mijn sociale leven weer oppikken.*"

Gevolgen voor de omgeving en familie

- **Broers / zussen**

Door de ziekte neemt de druk op de andere gezinsleden enorm toe. Dat toont MY SKINNY SISTER vanuit een heel opvallend standpunt: door de ogen van Katja's zusje Stella. Zij wordt het eerste slachtoffer van de grillen en manipulaties van haar zus.
Ervaringsexpert Ouder: "*Ik vind het positief dat de film zoveel aandacht heeft voor de zus. In werkelijkheid gaat alle aandacht naar de patiënt en worden broers en zussen soms uit het oog verloren.*"

De gevolgen van anorexia voor broers en zussen zijn in de film duidelijk zichtbaar:

- Tweederangskind: Stella is het gewend om in de schaduw van Katja te staan. Dat zien we al in de openingsscène: Katja staat op het ijs, de rest van de familie kijkt bewonderend toe. Het is een beproeving voor Stella om steeds met haar te worden vergeleken. "Ze is m'n zus."–"Ze is goed, hé? Je bent vast trots. Ze is zo knap." Wanneer de omvang van Katja's ziekte duidelijk wordt voor de ouders, verdwijnt Stella volledig naar de achtergrond. Ze wordt niet meer gehoord.

- Verantwoordelijkheid: Stella voelt zich verantwoordelijk voor de gezondheid van haar zus. Die verantwoordelijkheid draagt ze helemaal alleen op haar schouders. Ze kan er met niemand over praten. Tot de druk te groot wordt. Hoewel ze aanvankelijk haar zus in bescherming nam, vindt Stella het moment gekomen om te praten. "*Katja heeft anorexia. Ze traint en ze eet niet. Ze geeft over. Ze stopt haar vingers in haar keel. Jullie moeten iets doen. Wat als ze doodgaat?*" Dr. Annik Simons: "*Als kinderen niet willen 'verklikken', nemen ze beter iemand in vertrouwen die de ouders kan inlichten.*"

In dit fragment zie je hoe de verantwoordelijkheid zo zwaar op Stella's schouders drukt dat ze toch de waarheid vertelt aan haar ouders.

- Slachtoffer van manipulaties: vanaf het moment dat Stella haar zusters geheim kent, wordt ze gemanipuleerd en bedreigd – "*als jij niet klikt, klik ik ook niet*". Stella lijdt onder die terreur en laat zich meeslepen in het complot: "*Het is een virus. Heel m'n klas is ziek. Mensen sterven eraan.*" Maar Katja zet haar steeds meer onder druk; ze dreigt zelfs met zelfmoord. "*Je mag niks zeggen of ik pleeg zelfmoord. Ik meen het. Ik neem pillen. Ik ben walgelijk.*"

- Verandering van de zusterrol: Stella is niet langer het zusje bij wie je terecht kan voor een gezellige babbel. Ze wordt mee verantwoordelijk, ze wordt een potentiële klikspaan. Moeder van ervaringsexpert: "*Loes en haar oudere zus geven veel om elkaar. Soms ziet de zus dat het fout gaat en wil ze ingrijpen. Maar dat mag niet. Terwijl de ouders het gevecht aangaan, moeten zij zusjes blijven. Ik wil haar in de zusterrol laten en niet in de hulpverlenersrol dwingen.*" Moeder van ervaringsexpert Charlotte: "*Charlotte heeft nood aan een beste vriendin die niet zeurt over haar eetproblemen. Zij moet enkel 'vriendin' zijn.*"

- **Ouders**

Ervaringsexpert Charlotte: "*Ik vond het wat overdreven. Katja roept en weent altijd.*"
Ouders van Charlotte: "*Maar dat is net zo herkenbaar! Volgens mij wil je dat niet zien omdat het zo confronterend is. Omdat jij denkt: 'oei, doe ik ook zo?' Ja hoor, het was helemaal niet overdreven.*"

Een kind met anorexia zet het gezin onder druk. Alle familieleden lijden onder de situatie. Ervaringsexpert Thomas: "*Telkens als ik was afgevallen, moest mijn oma wenen. En omdat ik er met mijn ouders liever niet over praatte, stortte ik mijn hart uit bij mijn neven, maar die konden ook niets doen. De hele familie werd bij mijn probleem betrokken.*"

Voor Katja's ouders is de machteloosheid verstikkend. Sanna Lenken: "*Ik vond het belangrijk om Katja's ouders op een positieve manier te tonen. Vaak verwijten ouders zichzelf de ziekte van hun kind.*" Met talrijke ruzies tot gevolg.

Het sociale leven van het hele gezin komt in teken van de ziekte te staan en de gezinsleden raken steeds meer geïsoleerd. Ouders van ervaringsexpert Charlotte: "*Wij gaan nergens meer heen, want er wordt altijd geruzied over eten. We gaan niet meer samen op restaurant. En als je wordt uitgenodigd voor een feest, begint de ruzie al dagen voordien: 'wat zal ik daar moeten eten?' Elke uitstap is op voorhand mislukt, dus je gaat nergens meer heen.*"

Moeder van ervaringsexpert Loes: "*Ik krijg het ook moeilijk met gesprekken van andere ouders. Als ik mijn collega's hoor klagen over de dingen die thuis mis gaan, denk ik: 'Is dat nu belangrijk?' Die triviale dingen beginnen je te storen en daardoor verlies je vrienden. Ik stoor me vaak aan alle onzin die de mensen uitkramen.*"

In de restaurantscène vind je een heleboel elementen terug die in deze tekst werden aangehaald. De leerlingen bekijken de scène en sommen achteraf de elementen op die typisch zijn voor de toestand in een gezin met een anorexia patiënt.

Typerende elementen:

- Katja wil niet mee op restaurant, ze liegt om te kunnen ontsnappen aan deze beproeving.

- Hoewel het Stella's verjaardag is, blijft ze toch op de achtergrond vanwege de commotie omtrent haar zus.

- De ouders kibbelen veel.

- Katja heeft moeite om het eten op te krijgen. Nadien wordt ze betrapt op het toilet met de vingers in haar keel.

- Alweer bedient ze zich van leugens: "*Het eten was vast bedorven.*"

- Ze bedreigt ze Stella met haar manipulaties: "*Aan niemand zeggen. Anders vertel ik mam en pap over jouw gedichten. Dan denken ze dat Jacob een pedofiel is. Dan moet hij de cel in. Wat zou papa zeggen over die vuile praat? Ik zeg niks, maar jij ook niet.*"

Je kan deze scène herbekijken op de afspeellijst.

- **Op bezoek**

Aan het slot van de film komt Stella haar zus bezoeken in het ziekenhuis. Wanneer ze samen gaan giechelen, zie je Katja genieten: "*Je moet morgen ook komen.*"

Die ongedwongen familiemomenten zijn enorm belangrijk. Dat bevestigen ook de ervaringsexperts:
- Ervaringsexpert Charlotte: "*Als ik mijn gewicht op peil houd, mag ik tijdens de weekends naar huis. Daar komen mijn vriendinnen op bezoek. Ik heb één heel goede vriendin die niet met mij praat over m'n ziekte en die komt heel vaak. Zelfs de relatie met mijn broer is verbeterd. We staan nu dichter bij elkaar.*"
- Ervaringsexpert Loes: "*Bezoek van mijn mama, mijn zus en mijn beste vriendin is heel belangrijk. Daar kijk ik de hele dag naar uit en daaruit haal ik ook een belangrijke motivatie om te genezen.*"
- Ervaringsexpert Thomas: "*Aan het bezoek van mijn ouders ben ik gewend, maar als mijn neven of halfzussen soms komen, vind ik dat supertof. Dat is voor mij een extra motivatie.*"

Vragen aan de leerlingen

- Hoe zie je dat Stella het gewend is om in Katja's schaduw te staan?

- Hoe reageert Stella wanneer Katja haar nieuwe jurk krijgt?

- Op welk moment (en door welke gebeurtenissen) beslist Stella om de waarheid aan haar ouders op te biechten?

- Op welke manier voelt Stella zich mee verantwoordelijk voor het lot van haar zus?

- Waarom is Stella het geschikte hoofdpersonage voor de film? Op welke manier zou het een andere film zijn geworden als Katja het hoofdpersonage was?

- Waarom is het belangrijk voor anorexia patiënten om een vriendin of zus (broer) te hebben met wie ze niet over hun ziekte moeten praten?

5 > GENEZEN

Sanna Lenken: "*Net zoals Stella moeten jongeren leren opkomen voor zichzelf. Ik wil vooral laten zien dat meisjes mogen zijn wie ze willen zijn.*"

Aanvaarding

Patiënten met anorexia kunnen hun aandoening vaak heel lang voor de buitenwereld verborgen houden. Ouders beoordelen het gedrag van hun kind – zoals dat ook bij Katja gebeurt – aanvankelijk als de grillen van een puberende tiener, en zien niet wat er werkelijk aan de hand is. Dr. Annik Simons: "P*atiënten ontkennen lang dat er iets aan de hand is. Ouders zien hun pubers dagelijks, waardoor het vermageren minder opvalt. Bovendien zien ze hun kinderen nog zelden naakt. Pubers sluiten de badkamerdeur. Na de vakantie zijn er meer ouders die alarm slaan, omdat ze hun kinderen in bikini of zwembroek gezien hebben.*"

De eerste stap naar een mogelijke genezing, kan er pas komen als de patiënt toegeeft dat er een probleem is. Ook Katja ontkent het probleem. Eigenlijk wil ze niet geholpen worden en ze wil zeker de tussenkomst van een dokter vermijden. Daarvoor gebruikt ze allerlei excuses:
- Ze belooft zelf haar probleem op te lossen: "*Ik wil dat jullie me helpen. Laat me hier thuis beter worden.*"
- Ze ontkent de ernst van de zaak: "*Ik doe dit nog niet lang. 't Is niet zo erg als jullie denken.*"

Vaak proberen ouders het probleem eerst zelf op te lossen. Als dat niet lukt, moet er professionele hulp ingeschakeld worden. Moeder van ervaringsexpert Loes: "*De strijd heeft thuis al heel lang geduurd voor we naar hier kwamen. Het ziekenhuis is de laatste strohalm.*"

Hulpverlening

Gespecialiseerde hulp is noodzakelijk! Kinderpsychiater Annik Simons: "*Anorexia nervosa is de psychiatrische ziekte met het hoogste sterfterisico. Gemiddeld geneest 50%, 30% herstelt min of meer met af en toe een terugval, en 20% evolueert naar een chronische vorm. Eén op 10 eindigt met zelfdoding of sterft door hartproblemen.*" Hoe vroeger de ziekte wordt gesignaleerd en aangepakt, hoe groter de kans op genezing.

De school kan hier een rol in spelen. Simons: "*Dankzij het medisch schooltoezicht, waar kinderen en jongeren geregeld gewogen worden, komen wij anorexia doorgaans snel op het spoor.*" Ook Stella gaat haar licht opsteken bij een leerkracht.

Welk soort informatie kunnen scholen op zo'n moment geven? Charlotte: "*Als een leerkracht merkt dat een leerling met zo'n probleem worstelt, moet hij of zij die persoon apart nemen en vragen wat er scheelt. Als de persoon aangeeft dat er iets is, kan de leerkracht helpen om de ouders mee te informeren. Dan kunnen ze samen bespreken wat de school kan doen. Je brengt veel tijd door op school, dus zij moeten op de hoogte zijn van de situatie en die samen met de ouders opvolgen. Maar zelfs als de leerling niets kwijt wil of het probleem ontkent, vind ik dat een leerkracht toch de ouders moet contacteren.*"

Hulpverlening loopt niet altijd van een leien dakje. Ook de ouders van de ervaringsexperts geven aan dat je in België niet zo makkelijk geholpen wordt. "*Als je jonger bent dan 16, zijn er in België niet veel opties. De gezondheidszorg beseft nog niet dat het probleem zich steeds vroeger voordoet. Op dat vlak loopt de hulpverlening achterop. In de film lijkt het allemaal zo makkelijk. Katja's ouders kunnen meteen een specialist raadplegen. Ik vind de toestand in België op dat vlak ondermaats. We moesten heel lang wachten voor we in het ziekenhuis terecht konden. Voor jonge tieners zijn er in heel Vlaanderen maar 10 bedden beschikbaar. De wachttijden kunnen heel lang zijn.*"

Waar kan je terecht voor hulpverlening?

- De zorgleerkracht op school, de schoolverpleegster of de mensen van het medisch schooltoezicht.
- De huisdokter.
- De dienst ANBN (aanspreekpunt voor mensen met anorexia of boulemia): www.anbn.be, info@anbn.be. Tel. 016/89-89-89 (woensdag & zaterdag, 14u-18u)

Leerkrachten vinden extra info en activiteitenmappen op
- www.ophetbot.be, ontwikkeld n.a.v. het toneelstuk 'Op Het Bot'.
- www.eetexpert.be van het kenniscentrum inzake eet- en gewichtsproblemen (registratie vereist). Contact: 016/84.56.99 of (voor dringende oproepen) 0496/28.80.57, secretariaat@eetexpert.be

- De interviewfragmenten met Annik Simons werden overgenomen uit het tijdschrift 'Bodytalk' (auteur: Marleen Finoulst)
- De interviewfragmenten met Sanna Lenken werden overgenomen uit het Duitse tijdschrift 'FilmDienst' (auteur: Andreas Busche)

H3 Film maken in de klas

Film maken in de klas hoeft niet duur of ingewikkeld te zijn. Een fototoestel, camera of smartphone kan al voldoende zijn voor een eenvoudig en leuk resultaat.

Enkele tips als leidraad:
- Geef vooraf een 'snelcursus filmtheorie'. Je kan daarvoor de informatie uit dit hoofdstuk gebruiken.
- Baken het verhaal en/of onderwerp goed af. Zo weten de leerlingen waaraan ze beginnen. Hou het kort. Om een goede kortfilm van enkele minuten te maken, heb je verrassend veel tijd nodig. Stuur de ambities van de leerlingen desnoods bij.
- Oefen elk camerashot alvorens te filmen. Als je in de juiste volgorde filmt, hoef je niet meer te monteren. Dat spaart veel werk uit.

1 > SNELCURSUS FILMTHEORIE

Aan de hand van deze cursus kan je de leerlingen de basiselementen van de filmtaal aanleren. Met deze kennis kunnen ze zelf aan de slag om hun film te maken.

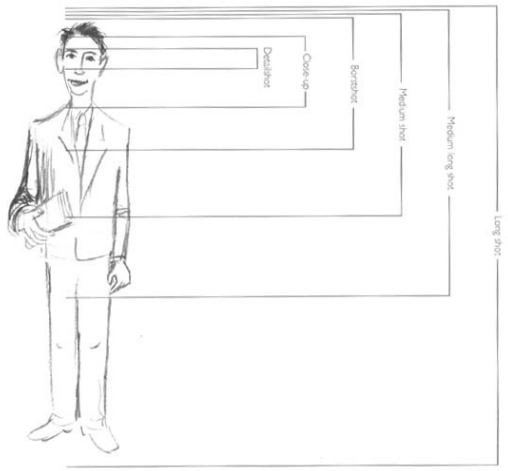
Het beeldkader

Alles wat op het scherm te zien is, valt binnen het beeldkader. Hier is de filmmaker aan gebonden. Wat er buiten valt, zien we niet. Dus een regisseur moet heel goed nadenken over wat hij wel of niet in het kader plaatst.

Opdracht:
Je kan dit illustreren door de leerlingen met hun handen (met duimen en wijsvingers) een kader te laten maken. Wat zie je door dit kader? Dat kan één gezicht van vlakbij zijn, maar ook het hele klaslokaal.
De keuze van het beeldkader heeft gevolgen voor de impact van het beeld. Beschrijf ter illustratie een scène vanuit twee verschillende standpunten:
1) Een man zit op een bank. Een overvaller komt langzaam dichterbij en wil de man vastgrijpen. Als kijker willen we de man waarschuwen.
2) Een man zit op de bank. Plots wordt hij gegrepen door een overvaller. Als kijker schrikken we mee met het slachtoffer.

Camerastandpunten

Binnen het beeldkader kunnen dingen op verscheidene manier in beeld gebracht worden, afhankelijk van waar / hoe de camera geplaatst is. De camera kan hoog of laag staan, hij kan dichtbij of veraf staan, hij kan vast staan (statief) of los door de cameraman worden gedragen. Die keuzes hebben gevolgen voor de manier waarop iets in beeld komt.



Enkele voorbeelden:
• Extreme Long Shot: het object is in zijn geheel te zien en is erg klein ten opzichte van de achtergrond.
• Long Shot (Totaal): het object is in zijn geheel te zien, een personage komt letterlijk 'van top tot teen' in beeld.
• Medium Shot: het object is half in beeld, een personage is in beeld van middel tot hoofd.
• Close-up: ongeveer een kwart van het object vult het scherm, een personage is van schouders tot hoofd in beeld.
• Extreme close-up: een klein deel van het object (bv de ogen of een mond) vult het scherm, een detail dat in werkelijkheid erg klein is.

Eén vuistregel: met een long shot kan je een overzicht geven, met een close-up kan je een detail benadrukken. Stel dat je film zich afspeelt in de school, kan je eerst met een long shot de gebouwen tonen. Een close-up gebruik je wanneer je een belangrijk voorwerp of de emotie van een acteur duidelijk in beeld wil brengen.

Opdracht:
Toon een willekeurig filmfragment. Pauzeer het beeld regelmatig. Vraag aan de leerlingen wat er te zien is in beeld. Ga samen op zoek naar het bijpassende camerastandpunt. Laat een leerling doen alsof hij cameraman is en laat hem zich zodanig positioneren t.o.v. het scherm alsof hij dat beeld filmt.

Een leuk fragment om deze shots te illustreren is de eindscène van THE GOOD, THE BAD AND THE UGLY (Sergio Leone, 1966). Drie cowboys houden een vuurgevecht om de inhoud van een verborgen schat. Naarmate de spanning stijgt, worden de shots steeds van dichterbij gefilmd.

Perspectief

Je kan ook variëren met het perspectief. Het gebruik van vogel- en kikkerperspectief vertelt iets over het personage in beeld. Filmend vanuit vogelperspectief maak je iemand letterlijk en figuurlijk kleiner. Filmend vanuit kikkerperspectief maak je iemand letterlijk en figuurlijk groter. Een machtig personage zal eerder vanuit kikkerperspectief worden gefilmd, een machteloos personage vanuit vogelperspectief. Denk bv aan een scène uit een horrorfilm. De moordenaar wordt soms van onderen gefilmd en het slachteroffer soms van boven.

Opdracht:
Laat de leerlingen elkaar beurtelings filmen vanuit kikker- en vogelperspectief. Wat is het effect?

Shots en montage

Een belangrijk onderdeel van film zijn de verschillende camerashots. Elke keer als je start met filmen en weer stopt, heb je een camerashot gemaakt. Die shots kunnen door de montage in een bepaalde volgorde worden gezet.

Opdracht:
Toon een fragment en laat de leerlingen meeklappen op maat van de montage. Probeer eventueel eerst een traag fragment en nadien een snel fragment. Hoe ervaren ze het tempo? Vinden ze dat er veel shots worden gebruikt in het fragment?

2 > HET VERHAAL EN STORYBOARD

Bedenk met de leerlingen een kort verhaal. Als hulpmiddel kan je de 5 W-vragen gebruiken: Over WIE gaat het? WAT gebeurt er allemaal? WAAROM gebeurt dit (plotwendingen)? WAAR speelt het verhaal zich af? WANNEER speelt het verhaal zich af?
Probeer het kort en eenvoudig te houden.

Het verhaal kan je indelen in scènes, die je dan weer kan indelen in camerashots. Denk na over hoe je die shots zal filmen. Welk camerastandpunt zal je gebruiken? Wat wil je wel of niet tonen in het beeldkader?

Voordat een film wordt opgenomen, maken filmmakers altijd een storyboard. Dit is een soort (ruw geschetst) stripverhaal van de film. Elke scène en elk shot wordt van tevoren getekend. Zo kan de filmmaker heel precies bedenken wat hij gaat filmen, en hoe. Dat scheelt veel tijd (en dus geld) op de filmset.

Opdracht
Maak een storyboard van het verhaal. Zoek op internet een bestaand storyboard van een film ter illustratie. Het storyboard hoeft uiteraard niet even mooi getekend te zijn. Het gaat vooral over de camerastandpunten en de shots.
Teken alles chronologisch. Zo kan je alles in de juiste volgorde filmen en hoef je niet te monteren. In de bijlage vind je een leeg storyboard.

3 > HET FILMEN

Nu gebruik je het storyboard als leidraad voor de film. Probeer de shots zo kort mogelijk te houden. De leerlingen oefenen best eerst een paar keer met de camera. De persoon die door de camera kijkt, kan dan nog aanwijzingen geven. Pas als het goed zit, ga je filmen. Als het mislukt, kan je het shot eenvoudig verwijderen vooraleer je opnieuw probeert.

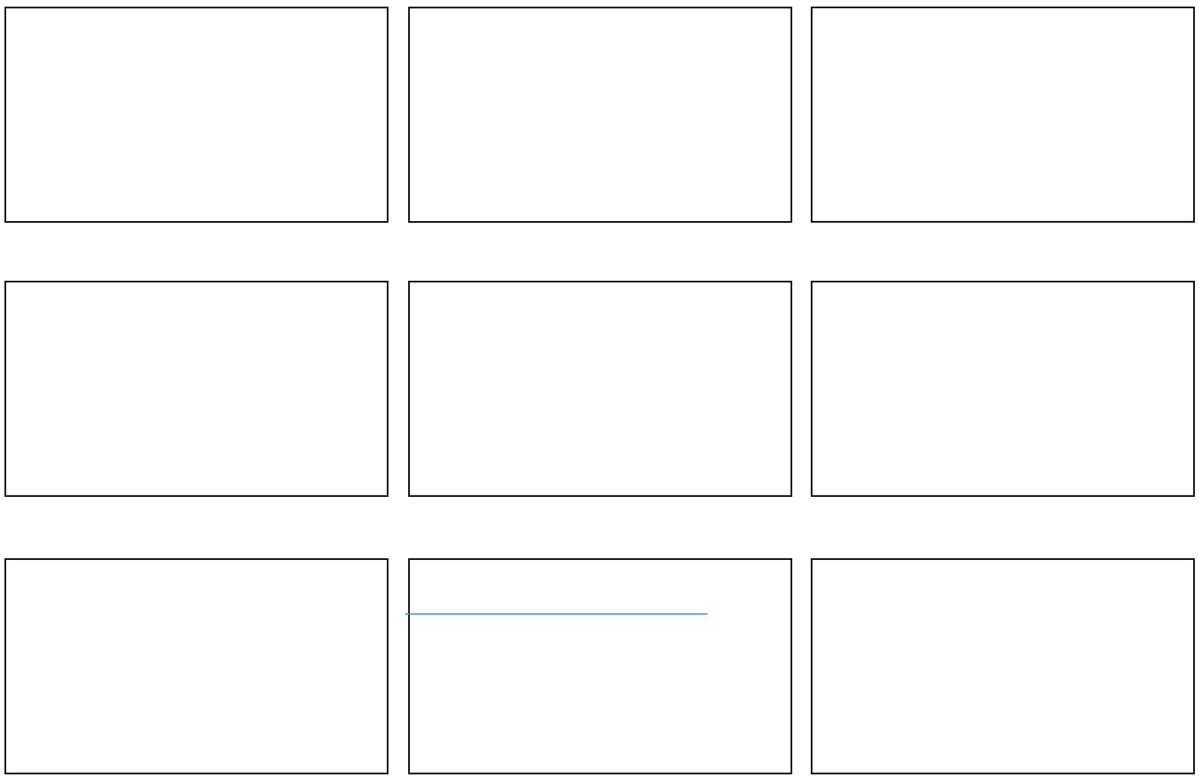
Tip:
Wil je een nog beter resultaat, dan kan je met een montageprogramma werken. Daarmee kan je o.a. shots korter maken, van plaats wisselen, dialogen opnieuw inspreken, geluid en muziek toevoegen,…

Meer info over film in de klas vind je op de website
https://www.intofilm.org/resources

Bijlage: storyboard

STORYBOARD / DATE **PAGE:**

PRODUCTION:



//// shot/sequences+ideas+notes.

storyboard layout: 16x9 standard hd widescreen

layout + design created by casey @ mindcastle