

Bild: Folkets Bio

Livet är stort

12-åriga Ben är en snäll och kul kille som spelar i band. Efter sommarlovet har både han själv och hans klasskompisar blivit tonåringar, vilket förändrar livet och tillvaron. Puberteten väcker nya frågor om identitet, utseende, kärlek och självkänsla. Ben blir kär i klasskamraten Klara, samtidigt som han brottas med sin vikt och omvärlden pressar honom att förändra sin kropp. Han får möta nya känslor, både svåra och härliga, och försöka navigera i vem han vill vara.

EN FILMHANDLEDNING FRÅN SVENSKA FILMINSTITUTET
Rekommenderad för åk 4-6.

Svenska Filminstitutet

Om filmhandledningen

Den här filmhandledningen vänder sig till elevgrupper i mellanstadiet. Handledningen utgör ett stöd för pedagoger som vill arbeta vidare med filmen. Den innehåller övningar som utvecklar elevernas förmåga att läsa och tolka filmmediet, samt övningar som knyter an till filmens estetiska och innehållsmässiga teman. Frågorna är riktade till eleverna, men det är inte meningen att handledningen i sig ska vara ett elevmaterial, utan du som pedagog väljer vilka övningar du vill använda och anpassar dem efter just dina elever.

Vissa av övningarna utgår från klipp ur filmen som finns länkade. Avslutningsvis finns en lista med fördjupningstips för både elever och pedagoger.

Handling

Benjamin Pipetka är en levnadsglad och ganska vanlig kille. Föräldrarna är skilda och han bor med sin mamma och en hel hop djur hon tar hand om, bland annat den tama apan Punky och en grön, ständigt hungrig ödla. Mamman är veterinär och har mottagning i hemmet, så ibland dyker även andra djur och deras ägare upp. Ben har regelbunden kontakt med sin pappa, som just träffat en ny kvinna. Föräldrarna är inte precis goda vänner, men inte heller bittra fiender. De har viss kontakt kring sonen och själv har Ben en god och öppenhjärtig relation till dem båda.

Bens två stora intressen är mat och musik. Han älskar att laga mat, äta mat och prata om mat, och det är han som lagar middagen hemma. Fritiden ägnar han åt bandet han har med sin bästa kompis Erik, vars pappa är musiker och ljudtekniker och hjälper dem. Deras mål är att göra succé på skolans show i slutet av terminen.

När Ben och Erik kommer tillbaka till skolan efter sommarlovet upptäcker de att något har förändrats. Tjejerna ser annorlunda ut – de framstår plötsligt som söta och intressanta. Framför allt Bens intresse väcks, och han förälskar sig handlöst i klassens sötaste och coolaste tjej, Klara. Tyvärr har Klara två storebröder som hänger med den elaka mobbaren Max, och trion riktar snabbt in sig på att reta och förnedra Ben så mycket de kan – helst inför Klara. Ben blir smärtsamt medveten och påmind om sin stora kroppsform, något som han snart också jagas av vuxenvärlden för. Idrottsläraren försitter inte ett enda tillfälle att håna Ben inför hans kamrater, vilket Ben bemöter genom att skämta tillbaka och oftast få skrattet på sin egen sida. Strategin att säga något klyftigt och få andra att skratta använder Ben också när han blir mobbad av andra elever.

Den taktiken fungerar tyvärr inte när skolsköterskan slår larm om Bens snabbt ökande vikt och hör av sig till hemmet. Båda Bens föräldrar och pappans nya tjej Sofie är med på tåget och enas om att Ben nu måste gå ner i vikt. De vänder sig till en läkare och kostexpert. Vuxenvärlden leder in Ben på tanken att Klara ska vara motivationen för projektet; de menar att om han blir smal kommer han att framstå som mer attraktiv för tjejer. Ben påbörjar en hård bantningskur och lägger motion till sin dagliga rutin, vilket också långsamt börjar ge resultat.

När Klara deklarerar att hon inte har några romantiska känslor för Ben, utan vill att de ska vara vänner, försvinner också motivationen. Ben faller in i ett dysfunktionellt förhållande till mat och ätande och blir till slut deprimerad. Genom sin livliga fantasi och sina drömmar, såväl dagliga som nattliga, hittar han dock tillbaka till sig själv och sin livsgnista – vännerna och



Bild: Folkets Bio

musiken. Han gör come back med en hitlåt som beskriver hans egen upplevelse av att ta sig igenom något svårt och ut på andra sidan. När filmen slutar har Ben hittat ett förhållningssätt där han accepterar sig själv som han är och väljer att hänge sig åt det som ger honom glädje och tillfredsställelse i livet.

Filmen och läroplanen

Att arbeta med värdegrundsfrågor är en central del i skolans uppgift, enligt läroplanen för grundskolan. Utbildningen ska ”främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare”, står det. Ämnen som identitet, tolerans, social inkludering och etiska aspekter av olika slag är exempel på sådana värdegrundsfrågor. Här kan en berättelse som *Livet är stort* utgöra ett bra underlag för diskussioner och hypotetiska resonemang, där eleverna får möjlighet att träna empatiska och emotionella förmågor.

Livet är stort tar upp puberteten med både humor och allvar och kan därför vara en rolig utgångspunkt för att lära sig mer om detta, inom ramen för ämnet sexualitet, samlevnad och relationer.

Att lära sig tolka rörlig bild och digitala medier, och att kunna analysera berättelser och andra typer av utsagor och information, är också kunskaper som ingår i skolans uppdrag att förmedla. En film som *Livet är stort* är ett konkret exempel att analysera för att lära sig mer om bildberättande och dess tekniker.



Bild: Folkets Bio

Filmens form och innehåll

Kroppen - form och norm

Vi lever i en väldigt kroppsfokuserad kultur och digitaliseringen har bara ökat detta. Både sociala medier och andra digitala kanaler kablar ut enorma mängder bilder och budskap som handlar om kroppen, på ett eller annat sätt. Å ena sidan har den ökade exponeringen lett till att fler kroppar får synas än förr. Å andra sidan tar unga ändå mest åt sig av den snäva, dominerande normen kring smalhet, släthet, vithet och tydlig könskodning av kroppen, och mår inte särskilt bra av detta. Detta har framkommit i studier av kopplingen mellan ungas medievanor och deras självbild (länkar till läsning om forskning för lärare finns sist i handledningen).

I de här övningarna behöver du som pedagog förstås använda din fingertoppskänsla och se till att styra samtalet mycket noga, eftersom många elever avviker från utseendeideal och normer. Genom att arbeta med frågor om kroppen och utseende utifrån filmen får eleverna möjlighet att prata utan att behöva berätta om sig själva, om de inte vill, utan kan diskutera utifrån rollkaraktärernas handlingar och känslor. Eventuellt kan du träda in mer och inte lämna så öppet för diskussion. Det kan vara bra att känna till att flera kroppsaktivister i exempelvis sociala medier kämpar för att återneutralisera ordet tjock, och vänder sig mot användningen av överviktig, som de anser i grunden är mer kränkande då det pekar ut hur det ”borde” vara.

• Prata i helklass. Varför blir det större fokus på en persons kropp om kroppen är väldigt tjock? Blir det likadant om någon är väldigt smal? Varför eller varför inte?

• Läs tillsammans intervjun med Instagram-profilen Ellinor Elofsson. Äldre elever i årskurs 6 kan läsa texten i mindre grupper och sammanfatta innehållet i en punktlista.

• Prata om ord. Ordet ”tjock” är egentligen ett beskrivande och värdeneutralt ord. Till exempel kan en brödskiva vara tjock eller tunn. Är tjock ett fult ord när man använder det om människor, och varför i så fall? Vad betyder ”överviktig” – över vadå? Vad är det för skillnad på orden? Är det skillnad på att konstatera att någon är tjock och att kalla någon för ”tjockis”, som Ben blir kallad i filmen? Är “smal” alltid bra och en komplimang? Är det samma om man skulle säga att någon är “mager”? Vilka associationer väcker det ordet hos er? Vilka andra ord kan ni som egentligen är värdeneutrala men som används som skällsord?

• Arbeta i mindre grupper och ta er an en karaktär i filmen, till exempel Bens mamma, pappa, idrottsläraren, skolsköterskan och killgänget som mobbar. Prata i gruppen om



Klipp 1
Källa: Folkets Bio

hur karaktären tar sig rätt att kritisera Bens kropp. Hur ser de Ben? Vilka andra egenskaper kopplar de till hans kroppsform? Vill de väl eller vill de göra honom illa? Hur känner han inför karaktärens sätt att prata om hans kropp? Hur bemöter han det de säger?

• Prata i helklass om hur filmen skulle varit annorlunda ifall den handlade om en tjock tjej i stället. Bemöts killar och tjejer olika? Är det värre för tjejer att vara tjocka – varför eller varför inte? Är det värre för barn än för vuxna – varför eller varför inte? Finns det tillfällen eller perioder i livet när det är ”okej” att vara tjock, eller när det inte är viktigt alls? På vilket sätt är det annorlunda att vara ”för smal”, alltså väldigt ”underviktig”? Är det värre för tjejer eller killar – varför och på vilka sätt?

• Fundera kring begreppet norm. I historien har det ofta varit fint att vara tjock, eftersom det visade att man hade råd att äta mycket. Det var nästan bara rika människor med hög status som var tjocka. I vissa kulturer har man en mer positiv syn på tjocka kroppar än vad vi har i västvärlden – det kan bland annat symbolisera att man är kraftfull, stark eller fruktsam. Varför tror ni att normen ser ut som den gör i vår kultur i dag?

• Prata om kroppsform och hälsa och myterna som finns kring detta (om ni kan få tag i Caroline Erikssons bok, som finns listad i fördjupningstipsen i slutet av handledningen, så kan ni utgå från den). Många vet till exempel inte att det faktiskt är farligare och mer akut att vara allvarligt undernärd än att vara tjock, och att lägre grader av övervikt och fetma inte är kopplade till ett kortare eller sjukare liv. En rund person kan leva ett betydligt hälsosammare liv än en smal person, eftersom det är så många fler aspekter än bara kroppsformen som påverkar hur friska vi är. Varför känner vi behov av att koppla ett ideal som egentligen handlar om skönhet och utseende så starkt till hälsa?

Filmens estetik och berättande

Livet är stort är en udda animerad film med helt egen estetik. Animationstekniken är gjord i 3D, men växlar till 2D för att markera Bens drömmar och fantasier. Filmen har också en tydlig dramaturgi som lämpar sig väl för att börja bekanta sig med begreppet och förstå hur berättarstrukturer används.

• Se klipp 1. Det är inte bara Ben som ser ut på ett sätt som avviker från norm och ideal – faktum är att alla figurerna i filmen ser lite udda ut, på olika sätt. Fokusera på deras utseenden när ni tittar på klippet och dra paralleller till andra animerade filmer ni sett. Vad i karaktärernas utseende liknar respektive skiljer sig åt från andra animationer ni känner till? Vad tror ni filmmakarnas avsikt är med att presentera så många olika utseenden och stilar? Vad tror ni deras avsikt är med att ingen ser ”perfekt” ut?

• Läs på Wikipedia om tekniken stop motion som använts i filmen. Har ni möjlighet inom bildämnet eller i annat sammanhang att göra egna stop motion-filmer, till exempel med mobilkameror och någon app, kan ni göra det. (Idag finns flera olika appar där man kan göra detta relativt enkelt och gratis.)

• Se klipp 2, alltså trailern. Tycker ni att den är rättvisande? Vad finns i filmen i form av känslor och stämningar som inte framgår i trailern?

• Lär er mer om begreppet dramaturgi – hur en berättelse byggs upp. Gör en övning i helklass för att strukturera berättelsen om Ben. Hur är han i början av filmen? Skriv ner några av hans egenskaper och vad som är viktigt för honom. Vad händer sen? När, hur och varför börjar saker förändras? Vilka saker och vilka personer påverkar den förändringen? Vad gör Ben då och vilka konsekvenser får det? Vilka vändpunkter finns det? Vad lär sig Ben eller hur



Klipp 2
Källa: Folkets Bio



Klipp 3
Källa: Folkets Bio

utvecklas han som person av det som händer? Hur är han när filmen slutar?

• Diskutera filmens slut. Hur tolkar ni det faktum att det består av 3D-animation och inte 2D, med tanke på att Bens fantasier annars har gestaltats i 2D? Vad tror ni händer sen?

Att tycka om sig själv

Ben verkar från början tycka ganska bra om sig själv. Han är visserligen mobbad och utsatt för kränkningar, både av lärare och andra ungdomar, men det är inte alltid han tar åt sig och han är inte ensam eller utstött. Tvärtom har han flera goda vänner, skördar ofta skratt bland klasskamraterna och har en öppenhjärtig kontakt med sina föräldrar. Även om Klara inte har romantiska känslor för honom är hon tydlig med att hon tycker om honom som person.

Självförtroende brukar förklaras som att man litar på sig själv och vet vad man klarar av. Självförtroendet växer när man lär sig nya saker och blir bättre på sådant som först verkade svårt. Självförtroendet kan se olika ut inom olika områden i livet. Självkänsla handlar däremot om hur man känner för sig själv, om man tycker att man är värd något bra. Självkänslan påverkas inte så mycket av prestationer, däremot en hel del av relationer och hur andra behandlar en. Den grundläggs under barndomen, men kan till viss del förändras beroende på vad man upplever i mellanmänskliga relationer. Självkänslan är mer allomfattande och stiger inte automatiskt av att man till exempel lyckas med saker.

• Prata om självförtroende och självkänsla och skillnaden mellan dem. Har Ben bra självförtroende? Med vilka saker då? Har han en bra självkänsla i grunden? Vad och vilka är det som påverkar att hans självkänsla sjunker?

• Se klipp 3. Vilka saker som händer i scenen tror ni påverkar Bens självkänsla? Hur ser vi att Ben blir förtvivlad och upplever sig förnedrad på ett annat sätt här, än när han tidigare fått kommentarer om sin kropp? Vilka saker i situationen – vilka som bevittnar den, vad det är som händer, miljön, graden av övergrepp, vem som utför det – tror ni spelar störst roll för att knäcka Bens självkänsla?

• Gör en individuell skrivövning där ni beskriver en sak som ni har dåligt självförtroende med (som ni tycker att ni inte är så bra på) och en sak som ni har bättre självförtroende med (som ni tycker att ni är lite duktigare på). Hur har ni blivit bra på det ni kan? Har ni fått hjälp och stöd av någon för att lära er? Hur kan man våga testa nya saker som verkar svåra innan man har byggt upp ett självförtroende?

• Diskutera i helklass vad ni tror behövs för att man ska tycka riktigt bra om sig själv. Vilka saker och situationer finns det som gör att man kan känna sig missnöjd med sig själv? Vilka relationer tror ni spelar störst roll för att man ska känna sig trygg i sig själv och uppleva sig som en bra person som är värd att bli omtyckt?

När livet förändras

Ben upptäcker tidigt i filmen att det på kort tid kan hända saker som gör allting annorlunda. ”Hormoner”, säger hans kompis Erik om att tjejerna i klassen plötsligt är snygga och intressanta. Hela kroppen, inklusive hjärnan och de mentala förmågorna, förändras i puberteten och under tonåren.

Livet kan också förändras på andra sätt, både under puberteten och vid andra tillfällen, vilket Ben får erfara när han blir nedstämd och börjar må dåligt över sin kropp och över sin obesvarade förälskelse i Klara.

• Lär er mer om puberteten. Vad händer i kroppen och knoppen? På vilka sätt får det konsekvenser för skolan, för livet på fritiden, för socialt umgänge med kompisarna och för livet hemma med familjen?

• Se serien *Eli och Roffe i puberteten* på UR Play.

• Prata i helklass om livets lopp. Vilka stora förändringar känner ni till som inträffar i många eller de flesta människors liv? Vilka förändringar kan ske som inte är jättevanliga men ändå en del av livet?

• Gör en individuell skrivövning där ni reflekterar kring hur det kan kännas när man drabbas av nedstämdhet, sorg eller depression, så som Ben gör. Vilka saker kan ligga bakom att man mår sämre och inte känner sig glad under en längre period? Vad tror ni är det bästa att göra om man känner så?

• Vad är det som får Ben att hitta tillbaka till sin livsglädje? Vad tror ni skulle hjälpa er att hitta ljuset igen om ni drabbades av något liknande?

TIPS PÅ FÖRDJUPNING

Se
Regret! (Dave Schram, 2013, Nederländerna). Ungdomsfilm om viktrelaterad mobbing. Läs filmens handledning.

Dancing Queen (Aurora Langaas Gossé, 2023, Norge). Ungdomsfilm om mobbing och önskan att passa in. Läs filmens handledning.

Lars är LOL (Erik Sæter Stordahl, 2023, Norge). Barnfilm om mobbning, grupptryck, lojalitet och att ha autism. Läs filmens handledning.

Sanning eller konsekvens (Christina Olofsson, 1997, Sverige) Ungdomsfilm om att träda in i tonåren. Läs filmens handledning.

Läsa
Livsviktigt - en handbok i kroppspositivt föräldraskap, Kajjan Andersson, 2020. En bok för vuxna som möter barn i en kroppshetsande kultur.

Normal och fin, Caroline Eriksson, 2005. Om myter kring övervikt och medias framställning av kroppar.

Vända världen rätt, Jennifer Niven, 2017. ungdomsroman.

Sanning eller konsekvens, Annika Thor, 1997. Ungdomsroman.

Länkar
Kroppsaktivisten om livet som tjock - intervju i Arbetarbladet, 2023-10-03

Stop Motion - Wikipedia

Eli och Roffe i puberteten - animerad UR-serie för yngre elever

Forskningsöversikt: Kroppsideal på sociala medier. Göteborgs Universitet, 2022. (För lärare)

Kan skönhetsidealen på nätet vara skadliga? Mediemyndighetens guide (För föräldrar)

Mobilen – hur påverkar den unga? Intervju med forskare, 2022 (För vuxna)

Svenska Filminstitutets Filmlexikon. En sida som förmedlar kunskap om hur filmer är uppbyggda, och ger verktyg att analysera film som estetiskt uttryck. För pedagoger och äldre elever.

PRODUKTIONSUPPGIFTER

Tjeckien, 2024
Regi: Kristina Dufková
Manus: Petr Jarchovský
Producent: Matej Chlupáček m.fl.
Foto: Václav Fonk
Klippning/redigering: Matej Beneš
Kompositör: Michal Novinski

Svenska röster:
Ben – Sigge Dorsin
Erik – Ture Nerman
Klara – Sora Elding
Max – Erik Norgren

Tekniska fakta
Längd: 80 min
Censur: Tillåten från 11 år
Sverigepremiär: 2025-04-11
Distribution: Folkets Bio

Filmen kan också finnas i utbudet hos din mediecentral.

REDAKTION

Text: MK Cornelius
Redaktör: Rebecka Bülow
Svenska Filminstitutet, maj 2025

KONTAKT

filmiskolan@filminstitutet.se
filminstitutet.se/filmpedagogik

Observera
Filminstitutet kan inte garantera att filmen finns i distribution sedan den har slutat visas på ordinarie biografrepertoar.

Här kan ni lära er mer om hur en hittar och bokar film för visningar i lärande sammanhang.
filminstitutet.se/skolbio