

# Handlinger mot holdninger



LANG VEI Ann-Mari Lofthus mener fortsatt samfunnet har en lang vei å gå fra holdningsendring til atferdsendring. Dette tror hun ungdommene som er med i «Jeg mot meg», vil merke når de skal ut i arbeidslivet. FOTO Ole Alvik / Personal og Ledelse

Serien «Jeg mot meg» har med få unntak fått svært positiv omtale. Doktorgradsstipendiat Ann-Mari Lofthus er en av få motstemmer. Hva er det hun reagerer på?

## TEKST

**Per Olav Solberg**

**PUBLISERT 2. mai 2016**

---

**– Det er 12 år siden du selv stod fram på NRK og ga bipolar lidelse type 2 et ansikt. Angrer du på det og de konsekvensene det fikk?**

– Nei, jeg ville gjort det samme igjen. Det åpnet nye muligheter og jobbdører selv om andre ble lukket. Jeg er ikke imot åpenhet om psykiske lidelser, tvert imot. Men jeg reagerer på en del av innholdet i «Jeg mot meg.» Skillet mellom personlig og privat er ikke godt nok ivaretatt. Ungdommene filmer seg selv mellom gruppesesjonene, og mye av det som kommer fram her, synes jeg blir for intimt, privat og åpent. I en av episodene er det blant annet en scene der en av jentene ligger i senga sammen med kjæresten og snakker om hvor deprimert hun er, og hvordan det kommer til uttrykk. Her har man beveget seg over en grense fra det personlige til det veldig private. Jeg er svært usikker på om deltakerne er klar over hvilke konsekvenser denne typen eksponering kan få

senere i livet, og om de vil være komfortable med den nærgående eksponeringen etter at det har gått noe tid.

**– Alle ungdommene er over 18 år og har selv kunnet bestemme hva de ville filme av seg selv og ikke. Bør vi ikke ha tillit til at de selv er i stand til å sette slike grenser?**

– Min erfaring er at man byr veldig på seg selv når man først får muligheten til det. Du er i en slags boble der det forventes at man er så åpen som mulig. Da blir det både lett og fristende å dele mer enn det man kanskje hadde tenkt i utgangspunktet. Det kan kjennes riktig der og da, men det er umulig å helt forstå rekkevidden av det man er med på. Å skape godt og underholdende tv har syntes viktigere enn ivaretagelse av hver enkelt deltaker.

**– Du tenker at disse ungdommene vil møte stengte dører i arbeidslivet etter å ha eksponert seg på denne måten?**

– Det er vanskelig å være for bastant her, men jeg er redd for det, ja. Det er i de konkrete møtene mellom en potensiell arbeidsgiver og disse ungdommene at holdninger viser seg fram i praksis. Det kan godt tenkes at arbeidsgivere som ser serien, får et mer nyansert syn på psykiske lidelser, men jeg tror dessverre ikke det får noen konsekvenser når det kommer til stykket: Hvis du vet at vedkommende har en fortid med psykiske problemer, velger du fort en annen kandidat til jobben for å være helt sikker. Disse ungdommene er i starten av livet og har framtiden foran seg, men måten de eksponerer seg på, vil henge ved dem videre og kan skape problemer.

**– Det er ikke dine egne fordommer om hvordan psykisk lidelse stigmatiseres i samfunnet, som gjør seg gjeldende i måten du argumenterer på?**

– Jeg skulle ønske det var slik, men jeg har sett for mye diskriminering på nært hold til at jeg kan tro at ting vil bli annerledes for disse ungdommene. Men for å nyansere: Jeg er ambivalent til serien, og synes mye av innholdet er godt. Å bli tatt med inn i gruppesesjoner med gruppeterapi har jeg veldig sans for, det gir en økt forståelse av hva terapi handler om. Å normalisere psykisk sykdom slik jeg opplever at serien gjør, er også positivt. Det er de andre grepene, utenom terapisesjonene, jeg er kritisk til og har satt spørsmålstejn ved.

**– Du skrev nylig i et innlegg på NRK Ytring: «Åpenhet rundt psykiske lidelser har en konsekvens resten av livet, fordi vårt samfunn fortsatt har en del negative holdninger.» Du skriver som om holdninger er noe statisk som ikke er i endring. Kan ikke serien nettopp fungere som et holdnings-puff i riktig retning?**

– Holdninger endres svært langsomt, og jeg tror serier som dette kan bidra litt i riktig retning. Men svært mye gjenstår. *Den* realiteten må vi ta innover oss. Er det riktig at disse ungdommene i starten av livet skal brøyte vei for andre, med de konsekvensene det kan få for dem selv? Det kunne vært spennende om NRK fulgte opp deltakerne i serien om noen år, for å se hvordan det gikk med dem. Hvordan ble de møtt på litt

lengre sikt etter serien? Hvordan har det gått i arbeidslivet? Ingenting vil glede meg mer enn hvis jeg tar feil i min uro og bekymring.

**– I starten av intervjuet sa du at å være åpen om din psykiske lidelse åpnet noen jobbdører, men lukket andre. Kan ikke det samme være tilfellet for disse ungdommene?**

– Det kommer an på. Da jeg stod fram, var det flere andre som gjorde det samme i forbindelse med TV-aksjonen. Noen angret seg, det skapte bare stengte jobbdører i ettertid. Å være åpen med klokskap har vært en viktig rettesnor for meg, der man unngår å bli for privat. Det er denne grenseoppgangen jeg tenker noen av ungdommene har vanskelig for å trekke i serien, og jeg tror dessverre det kan komme til å straffe seg.

**– I Norge har vi levd med konseptet reality-tv i rundt 15 år. «Jeg mot meg» hadde neppe vært mulig å sende for 5 eller 10 år siden – kritikken ville vært for massiv. Nå er det nesten stille. Hva sier det om dagens samfunn?**

– Det er noe paradoksalt her. I et av programmene forteller en av deltakerne hvor vanskelig det er å dele hvordan hun har det, med vennene sine, å få dem til å lytte og forstå hva hun egentlig sliter med. Men å dele det med hele Norge, gjennom tv, virker lett. Vi har blitt flinke – og vant til – å se nære og intime fortellinger på tv, som tilskuere. Men å være aktive lyttere i nære relasjoner som betyr noe, virker vanskelig for oss. Gjennom tv og sosiale medier ser det ut som vi har blitt et åpnere samfunn – men kanskje har vi faktisk blitt et tausere samfunn når det kommer til stykket?

### **Hvorfor NÅ?**

- Ann-Mari Lofthus er kritisk til måten ungdommene med psykiske plager eksponerer seg på i NRKs serie «Jeg mot meg.» Peder Kjøs er psykologen i serien «Jeg mot meg». Han er også ansatt som fagredaktør i Psykologtidsskriftet.
- Lofthus har erfaring med å stå fram med psykisk sykdom da hun i 2004 var åpen om sin bipolar 2-lidelse i forbindelse med NRKs TV-aksjon «Hjerterom».
- Lofthus er historiker og doktorgradsstipendiat ved Akershus universitetssykehus, der hun forsker på brukeres erfaringer med tilbud fra ACT-team.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 5, 2016, side 336-337*

### **TEKST**

**Per Olav Solberg**, redaksjonssjef