

## Får pris for formidling i sosiale medier

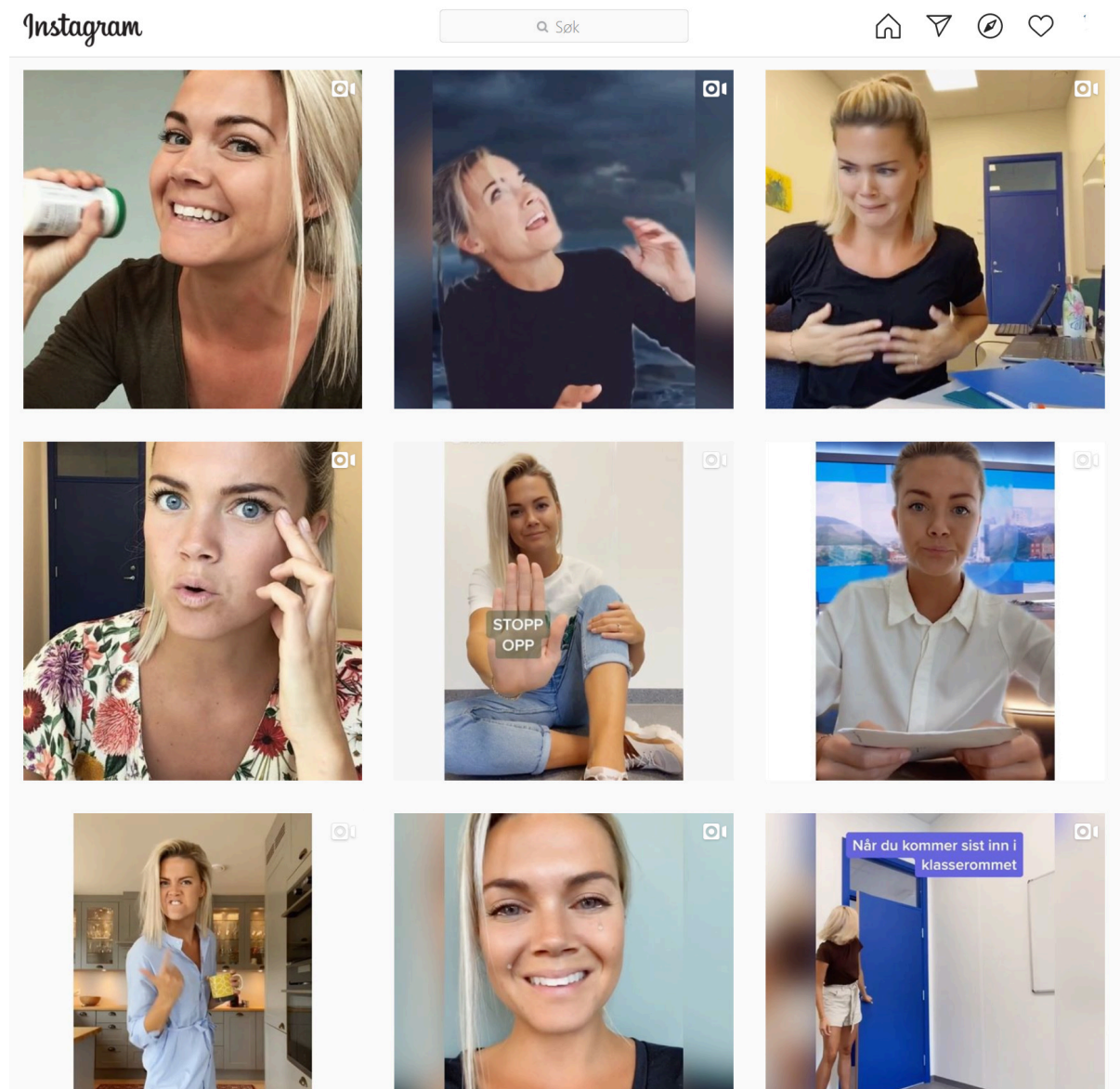
Per Olav Solberg  
redaksjonssjef

Årets tre vinnere av Åse Gruda Skard-prisen har det til felles at de formidler psykologi på Instagram.

– Dette er noe jeg virkelig ikke hadde forestilt meg da jeg kastet meg ut i SoMe-verdenen som kommunepsykolog i Farsund, skriver Maria Abrahamsen Østhassel i en e-post til Psykologtidsskriftet. Hun er en av vinnerne av prisen i tillegg til psykologene Johanne Refseth og Pia von Hirsch. Alle formidler psykologi gjennom sine egne instagramprofiler.

Østhassels konto «Psyktdeg» er rettet mot unge mennesker. Mange av instagrampostene består av videosnutter:

– Det begynte med koronakrisen. Jeg var nyansatt og hadde plutselig ansvar for den psykiske helsen til kommunens innbyggere. Jeg ønsket å nå ut til ungdommene med tips til hvordan de kunne takle koronasituasjonen. Derfor begynte det med en instagramkonto med psykoedukative filmsnutter og lettfattelige tekster. Den vokste fort, også utenfor kommunens grenser, forteller hun.



**PSYKOEDUKASJON** Kommunepsykolog Maria Abrahamsen Østhassel ønsket å nå ut på nye måter da koronoakrisen inntraff i mars.

– Hva ønsker du at følgerne skal sitte igjen med ved å følge profilen din?

– Jeg ønsker å så frø! Etter å ha sett en snutt håper jeg at følgerne sitter igjen med en økt nysgjerrighet på seg selv og motivasjon til introspeksjon. Jeg forsøker å formidle kort og enkelt, og med mye humor for å normalisere og forsøke å ufarliggjøre det å snakke om en del tema som har et alvorlig bakteppe. Forhåpentligvis vil følgerne oppsøke mer informasjon og selv gå i dybden på temaene.

## Vakre bilder – enkle budskap

Hva slags psykologi er det som formidles på disse tre instagramprofilene, og som har gjort de tre psykologene verdige Norges viktigste formidlingspris for psykologer? Ifølge juryens begrunnelse er det

snakk om korte, lettfattelige og enkle budskap visualisert med bilder og videosnutter, og som formidler psykologisk kunnskap som «et friskt pust». Prisvinnerne utgjør et nybrottsarbeid blant psykologer, som er helt i tråd med prisens intensjon, skriver juryen i sin begrunnelse.

Kontoene til Johanne Refseth og Pia vor Hirsch er ulike, men begge er opptatt av et estetisk visuelt formspråk i tillegg til å formidle psykologiske budskap. Johanne Refseth har sin profesjonelle bakgrunn som psykolog ved Alternativ til vold. Hun har kalt instagramkontoen sin «psykolog.med.sovepose».

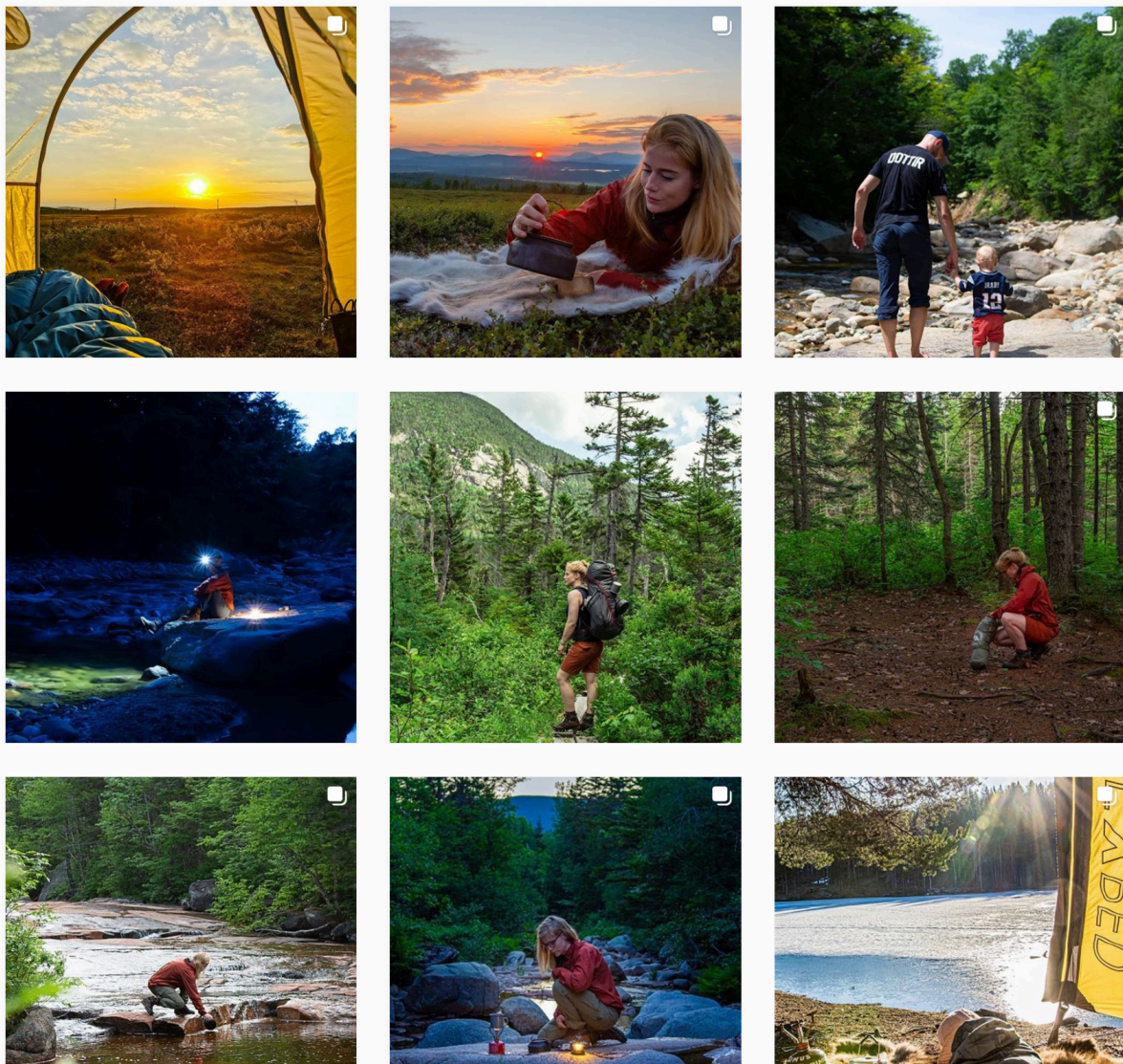
– Formålet er å gi en større forståelse av seg selv og andre, å normalisere psykologiske prosesser og gi redskaper til å angripe mindre psykiske utfordringer i hverdagen. Jeg tror det er til hjelp å vite litt om hvor lang tid en sorgprosess tar, hvor komplekse følelser man kan få overfor eksen, eller hvordan man kan forstå en kompis som er deprimert. Kunnskapen vil selvfølgelig ikke ta bort smerten, men det kan kanskje gi en større forståelse og aksept av hva som foregår.

– *En bekjent jeg viste profilen din til forleden dag, kom med følgende kjappe hjertesukk: “En så perfekt profil ville ikke gitt meg mye trøst hvis jeg var deprimert/psykisk nede.” Hva tenker du om denne typen tilbakemelding?*

– Min instagramkonto består av både tekster og bilder, og jeg har aldri fått en slik tilbakemelding fra noen som både har sett på bildene og lest tekstene. Jeg har vanskelig for å se at det jeg formidler, er enkle budskap, selv om jeg alltid strever etter å formidle det jeg skriver om, på en lett forståelig måte. Jeg tror imidlertid at man kan få dette inntrykket dersom man kun ser på bildene. Instagram er en bildedelingstjeneste, og hvor langt du når med budskapet ditt, kommer an på kvaliteten på bildet. Et godt bilde får god spredning, og da er det også mange som leser den teksten jeg har skrevet, sier Refseth.

Instagram

Søk



**UT PÅ TUR** Natur og psykologi går hånd i hånd i Instagram-profilen til Johanne Refseth.

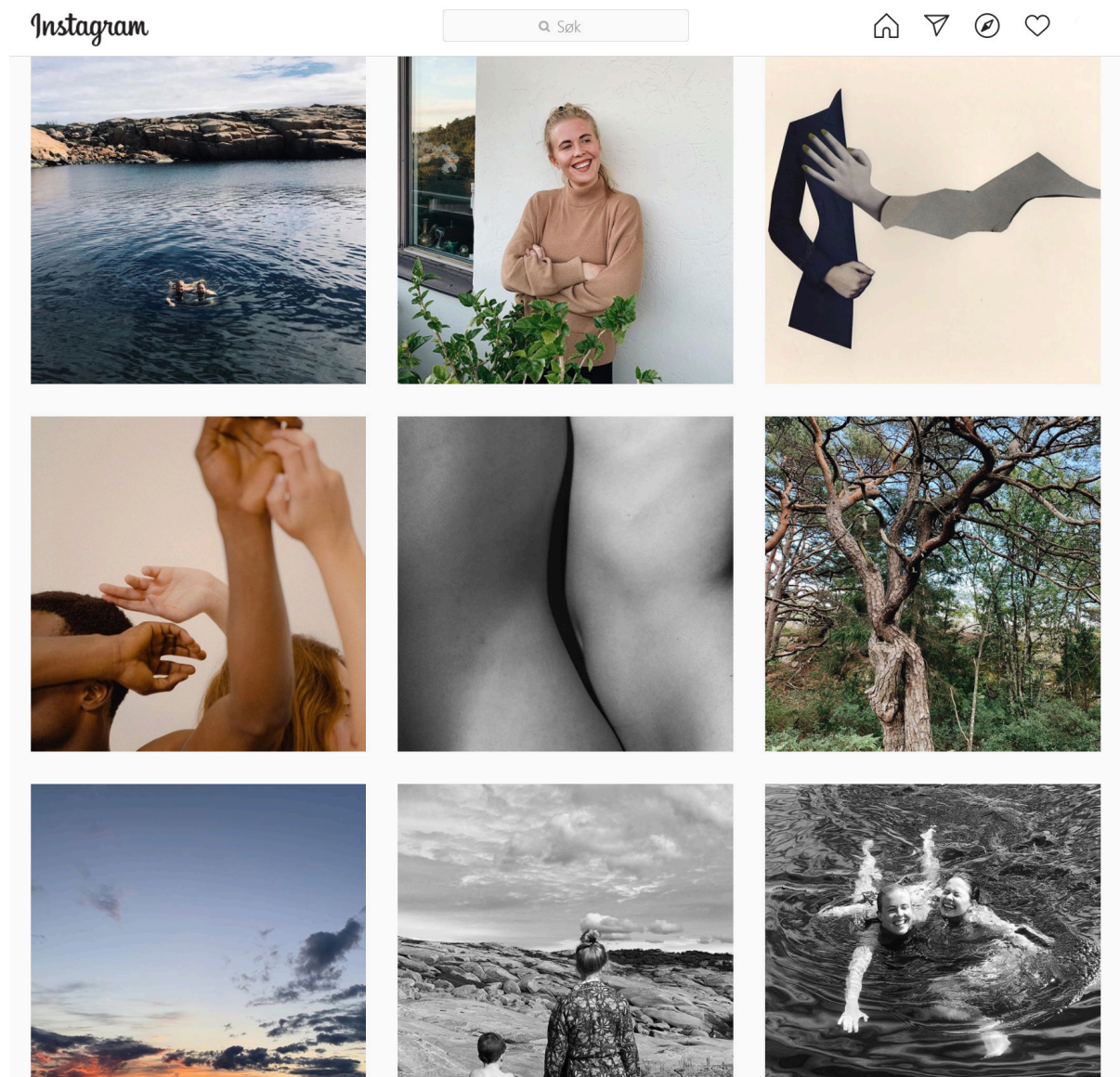
– *Hvem ønsker du først og fremst å nå gjennom Instagram?*

– Den allmenne befolkning, ikke fortrinnsvis de som har tunge psykiske lidelser. «Psykolog med sovepose» kombinerer psykologi med friluftslivet. Det gjør at jeg når ut til veldig mange som vanligvis ikke leser om psykologi. Mange følger meg fordi de liker friluftsliv. De leser innleggene om psykologi fordi det også finnes der. Det er moro å høre hva en hardbarka tømmerhugger mener om det å føle følelsene sine. Det er en helt annen type tilbakemelding enn den jeg normalt får på psykologkontoret, avslutter Refseth.

## For millennials

Den tredje vinneren er Pia von Hirsch. Hennes konto heter “PsykologPia” og henvender seg, ifølge henne selv, til milleniumsgenerasjonen.

– Dette er en generasjon som er fortrolig med teknologi, bruker sosiale medier aktivt og scroller mye. Jeg ønsker at de skal stoppe opp, lene seg tilbake og ta seg tid til å reflektere litt. Jeg vil at de skal sitte igjen med et ønske om å prioritere helse og gode relasjoner.



**PSYKOLOGPIA** – Jeg jobber primært for å forebygge og inspirere på denne plattformen, sier Pia von Hirsch.

– *Du er ikke redd for at vakre bilder og enkle psykologiske budskap kan støte vekk folk som virkelig sliter og er langt nede?*

– Jeg jobber primært for å forebygge og inspirere på denne plattformen, ikke behandle. Jeg får imidlertid tonnevis med meldinger fra folk som er langt nede, og de forteller at innholdet har hjulpet dem gjennom ekstremt vanskelige opplevelser og perioder. Jeg mener selv at jeg i hovedsak har unngått å servere selvhjelp med 1 - 2-3 fiks-oppskrifter, til tross for at dette antakelig ville slått an raskere på denne plattformen. Jeg tror *den* typen innhold kan gi folk en følelse av at det er noe gærent med dem om de ikke klarer å perfektionere psyken og mestre alt – og sånn sett fyre opp under en følelse av at «her må jeg også prestere!», og det vil jeg ikke være en del av.

– *Vanligvis iverksettes terapeutiske tiltak ut fra enkeltindividets spesifikke historie, situasjon og kontekst, men når psykologien spres i det offentlige rom, for eksempel gjennom sosiale medier, skal det*

*kunne være aktuelt for alle. Hvordan velger du ut det du formidler? Hvordan vet du at det er aktuelt for så mange?*

– Jeg fokuserer i hovedsak på å motvirke stress og ensomhet, som jo begge er forløpere for psykiske lidelser. Jeg opplever at mange i min generasjon er svært fokusert på prestasjon, perfektion, overflate og materielle ting. At mange fortaper seg i teknologi, er kronisk overveldet og utvikler stressplager, ulike avhengigheter og mangler nærhet. Derfor skriver jeg om temaer som tilstedeværelse, lek og engasjement, tilknytning, tilhørighet og empati. I tillegg ønsker jeg å skape et følelsesvennlig klima med aksept for vår felles sårbarhet.

*– Vi lever jo i en tid/tidsånd der psykologisk kunnskap skal nå bredt ut, demokratiseres. Og nå har også livsmestring blitt et tverrfaglig tema i skolen. Men er mer psykologi i samfunnet alltid bra etter din oppfatning?*

– Nei! Jeg er opptatt av å balansere innhold som fokuserer på individet, med innhold som fokuserer på samfunn og kultur. Et helhetlig perspektiv er avgjørende, slik jeg ser verden. Jeg tenker at vår hyperindividualistiske mentalitet er direkte usunn fordi den idealiserer selvrealisering og frihet for enhver pris, og kan få oss til å hoppe bukk over behov som er viktigere, samt gi individet alt ansvar – når mye faktisk handler om strukturene vi lever i. For meg er det umulig å jobbe for god folkehelse uten å være samfunnsengasjert, avslutter Pia von Hirsch.

## **Om Åse Gruda Skard-prisen**

Prisen er en anerkjennelse til en eller flere psykologer som bidrar til å gjøre psykologisk kunnskap tilgjengelig og til nytte for folk flest. Prisen tildeles årlig for arbeid som er i Åse Gruda Skards ånd, og som bruker nye måter og virkemidler for å spre psykologisk kunnskap og innsikt. Prisen skal oppmuntre og inspirere psykologer til å anstrenge seg for å nå ut til alle befolkningsgrupper med psykologisk kunnskap. De siste års vinnere er Dag Øystein Nordanger (2019), Joakim Ebeltoft og Vilde Vollestad (2018), Svein Øverland (2017) og Peder Kjøs (2016).