

# Hverdagsblikk på psykiske vansker



**STERKE UTTRYKK** Fargerike animasjoner illustrerer hovedpersonenes hverdagsliv og følelser i NRK-serien *Sinnssykt*. Illustrasjon: Racecar/ NRK

Andre dokumentarserier har gjerne fokusert på behandlingsprosessen, mens «Sinnssykt» viser hvordan det kan være å *leve med*.

**ANMELDT AV**

**Beate Duus Wetteland**

**PUBLISERT 2. mai 2019**

**I NRKs dokumentarserie** *Sinnssykt* inviteres vi inn i hverdagslivet til seks unge mennesker. De kommer fra vidt forskjellige deler av landet, og har ulike drømmer og mål for fremtiden. Like forskjellige som folk flest. Det de har til felles, er at de alle er diagnostisert med en psykisk lidelse som preger hverdagen deres på ulike måter.

Programleder Cecilie Kåss Furuseth møter disse menneskene med nysgjerrighet og varme, uten å være redd for å stille ubehagelige spørsmål. I første episode møter vi Espen, som har en tvangslidelse som gjør at mange hverdagslige aktiviteter tar overdrevent mye energi og tid. For Espen er noe av det vanskeligste i hverdagen å sette på vaskemaskinen. Jeg blir slått av hvor utrolig modig han er som ikke bare forteller om hvordan han har det, men viser oss tvangshandlingene i aksjon. Han bidrar samtidig til å bygge ned fordommer basert på stereotyper om at tvangslidelser nødvendigvis handler om overdreven renslighet, orden og punktlighet.

Som psykologstudent på trappene til arbeidslivet gjør særlig Espens fortelling om hvordan tvangslidelsen har utviklet seg gjennom livet, et sterkt inntrykk på meg. Tvangen har vært der så lenge han kan huske, og gjennom oppveksten «spiste» den stadig mer av livet hans, uten at han fikk den nødvendige hjelpen på riktig tidspunkt. Slike historier, der hjelpeapparatet enten ikke har blitt involvert eller ikke har strukket til, tror jeg det er viktig for oss som psykologer å høre. Ikke for å føle skyld, men for å bli bevisst hvilken avgjørende rolle riktig hjelp til riktig tid kan ha i menneskers livsløp.

### “Sinnssykt”

- NRK-serie i seks deler om å leve med alvorlige psykiske lidelser
- Programleder: Cecilie Kåss Furueth
- Alle episodene er tilgjengelige via NRKs strømmetjeneste

### Tilfører noe nytt

Seriens format er slik at hver episode sentreres rundt én person, som vi kun møter i den enkelte episoden. Programleder Kåss Furueth har selv en diagnose som hun, inntil produksjonen av denne serien, har valgt å ikke være åpen om med flere enn sine aller nærmeste. Hennes personlige refleksjoner om sin egen diagnose utgjør en rød tråd gjennom serien, og leder frem til den siste episoden, der det er hun selv som er i fokus. Serien har en tydelig intensjon om å øke kunnskapen om psykiske lidelser, og presenterer blant annet kjennetegn ved diagnosene på en pedagogisk måte. I mine øyne er dette et godt grep, særlig siden mange av lidelsene ikke er allment kjente. Vi får også høre faglige perspektiv på eksempelvis hva som skiller en psykisk lidelse fra normale vansker, noe som bidrar til å løfte seriens tematikk opp fra individnivået.

«Intensjonen om å ufarliggjøre diagnoser gjør at serien, paradoksalt nok, fremstår veldig diagnosefokusert»

En serie som fremmer åpenhet om unges psykiske helse, høres kanskje ut som noe vi har sett før, men jeg synes «Sinnssykt» likevel tilfører noe nytt. Først og fremst fordi denne serien belyser psykiske lidelser det tidligere har vært lite åpenhet om, som psykoselidelser og personlighetsforstyrrelser. Jeg opplever det også som noe nytt at deltakerne i serien ikke først og fremst figurerer i rollen som pasienter, selv om behandling også tematiseres. Vi følger dem først og fremst i deres vanlige liv, i roller som venn, musiker, arbeidssøker, for å nevne noen. Andre dokumentarserier har gjerne fokusert på behandlingsprosessen, mens «Sinnssykt» viser hvordan det kan være å leve med. Serien formidler både at det er mulig å bli frisk, og at man kan ha et meningsfullt liv på tross av symptomer og diagnoser. For min egen del fungerer serien som en

påminnelse om at de menneskene jeg kommer til å møte, der jeg er tildelt rollen som behandler og de som pasienter, har mange viktigere roller i sitt liv enn akkurat pasientrollen jeg møter dem i.

### **Diagnosefokusert - men optimistisk**

Intensjonen om å ufarliggjøre diagnoser gjør at serien, paradoksalt nok, fremstår veldig diagnosefokusert, da det rett og slett er veldig mye snakk om diagnoser. Etter å ha sett alle episodene er jeg overveldet av mengden diagnoser som presenteres, og jeg lurar på hvordan dette kan oppleves av seere uten kjennskap til diagnosesystemet.

På tross av tunge tema er ikke serien tung å se på. Snarere vil jeg si at den har en «feelgood»-vibe. Dette skyldes nok kombinasjonen av høyt tempo, fargerike animasjoner og fengende pop-musikk. Jeg skulle gjerne fulgt hovedpersonene over lengre tid og fått et nærmere innblikk i deres liv og refleksjoner, men seriens form vektlegger bredde fremfor dybde.

Slik jeg oppfatter det, har serien et gjennomgående optimistisk budskap om at mennesker er mer enn diagnoser og at åpenhet er bra, noe som illustreres i en scene der programlederen bryter ut i sang: «Åpenhet, åpenhet, åpenhet!» Det er lett å bli revet med, men min kritiske sans trykker på bremsene. Er det virkelig slik at åpenhet om psykisk sykdom alltid vil gagne enkeltpersonen? Er det egentlig greit å bli spurt ut om spesifikke psykiske vansker på et jobbintervju? Jeg er ikke så sikker. En utilsiktet virkning av «åpenhetstrenden» kan være et opplevd press om å være åpen, noe som ikke nødvendigvis er et riktig valg for alle. Kanskje er min skepsis overdreven, kanskje omverdenen faktisk er så aksepterende, åpen og raus i møte med psykiske lidelser som serien gir inntrykk av. Jeg håper det.

Serien anbefales til både psykologer og ikke-psykologer, med og uten egne diagnoser, så får det være opp til hver enkelt om man vil synge med på «åpenhets»-refrenget eller ikke.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 5, 2019, side 370-371*

#### **ANMELDT AV**

**Beate Duus Wetteland**, psykologistudent, 12. semester