

Hvordan blir psykisk helse representert, og på hvilken måte etableres  
god psykisk helse, i filmserien *Helsesista*?

- En diskurs- og innholdsanalyse basert på utgivelsesmaterialet til  
«hele Norges helsesøster»

Ingvild Myrhaug



NOR 4091

Masteroppgave i nordisk, Lektorprogrammet

Institutt for lingvistiske og nordiske studier

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2020

## Sammendrag

I denne masteroppgaven analyserer jeg filmserien til «hele Norges helsesøster»: Hvordan blir psykisk helse representert og på hvilken måte etableres god psykisk helse? Masteroppgaven gir innsikt i hvordan forståelsen av psykisk helse legger føringer for hvilke metoder som blir presentert når god psykisk helse skal etableres. Dette kan være nyttig i forbindelse med den nye læreplanen, som trer i kraft fra høsten 2020, der «folkehelse og livsmestring» skal bli et overordnet og tverrfaglig emne.

Utdanningsdirektoratets målsetting med å innlemme folkehelse og livsmestring er å bedre elevenes psykiske (og fysiske) helse. Elevers forståelse av psykisk helse er målstyrt, på lik linje som skolediskursen, som gjør at forståelsen av god psykisk helse er forbundet med å nå endelige mål (Føyn, 2018). Det å mestre livet er ingen målbar kompetanse, derfor drøfter jeg i denne oppgaven om skolediskursen i helhet må utvikle seg, for å kunne møte intensjonen om å bedre elevers psykiske helse.

Funnene fra *Helsesista* forteller noe om hvordan psykisk helse blir oppfattet i vår samtid. Filmserien representerer at psykisk helse er det samme som følelser, der god psykisk helse etableres gjennom håndtering av følelser. Den mest påfallende metoden som blir framstilt i materialet er at man håndterer og bearbeider følelser gjennom å snakke om psykiske utfordringer.

Min tekstanalytiske framgangsmåte for denne masteroppgaven består av å avdekke modeller, stemmer, definisjonsmakt og virkelighetsbilder, for å belyse oppgavens problemstilling. Et funn fra analysen er at filmserien antyder at menn håndterer psykiske utfordringer dårligere enn kvinner. Selvmordsstatistikken er et argument som bygger opp under denne påstanden. I materialet blir det framstilt at menn/gutter trenger hjelp til å snakke om følelser og at dette vil motvirke selvmord.

Det er flere diskurser vedrørende psykisk helse som er utbredt i samfunnet, der livsmestringsundervisning bør vise til flere forståelser av temaet. En bred forståelse av psykisk helse medvirker til at elevene blir bevisste på hvilke metoder de tilegner seg for å etablere god psykisk helse.

## **Forord**

Eirik bruker en metafor når han beskriver hvordan masteroppgaven skal utformes. Han sier at jeg skal holde leseren i hånda, og leie personen gjennom teksten min. Eirik har selv holdt hånda mi (metaforisk, da vi respekterer myndighetenes oppfordringer) og leid meg gjennom skrivingen. Jeg skal ikke legge skjul på at jeg har hatt lyst til å rive til meg hånda og søke om utsettelse, men når man blir møtt med positivitet og «dette blir bra», avsluttes alltid veiledningstimene med nytt pågangsmot.

Så, med det vil jeg få benytte denne anledningen til å takke min veileder Eirik Vatnøy – Førsteamanuensis i retorikk og språklig kommunikasjon ved Universitet i Oslo. Jeg er veldig takknemlig for all støtte og hjelp du har gitt meg i forbindelse med dette masterprosjektet.

- Jeg hadde ikke kommet i mål uten deg!

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning .....	1
Problemstilling .....	2
2. Disposisjon .....	3
3. Diskurser om psykisk helse og livsmestring .....	4
<b>4. Materialet</b>	
4.1 Hvem er Krohn Engvik? .....	8
4.2 <i>Helsesista</i> .....	8
<b>5. Teori og metode</b>	
5.1 Kritisk diskursanalyse .....	10
5.2 Dokumentar .....	11
5.3 Virkelighetskontrakt .....	13
5.4 Virkelighetsbilder .....	17
5.5 Tekstanalytisk metode .....	18
<b>6. Analyse</b>	
6.1 Modelleser i <i>Helsesista</i> .....	20
6.2 Stemmer og definisjonsmakt .....	22
6.3 Framstilling av virkelighetsbilder .....	34
<b>7. Drøfting</b>	
7.1 Psykisk helse i <i>Helsesista</i> .....	38
7.2 Diskurs om psykisk helse .....	40
7.3 <i>Helsesista</i> i livsmestringsundervisning .....	41
8. Oppsummering og konklusjon .....	43
9. Litteratur og kildehenvisning .....	45

## 1. Innledningen

«Nå skal jeg snakke om det som ikke snakkes om. Jeg skal knuse tabuer. Jeg skal hjelpe ungdommene til å våge å være», sier Tale Maria Krohn Engvik, bedre kjent som Helsesista, i introen til filmserien med samme navn (2019a). Drøye halvåret etter at filmserien kom ut, gav Krohn Engvik ut boken: *#Vågåvære* (2019b), som er oppkalt etter det hun selv definerer som sitt motto.

Psykisk helse er et tema som går igjen i diverse filmserier, som har blitt utgitt de siste årene. Det er tydelig at temaet berør alle aldre, fra NRK Supers: temauke (2018), til Else Koss Furuseths *Om: Selvmord* (2018). Dette er bare ett par av bidragene i mediastrømmen om psykisk helse, der filmserien *Helsesista* også er medvirkende.

I tillegg til at psykisk helse er et tema som går igjen i medier, skal «folkehelse og livsmestring» bli et overordnet og tverrfaglig emne i den norske skolen. På Utdanningsdirektoratets nettsider blir det spesifisert at «folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse» (Utdanningsdirektoratet, u.å.a). Når livsmestring skal innlemmes i læreplanen forutsetter det en tanke om at elever kan tilegne seg metoder for å mestre livet. Det å mestre livet blir på denne måten det samme som å etablere god psykisk helse.

Læreplaner skal holde følge med samfunnets mål og verdier, og derfor innbefatter de tverrfaglige emnene, som trer i kraft fra skolestart i 2020, samfunnsaktuelle utfordringer (Utdanningsdirektoratet, u. å.b). I forbindelse med den nye læreplanen er det tydelig at psykisk helse er et tema som er med på å definere vår samtid.

Ut ifra mediedekningen som psykisk helse har fått, og det framtidige didaktiske relevansen som temaet vil ha, kan jeg argumentere for at det er viktig, særlig i undervisningssammenheng, å ha et bevisst forhold til hvordan psykisk helse blir framstilt og forstått. Forståelsen av psykisk helse legger føringer for hvilke metoder som barn og unge blir oppfordret til å tilegne seg for å etablere god psykisk helse.

Psykiske utfordringer har tradisjon for å være et tabulagt tema, som er knyttet til skam. Derimot har det skjedd en utvikling i samfunnet de siste årene, der tabulagte temaer blir gjenstand for debatt. I 2017 var det «#metoo»-kampanjen som regjerte, der oppmerksomheten var rettet mot seksuelle overgrep. Seksuell adferd har en tradisjon for å være tabulagt og dette har medført til at det er vanskelig å ta opp problemstillinger vedrørende seksuelle overgrep og grensesetting. Slik er det også med psykiske utfordringer. Psykisk helse er i dag et tema som

er representert i forskjellige medier, som gjør at holdninger, forestillinger og motforestillinger endres og utvikles. Hvordan er forståelsen for psykisk helse i vårt samfunn i dag?

I denne masteroppgaven vil jeg drøfte hvilken forståelse av psykisk helse som er utpreget i vår samtid. Jeg tar utgangspunkt i filmserien til Krohn Engvik, da denne filmserien er et analyseobjekt som møter betingelsene for å kunne avdekke diskurs om psykisk helse. Gjennom analyse av *Helsesista* vil jeg belyse problemstillingen:

***Hvordan blir psykisk helse representert, og på hvilken måte etableres god psykisk helse, i filmserien Helsesista?***

*#Vågåvære* skal jeg derimot ikke analysere, men jeg vil vise til boka for å støtte opp og utbrodere funnene mine, der det er relevant.

På grunn av Krohn Engviks troverdighet som helsepersonell, i tillegg til sin anerkjente tittel som «hele Norges helsesøster», gjør at funnene fra filmserien representerer en forståelse av psykisk helse som er gjenkjennelig i samfunnet. Denne masteroppgaven er derfor et bidrag til å avdekke hvilken forståelse av psykisk helse som er aktuell i vår samtid.

## 2. Disposisjon

Jeg vil først plassere min masteroppgave i forhold til etablerte diskurser om psykisk helse og livsmestring. Når psykisk helse skal innlemmes i læreplanen vedrører det flere disipliner, der mitt bidrag er å avdekke hvilken forståelse av psykisk helse som er gjenkjennelig i, og dermed medvirkende til å definere, vår samtid.

Før jeg gjør rede for materialet vil jeg først gå nærmere inn på hvem Krohn Engvik er, for så å presentere hennes filmserie: *Helsesista*, som er mitt analyseobjekt for denne masteroppgaven. Jeg vil benytte kritisk innstilling til diskursanalyse, der jeg med Grues definisjon (2011a) kan påvise at materialet jeg tar for meg er egnet som analyseobjekt for diskurs. I oppgaven vil jeg presentere materialets sjanger, da dokumentar legger føringer for hvordan virkelighetskontrakten skapes og opprettholdes. Gjennom å avdekke modelleser (- hvem er det filmserien henvender seg til?), stemmer og definisjonsmakt (- hvem er det som har makt til å definere hva som betegnes som god håndtering av psykiske utfordringer?), og virkelighetsbilder (- hvilke antagelser preger materialets forståelse av psykisk helse?), kan jeg belyse masteroppgavens problemstilling.

Avslutningsvis vil jeg sammenfatte funnene mine med å svare på hvordan psykisk helse blir representert i *Helsesista* og hvordan dette preger diskurs om psykisk helse. Jeg vil også drøfte hvordan filmserien kan brukes i livsmestringsundervisning, der jeg blant annet drøfter om skolediskursen som helhet bør utvikles for å møte Utdanningsdirektoratets intensjon om å bedre elevenes psykiske helse.

### 3. Diskurser om psykisk helse og livsmestring

Sammen med de grunnleggende ferdighetene (lesing, skriving, regning, muntlige ferdigheter og digitale ferdigheter) skal det innlemmes overordnede og tverrfaglige emner i den norske læreplanen. De overordnede emnene er «bærekraftig utvikling», «demokrati og medborgerskap», og «folkehelse og livsmestring». Psykisk helse blir knyttet til livsmestringsbegrepet og på den måten innlemmet i læreplanen. Dette tydeliggjør at psykisk helse er et relevant og samfunnsaktuelt tema.

Det er derimot flere spørsmål som må besvares i forbindelse med at psykisk helse blir et tema i læreplanen. Hvilke tendenser er observert i samfunnet da livsmestring skal innlemmes i skolen? Hvilken forståelse av psykisk helse er allerede etablert hos elevene? Og hvordan skal undervisning i livsmestring forekomme?

Det første spørsmålet om hvilke tendenser som er observert i samfunnet, da livsmestring skal innlemmes i skolen, er drøftet av en tidligere student ved Det Psykologiske Fakultet. Mikjel Frédéricson Gjernes har skrevet hovedoppgave, med tittelen: *Diskurser om livsmestring: En kritisk analyse av hvordan livsmestring konstrueres som emne i skolen* (2019). Gjernes argumenterer for at grunnen, til at psykisk helse skal i læreplanen, er sammensatt. Han viser til diverse helseorganisasjoner og til forskning som tilsier at temaet har vært etterlengtet i skolen: «Å få psykisk helse på læreplanen har lenge vært et ønske blant mange innenfor både psykisk helse-faget og i skolen» (2019, s. 3). Blant annet siterer Gjernes fra sosionom og ungdomsforsker Anders Bakken, der Bakken gjengir resultater fra Ungdata: «Den generelle trenden er en økning av depressive plager og den høyeste forekomsten av ungdom som sier de plages av ensomhet siden Ungdata-undersøkelsene begynte i 2010 (Bakken, 2017)» (Gjernes, 2019, s. 3) Med dette framlegger Gjernes at temaets innlemmelse i læreplanen må forstås som et «svar på en økning i psykiske helseplager hos unge» (2019, s. 3).

Hvorfor øker psykiske lidelser blant unge mennesker? Dette er derimot en problemstilling som Gjernes ikke drøfter i sin hovedoppgave. For å svare på dette spørsmålet er det relevant å ta et helhetlig blikk på samfunnets utvikling. Psykiske lidelser har på den ene siden hatt en tradisjon for å være et tabulagt tema. På den andre siden har temaet, i løpet av de siste årene, vært representert i diverse medier, som har bidratt til å skape en form for aksept. Har dette derimot medvirket til at det er blitt en «trend» å ha psykiske utfordringer?

Lege og spesialist i barnesykdommer Pål Surén gir én forklaring på hvorfor psykiske lidelser øker blant unge mennesker, i sin artikkel «Har ungdommer dårligere psykisk helse



enn før?»). Han refererer til rapporter fra Folkehelseinstituttet, som viser at det har vært en påfallende økning av psykiske diagnoser blant ungdom fra 2011, og framover:

Økningen startet på samme tid som smarttelefoner og sosiale medier ble en viktig del av barn og unges hverdag. Det spekuleres derfor mye i om økt internettbruk kan være en forklaring. En australsk studie som fulgte en gruppe tenåringer fra 13 til 16 års alder, viste at nettavhengighet predikerte senere psykiske plager. (Surén, 2018)

I dette sitatet viser han til forskning der bruk av sosiale medier blir lagt til grunn for å gi et svar på hvorfor psykiske lidelser har økt blant unge. Dette er et svar som medfører nye spørsmål. Hva er det med sosiale medier som fører til psykiske lidelser? Surén påpeker at dette er et felt der det er behov for mer kunnskap: både for å forstå hvordan psykiske lidelser forekommer blant unge mennesker, men også for å belyse hvordan psykiske lidelser hos ungdommer kan vedvare videre i livet:

Vi trenger mer kunnskap om psykiske lidelser hos ungdom i Norge. Ved å bruke nasjonale helseregistre og longitudinelle befolkningsundersøkelser [...] kan vi studere risikofaktorer for psykiske lidelser, hvordan lidelsene forløper og hvilke følger de får i voksenlivet. (Surén, 2018)

I denne artikkelen påstår ikke Surén at det ligger en trend bak økningen av psykiske lidelser, men han stiller spørsmålet: «Er det en reell økning i depresjon hos tenåringsjenter, eller er det bare en endring i hvordan de vurderer og rapporterer psykiske plager?» (Surén, 2018). Det vil si at selv om flere unge mennesker svarer på undersøkelser at de opplever psykiske utfordringer, betyr det ikke nødvendigvis det samme som at psykiske lidelser forekommer i større grad enn tidligere. Samfunnets utvikling og temaets representasjon i medier kan ha medført til at ungdommer gjenkjenner psykiske plager, og er komfortable med å annonsere at dette er en utfordring de opplever.

Det andre spørsmålet fra innledningen til dette kapitlet, om hvilken forståelse av psykisk helse som allerede er etablert hos elevene, er et forskningsspørsmål som Christina Lunder Føyn gir både et svar og en forklaring på, i sin masteroppgave i samfunnsdidaktikk. Den tidligere studenten ved Universitetet i Oslo leverte sin masteroppgave våren 2018, med tittelen: *Elevers forståelse av temaet psykisk helse: Tekstanalyse av fagtekster i psykologi*. I sammendraget til masteroppgaven gjengir Føyn et viktig funn fra sin forskning:

Når elevene skriver om psykisk helse, bruker de en narrativ struktur og lager en fortelling der god psykisk helse er målet, og hvor faktorer som kan føre til psykiske vansker forstås som hindringer på vei mot dette målet. (Føyn, 2018)

Elevers forståelse av god psykisk helse er derfor knyttet til det å nå endelige mål. Føyn omtaler denne tankegangen som «målstyrt» og påpeker at dette er en praksis som er gjenkjennelig i skolen: «Skolen er et eksempel på en institusjon hvor det er et tydelig fokus på målstyring» (Føyn, 2018, s. 37).

Dette funnet er relevant for min oppgave, da det ikke bare forteller noe om hvordan elever forstår psykisk helse, men også hvordan deres forståelse er preget av skolediskursen. Å være målstyrt kan forstås som en motsats til lærende tankesett. Begrepet lærende tankesett (oversatt fra engelsk: *Growth mindset*) er formulert av professor i psykologi ved Stanford University Carol Dweck. Lærende tankesett går ut på at elevene skal opparbeide seg vilje til å yte innsats og til å utfordre seg selv: «[P]raising the process that kids engage in, their effort, their strategies, their focus, their perseverance, their improvement. This process praise creates kids who are hardy and resilient» (2014, Dweck). Lærende tankesett skal etablere egenskaper hos barn slik at de takler utfordringer og ikke gir opp selv om de ikke når konkrete mål. Dermed er det ikke det konkrete målet som er pådriveren for læringen, men læringen for sin egen skyld.

Dweck påpeker at det å være målstyrt skaper et behov hos elevene for å motta bekreftelse fra andre hold: «Their biggest goal is getting the next A, or the next test score? And are they carrying this need for constant validation with them into their future lives?» (2014, Dweck). I dette sitatet gjengir Dweck hvordan målstyrt tankegang kan vedvare og skape konsekvenser for voksenlivet.

At skolen er målstyrt kommer blant annet fram i læreplanen som er bygd opp av kompetansemål: «Begrepet kompetanse som opprinnelig brukes i en skolesammenheng, overføres til og blir en del av elevenes forståelse av psykisk helse» (Føyn, 2018, s. 38). Tanken om at god psykisk helse er et endelig mål, skaper utfordringer i livsmestringsundervisning. Kompetansen «å mestre livet» er ikke målbar som gjør at elevene ikke kan vurderes i kompetansen. Med bakgrunn i Føyns beskrivelse av elevers forståelse av psykisk helse, kan jeg argumentere for at skolediskursen bør utvikles slik at læringsprosessen får større annerkjennelse, enn det å nå kompetansemålene.

Dweck påpeker at man kan gjøre elevene oppmerksomme på hvordan de møter utfordringer, og dermed tilegne elevene lærende tankesett. Utfordringene som Dweck omtaler er først og fremst forbundet med skolefagene. Hennes formuleringer har derimot overføringsverdi til psykiske utfordringer, og derfor kan lærende tankesett være medvirkende til å etablere god psykisk helse.

Målet med å innlemme psykisk helse i skolen, innebærer at elevene skal oppfatte livsmestring som et kontinuerlig prosjekt som vedvarer utover det å nå konkrete mål i livet. Å mestre livet må romme en forståelse om at livet er preget av oppturer og nedturer og at det ikke er unormalt å føle på begge ytterpunktene av følelsesspekteret. Derfor er det ønskelig at lærende tankesett skal prege skolediskursen, som igjen vil ha ringvirkning på elevenes håndtering av psykiske utfordringer. Det å mestre livet og etablere god psykisk helse er ikke det samme som å være vellykket, men omhandler det å kunne møte og håndtere det som er vondt og vanskelig på en god og forsvarlig måte.

Det tredje spørsmålet, om hvordan livsmestringsundervisning skal forekomme, er derimot ikke entydig. «Elevene utvikler kompetanse knyttet til de tverrfaglige temaene gjennom arbeid med problemstillinger fra ulike fag» (Utdanningsdirektoratet, u.å.b) Det vil si at livsmestringsundervisning skal møte et gitt fag med faglige kompetansemål, i tillegg til at undervisningen skal være et bidrag til å etablere god psykisk helse hos elevene. Skolefaget setter derfor føringer for undervisningen og dermed vil etablerte teorier om fagdidaktikk være like relevant i undervisning som skal innlemme de tverrfaglige emnene.

På Utdanningsdirektoratets nettsider står det at «folkehelse og livsmestring» skal dekke flere områder, blant annet det «å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner» (Utdanningsdirektoratet, u.å.a). Materialet jeg tar for meg i denne masteroppgaven framstiller konkrete metoder for håndtering av psykiske utfordringer, og dette møter de ovennevnte områdene innenfor folkehelse og livsmestring. Filmserien opererer derfor med egenskaper som kan være relevant i forhold til livsmestringsundervisning.

Det å opparbeide seg metoder for å mestre livet er medvirkende til å etablere god psykisk helse. Når psykisk helse skal innlemmes i skolen vil temaet treffe flere disipliner. De ovennevnte hoved- og masteroppgavene er skrevet innenfor psykologi og samfunnsdidaktikk, men likevel inneholder begge oppgavene partier med de samme nøkkelbegrepene. Flere av disse begrepene vil jeg også bruke i denne masteroppgaven. Jeg vil avdekke diskurs om psykisk helse ved å benytte kvalitativ innholdsanalyse på materialet jeg tar for meg i denne oppgaven. Jeg vil deretter drøfte funnene fra analysen i lys av temaer som vedrører psykisk helse i skolen. Denne masteroppgaven er mitt bidrag i diskursen om psykisk helse og livsmestringsundervisning.

## 4. Materiale

### 4.1 Hvem er Tale Maria Krohn Engvik?

Krohn Engvik jobbet opprinnelig som helsesøster på flere videregående skoler i Oslo kommune, og det var slik hun fikk inspirasjon til å opprette en Snapchat-konto med navnet Helsesista. Ved at hun gjorde seg tilgjengelig via sosiale medier, senket hun terskelen til elevene, slik at det ble lettere for dem å ta kontakt med henne. Krohn Engviks tjeneste via Snapchat ble populær, slik at hun fikk følgere fra hele landet og dermed tittelen «hele Norges helsesøster», som blant annet førte til at hun mottok Åpenhetsprisen i 2017 (Kampanje, 2017). Hun har tatt på seg flere prosjekter i ettertid, hvor filmserien jeg tar for meg i denne masteroppgaven er et eksempel på dette.

På Krohn Engviks nettside for «Helsesista» forteller hun om hvilke intensjoner hun har med sine prosjekter: «En av dem er å knuse tabuer! [...] Et annet hårete mål er å øke den psykiske helsen til norsk ungdom. Dette klarer jeg ikke alene, men jeg tror på at om alle vi som jobber mot dette målet, løfter hverandre og vårt budskap, når vi enda flere» (Krohn Engvik, u.å.). Hennes intensjoner om å bedre ungdommers psykiske helse er derfor den samme som Utdanningsdirektoratets målsetning ved å innlemme folkehelse og livsmestring i skolen. Krohn Engviks intensjoner, i samsvar med at hun er anerkjent og når ut til et stort publikum, gjør at det er aktuelt å kommentere hvordan hennes filmserie kan brukes i livsmestringsundervisning.

### 4.2 *Helsesista*

Filmserien *Helsesista* består av ti episoder, der hver episode tar for seg et spesifikt tema som omhandler psykiske utfordringer som ungdommer kan kjenne seg igjen i. I hver episode blir det aktuelle temaet framstilt og drøftet på forskjellige måter. Utfordringene handler blant annet om mobbing, framstillinger på sosiale medier og selvmordstanker. Flere av disse temaene er også representert i boka *#Vågåvære*. I denne oppgaven vil jeg ikke analysere boka, men dra paralleller mellom formuleringer fra filmserien og formuleringer fra boka, for å framheve aktuelle funn.

I hver episode tar Krohn Engvik utgangspunkt i et spørsmål eller situasjon, som hun har fått tilsendt fra en ungdom, via Snapchat-brukeren sin. Krohn Engvik presenterer problemstillingen for en gruppe med ungdommer. I denne sekvensen forteller ungdommene om sine egne erfaringer og foreslår løsninger på den aktuelle problemstillingen. Dette er en av

sekvensene fra filmserien som jeg ønsker å kommentere for å svare på hvem som har makt til å definere hva som betegnes som god håndtering av psykiske utfordringer.

Krohn Engvik fungerer som programleder i filmserien, likevel består filmserien av sekvenser der hun ikke er delaktig. I min analyse vil jeg vise til et utvalg av forskjellige sekvenser, både med og uten Krohn Engvik. Likheten mellom sekvensene, som jeg benytter i min analyse, er at deltageres kommentarer og dialoger formidler hvilke oppfatninger de har om psykisk helse, og forskjellige former for håndtering av psykiske utfordringer.

Filmserien *Helsesista* er tilgjengelig på TV2 Sumos strømmingstjeneste, som kan hentes fra denne lenken: <https://sumo.tv2.no/programmer/fakta/helsesista/sesong-1/helsesista-1-episode-1-1419954.html?showPlayer=true>

## 5. Teori og metode

### 5.1 Kritisk diskursanalyse

Hvordan blir psykisk helse omtalt i samfunnet? Hvilken verdiladning har ordene som forklarer begrepet, og hvordan legger dette føringer for forståelsen av psykisk helse? Den forståelsen for diskurs som jeg benytter i denne masteroppgaven baserer seg på de svarene jeg kan få ut av de ovennevnte spørsmålene. Diskurs omhandler hvordan spesifikke temaer blir formidlet og kommunisert i et samfunn. Denne pågående samtalen omhandler både institusjoners måte å forholde seg til temaet på, og privatpersoners kommentarer og meddelelse via sosiale medier og i private samtaler.

Diskurs representerer den sosiale sammenhengen mellom tekst og samfunn, og er derfor en betingelse for at tekst skal være meningsskapende. Denne forståelsen av diskurs er formulert av professor i språkvitenskap: Norman Fairclough. I boka *Kritisk diskursanalyse* (2008) skriver han: «Når jeg bruker begrebet 'diskurs', anser jeg hermed sprogbrug for at være en form for social praksis mere end en rent individuel aktivitet [...]» (s. 17). Diskurs er forbundet med *sosial praksis* som innbefatter alle former for samhandling på et samfunnsplan. Videre forklarer Fairclough nærmere dette forholdet mellom diskurs og sosiale strukturer: «Diskurs har konstruktive effekter [...] Først og fremmest bidrager diskurs til at konstruere, hvad man kan kalde 'sosiale identiteter', 'subjektspositioner' eller typer af 'selv' [...]» (Fairclough 2008, s. 18). Det at diskurs opererer med *konstruktive effekter*, går ut på at diskurs bygger opp og skaper forståelser og oppfatninger av og i samfunnet. Denne forståelsen skaper de sosiale forutsetningene for at tekst skal være meningsskapende. Jeg vil kommentere de sosiale forutsetningene for mitt analyseobjekt i oppgavens drøftingsdel.

Diskursen som er gjeldene i samtiden, blir ofte forstått som selvsagte og fornuftige, og kan derfor være vanskelige å gjennomskue. I denne masteroppgaven skal jeg forholde meg til et henholdsvis nytt materiale, da filmserien *Helsesista* ble utgitt i fjor, våren 2019. Jeg ønsker å bevare en kritisk tilnærming til diskurs, og vil derfor bruke det som omtales som kritisk diskursanalyse: «[Kritisk diskursanalyse] er [...] en forskningsretning som har som ambisjon å beskrive, forklare og kritisere språkbruk som tilslører eller dekker over problematiske samfunnsforhold» skriver professor i kvalitativ metode, Jan Grue i artikkelen: *Hva er kritisk diskursanalyse* (2011a, s. 112).

Grue påpeker at det ligger kriterier til grunn for det materialet som skal benyttes i en kritisk diskursanalyse: «Et gjennomgående trekk er at analyseobjektene hentes fra politikken

eller fra media, det vil si fra sentrale samfunnsområder der tekster kan nå ut til et stort publikum og ha stor påvirkningskraft» (Grue, 2011a, s. 113). I introduksjonen av Tale Maria Krohn Engvik påpekte jeg at hun er en anerkjent person som når ut til et stort publikum. På grunn av hennes posisjon i samfunnet kan jeg argumentere for at hennes materiale er et relevant objekt som kan si noe om dagens diskurs om forståelsen av psykisk helse. Dermed vil spørsmålene jeg tar for meg i min diskursanalyse omhandle objektet: Hvordan blir psykisk helse omtalt i *Helsesista*?

## 5.2 Dokumentar

*Helsesista* er en dokumentarfilmserie, som er betegnelsen på en sjanger innenfor tekstkategorien sakprosa. Sakprosa er kjennetegnet på tekster som gjenspeiler virkelige forhold. Sjangeren og tekstkategorien legger føringer for hvordan materialet kommuniserer. Den aktuelle mottageren av en dokumentar opererer med en forståelse om at: «[...] alt som er skrevet på disse sidene handler om noe som har hendt i virkeligheten, og om nødvendig kan det bekreftes empirisk» (Bech- Karlsen, 2014, s. 51).

I de neste avsnittene vil jeg utdype sjangeren til filmserien, ved å vise til teorier som introduserer begrepene adressat og modelleser. Jeg vil deretter ta for meg definisjoner som avdekker hvem materialet henvender seg til.

Dokumentarsjangeren blir formulert av filmkritiker Bill Nichols som har gjort en rekke teoretiske studier av dokumentarfilmer:

Documentaries of social representation are what we typically call non-fiction. These films give tangible representation to aspects of the world we already inhabit and share. [...] They give a sense of what we understand reality itself to have been, of what it is now, or of what it may become. These films also convey truths if we decide they do. We must assess their claims and assertions, their perspectives and arguments in relation to the world as we know it and decide whether they are worthy of our belief. Documentaries of social representation offer us new views of our common world to explore and understand. (Nichols, 2001, s. 1-2)

I dette sitatet poengterer Nichols at dokumentaren, i tillegg til å møte en virkelighetsoppfatning som mottakeren allerede er innforstått med, også har evne til å endre mottakerens forståelse av hva virkeligheten er og innbefatter.

Forståelsen om at dokumentar «give a sense of what we understand reality itself to have been, of what it is now, or of what it may become», blir også formidlet av tidligere professor i journalistikk, Jo Bech- Karlsen. Bech-Karlsen spesifiserer at det som betegner dokumentaren er at informasjonen viser til virkelige opplevelser: «Med dokumentarbøker

mener jeg her reportasjebøker, reiseskildringer og andre bøker som henter sitt stoff fra virkeligheten» (Bech- Karlsen, 2014, s. 15).

Både Bech-Karlsen og Nichols formuleringer møter Språkprofessor Johan. L. Tønnessons definisjon på sakprosa: «En sakprosatekst er en tekst som adressaten, ut fra sine forventninger, oppfatter som direkte ytringer om virkeligheten» (Tønnesson, 2012, s. 15). Adressat er et abstrakt fenomen som viser til hvem en gitt tekst er ment for. Tønnesson opererer også med begrepet modelleser, som han har videreutviklet fra semiotiker og forfatter Umberto Ecos teorier:

Hvis teksten er god, og vi samtidig er relevante lesere, vil vi finne bestemte anvisninger i teksten om hvordan vi skal innstille eller moderere oss. Slike anvisninger kan være både eksplisitte og implisitte [...] Det er summen av slike anvisninger eller «kompetanser» som Umberto Eco (f. 1932) har kalt *modelleseren* [...] (Tønnesson, 2010, s. 176)

Filmserien, *Helsesista*, omhandler psykiske utfordringer som er gjenkjennelige for ungdommer. De *eksplisitte anvisningene* i materialet viser derfor at modelleseren er ungdom. Gjennom de *implisitte anvisningene* kan jeg få en mer detaljert beskrivelse av hvem modelleseren er. I denne masteroppgaven vil jeg benytte begrepet modelleser, når jeg svarer på hvem filmserien henvender seg til.

En tekst kan operere med eksplisitte anvisningene som tyder på at intensjonen er å møte et bredt spekter av lesere, og ifølge Tønnesson er ikke dette problematisk i seg selv: «En tekst kan inneholde mer enn én, men ikke et ubegrenset antall, modellesere» (2010, s. 185). Derimot påpeker Tønnesson at tekstens *intensjonalitet* ikke trenger å være den samme som forfatterens intensjoner (2010, s. 182). Det vil si at selv om Krohn Engvik ønsker å inkludere et mangfold av ungdommer i sitt materiale, så trenger ikke dette å være tilfellet. Tønnesson påpeker at det er flere måter å gjennomskue de implisitte anvisningene på:

For det første kan modelleseren framstilles gjennom det Tønnesson omtaler som *eksplisitte spor*, ved at teksten «henvende seg direkte til «deg som skal lese denne boka»» (2010, s. 188). Hvordan forfatteren henvender seg til leseren legger føringer for hvem modelleseren er, samtidig som at dette er en måte å avdekke hvem som ikke kan identifiseres som modelleser (Tønnesson, 2010, s.190).

For det andre kan modelleseren framvises med *normbasert respons*: «Å rekonstruere *normbasert respons* betyr å foreta kvalifiserte gjetninger om hva ulike lesertyper vil svare på de ulike ytringene i en tekst – både med hensyn til det eksplisitte og alt det implisitte, de «tomme stedene»» (Tønnesson, 2010, s. 191). For å kunne benytte normbasert respons, i



denne oppgaven, vil jeg legge rammer for situasjonskonteksten, da *Situasjonskontekstens kommunikative formål* er medvirkende til å legge føringer for hvem modelleseren er, da den avdekker «situasjonen deltakerne befinner seg i i sin omgang med teksten» (Tønnesson, 2010, s. 187).

I tillegg til at situasjonskonteksten viser til modelleseren, kan situasjonen legge til rette slik at empiriske lesere har muligheten til å strekke seg mot modelleseren:

Det kan hende at en uinteressert og skoletrøtt empirisk leser i en gunstig situasjon og med en pedagogisk god tekst [...] kan la seg inspirere av en modelleser med helt andre egenskaper og kompetanser enn hans/hennes egne. Tenk på denne måten blir «modell» for øvrig mer en rollemodell enn en kunstners modell. (Tønnesson, 2010, s. 190)

Modelleser er i likhet med adressaten et tekstlig fenomen som viser hvem teksten kommuniserer til. De empiriske leserne, for mitt analyseobjekt, er alle de menneskene som ser på filmserien. Det er derfor et viktig skille mellom modelleseren og de empiriske leserne (Tønnesson, 2010, s. 190).

Tønnesson og Bech-Karlsen formuleringer omhandler teorier der analyseobjektene består av bøker. Selv om mitt analyseobjekt er av et annet medium, vil jeg benytte deres definisjoner for å vise til funn fra filmserien. Det er derfor en overføringsverdi i sitatene fra Tønnesson og Bech-Karlsen, der bok kan operere som film og forfatter kan operere som programleder.

### **5.3 Virkelighetskontrakt**

I forbindelse med at sjangeren legger føringer for hvordan materialet kommuniserer vil jeg i de neste avsnittene se nærmere på hvordan denne forståelsen hos mottageren opprettholdes, via fortellerperspektiver og intertekstualitet. Det å skape og opprettholde en forståelse hos mottageren, om at materialet gjengir virkelige forhold, omtaler Bech-Karlsen som virkelighetskontrakt:

Gjennom en langsom, dynamisk prosess har det vokst fram en *virkelighetskontrakt* mellom journalister og dokumentarforfattere, og deres lesere. Denne kontrakten er en grunnleggende overenskomst om at alt de skriver skal ha hendt i den håndfaste, materielle verden av fenomener, som vi konvensjonelt kaller virkeligheten. (Bech-Karlsen, 2014, s. 51)

Virkelighetskontrakten kan styrkes (og svekkes) på flere måter, der forfatteren kan benytte ulike metoder for å skape troverdighet. I min analyse vil jeg vise hvordan filmserien opererer med det Bech-Karlsen omtaler som *personlige strategier*, med særlig vekt på *selvframstilling*: «Selvframstilling handler om forfatterens iscenesettelse av seg selv i teksten. Det er den

skrivende forfatteren – regissøren – som konstruerer seg som subjekt, oftest som et jeg» (Bech-Karlsen, 2014, s. 103). En form for selvframstilling er det som omtales som *selvrefleksivitet*:

Med selvrefleksivitet mener jeg her en vilje og evne til å klargjøre egen rolle og posisjon i teksten. Det kan være å reflektere rundt muligheter og begrensninger, rundt egen motivasjon og egne motiver, rundt eventuelle idiosynkrasier. Det handler også om å reflektere rundt den kontekst man befinner seg i som observatør og fortolker (Bech-Karlsen, 2014, s. 42).

Selvrefleksivitet går først og fremst ut på at forfatteren gjør seg synlig i teksten ved å vise til sin fortolking av virkeligheten. Personlige strategier er derfor framstillinger som forfatteren benytter for å skape troverdighet og på den måten styrke virkelighetskontrakten.

Former for personlige strategier er også framtreddende i dokumentarfilmer. Nichols skriver at filmene benytter en stemme for å skape en personlig tilnærming til seerne: «The filmmaker takes on a personal persona, either directly or through a surrogate. A typical surrogate is the Voice of God commentator, whom we hear speaking in a voice-over but do not see» (Nichols, 2001, s. 13).

En programleder kan derfor operere som formidler, ved å utdype med verbalinformasjon i «bakgrunnen» av de levende bildene. Programledere i dokumentarfilmer kan være mer synlig enn hva en «surrogate» innbefatter. Dette omtaler Nichols som «corresponding voice of authority -someone we see as well as hear who speaks on behalf of the film [...]» (2001, s. 14). Framstillingen av en visuelt synlig programleder møter derfor Nichols definisjon som «corresponding voice of authority».

Med Nichols formuleringer kan jeg argumentere for at personlige strategier i dokumentarfilmer framtrer gjennom formuleringene til programlederen.

Programlederen kan blant annet engasjere seerne ved å benytte *retoriske strategier*: «Om ikke annet peker dette mot en leser som trenger å få stoffet presentert på en engasjert måte» (Tønnesson, 2010, 191). Programlederens selvframstilling kan på denne måten avsløre detaljer om tekstens modelleser.

Formuleringer som krever en form for implisitt forståelse, viser til en modelleser som har *bakgrunnskunnskaper* (Svennevig, 2001, s. 53). Når professor i språklig kommunikasjon Jan Svennevig omtaler dette begrepet, er det i forhold til hvordan samtalepartnere formulerer seg ovenfor hverandre (*Gjensidig bakgrunnskunnskaper*). Jeg synes likevel at dette er interessant i enveiskommunikasjon, da formuleringene til programlederen kan identifisere hvilke kunnskaper og forforståelse modelleseren har etter «hva vi kan ta for gitt, og hva som må sies eksplisitt» (Svennevig, 2001, s. 53).

Det er derimot flere deltagere enn programlederstemmen som opptrer i *Helsesista*. Jeg sammenligner stemmer med det som Bech-Karlsen omtaler som fortellerperspektiver. Bech-Karlsen fordeler fortellerperspektiver inn i tre grupper, etter hvordan flerstemmighet opptrer:

Den første gruppen er de polyfone. For å regnes som flerstemmig i dokumentarisk forstand, må stemmene ha en relativt stor grad av autonomi, og ikke være for sterkt redigert av forfatteren. Den andre gruppen er de tostemmige, der to stemmer dominerer framstillingen. Den siste gruppen er de enstemmige, der forfatterens fortellerperspektiv dominerer eller er enerådende (Bech-Karlsen, 2014, s. 186)

I min analyse vil jeg benytte Bech-Karlsens fordeling av fortellerperspektiver for å kommentere hvordan definisjonsmakten framtrer i filmserien. Hvilke av stemmene har makt til å definere hva som etablerer god psykisk helse? Den forståelsen for makt som jeg benytter i denne masteroppgaven er formulert av Svennevig og Grue.

Svennevig tar for seg «makt i betydningen kommunikativ dominans» (2001, s. 127), det vil si hvordan makt framtrer i samtaler, der de som besitter makt er med på å definere forståelsen av samtaleemnet. Denne forståelse møter Grues formulering av definisjonsmakt, som han forbinder med diskurs: «En viktig form for makt innenfor CDA [Critical discourse analysis] er definisjonsmakt, altså evnen eller retten til å bestemme hvordan et fenomen eller en gruppe skal avgrenses og omtales» (Grue, 2011b, s. 116). Hvordan Krohn Engvik og andre deltagere i filmserien omtaler psykisk helse skaper definisjoner om temaet. I denne oppgaven vil jeg benytte Svennevigs teorier for å vise hvem som har makt i samtaler, og dermed hvem som bestemmer hvordan psykisk helse skal «avgrenses og omtales» (Grue, 2011b, s. 116).

Svennevig definerer makt etter muligheten deltagere har til å dominere en samtale: «Det grunnleggende premisset for å øve innflytelse og dominere er at man kommer til orde. Den som får sin stemme hørt mest og best, har størst mulighet for å dominere» (Svennevig, 2001, s. 127). En programleder opptrer gjerne flere ganger i løpet av et program som betyr at programlederen besitter makt i sin rolle. Rollen er preget av at man skal føre programmet, og dette gjøres blant annet ved at programlederen tar *språklige initiativer* i samtaler med andre deltagere: «Sterke former for språklig initiativ er å stille spørsmål, komme med anmodninger og utføre andre direkte språkhandlinger» (Svennevig, 2001, s. 131). Å ta initiativer omhandler derfor å skape samtale, gjennom å oppfordre deltagere til å svare på, og å ta stilling til spørsmål og anmodninger. På den måten kan man «bestemme *emnet* for samtalen». (Svennevig, 2001, s. 132). En samtale blir på den måten dominert av den samtalepartneren som benytter språklige initiativer.

Motsatsen til initiativer er *respons*, som er å svare på spørsmål og anmodninger. «I samtale både tar vi initiativ og gir respons – ofte innenfor en og samme replikk – men fordelingen for samtalen som helhet kan være relativt ujevn» (Svennevig, 2001, s. 130 -131). Det vil si at selv om en samtale er preget av at flere deltagere opererer med både initiativer og respons, vil fordelingen av disse i helhet avdekke hvem av deltagerne som er dominant og derfor besitter makt.

I samtaler kan det også forekomme det som Svennevig omtaler som *konstative språkhandlinger*. «[K]onstative språkhandlinger kan utgjøre initiativer i samtalen, særlig når de framføres på selvstendig grunnlag og ikke bare som svar på et spørsmål fra den andre» (Svennevig, 2001, s. 131). Denne språkhandlingen framtrer når en samtalepartner forteller og utdyper, uten at de andre deltagerne har oppfordret til dette.

Maktforholdet i samtaler kan være bestemt av «forhåndsdefinerte roller og relasjoner» (Svennevig, 2001, s.132). «Når det gjelder den enkelte kommunikative situasjon, definerer kulturen og samfunnet i utgangspunktet visse maktforhold [...]» (Svennevig, 2001, s. 127). Dette er relevant i forhold til materialet jeg tar for meg i denne oppgaven, da Krohn Engvik er en kjent person og fyller rollen som programleder i filmserien. Hun opererer derfor med autoritet, som kan synliggjøres i samtaler med andre deltagere. Samtidig påpeker Svennevig at deltagere i samtaler har «muligheter til å utfordre denne makten» (2001, s. 132). Det betyr at deltagere i sekvenser med Krohn Engvik i utgangspunktet ikke trenger å la seg påvirke av Krohn Engviks etablerte autoritet.

### **Intertekstualitet**

En annen metode for å styrke virkelighetskontrakten er gjennom intertekstualitet som betyr at tekster viser at de er en del av en større tekstkultur, ved å blant annet referere/sitere til andre gjenkjennelige tekster. Begrepet er opprinnelig formulert av filosof og litteraturviter Mikhail Bakhtin, men både Bech-Karlsen og Svennevig omtaler det tekstlige fenomenet: «De fleste bøkene har referanser til andre tekster, i større og mindre grad, og av større eller mindre viktighet for framstillingen», skriver Bech-Karlsen (2014, s. 202). «Når tekstelementer hentes fra en annen tekst, kalles det *intertekstualitet* (Bakhtin 1981). Dette inkluderer ord og uttrykksformer, men også stil, tematikk og komposisjon» (2001, s. 105), påpeker Svennevig. Forståelsen av intertekstualitet som jeg benytter i denne masteroppgaven innebærer at teksten viser at den er en del av kulturen, som ikke lukker seg til tekstlige referanser. Det å benytte kjente personligheter, eller det at programmet er oppkalt etter en kjent Snapchat-bruker, er

derfor former for intertekstualitet, da filmserien på denne måten kan vise at den er en del av samfunnets kultur.

#### 5.4 Virkelighetsbilder

I motsetning til virkelighetskontrakt, som handler om hvordan forfatteren skaper troverdighet, handler virkelighetsbilder om hvordan teksten former virkeligheten. Nichols påpekte at dokumentaren har evne til å endre mottakerens forståelse av hva virkeligheten er, og denne formuleringen møter Svennevigs definisjon på virkelighetsbilder: «De måtene vi lærer å snakke om verden på, er altså med på å skape våre virkelighetsbilder» (2001, s. 160). Dermed konstrueres virkeligheten gjennom bruk av språket.

Svennevig påpeker at det er flere måter man kan bruke språket på for å skape virkelighetsbilder: «Vi konstruerer et virkelighetsbilde gjennom bruken av språket, enten det er i valg av ord, retoriske figurer (slik som sammenlikning) eller syntaktiske og tekstuelle konstruksjoner» (Svennevig, 2001, s. 158).

En form for *retoriske figurer* som blir benyttet i filmserien er metaforer. Metaforer framstiller noe i overført betydning, og kan være kunstneriske og originale. Hverdagspråket består også av metaforer, og disse metaforene omtales som døde metaforer. Det er fordi de er innbakt i språket slik at den overførte betydningen blir forstått like umiddelbart som den eksplisitte formuleringen. Professorer og språkforskere George Lakoff og Mark Johanson formulerer dette i boka *Hverdagslivets metaforer: - fornuft, følelser og menneskehjernen* (2003). Jeg vil i analysen vise til deres bok, for å underbygge hvilke døde metaforer som preger formuleringene til Krohn Engvik når hun omtaler psykisk helse. På den måten kan jeg vise hvordan metaforer er med på å skape virkelighetsbilder i *Helsesista*.

I likhet med Nichol, utdyper Svennevig at virkelighetsbilder både kan medvirke til å skape nye forståelser av verden og kan opprettholde forståelser som allerede er utbredt: «Når vi bruker språket, er vi altså med på å definere eller skape virkeligheten, enten ved å lage nye og originale virkelighetsbilder, eller ved å formulere oss i pakt med allerede eksisterende versjoner» (Svennevig, 2001, s. 159). Med utgangspunkt i Svennevigs definisjoner vil jeg omtale formuleringer som er i «pakt med allerede eksisterende versjoner», for implisitte antagelser. Implisitte antagelser er med på å skape en forståelse om at antagelsen er sann, da påstanden ikke trenger nærmere utdypning eller forklaring. Hvis man argumenterer for en påstand, er derimot antagelsen ikke av implisitt karakter:

Å skape et virkelighetsbilde er ikke bare å presentere en beskrivelse eller en evaluering av et saksforhold, men kan også være å forsøke å overbevise adressaten om at dette bildet er verdt å dele. Da har vi å gjøre med argumentasjon. (Svennevig, 2001, s. 185)

Hvilke virkelighetsbilder som blir fremmet, kommer an på holdbarheten i argumentasjonen, der Svennevig blant annet påpeker at det legges krav til «premissenes tilstrekkelighet og vesentlighet i forhold til motargumenter» (Svennevig, 2001, 190).

Virkelighetsbildet formes også av hvilke verdiladninger som ordene i en gitt tekst opererer med:

Ord, formuleringer og grammatiske konstruksjoner gir ikke bare informasjon om verden, men også uttrykke språkbrukerens *holdninger* til det de snakker om. Det er adjektivene og adverbene som mest typisk uttrykker disse holdningene [...] Men også substantiver og verb kan uttrykke holdninger. (Svennevig, 2001, s. 170)

Det vil si at ord i seg selv har positive og negative assosiasjoner som legger føringer for hvordan teksten kommuniserer og blir oppfattet av mottageren.

Ord som bærer i seg positive og negative holdningsmarkører, blir gjerne kalt «plussord» og «minusord». Mange ord markerer ikke noen bestemt holdning, og må derfor regnes som nøytrale når det gjelder verdiladning. (Svennevig, 2001, s. 171)

Hvilken verdiladning som ordene har er derfor med på å skape en holdning i teksten, som gjennomskuer tekstens forståelse av virkeligheten: «Språket er derfor ikke en verdinøytralt redskap, men er ladd med positive og negative konnotasjoner» (Svennevig, 2001, s. 159).

## **5.5 Tekstanalytisk metode**

For å svare på masteroppgavens problemstilling vil jeg i min analyse ta utgangspunkt i et utvalg sekvenser fra filmserien *Helsesista*, der deltagerens kommentarer og dialoger formidler former for forståelse av psykisk helse og former for håndtering av psykiske utfordringer. Jeg ønsker å belyse om det er noen metoder for etablering av god psykisk helse som får større anerkjennelse enn andre, eller om filmserien kommuniserer at det er flere gode måter å håndtere psykiske utfordringer på.

Først vil jeg avdekke modelleseren ved å benytte definisjonene som Tønnessens har formulert i artikkelen «Leserens modell – om relevansen av resepsjonsteori» (2010). Med utgangspunktet i eksplisitte spor og normbasert respons vil jeg avdekke modelleseren og argumentere for at situasjonskonteksten kan medvirke til at ungdommer lar seg inspirere av modelleseren.

Deretter vil jeg ta for meg stemmene i *Helsesista*, for å kartlegge hvilke former for fortellerperspektiver som opptrer i filmserien og hvordan samtalene er preget av makthaveren. På den måten kan jeg vise hvilke deltagere i filmserien som har makt til å definere hva som etablerer god psykisk helse.

I tillegg er det aktuelt å se på hvilke virkelighetsbilder som skapes og opprettholdes i materialet, da filmserien i denne oppgaven er et analyseobjekt som kan fortelle noe om diskursen vedrørende psykisk helse. Svennevig påpeker at «enhver framstilling av virkeligheten er skapt i et *perspektiv*» og at språket «også uttrykker følelser og holdninger [...]» (Svennevig, 2001, s. 158). For å kunne avsløre hvilke perspektiver og holdninger som ligger i materialet vil jeg kommentere språket i filmserien, med vekt på implisitte antagelser og metaforer. På denne måten kan jeg «beskrive, forklare og kritisere språkbruk» når jeg gjengir hvilke bilder av virkeligheten som filmserien *Helsesista* formidler (Grue, 2011a, s. 112).

## 6. Analyse

### 6.1 Modelleser i *Helsesista*

De ti episodene, som filmserien består av, tar for seg et bredt spekter av psykiske utfordringer og problemstillinger som skal møte ungdommers opplevelse av tilværelsen og deres livserfaringer. I den siste episoden av filmserien *Helsesista*, har Krohn Engvik en samtale med en gruppe ungdommer som skiller seg ut fra normen, enten med diagnoser, fysiske utfordringer eller ved at de opererer med en livsstil som omtales som annerledes. Dette er ungdommer som Krohn Engvik beskriver som «en gjeng som virkelig våger å være» (Krohn Engvik, 2019a, episode 10, 10.37).

Intervjuet med ungdommer som skiller seg ut, og oppbygningen av filmserien med mange forskjellige temaer og problemstillinger er et par eksempler på eksplisitte anvisninger som tilsier at filmseriens intensjon er å kommunisere med et mangfold av ungdommer. De implisitte anvisningene kan derimot gi en mer detaljert framstilling av hvem filmserien *Helsesista* henvender seg til.

I de neste avsnittene tar jeg for meg hvordan Krohn Engvik kommuniserer med modelleseren, gjennom eksplisitte spor og normbasert respons. I kapittelet som følger, vil jeg vise at modelleseren også blir synlig gjennom Krohn Engviks selvframstilling. Det er derfor flere komponenter som viser hvem materialet henvender seg til.

#### **Eksplisitte spor**

I hver episode benytter Krohn Engvik eksplisitte spor, ved at hun henvender seg direkte til modelleseren:

Det er veldig mange av dere som føler at dere ikke helt passer inn i båser som andre vil at dere skal være i, alt fra hvordan dere skal se ut, hvem dere forelsker dere i, hvordan dere skal leve livet deres, og hvem dere skal være [...]» (Krohn Engvik, 2019a, episode 10, 10:25)

«Dere» er i denne konteksten rettet mot de seerne som kjenner seg igjen i de beskrivelsene som blir skildret. Krohn Engvik snakker derfor direkte til de som temaet angår, der modellereren møter disse beskrivelsene. Slike formuleringer setter også føringer for hvem som er «[...] ikke-modelleser, altså en leser som ikke er innskrevet i dette tekstutdraget» (Tønnesson, 2010, s.190). Anvisningene tyder på at de som ikke har følt på utfordringene som Krohn Engvik framstiller i sitatet ovenfor, kan heller ikke identifiseres som modellesere.



Et annet eksempel på eksplisitte spor, er der Krohn Engvik stiller spørsmål ved å henvende seg direkte til kameraet, og spørsmålet er derfor rettet mot seerne:

Det er så utrolig mange forskjellige ting vi kan finne på å gjøre når vi er forelsket i noen og vil imponere dem. Har du gjort noen ting for å virkelig prøve å imponere noen? Og har du noen gang opplevd at det faktisk gikk litt for langt? Har du for eksempel sendt nakenbilde eller lettkledde bilder til noen? (Krohn Engvik, 2019a, episode 1, 05:09)

I dette sitatet blir seerne oppfordret til å innrømme å ha opplevd situasjoner hvor «det gikk for langt». Ved å stille spørsmål direkte til seerne, legger Krohn Engvik og filmserien føringer for at modelleseren har vilje til å svare på spørsmål med personlig karakter.

Flere av de direkte spørsmålene som Krohn Engvik stiller i filmserien omhandler håndtering av psykiske utfordringer: «Kjærlighetssorg kan være skikkelig vondt, og når hjertet ditt er knust i tusen biter, poff, hva er det som hjelper da, egentlig?» (Krohn Engvik, 2019a, episode 4, 01:52). Slike formuleringer tilsier at modelleseren i tillegg til å ha vilje til å svare, også opererer med kapasitet og evne til å reflektere over spørsmålene.

De eksplisitte sporene av modelleseren, viser også til modelleserens bakgrunnskunnskaper:

Ensomhet er jo en følelse som alle mennesker har, og det er mange av dere som føler dere ensomme iblant. Sånn hadde hverfall jeg det når jeg var ung. Er det sånn at dere prøver å overse det helt, eller kjenner dere etter hvordan det kjennes? (Krohn Engvik 2019a, episode 8, 02:01)

Det ovennevnte sitatet er et eksempel som tyder på at modelleseren har bakgrunnskunnskaper om følelser. I filmserien blir følelser omtalt, men ikke nærmere beskrevet eller forklart. Det å kunne gjenkjenne følelser, er derfor en implisitt anvisning til at modelleseren operer med livserfaringer som har ført til kunnskaper om følelser.

Det er derimot påfallende at Krohn Engvik ikke benytter eksplisitte spor når hun prater om gutter og deres forhold til følelser:

Kanskje spesielt mange gutter har ikke noen de kan dele de innerste tankene og følelsene sine med. De har kanskje venner, men kanskje ikke den ene spesielle vennen eller personen som man kan dele det som virkelig er sånn sårt og vondt med. (Krohn Engvik, 2019a, episode 2, 01:30)

I dette sitatet snakker ikke Krohn Engvik direkte til guttene, men hun snakker om dem. Dette gjør at anvisningene kan tyde på at modelleseren ikke kan identifiseres som gutt, på tross av at intensjonen bak det å bringe opp temaet er å inkludere guttene. Dette betyr derimot ikke at filmserien ikke kommuniserer med gutter, da modelleseren ikke er det samme som de empiriske leserne.

Gjennom eksplisitte spør kan jeg argumentere for at filmserien kommuniserer først og fremst til unge jenter, da de blir henvist direkte til, via modelleseren. I tillegg til dette har modelleseren bakgrunnskunnskaper og vilje til å svare og reflektere over Krohn Engviks spørsmål.

### **Normbasert respons**

Jeg kan avdekke modelleseren i *Helsesista* gjennom normbasert respons ved å kommentere hvordan forskjellige ungdommer vil svare på de spørsmålene som Krohn Engvik stiller i filmserien. For å kunne drøfte hvilke svar som ungdommer vil gi på spørsmålene, og ikke minst drøfte viljen til å svare, må jeg sette rammer for situasjonskonteksten.

For denne oppgaven vil jeg drøfte filmseriens relevans i livsmestringsundervisning. Situasjonskonteksten blir da knyttet til et undervisningsopplegg, der det kommunikative formålet er å bedre elevenes psykiske helse. Det å bruke filmserien i undervisning, gjør at modelleseren er elev på ungdomstrinnet. Modelleseren omfatter den motiverte eleven som har vilje og evne til å svare på, og reflektere over, spørsmålene og problemstillingene som blir framstilt i filmserien.

Filmserien kan likevel kommunisere med de elevene som ikke er modellesere, da den empiriske leseren kan la seg motivere av, og strekke seg mot modelleserens «egenskaper og kompetanser» (Tønnesson, 2010, s. 190). Det er mer oppnåelig for den empiriske leseren å la seg inspirere av modelleseren når situasjonskonteksten blir lagt til rette. Dette betyr at undervisningssituasjonen kan medvirke til at filmserien kommuniserer med elever utover modelleseren.

Tanken bak det å inkludere filmserien i et undervisningsopplegg er at elevene, ved å reflektere over spørsmål som omhandler psykisk helse, vil opparbeide seg et bevisst forhold til hvordan de selv håndterer psykiske utfordringer. Det å kunne gjenkjenne sitt eget håndteringsmønster, og det å være bevisst på hva som er gode og dårlige håndteringer, vil medvirke til å etablere god psykisk helse.

### **6.2 Stemmer og definisjonsmakt**

Filmserien er flerstemmig, da forskjellige mennesker får komme til ordet, enten ved at de stiller spørsmål, blir intervjuet, eller ved at de forteller om egne erfaringer. Det er derimot ikke alle stemmene som har makt til å definere hva som medvirker til å etablere god psykisk helse.

## Helsesista

Definisjonsmakten sitter først og fremst hos Krohn Engvik, da hun er den eneste av stemmene som er deltagende i alle episodene, ved at hun framtrer som programleder. Hennes rolle som programleder er synlig ved at hun fører intervjuer og opptrer med kommentarer og andre innslag, i tillegg til at hun innleder og avslutter hver episode. På den måten møter hun Nichols definisjon som «corresponding voice of authority» (Nichols, 2001, s. 14). Denne autoriteten kommer også til uttrykk ved at filmserien er oppkalt etter Krohn Engviks Snapchat-bruker: Helsesista. Hennes stemme opererer også som voice-over, blant annet i introduksjonssekvensen. Krohn Engvik er derfor tydelig framstilt både i og utenfor materialet.

Krohn Engviks selvframstilling viser til filmseriens bruk av personlige strategier. I de neste avsnittene vil jeg vise eksempler på hvordan Krohn Engviks selvframstilling, via formuleringer og visuelle bilder, er med på å definere hvem som er modelleseren.

I en scene fra filmserien står Krohn Engvik ute i regnvær og gjengir sine egne erfaringer med kjærlighetssorg: «Noen ganger var jeg så sint og jeg var så lei meg og jeg tenkte «hvorfor vil ingen elske meg liksom, hva er det som er galt med meg?»» (Krohn Engvik, 2019a, episode 4, 01:22).



(Krohn Engvik, 2019a, episode 4: 01.23, 2019a,)

Ved at Krohn Engvik forteller om egne erfaringer skaper hun en personlig tilnærming, der seerne får følelsen av å bli bedre kjent med personen bak Helsesista. På to måter viser denne formen for selvframstilling til modelleseren:

For det første forteller Krohn Engvik om seg selv i en sårbar situasjon, og dette vekker følelser hos mottageren som tilsier at modelleseren vil la seg engasjere av Krohn Engviks retoriske strategier. Patos-appellen blir også forsterket i dette eksempelet ved at hun står ute i

regnet. Dette er med på å skape en dyster stemning, da regn har tradisjon for å bli assosiert med tårer og sorg.

For det andre er erfaringen som Krohn Engvik gjenforteller fra ungdomstiden. Det å vise til seg selv som ung og en problemstilling som hun hadde erfaring med fra sin egen ungdomstid, er en måte å appellere til ungdomsmodelleseren på. Modelleseren gjenkjenner beskrivelsene til Krohn Engvik og dette er med på å skape en følelse hos modelleseren om at det er et fellesskap mellom modelleser og programleder.

En annen måte som Krohn Engvik skaper vi-fellesskap på er ved å vise forståelse for de situasjonene og utfordringene som ungdommer kan havne i:

Jeg har tenkt litt på det da, hvis jeg hadde hatt den telefonen her, på den tiden, og kunne tatt bilde ... Jeg tipper at jeg hadde kanskje tatt et litt sånn sexy bilde av meg selv. Bare: «se meg liksom». Tatt bildet, og sendt til han. [...] Tenk hvis de bildene hadde kommet på avveie da, da hadde jo jeg fått skikkelig panikk (Krohn Engvik, 2019a, episode 1, 01:21)

I dette sitatet viser ikke Krohn Engvik til erfaringer som hun selv har opplevd, men hun skaper likevel fellesskap med modelleseren, ved å påpeke at hun ville ha sendt et «sexy bilde» av seg selv, hvis den teknologien vi besitter i dag hadde vært tilgjengelig da hun var ungdom. Krohn Engvik trekker derfor inn erfaringer som ungdommer kan gjenkjenne, og hun bekrefter følelsene som en slik situasjon kan medføre.

Krohn Engvik er synlig både visuelt og verbalt i filmserien, og hun benytter derfor en sterk form for selvframstilling. Krohn Engvik viser ingen kritisk holdning til sin egen metode og det er derfor lite i filmserien som minner om selvrefleksivitet. Jeg finner ikke eksempler der hun forteller om egne refleksjoner, når hun gjengir hva som er god håndtering av psykiske utfordringer. Hvordan hun framstiller seg selv viser til en modelleser som lar seg engasjere av fortellerteknikkene hennes, i tillegg til at hun skaper fellesskap med modelleseren når hun bringer opp erfaringer fra egen ungdomstid eller når hun bekrefter hvilke erfaringer som ungdommer kan oppleve i dag.

## **Ungdom**

Hver episode består av én sekvens der en gruppe ungdommer drøfter episodens tema og svarer på en gitt problemstilling. Krohn Engvik er deltagende i disse sekvensene, og det er hun som fører samtalen. I dette kapittelet vil jeg vise hvordan disse samtalen er utformet og hvordan dette medvirker til at ungdommene ikke opererer med definisjonsmakt.

Maktforholdet mellom Krohn Engvik og ungdommene er bestemt av «forhåndsdefinerte roller og relasjoner» (Svennevig, 2001, s.132). Krohn Engvik fungerer

som programleder i filmserien og det er derfor hennes oppgave å ta initiativer. Samtalene mellom ungdommene og Krohn Engvik er friere enn et klassisk intervju. Likevel er det Krohn Engvik som er dominant, da hun opererer med sterke språklige initiativer ved å stille spørsmål eller legge føringer for samtalen på andre måter. I tillegg til dette gir hun bekreftelse på det som ungdommene sier, enten ved å oppsummere «innleggene» deres, eller ved å gi oppfølgingsspørsmål. Når ungdommene forteller om sine egne erfaringer henvender de seg til Krohn Engvik og ikke til de andre ungdoms deltagerne i samtalen, som også viser til Krohn Engviks autoritet i rollen som programleder.

Det første eksempelet jeg tar for meg viser hvordan Krohn Engvik gir anmodninger. I episode tre, med tittelen «Selvmordstanker» innleder Krohn Engvik samtaleemnet med å si: «Dem som tar livet sitt er flest menn, fire ganger så mange menn som kvinner [...]» (Krohn Engvik, 2019a, episode 3, 11:14). Transkripsjonen som følger er en gjengivelse av samtalen mellom ungdommene, etter at Krohn Engvik har presentert selvmordsstatistikken:

Gutt 1 - Det syns jeg er så rart

Gutt 2 - Jeg tenkte at det var unge jenter

Gutt 1 - Ja

Jente 1 - Det er kanskje fordi at jenter kan mere «tillate seg» å på en måte utrykke hva de føler og det blir litt

Jente 2 - Be om hjelp

Jente 1 - Ja, og be om hjelp, men det blir litt mere..

Gutt 1 - Det er enda mere tabubelagt hos gutter

Jente 1 - Ja

Gutt 1 - På en måte, det blir..

Jente 1 - For gutter skal framstilles som tøffe, men jeg føler det er på en måte i en litt bedringsgang nå også..

Flere - Mhm

Jente 1 - Med at, med at vi har, vi kan ha fokus på det litt sårbare hos gutter da, for alle er jo sårbare uansett om hvilke kjønn, eller hvilken situasjon man er i da.

Jente 3 - Ja, og det er akkurat det som på en måte er så viktig å få fram da, at uansett hvem du er, hva du er eller hvem du identifiserer deg som i det hele tatt så hjelper det aldri i lengden å bare gå på en fasade. Men det er jo så sjukt vanskelig å vite hvordan er det du skal være en god venn da, når noe sånt oppstår (Krohn Engvik, 2019a, episode 3, 11: 22)

Ungdommene blir overrasket over at det er flest menn som tar livet sitt. De konkluderer med at kvinner er flinkere til å spørre om hjelp enn det menn er, samtidig som at de påpeker at dette er i endring. Krohn Engvik er selv ikke deltagende i denne samtalen, men hun er likevel makthaveren i sekvensen, da det er hun som har satt føringer for samtaleemnet ved at hun innledet samtalen med en anmodning. Deretter lot hun ungdommene få føre en fri samtale på bakgrunn av denne anmodningen.

I det andre eksempelet vil jeg vise hvordan Krohn Engviks dominans medfører at ungdommene ikke opererer med definisjonsmakt. I episode to, som har tittelen «Gutter og følelser», sier en av guttene (Sander): «Jeg tenker at folk håndterer jo ting veldig forskjellig, så selv om man ikke gråter, så betyr ikke det at man ikke er lei seg. Det er bare en annen måte å håndtere det på» (Krohn Engvik, 2019a, episode 2, 17:20). Denne kommentaren er den eneste indikasjonen i sekvensen som tilser at det er greit at man håndterer følelser på forskjellige måter.

Denne sekvensen fra episode to avsluttes med at Krohn Engvik oppsummerer samtalen: «Så man må kanskje bare finne motet i seg, og bare våge å snakke om det som er liksom vanskelig og trist» (Krohn Engvik, 2019a, episode 2, 18:02). Dette sitatet tilsier at god håndtering av psykiske utfordringer er det samme som å snakke om det som er vanskelig. På denne måten har Sander sin kommentar om at man håndterer følelser forskjellig, falt bort, og definisjonsmakten sitter derfor ikke hos Sander.

Et annet eksempel på at ungdommene ikke opererer med definisjonsmakt har jeg hentet fra episode fem, som har tittelen: «Kaos». I samtalen mellom Krohn Engvik og ungdommene forteller Anton om sin erfaring med kjærlighetssorg. Transkripsjonen som følger er en gjengivelse av samtalen mellom Anton og Krogh Engvik:

Anton - Jeg hadde kjæreste i cirka to år. Sånn, det ble slutt ganske brutalt og ganske fort og jeg tror jeg aldri har hatt det så jævlig inni meg, at jeg aldri har hatt så lite kontroll, aldri hatt så mye følelser som jeg ikke på en måte helt visste hva var. Jeg har det bedre nå hvertfall, men det er ganske jævlig egentlig.

Krohn Engvik - Det er jo sånn som tar litt tid da.

Anton - Ja, det tar egentlig bare rett og slett tid. Du får ikke gjort noe mer.

Krohn Engvik - For noen ganger er vi redd for de ubehagelige følelsene og prøver kanskje å liksom få de bort da.

Anton - Jeg fikk på en måte utløp i det å trene. At jeg kunne løpe, bare løpe for eksempel. At det føltes så godt, så ble jeg typ avhengig av å trene. (Krohn Engvik, 2019a, episode 5, 15:29)

I denne dialogen er det to poeng som kommer fram. Det første poenget er at noen vonde følelser vil forsvinne med tiden, men at man bare må stå i det: «Det tar bare rett og slett tid». Det andre poenget er at man kan benytte fysisk aktivitet for å håndtere følelsene sine. I denne samtalen opererer ikke Krohn Engvik med dominans, da hun kun gir respons på Antons initiativ. Likevel er det Krohn Engvik som operer med makt i sekvensen som helhet, da poengene som Anton har fremmet ikke blir tatt opp videre.

Konklusjonen til ungdommene i denne episoden, svarer på den konkrete problemstillingen som Krohn Engvik har fått tilsendt via Snapchat-brukeren sin. Krohn Engvik forteller at det er en jente på 18 år som har kontaktet henne, og at denne jenta føler på

«indre kaos»: «[...] det kaoset som hun kjenner på gjør at hun ikke klarer å konsentrere seg om noen ting lenger og akkurat nå er hun livredd for at hun ikke klarer å fullføre dette skoleåret» (Krohn Engvik, 2019a, episode 5, 12:47).

De henvendelsene som Krohn Engvik har fått tilsendt via Snapchat blir visualisert med animasjon, med Krohn Engviks stemme som voice-over. I denne episoden har animasjonen en metaforisk effekt da den framstiller «indre kaos» som en sky av kruseduller, som forstyrrer og blokkerer andre sanser.



(Krohn Engvik, 2019a, Episode 5, 12:53)

Krohn Engvik gjenforteller denne situasjonen til ungdommene og spør så om de har noen råd til denne jenta:

Krohn Engvik - Har dere liksom noen råd eller tips til hva hun kan gjøre [...]?

Jonas - Selv så hadde jeg en sånn episode i åttende klasse hvor jeg stengte meg vekk fra alle for jeg følte at ingen ville ha meg der, eller at jeg betydde ikke noe for noen. Så jeg holdt alle følelsene mine inne og det tror jeg er det dummeste valget jeg har tatt. Fordi jeg gravde meg så langt ned, så jeg anbefaler på det sterkeste at hun snakker med noen eller ... hun trenger ikke å snakke med noen men snakke med seg selv også, bare lytte til hvordan du egentlig har det. Jeg tror det kan hjelpe mye.

Krohn Engvik - [...] Lytte til seg selv, hvordan hun egentlig har det, og kanskje prøve å snakke med noen? (Krohn Engvik, 2019a, episode 5, 17:40).

I denne transkripsjonen er det Jonas, som forteller om sin egen erfaring og gir råd på bakgrunn av den. Krohn Engvik responderer med å oppsummere rådet, basert på Jonas sin formulering. Oppsummeringen til Krohn Engvik innbefatter hennes egen tolkning, da hun på tross av at Jonas gjorde et poeng ut av at «hun trenger ikke å snakke med noen» gjenforteller rådet med: «og kanskje prøve å snakke med noen».

Når ungdomsgjengen skal oppsummere rådene sine for denne problemstillingen blir jenta fra Snapchat oppfordret til å ta kontakt med noen. «For da kan man få hjelp, sånn som

mange av disse her har også fått, når de har gått gjennom sine kaos-perioder» (Krohn Engvik, 2019a, episode 5, 20:13), sier Krohn Engvik som avslutning på samtalen.

De to formene for håndtering av følelser som Anton presenterte tidligere i denne sekvensen: aksepten for at man til tider har det vondt, og rådet om fysisk aktivitet, blir ikke tatt opp i konklusjonen. Det at jenta bør lytte til seg selv, presiserer derimot Jonas i oppsummeringen, men de andre ungdommene og Krohn Engvik poengterer at jenta bør henvende seg til noen, slik at hun får snakket om tankene og bekymringene som hun bærer på. Her er det derfor flertallet, med Krohn Engvik i spissen som opererer med definisjonsmakt.

Transkripsjonene viser at Krohn Engviks språkhandlinger som innleder samtale består av initiativer, da hun stiller spørsmål eller gir anmodninger. Deretter responderer hun på ungdommenes «innlegg». Ungdommenes innlegg er først og fremst responser på Krohn Engviks initiativer, men de responsene som er utdypende kan defineres som konstative språkhandlinger. Et annet eksempel på konstative språkhandlinger fra en ungdom har jeg hentet fra episode åtte, med tittelen «Ensom». Transkripsjonen som følger er av samtalen mellom Hussain og Krohn Engvik, der den siste kommentaren er fra en annen ungdom:

- Hussain - De vennene som jeg henger med, for eksempel han da, vi har vært venner ganske lenge, vi kjenner hverandre ganske godt, at vi ikke trenger å snakke om det, vi prøver liksom å forandre det uten liksom å snakke om det
- Krohn Engvik - Hvordan gjør man det da?
- Hussain - Nei, vi spiller fotball online sammen på PlayStation eller på Xbox eller no. Det er liksom for å drive tiden bort og..
- Mekan - Få ut tankene (Krohn Engvik, 2019a, episode 8, 17.47)

Flere av Krohn Engviks språkhandlinger fra de ovennevnte transkripsjonene tyder ikke på dominans, da hennes kommentarer er responser på ungdommenes konstative språkhandlinger. Derimot er det sekvensen i helhet som avslører at Krohn Engvik er dominant, ved at hun tar initiativer som blant annet bestemmer samtaleemnet.

Transkripsjonene med Anton, Jonas og Hussain er eksempler på hvordan ungdommene henvender seg direkte til Krohn Engvik når de forteller om egne erfaringer. Samtalene viser at Krohn Engvik gir bekreftelse på at hun lytter ved å kommentere og gjengi «innleggene» deres.

I eksempelet med Hussain bekrefter Krohn Engvik med å stille et oppfølgingsspørsmål. Hussain forteller at han pleier å spille TV-spill og at dette er en aktivitet der man kan «forandre det [som er vanskelig/ ensomhet] uten liksom å snakke om det». På denne måten fremmer Hussain et poeng om at man kan støtte én som er i en vanskelig situasjon, eller en som føler seg ensom, bare ved å være til stede. Avslutningen på denne



sekvensen er formet av episodens tema, som omhandler ensomhet. Denne oppsummeringen skiller seg fra de andre episodene da det ikke blir presisert at man bør henvende seg til noen for å snakke om følelsen. I denne episoden får ungdommene gi råd, uten at Krohn Engvik utformer en konklusjon.

I dette kapittelet har jeg vist til fire transkripsjoner av sekvenser med ungdommer, i tillegg til én kommentar fra Sander. I disse utdragene framstiller ungdommene sine forståelser av psykisk helse og utfordringer, med vekt på håndtering av følelser. De tre siste transkripsjonene viser eksempler på forskjellige måter å håndtere psykiske utfordringer på:

Anton påpeker at man noen ganger må ta tiden til hjelp og akseptere at man har det vondt. Han forteller også om sin egen erfaring der han bearbeidet kjærlighetssorg gjennom trening. Jonas poengterer at man ikke nødvendigvis skal henvende seg til noen andre, men at man bør lytte til seg selv for å forstå hvordan man har det. Og Hussain gir et eksempel på at man kan stille opp for noen, uten å måtte engasjere til en samtale.

Ungdomsstemmene er i seg selv polyfone, da de gjengir sine refleksjoner og erfaringer vedrørende psykiske helse uten avbrytelser, i en nokså fri samtale. Det er likevel påfallende at det er Krohn Engvik som fører samtalene, og dette gjør at helheten i disse sekvensene med ungdommene er enstemmig. Siden det er Krohn Engvik som er dominant, har ungdommene fra disse sekvensene liten definisjonsmakt. Dette er spesielt tydelig når Krohn Engvik oppsummerer samtalene, der konklusjonen er preget av forståelsen om at man må snakke om det som er vanskelig.

Hva har det å si for modelleseren at ungdommer ikke har definisjonsmakt? Ungdommene fra de ovennevnte transkripsjonene gir råd basert på egne erfaringer, og de opererer derfor med levd kunnskap. Modelleseren har også bakgrunnskunnskaper som kommer fra erfaringer, og kan derfor kjenne seg igjen i de situasjonene ungdommene forteller om. Derimot er sekvensene formet av Krohn Engvik, da hun på flere måter opprettholder sin dominans i samtalen. Dette er antydninger som kommuniserer en forståelse om at ungdommer trenger veiledning og hjelp. På den ene siden kan modelleseren oppleve Krohn Engviks responser som oppmerksomhet. Modelleseren gjenkjenner seg i ungdommene fra filmserien og derfor retter Krohn Engviks oppmerksomhet til seg selv. På en annen side kan mangelen på definisjonsmakt hos ungdommene føre til at sekvensene ikke kommuniserer like godt med ungdomsmodelleseren. Ungdommene i sekvensen blir på en måte overkjørt av Krohn Engviks dominans, som blir spesielt synlig når samtalen skal oppsummeres og problemstillingen skal besvares.

## Polyfone fortellerperspektiver

Filmserien består også av sekvenser der flere stemmer har definisjonsmakt, selv om Krohn Engvik er deltagende. Et eksempel på dette er fra episode tre, «Selvmordstanker», der Krohn Engvik samtaler med to unge voksne, som begge har mistet et søsken til selvmord. I denne samtalen stiller Krohn Engvik spørsmål, men «intervjuobjektene» opptrer som selvstendige i samtalen. Deltagerne benytter konstative språkhandlinger, som medfører en større dominans enn intervjuobjekter som kun gir respons. Transkripsjonen som følger er mellom et av intervjuobjektene (Mona) og Krohn Engvik, der Krohn Engvik stiller spørsmål som bekrefter det Mona forteller.

Mona - Hvis du vet om noen som sliter eller har noen nære som du vet er etterlatt. Still opp, vær der, du trenger ikke å gjøre så mye, du trenger ikke å snakke, bare vær der.

Krohn Engvik - Bare vite at noen er der kanskje?

Mona - Ja, at du har noen (Krohn Engvik, 2019a, episode 3: 20:27)

Denne måten å samhandle på er i sterk kontrast i forhold til sekvensene med ungdommene, der Krohn Engvik oppsummerer ungdommenes erfaringer og råd. Fordelingen av initiativene i denne samtalen viser at Krohn Engvik ikke er dominant. Intervjuobjektene legger fram sine erfaringer og råd, uten at Krohn Engvik sammenfatter samtalen. På denne måten blir det ikke lagt føringer for hvordan erfaringene og rådene skal tolkes. I denne samtalen påpeker også Mona at man ikke trenger å snakke sammen, og dette er en kontrast i forhold til hva som framtrer som god håndtering av psykiske utfordringer i samtaler der Krohn Engvik er dominant.

## Monologer

Hver episode består av en monologisk sekvens. Selv om Krohn Engvik ikke er delaktig i disse, er sekvensene med på å definere filmserien, da de er en sentral del av hver episode. I de monologiske sekvensene er det én person som forteller om sin utfordring, der erfaringen har tilknytting til episodens tema. I flere av episodene er det en kjent personlighet som opptrer i denne sekvensen.



Sondre Justad: Artist og låtskriver.  
Fra episode 2: «Gutter og følelser»



Hasse Hope: programleder, komiker og  
forfatter. Fra episode 8: «Ensom»



Carina Carlsen: Kroppspositivist og vinner av Skamløsprisen 2018. Fra episode 5: «Kaos»



Malin Nesvoll Vagsnes: påvirker.  
Fra episode 7: «Fake»

Ved å vise til kjente personligheter gjør filmserien et indirekte poeng ut av at psykiske utfordringer er universale, og at ingen er reservert mot vonde følelser eller erfaringer. I tillegg sitter kjente personligheter (slik som Krohn Engvik) med en etablert makt ut ifra deres posisjon i samfunnet. Hvilke av disse menneskene som blir gjenkjent av ungdommer vil variere. Derimot blir det framstilt i monologsekvensene hvilket yrke, og dermed hvilken status disse menneskene har. Bruken av kjente personligheter kan derfor forstås som en kulturell henvisning, som er med på å styrke virkelighetskontrakten til filmserien.

I likhet med Krohn Engviks selvframstilling, forteller også disse menneskene om erfaringer fra ungdomstiden, og på den måten appellerer de til ungdomsmodelleseren. Monologene består av narrative historier, der fortiden var preget av utfordringer og der nåtiden består av at disse utfordringene er mestret. Den narrative gjenfortellingen skaper et løfte til seerne om at psykiske utfordringer er midlertidige og at man vil komme seg helskinnet gjennom den vanskelige tiden. Monologene skal på denne måten inspirere modelleseren gjennom å skape en forståelse om at de psykiske utfordringer som opptrer i ungdomstiden, ikke vil vedvare.

Likhetstrekkene mellom monologene er at alle deltagerne har opplevd utfordringer i ung alder, som hadde påvirkning på deres psykiske helse. I disse sekvensene blir det også gitt en forklaring på hva som har skapt utfordringene. Forklaringen består gjennomgående av sosiale faktorer som mobbing, svik, vanskelige familiære forhold eller bare behovet for å passe inn.

I monologsekvensene blir det framstilt hvilke metoder deltagerne benyttet for å takle utfordringene fra ungdomsårene. I enkelte tilfeller har metodene bidratt til at deltageren kom seg helt ut av den utfordrende situasjonen. Noen av metodene består av å henvende seg til noen som kan hjelpe. Andre metoder innbefatter å bedrive en eller annen form for aktivitet. I noen tilfeller blir det gjort et poeng ut av at man i aktiviteten kan omgi seg med mennesker

med samme interesse, eller mennesker som forstår hvilke utfordringer man har vært igjennom.

Til sammen viser monologsekvensene et dynamisk bilde av psykisk helse, da monologsekvensene er varierende i alvorlighetsgrad av psykiske utfordringer. Dette fører også til at monologsekvensene presenterer forskjellige metoder for å etablere god psykisk helse.

Den monologsekvensen som jeg vil gå nærmere inn på er hentet fra episode ni, med tittelen «Skilsmisse». I denne episoden er det youtuber og artist Kim Køste som forteller om sine erfaringer vedrørende det å vokse opp med en aggressiv pappa: «Jeg er sønn av en alkoholiker, en voldtektsmann, brannstifter, forsikringssvindler, men jeg er også sønn av verdens beste mamma» (episode ni: 04:46, 2019a, Krohn Engvik). Køste forteller om vonde erfaringer, og bruker sammenligning for å beskrive hvordan hjemmesituasjonen fra barndommen var:

Det er vanskelig å forklare hvordan det er hjemme når det er sånn, men det er som om det ligger en tykk røyk i luften og hvor du sliter med å puste, og hvor du konstant går og er på vakt" (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 07:44).

Det er gjennomskuelig at Køste er vant til å opptre, da han benytter fortellerteknikker som gjør at mottageren kan forestille seg den tunge hjemmesituasjonen. Køste får seerne til å føle på hvor urettferdig det er når et barn blir utsatt for en aggressiv forelder.

Køste skaper også engasjement hos seerne ved at han viser tydelige følelser, med fuktige øyne og med hes stemme, når han forteller om den personen som hjalp ham. Disse reaksjonene kan tyde på at han blir rørt ved tanken på hvordan en person gjorde en forskjell i livet hans, bare ved å se ham og ved å være til stede:

Men da hadde jeg en, en nydelig engelsklærer på ungdomsskolen da, som så at jeg hadde det litt tøft da og så at matte og disse litt sånn tøffe fagene ikke nødvendigvis var noe for meg, så da fikk jeg, fikk jeg nøklene av han da til musikkrommet [...] også var sammen med meg (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 08:11)

«Jeg tipper at han reddet livet mitt, liksom» (Krohn Engvik, 2019a, episode 08.57) sier Køste, mens både kroppsspråk og stemmen tyder på at han har gråten i halsen og dette vil engasjere og vekke følelser hos modelleseren. Køste påpeker at musikken var et lyspunkt i en ellers utfordrende hverdag, og at musikk har fungert som en «utømmelig kilde til naturlig terapi» (Krohn Engvik, 2019a, episode 09.18).



(Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 09:00)



(Krohn Engvik, 2019a, episode9, 09:05)

Køste forteller at han har prøvd å prate med faren sin om de vanskelige situasjonene og følelsene som faren har påført han: «Jeg har mange ganger prøvd å konfrontere faren min med tingene han har gjort» (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 09:32), og han eksemplifiserer ved å gjengi en konfrontasjon fra da han var i tenårene:

Så møter vi han og jeg sier at jeg er her i dag for å snakke med deg og de tingene du har gjort mot mamma, og jeg må få dette her ut for de tingene ødelegger meg også sier han "SETT DEG NED", og det var en sånn, høres ut som en liten greie, men for meg var det stort da at jeg sa "du har bedt meg om å sette meg ned hele livet mitt, du har bedt meg om å gjøre den ene eller det andre hele livet mitt. Nå står jeg". (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 09: 48)

Køste forteller at dette ikke «landet» hos faren, men at han likevel «strippet han for den makten han har spilt på hele livet vårt» (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 10:19). På den måten fikk Køste utbytte av å snakke med faren. Derimot viser Køstes eksempel at den man henvender seg til ikke alltid vil operere med vilje til å forstå «problemet» og derfor heller ikke ha vilje til å lytte. Køste avslutter med å påpeke at han på tross av den vonde oppveksten

ønsker seg barn selv en dag, og at «man trenger ikke å liksom å være tilsvartna av fortiden din» (Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 10:54).

I denne monologsekvensen med Koste er det fem ting som utpeker seg. For det første er Koste et eksempel på at menn kan vise følelser og snakke om tunge erfaringer. Implisitt er det framstilt antagelser i filmserien om at menn ikke snakker om psykiske utfordringer. Dette vil jeg utdype i avsnittene der jeg tar for meg framstillinger av virkelighetsbilder. For det andre forteller Koste at engelsklæreren hjalp ham gjennom den vanskelige ungdomstiden, bare ved å være til stede og ved å spille musikk med ham. Dette bekrefter at man kan stille opp for en som har psykiske utfordringer, uten å måtte engasjere i en samtale om det som er vanskelig. For det tredje gjengir han at musikk kan brukes som terapi, og derfor kan arbeid med musikk være en metode for å etablere god psykisk helse. For det fjerde påpeker Koste at han har prøvd å snakke med faren sin om det vonde han har blitt utsatt for, men at faren ikke ble påvirket av samtalen. Derimot fikk Koste en følelse av at han kunne stå opp imot faren ved å konfrontere han. For det femte er sluttpoenget til Koste at man på tross av vonde erfaringer, ikke trenger «å lide» med psykiske utfordringer. Budskapet i monologsekvensen med Koste blir på denne måten at man kan heve seg over det som har vært vanskelig ved å fokusere på en bedre framtid.

Stemmene fra monologsekvensene får på denne måten definert hva som etablerer god psykisk helse, uten innblanding og kommentarer fra andre hold. Monologstemmene er derfor likeverdige med Krohn Engvik sin stemme, som gjør at filmserien i sin helhet kan defineres som tostemmig.

### **6.3 Framstilling av virkelighetsbilder**

I de neste avsnittene vil jeg utdype hvilke virkelighetsbilder som framtrer i materialet gjennom implisitte antagelser, og gjennom å drøfte holdbarheten av argumentet til Krohn Engvik som tilsier at det å snakke om psykiske utfordringer vil motvirke selvmord. I tillegg vil jeg kommentere hvordan språklige figurer legger føringer for forståelsen av psykisk helse. Avslutningsvis vil jeg vise til filmseriens avsluttende sekvens som framtrer i hver episode, der intertekstualitet blir benyttet for å styrke virkelighetskontrakten og fremme den eksplisitte intensjonen til *Helsesista*.

I filmserien skapes det først og fremst virkelighetsbilder gjennom formuleringene til Krohn Engvik:

Men for å ta vekk det kaoset så er det mange av dere som prøver å finne måter å få det bort på ved for eksempel å ruse seg, eller kutte seg, eller slutte å spise, eller spise masse, også veldig mange måter som kanskje egentlig ikke er så bra. Hva tror dere egentlig er den beste måten å få vekk det kaoset på?  
(01.32, 2019, Krohn Engvik)

I dette sitatet gjengir Krohn Engvik eksempler på dårlig håndtering av følelser som kommer eksplisitt fram ved at hun påpeker at dette er «måter som kanskje ikke er så bra». Krohn Engvik trenger derimot ikke å spesifisere at disse formene for håndtering av følelser kategoriseres som dårlige, da hun formulerer seg «i pakt med allerede eksisterende versjoner» (Svennevig, 2001, s. 159).

Krohn Engvik benytter implisitte antagelser ved å legge fram påstander som selvsagte, uten å drøfte eller å begrunne antagelsen. For eksempel blir «Gutter og følelser» framstilt som et eget tema i filmserien, ved å blant annet være tittelen på en episode. I tillegg blir problemstillinger rundt gutter og deres forhold til, og håndtering av følelser, flere ganger gjenstand for drøfting i løpet av filmserien. Hvilke antydninger ligger det bak, når gutter får en særskilt oppmerksomhet rundt temaer som omhandler psykisk helse? Antydningene kan tyde på at det tas for gitt at menn håndterer psykiske utfordringer dårligere enn kvinner.

Selvmondsstatistikken er en eksplisitt anvisning som fremmer poenget om at menn i større grad enn kvinner trenger hjelp til å håndtere psykiske utfordringer, og dette argumentet kommer også igjen i Krohn Engvik sin bok:

Da jeg hørte at to av tre som begår selvmord hvert år i Norge, er gutter eller menn, kjente jeg på hvor viktig det er å jobbe ekstra for guttene. De trenger hjelp med å finne måter de kan åpne seg på, forstå at de ikke trenger å holde alt inni seg og kjempe alene» (Krohn Engvik, 2019b, s. 121)

I tillegg til den eksplisitte anvisning via selvmondsstatistikken, er dette sitatet bygget opp av to implisitte antagelser. For det første er det kun én gyldig metode for håndtering av følelser som blir framstilt, - å snakke om det som er vanskelig. For det andre skaper dette sitatet et virkelighetsbilde der det å snakke om psykiske utfordringer vil motvirke selvmord.

I episode tre ble ungdommene overrasket over selvmondsstatistikken, og denne reaksjonen tilsier at det ikke er videre kjent at menn har dårligere psykisk helse, enn kvinner. Det er derimot en allmenn oppfatning at menn ikke snakker om følelser. Sammenhengen mellom det å snakke om følelser og det å etablere god psykisk helse, er derfor implisitt.

Selvmondsstatistikken underbygger påstanden om at menn håndterer følelser dårligere enn kvinner, og er derfor et holdbart argument. Derimot er ikke premisset (om at det å snakke om psykiske utfordringer vil motvirke selvmord) tilstrekkelig. Filmserien opererer med

motargumenter for dette premisset, ved å vise til flere måter å håndtere psykiske utfordringer på, som bidrar til å etablere god psykisk helse.

Jeg har valgt å sitere sekvenser fra filmserien som til sammen viser forskjellige metoder for å etablere god psykisk helse. Mitt utvalg av sekvenser med ungdommer består av formuleringer fra gutter. Dette er fordi at det er først og fremst guttene i filmserien som framstiller forskjellige håndteringsstrategier for psykiske utfordringer, der jentene forholder seg til det å kunne snakke om utfordringene. Hva som gjenkjenner gode og dårlige håndteringsstrategier blir derimot ikke drøftet i filmserien.

### **Språklige figurer**

En annen måte som Krohn Engvik skaper virkelighetsbilder på er ved bruk av døde metaforer, der ordene er verdiladet. Metaforene som går igjen i materialet består av ordene «dele» og «åpne seg», i tillegg til at hun plasserer følelsene «inni» og «innerst».

[..] mange gutter har kanskje ikke noen de kan *dele* de *innerste* tankene og følelsene med. (Krohn Engvik, 2019a, episode 2, 01:30)

Husk at hvis du har en liksom vond eller trist eller vanskelig følelse som gnager *inni* deg, og som aldri liksom slipper taket så våg å *del* det med noen, så blir det litt lettere. Så, bare våg å være. (Krohn Engvik, 2019a, episode 2, 19:00)

Sorgen er på en måte alltid levende *inni* dere. Man går innom mange forskjellige følelser. (Krohn Engvik, 2019a, episode 3, 19:39)

De trenger hjelp med å finne måter de kan *åpne seg* på, forstå at de ikke trenger å holde alt *inni* seg og kjempe alene. (Krohn Engvik, 2019b, s. 121)

Disse sitatene er eksempler på hvordan metaforene framtrer i materialet. «Dele» og «åpne seg» er ord med positiv verdiladning da assosiasjonene til det å åpne opp, og det å dele, er knyttet til det å være gavmild og gjestfri. Begge disse metaforene skal erstatte verbet å snakke, der «snakke» er et nøytralt ord, i forhold til plussordene som skaper positive assosiasjoner i overført betydning.

Følelsene er plassert «inni» og «innerst» og dette er med på å skape en forståelse om at menneske er en beholder, der tanker og følelser befinner seg i kroppen. Denne bruken av metaforer blir omtalt som *beholdermetaforer* (Lakoff & Johnson, 2003, s. 31).

Bruken av metaforer legger føringer for forståelsen av psykisk helse. Følelsene befinner seg innerst i kroppen, og de blir lettere å bære, hvis man deler hva man føler på. Det vil si at det å håndtere følelser på en god måte er det samme som å kunne snakke om hva man føler. I boka *#Vågåvære* formidler Krohn Engvik dette eksplisitt: «For selv om du stort sett



har det bra, så vil det en dag gå dårlig. Sånn er det bare, for alle. Da er det fint å ha noen å snakke med, som du føler deg trygg på, som du både kan snakke alvor og spøke med» (Krohn Engvik, 2019b, s. 125). Virkelighetsbildet som Krohn Engvik skaper i sitt materiale er derfor preget av forståelsen om at psykisk helse er følelser, og det som etablerer god psykisk helse er å snakke om de vanskelige følelsene.

I tillegg til å benytte beholdermetaforer viser eksemplene ovenfor at Krohn Engvik også benytter den språklige figuren personifikasjon. Personifikasjon går ut på å gi det abstrakte menneskelige egenskaper. I de ovennevnte sitatene kommer det fram at sorgen lever, og at vanskelige følelser kan gnage og holde tak. Følelsene lever og gnager inni mennesket. Både metaforene og personifikasjonene er språklige virkemidler som gir et visuelt bilde på det abstrakte. Disse overførte betydningene er implisitte, i den forstand at figurene er innbakt i hverdagsspråket slik at den overførte betydningen er like forståelig som den eksplisitte formuleringen. Likevel kommuniserer de språklige figurene en forståelse for hva følelser er, og dermed også hva som etablerer god psykiske helse.

### Henvisning til hjelpeorganisasjoner

Hver episode avsluttes med en anmodning om hva neste episode skal omhandle. Denne avslutningssekvensen framtrer samtidig som det visuelle bilde viser kontaktinformasjon til hjelpe telefoner og -nettsider.



(Krohn Engvik, 2019a, episode 9, 21:40)

Filmserien viser til etablerte hjelpeorganisasjoner, og dette er en form for intertekstualitet som bidrar til å styrke virkelighetskontrakten. *Helsesista* viser på denne måten at den er en del av en større kultur, der filmserien plasserer seg selv i hjelpediskursen. Dette er med på å underbygge den eksplisitte intensjonen om å styrke ungdommers psykiske helse.

## 7. Drøfting

### 7.1 Psykisk helse i *Helsesista*

For å avdekke hvilken diskurs av psykisk helse som framstilles i materialet til Krohn Engvik, vil jeg svare på spørsmålene fra kapittelet om kritisk diskursanalyse: Hvordan blir psykisk helse omtalt i *Helsesista*? Hvilke verdiladning har ordene som forklarer begrepet, og hvordan legger dette føringer for forståelsen av psykisk helse?

Krohn Engvik skriver på sin nettside at hun ønsker «å øke den psykiske helsen til norsk ungdom» (Krohn Engvik, u.å.), men begrepet psykisk helse blir ikke brukt i filmserien. I filmserien er det derimot oppfordringen om å «våge å være» sammen med oppfordringen om å snakke om det som er vanskelig, som blir formidlet. Selv om psykisk helse ikke blir omtalt på en direkte måte i *Helsesista*, er filmseriens ti episoder preget av temaer og problemstillinger som vedrører psykiske utfordringer.

Psykisk helse blir derimot omtalt og representert som følelser. Følelser er først og fremst gjenstand for samtale i filmserien, og gjerne i forbindelse med en konkret problemstilling. Filmserien har et fokus på hvordan man skal håndtere følelser og det er dermed implisitt at dette er det samme som å håndtere psykiske utfordringer.

Hvorfor blir ikke begrepet psykisk helse brukt i filmserien? På grunn av at psykisk helse har vært og delvis er et stigmatisert tema, kan unnlåtelsen av begrepet være en metode som filmserien benytter for å skape distanse til den tabulagte tradisjonen.

Psykiske utfordringer gir assosiasjoner til alvorlige problemer, som mange mennesker ikke ønsker å ha tilknytning til. Det å framstille psykiske utfordringer gjennom følelser er en måte å kommunisere med flere mennesker på, da flere mennesker er villige til å assosiere seg med problemstillinger vedrørende følelser.

Følelser er heller ikke et nøytralt begrep, da ordet har negative assosiasjoner som en motsats til fornuft. Basert på filmserien kan jeg argumentere for at denne tradisjonelle oppfatningen av følelser er i endring, da følelser blir omtalt og framstilt som noe universalt.

Krohn Engvik poengterer at hun ønsker å bryte tabuer, men unnlåtelsen av begrepet psykisk helse kan oppfattes som en forlengelse av den tabulagte tradisjonen. Derimot kan unnlåtelsen av begrepet medvirke til at filmserien når ut til et større publikum.

I min analyse har jeg avdekket modelleser, stemmer, definisjonsmakt og virkelighetsbilder. Med disse tekstanalytiske framgangsmåtene har jeg svart på oppgavens problemstilling og spørsmålene vedrørende diskurs om psykisk helse.

Følelser blir ikke beskrevet og gjenkjent i nevneverdig grad i *Helsesista* og dette tyder på at filmserien opererer med en modelleser som har bakgrunnskunnskaper om hva følelser er. Antydningene i filmserien viser at modelleseren er en jente i ungdomsårene som har vilje og kapasitet til å svare på og reflektere over de spørsmålene som Krohn Engvik stiller. I undervisningssammenheng kan filmserien kommunisere med flere ungdommer, enn de som møter modelleseren, da situasjonskonteksten legger til rette slik at de empiriske leserne kan la seg inspirere av modelleseren.

Fortellerperspektivene i filmserien er polyfone, da det er flere stemmer som opererer med definisjonsmakt. Krohn Engvik er filmseriens programleder, og hun er derfor synlig i flere sekvenser i hver episode. Hun er fra før av kjent for sitt arbeid med «Helsesista», som også er filmseriens tittel. Dette er noen av komponentene som tilsier at Krohn Engvik har en særegen definisjonsmakt i filmserien.

I sekvensene der Krohn Engvik snakker med ungdommer er det hun som er dominant, som tilsier at sekvensene som helhet framstiller et enstemmig fortellerperspektiv. Krohn Engvik benytter sterke former for språklige initiativer, blant annet ved å kommentere «innleggene» til ungdommene, som legger føringer for hvordan rådene og erfaringene deres skal tolkes. Ungdommene fra disse sekvensene har derfor ikke definisjonsmakt.

Krohn Engvik samtaler også med deltagerne som opererer med kommunikative språkhandlinger, uten at hun kommenterer eller oppsummerer deres erfaringer. Ved at deltagerne får snakke fritt uten at Krohn Engvik legger føringer for hvordan rådene og erfaringene skal tolkes, gjør at disse sekvensene er med på å definere episodens forståelse av hva som er god håndtering av psykiske utfordringer.

Hver episode som helhet kan defineres som tostemmig, da monologstemmene er like sentrale som Krohn Engvik sin stemme. Monologsekvensen med Kim Køste viser blant annet at gutter kan snakke om vanskelige erfaringer, i tillegg til at han gjengir hvordan han selv håndterte en vanskelig ungdomstid med å spille musikk. Dermed har monologsekvensene makt til å definere hva som er god håndtering av psykiske utfordringer.

Krohn Engvik skaper virkelighetsbilder ved å bruke beholdermetaforer som legger føringer for forståelsen av psykisk helse. Følelser er noe mennesker bærer på, og for å etablere god psykisk helse må man snakke om det som er vanskelig. På den måten deler man følelsene sine, slik at lasten blir lettere å bære. Forståelsen av følelser blir derfor framstilt gjennom språklige figurer, der ordene, «dele» og «åpne seg» har positive verdiladninger. Gjennom

Krohn Engvik sin stemme er det derfor implisitt at det å etablere god psykisk helse, foregår gjennom håndtering av følelser, der følelsene håndteres og bearbeides gjennom samtale.

Det blir også formet et virkelighetsbilde i filmserien om at gutter ikke snakker om følelser, og dette blir framstilt som et problem. På denne måten antyder materialet at det å snakke om følelser er den korrekte måten å håndtere psykiske utfordringer på. Det blir ikke stilt spørsmål om det er andre måter som gutter (og jenter) kan håndtere følelser på. Filmserien består ikke av diskusjoner om gutter håndterer følelser på andre måter, eller av drøfting om hva som gjenkjenner god og dårlig håndtering av følelser. Dette virkelighetsbildet er derfor med på å støtte opp under det virkelighetsbildet som konstrueres gjennom beholdermetaforer, der følelser skal håndteres gjennom samtale.

Med dette kan jeg svare på de ovennevnte spørsmålene; Psykisk helse blir omtalt og derfor representert som følelser i filmserien *Helsesista*. Følelser blir framstilt gjennom beholdermetaforer der de overførte betydningene består av ord med positiv verdilading. Dette legger føringer for virkelighetsbildet som blir skapt og opprettholdt i filmserien, der etableringen av god psykisk helse er det samme som å håndtere følelser. Gjennom Krohn Engviks stemme blir det framstilt at god håndtering av følelser foregår først og fremst gjennom samtale.

## **7.2 Diskurs om psykisk helse**

Diskurs om psykisk helse vil variere etter hvilket fagfelt man opererer i, der denne masteroppgaven viser til en forståelse der psykisk helse representeres som følelser. Dette medfører til at metodene som blir presentert for å etablere god psykiske helse, er forbundet med håndtering av følelser. En annen forståelse av psykisk helse er forståelsen om at psykisk helse er basert på tanker og tankestrategier. Dette preger blant annet læringsteorien til Dweck (2014), som omhandler at læringsprosessen er viktigere enn å nå konkrete mål. En annen forståelse av psykisk helse er den kliniske forståelsen, der ubalanse i produksjonen av kroppens stoffer er medvirkende til å gi en forklaring på psykiske utfordringer.

Den ene disiplinen om psykisk helse trenger nødvendigvis ikke å utelukke den andre. Det er derimot aktuelt å ha et bevisst forhold til hvordan psykisk helse blir forstått, da dette legger føringer for hvilke metoder som blir presentert for å etablere god psykisk helse.

I *Helsesista* blir det kommunisert at psykisk helse skal etableres og håndteres gjennom følelser. Filmserien framstiller derimot problemstillinger som kan besvares i lys av andre diskurser om psykisk helse. De kliniske faktorene for følelsessystemet blir ikke brukt eller

nevnt som en mulig forklaring på de psykiske utfordringene som blir framstilt i løpet av de ti episodene som filmserien består av.

I min analyse siterte jeg fra episode fem, «Kaos», der Krohn Engvik har mottatt en Snapchat-melding fra en jente som kjenner på «indre uro». Basert på den kliniske forståelsen av psykisk helse ville det vært aktuelt å oppfordre denne jenta til å kontakte fastlegen, slik at hun kan utredes for å finne ut om dette «kaoset» skyldes mangler eller overproduksjon av kroppens stoffer, som har påvirkning på humør og energi. På denne måten kan en klinisk tilnærming gjøre et poeng ut av at jenta fra Snapchat først og fremst bør få utelukket diabetes og andre sykdommer som kommer av unormalt stoffskifte, før hun tar tak i det som kan skyldes dårlig håndtering av psykiske utfordringer.

Den sosiale forutsetningen for at filmserien *Helsesista* skal være meningsskapende er at forståelsen av psykisk helse som blir representert i filmserien, viser til en forståelse som samfunnet gjenkjenner og opererer med. Med utgangspunkt i at filmserien er representativ til å avdekke diskurs, kan jeg argumentere for at det er en utbredt forståelse i samfunnet om at psykisk helse kan defineres som følelser. Det er derimot flere etablerte disipliner om psykisk helse i vår samtid, som gjør at samfunnets forståelse vedrørende temaet ikke kan generaliseres til å omfatte kun en diskurs.

### **7.3 *Helsesista* i livsmestringsundervisning**

Hvis filmserien *Helsesista* skal benyttes i skolen må materialet forstås som et ledd i en større undervisningssituasjon med flere komponenter. I forbindelse med etablerte diskurser om psykisk helse og livsmestringsundervisning viste jeg til lærende tankesett som er en motpol til den målstyrte skolediskursen. Teorien går ut på å skape læringsmiljø der elevene oppfordres til å vise innsats og vilje, framfor det å nå konkrete mål (Dweck, 2014). Teorien baseres på at det er overføringsverdi fra hvordan elever møter utfordringer i skolesammenheng til hvordan de møter psykiske utfordringer.

God psykisk helse blir forstått av elever som et endelig mål (Føyn, 2018), der det å mestre livet, i motsetning, er et kontinuerlig prosjekt. Situasjonskontekstens kommunikative formål i livsmestringsundervisning, er å bedre elevenes psykiske helse. En utfordring med livsmestringsundervisning er at kompetansen ikke er målbar. Det å endre skolediskursen fra målstyrt til lærende, er ifølge Dweck (2014) et ledd i seg selv for å etablere god psykisk helse hos elever.

Konkret undervisning vedrørende livsmestring kommer derfor i annen rekke. «Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for

mestring av eget liv» (Utdanningsdirektoratet, u.å.a). *Helsesista* framstiller metoder for håndtering av psykiske utfordringer, og kan derfor være aktuell i undervisning, da dette møter Utdanningsdirektoratets intensjoner med å innlemme livsmestring i læreplanen.

Hvilke konsekvenser har det for livsmestringsundervisning at *Helsesista* representerer psykisk helse som følelser? Følelsesdiskursen som preger filmserien er relevant i undervisning der målsetningen er å gjøre elevene oppmerksomme på hvordan de kjenner og reagerer på egne følelser. Skal *Helsesista* brukes i livsmestringsundervisning er det derimot relevant å vise materialer fra andre disipliner vedrørende psykisk helse, slik at elevene kan opparbeide seg en forståelse om at psykisk helse er et bredt og sammensatt forskningsfelt. En bred forståelse av psykisk helse medvirker til å gjøre elever oppmerksomme på at det er flere metoder som kan bidra til å etablere god psykisk helse.

Undervisningsopplegg kan legge til rette for gruppe- og plenumsdiskusjoner av spørsmålene Krohn Engvik stiller. Ved å diskutere spørsmålene, og ved å reflektere over problemstillingene, vil elevene få muligheten til å opparbeide seg et bevisst forhold til hvordan de selv håndterer psykiske utfordringer. Med en slik oppbygning av undervisningen vil konklusjonen for de forskjellige episodene ikke nødvendigvis være preget av oppsummeringene filmserien framviser. Læringsutbyttet vil være farget av klasseromssituasjonen og de refleksjonene elevene gjør i samspill med hverandre. Formålet med denne formen for konkret livsmestringsundervisning er at elevene skal opparbeide seg et bevisst forhold til egne håndteringsmønstre, og at dette medvirker til å etablere god psykisk helse.

## 8. Oppsummering og konklusjon

For å svare på problemstillingen har jeg i denne masteroppgaven benyttet tekstanalyse for å avdekke modelleser, stemmer, definisjonsmakt og virkelighetsbilder i filmserien *Helsesista*.

Anvisningene i *Helsesista* kan tyde på at modelleseren er en jente i ungdomsårene som har bakgrunnskunnskap om hvordan følelser opptrer og utspiller seg. I tillegg har modelleseren vilje og kapasitet til å svare på og reflektere over de spørsmålene Krohn Engvik stiller i filmserien. I undervisningssammenheng vil filmserien ha muligheten til å kommunisere med flere ungdommer utover modelleseren, da situasjonskonteksten er lagt til rette. Situasjonskontekstens kommunikative formål i livsmestringsundervisning er å bedre elevenes psykiske helse. Konkret livsmestringsundervisning med filmserien *Helsesista*, kan medvirke til at elever opparbeider seg et bevisst forhold til hvordan de håndterer følelsene sine. Psykiske utfordringer vedrører derimot flere disipliner, slik at konkret livsmestringsundervisning bør omfatte flere diskurser om psykisk helse.

Det er flere stemmer som kommer til orde i *Helsesista*, og filmserien opererer med polyfone fortellerperspektiver, men det er påfallende at ikke alle stemmene har makt til å definere hva som betegner god håndtering av psykiske utfordringer. Ungdommene i filmserien har ikke definisjonsmakt, da Krohn Engvik opptrer med dominans og tar initiativer som legger føringer for samtalen mellom henne og dem.

Gjennom denne tekstanalytiske framgangsmåten har jeg svart på problemstillingen: Hvordan blir psykisk helse representert, og på hvilken måte etableres god psykisk helse, i filmserien *Helsesista*?

For det første blir psykisk helse representert gjennom følelser. Etablering av god psykisk helse er derfor det samme som god håndtering av følelser. Forståelsen av psykisk helse er blant annet synlig i virkelighetsbildene som skapes gjennom metaforene «åpne seg» og «dele». Dette er ord med positiv verdiladning, der den eksplisitte betydningen, «å snakke», er en nøytral formulering. Beholdermetaforene legger føringer for at god håndtering av følelser foregår når man snakker om det som er vanskelig.

For det andre viser filmserien som helhet til flere metoder som medvirker til god psykisk helse, da filmserien operer med polyfone fortellerperspektiver. Likevel har Krohn Engvik en særskilt definisjonsmakt, blant annet fordi hun har rollen som programleder og framtrer derfor i flere sekvenser i hver episode.

For det tredje møter filmserien kravene til et analyseobjekt for kritisk diskursanalyse. Det vil si at funnene av hvordan psykisk helse blir representert og hvordan god psykisk helse blir

etablert i *Helsesista*, kan benyttes for å fortelle noe om hvordan psykisk helse blir forstått i samtiden. Filmserien fremmer en forståelse om at psykisk helse er det samme som følelser. Det er derimot flere disipliner vedrørende psykisk helse som er etablert i samfunnet. I undervisningssammenheng vil det være relevant å framstille flere diskurser om psykisk helse, slik at elevene opparbeider seg en bred forståelse av temaet. På denne måten kan undervisningen legge til rette for at elevene blir bevisste på hvilke metoder de tilegner seg for å etablere god psykisk helse.



## 9. Litteratur og kildehenvisning

- Bech-Karlsen, J. (2014). *Den nye litterære bølgen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Dweck, C. (2014) The power of believing that you can improve. *TED: - Ideas worth speaking*. Hentet fra: [https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve) [Sett: 27.05.2020]
- Fairclough, N. (2008). Oversatt av E. Halskov Jensen (Red.), *Kritisk diskursanalyse: En tekstsamling*. København: Hans Reitzels forlag.
- Føyn, C.L. (2018). *Elevers forståelse av temaet psykisk helse: Tekstanalyse av fagtekster i psykologi* (Masteroppgave, Universitet i Oslo). Hentet fra: [https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/64327/Master\\_ChristinaLunderF-yn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/64327/Master_ChristinaLunderF-yn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gjernes, M. F. (2019). *Diskurser om livsmestring: En kritisk analyse av hvordan livsmestring konstrueres som emne i skolen* (Hovedoppgave, Universitetet i Bergen). Hentet fra: <http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/21318/Hovedoppgave-Mikjel-Gjernes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Grue, J. (2011a). Hva er kritisk diskursanalyse. I T. Raddum Hitching, A. B. Nilsen & A. Veum (Red.), *Diskursanalyse i praksis: - Metode og analyse* (s. 112- 115). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Grue, J. (2011b). Maktbegrepet i kritisk diskurs analyse: mellom medisinske og sosiale forståelser av funksjonshemming. I T. Raddum Hitching, A. B. Nilsen & A. Veum (Red.), *Diskursanalyse i praksis: - Metode og analyse* (s. 116 – 135). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Kampanje (2017, 28. september) Åpenhetsprisen til «Helsesista». *Kampanje*. Hentet fra <https://kampanje.com/pr/2017/09/apenhetsprisen-til-helsesista/> [Lest 26.04. 2020]
- Krohn Engvik, T. M. (u.å.). *Om hele Norges helsesøster i sosiale medier!* Hentet fra: <https://helsesista.no/om/> [lest: 08.05.2019]
- Krohn Engvik, T. M. (Programleder). (2019a). I T. Sletten (Produsent), *Helsesista* [Filmserie]. Bergen: Tv 2 Sumo.
- Krohn Engvik, T. M. (2019b). *#Vågåvære*. Oslo: Cappelen Damm.

- Lakoff, G. & Johanson, M. (2003). Oversatt av Hilde, M. (Red). *Hverdagslivets metaforer: - fornuft, følelser og menneskehjernen*. The University of Chicago.
- Surén, P. (2018, 18. september). Har ungdommer dårligere psykisk helse enn før? *Tidsskriftet: - den norske legeföreningen*. Hentet fra: <https://tidsskriftet.no/2018/09/leder/har-ungdommer-darligere-psykisk-helse-enn> [Lest 14.05.2020]
- Svennevig, J. (2001) *Språklig samhandling: innføring i kommunikasjonsteori og diskursanalyse*. Oslo: Cappelen akademiske forlag.
- Tønnesson, J.L. (2010). Leserens modell – om relevansen av resepsjonsteori. I B. Aamotsbakken & S. V. Knudsen (Red.), *Teoretiske tilnærminger til pedagogiske tekster* (s. 176 – 195) Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Tønnesson, J. L. (2012). *Hva er Sakprosa*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (u. å.a). *Folkehelse og livsmestring*. Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/> [Lest: 28.04.2020]
- Utdanningsdirektoratet. (u. å.b). *Tverrfaglige temaer*. Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/> [Lest 28.04.2020]