



J.E.F.



Psychobitch

2^{DE}
MIDDELBAAR
& 2^{DE} GRAAD SO

Noorwegen — 2019
Duur: 111 min. — Noors gesproken
NL ondertiteld
Regie: Martin Lund



Doelgroep

2de middelbaar & 2de graad secundair onderwijs

J'E.F in de klas

J'E.F wil kinderen en jongeren filmwijs maken. We dagen je als leerkracht uit om het medium film breed in je lessenpakket te integreren. We reiken je tools aan om je leerlingen de film op een actieve, creatieve en kritische manier te laten beleven. Naast deze lesmap hebben we nog meer in huis. Je vindt het overzicht achteraan in deze map.

Lesmap

In de map zoomen we 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 *Psychobitch* is een [uitgebreide afspeellijst](#) beschikbaar op YouTube met beelden van de making of, interview- en filmfragmenten. Je kan deze fragmenten inzetten als rode draad bij de filmbespreking.

Pinterest

Neem er zeker ook het [prikbord](#) op Pinterest bij. Je vindt er tal van leuke, visuele en interessante beelden en elementen die je kan koppelen aan de bespreking.

De inhoud van deze lesmap is eigendom van J'E.F en mag enkel worden overgenomen en hergebruikt mits vermelding van J'E.F.



Filmfiche

Synopsis	3
Technische kaart	3
In de pers	3
Introfilm	3

Filmproductie

Genre: coming-of-age	4
Romantisch, of net niet?	5

Inhoudelijke info

De 'Perfectie Generatie'	7
Psychische gezondheid	9

Filmtechnische info

Perspectief	11
Licht	12

Pinterest 13

Bibliografie 13

Het model filmwijsheid 14

Op zoek naar inspiratie? 14

Heb je een vraag of bedenking bij deze lesmap?
Stuur een mail naar jevindeklas@jeugdfilm.be





Synopsis

Frida is het buitenbeentje van de klas. Daar heeft ze zelf voor gekozen. Wanneer ze voor een klasopdracht gekoppeld wordt aan *golden boy* Marius - de perfecte leerling - daagt ze hem uit en stelt ze zijn geduld op de proef. Maar hoe meer ze samenwerken, hoe meer vonkjes er heen en weer knetteren. Dan is het aan Marius om enkele moeilijke knopen door te hakken.

Een sterk portret, regelrecht van tussen de schoolbanken. Een indringend verhaal over keuzes en dilemma's. En over eerlijk zijn: je bent wie je bent, en iedereen mag het weten.

Technische kaart

Een film van Martin Lund
Noorwegen, 2019, 111 minuten, Nederlands ondertiteld

Scenario	Martin Lund
Productie	Geir Henning Eikeland, Isak Eymundsson, Ruben Thorkildsen
Muziek	Silje Katralen
Montage	Christoffer Heie
Camera	Adam Wallensten
Cast	Elli Rhiannon Müller Osborne, Jonas Tidemann, Saara Sipila-Kristoffersen, Eilov Gravdal, Mohammad Benmoussa
Distributie	J'E.F

In de pers

'Een Noorse versie van een middelbare schoolfilm, die tederheid, humor en provocatie combineert; een nieuwe kijk op het tijdloze thema van de onmogelijke liefde.'

- Olivier Père, [directeur van ARTE France Cinéma](#)

'PSYCHOBITCH is een zeer gevoelige en actuele Scandinavische coming of age ... die zowel lokaal als internationaal sterk resoneerde en perfect de nieuwe wereld van de 'Perfecte Generatie' laat zien in Scandinavië, waarbij alle kinderen identiek eindigen.'

- Elsa Keslassy, [Variety](#)

'De beste Scandinavische jeugdfilms zijn zelden braaf en politiek correct. Dat de film een onderwerp als zelfmoord onder tieners serieus weet te brengen, een taboe, valt te prijzen. Dat zowel ouders als leerkrachten doorslaan in hun missie om het goede voor hun kinderen te bewerkstelligen, is een rake observatie.'

- Ulrik van Tongeren, [Ravage Webzine](#)

Introfilm

Bekijk zeker en vast [deze intro](#) voor je naar de film gaat. Dit filmpje wordt ook getoond in de cinema of het CC waar je de film met je klas gaat bekijken.



Genre: coming of age



'Ik wilde een verhaal vertellen over hoe belangrijk het is om naar je hart te luisteren als je op zoek bent naar jezelf.' - Psychobitch-regisseur Martin Lund

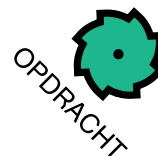
Wist je dat...

Psychobitch wel eens wordt vergeleken met *Pretty in Pink*, een iconische coming-of-agefilm uit de jaren 80? Bekijk [de trailer](#) van *Pretty in Pink* (1986) in de afspeellijst. Welke thema's zie je terugkomen in beide films?

- ⊗ Eerste liefdes
- ⊗ Onbeantwoorde liefde
- ⊗ Het meisje (de op dat moment razend populaire actrice Molly Ringwald) vermoedt dat haar liefdesinteresse zich voor haar schaamt
- ⊗ Je niets aantrekken van wat anderen van je denken

Coming-of-ageverhalen met jongeren in de schijnwerpers zijn van alle tijden en elke periode heeft zo haar eigen iconische prenten. In de jaren 80 ontpopte schrijver-producer John Hughes zich tot de koning van de high-schoolfilm. Titels van zijn hand zoals *Sixteen Candles* (1984), *The Breakfast Club* (1985) en *Ferris Bueller's Day Off* (1986) behoren tot het collectieve geheugen van de vijftigers van vandaag, die toen hun leefwereld als tieners gereflecteerd zagen op het cinemascherm.

▶ [Werp in de afspeellijst een kijkje op het oeuvre van John Hughes en zijn impact op de tienerfilm \(van 0:01:27 - 00:04:37\)](#)



Vandaag is opnieuw een gouden periode voor coming-of-ageproducties. Pareltjes als *Lady Bird* (2017, ook beschikbaar bij [J'E.F met lesmap](#)), *Call Me by Your Name* (2017) en *Eighth Grade* (2018, ook beschikbaar bij [J'E.F met lesmap](#)), sieren het grote scherm, en ook streamingdienst Netflix heeft zijn tanden in het genre gezet met bijvoorbeeld *The Half of It* (2020).

Denk eens terug in de tijd. Welke films heb jij in de voorbije jaren gezien waarin je jezelf herkende? Wat vond je er juist zo goed aan? Wat was er zo realistisch? Waren er ook onrealistische scènes? Som hier een paar films en je ervaringen op.

📌 De smaak voor 'coming of age' te pakken? Op het [Pinterest-prikbord](#) vind je een Buzzfeed-artikel met de meest geliefde films in het genre!



Romantisch, of net niet?



Vragen voor de leerlingen

- # Wat vind je van Marius' gedrag ten opzichte van Frida?
- # Hoewel hij zegt verliefd te zijn op haar, zijn niet alle keuzes die Marius maakt even romantisch. Kan je voorbeelden bedenken waarin hij te weinig rekening houdt met Frida's gevoelens?
 - # Hoe hij de badkamer binnenvalt zonder kloppen wanneer zij een bad neemt.
 - # Hij sluit haar samen met zijn vrienden op in een klaslokaal na een ruzie in de gang.
 - # Wanneer hij Frida vertelt verliefd te zijn op haar maar weigert om weg te gaan, zelfs wanneer zij, haar vriendin en haar moeder het uitdrukkelijk vragen.



Dit soort relaties is meer dan herkenbaar op het cinemascherm. Tienerfilms en romantische komedies uit Hollywood dwepen al decennialang met gedrag dat aan de oppervlakte misschien romantisch lijkt door een slimme montage, maar dat vooral problematisch is wanneer we uitzoomen.

- ▶ **Bekijk de eerste vijf minuten van de clip 'Stalking for Love' in de afspeellijst. Dit confronteert je met een aantal bekende voorbeelden uit de recente filmgeschiedenis, zoals *St. Elmo's Fire* (1986), *There's Something About Mary* (1998), *10 Things I Hate About You* (1999), en *Twilight* (2008).**

Ted, het hoofdpersonage uit de serie *How I Met Your Mother*, omschrijft dit in deze clip uit de afspeellijst enthousiast als een toffe theorie, maar het principe blijft hetzelfde.





Wist je dat...

- ⚙ er voor de film truien en T-shirts bestaan met de zin "This is what a psychobitch looks like" ?
Bekijk ze op de [Pinterest-pagina](#)! Wat vind je ervan? Zou jij er eentje (durven) dragen op school?
- ⚙ Rhiannon Müller Osborne graag Frida speelde, net omdat het personage zo verschilt van haarzelf? 'Er zijn veel dingen die Frida doet waar ik zelf niet het lef voor zou hebben', gaf ze toe in een interview. Lees het volledige gesprek met Müller Osborne op het [Pinterest-prikbord](#)!
- ⚙ *Psychobitch* zoveel mogelijk gebruik maakt van recente liedjes die op de radio te horen zijn? Regisseur Martin deed dit om de film fris en jeugdig te houden.
- ⚙ De tekst van het liedje waarop Marius en Frida uit de maat dansen ('Strangers' door de Noorse Sigrid) begint met: *just like in the movies...* Bekijk de [videoclip](#) op de afspeellijst!




Noot voor de leerkracht: De film kan een trigger vormen voor kwetsbare leerlingen in de klas, bijvoorbeeld als ze aan zelfdoding denken of in hun nabije omgeving iemand verloren hebben door zelfdoding. Het is belangrijk aandacht te hebben voor signalen die aantonen dat leerlingen erg geraakt zijn door de film en dat je hierover met de leerling (individueel, niet in klasverband) in gesprek wil gaan.

Hier vind je meer informatie over mogelijke signalen van zelfmoordgedachten en hoe je erover in gesprek kan gaan. Hier vind je informatie over de opvang van jonge nabestaanden na zelfdoding.

Voor deze lesmap werd beroep gedaan op de expertise en kennis van Te gek!? en VLESP.

De ‘perfecte generatie’

Op het eerste gezicht is Marius de ultieme *golden boy*. Hij is populair, doet het goed op school, wint sporttrofeeën en zijn ouders pochen maar al te graag met zijn kwaliteiten.

 **Herbekijk in de afspeellijst de begincène en vergelijk die met de scène waarin Marius rebelleert tegen zijn vaders lof voor hem.**



Vragen voor de leerlingen

- # Welk beeld schetst de eerste scène van Marius en zijn gezin?
- # Welk gevoel heb je bij de tweede scène? Denk je nu anders over Marius en zijn omgeving?
- # In welke scène herken jij jezelf het meest?

Bij de voorbereiding van de film kwam regisseur Martin Lund op het spoor van onderzoek dat hem deed stilstaan; hij vond een studie die aantoonde dat jongeren het vandaag goed doen op zowat alle gebieden: school, sport, sociale activiteiten, het vermijden van drugs en alcohol, en ga maar verder. Maar er was één vlak waarop het fout liep: hun psychische gezondheid.

 **Perfectionisme kan een mogelijke factor zijn bij psychische gezondheidsproblemen. In deze TED Talk op de afspeellijst legt sociaal psycholoog Thomas Curran uit hoe het gesteld is met ons perfectionisme. Tip: Je kan Nederlandse ondertiteling aanklikken.**

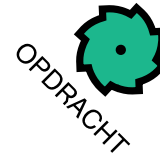


Vragen voor de leerlingen

- # Ervaar jij soms druk om perfect te zijn? Van waar komt die druk, denk je? Je ouders, jezelf, de maatschappij ...?
- # Wat denk jij van perfectionisme? Zie je het als iets goeds, iets slechts, of iets tussenin? Wat zijn de voordelen? Wat zijn de nadelen?
- # Zou je jezelf omschrijven als perfectionistisch? Waarom (niet)?



- ▶ **Ontdek in het fragment op de afspeellijst waarom sociaal wetenschapster Brené Brown perfectionisme omschrijft als een 'schild van 20 ton'.**
- ⚙️ Neem een A3-papier, leg het horizontaal en deel het op in twee even grote delen.
- ⚙️ Maak nu twee collages naast elkaar. In het ene som je de verwachtingen op waaraan je zou moeten voldoen voor je familie, de school, de maatschappij, of voor jezelf. Op de tweede collage komen dan je activiteiten/interesses die je een goed gevoel geven en waar niet per se verwachtingen bij horen.
- ⚙️ Onthoud dat er geen 'slechte' of 'goede' collage is in deze opdracht. En een activiteit kan natuurlijk ook in beide collages opdagen.
- ⚙️ De collage mag een bonte verzameling zijn: je kan werken met foto's en prentjes, maar ook met uitspraken, tekeningen of bijvoorbeeld een gedicht.
- ⚙️ Wil je digitaal gaan met deze opdracht? Gebruik dan [Pinterest](#) en maak een apart prikbord aan voor de twee collages.



- ⚙️ Kies een liedje dat je graag hoort en dat een duidelijke beat heeft waarop je kan dansen. Luister er een paar keer naar, zodat het goed tussen je oren zit.
- ⚙️ Kies hierna een nummer dat er sterk van verschilt: een klassieke opera bijvoorbeeld, of een rapliedje.
- ⚙️ Doe nu het spel van Frida en Marius: speel het eerste liedje af en dans erop, maar wissel in het midden ervan naar nummer twee. Blijf dansen op de maat van het eerste nummer, al voelt het onnozel!
- ⚙️ (Deze opdracht doe je makkelijk alleen, in groepjes, of als sfeervolle uitdaging met heel de klas!)





Psychische gezondheid



In *Psychobitch* doen Frida's klasgenoten een aantal straffe en soms gemene uitspraken over haar psychische gezondheid:

- ⊗ 'Ze wil gewoon aandacht.'
- ⊗ '... ze is een beetje ziek in haar hoofd.'
- ⊗ 'Je kan ook proberen normaal te zijn, en ondervinden hoe gemakkelijk dat het is.'
- ⊗ 'Ben je vandaag je pilletjes vergeten te nemen?'



Vragen voor de leerlingen

- # Wat vind je van hun reacties?
- # Hoe denk je dat Frida zich hierbij voelt?
- # Hoe zouden ze het beter kunnen aanpakken? Wat zou jij anders doen?
- # Denk even mee: wat kunnen jullie als klas doen om een medeleerling die het psychisch moeilijk heeft op te vangen? Wat kan de school doen?

Op 4voor12.be en warmewilliam.be vind je tips om te luisteren naar een vriend(in) die het moeilijk heeft. Ook jij kan een **luisterend oor** en een Warme William voor iemand zijn:

1. Vraag eens hoe het écht gaat
2. Laat je vriend/vriendin weten dat je er bent voor hem/haar
3. Laat de andere uitpraten, probeer niet te onderbreken
4. Luister zonder een oordeel te vellen
5. Let goed op de lichaamstaal
6. Erken het probleem van de ander en minimaliseer niet
7. Laat weten dat het oké is om je eens slecht te voelen
8. Het is oké als je niet zo goed weet wat je moet zeggen
9. Vraag eens wat je kan doen om te helpen
10. Zoek samen hulp als het nodig is

Installeer de [Warme William-app](#) voor meer tips & tricks, kwetsbare getuigenissen van Williams vrienden, en elke week een bezoekje van de luisterende blauwe beer. Of neem een kijkje op zijn [Youtube-kanaal](#), [Facebook](#), of [Instagram](#)!



- ▶ **Herbekijk de scène met Marius en zijn vriend en daarna de scène met het klasgesprek na Frida's zelfmoordpoging op de afspeellijst.**



Vragen voor de leerlingen

- # Vergelijk de twee scènes met elkaar. In beide scènes vertelt Marius niet wat er écht scheelt, maar om andere redenen. Waarom? In welke situatie zou hij liever praten, denk je?



Vorm kleinere groepjes in verschillende kringetjes. Bespreek volgende uitspraken uit de film. Laat je leiden door het deel 'filmfilosofie' in onze [verzameling van werkvormen](#).

'Zij die durven praten over hoe ze zich voelen zijn de moedigsten.'

'Als ik me verdrietig voel, wordt het vaak erger als ik er niet over praat.'

'Ik denk dat het goed is als jongens over hun emoties kunnen praten.'

'Ik ben ooit naar een psycholoog geweest en ik zou overwegen om opnieuw te gaan. Het voelde goed.'
'Ik wou vroeger niet dat andere mensen wisten wanneer ik ongelukkig was.'

Zit je met iets? Heb je nood aan een gesprek omdat het je soms allemaal wat te veel wordt?

Dan kan je (anoniem) terecht bij:

- ⊗ De [chatlijn van het JAC](#)
- ⊗ Tele-onthaal: www.tele-onthaal.be of bel 106 (24u op 24 en 7d op 7)
- ⊗ Zelfmoordlijn: www.zelfmoord1813.be (24/7 bereikbaar via telefoon op gratis nummer 1813 of via chat elke avond tussen 18u30 en 22u00)



Perspectief

'For me, the movies are like a machine that generates empathy.'
- de bekende filmcriticus Roger Ebert

Als kijker **beleef je het verhaal (bijna) altijd via een personage**. Bij het nadenken over een film is het daarom steeds interessant om jezelf de vraag te stellen: 'Vanuit wiens perspectief kijk ik nu eigenlijk?'



Vragen voor de leerlingen

- # Wiens verhaal of welke perspectieven volgen we in dit verhaal? Waaraan merk je dat?
- # Had je liever een ander perspectief gezien? Of een afwisseling van perspectieven? Van wie? En waarom?



Verdeel de klas in groepjes van drie à vier leerlingen. Herdenk de film vanuit de ogen van Frida. Hoe ziet haar thuisleven eruit? Wat zijn haar hobby's? Met wie praat zij over haar moeilijkheden? Hoe komt het gedrag van Marius op haar over? (Hou hierbij in gedachten dat zij niet dezelfde informatie heeft als wij, het publiek. Zij ziet bijvoorbeeld niet hoe Marius wenend op zijn bed ligt nadat hij haar vertelde dat hij verliefd op haar is.) Zet hierna het gesprek verder met de hele klas. Elk groepje vertelt wat zij uitgewerkt hebben voor Frida en waarom ze daarvoor gekozen hebben. Wat zijn de verschillen tussen de groepen? Wat zijn de gelijkenissen?





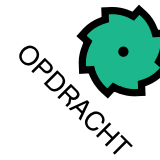
Licht



Lights, camera, action!

Psychobitch werd gefilmd in Noorwegen, waar de zon al vroeg onder gaat. De regisseur kon dus weinig gebruik maken van daglicht. Om de personages toch goed zichtbaar te houden en de belichting niet 'uit het niets' te laten komen, gebruikt *Psychobitch* wat ze in de filmwereld 'practical lights' noemen: lichtbronnen die zich in beeld bevinden.

- ▶ Herbekijk in de afspeellijst [de scène met het etentje van Marius' ouders en hun vrienden](#). Schenk speciaal aandacht aan de verschillende lichtbronnen die je ziet.



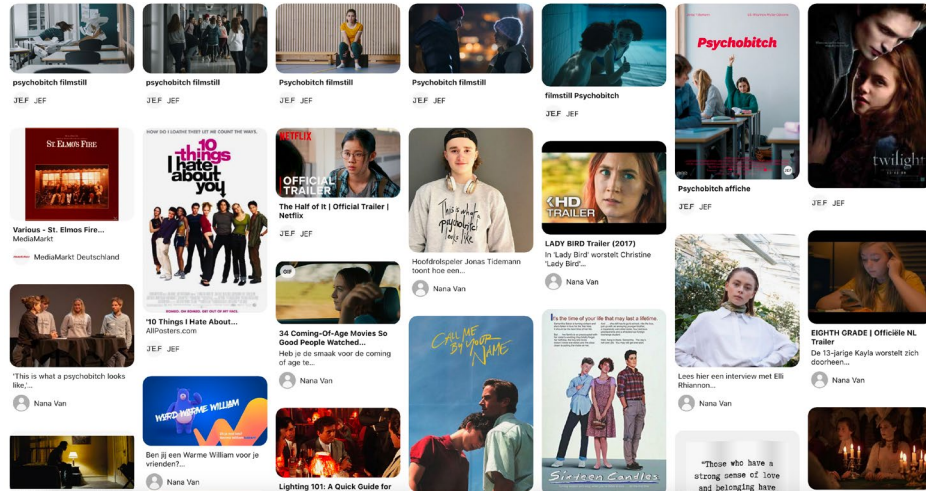
Schrijf nu zelf een korte scène die je wil filmen. Laat ze afspelen in een compleet donkere kamer of 's avonds buiten. Gebruik enkel lichtbronnen die in beeld staan. Wees creatief! Je kan werken met lampen maar ook met het licht van een computerscherm, de zaklamp van een personage, kaarsen, een nachtlampje, lichtslingers ...

- ▶ Laat je inspireren door [legendarisch regisseur Stanley Kubrick in het filmpje op de afspeellijst!](#)



Pinterest

Laat je ook inspireren door het visuele [Pinterest-prikbord](#) van *Psychobitch*. Je vindt er meer coming-of-age-films, creatieve ideeën voor de belichtingsopdracht, inspirerende quotes, enz.



Bibliografie

ARTE Kino Festival (2019). *Psychobitch*. Geraadpleegd op 29 april, van <https://www.artekinofestival.com/film/psychobitch/by/festival-section-4>

Balaga, M. (2019, 24 oktober). *Review: Psychobitch*. Cineuropa. Geraadpleegd op 29 april, van <https://cineuropa.org/en/newsdetail/380184/>

IMDB (2019). *Psychobitch*. Full cast and crew. Geraadpleegd op 13 april 2020, van https://www.imdb.com/title/tt8360266/fullcredits?ref_=tt_q1_1

Keslassy, E. (2019, 21 januari). *Indie Sales Acquires Nordic Coming-Of-Age 'Psychobitch'*. Variety. Geraadpleegd op 13 april 2020, van <https://variety.com/2019/film/global/indie-sales-acquires-nordic-coming-of-age-psychobitch-exclusive-1203113272/>

Premiers Plans - Angers Film Festival. (2020, 24 januari). *Rush | Interview Martin Lund & Ruben Thorkildsen réalisateur et producteur de "Psychoibitch"* [Videobestand]. Geraadpleegd op 29 april 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=N41bzg-fVMw&t=210s>

Prestridge, J. (2019, 29 oktober). *Close-up: An Interview With Elli Rhiannon Müller Osborne*. Close-up Culture. Geraadpleegd op 13 april 2020, van <https://closeupculture.com/2019/10/29/close-up-an-interview-with-elli-rhiannon-muller-osborne/>

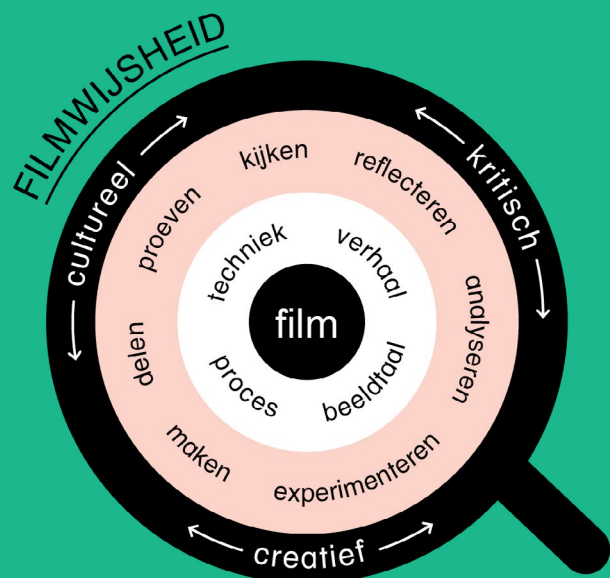
van Tongeren, U. (2019, 21 oktober). [film] *Cinekid: Psychobitch & A Colony*. Ravage Webzine. Geraadpleegd op 29 april, van <https://www.ravage-webzine.nl/2019/10/21/film-cinekid-psychobitch-a-colony/>





Het model filmwijsheid

Ons [model filmwijsheid](#) gaat dieper in op de creatieve, culturele en kritische doelstellingen die je kan stimuleren met audiovisuele media.



We ontwikkelden een eigen [methodiek](#) die zich focust op het leerproces en vertrekt vanuit de authentieke leeromgeving van de deelnemer en maker. De actieve betrokkenheid van de deelnemers en het plezier tijdens dit proces zijn voor ons cruciaal.

Op zoek naar inspiratie?

Filmwijze waaiier

In onze [Filmwijze waaiier](#) vind je verschillende opdrachten om je te verdiepen in alle aspecten van filmwijsheid. Zo willen we leerlingen aanmoedigen om via film hun vaardigheden te blijven ontwikkelen.

J'E.F makers

J'E.F inspireert en stimuleert kinderen en jongeren die zelf films willen maken en experimenteren met audiovisuele media. Op [J'E.F makers.be](#) vind je allerlei handige tutorials, websites en apps om met film aan de slag te gaan.

Facebookgroep voor leerkrachten

Zit je met een filmwijze vraag? Stel ze in onze [Facebookgroep van 'J'E.F in de klas'](#). Onze community helpt je verder. Of heb je zelf een tip? We kijken er alvast naar uit.

Vorming of nascholing rond film

In onze vormingen delen we graag onze jarenlange expertise. Op een actieve manier leggen we onze inzichten voor aan leerkrachten en begeleiders. Je vindt ons aanbod op [onze website](#).