



*Fakten på egne krefter*

En film om angst og endring



# Et samarbeid mellom



+



**Høgskolen  
i Lillehammer**

Senter for livslang læring • [sell.no](http://sell.no)

**Lillehammer University College • [hil.no](http://hil.no)**

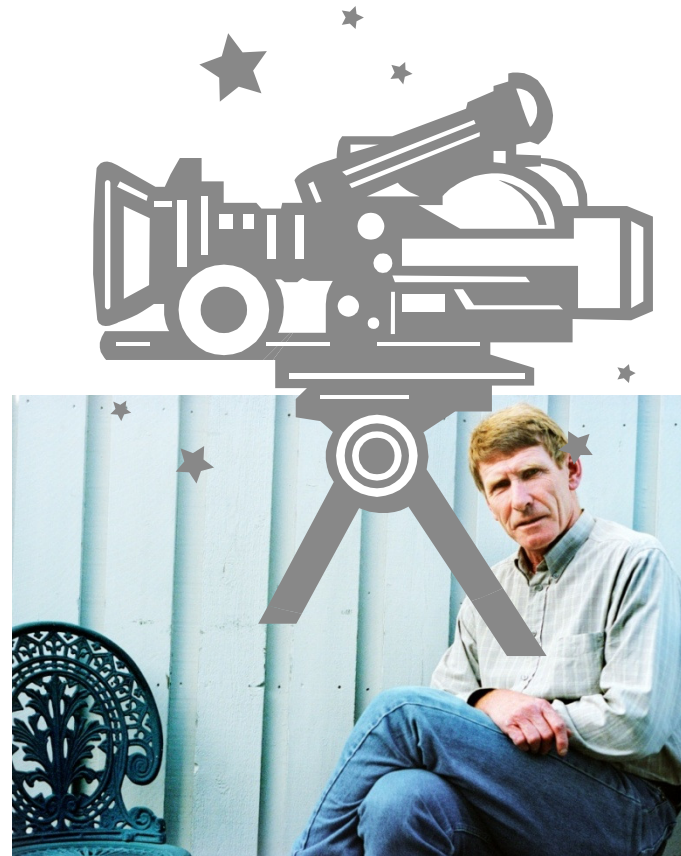


gjennom



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

# Å eie smerten



# Det begynte med arbeidstittelen

Angst – fra hinder til ressurs

Fortellinger om endringsprosesser

# Hvordan jobbet vi?

- Utvikling av en filmskisse (to kvinner/to menn)
- Utvikling av spørsmål
- Filming av 4 intervju
- Script/lyd for en fortellerstemme

Mye selvhjelp i denne prosessen!