

SE HELE MEG

- hjertevarm lansering på Filmens hus 2. november

av Anne Ek



Læringsprogrammet SE HELE MEG er basert på NRK-serien Stemmene i hodet fra 2017.

I serien ble vi kjent med Ruth Andrea, Benjamin og Maria. De delte sjenerøst sine historier om ulike sider av å leve med psykose, og om hva som har hjulpet dem til et bedre liv. Regissør Gunhild Asting og flere av oss i SEPREP syntes det ville være veldig bortkastet om dette flotte materialet skulle stues bort i et NRK-arkiv. Ved hjelp av midler fra Extrastiftelsen via Rådet for psykisk helse, og en betydelig dugnadsinnsats, er SE HELE MEG blitt en realitet.

Læringsprogrammet er utformet slik at det skal passe i mange ulike sammenhenger, som familiegrupper, behandlingsmiljøer, bruker- og pårørendeorganisasjoner og ikke minst utdanninger.

Bygger på Stemmene i hodet

Gunnar Brox Haugen ønsket velkommen til et forventningsfullt publikum i Filmens hus. Han fortalte om hvordan læringsprogrammet har



Gunnar Brox Haugen

blitt en realitet. Det dreier seg om midler fra Extrastiftelsen og velvilje fra Rådet for psykisk helse, og en haug med dugnadstimer. Utgangspunktet er den fantastiske TV-serien Stemmene i hodet.

Filmskaper Gunhild Asting brukte tre år på å bli kjent med ansatte og beboere på Crux Bergfløtt. Dette har resultert i et unikt samarbeid med hovedpersonene og deres foreldre, og med personalet. Vi som trodde vi visste mye om psykose fra før, kan takke Ruth Andrea, Benjamin og Maria for ny innsikt og forståelse. Vi har blitt rørt og rystet.

Gjennom seriens seks episoder belyses mange ulike tema og situasjoner knyttet til både innenfraperspektivet, psykosens innvirkning på vesentlige sider av livet, og hva som må til for å snu en håpløs og smertefull situasjon. Vi synes vi blir godt kjent med hovedpersonene, foreldrene

SE HELE MEG

OM PSYKOSE OG HVA SOM KAN HJELPE

SE HELE MEG er et læringsprogram for å styrke åpenhet og dialog mellom pasienter, familier og hjelpere. Læringsprogrammet bygger på TV-serien *Stemmene i hodet* som gikk på NRK vinteren 2017. Hovedpersonene Benjamin, Ruth Andrea og Maria har erfaringer med å leve med psykoseopplevelser. De deler raust fra livene sine og viser at det alltid er muligheter.

Første gang du besøker SE HELE MEG?

Les gjerne [brukerveiledningen](#) før du begynner på hovedemnene og bli kjent med hovedpersonene >

1.

HOVEDEMNE

2.

HOVEDEMNE

3.

HOVEDEMNE

4.

HOVEDEMNE

5.

HOVEDEMNE

6.

HOVEDEMNE

7.

HOVEDEMNE

8.

HOVEDEMNE

deres og et engasjert personale.

Regissør Gunhild Asting gjorde helt spesielle grep for å illustrere hvordan et psykotisk sammenbrudd kunne oppleves. Hun samarbeidet tett med animator, hvor de sammen med hver av hovedpersonene satte seg ned og tegnet ut ulike scenario som skulle illustrere hvordan de på ulike måter hadde opplevd psykotiske sammenbrudd. Utkastene ble bearbeidet og finslipt til uttrykket kjentes helt riktig. På samme måte ble det lagt på lyd og stemmer. Når det gjaldt å illustrere stemmer i hodet, hadde for eksempel Gunhild og Maria et samarbeid over tid om både innhold og form på Maria sine stemmer. Gunhild innhentet stemmeprøver fra ulike skuespillere,

og Maria kunne høre og avgjøre hva som hørtes riktig ut. Og vi som ser resultatet blir klokere.

Et gjennomgående budskap fra alle de involverte i *Stemmene i hodet* er at et menneske er mer enn sykdommen og problemene sine. I disse recoverytider blir det fort litt slagordpreget å si at vi må se etter ressurser og muligheter. Men her blir dette veldig konkret praktisert og vist fram. Personalet på Crux Bergfløtt er ikke redde for å bruke ferdigheter og kunnskaper som overskrider den profesjonelle fagrollen, og det er en del av behandlingsfilosofien. Her er det profesjonelt å være varm og vennlig, oppriktig interessert i andre, og å by på seg selv og det en kan og vet. Personalet, med avdelingsleder

Marit Arnestad i spissen, mener bestemt at *alle mennesker* har ubrukte muligheter og ressurser på lager. Det gjelder å se hele mennesket.

Utvikling av prosjektet

Både hovedpersonene og foreldrene har fortalt om hvor vanskelig det har vært å snakke om disse fenomenene som knytter seg til psykose. De har følt seg så alene, og det har vært et ukjent og skremmende terreng. Ideen med SE HELE MEG er nettopp å legge til rette for dialog. Siden Stemmene i hodet har i seg et vell av tema og ulike fenomener knyttet til å leve med psykose, utgjør dette et stort og vel-egnet materiale.

Helt fra ideen oppstod, har vi sett for oss å tematisere de ulike fenomenene som skulle belyses, illustrere med filmklipp og lage forslag til dialogspørsmål som kunne gjøre det lettere å snakke sammen. Meningen har vært, og er fortsatt, at dette materialet skal kunne brukes i mange ulike sammenhenger. Det kan være i pårørendegrupper, i behandlingssammenheng eller ulike undervisningssituasjoner rettet mot brukere og familier, eller studenter i helsefag og videreutdanninger. Det har vært et poeng å lage refleksjonsspørsmål som kunne være relevante for alle, bokstavelig talt. Ikke alle fagutøvere har direkte, personlig erfaring med psykoseproblematikk, men vi vet at en betydelig andel som er ansatt i psykisk helsefeltet

faktisk har dobbeltkompetanse. Og absolutt alle har erfaringer fra levd liv, ingen slipper igjennom uten opplevelser som merker oss. Å kunne snakke sammen om dypt menneskelige reaksjoner og fenomener på en måte som berører oss og gjør oss klokere, krever at vi beveger oss bort fra «oss og dem»-kategoriene.

Dette hadde ikke blitt noe av uten Gunhild Asting. Hun har trukket i de fleste tråder, og en del av innsatsen har vært å finne gode klipp. Dette har resultert i 112 klipp fordelt på åtte emner. Prosjektgruppen har nedlagt et stort arbeid i å lage fornuftige hovedemner og undertemaer (# *hashtags*).

Gunnar Brox Haugen har sørget for nødvendige søknader, tillatelser og kontrakter med alle som har medvirket på ulike måter. Og Olav Løkvik har hatt hovedansvar for teksten. Benjamin Solvang har hatt en viktig rolle i å kvalitetssikre både tekst og det totale uttrykket, og har slått ned på alt som lukter av stammespråk og omstendeligheter. Prosjektgruppa har brukt møterommet i kjelleren i Keyzers gate 4 som verksted, og vi som har vært i fysisk nærhet har blitt hanket inn for diskusjoner, utdyping og praktisk hjelp – og har også blitt svært stolte av prosjektet.

FULLSTENDIG OVERSIKT

1. ÅPENHET ▼
2. PARALLELLE VIRKELIGHETER ▼
3. BARNDOM OG OPPVEKST ▼
4. MILJØTERAPI SOM GIR MENING OG MESTRING ▼
5. DE GODE HJELPERNE ▼
6. FAMILIE, VENNER, SKOLE OG JOBB ▼
7. OVERGANG TIL ET SELVSTENDIG LIV ▼
8. MULIGHETER, HÅP OG GLEDE ▼

Hvordan bruke SE HELE MEG

Læringsprogrammet er bygget opp på en enkel og intuitiv måte, og er greit å bruke selv for oss som ikke er datanerder. Det grafiske designet er det Tweed design på Hamar som står bak.

Læringsprogrammet er kostnadsfritt tilgjengelig på www.sehelemeg.no eller via vår hjemmeside www.seprep.no. Ovenfor ser du en liste over hovedemnene.

Det er utarbeidet en brukerveiledning som enkelt forklarer hvordan programmet er bygget opp. Særlig for

1. ÅPENHET

For å våge å være åpne må vi stole på at det vi deler blir respektert og tatt på alvor. Hvor naturlig det er for oss er forskjellig fra person til person, men det er viktig å tørre å snakke med noen når livet er tøft.

[Fordyp deg i hovedemnet >](#)

#1 Viktigheten av åpenhet	#2 Skamfølelsen	#3 Se mennesket bak diagnosen!
--	---------------------------	---



**«Det er
viktig å
se hele
mennesket»**

- Maria



Gunhild Asting, Maria Louise Li, Frank Oterholt, Turid Solvang og Marit Arnestad i panelsamtale

dere som ønsker å ta dette i bruk som prosessverktøy anbefaler vi å gjøre dere godt kjent med programmet. Alle vil dessuten ha glede av å se presentasjonsklippene hvor Ruth Andrea, Benjamin og Maria presenterer seg med filmklipp på ca. 15 minutter hver.

Åpenhet og antistigma

Det er ikke uten grunn at Åpenhet er valgt som det første hovedemnet i SE

HELE MEG. Det å løfte fram enkeltpersoner med sine unike historier, uttrykk og egenskaper er en motvekt mot kategorisering og stigmatisering. Dette har vært en drivkraft både hos regissøren og hovedpersonene i Stemmene i hodet. Som Maria sier, det er viktig å se hele mennesket. Og våre hovedpersoner har utvist et stort mot og vilje til å vise seg fram.

På lanseringsdagen ble dette også demonstrert i panelsamtalen mellom Turid Solvang (Benjamins mor), Maria, Marit Arnestad og Gunhild Asting. Frank Oterholt ledet en meningsfull samtale om læringsprogrammet, og betydningen av åpenhet og personlig mot for å motarbeide stigmatisering og «oss og dem»-tenkning.

Takk til de som takkes skal

Gode organisasjoner består av gode folk! sa Gunnar Brox Haugen, og snakket om Rådet for psykisk helse. På



Maria Louise Li



Tove Gundersen

viktig støttespiller.

lanseringen stilte generalsekretær Tove Gundersen med gode ord og lykkeønskninger. Sammen med Charlotte Elvedal har hun vært en

Under «OM SE HELE MEG» i menyen finnes referansene for tekstmaterialet.

Gunhild Asting tenker på alle. På slutten av arrangementet ropte hun ned på scenen alle som på tenkelig vis har hatt en stor eller liten finger med i denne produksjonen, og alle fikk en god klem og en rose. Så stod vi der, sammen, drøyt tretti personer, og følte oss som en del av noe fint og betydningsfullt ...



Gunhild Asting

ga oss en fylldig presentasjon av hele prosjektet, og viste et utvalg med gode filmklipp fra hovedpersonene og foreldre, som illustrerer ulike tema fra programmet.

Gunhild Asting ga oss en fylldig presentasjon av hele prosjektet, og viste et utvalg med gode filmklipp fra hovedpersonene og foreldre, som

*Anne Ek
fagutvikler, SEPREP TU
anne.ek@seprep.no*



Olav Løkvik

Det skriftlige materialet består av tekstbokser og refleksjonsspørsmål, og ble presentert av Olav Løkvik.

Refleksjonsspørsmålene skal være til inspirasjon og nytte for både dem som har egen erfaring med psykoser, familier, nære venner og fagfolk. Det er en fordel at personer som er øvet i dialogarbeid er prosessansvarlige når programmet benyttes i sammenheng med behandling. Dette kan være erfarne veiledere og behandlere og/eller folk med erfaring fra undervisning og likemannsarbeid.

