Gir psykisk sykdom et ansikt:

Når kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske lidelser

Gro Lien Garbo

Masteroppgave i journalistikk (JOUR4690, 60 studiepoeng)

Institutt for medier og kommunikasjon

UNIVERSITETET I OSLO

Høstsemesteret 2018

3.12.2018

Sammendrag/Summary

I ulike medier ser vi nesten daglig at personer med psykiske lidelser «står fram» og forteller sine historier. Det er imidlertid forsket lite på hvordan de som står fram med sine personlige historier i mediene selv erfarer eksponeringen. Ønsket er derfor at denne masteroppgaven skal være et bidrag til å tette et forskningshull. Jeg har benyttet kvalitativ metode og en eksplorerende tilnærming, og dybdeintervjuet ni personer som «har gitt psykisk sykdom et ansikt»; fire fra før kjente og fem fra før ukjente. I tillegg har jeg dybdeintervjuet fire journalister.

De i utvalget som står fram i mediene, oppgir å være drevet av ønsket om å bekjempe tabuer og stigma og å hjelpe andre. De er overveiende fornøyde med medieoppslagene, men de fleste ser det som viktig å ikke være midt i en krise når de eksponeres i mediene. De er også selektive med hensyn til hvor, når og hos hvem de forteller sin historie. Særlig gjelder det de som er kjente personer fra før, men også de mer medievante, «ikke- kjente», er selektive.

Journalistene i utvalget ser det som helt sentralt å ha med et «case» i saker om psykiske lidelser. De forteller at de strekker seg mye lenger enn ellers i slike saker og lar de som intervjues får lese/se oppslag i kontekst, ikke bare sitatsjekk – i tillegg til å «trygge» dem. Det ser ut til å være et overveiende godt samspill mellom de som står fram og journalistene, en av intervjupersonene kaller det et bytteforhold. Det gjelder å velge «rett» journalist til «rett» tid og til «rett» sted (medium).

Individuals who appear in media to share their stories of mental illness have become a common phenomenon. However, little research has been conducted regarding how those who reveal their stories in public, experience their own exposure. Therefore, the aim of this master thesis is to help bridge this research gap. My method is qualitative. I have conducted in-depth-interviews with nine persons who have personified mental illness, four of them previously known in public, and five unknown to a larger public. In addition, I have interviewed four journalists.

Those of my interviewees who have appeared in media, claim to be motivated by a wish to fight taboos and stigmas, and helping others. On the whole, they are positive with regard to the resulting media stories, but the majority sees it as crucial not to be in the middle of a crisis when exposed to media. Also, they are selective when it comes to where, when and to whom they tell their stories.

For the journalists interviewed in my survey it appears as crucial to have a “case” when dealing with mental illness. The journalists report that they to a larger extent than normally are willing to let their interviewees read the interviews in context, and not only restricted to quote approval – in addition to making them feel safe. There seems to be good a interaction between those who are interviewed and the journalists. One of the persons interviewed calls it “a relation of give-and-take”. It is all about choosing the”right” journalist at the ”right” time, and the ”right” place (channel).

Forord:

Å skrive denne oppgaven var en ide jeg fikk for over seks år siden – da jeg var mellom jobber – etter fire år som journalist i bladet Psykisk helse. Hva med å ta en master i journalistikk, som tematiserte det å stå fram med sine psykiske lidelser i mediene, sett fra intervjuobjektenes ståsted? Jeg hadde jobbet som journalist i mange år, og en rød tråd har vært «tett på»-journalistikk; å få mennesker å åpne seg og å by på seg selv. Nå tenkte jeg at det ville være interessant å høre mine og andre kilders tilbakemelding på eksponeringen om egen psykisk sykdom – slik de opplevde den underveis og i ettertid. Slik begynte det. Jeg ønsket å få fram tankene og «etter»-tankene rundt «stå fram»-historiene – fra både fra før kjente og fra før ukjente intervjuobjekter. I tillegg ville jeg høre journalistene og redaksjonenes beveggrunn og beredskap for å prioritere denne journalistikken.

Det har tatt langt tid å komme i havn med denne oppgaven. Jeg har siden jeg først fikk ideen, skrevet to psykisk helse-relaterte bøker og jobbet nærmere fem år som kommunikasjonsrådgiver på Universitetet i Oslo. To lengre sykdomsperioder har satt bremser for masterprosjektet.

Etter et langt liv som journalist og de siste årene som kommunikasjonsrådgiver, er jeg vant å ha korte deadliner, mange baller i lufta samtidig og formulere meg raskt – og til å ha ansvar for arrangementer som ofte er avgrensede og der vi er mange involverte.

En masteroppgave er et mer ensomt prosjekt og krever konsentrasjon over lengre tid, og ikke minst systematikk. Dette har ikke falt meg lett, spesielt ikke på toppen av full jobb og familieliv. Det er lenge siden jeg var student – og kanskje en grunn til at jeg har valgt det yrket jeg har gjort, framfor fordypning på ett felt.

Ønsket mitt og målet mitt har likevel vært å komme i havn med oppgaven. Først og fremst fordi temaet opptar meg og er viktig, og fordi jeg mener at nettopp jeg kan bidra med å fylle et forskningshull på et område det ikke er mye kunnskap om. I tillegg er det nyttig for en som til daglig jobber med blant annet forskningsformidling, å erfare hva det vil si å prøve å gjennomføre et stykke forskningsarbeid.

En stor takk til veileder Knut Lundby (2017/2018), som har lyttet, gitt gode råd, hjulpet til med å skjære igjennom og sortere, forklart hva en masteroppgave må inneholde, satt frister og loset en usikker (og samtidig sikker) godt voksen student gjennom de ulike etappene fram til ferdigstilling av oppgaven. Takk også forskergruppen bak forskningsprosjektet *Individet i journalistikken* på nåværende OsloMet, som inviterte meg inn til workshop tidlig i prosessen, og som enkeltvis har tatt seg tid til samtaler og tips. Takk også

til Fanny Duckert for gode innspill. Og en helt særskilt takk til Bente Thoresen, som hele veien har fulgt interessert med og kommet med viktige tips og råd.

En takk skal rettes til sjefen min, Johannes Elgvin, som har latt meg ta fri, så jeg har kunnet komme i mål. Takk også til Aashild Ramberg for oppmuntring og støtte.
En stor takk også til Arne og Ole og Thea og Jo for å ha holdt ut med meg og mitt stress og vegring. Skyggen av masteroppgaven har preget familielivet. Mange med meg vil puste lettet ut når oppgaven er i havn; både familie og gode venner. En særlig takk til Tone (Selboe) for hjelp på tampen.

Den største takken retter jeg imidlertid til hver og en av dere som har delt deres erfaringer og følelser med meg om å stå fram i mediene med psykiske utfordringer. Møtene med dere og innspillene fra dere har vært forutsetningen for hele oppgaven.

En stor takk også til dere journalister og fagpersoner, som har bidratt med deres tanker og erfaringer. Dere har gitt viktige bidrag til refleksjoner rundt møtet mellom journalist og intervjuobjekt når temaet er psykisk helse.

Til slutt vil jeg takke Fritt Ord for støtte, som har gjort det mulig å være borte en måned fra jobb i sluttfasen.

Innholdsfortegnelse

1. Bakgrunn og problemstillinger: Fra Bondevik til *Jeg mot meg* .....side 1
1.1 Noen milepæler .....side 1
1.2 Personlig motivasjon .....side 5
1.3 Målet med oppgaven .....side 6
1.4 Forskningsspørsmål og gangen i oppgaven .....side 7
2. Litteraturgjennomgang og teori: Stå fram journalistikk og psykisk sykdom...side 10
2.1 Individet i journalistikken .....side 10
2.2 Kort tilbakeblikk .....side 12
2.3 Individet som fortelling .....side 14
2.41 Den lille mann .....side 15
2.5 Individualisering som avstigmatisering .....side 16
2.6 Hvor ekte er ekte? ..... side 17
2.7 Om å stå i medienes søkelys .....side 18
2.8 Journalistikk og psykisk helse .....side 20
2.9 Blikk på bildet av psykiatridekning i Sverige .....side 21
2.10 Journalist og medmenneske .....side 22
2.11 Helsejournalister i møte med sårbare kilder .....side 24
3. Metode og materiale: Intervjuer med enkeltpersoner og journalister.....side 27
3.1 Til kilden: De som eksponeres og de som bidrar til eksponeringen .....side 27
3.2 Alternative metoder - det jeg ikke gjorde .....side 31
3.3 Forskningsetikk og personvern .....side 33
3.4 Valg av intervjupersoner .....side 34
3.5 Intervjuene .....side 38
3.6 Navn og anonymisering .....side 41
3.7 Analysen - tematisering av funnene .....side 42
3.8 Reliabilitet og validitet .....side 43
4. Analyse: Kjente og ukjente - Begrunnelser og dilemmaer ved å stå fram.....side 45
4.1 Presentasjon av de "ikke kjente" intervjupersonene .....side 46
4.2 Presentasjon av de "kjente" intervjupersonene .....side 49
4.3 Begrunnelse for å stå fram .....side 52
4.3.1 "Ikke kjente" om sine begrunnelser for åpenhet .....side 53

4.3.2 "Kjente" om sine begrunnelser for åpenhet.....side 55

4.3.3 Oppsummerende refleksjoner og sammenlikning av "Ikke kjente" og "Kjente" intervjupersoners begrunnelse for å stå fram i mediene.....side 59

4.4 Når står personer som gir psykisk sykdom et ansikt fram i mediene?.....side 60

4.4.1 Når står "Ikke kjente" fram med sine historier om psykiske lidelser? .....side 60

4.4.2 Når står "Kjente" fram med sine historier om psykiske lidelser? .....side 64

4.4.3 Oppsummerende refleksjoner og sammenligninger av "Ikke kjente" og "Kjente" intervjupersoners begrunnelse for når de står fram i mediene med siner historier .....side 68

4.5 Hvordan opplever de som gir psykisk sykdom et ansikt i mediene møtet med journalistene og eksponeringen av egne historier? .....side 69

4.5.1 Hvordan opplever "Ikke kjente" møtet med journalistene og mediene og eksponeringen av egne psykiske lidelser?.....side 69

4.5.2 Hvordan opplever "Kjente" møtet med journalistene og mediene og eksponeringen av egne psykiske lidelser.....side 74

4.5.3 Oppsummerende refleksjoner .....side 78

5. Analyse: Journalister: Begrunnelser og dilemmaer .....side 80

5.1 Presentasjon av de fire journalistene.....side 80

5.2 Hvorfor vil redaksjonene ha disse historiene? .....side 82

5.3 Hvordan blir de som står fram ivaretatt av journalistene? .....side 86

5.4 Oppsummerende refleksjoner .....side 90

6. Eksperter om dilemmaer ved "stå fram"-journalistikken.....side 92

6.1 Refleksjoner fra psykologieksperten.....side 92

6.2 Refleksjoner fra presseksperten .....side 95

6.3 Oppsummerende refleksjoner .....side 96

7. Konklusjon: Funn og nye spørsmål.....side 98

7.1 Funnene i oppgaven ..... Side 98

7.2 Refleksjoner over egen rolle .....side 102

7.3 Tema for videre forskning.....side 104

Litteraturliste .....side 106

Vedlegg

(1. Henvendelse til intervjupersoner, 2. Intervju-guide og 3. NSD- godkjenning).

Kapittel 1. Bakgrunn og problemstillinger: Fra Bondevik til *Jeg mot meg*

Behov for mer kunnskap om de som gir psykisk sykdom et ansikt

De siste to tiårene har det blitt mer og mer vanlig at både kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske utfordringer. Noen av dem som forteller om egen angst, depresjon, spiseforstyrrelse m.m., er såkalte kjendiser – kjent av og med mediene fra før. Andre er ukjente – og opplever møtet med mediene for første gang når de står fram og byr på sin egen psykiske sårbarhet.

1.1 Noen milepæler

Det som kanskje har vekket mest oppmerksomhet det siste året, er fjernsynsserien *Jeg mot meg* på NRK, der en rekke unge mennesker har fortalt om sine psykiske utfordringer og deltatt i gruppeterapi med psykolog og programleder Peder Kjøs. At vi som seere blir invitert inn i terapirommet, er et skritt lenger i medieeksponeringen enn vi har vært vant til fra før.

Jeg mot meg har overveiende fått varm mottakelse, men også møtt motbør blant annet fra Anne-Kari Torgalsbøen, som er professor i psykologi ved Universitetet i Oslo. I et avisinnlegg (Aftenposten, 3.10. 2018) setter hun blant annet spørsmålstegn ved å eksponere sårbare unge mennesker i en brytningsfase, hvor de heller kunne trengt å beskytte sitt private rom. Programleder Peder Kjøs svarer i et avisinnlegg at «åpenhetens tid» er bedre enn «taushetens tid», og at vi trenger programmer som *Jeg mot meg* (Aftenposten 5.10.2018). Til tross for at jeg i denne masteroppgaven ikke tar for meg debatten om åpenhet, aktualiserer denne diskusjonen at kunnskap om noen av dem som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, er relevant og høyst aktuell.

Det siste året har debatten gått høyt i Norge om hvorvidt vi overdiagnostiserer en hel generasjon unge med psykiske lidelser. En torsdag i november stod folk i kø en time for å sikre seg plass i den største salen på Litteraturhuset i Oslo for å høre Ole Jacob Madsen, som nylig kom ut med boken *Generasjon prestasjon. Hva er det som feiler oss? Er vi i ferd med å forstå ungdommen i hjel,* sammen med Arnhild Lauveng, psykolog med doktorgrad og tidligere diagnostisert med schizofreni, diskutere hva psykiske lidelser egentlig er. Tilsvarende møter med liknende temaer foregår ukentlig i Oslo og andre norske byer, på litteraturhus, kulturhus, bokhandler og andre møteplasser. Diskusjonen rundt psykolog Peder Kjøs' programlederrolle og ansvar i serien *Jeg mot meg* kan ses som del av denne debatten.

Året før lanserte tidsskriftet Samtiden temanummeret *Skamtiden*, der psykisk helse og unge stod på dagsorden, inspirert av NRKs populær *Skam*-serie. Det kan virke som om psykisk helse og sykdom, fra å være et tema med få personlige stemmer bak i mediene, nå har kommet på forsidene.

Av de siste par årenes utvikling er det også verdt å merke seg dokumentarserien *Stemmene i hodet* av regissør Gunhild Asting, som ble sendt på NRK i 2017. Her følger vi tre personer med diagnosen schizofreni tett i hverdagen. Også denne serien var langt tettere på virkeligheten til personer med tyngre psykiske lidelser enn vi hadde sett i en så bred nyhetskanal tidligere. I samme kanal har journalist og programleder Helene Sandvig i serien *Helene sjekker inn*, i tidsrommet 2016-2018 tatt oss med inn i behandlingsinstitusjoner, der vi blant annet har fått møte personer som er til behandling for angst, for spiseforstyrrelse, eller er innlagt i akuttpsykiatrien.

Også dette programmet er noe vi nok ikke hadde sett på fjernsyn for bare få år siden. Grensene for hva det er mulig å eksponere – være åpne om – flytter seg og har flyttet seg gjennom de siste to tiårene. I smalere publikasjoner – som i bladet Psykisk helse, som har eksistert siden 1994 – har man dekket både innleggelser og også tyngre lidelser redaksjonelt, men i de større mediene som går ut til en bredere allmennhet, kan programmene som er nevnt ovenfor, betegnes som et vendepunkt i dekningen av psykiske lidelser. Det er verdt å merke seg at både *Jeg mot meg*, *Stemmene i hodet* og *Helene sjekker inn* er lengre serier, som det har blitt brukt mye ressurser på. Det samme er tilfellet med opprullingen i form av en rekke reportasjer, som journalistene Synnøve Åsebø og Mona Grivi Norman gjorde i VG i 2016. De tok for seg den utbredte bruk av tvang i psykiatrien, og en rekke personer som var blitt utsatt for beltelegging og annen tvang, stod fram og fortalte sine historier. Dekningen var en rapport fra innsiden av psykiatrien, som vi heller ikke har sett tidligere.

I skrivende stund er det mye oppmerksomhet rettet mot NRKs opprulling av foruroligende mange selvmord blant personer som er (tvangs)innlagt i psykiatrien. Saken er eksemplifisert med et fotografi av nå avdøde Preben (28), som smiler på det siste bildet som ble tatt av ham, sterk i kontrast til bildene og uttalelsene av hans sørgende, rasende og fortvilte mor og søsken.

I denne masteroppgaven, *Gir psykisk sykdom et ansikt – Når kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske lidelser*, går jeg i liten grad inn på den journalistiske utformingen og innholdet i nyhetssakene, seriene og intervjuene. Det som først og fremst interesserer meg, er de som står fram. Jeg ønsker å få fram mer kunnskap om

hvordan noen av de som står fram med sine personlige historier, erfarer å bli eksponert i redaksjonelle medier.

Bondevik – et vendepunkt

Går vi noen år tilbake i tid, kommer vi til det mange refererer til som et vendepunkt med hensyn til åpenhet om psykiske lidelser. Det var i 1998 at daværende statsminister Kjell Magne Bondevik stod fram med at hans sykefravær skyldtes en «depressive reaksjon». Det vakte stor oppmerksomhet – både nasjonalt og internasjonalt – at landets statsminister, først via en pressemelding, siden på en pressekonferanse foran et stort pressekorps, fortalte at det var psykiske årsaker til at han måtte være borte fra jobben. Etter manges syn brøytet han vei, og gjorde det lettere for andre å stå fram. Dette er en tematikk jeg skal komme nærmere tilbake til i analysen i denne oppgaven – altså begrunnelsen for åpenheten, og hva både de som står fram og mediene og journalistene som intervjuer dem, tenker rundt verdien og effekten av «å gi psykisk sykdom et ansikt».

I årene etter Bondevik har en rekke politikere, kulturpersonligheter, andre kjente mennesker og også såkalt «vanlige» folk – enten de representerer en interesseorganisasjon eller «bare» seg selv – stått fram i mediene og delt sine erfaringer om psykisk lidelse. De fleste som forteller sin historie i mediene, sier at de gjør det for å bidra til mindre tabu rundt psykisk sykdom, for å være til hjelp for andre, og/eller for å bidra til å sette søkelyset på et problem eller en problemstilling. Det gjelder enten det dreier seg om det kjente fotballtalentet Torstein Andersen Aase, politiker Karin Yrvin, NRK- P3-profil Christine Dancke eller såkalte «vanlige» mennesker.

Opptrappingsplan, Tv-aksjon og kartlegging av omfang

En stadig økende grad av åpenhet omkring psykiske lidelser de siste par tiårene har også kommet i kjølvannet av «Opptrappingsplanen for psykisk helse», som var en omfattende helsepolitisk reform som gikk over ti år fra 1998–2009, og som bygget på Stortingsmelding nr.25 (1998-99) «Åpenhet og helhet», som daværende statsminister Kjell Magne Bondevik var sterkt engasjert i. Reformen skulle blant annet bidra til kvalitativt og kvantitativt bedre tjenester for personer med psykiske lidelser i lokalsamfunnet der de bodde. Andre stikkord var brukerinvolvering, uavhengighet og mestring av eget liv. Også styrking av informasjon om psykiske lidelser var et viktig poeng i planen.

At Rådet for psykisk helse, som har arbeidet for at personer med «psykiske helseplager» og deres pårørende får hjelp og støtte, i 1993 fikk TV-aksjonen og to år senere startet å gi ut bladet Psykisk helse, er også en del av et bakteppe som kan ha bidratt til at personer med psykiske lidelser ble mer synlige i mediebildet med sine personlige fortellinger og synspunkter. Det som var vanskelig å snakke om tidligere, som angst og depresjon, kan ha blitt lettere å snakke om i dag enn for 20 år siden, mens tyngre lidelser nok fortsatt er vanskeligere å stå fram med. I denne oppgaven har intervjupersonene – både de fra før «ikke kjente» og de fra før «kjente» – erfaringer med å stå fram på ulike tidspunkter i løpet av de to siste tiårene. Også noen av journalistene som er informanter, har arbeidet med psykiske helsesaker over et lenger tidsrom – og vil kunne belyse hva slags temaer innenfor feltet som det kanskje har blitt enklere å snakke om, og hva som er utfordringene på dette feltet i dag.

At kunnskapen om utbredelsen av psykiske lidelser de senere årene har økt i befolkningen, kan også ha medført at psykiske lidelser og personlige fortellinger om temaet brer om seg i mange medier. Folkehelseinstituttet la i 2009 fram *Rapport 2009:8: Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*, som er den første omfattende rapporten om psykiske lidelser i Norge. I rapporten framgår det at halvparten av befolkningen her i landet i løpet av livet rammes av en psykisk lidelse, en tredjedel i løpet av ett år. I rapporten defineres en psykisk lidelse slik: «når symptombelastningen er så stor at det kan stilles en klinisk diagnose.»

Det framgår at de lidelsene som ser ut til å få mest dekning i mediene – angstlidelser og depresjon – er de mest utbredte lidelsene: En fjerdedel av oss får en angstlidelse i løpet av livet, og en av fem en depressiv lidelse. Kun én prosent får schizofreni i løpet av livet, mens 3,5 prosent får psykotiske lidelser av kortere varighet. Alt ifølge rapporten, der det også framgår at det har vært en sterk økning i behandlingen av psykiske lidelser i Norge. Rapporten ble oppdatert i 2018, men funnene var i overveiende grad stabile, bortsett fra en økning i psykiske lidelser hos unge jenter. Ellers var det ikke noen økning i utbredelsen av psykiske lidelser totalt i befolkningen som helhet.

Kunnskapen de senere årene viser at angst og depresjon nærmest er å regne som folkesykdommer, siden det rammer så mange av oss. Dette kan være en medvirkende årsak til de mange mediefortellingene om nettopp disse lidelsene, enten vi har kjent lidelsene på kroppen selv, eller har noen nær oss som er eller har vært rammet. Dette sorterer under flere av de viktigste nyhetskriteriene, slik vi gjerne gjengir dem med forkortelsen VISAK: Vesentlighet, identifikasjon, sensasjon, aktualitet og konflikt.

Har ikke blitt spurt

Til tross for at vi har sett en økning av journalistiske saker der enkeltpersoner står fram med sine psykiske lidelser både i aviser, i radio og fjernsyn og i fagtidsskrifter, finnes det altså lite forskning om hvordan det å stå fram med sine psykiske utfordringer oppleves av dem som blir eksponert. Vi vet derfor lite om hvordan de som står fram i mediene opplever eksponeringen; på det aktuelle tidspunktet og i ettertid; hva begrunnelsen deres for å stå fram er; hvordan de opplever eksponeringen, og hvordan de de opplever møtet med journalistene/ mediene.

1.2 Personlig motivasjon

En sterk personlig motivasjon for å gå løs på denne tematikken er at jeg tidligere har jobbet mange år som journalist, blant annet i bladet Psykisk helse, der vi gjennomgående baserte det redaksjonelle stoffet på at enkeltpersoner stod fram med sine psykiske utfordringer. Jeg har også skrevet to «case»-baserte bøker om psykisk helse, der personlige historier var selve bærebjelken. Ideen til oppgaven *Gir psykisk sykdom et ansikt: Når kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske lidelser* har sitt utgangspunkt i denne erfaringen. Å illustrere en journalistisk sak med et «case», en personlig historie, er et mye brukt journalistisk virkemiddel, som jeg selv praktiserte da jeg jobbet som journalist i bladet Psykisk helse, og tidligere som journalist i andre medier, som Klassekampen og NRK.

Min oppgave som journalist, som jeg ikke satte spørsmålstegn ved, var å få personer til å stå fram med sine psykiske sykdomshistorier i reportasjer, portretter, intervjuer. At åpenhet skulle bidra til mindre tabu omkring psykisk sykdom, lå under som et premiss. Ofte tok jeg kontakt med organisasjoner som Mental helse, Fontenehusbevegelsen eller andre for å få hjelp til å finne fram til personer som var villige til å la seg intervjue om depresjon, angst, selvskading, schizofreni el liknende.

Jeg har i ettertid reflektert over om vi egentlig visste hva vi utsatte intervjuobjektene våre for. Jeg har også tenkt på noen av dem jeg har intervjuet, og lurt på hva slags tanker de gjorde seg i ettertid. Jeg har derfor inkludert noen av dem jeg selv har intervjuet som journalist som informanter. I redaksjonen til Psykisk helse fikk vi ved noen anledninger henvendelser fra intervjuobjekter, som ønsket at vi slettet deres historie fra nettutgaven av bladet. De var kommet videre i livet og ønsket ikke at «svangerskapsdepresjon» eller «selvskading» skulle poppe opp hver gang noen googlet dem. Dette er noe av bakteppet for hvorfor jeg har villet se nærmere på «stå fram»-journalistikken med fokus på psykisk helse.

1.3 Målet med oppgaven

Målet med studien er:

1. Å få mer kunnskap om hvordan de som har stått fram i mediene med sine psykiske utfordringer selv erfarte eksponeringen og motiveringen for den, mens det pågikk og i ettertid – på godt og på vondt.

   Opplevde de selv å ha kontroll eller var de prisgitt medienes vinkling? Hvordan var møtet med journalistene? Ønsket de å oppnå noe med å fortelle sin historie? Og hvordan syntes de at de framstod?

2. I tillegg er målet å få kjennskap til hva som får journalistene og redaksjonene til å prioritere personlige historier om psykisk sykdom – og hvilke hensyn de (eventuelt) tar i dette arbeidet. Hvilke erfaringer og dilemmaer møter redaksjoner i arbeidet med psykisk helse-stoff?

Jeg vil ha hovedfokus på intervjuobjektenes motivasjon og opplevelse av sitt «bidrag» – i utgangspunktet og etter eksponeringen. Jeg deler utvalget i to; i kjente personer, eller kjendiser som står fram i mediene med sin psykiske helsehistorie, og i ukjente mennesker som gjør det samme. Jeg er ute etter å finne ut om omkostningene og graden av regi varierer mellom disse gruppene, og om det å være kjent fra før, gjør at man tåler medieeksponeringen bedre enn om man kun eksponeres på grunn av sin psykiske lidelse. Var konsekvensene av medieeksponeringen noe de var klar over? Og forberedt på? Var spillereglene klare, eller ble oppslaget/opptredenen noe annet enn det de var forespeilet? Hvordan opplever de dette i ettertid?

Jeg snakker også med journalister fra utvalgte medier, som har jobbet mye med psykisk helse-stoff og «stå fram»-journalistikk. Jeg ønsker, som jeg har vært inne på, å finne ut hva som gjør at de prioriterer denne typen stoff, hvorfor det er såkalt «godt stoff», og hva slags etiske og presseetiske refleksjoner de gjør seg i møte med personer som eksponerer sin sårbarhet i deres spalter eller på deres skjermer: Hvilke historier sier de nei takk til og lar ligge, og hva er «innafor»? Forberedes de som «står fram» med sine historier på mulige konsekvenser av eksponeringen? Og er det noen oppfølging i ettertid? Er det ulik tilnærming i forhold til kjente og ukjente personer som eksponeres?

Mye av veksten i de personlige fortellingene om psykiske lidelser foregår i dag på blogger og sosiale medier. Jeg har valgt å avgrense denne oppgaven til de redaksjonelle mediene, først og fremst fordi redaksjonelle medier følger «Vær varsom- plakaten».

1.4. Forskningsspørsmål og gangen i oppgaven

Det er, i alle fall i norsk sammenheng, forsket lite på det temaet jeg ønsker å belyse, og ulike innfallsvinkler og metodevalg kunne vært benyttet i oppgaven. Jeg har valgt en kvalitativ metode, en eksplorerende tilnærming, nærmere bestemt semistrukturerte dybdeintervjuer. Dette gjør jeg nærmere rede for i Kapittel 3, der jeg tar for meg metode og materiale. Forskningsspørsmålet og altså hovedproblemstillingen i denne oppgaven er formulert som et åpent spørsmål. Målet har vært å ikke legge premisser, men å favne så vidt som mulig for å få tak i det intervjupersonene har på hjertet. Det samme gjelder underspørsmålene. Det er også viktig å presisere at spørsmålene og intervjuene begrenser seg til å gjelde redaksjonelle medier.

Jeg har dybdeintervjuet til sammen ni personer som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser: fem fra før «ikke kjente» og fire fra før «kjente». I tillegg har jeg dybdeintervjuet fire journalister. For å få med noen «utenfrablikk» har jeg to mindre omfattende og mer faktabaserte intervjuer med to fagpersoner; en presse-ekspert og psykologsekspert.

Det overordnede forskningsspørsmålet, hovedproblemstillingen, er:

Hvordan erfarer kjente og ukjente mennesker å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser?

Så følger underspørsmålene med noen utdypinger i parentes:

1. *Hva sier/oppgir kjente og ikke kjente mennesker at de ønsker å oppnå med å stå fram i mediene med sine psykiske lidelser?* (Hvordan erfarer de det? Hvorfor gjør de det? Hva får de ut av det?)

2. *Hvorfor vil redaksjonene ha disse historiene?* (Ifølge journalistene og også ifølge de som står fram)

3. *Hva er avgjørende for når (hvilket tidspunkt) og i hvilket medium kjente og ukjente personer står fram med sine psykiske lidelser – ifølge dem selv?* (Hvorfor da og ikke på et annet tidspunkt – og hva oppleves riktig i forhold til egen sykdomshistorie?)

4. *Hvordan blir de som står fram ivaretatt av journalistene/redaksjonene – ifølge dem selv og ifølge journalistene?* (Tar journalistene spesielle hensyn? Hvordan jobber de med disse sakene? Hvordan opplever de møtet med journalistene?)

5. *Hvilket bilde av seg selv opplever de som står fram at mediene tegner av deres historie, sammenliknet med den versjonen de selv ønsker (ønsket) å presentere?*
(Historiefortelling og regi: er det en grense for hva som eksponeres og hva de som står fram mener bør eksponeres? Og, om så: Hvor går denne? Hvorfor? Og går vi glipp av viktige historier fordi det er viktige (tyngre) lidelser som ikke omtales?)

6. *Hva er belastningen og eventuelt gevinsten for dem som står fram – da publiseringen skjedde og ved refleksjon i ettertid? (*Herunder også tilbakemeldinger på om de ville gjort det om igjen?)

Oppbyggingen av oppgaven

Innledning og bakgrunn: Fra Bondevik til *Jeg mot meg*

I det første kapittelet har jeg gjort rede for behovet for mer kunnskap om de som gir psykisk sykdom et ansikt ved å stå fram med sine historier, og også om min personlige motivasjon for å skrive denne oppgave. Jeg presenterer valg av metode.

Litteraturgjennomgang og teori: «Stå fram»-journalistikk og psykisk sykdom

I kapittel to sirkler jeg meg inn mot temaet mitt via historikken om personlige fortellinger i journalistikken, og hvordan det ser ut i dag.

Metode og materiale: Intervjuer med enkeltpersoner og journalister

I kapittel tre gjør jeg rede for valg av kvalitativ metode og semistrukturerte intervjuer. Jeg forklarer hvorfor dette er rette vei til målet for å gi svar på forskningsspørsmålet mitt, og gjør rede for hvordan jeg konkret har gått fram via infoskriv, brev, samtykkeerklæringen, intervjuer, opptak, transkribering, min rolle og noen av de etiske avveiningene jeg har tatt blant annet med hensyn til anonymitet.

Analysen: Kjente og ukjente: Begrunnelser og dilemmaer ved å stå fram med sine psykiske lidelser

I kapittel fire slipper endelig hovedpersonene i denne oppgaven til – de kjente og ukjente personene som har stått fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser. Intervjupersonene i utvalget kommer med sine erfaringer og refleksjoner som svar på forskningsspørsmålet og underspørsmålene. Jeg ser på tendenser i materialet og diskuterer, paralleller, ulikheter, andre funn.

Analysen: Journalister: Begrunnelser og dilemmaer ved å dekke feltet

I kapittel fem kommer journalistene i utvalget med sine erfaringer og refleksjoner som svar på forskningsspørsmålet og underspørsmålene. Jeg ser på tendenser i materialet og diskuterer paralleller, ulikheter, andre funn.

Refleksjon med fagfolk: En TV-psykolog og en presse-ekspert

I kapittel seks møter jeg to fagpersoner, som bruker mye tid i jobbene sine på å reflektere rundt etikk, journalistikk, sårbare grupper og psykiske belastninger

Diskusjon/ Konklusjon: Interessante funn og nye spørsmål

I kapittel sju trekker jeg fram det jeg har funnet gjennom analysen og besvarer hovedproblemstillingen. Jeg diskuterer funnene og trekker fram det jeg synes er mest interessant. Jeg tar også for meg begrensningene i materialet og skisserer hva det kunne vært spennende å gå videre på i kjølvannet av funnene i denne oppgaven.

Kapittel 2: Litteraturgjennomgang og teori - Stå fram journalistikk og psykisk sykdom

Om individualisering og åpenhet med fokus på psykiske lidelser

Vi ser daglig i mediebildet, som jeg har beskrevet i forrige kapittel, at enkeltpersoner står fram og forteller om egen psykisk lidelse og med det bidrar til å gi psykisk sykdom et ansikt. I dette kapittelet vil jeg gå igjennom litteratur og teori om individets (stadig økende) plass i journalistikken. Jeg vil også se nærmere på litteratur som diskuterer medieeksponering av sårbare grupper, spesielt personer med psykiske lidelser. Jeg tar hovedsakelig utgangspunkt i litteratur om norske og nordiske forhold, men vil også støtte meg noe på internasjonal forskning. Endelig vil jeg vise hvordan denne oppgaven er ment å fylle et forskningshull. Vi har en del kunnskap om journalister som jobber med personer med psykiske lidelser som «caser», men det finnes knapt forskning om de som gir psykisk sykdom et ansikt gjennom egne historier.

Jeg forholder meg til litteraturen jeg leser med det for øye å finne knagger som i lys av min problemstilling og mitt forskningsspørsmål kan tjene som verktøy i analysen. Jeg er altså ute etter å finne innfallsvinkler som er relevante for mitt materiale, selv om det kan medføre at jeg ikke yter hver enkelt studie full rettferdighet.

2.1 Individet i journalistikken

De siste tiårene har journalistikken blitt stadig mer individorientert, uten at dette har blitt gjort til gjenstand for mye forskning. Med dette som utgangspunkt etablerte forskergruppen *Individeksponering i journalistikken (INDEX)* seg i 2014, ved daværende Høgskolen i Oslo og Akershus, i dag OsloMet. De satte seg fore, ifølge beskrivelsen på nettsiden, å undersøke «ulike former for individeksponering og fokuset på individet i journalistikken, utviklingen over tid og verdinormer knyttet til individet». Jeg ble høsten 2016, da jeg var i planleggingsfasen av denne masteroppgaven, invitert til en workshop i regi av forskergruppen, som resulterte i antologien: *Putting a Face on it: Individual Exposure and Subjectivity in Journalism* (2017) med Birgitte Kjos Fonn, Harald Hornmoen, Nathalie Hyde-Clarke og Yngve Benestad Hågvar som redaktører.

Allerede i 2015 ga forskergruppen ut antologien *Individet i journalistikken* – da med Harald Hornmoen, Thore Roksvold og Jørgen Alnæs som redaktører. Forskergruppen har vært opptatt av hvilke måter individet eksponeres på, hvilke roller og verdier som knyttes til individet, og hvordan disse endrer seg over tid. Hvilke endringstendenser i kulturen og

samfunnet er for eksempel individorienteringen et uttrykk for? Og hvilken betydning har journalistikken for statusen og rollene individet har og bør ha i og overfor samfunnet?

Jeg vil støtte meg mye på litteraturen fra denne forskergruppen, og da spesielt på den tematikken som er tettest på mitt eget materiale. Dette forskermiljøet er det eneste i Norge som de siste årene systematisk har studert ulike problemstillinger knyttet til enkeltpersoner og deres eksponering i ulike journalistiske settinger.

«Utviklingen mot sterkere eksponering av individet, mot større subjektivitet, flere bekjennelser og fortrolige henvendelser i journalistikken, er ikke blitt viet veldig mye oppmerksomhet av akademikere», skriver Hornmoen (s.17) i introduksjonskapittelet til *Individet i journalistikken*, som er den første norske, brede akademiske gjennomgangen av personorienteringen i journalistikken. Den siste antologien, *Putting a Face on it*, har mye av det samme fokuset, og peker blant annet på den individuelle eksponeringen som et resultat både av demokratisering, kommersialisering og profesjonalisering i pressen. Tendenser som noen ganger trekker i samme retning og andre ganger gjør det motsatte, ifølge bidragsyterne.

I tillegg til å bruke enkeltartikler i antologiene, som særlig belyser problemstillingene i denne masteroppgaven, har jeg også i samtaler med forskere i gruppen fått tips om litteratur og latt meg inspirere av deres referanser i antologiene. Jeg har bestrebet meg på at mine referanser skal være primærkilder, men viser også i noen tilfeller til sekundærkilder via de to nevnte antologiene, som forskergruppen med samarbeidspartnere står bak.

I boken *Speaking Personally: The Rise of Subjektive and Confessional Journalism* (2013), som Hornmoen m.fl. også har som referanse, beskriver Rosalind Carter hvordan individorienteringen i Storbritannia de siste tiårene har bredt om seg i journalistikken, i form av det hun kaller *the confessional society* (Carter, 2013, s.10), med et sterkt fokus på personlige historier, erfaringer og reaksjoner i alle medier. Dette gir seg blant annet uttrykk i personlige spalter, bekjennende journalistikk, jeg-form og blogging. Forskergruppen bak *Individet i journalistikken* ser tilsvarende tendenser i Norge.

Hornmoen (2015, s.24) understreker at framfor å beklage utviklingen mot en mer personifisert journalistikk: «(…) er det bedre og mer fruktbart å fokusere på måten individuelle personer blir brukt på i journalistikken, og hvordan dette styrker – eller svekker – folks forståelse av og deltakelse i samfunnsdebatten».

I denne masteroppgaven er innfallsvinkelen først og fremst å se på hvordan enkeltindivider selv forteller at de bruker plassen journalistikken åpner for. I tillegg ser jeg på samspillet mellom journalistene og de som står fram, slik begge parter forteller om det. I

dybdeintervjuene jeg har gjort, har jeg fokus på det enkeltstående individ, vel vitende om at de inngår i sammenhenger som er større enn dem selv, og at når vi snakker om oss selv, gjør vi det som representanter for grupper.

2.2 Kort tilbakeblikk

Utviklingen mot mer personorientering i norske medier er ikke ny, selv om den de to siste tiårene har akselerert. Individeksponeringen i norsk presse gjorde sitt inntog via tabloidiseringen på 60-tallet og utfasingen av partipressen på 70-tallet (Hornmoen, Hågvard, Roksvold, 2015). Det er fra disse to tiårene man i norske redaksjonelle medier først ser at samfunnsproblemer blir presentert for leserne (lytterne, seerne) i form av et «case». Dette ga seg gjerne uttrykk i form av såkalte eksempelfortellinger om enkeltpersoner som ble berørt av temaer/samfunnsproblemer som ble omtalt: «Slik står enkeltpersoner frem som subjekt og objekt for kritikk. Folk flest blir synlige i mediene, og publikum kan høre deres stemmer. Myndighetspersoner trekkes til ansvar og må svare for seg» (Hornmoen, 2015, s.18). Kampanjejournalistikk, og det som ofte kalles service-ideologiens framvekst, ble dominerende retninger etter avideologiseringen av pressen, som Martin Eide og Gudmund Hernes viste i *Død og pine. Om massemedia og helsepolitikk* i 1987: «Dette innebærer at rettighetstanken – at vi som forbrukere har bestemte rettigheter – blir helt sentral» (Eide & Hernes, s.158, 1987). Oppheving av kringkastingsmonopolet på 80-tallet og etableringen av TV2 førte til en mer uformell stil, der programledere og politikere ble dus og på fornavn. Og endelig kom de kommunikasjonsteknologiske endringene fra årtusenskiftet, som fikk betydelige konsekvenser for individualiseringen i journalistikken: «Enkeltindividet blir nå ytterligere eksponert og personifisert i journalistiske medier som nettaviser, i blogger og i annen Internett- kommunikasjon» (Hornmoen, 2015, s.19).

Det multimediale er dagens virkelighet for de som står fram med sine psykiske lidelser i redaksjonelle medier, som i dag også ofte betyr å være på trykk, på nett, kanskje på film, og å spres via kanaler på sosiale medier, og få lesere, seere og lyttere i mange flere kanaler enn det man i utgangspunktet eksponerte seg i. Man opererer og siteres på mange plattformer, enten man selv legger ut en versjon av historien sin på sosiale medier, eller en redaksjonell redaksjon gjør det. Dette vil jeg ha i mente i denne masteroppgaven, som omtaler personer som eksponeres i redaksjonelle medier, som på sin side er del av en medievirkelighet som gjør at de kan «spres» i en rekke kanaler de ikke i utgangspunktet hadde takket ja til.

På bekostning av ordentlige nyheter?

Rosalyn Coward, som selv har bakgrunn som journalist, beskriver i *Speaking Personally* hvordan fortellinger om mennesker, såkalte «human interest»-historier, har fått stadig større plass i vår tids journalistikk. Ikke minst fordi de viser seg som et sterkt journalistisk redskap, som når ut til et bredt publikum. Til tross for at individfokuset og de personlige stemmene brer om seg, har de etiske dilemmaene ikke blitt sett på som blant de mest presserende temaene innen journalistikken, påpeker Coward (s.7) med et *understatement*. I studier av personfokuserte medieoppslag, referert til i *Tabloid Tales*, redigert av Colin Sparks og John Tulloch (2000), peker Sparks på at tabloide historier om individer av mange oppfattes som fordummende, og at de personfokuserte historiene går på bekostning av såkalte «ordentlige nyheter». Han viser til at enkelte ser tabloidiseringen, personfokuseringen og den forenklingen av virkeligheten de mener dette innebærer, som «en trussel mot demokratiet» (Sparks &Tullock, 2000, s.2).

Coward mener imidlertid at et slikt synspunkt innebærer et nedlatende syn på seerne, leserne og lytterne, som impliserer at de ikke vet sitt eget beste. Dette synet deler Elisabeth Bird, som i *Tabloid Tales* (2000) argumenterer for at publikum er aktive og selektive. De forholder seg til nyheter utfra følgende problemstilling: *På hvilken måte angår denne historien mitt liv og hvorfor skal jeg engasjere meg*? (Bird, 200, s. 215) Hun viser til hvordan journalisten ved å svare på disse behovene kan bidra til å invitere lesere, lyttere og seere inn til mer aktiv deltakelse i samfunnet og samfunnsdebatten. Å vise konsekvenser av hendelser for enkeltpersoner kan være en effektiv måte å nå fram på, for eksempel ved at bilder av mennesker som står fram, brenner seg fast. Her er det lett å assosiere til historier i norske medier mange av oss husker fra nyere tid, som for eksempel Maria Amelie som ga de papirløse et ansikt og Odin-saken i VG, der en 13-åring tok sitt eget liv og foreldrene rettet søkelyset mot hva mobbing kan føre til.

Hornmoen understreker i *Individet i journalistikken* at framfor å beklage utviklingen mot en mer personifisert journalistikk, «(…) er det bedre og mer fruktbart å fokusere på måten individuelle personer blir brukt på i journalistikken, og hvordan dette styrker - eller svekker- folks forståelse av og deltakelse i samfunnsdebatten» (s.24). I denne masteroppgaven anlegger jeg en ny synsvinkel ved å undersøke enkeltindividers egne fortellinger om hvordan de bruker medieoffentligheten, i tillegg til å se på hvordan de føler at de blir brukt eller behandlet av journalistene.

Yngve Benestad Hågvar (2015, s.254–255*)* presiserer at man gjerne opererer med to former for «caser» i journalistikken: 1. Enkeltpersoner som representerer en større gruppe. Og 2. Enkeltpersoner som skal få leseren/ lytteren eller seeren til å få noen «å identifisere seg med», slik at saken blir mindre «tørr». Dette har relevans for mitt materiale, både når det gjelder de som står fram, og journalistene jeg intervjuet. Noen vil for eksempel stå fram med sin personlige historie for at andre i samme situasjon skal føle seg mindre alene. Samtidig vil de implisitt eller eksplisitt være representanter for en gruppe: en organisasjon, et behandlingstilbud eller liknende. Det å stå fram som seg selv er altså ikke entydig, som forfatterne bak *Individet i journalistikken* og *Putting a face on it* viser i de to antologiene på til sammen 25 kapitler.

2.3 Individet som fortelling

«Sia demokratiske og kollektive verdier som sosialt ansvar og rettferdighet tradisjonelt også legitimerer journalistikk, kan det innebære en tilbøyelighet til å framheve enkeltpersoner i journalistikk» skriver Thore Roksvold (2016, s. 33) i *Individet i journalistikken.* Mediene må tilpasse seg markedet, og underholdning med individeksponering og kommersialisering er sterkt knyttet sammen. Denne innfallsvinkelen er interessant i lys av min problemstilling. Roksvold viser blant annet til at individets rettigheter har blitt styrket i lovverket, blant annet via *Maktutredningen*. Sammen med andre individualiserende tendenser i samfunnet har dette bidratt til å fremme journalistikk om enkeltpersoners opplevelser, erfaringer og skjebner. Rosvold viser også til at kritisk journalistikk i det man tidligere omtalte som tabloidaviser, ofte har som formål å «hjelpe den lille mannen i gata». Det er verd å merke seg at de redaksjonelle psykisk-helse-fortellingene vi forholder oss til i dagens mediebilde, også ofte har som formål være til hjelp, både fra journalistens side og fra de som står fram.

Roksvold trekker fram Rudolf Flesh som etter andre verdenskrig lagde en lesbarhetsindeks for å måle det som kalles *human interest*, som i Roksvolds definisjon innebærer at: «Tekster som handler om mennesker, vekker større interesse enn tekster uten mennesker, fordi vi gjerne søker noen å identifiseres oss med» (2015, s. 36). Dette er et viktig poeng også i møtet med personlige historier om psykiske lidelser, der et viktig aspekt er identifikasjonen: «det kunne ha vært meg», «jeg kjenner noen i samme situasjon», «jeg er ikke alene».

Mens argumenterende tekster overbeviser logisk om hva som er rett og galt, så *viser* fortelleringer det samme. De personlige fortellingene informasjonspersonene i denne masteroppgaven har stått fram med i ulike medier, kan også sees i lys av dette.

Historiefortelling kan være en god inngangsport til disse fortellingene – både til hva slags historie den enkelte forteller, om historiene likner på hverandre, og hvilke narrativer som går igjen: «Fortellinga er en sjanger som nødvendigvis eksponerer individer. Derfor egner journalistiske fortellinger seg som materiale for å belyse individeksponering» (Roksvold, 2015, s. 40).

Intervjuet- det ultimate individuelle møtet

Roksvold peker på at individeksponeringen i journalistikken henger sammen med sjangerutviklingen. Og at særlig intervjuet, som benyttes i ulike journalistiske sjangre, jo i seg selv er sterkt individeksponerende. Intervjuet som sjanger bidrar til å dramatisere de journalistiske fortellingene. Innlevelse er spesielt relevant for fortellingene om egne psykiske utfordringer som intervjupersonene har stått fram med. Hadde de ikke trodd at deres historie ville berøre andre, føre til at andre kunne sette seg i deres sted, eller som mange av informantene sier, «avmystifisere», «alminneliggjøre», «avstigmatisere» psykisk sykdom, så ville de nok i utgangspunktet ikke valgt å stå fram i mediene med sine historier.

Å fortelle er å beskrive en handling. Det er handlingsbeskrivelsen som gjør teksten levende og nærværende for leseren: «Når filteret mellom handlingene i teksten og leserens persepsjon er lite synlig, identifiserer leseren seg med det som foregår i teksten» (Roksvold, 2015,40). Denne oppgaven beskjeftiger seg ikke med litterær tekstanalyse, men det er likevel interessant å se «stå fram»- fortellingene i lys av de karakteristikkene som generelt kjennetegner gode fortellinger. De har gjerne en hovedperson vi kan identifisere oss med, hovedpersonen har gjerne et mål eller står overfor vanskelig valg, så skjer det noe – en hendelse/ hindring eller et møte – som fører til endring. Stilen i slike fortellinger er ofte konkret, aktiv, billedlig, til forveksling lik mange av fortellingene om egen psykisk sykdom

2.4 Den lille mann

«Den lille manns inntog i spaltene kan sees som en garanti mot at de profesjonelle kildene får råde samfunnsdebatten alene. I konfliktsaker har pressen hatt en tendens til å stille seg på menigmanns side, og redaksjonen ser det som en seier når det kan ordnes opp» (Hågvar, 2015, s. 255).

At Hågvar ser det som en seier for journalistene at «deres lille mann» vinner fram, er et viktig moment å ha med seg inn i det landskapet der psykisk-helse-dekningen befinner seg. I dag lever vi i en medieverden med stor konkurranse mellom ulike medier. Å få et «case» til å illustrere en sak er helt essensielt, ifølge journalistene som er intervjupersoner i denne

oppgaven. Det samme gjelder journalistene som er informanter i Figenschous forskningsarbeid om helsejournalister og deres fortellinger, som jeg kommer tilbake til mot slutten av dette kapittelet.

Det ser ut som om journalistene som dekker dette stoffområdet, ønsker at deres intervjuobjekter, enten de lider av depresjon eller angst, skal vinne fram – enten det er over et system eller for å bekjempe et stigma. De kjemper altså for «den lille mann eller kvinne» ved å stille seg på det de gjerne ser som de svakestes parti. Her går de inn i en gammel fortelling, som flere har vært inne på:

> Fortellingen om den lille mann som lider urett, har sterk retorisk appell. Den passer som hånd i hanske i melodramaets format, der gode og onde krefter kjemper mot hverandre. Den lille mann får gjerne offerrollen, systemet eller eliten tildeles skurkerollen, og journalisten kan innta rollen som helten som ordner opp. (Hågvar, 2015, s. 256)

Med det stadig sterkere fokuset som har vært på brukerinvolvering og brukerkompetanse innenfor psykisk-helse-feltet de siste årene, har det skjedd en bevisstgjøring.

2.5 Individualisering som avstigmatisering

«Kan det tenkes at individualiseringen av en stigmatisert gruppe kan bidra til avstigmatisering?» spør Anders Gjesvik (2015, s. 127) i kapittelet *«Fra ansiktsløs skurk til synlig helt. Pressens framstilling av homofile fra 1950-tallet til 1980- tallet»*. Han viser hvordan individfokuset i pressen på blant annet HIV-smittede Heiki Hauge Karlsen som ga HIV-smittede et ansikt (uttrykket «gi et ansikt» går igjen) sent på 80-tallet, bidro til avstigmatisering av en stigmatisert grupper.

Som jeg var inne på, er bekjempelse av stigma sterkt oppe når det gjelder alle «gi ansikt»- historiene i mediene. Nå har nok ikke de med psykiske lidelser blitt sett som skurker, slik Gjesvik framholder at de aids-syke ble det i sin tid. Men gruppen med psykiske lidelser er differensiert, så om det er noen som er i nærheten av «skurke»-stempelet, kan det være den gruppen som i media er gitt merkelappen «tikkende bomber». Det dreier seg ofte om personer som har en alvorlig psykisk lidelse og som påvirket av rus begår alvorlige handlinger. Dette er den kanskje mest stigmatiserte gruppen innen psykisk helsevern. Mediebildet og stigmatiseringen av denne gruppen kunne absolutt være verdt et studium, men i denne oppgaven er mitt fokus å ta for meg avmystifiseringen av psykiske lidelser mer generelt.

Dette vel vitende om at det finnes et hierarki av lidelser, som også flere av intervjupersonene i denne oppgaven er inne på.

Men når jeg bruker Gjesviks studie som referanse, er det for å belyse den generelle effekten av å stå fram med psykiske lidelser, som et middel mot stigmatisering: «Mediefortellingenes makt til å (re)produsere meninger om en gruppering er særlig stor når det finnes lite kunnskap om dens medlemmer» (Hellesund 2008, s 27, gjengitt av Gjesvik).

Dette kan også passe godt i forhold til personer med psykiske lidelser, hvis stemmer man sjelden hørte i mediebildet for bare noen tiår siden. Men for å bekjempe stigma, er det en forutsetning at de personlige beretningene som kommer ut i mediene, treffer leseren (lytteren, seeren), skaper identifikasjon og vekker medfølelse. Gjør de ikke det, virker hele «stå fram»-prosjektet mot sin hensikt. Et eksempel som lyktes i så måte, er fortellingen om bartenderen Henki Hauge Karlsen, først HIV-smittet, senere aids-syk, som vi som har levd noen år, ble på fornavn med på åttitallet, etter utallige medieoppslag.

Henki gikk altså «hjem» hos oss: «Karlsen ga et ansikt og et navn til den HIV-smittede. Journalistene møtte personlig et åpent individ, og dette kan ha motvirket stereotype forestillinger om den uansvarlige skurken, som truet folk flest med sin smitte». (Gjesvisk, s. 142). Han viser også til at Henki framstod som en som «ikke bare kjemper for seg selv», men på tross av sykdom, «kjemper for andre». Dette harmonerer også med begrunnelsen mange gir for å stå fram; å bekjempe tabu og stigma og å være til hjelp for andre i samme situasjon.

2.6 Hvor ekte er ekte?

Autentisitet, ekthet, er et begrep mange av intervjupersonene i denne masteroppgaven tyr til. Blant dem som gir psykisk sykdom et ansikt, brukes «autentisk» blant annet som et argument for å la seg eksponere når de er preget av sykdom, og ikke bare når de har fått en viss avstand til det. Noen mener at det er mer ekte, mer autentisk, om man lar seg eksponere der og da. Marie Alming viser i *Individet i journalistikken* til at store ord som sannhet, identitet og realisme gjør at «jakten på det autentiske» blir stadig viktigere i samfunnet: «Hos alt fra reality-deltakere til politikere som viser seg som en del av den medierte verden, oppleves det å være seg selv som et positivt trekk». (Alming, 2015, s. 219). Alming trekker fram det «autentiske» som en verdi som settes opp mot det «falske» og «konstruerte». Dette er en interessant innfallsvinkel til selvfremstillinger av psykiske lidelser i mediene – og kan sikkert også forklare medienes jakt på nye stemmer og nye «caser».

I Richard Sennetts mye siterte bok *Intimitetstyrraniet* (1992), som Alming også viser til, pekes det på at man i offentligheten alltid spiller skuespill: «Begrepet ‘autentisk’ er også

problematisk. Det inneholder løftet om noe ekte, men i det meste som er autentisk er det like stor grad av iscenesettelse og spill» (Alming 2015, s.224).

Personlig/privat

I mitt materiale sier flere av intervjupersonene, særlig journalistene, at de er opptatt av å sette et skille både for intervjuobjektenes og for seg selv, og å skille mellom *det personlige* og *det private*. Men Alming understreker at å sette et slik klart skille er umulig, siden grensene er flytende. Hun prøver seg likevel på en definisjon: «Mer generelt kan vi si at det private oppfattes som lite filtrerte følelser, mens det personlige handler om å overføre erfaringer fra et enkeltindivid til kollektivet» (Alming 2015, s. 223).

Hun viser videre til at personifiseringen og individualiseringen i journalistikken bare ser ut til å bre mer om seg, og til *Norsk Mediehistorie*, der Henrik G. Bastiansen og Hans Fredrik Dahl påpeker denne tendensen. De viser til at en økt intimisering vil kunne bidra til å svekke den private sfære ved at færre ting anses som private for offentlighetens interesse, dermed «(…) bør personifiseringen forstås som et kvalitativt trekk ved den journalistiske retorikken, et grep med den egenskapen at det virker grensesprengende i forhold til skillet privat-offentlig hver gang det anvendes på ny. Det får alltid en overraskende og mer eller mindre sjokkartet effekt» (Bastiansen & Dahl, 2008, s. 505). Hva dette i neste instans vil kunne føre til, vet vi vel ikke i den medieverden vi lever i dag, med stadig flere personlige bekjennelser – både i redaksjonelle og sosiale medier.

2.7 Om å stå i medienes søkelys

I boka *I medienes søkelys*. *Eksponering, stress og mestring* (2017), som er resultat av et større forskningsprosjekt ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, tar Fanny Duckert og Kim Edgar Karlsen utgangspunkt i dybdeintervjuer med en rekke personer som har stått i medienes søkelys. De fleste har vært eksponert på grunn av hendelser av negativ art, gjerne i forbindelse med posisjonen de hadde da en ofte massiv medieoppmerksomhet ble rettet mot dem. Noen var kjente fra før, andre ble offentlige ansikter da de stod i stormen. Følgelig har jeg mye å hente i Duckerts og Karlsens studie. Dette til tross for at de har fokus på i utgangspunktet negativ medieeksponering, og på hvordan de ulike personene de intervjuer har møtt og taklet dette.

Til tross for at Duckert og Edgards studie omhandler alle typer mennesker som blitt utsatt for medienes søkelys, er det mye av relevans for meg i denne studien. Det psykiske aspektet ved å bli offentlig eksponert behandles grundig av de to forskerne, som begge har

psykologi som fagtilhørighet. De analyserer, som meg, ikke det journalistiske innholdet i seg selv: «For oss er det de individuelle historiene og deltakernes subjektive tanker, følelser og handlinger- og ikke minst hvordan de håndterer utfordringene – som er relevante og interessante» (Duckert& Karlsen, 2017, s. 13-14). De går i sin studie inne på et felt det er lite kunnskap om, og benytter en eksplorerende tilnærming, som jeg også gjør i denne masteroppgaven. Målet er å få dybdekunnskap fra de eksponertes ståsted, som også er mitt mål.

Å selv være proaktiv og ta størst mulig kontroll over egen historie er en mestringsstrategi som framheves av mange av informantene i Duckert og Karlsens studie. De ser det som helt avgjørende for hvordan de kommer ut av medieeksponeringen, og ikke minst hvordan de har det etterpå. To tredjedeler av informantene deres forteller at de hadde en mediestrategi: «Å være godt forberedt dempet frykten for på miste kontrollen overfor mediene. Flere var spesielt opptatt av ikke å miste besinnelsen eller gå seg vill i intervjuene» (Duckert &Karlsen, 2017, s. 61).

Dette stemmer også godt med informasjonen flere av intervjupersoner i mitt materiale gir. De tar seg tid til selv å ha eierskap til eget budskap og passer på ikke å bli lokket til å si noe de ikke står inne for. De er også opptatt av ikke «å bli lagt ord i munnen på», som en form for illustrasjon, eller å tilpasse seg en fiks ferdig form journalistene skal ha dem til å passe inn i. Viktigheten av sitatsjekk når man har latt seg intervjue, understrekes sterkt av informantene til Duckert og Karlsen:

> Sitatsjekk var et viktig verktøy for mange, men ikke bare for selve uttalelsene. Vel så viktig var det å kontrollere hvordan disse ble brukt – og hvilken sammenheng de ble satt inn i. Flere beskrev situasjoner hvor deres uttalelser var blitt manipulert i ettertid, for å gi et annet inntrykk enn det som faktisk ble sagt. (Duckert &Karlsen, 2017, s. 170)

Dette gjorde forskerne for å trygge sårbare intervjuobjekter og gi dem en annen behandling enn de for eksempel ville gjort med maktpersoner. Mange av informantene i Duckerts og Karlsens studie ble imidlertid av mediene regnet som maktpersoner, og dermed utsatt for en langt tøffere behandling enn de som normalt regnes som sårbare kilder.

Pleie journalister

Å bygge gode relasjoner til enkelte journalister som man stoler på og velger å fortelle (hele) historien sin til, trekkes i *I medienes søkelys* fram som en god strategi for å få fortalt historien

sin mest mulig på egne premisser. Det samme erfarer spesielt de fra før kjente/ kjendisene i mitt materiale. Det å benytte den erfaringen de har med pressen fra før, og å kjenne pressens kjøreregler, oppleves som en styrke. Nå er det selvsagt noe annet å få (negativt) søkelys rettet mot seg på grunn av noe som skjer på jobben, og å få søkelyset (forhåpentligvis positivt) rettet mot seg fordi man står fram og forteller om egen psykisk lidelse. Jeg ser imidlertid i mitt materiale at særlig de som er kjendiser/ kjente, har erfaring med begge disse formene for søkelys. De har også erfart et press fra pressen om å fortelle hvordan det er fatt, i perioder når de selv ikke har vært klare for å stå fram.

2.8 Journalistikk og psykisk helse

I doktoravhandlingen *Journalistikk som institusjonell praksis- utviklingshemming og psykisk helse i pressen* (2006) undersøker Lisbeth Morlandstø «hvordan journalister håndterer utfordringer og dilemmaer i møtet med saksområder som tradisjonelt har vært ganske tabubelagte og som de fleste kjenner seg ganske fremmede for» (s. 21).

I dag er nok situasjonen en annen enn den Morlandstø tok utgangspunkt i for 12 år siden: «Ved at vi i så liten grad snakker om, eller føler at vi *kan* snakke om, (sic) psykisk helse i offentligheten, blir mytene, tabuene og ikke minst skammen opprettholdt» (s.35).
I dag er dette opplagte temaer som vi føler at vi i dag *kan* snakke om og snakker om, i motsetning til det tidsbildet Morlandstø beskriver. Hun forteller imidlertid også om en dekning av farlighet og psykisk sykdom, i forbindelse med mord, der mediene ofte vektlegger at gjerningspersonen var psykisk syk. Dette er ikke noe jeg tar opp i denne masteroppgaven, men inntrykket mitt er likevel at på dette feltet ser kanskje ikke medievirkeligheten så annerledes ut i dag enn den gangen.

Journalister – og ikke de som står fram i mediene med sine historier om psykisk lidelse – er informanter Morlandstø benytter i sin avhandling. Som ved de andre studiene jeg har funnet på dette feltet, har ikke de som blir eksponert med sine psykiske lidelser i mediene, kommet til orde når forskere har satt dette temaet under lupen.

Som mange andre biter også Morlandstø i sin avhandling seg merke i Bondevik, som mange av hennes informanter viser til, slik også intervjupersonene i mitt utvalg gjør det. Hun ser dette i sammenheng med opptrappingsplanen som da hadde vært lansert for psykisk helse, der det store temaet er åpenhet og avmystifisering: «Saken om Bondevik er derfor diskursivt sett et kjerneoppslag, med symbolsk betydning langt ut over nyhetsinteressen for statsministerens helse «(Morlandstø, 2006, s, 135). Eller et veiskille, eller vendepunkt, som flere av intervjupersonene i mitt materiale også refererer til.

Morlandstø oppsummerer likevel med at selv om mange journalister ideelt sett hadde ønsket å bruke personer med psykiske lidelser som intervjuobjekter, så var det i de avisene hun tok for seg i 1999-2000 (Bergens tidende og Dagbladet), leger og psykiatere som oftest var å finne som kilder i de redaksjonelle sakene om psykisk helse. De det gjelder, glimrer med sitt fravær. Til tross for at journalistene egentlig ønsker seg personer med psykiske lidelser som kilder, får de det ikke til. Det hadde vært interessant å se hva en tilsvarende opptelling ville resultert i dag.

Avmystifiseringsfortellinger

Morlandstø kategoriserer funnene sine i avisspaltene i fire typer fortellinger: 1. *Ressursfortellinger,* som handler om å få penger/ ressurser til bedre tiltak, 2. *Avmystifieringsfortellinger,* der gjerne kjente personer står fram og forteller om psykiske lidelser, som oftest etter at de er tilbakelagt. 3. *Rop om hjelp- fortellingen*, der det gjerne rettes kritikk mot et behandlingssystem som ikke fungerer, og endelig: 4. *Skremselsfortellinger,* som for eksempel forteller om psykisk ustabile personer som begår kriminelle handlinger.

Denne kategoriseringen vil høyst sannsynlig fortsatt vær nyttig for å se på ulike fortellinger på psykisk-helse-feltet, men siden masteroppgaven min handler om å gi psykisk sykdom et ansikt, er det særlig *avmystifseringsfortellinge*n som er den mest relevante knaggen, sammen med en ny kategori: *Hjelpe andre-fortellingen,* med elementer av *Rop om hjelp-fortellingen.* Nå analyserer jeg, som jeg tidligere har understreket, ikke medieoppslagene der intervjupersonene i mitt utvalg framstår, eller journalistenes framstillinger av personer med psykiske lidelser. I min oppgave har jeg fokus på hva intervjupersonene i ettertid forteller om sin erfaring med å medieeksponeres med psykisk lidelse – og også journalistene som har fortalt historiene. Men selv om jeg ikke tar for meg de forskjellige medieoppslagene i min analyse, så er fremstillingene i mediene og hvordan intervjupersonene ser på/ vurderer dem, hele tiden med i refleksjonene.

2.9 Blikk på bildet av psykiatridekning i Sverige

I doktoravhandlingen *Bilden av psykiatriområdet. Nyhetsrapporteiing i Rapport 1980-2006* tar Ann-Sofie Magnusson for seg Sveriges største nyhetsprogram, SVT *Rapports* dekning av psykisk helse og psykiatri over en periode på 26 år. Hun ser også på hvorvidt framstillingen av psykisk sykdom og psykiatri har sammenheng med reformer i samfunnet, som nedleggelsen av store psykiatriske institusjoner, altså avinstitusjonaliseringen og

tilbakeføringer av mange pasienter til lokalsamfunnene, slik vi også har sett det i Norge. Hun har også sett på hendelser som drapet på statsråd Anna Lindt.

Magnusson konkluderer med at psykisk helse og psykiatri har fått mye mer oppmerksomhet i mediene i løpet av de årene hun har sett på nyhetsdekningen. Men til tross for at de fleste sakene handler om behandling, helse og lovgiving, var det voldssaker, som forekom langt sjeldnere, der gjerningspersonen hadde en psykisk lidelse, som fikk de store overskriftene. Magnusson fant ellers at det i overveiende grad var eksperter – leger og psykiatere – som slapp til i denne typen saker i nyhetsbildet. Hun konkluderer imidlertid med at også personer med psykiske lidelser og deres pårørende i løpet av de siste årene hun undersøker, kommer stadig oftere til orde. Siden avhandlingen ble levert for 12 år siden, er det kanskje grunn til å tro at bildet er enda mer nyansert i dag – og at de som gir psykisk sykdom et ansikt – også på Sveriges største nyhetsprogram på TV, har blitt flere.

2.10 Journalist og medmenneske

«Hvor nært er for nært?» er et sentralt spørsmål Kristiane Larsen (2009, s.89) stiller i sin masteroppgave i journalistikk: *Medmenneske først journalist etterpå? En praktisk-teoretisk studie av konfliktsonene i den litterære journalistens møte med sårbare kilder og deres privatsfære.* Larsen har undersøkt blant annet journalistenes grad av ansvar overfor kildene, og hvilken rolleetikk de legger til grunn i arbeidet sitt i arbeidet med sårbare kilder. Hennes intervjuer med tre litterære journalister gir viktige innspill til tematikken for min oppgave, der journalistene både forholder seg til sårbare kilder og delvis også benytter grep fra litterær journalistikk i sitt arbeid. Oppgaven til Kristiansen tematiserer også viktige dilemmaer i møtet mellom de som blir eksponert – og journalistene som eksponerer dem.

I møtet med sårbare kilder, som personer med psykiske lidelser gjerne karakteriseres som, framholder journalistene, som er hennes informanter, at kildene bør ha større rettigheter enn offentlige kilder. Det innebærer blant annet mulighet for å trekke seg på et hvilket som helst tidspunkt. I interaksjon med kildene er det, som jeg åpnet med, «en utfordring å vite hvor nært som er *for* nært i en sjanger som streber etter å komme «bak fasaden». Den litterære journalisten bør være seg bevisst sårbare kildes «urørlighetssone» (s. 89). Dette er et viktig punkt; altså hvor grensen går. Det finnes selvsagt ingen fasit for dette. Ifølge Larsen innebærer «urørlighetssonen» for journalister blant annet å avstå fra å bruke intime detaljer, og ikke gi ut mer informasjon enn det som er relevant for å få fortalt historien.

Evnen til å etablere tillit og fortrolighet trekkes også fram som en forutsetning for å kunne gjøre en god jobb som journalist og formidle historier fra «det private rom». Ikke minst

vektlegger Larsens informanter viktigheten av ikke å forhaste seg, men å bruke tid i møtet med sårbare kilder. Alt dette er forutsetninger som journalistene i mitt utvalg også er inne på som viktige.

Må stole på magefølelsen

Et annet poeng i Larsens oppgave er at historier som formidles om enkeltpersoner i sårbare situasjoner, bare kan legitimeres om de har betydning utover seg selv, noe intervjupersonene i min oppgave, både journalister og de som står fram med historiene sine, er inne på. Det som Larsen imidlertid finner mest påfallende i refleksjonene til informantene, er «(…) hvordan journalistene legger vekk vanlige profesjonsnormer, som distanse og kildekritisk holdning, til fordel for noe jeg tolker som en magefølelse – hva som føles riktig i møtet med et annet menneske» (Larsen, 2009, s.90).

Det handler om noe som med et kanskje mer negativt fortegn i journalistiske miljøer har blitt kalt sympatifelle, og som noen av intervjupersonene også i min oppgave har vært inne på. Men for Larsens informanter er sympati kanskje ikke en felle, men en nødvendig tilnærming, som man ikke kommer utenom for å oppnå en fortrolighet mellom kilde og journalist. En av informantene uttrykker seg slik: «Man er jo først og fremst er medmenneske, ikke først og fremst journalist» (Larsen, 2009, s. 94).

I studien peker hun også på at det i den nære utvekslingen mellom journalist og kilde kan oppstå en form for bytteforhold. Dette er svært relevant for min oppgave.

Supplement til Vær varsom-plakaten

At Vær varsom-plakaten også i stor grad rommer medmenneskelige aspekter som empati og omtanke, ser Larsen som en god støtte for journalister som jobber tett med sårbare kilder. Hun avslutter likevel oppgaven sin med det hun kaller et supplement til Vær varsom-plakaten, bestående av sju punkter: 1. Kontroll, 2. Åpenhetsprinsippet, 3. Informert samtykke, 4, Kunnskap, 5. Leseren (skal representeres), 6. Passiv tilstedeværelse og 7. Empati. Flere av punktene likner til forveksling på De forskningsetiske reglene jeg skal gjøre rede for i neste kapittel om Metode og materiale. Det er likevel verdt å merke seg disse punktene som et viktig supplement til den såkalte magefølelsen som mange journalister baserer seg på, ifølge Larsen. Det samme gjør til en stor grad journalistene i mitt utvalg, samtidig som de selvsagt også har redaksjoner og etikkansvarlige i redaksjonen å lene seg på.

2.11 Helsejournalister i møte med sårbare kilder

I antologien *Putting a Face on it* skriver Tine Ustad Figenschou om helsejournalisters dilemmaer og refleksjoner, der hun dybdeintervjuer journalister som dekker både helsefeltet generelt og psykisk-helse-feltet spesielt. Et særlig viktig punkt er at journalister oppgir å ta helt andre hensyn enn ellers når pasienter/ personer med helseutfordringer er kilder. De betyr at de strekker seg langt for å trygge intervjuobjektene og for ikke å tråkke feil i forhold til Vær varsom plakatens regler om hensynet til sårbare gruppe, og også kanskje rett og slett for å få et «case», og en sak. Figenschou stiller også spørsmål ved hvorvidt en del journalister, som dekker helse- og psykisk-helse-feltet, har tippet over, glemt sine vanlige kritiske reflekser og rett og slett blitt for ukritiske i møtet med kildene.

Tine Ustad Figenschous (2017) artikkel om journalister som dekker helsesaker, inkludert psykisk-helse-saker og benytter pasienter som «caser», er den studien som kommer tettest opp mot temaet for denne masteroppgaven. Gjennom dybdeintervjuer med 12 norske journalister og redaktører om deres erfaring får hun fram viktige refleksjoner og dilemmaer de møter i sin hverdag. Mye av det journalistenes i hennes utvalg forteller, stemmer overens med det de fire journalistene i utvalget til denne oppgaven bringer til torgs; det nesten absolutte kravet om å ha en «case» for at det skal kunne bli en sak, og tendensen til å strekke seg veldig langt for å imøtekomme såkalte sårbare kilder. Ikke minst framhever informantene i Figenschous studie den litt vanskelige balansegangen de opplever det er å skulle beholde sin profesjonelle journalistrolle, som innebærer en kritisk distanse, samtidig som de skal være empatiske, nære og ivaretagende i forhold til pasienter i sårbare sitasjoner. Den samme litt vanskelige balansegangen forteller journalistene i utvalget mitt om. Også Larsen (2009), som jeg refererte til over, problematiserer denne balansegangen.

Til tross for at mediene i dag, i motsetning til for noen tiår siden, nærmest flommer over av personlige historier – og man knapt har saker om helse og psykisk uten et «case» – er denne formen for journalistikk lite forsket på. Figenschou peker på at forskningen rundt bruk av kilder, nesten utelukkende har hatt fokus på makt- og elitekilder. Journalistenes og medienes møte med pasienter og andre sårbare kilder, vet vi fint lite om. Dette til tross for at denne journalistikken i hvert fall det de siste par tiårene, og særlig de siste, har vært i voldsom vekst.

Pasienter og pårørende oftest kilder

I en undersøkelse av norske helsejournalister (Aarebrot, 2015) oppgir journalistene at pasienter og pårørende er de aller mest brukte kildene i sakene de lager; 83 prosent av kildene.

Til sammenlikning oppgir de å benytte behandlere/fagpersoner i 64 prosent av kildene. Dette i kontrast til hvordan vi har sett Moralandstø (2006) beskrive eksperter som de absolutt viktigste kildene i saker om helse. Jeg trekker dette frem som et poeng, vel vitende om at dette ikke på noen måte er noen sammenliknbare undersøkelser.

Aarebrots undersøkelse kan uansett tas til inntekt for den tendensen vi ser både i redaksjonelle og sosiale medier til at de personlige historiene skaper identifikasjon med leseren. Som Figenschou (2017) påpeker, representerer de individuelle beretningene en intimitet som står sterkt i kontrast til en mer abstrakt ekspertsjargong, som i tidligere år har fått mye plass i helsejournalistikken. Figenschou viser til at de individuelle historiene kan sees som et ledd i demokratiseringen av helsedekningen, der stadig flere (bruker)stemmer kommer til. Motsatt viser hun til at individuelle historier kan bidra til forenkling i mange saker. Dette er en kritikk som også har blitt rettet mot tendensen til subjektivering og svart/ hvitt fortellinger, fordi det subjektive og selvopplevde kan være vanskelig å si imot, og sånn sett bli uangripelig (Figenschou 2017).

Journalistene, som er informanter i Figenschous utvalg, forteller at de ofte tyr til pasientorganisasjoner for å skaffe «caser», uten nødvendigvis å stille kritiske spørsmål til underliggende interesser disse organisasjonene måtte ha. Journalistene har altså ikke samme kritiske holdning til organisasjoner som representerer såkalt svake kilder, som de ville hatt til organisasjoner som representerer eliten/ makten. Figenschou (s. 253) advarer mot tendensen hun ser til at journalister i en presset hverdag kan bli for avhengige av interessegrupper – og så å si «outsource» et etisk ansvar de selv burde tatt i forhold til disse organisasjonene. Dette er et funn som er særlig interessant for denne masteroppgaven, der journalistene som er intervjupersoner i stor grad rekrutterer «caser» via interesseorganisjoner, i tillegg til andre kanaler og direkte tips.

Pasienter – høyst forskjellige

Figenschou påpeker at pasienter er en svært sammensatt gruppe, fra sårbare enkeltpersoner til personer som har interessegrupper bak seg, og som har en politisk agenda. Hele spekteret, som Figenschou beskriver det, er representert; fra den ene intervjupersonen som bare har latt seg intervjue én gang, til de intervjupersonene som er i ofte mediene ofte, og som gjerne har en bestemt agenda med å stå fram med sin psykiske lidelse. Det kan for eksempel dreier seg om en stilltiende overenskomst som å profilere organisasjonen vedkommende er tilknyttet, eller annet.

Figenschou trekker i sin studie fram et annet vanskelig punkt, som også tematiseres i møtet med journalistene i mitt utvalg; nemlig i hvilken grad de har rutiner for eller evner å følge opp personer de har bidratt til å medieeksponere i ettertid. Likevel konkluderer de fleste med at det ikke er deres oppgave å holde kontakten.

Endelig konkluderer Figenschou (s. 253) med at det er nødvendig å gjennomføre studier der de sårbare kildene/ pasientene selv forteller om hvordan de erfarer prosessen med å stå fram med sine historier om (psykisk) helse i mediene. Det er her jeg med denne masteroppgaven kan bidra til å begynne å fylle det forskningshullet Figenschou peker på.

Kapittel 3. Metode og materiale: Intervjuer med enkeltpersoner og journalister

Kvalitativ metode og dybdeintervjuer for å få fram erfaring og ny kunnskap fra kildene

«Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?» Slik åpner innledningen i boka *Det kvalitative forskningsintervjuet av* Kvale og Brinkmann (2016). De minner om at betydningen av ordet *metode* er «veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2016, s.140), og det er dét jeg vil beskrive her, altså hva jeg konkret har gjort for å søke å besvare forskningsspørsmålet og underspørsmålene i oppgaven: hvilken vei eller metode jeg har valgt, av flere mulige, for å komme i mål. Jeg har i innlednings- og bakgrunnskapittelet gjort rede for bakgrunnen for idé, tematisering og utforming av forskningsspørsmål, men kommer også innom det i dette kapittelet. Jeg tar videre for meg utvalg av informanter/ intervjupersoner, gjennomføring av intervjuer, transkribering, analysering og tolkning – hele veien med oppmerksomheten også rettet mot etikk, de forskningsetiske retningslinjene, reliabilitet og validitet.

Kort om oppgavedesign

I oppgaven «Gir psykisk sykdom et ansikt. Når kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske lidelser» har jeg, som det framgår i tittelen, søkelys på de som står fram i mediene med sine psykiske lidelser. Forskningsspørsmålet i oppgaven er: «Hvordan erfarer kjente og ukjente personer å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser?» Siden dette er et tema det finnes lite eller ingen forskning på, har jeg valgt å benytte kvalitativ metode og en eksplorerende tilnærming, som er hensiktsmessig på et område det er lite kunnskap om fra før. Jeg har gjennomført semistrukturerte intervjuer (dybdeintervjuer) med til sammen13 personer – fire fra før kjente – fem fra før ukjente, som har stått fram i mediene med psykiske lidelser, og fire journalister som dekker psykisk helse og psykiske lidelser. I tillegg har jeg med mer avgrensende fokuserte intervjuer med to fagpersoner med kunnskap om henholdsvis journalistikk og om psykologi, som jeg vil kalle tilleggs-informanter.

3.1 Til kilden: De som eksponeres og de som bidrar til eksponeringen

Kvalitativ metode pekte seg tidlig ut som en hensiktsmessig innfallsvinkel til dette stoffet fordi jeg ville konsentrere meg om et begrenset antall intervjupersoner, som jeg ønsket å få mest mulig uttømmende kunnskap fra. Kvalitativ metode velges gjerne når man ønsker å gå i

dybden og vektlegger betydning, mens kvalitative metoder vektlegger utbredelse og antall. Dette kommer jeg tilbake til nedenfor.

Som jeg har vist i litteraturgjennomgangen, er det lite eller ingen forskning på de som står fram i redaksjonelle medier og gir psykisk sykdom et ansikt eller en stemme. Det var derfor tidlig i prosessen nærliggende for meg å gå til kilden(e) og å be dem om å dele sine refleksjoner og erfaringer. Jeg har altså ikke hatt noen hypotese jeg ønsket å få bekreftet eller avkreftet, eller en teoretisk linse jeg ville studere stoffet igjennom. Utgangspunktet mitt har vært et helt åpent spørsmål og målet har vært å framskaffe noen svar, som jeg så ville gjøre rede for og sammenlikne/sammenstille.

Dybdeintervjuet, eller det semistrukturerte intervjuet, er den oftest brukte kvalitative metode, i tillegg til deltakende observasjon, som ikke var aktuelt for mitt formål. Mitt anliggende var å få intervjupersonenes – og da særlig de ni som hadde stått fram i mediene – sine egne erfaringer om det å ha vært eksponert i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser. I boka *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* skriver Tove Thagaard at: «Intervjuundersøkelser egner seg godt til å gi informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse. De som intervjues kan fortelle om hvordan de opplever sin livssituasjon, og hvordan de forstår sine erfaringer.» (Thagaard, 2016, s.13). Thagaard påpeker at mange kvalitative undersøkelser støttes seg på et fenomenologisk vitenskapssyn, som blant annet innebærer å forstå fenomener på grunnlag av perspektivene til de personene vi studerer, og å beskrive omverdenen slik den erfares av dem:

> Fenomenologiske studier utforsker den mening personer tillegger sine erfaringer av et fenomen. Fenomenologisk orienterte forskere beskriver de trekk som er felles ved de erfaringer som deltakere i et prosjekt gir uttrykk for. De felles erfaringene som deltakerne har, gir et grunnlag for at vi kan utvikle en generell forståelse for det fenomenet vi studerer. (Thagaard, 2016, s. 40)

Et slikt vitenskapssyn har vært et viktig bakteppe jeg har tatt med meg inn i denne studien. For å få svar på forskningsspørsmålet og underspørsmålene har jeg vært avhengig av at de som har vært medieeksponert har vært villige til å dele tanker, opplevelser og synspunkter om det de har vært med på, så ærlig og direkte som mulig. Ingen historie eller opplevelse er lik, noe det er viktig å ta høyde for: «Det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer, er et mål.» (Kvale & Brinkmann, 2017, s.20).

Eller som Aksel Tjora formulerer det i boka *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*:

> Det kan ikke understrekes nok at vi i slike intervjuer utelukkende kan fokusere på forhold som er knyttet til informantens subjektivitet, eller informanten som subjekt. Det er tross alt dette man ofte er ute etter både i samfunnsforskning, i organisasjonsstudier, i ulike former for evalueringer og så videre. (Tjora, 2012, s. 105)

Jeg har i denne oppgaven ikke vært ute etter å borre etter undertekst eller det usagte, selv om jeg da jeg gjennomførte intervjuene, også merket meg de ulike intervjupersonenes forskjellige måter å uttrykke seg på, herunder humor, ironi, ettertenksomhet, pauser, tempo, autoritet, forsiktighet og liknende. I analysen drøfter jeg blant annet forskjellen på å være vant til å forholde seg til mediene, og å være fra før kjent/ kjendis, opp mot i utgangspunktet å være ukjent når man står fram i mediene med sin psykiske lidelse. Hvordan spiller de ulike utgangspunktene inn på grad av regi, kunnskap om mediene osv? Det personlige uttrykket til de ulike intervjupersonene var imidlertid noe jeg noterte meg som del av utvekslingen, og det å tilpasse seg den man henvender seg til i en intervjusituasjon. Hensikten var ikke å grave etter noe underliggende.

Målet har vært at intervjupersonene har kunnet og ønsket å komme ut med sin erfaring om egen medieeksponering, slik de hadde opplevd det og at journalistene også har kunnet reflektere fritt om egen praksis på dette feltet. Det har derfor vært viktig å skape tillit i alle ledd – ikke minst i intervjusituasjonen og «intervjurommet» – slik at intervjupersonene kunne komme fram med de de har på hjertet. I tillegg har det vært viktig å skape nye refleksjoner i det samspillet som er ment å oppstå i et dybdeintervju i en setting der tillit er etablert mellom intervjueren og intervjupersonen. Jeg kommer tilbake til selve intervjusituasjonen, min posisjonering og rolle – og intervjupersonens, om litt.

Samtidig som jeg i denne oppgaven har oppsøkt de individuelle historiene om medieeksponering og psykisk lidelse, har målet hele tiden vært å finne fellesnevnere og temaer som går igjen hos flere av intervjupersonene: «Prosjektet tar utgangspunkt i en problemstilling, men denne utvikles og presiseres i løpet av prosjektet. Hensikten kan være å utforske et felt, som det er lite kunnskap om fra før» (Thagaard, 2016, s.16). Denne tilnærmingsmetoden åpner opp for å få refleksjonene og opplevelsene til de jeg skal intervjue, mest mulig på deres premisser. Semistrukturerte intervjuer ligger nær opp til en samtale i dagliglivet og skal ha innebygget en respekt for intervjupersonen: «Målet er å hente inn beskrivelser om den intervjuedes livsverden for å kunne fortolke betydningen» (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 22).

Det er imidlertid verdt å merke seg at dybdeintervjuet, til tross for at det kan likne på en vanlig samtale, slett ikke er dét, men i motsetning til mange samtaler har en planlagt retning: «et intervju der det konstrueres kunnskap eller interaksjon mellom intervjueren og den intervjuede.» (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 21).

Denne studien handler om personer som har latt seg intervjue av journalister, som de stort sett har truffet ansikt til ansikt og ofte tilbragt en god stund med. For å reflektere over den praksisen ønsket jeg også å møte de 15 intervjupersonene, og også de to tilleggs-informantene, ansikt til ansikt med den tiden og det rommet for refleksjon et dybdeintervju gir muligheten til. Hver intervjuperson snakker selvfølgelig for seg og ut fra egen erfaring. Kvalitative studier er ikke generaliserbare. Når enkelte erfaringer og synspunkter kommer opp hos flere av intervjupersonene, kan de likevel gi en pekepinn om en mulig tendens. Hver og ens erfaring og hvordan de samstemmer og divergerer – både blant de fra før kjente og de fra før ukjente – er hovedfokuset i denne oppgaven.

Det er vekselspillet mellom den som intervjuer og den som skal intervjues, som sammen skal føre fram til kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2017). Til tross for at gjensidigheten mellom forsker og intervjuperson gjerne vektlegges i beskrivelsen av kvalitative intervjuer, minner de om at det hele tiden er forskeren som har ansvaret: «Forskningsintervjuet er ikke en konversasjon mellom likeverdige deltakere, ettersom det er forskeren som definerer og kontrollerer samtalen» (Kvale & Brinkmann, 2017, s.22). Så uavhengig av valg av metode, påhviler det forskeren – meg – å ha det fulle og hele ansvaret for hele forskningsprosessen fra planlegging, involvering via informasjonsskriv og samtykkeskjemaer, intervjuer, sitatsjekk og til analyse og diskusjon/ konklusjon.

For å få svar på forskningsspørsmålet: «Hvordan erfarer kjente og ukjente mennesker å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser» og de fem underspørsmålene presentert i innledningen, utarbeidet jeg tidlig en intervjuguide over temaene jeg har ønsket å komme inn på i dybdeintervjuene: Den ene rettet mot de ni kjente og ukjente i utvalget, som har stått fram i redaksjonelle medier med sien psykiske lidelser. Den andre rettet mot de fire journalistene som lager saker med personer med psykiske lidelser. (Se vedlegg)

Det er til sammen 13 informanter, eller intervjupersoner, som jeg overveiende velger å betegne dem, for å understreke den gjensidige utvekslingen og at: «kunnskap preges av relasjonen mellom forsker og de som intervjues» (Thagaard, 2017, s.97). I denne studien vil jeg gjennomgående bruke uttrykket intervjuperson om de 13 personene jeg har dybdeintervjuet, og informanter om de to fagpersonene jeg har intervjuet i tillegg.

Poenget med de semistrukturerte dybdeintervjuene har vært å få fram erfaringene til alle intervjupersonene – både de som har stått fram i mediene og journalistene om dekker feltet – så uttømmende som mulig. I tillegg har jeg altså intervjuet/ samtalt med to fagpersoner, kalt tilleggs-informanter. De er med som et supplement, som noen som er tett på feltet, men likevel har et utenfrablikk.

Behovet for avgrensning av oppgaven, men også åpenhet for hva som måtte komme av innspill, har vært viktige avveininger gjennom hele prosessen fra idé til design, gjennomføring og analyse av materialet. Siden jeg har undersøkt noe det er lite forsket på, har jeg vært opptatt av å ha en mest mulig åpen tilnærming til temaet og forskningsspørsmålet, og å være bevisst på i størst mulig grad å unngå å legge premisser for svarene til intervjupersonene/ informantene.

At jeg her forsker på stoff jeg i mitt tidligere liv som journalist har vært tett på – og også i forbindelse med oppgaven møter noen tidligere kilder og kontakter i en ny rolle – kan være både en fordel og en ulempe. Rolleavklaring, både intervjupersonenes, men kanskje aller mest min egen, har blitt viktig i arbeidet med denne masteroppgaven. Jeg har vært spesielt oppmerksom på å unngå å farge/ påvirke de ulike leddene i prosessen fra den første kontaktfasen, via dybdeintervjuene og til godkjenning av sitater mm. Dette kommer jeg mer inn på.

3.2 Alternative metoder – det jeg ikke gjorde

En kvantitativ tilnærming i form av en spørreundersøkelse sendt ut til en rekke personer som har stått fram med sine psykiske lidelser i mediene, ut fra et søk i et gitt antall medier i én periode**,** kunne også ha vært en innfallsvinkel til dette stoffet.

Jeg ville imidlertid hatt betenkeligheter knyttet til om en så vidt upersonlig fremgangsmåte ville få en særlig stor svarprosent hos dem den ble rettet mot. Det er også grunn til å stille spørsmål ved om en spørreundersøkelse ville fanget opp den personlige og selvopplevde erfaringen som er fokuset i denne oppgaven. Å skape tillit ved å møtes ansikt til ansikt har for meg framstått som en langt mer interessant tilnærmingsform. Dette både av respekt for intervjupersonene og fordi jeg mente at det ville komme langt mer ut av å treffe færre intervjupersoner, men ha dyptpløyende samtaler, både med de som har gitt psykisk sykdom et ansikt eller en stemme, og med journalistene som dekker dette stoffområdet.

Jeg ville imidlertid ikke ha hatt de samme betenkelighetene med å prøve å nå ut til større antall journalister med en spørreundersøkelse. Men i denne oppgaven, hvor det er de

som eksponeres som er de sentrale, har det vært et poeng å ha samme tilnærmingsmetode overfor alle intervjupersonene.

Jeg har i innlednings- og bakgrunnskapitlet gjort rede for at denne oppgaven har begrenset seg til å omhandle medieeksponering av personer med psykiske lidelser i redaksjonelle medier. Det hadde likevel vært interessant å ta for seg ulike grupper på sosiale medier og blogger, der mange forteller sine historier og erfaringer om psykiske lidelser på ulike fora. Der er de sine egne redaktører og publisister, langt vekk fra redaksjonelle mediers redaktøransvar og «Vær varsom»-plakat. De sosiale mediene er en viktig arena for selvfremstilling, også om egne psykiske lidelser, som kunne vært svært interessant å gå inn på. I tillegg spres det redaksjonelle stoffet som jeg har avgrenset oppgaven til å gjelde, også på sosiale medier. Men, som *Forskningsetisk veileder for internettforskning, utgitt av* Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) påpeker, reiser internettforskning særlige utfordringer, særlig når det gjeldde personvern og privatlivets fred. Innhenting av samtykke og kvaliteten på samtykke er ekstra utfordrende om man skal forske på internett. Ikke minst peker veilederen blant annet på de berørtes sårbarhet, om man som forsker kan være sikker på hvem man har med å gjøre når kontakten foregår skriftlig – og om de man ønsker som informanter, er reelt samtykkekompetente. Jeg har avgrenset oppgaven til å gjelde redaksjonell eksponering av intervjupersoner som jeg har intervjuet ansikt til ansikt. Jeg har foretatt forskningsetiske avveininger med utgangspunkt i NESH`s *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* med hensyn til både personvern, ansvaret for å informere, samtykke, konfidensialitet med mer.

Jeg hadde også på et tidlig tidspunkt i planleggingen av oppgaven planer om å gjøre en tekst- og billedanalyse av to utvalget medier over samme periode. Jeg tenkte da å se på hvordan framstillingen av personer med psykiske lidelser fremstod der over de samme ukene med rundt ti års mellomrom, og blant annet å ta for meg overskrift, vinkling og bruk av bilder samt se på spørsmål som: Hvem kommer til orde og hvem kommer ikke til orde? Brukes de som «står fram» mer som illustrasjon enn som hovedpersoner? Og hvordan fremstilles de: Som aktører? Som ofre? Er oppslagene annerledes i dag enn for ti år siden? Og i tilfelle: på hvilken måte? Dette ville kunne gitt interessant tilleggsinformasjon til oppgaven, men viste seg å være for omfattende å få til på den tiden jeg har hatt til rådighet.

Det hadde også vært mulig og interessant å lage en spørreundersøkelse rettet mot lesere / lyttere/ seere – om betydningen av redaksjonelle saker der personer med psykiske lidelser står fram med sine fortellinger, men dette var også for omfattende og ville bare vært

et tillegg, siden denne oppgaven først og fremst undersøker beveggrunnen for dem som står fram med sine psykiske lidelser – og journalistene som bidrar til denne eksponeringen, og ikke leserne, lytterne eller seerne.

Det er altså flere innfallsvinkler og mulige veier videre innenfor dette temaet som i liten grad har vært gjenstand for forskning. Det vil jeg også komme tilbake til i diskusjonen/ konklusjonen. For meg fremstår det som opplysende og dekkende å planlegge, gjennomføre, transkribere og analysere 13 semistukturerte dybdeintervjuer for å få svar på forskningsspørsmålet denne oppgaven skal belyse, i tillegg til to supplerende intervjuer med fagpersoner som informanter.

3.3 Forskningsetikk og personvern

For å få tillatelse til å kontakte enkeltpersoner som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, måtte jeg ha godkjenning av Personvernombudet hos Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) om å få gjennomføre både prosjektet og intervjuene. Dette fordi prosjektet faller inn under personopplysningsloven, som stiller krav om at personopplysninger behandles på en måte som ivaretar personlig integritet og sikrer privatlivets fred. Elektronisk behandling av slike data er meldepliktig.

I søknaden presiserte jeg hvordan jeg ville gå fram for å kontakte intervjupersonene – per mail eller post i første omgang – og så per telefon i andre instans, og at jeg ønsket å gjøre opptak av de semistrukturerte dybdeintervjuene ved hjelp av iPhone. Jeg la også ved intervjuguidene jeg hadde utarbeidet for intervjuene, samt informasjonsskriv om oppgaven og en utarbeidet samtykkeerklæring – alt rettet mot intervjupersonene jeg ønsket å rekruttere.

Jeg fikk godkjent prosjektet av NSD, med presisering om å lagre alle data, intervjunotater og opptak på et trygt område. I tillegg var det presisert at fulle navn, e-postadresser og annet som pekte mot identifikasjon av enkeltpersoner, skulle lagres/ oppbevares adskilt fra lydopptak, uttalelser fra intervjupersonene, transkripsjon av intervjuer, notater etc. Jeg fikk IT- tjenesten ved Universitetet i Oslo til å opprette et eget område til meg og oppbevarte ellers notater og utskrifter i låste skap. Når oppgaven er levert, skal materialet og opptakene slettes/destrueres.

På noen punkter overlapper også lovgivningen med de forskningsetiske retningslinjene som jeg forholder meg til i denne oppgaven. Det understreker bare viktigheten av å være ekstra oppmerksom på disse punktene, som blant annet gjelder personvern og hensynet til menneskeverdet. Dette er presisert i *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* utgitt av *De nasjonale forskningsetiske komiteene,* som *Den*

nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), som jeg har støttet meg på i arbeidet med denne oppgaven. Retningslinjene gir råd og veiledning for god vitenskapelig praksis, der hensynet til personer, som er det denne oppgaven jo omhandler, står helt sentralt. Det konkretiseres i retningslinjene i sentrale punkter som respekt for menneskeverdet og personvernet, ansvar for å informere tilstrekkelig, ansvaret for å innhente et fritt og informert samtykke, ansvaret for å behandle opplysningene som blir gitt med konfidensialitet, og ikke minst ansvaret for at de som er intervjupersoner, ikke utsettes for alvorlig skade.

Dette er retningslinjer jeg har forholdt meg til gjennom alle fasene i arbeidet med denne oppgaven; fra oppgaven ble designet, via de første framstøtene mot mulige intervjupersoner, selve intervjuene, transkriberingen, analysen og konklusjonen. Informasjonsplikten og om de som er intervjupersoner har fått tilstrekkelig informasjon til å kunne gi et informert samtykke, er to av punktene som står helt sentralt i denne undersøkelsen. Jeg har for eksempel så langt som råd er prøvd å forsikre meg om at intervjupersonene og jeg har den samme oppfattelse av hva det innebærer å bidra gjennom dybdeintervjuer, som jeg så har transkribert/skrevet ned, hentet ut sitater ut fra, sammenstilt med andre sitater i materialet – for så å analysere og konkludere.

Alle intervjupersonene har fått lese igjennom egne sitater i kontekst. Men det er også viktig at de har forstått at det er forskeren – jeg – som har regien på oppgaven, retningen, analysen, kort sagt, hele gjennomføringen. I det som følger, skal jeg gå igjennom noen av de forskningsetiske avveiningene jeg har støtt på underveis, og også reflektere rundt reliabilitet og validitet.

3.4 Valg av intervjupersoner

For å rekruttere intervjupersoner til denne oppgaven er det jeg som forsker som aktivt har tatt kontakt med dem jeg ønsket å ha med. Dette har jeg gjort ut fra et hensiktsmessig, også kalt skjønnsmessig utvalg, som er en av de vanligste utvalgsprosedyrene i en kvalitativ studie (Krumsvik, 2013, s. 58). Jeg var ute etter en spredning i alder, kjønn, yrke og posisjon – og ønsket altså både personer som fra før var kjent for et større publikum og personer som ikke var kjent fra før. Dette både fordi såkalt vanlige folk og kjendiser ofte «gir psykisk sykdom et ansikt» i mediene. Jeg ønsket også finne ut hvordan begge kategorier intervjupersoner erfarte eksponeringen og møtet med journalistene – og også om erfaringene var ulike – blant annet fordi kjente mennesker gjerne i utgangpunktet er mer medievante. Som intervjupersoner blant

journalistene hadde jeg som forutsetning at de hadde erfaring over tid med å intervjue personer med psykiske lidelser og å jobbe med temaet.

Hovedkriteriet for å komme med i utvalget var at de jeg valgte ut hadde relevant informasjon om problemstillingen i form av meninger, kunnskap, holdninger og erfaringer. I boka *Mellom nærhet og distanse* omtaler Pål Repstad hva han mener med «den gode informant»:

> Det er problemstillingen som avgjør hvem det kan være aktuelt å intervjue, og denne rammen må fastsettes skjønnsmessig. Innenfor denne rammen gjelder, som ved valg av informanter, det utvalgsprinsippet at de som intervjues bør være mest mulig ulike. På den måten kan en få et bredt inntrykk gjennom intervjuene – selv om det til kjedsommelighet må minnes om at noen representativitet i statistisk forstand får vi ikke gjennom denne metoden. (Repstad, 2004, s 67)

Valget av intervjupersoner bygget jeg på min kjennskap både til temaet og til sentrale kjente og ukjente personer som har gitt psykisk sykdom et ansikt, både fra tiden jeg jobbet som journalist på feltet – og senere som en som har fulgt temaet tett. Jeg kontaktet, som nevnt innledningsvis, de jeg ønsket som intervjupersoner via e-post – noen også via Facebook med spørsmål om å få oppgitt e-post-adressen, slik at jeg kunne sende forespørselen om å delta i studien i individuelle e-poster – stilet til hver og en. De «kjente» intervjupersonene i utvalget fikk jeg tak i gjennom sekretærer og agenter, for så å få klarsignal for å sende informasjon om studien og forespørsel om å delta.

Som vedlegg til mailen var et informasjonsskriv, der jeg redegjorde for intensjonen med oppgaven, min motivasjon for å skrive den, spørsmålene jeg ønsket å komme inn på i dybdeintervjuene, en formulert samtykke-erklæring om intervjupersonenes rett til å trekke seg på et hvilket som helst tidspunkt, kontaktinformasjon om meg selv og veileder, m.m. (Se vedlegg)

Mitt ansvar hele veien

Fra tidlig i prosessen med arbeidet med denne oppgaven har jeg søkt å være tydelig på mitt ansvar og plikt som til å informere om formålet med oppgaven og også søkt å forsikre meg om at samtykkene jeg har innhente er gjort på et «fritt og informert» grunnlag, og at de er «uttrykkelige», slik det beskrives i de forskningsetiske retningslinjene. (NESH, 2016). Til tross for at flere av intervjupersonene i utvalget kan regnes som sårbare, kanskje særlig i enkelte perioder, er det viktig å understreke at de alle er samtykkekompetente.

I møtene med intervjupersonene gjentok jeg hver gang formålet med oppgaven og viste til rettighetene deres som intervjupersoner. I tillegg har alle i sluttfasen fått godkjenne egne sitater i kontekst, som jeg kommer tilbake til. Jeg har imidlertid gjennom hele prosessen vært oppmerksom på at bare fordi man har lest et informasjonsskriv og gitt sitt samtykke, så må informasjon gjentas. Ikke minst har det vært min oppgave som forsker å være oppmerksom på den enkeltes autonomi, integritet og frihet, og sørge for at deltakerne «ikke blir utsatt for alvorlige eller urimelige belastinger» (NESH, 2016 s. 19). I punkt 12, som handler om ansvaret for å inngå alvorlig skade, framheves blant annet faren for retraumatisering. Dette er et punkt jeg har vært særlig opptatt av, siden flertallet av intervjupersonene i dette utvalget alle har erfaring med psykiske lidelser. Jeg har derfor presisert at jeg ikke er ute etter at de skal fortelle hele sin personlige historie om psykisk lidelse om igjen, men reflektere rundt medieeksponeringen. Dette vel vitende om at det ene selvsagt henger sammen med det andre. Som forsker og intervjuer har jeg imidlertid vært bevisst på ikke å borre videre i de personlige historiene, men ta ansvar for at intervjupersonen og jeg holder oss til hovedtemaet som skal undersøkes: erfaringen med medieeksponering av psykiske lidelser.

Blant intervjupersonene jeg kontaktet, var det flere jeg kjente til fra før. To av de «kjente» hadde jeg truffet tidligere, og en av dem hadde jeg intervjuet da jeg jobbet som journalist og dekket psykisk helsestoff. Av de «ikke kjente» hadde jeg tidligere intervjuet to av dem da jeg jobbet som journalist, og den tredje hadde jeg truffet på møte/ konferanse. De to siste «ukjente» kontaktet jeg fordi jeg hadde lagt merke til dem i mediene. Av de fire journalistene som er intervjupersoner i utvalget, var det en jeg hadde som kollega da jeg var journalist. De tre andre er navn jeg har lagt merke til eller blitt tipset om. Det har vært viktig for meg at journalistene hadde psykisk helse som et felt de hadde fulgt over tid. Jeg mente det var en forutsetning for å kunne reflektere grundig over egen dekning av personlige caser på dette området. At jeg kjente/kjente til en del av intervjupersonene fra før, kan ha vært en fordel og gjort det lettere for dem å åpne seg for meg: «På den annen side kan deres kjennskap til meg ha gjort dem mer tilbøyelige til å spille opp til det de mente var mine standpunkter (…)» (Repstad, 2004, s.69). Dette er forbehold og avveininger som er viktige, og som jeg har hatt med meg inn i intervjusituasjonene.

Av de som har stått fram i mediene med sine psykiske utordringer – kjente og ikke kjente – representerer utvalget et aldersspenn fra tidlig i trettiårene til sent i sekstiårene. Jeg valgte bevisst ikke å ha yngre personer med som intervjupersoner. Jeg ville ha et utvalg av

personer som var voksne, hadde levd noen år og hatt tid til å reflektere over hvordan de hadde erfart medieeksponeringen av egen historie. Det var også viktig for meg at de fleste i utvalget hadde en viss avstand til den første medieeksponeringen med egen psykisk lidelse og kunne snakke om den i retroperspektiv.

I tillegg ønsket jeg at utvalget til sammen hadde et visst spenn i lidelser, slik at intervjupersonene til sammen hadde erfaring både med de mest utbredte psykiske lidelsene, angst og depresjon, også å få med ”yngre” lidelser som bipolar lidelse og schizofreni. Blant de «ikke kjente» består utvalget av to menn og tre kvinner, mens det blant de «kjente» er to kvinner og to menn. De fire journalist-informantene/intervjupersonene er alle kvinner.

Det er, som nevnt, på ingen måte en representativitet i dette utvalget. Målet er å få fram en bredde i erfaring fra enkeltpersoner som har stått fram i ulike medier med sine personlige historier om psykisk sykdom – i tillegg til å få innblikk i hvordan journalister som jobber med denne typen saker, turnerer kildene og stoffet.

Nesten alle ville

Bare en av dem jeg henvendte meg til, sa nei til å være med på studien, en annen svarte aldri. Men ellers fikk jeg positiv respons fra alle jeg henvendte meg til. Jeg unnlot å gå videre med to mulige intervjupersoner jeg hadde sonderinger i forhold til, fordi jeg fant ut at de ville overlappe for mye med de ande profilene jeg fikk ja fra. I skrivefasen senere valgte jeg også bort en av tilleggs-informantene blant fagpersonene, fordi jeg så at mye av den tematikken vi kom inn på, allerede var godt dekket i intervjumaterialet.

Av de jeg kontaktet, var det noen som responderte raskt i løpet av få dager, mens andre brukte mange uker og svarte først etter en purring fra meg. Totalt sett var den overveiende positive responsen slående: Dette ville de fleste gjerne være med på. Dette var et tema de fant det interessant å reflektere rundt. Dette var det spennende at jeg skrev en oppgave om. De jeg henvendte meg til, var rett og slett glade over å bli spurt og, som flere påpekte, endelig få anledning til å reflektere rundt og dele egne erfaringer. Det gjaldt enten de hadde stått fram i mediene med sine historier om psykiske lidelse, eller de var journalister som dekket dette stoffområdet. I tråd med de forskningsetiske reglene, la jeg altså ikke press på noen for å delta. Som forsker har jeg vært svært bevisst på ikke å påvirke intervjupersonen til å delta.

Jeg kan likevel ikke se bort fra at noen av intervjupersonene som kjente meg fra før, kanskje kan ha opplevd det vanskelig å takke nei til å delta i studien. Det er også mulig at den tilliten jeg hadde opparbeidet meg til dem da jeg jobbet som journalist, kan ha gitt meg

goodwill når jeg nå var i rollen som forsker. Siden jeg valgte å henvende meg til flere intervjupersoner som jeg kjente til og som kjente til meg fra før, kan det ha spilt inn. Den erfaringen jeg har fra før som journalist, også på psykiske helse-feltet, har nok også gjort at jeg er vant til å formulere meg og å henvende meg til mennesker på en måte som inngir tillit, og som litt enkelt sagt blant annet handler om å bestrebe seg på å operere med et «vi» - ikke et «oss» og «de andre».

Dette er en innfallsvinkel som går godt overens med idealene i kvalitativ forskning og dybdeintervjuer – som en gjensidig utveksling – selv om det i forskningen er forskeren som til syvende og sist har regien, på samme måte som det er journalisten som har det i den journalistiske praksisen.

3.5 Intervjuene

At jeg i denne studien forsker på en tematikk jeg var opptatt av da jeg jobbet som journalist – og også møter noen av dem jeg tidligere har intervjuet som journalist – nå i en ny rolle som forsker, er noe jeg, som allerede nevnt, har vært bevisst på å problematisere i møte med intervjupersonene, spesielt overfor dem jeg kjenner/kjenner til fra før. Før jeg startet opp med hvert intervju, har jeg også kort redegjort for intensjonen med oppgaven og sjekket ut at de har lest informasjonsskrivet, som jeg også refererte. I grove trekk fulgte intervjuene de tre fasene som gjerne kalles oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingsspørsmål. (Tjora, 2012, s, 113)

De fleste intervjuene ble gjort senhøsten 2016 og våren 2017. Jeg lot intervjupersonene i overveiende grad bestemme tid og sted – både de som hadde gitt psykisk sykdom et ansikt og journalistene. Noen traff jeg på dagtid – på møterom der de jobbet eller studerte, Andre på kafé eller hjemme hos dem – på ettermiddager og i helger. En forutsetning var at det måtte være rolig rundt oss og et privat hjørne, så ingen med lange ører på et nabobord kunne få med seg hva vi snakket om. Dette fordi vi i intervjuet ville komme inn på sensitive temaer, men også fordi jeg var avhengig av å få god lyd på opptakene:

> Dybdeintervjuets kvalitet hviler på opparbeidet tillit mellom forsker og informant t, noe som er særlig viktig nå vi forsker på sensitive temaer. Et intervju med en viss varighet og hvor det er lov å snakke «litt rundt grøten» gjør det imidlertid mulig for intervjueren å la informanten få tid til å bli fortrolig med situasjonen før man kommer inn på temaer som kan oppfattes som vanskelige, følsomme og veldig personlige. (Tjora, 2012, s. 107)

De fleste intervjuene varte i en time, noen i en og en halv time, men erfaringen jeg gjorde meg, var at det mot slutten gjerne ble en del gjentakelser, så mer enn en time og et kvarter var ikke nødvendig: «Av og til brukes uttrykket metning i denne sammenheng. Når forskeren kjenner seg mett på informasjon, er et på tide å stanse.» (Repstad, 2004, s. 69).

Om roller og avklaring

Til tross for at jeg ba de intervjupersonene som jeg kjente fra før, om at jeg ønsket at vi skulle nullstille oss i forhold til hvilke roller vi hadde hatt til hverandre tidligere, opplevde jeg i intervjusituasjonen at det likevel ble en form for innforståtthet oss imellom. Blant annet var det i slike tilfeller lett for intervjupersonene å vise til ulike referanser de regnet med at jeg kjente til fra før. Som jeg har vært inne på tidligere, kan dette ha vært en fordel – fordi vi fra før hadde etablert en tillit, men og en ulempe om intervjupersonen ønsket å gi svar de mente jeg ville like. Jeg tror imidlertid ikke det egentlig var et problem i dette utvalget, selv om man som forsker alltid skal være oppmerksom på at mange kan ha et ønske om å svare «riktig» på spørsmålene: «det vil si på en måte som gjør at de framstår i et godt lys i forskerens prosjekt.» (Tjora, 2012, s. 118). De «kjente» og de «ikke kjente» i dette utvalget er å regne som eksperter på sin egne erfaring og journalistene tilsvarende eksperter på egen praksis. Jeg mener også at jeg med mine åpne spørsmål ikke har antydet eller signalisert hva som er «riktig» eller «feil», men snarere at det ikke eksisterer noen slikt skille.

Som journalist gjennom mange år, også innenfor psykisk helse-feltet, er jeg vant til å «tune meg inn» overfor ulike typer mennesker, bygge tillit, stille oppvarmingsspørsmål, åpne spørsmål og oppfølgingsspørsmål. Å intervjue andre om personlige spørsmål, få folk til å føle seg trygge og å by på seg selv, er noe jeg har erfaring med. Her har jeg som forsker også dratt nytte av min kompetanse som journalist.

I kompendiet *Innføring i forskningsdesign og kvalitativ metode* viser Rune Johan Krumsvik (2013) til at det journalistiske intervjuet, det terapeutiske intervjuet og det kvalitative forskningsintervjuet har mye til felles, i og med at individet settes i sentrum, men han minner om at det kvalitative forskningsintervjuet er underlagt forskningsmessige konvensjoner og at det er strengere krav til denne typen intervjuer.

Om det var én ting jeg var spesielt oppmerksom på, så var det at de mer medievante kunne være så å si litt reprogrammerte i sine uttalelser – som personer gjerne blir om de har snakket om en tematikk flere ganger tidligere. Mens jeg med de som var mest forsiktige var opptatt av å trygge intervjusituasjonen maksimalt, slik at de ville komme fram med sitt, var

jeg med de mer medievante også oppmerksom på å prøve å stille (oppfølgings)spørsmål som kunne trigge dem eller få dem til å se ting i et nytt lys.

> Eksperter er ofte vant til å bli intervjuet og kan mer eller mindre ha forberedt «innlegg» som kan fremme synspunktene de ønsker å kommunisere via intervjuet. Og det krever betydelige evner fra intervjuerens side å komme forbi dem. (Kvale &Brinkmann, 2017, s. 176)

En intervjusituasjon, slik jeg har erfart den gjennom de 13 dybdeintervjuene jeg har gjennomført, vil deler av tiden bevege seg på overflaten – og så kan det komme en overraskende vending, og en problemstilling som bør følges opp. Siden jeg selv har skrevet ut/ transkribert alle intervjuene, hørte jeg derfor veldig godt etter når jeg fanget opp noe interessant og fulgte det opp. Fundamentet for intervjuerens kvalifikasjoner listes opp i ti punkter (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 195-196): Intervjueren skal være kunnskapsrik, strukturerende, klar, vennlig, følsom, åpent, styrende, kritisk, erindrende og tolkende. Dette er egenskaper og kvalifikasjoner jeg har prøvd å ha med meg i denne prosessen, i tillegg til å være god til å lytte.

Å skrive ut intervjuene

Jeg har selv skrevet ut alle intervjuene – og det har vært en tidskrevende prosess**.** Det tar tid å skrive ut 13 intervjuer, som til sammen ble til rundt 20 timer med opptak, og i tillegg to intervjuer med supplerende faginformanter på i underkant av en time hver. Jeg synes imidlertid det har vært svært lærerikt å sitte med opptakene – og høre både hva som faktisk blir sagt, latteren, pausene, alvoret, ironien – og ikke minst min egen rolle; om jeg var god til å lytte, forfølge interessante og overraskende vendinger – og få oss tilbake på sporet igjen. En avskrift av en muntlig intervjusituasjon blir et relativt blekt bilde av interaksjonen som ligger til grunn for den. Når det er sagt, har jeg nettopp under utskrivingen også fanget opp poenger som jeg ikke i samme grad la vekt på i selve intervjusituasjonen. I møtet mellom intervjuperson og intervjuer er det gestikulering, kjemi og mye rundt som tar oppmerksomheten. Å gjengi det som ble sagt i tekst tvinger en til å lytte ekstra godt for å få med seg alt. Jeg har gjengitt det som ble sagt i intervjuene så ordrett og muntlig som mulig, og i utgangspunktet ikke pynten på språket. Etter at analysene var skrevet ut, har de intervjupersonene som har bedt om det, fått gjøre noen språklige rettelser.

Om en annen skulle transkribere /skrive ut de samme intervjuene, ville utskrifter til forveksling ha liknet mine.

3.6 Navn og anonymisering

I første runde brukte jeg initialer på intervjupersonene, men ganske tidlig omdøpte jeg dem til henholdsvis «Kjent» 1,2,3 og 4 – som gjelder de som har stått fram i mediene og fra før er kjente/ kjendiser – og «Ikke kjent» 1,2,3, 4 og 5 for de som bare er kjent for å ha stått fram med sine psykiske lidelser. Journalistene i utvalget kaller jeg henholdsvis «Journalist» 1, 2, 3 og 4. I utgangspunktet hadde jeg som intensjon at alle intervjupersonene/informantene skulle omtales med eget navn i oppgaven, fordi de jo alle tidligere hadde stått fram med fullt navn – med unntak av én som bare stod fram med fornavn – og fortalt sine historier om psykisk lidelse – alle med intensjonen om å bekjempe stigma og tabu.

Jeg opplevde det derfor i startfasen med denne oppgaven som et paradoks å skulle anonymisere intervjupersoner som hadde vært åpne og stått fram med bilde og fullt navn når de fortalte sine historier om psykiske lidelser i redaksjonelle medier. Når åpenheten nettopp var poenget der, og de alle allerede hadde vært eksponert med fullt navn og bilde, hvorfor skulle da identiteten deres skjules eller anonymiseres i en studie om åpenhet i mediene og psykiske lidelser? En annen faktor var at de som fra før har vært mye medieeksponert, og da særlig de som er kjente, uansett vil være mulig å identifisere. Et argument for ikke å bruke navn, vil imidlertid være det samme. Noen ville kunne henge seg mer opp i hvem den enkelte er enn i temaet. Jeg besluttet derfor å gjøre det som er vanlig praksis i forskning. Det har imidlertid ikke vært et ønske verken fra min side eller fra intervjupersonenes med en gjennomført anonymisering, nettopp fordi de alle, som jeg har poengtert flere ganger, har stått fram i redaksjonelle medier med navn og bilde (og journalistene med byline).
Det er viktig å bemerke at det i forskningsprosjekter som mitt, der det ikke er mulig eller ønskelig å garantere anonymitet, blir ekstra viktig med sitatsjekk:

> De må ta stilling til om de åpent kan stå inne for uttalelsene dersom de skulle bli gjenkjent til tross for anonymisering, eller om de velger å be om at enkelte sitater eller deler av sitater ikke brukes. Vi vil alltid respektere informantenes valg. (Tjora, 2012, s.161)

Noen av intervjupersonene i utvalget i denne studien har rettet i sitater, andre har latt dem stå akkurat som de var. Noen har også ønsket å bli anonymisert ytterligere i presentasjonene, mens andre ikke har ønsket noen endringer. Alle har godkjent egne sitater og fått lese dem i kontekst.

Poenget er ellers at intervjupersonene i denne oppgaven både er ment å representere seg selv, men samtidig representere noe større enn seg selv, fordi jeg som forsker, som nevnt,

vil se etter fellesnevnere, mønstre og motsetninger i det totale materialet. Mange av intervjupersonene påpeker at de ønsker å bidra til færre tabuer og mindre stigma gjennom egen åpenhet i redaksjonelle medier. Ikke minst ønsker de å bidra til at andre i samme situasjon skal kjenne seg mindre alene. Når de i denne oppgaven er intervjupersoner, er ønsket det samme – at de både snakker om helt egne erfaringer om å stå fram i mediene med sine psykiske lidelser, og at deres erfaringene til sammen kan vise til noen problemstillinger og opplevelser, som er felles og som går igjen, og som sånn sett blir «større enn» hver enkelt historie.

3.7 Analysen –tematisering av funnene

Etter å ha skrevet ut alle intervjuene hadde jeg mange hundre sider fra de til sammen 13 intervjupersonene og to tilleggsinformantene. Det var mye interessant man kunne gått videre med, og hvert intervju var en spennende historie i seg selv. Men nå gjaldt det å skjære igjennom og sortere og å få ut noe av det mest interessante fra intervjuene, som best ville kunne belyse forskningsspørsmålet og underspørsmålene. Som sagt innledningsvis, er det intervjupersonene som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, jeg har villet vie mest oppmerksomhet, og som er hovedpersoner i denne oppgaven. Journalistene og deres refleksjoner har fått et eget kapittel.

Jeg har ikke kodet dette materialet, men etter et par gjennomlesinger bitt meg merke i og uthevet sitater som jeg har ment er spesielt relevante i lys av forskningsspørsmålet. At jeg har sittet i timer og uker med alle intervjuene på øret og skrevet dem ned, har også gitt meg en nærhet og et eget eierskap til materialet, som gjør at jeg har et godt overblikk over hva det rommer. For å sortere materialet tematisk gikk jeg manuelt til verks med markørtusjer i ulike farger og har kategorisert etter temaer som belyser hovedspørsmålene og underspørsmålene. Blant annet har jeg vært ute etter å få tak i begrunnelse for å stå fram, tidspunkt/timing, regi, møte mellom journalist og de som står fram, historiefortelling og regi, belastning og gevinster ved å stå fram, grenser for åpenhet – for å nevne noe av det jeg sorterer materialet etter.

Jeg har videre gruppert de «kjente» og «de ikke kjente» og oppsummert hvor de har like erfaringer og hvor erfaringene deres divergerer.

Når det gjelder journalistene, har jeg samlet deres refleksjoner tematisk rundt de underspørsmålene som særlig berører dem: Hvorfor de vil ha de personlige historiene om psykisk lidelse, og hvordan de som står fram, blir ivaretatt.

Om noen skulle gjøre en slik analyse etter meg, som en test på intersubjektiviteten, ville de kanskje bitt seg merke i andre sitater, men jeg mener de uansett ville komme til å se

mange av de samme tendensene i materialet, som jeg. Dette gjelder blant annet begrunnelse for åpenhet, beskrivelsen av relasjonen journalist og case, grad av regi, hva slags historier som fortelles og hvordan intervjuobjekter føler seg ivaretatt/ blir ivaretatt av journalisten(e). Dette fordi tendensen(e) i materialet rundt disse spørsmålene er ganske tydelig(e), noe jeg kommer tilbake til i analysen.

3.8 Reliabilitet og validitet

Mens reliabilitet (pålitelighet) i kvantitativ forskning gjerne handler om etterprøvbarhet, er dette ikke like gjennomførbart i kvalitativ forskning. Intervjureliabilitet, som er spesielt viktig for denne studien, dreier seg blant annet om: «Har ein gjennom spørsmålsformuleringane mine vore med på å forme svaret fra informanten? Har ein nytta leiande eller tvitydige spørsmål, (…) Slike forhold vil føre til at påliteligheita blir sett på spel» (Krumsvik, 2013, s,83).

At alle de 13 intervjupersonene har rettet opp og godkjent egne sitater, og at ingen i prosessen har trukket seg fra studien, tar jeg som et tegn på at intervjupersonene anser det de er gjengitt på og det de har lest som troverdig og pålitelig.

«Kort sagt handlar validitetsomgrepet i kvalitativ forskning på om ein har undersøkt det ein hadde til hensikt å undersøkje (…)» (Krumsvik, 2013, s. 79). Kvale og Brinkmann (2017) understreker at validitet må være med i alle trinn i en studie som denne: fra tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, validering og rapportering. Jeg har søkt å ha begrepet med meg som en kvalitetskontroll i alle disse trinnene i prosessen, som vist overfor. Å validere handler sånn sett altså om å kontrollere: «Forskeren har et kritisk syn på sine fortolkninger, og uttrykker eksplisitt sitt perspektiv på emnet som studeres og hva slags kontroll som utøves for å motvirke en selektiv forståelse og skjev fortolkning» (Kvale & Brinkmann, 2017, s.279). Ved å være så eksplisitt som mulig med hensyn til valg og refleksjoner jeg har gjort gjennom hele prosessen, har jeg søkt å spille med så åpne kort som mulig om både svakheter og styrker i materialet.

Validitetsbegrepet deles gjerne inn i indre og ytre validitet. Den indre validiteten dreier, ifølge Krumsvik, seg om forskningsfunnene samsvarer med virkeligheten og hvor kongruente de er med virkeligheten. Som jeg har gjort rede for i de foregående delkapitlene, har jeg søkt å stille åpne spørsmål og unngått å legge føringer eller «ord i munnen» på intervjupersonene. At jeg selv har skrevet ut alle intervjuene, gjør at jeg også har hatt en kvalitetssjekk på meg selv som intervjuer – og har kunnet arrestere meg selv om jeg har glidd ut av forskerrollen. Jeg blir min egen dommer og kontrollør, siden jeg ikke har hatt andre til å

transkribere/skrive ut intervjuene, men det har, som jeg har vært inne på, også kanskje vært en fordel: «Å gjere transkriberingsarbeidet sjøl er ein faktor som gjer at ein blir enda meir kjend med empirien, og som er med på å styrkje den interne validiteten.» (Krumsvik, 2013, s. 84).

Den ytre validiteten handler om hvorvidt funnene fra et studium kan overføres til andre. Med andre ord: «Kor generaliserbare er funna som har komne fram?» (Krumsvik, 2013, s. 79) Den ytre validiteten – altså å skulle kunne generalisere funnene – har ikke vært et mål med studien, og derfor heller ikke vært vektlagt, på andre måter enn at jeg har ønsket å kunne peke på noen tendenser og problemstillinger, som flere av intervjupersonene i materialet har vært opptatt av – og som da muligens flere i samme situasjon vil kjenne seg igjen i.

Den indre validiteten/ gyldigheten i oppgaven vil jeg imidlertid håpe at er relativt høy. Dette fordi jeg har hatt tett kontakt med intervjupersonene, hvis erfaringer og refleksjoner hele studien bygger på. I alle faser fra planlegging med informasjonsskriv, via intervjuer og til sitatsjekk. De har derfor hatt full mulighet til å se om jeg har fått med meg det essensielle i det de har ønsket å dele/ kommunisere. Slik sett vil jeg tro at resultatene jeg har kommet fram til representerer den virkeligheten jeg har studert. Jeg har også søkt å beskrive hva jeg har gjort i de ulike fasene, slik at det skal være så transparent som mulig. At jeg fra før har bakgrunn som journalist på psykisk helsefeltet, kan, som jeg har vært inne på, være en fordel, men også en begrensing: «På den ene siden kan forskeren forstå deltakernes situasjon, og forskerens erfaringer kan bidra til å bekrefte den forståelsen hun eller han utvikler. På den andre siden kan forskerne overse nyanser som ikke er i samsvar med egne erfaringer.» (Thagaard, 2006, s. 207). Dette er kanskje en av de utfordringene jeg som forsker på dette området har søkt å være særskilt oppmerksom på gjennom de ulike trinnene i prosessen. Jeg har søkt å nullstille meg mest mulig i forhold til min tidligere rolle og ikke farge verken intervjupersonene eller funnene med mine eventuelle antakelser eller synspunkter. Jeg mener dermed at dette materialet er et godt utgangspunkt for den følgende analysen.

Kapittel 4 Analyse: Kjente og ukjente – Begrunnelser og dilemmaer ved å stå fram med psykiske lidelser

Egenopplevelsen ved å stå fram – og fellesnevnere. Forskjeller og ulikheter mellom kjente og ukjente

Overordnet skal det som drøftes i analysen, hele tiden peke fram mot et svar på den overordnede problemstillingen som er utgangspunktet for oppgaven: «Hvordan erfarer kjente og ukjente mennesker å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser» – og gjennom fire av de fem delspørsmålene, presentert i innledningen – gi et best mulig innblikk i dette.

Et viktig poeng er også å finne ut om det å være kjent fra før – såkalt kjendis – gjør det å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser til en annerledes erfaring enn det å stå fram når man fra før ikke er kjent. At noen av intervjupersonene i oppgaven som er kategorisert som «ikke kjente», i egenskap av å ha stått fram flere ganger i mediene etter hvert er blitt kjente i noen miljøer, gjør at inndelingen i «kjente»/«ikke kjente» kan diskuteres; derfor presiseringen om at «kjente» i denne sammenheng betyr «fra før kjente for et stort antall mennesker i Norge, dvs. som mediepersoner fra politikk og kulturlivet».

Flere av temaene jeg ønsker å belyse, er overlappende. Spørsmålene i dybdeintervjuet er relativt åpne, og intervjupersonene får til dels får assosiere fritt rundt de ulike temaene. Dette gjør at intervjupersonene ofte snakker om flere temaer på en gang. Det vil derfor bli noen gjentakelser, men jeg finner det likevel hensiktsmessig å sortere inntrykkene og sitatene under følgende hovedoverskrifter i dette kapittelets underkapitler:

> Hvordan begrunner «kjente» og «ikke kjente» at de står fram i redaksjonelle medier med sin psykiske lidelse? Jf underspørsmål 1 i kap 1.4.
>
> På hvilket tidspunkt i forhold til egen lidelse står den enkelte fram i mediene med sine psykiske lidelser? Jf underspørsmål 3 i kap 1.4.
>
> Hvordan opplever «ikke kjente»» og «kjente» møtet med journalistene og mediene og eksponeringen av egne psykiske lidelser? Jf underspørsmål 4, 5 og 6 i kap 1.4.

Intensjonen med inndelingene er å finne et system for å gjøre rede for både den enkelte intervjupersonenes refleksjoner, og å finne fram til tendenser – fellesnevnere eller eventuelt motsetninger som kommer fram.

4.1 Presentasjon av de «Ikke kjente» intervjupersonene

I denne oppgaven dybdeintervjuer jeg fem personer som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser. De omtales i denne oppgaven, som jeg har vært inne på, som «Ikke kjente», ut fra at de ikke i utgangspunktet har vært kjent – ut over at de har stått fram i mediene med sine historier om egne psykiske lidelser.

De «Ikke kjente» intervjupersonene varierer i alder fra i slutten av tjue-årene til i begynnelsen av 50-årene og består av tre kvinner og to menn. De har til sammen erfaring med depresjon, svangerskapsdepresjon, angst, ADHD, psykokoser, selvmordstanker m.m. Flere har innleggelser i psykiatrien bak seg, noen over lengre perioder.

To av de «Ikke kjente» i denne kategorien har vært medieeksponert kun én gang eller i én avgrenset periode og har ellers ikke erfaring med mediene. De tre andre har stått fram i mediene gjennom mange år og i ulike sammenhenger – også med eget sykdomsforløp. En har i egenskap av jobben for en interesseorganisasjon for unge med psykiske lidelser drevet opplæring av andre som skal stå fram i mediene og dele sine personlige historier.

De fem «Ikke kjente» intervjupersonene har vært eksponert i alt fra de største norske avisene, fjernsyn og radio til lokalaviser og fagtidsskrifter.

Ikke kjent 1

«Ikke kjent 1» og jeg møttes på dagtid i et møterom i interesseorganisasjonen der han jobber med nettopp psykisk-helse-relaterte spørsmål, særlig rettet mot ungdom. «Ikke kjent 1» er imøtekommende, rask i replikken og bruker mye ironi og humor i løpet av samtalen. Spørsmålene rundt det å stå fram i mediene med psykiske lidelser er noe han har reflektert mye over, både for egen del og i forbindelse med jobben.

«Ikke kjent 1» har lang egen erfaring med psykisk lidelse. Han har selv gjennom årene vært mye eksponert i mediene – både med sin egen historie og for å kjempe for rettighetene til unge mennesker som har psykiske utfordringer.

Som forteller av sin egen historie sier han at han noen ganger føler seg som en slags «Åpenhetens posterboy», et uttrykk den andre mannlige informanten i kategorien «Ikke kjente» også bruker. «Ikke kjent 1» er den av informantene i denne kategorien som nok er mest kjent, og sånn sett kunne han havnet i kategorien «Kjente», men siden utgangspunktet for kategoriseringen er at man fra før skal være kjent for noe annet, havner han i «Ikke kjent»-kategorien.

Ikke kjent 1» har nærmest gjort en karriere av det han har opparbeidet seg kunnskap om: egen og andre unges psykiske helseutfordringer i møtet med samfunnet. På et tidspunkt skrev han en kronikk der han problematiserte åpenhet og fortalte at han tok seg selv i å stå fram med sin tidligere historie, og om at det «nå gikk bedre», samtidig som han var midt oppe i en ny psykisk krise som han ikke klarte å si noe om, selv ikke til sine nærmeste. Det fikk ham til å problematisere hva åpenhetens pris kan være.

Ikke kjent 2

«Ikke kjent 2» har stått fram i mediene èn gang for en del år siden i en sak om fødsels- og svangerskapsdepresjon og det var jeg som intervjuet henne - da som journalist. Jeg husker at hun etter en tid ba om at saken ble tatt vekk fra nettsiden, hvilket ble gjort.

«Ikke kjent 2» er vennlig, imøtekommende og ettertenksom før hun svarer, og i løpet av samtalen kommer det fram at det fra den tiden da hun var deprimert og periodevis innlagt, er det mange ting hun ikke husker. Hun stiller derfor i ettertid spørsmål ved hvor klokt det var av organisasjonen som foreslo henne som «case» til et temanummer om depresjon i forbindelse med fødsels- og svangerskapsdepresjon, å foreslå henne – også til meg som intervjuet henne.

Å møte henne lenge etterpå er også en måte å møte meg selv i døra på. Dybdeintervjuet blir også et slags minnearbeid for oss begge, der vi går gjennom hva hun husker og hva jeg husker; sånn sett lager vi et slags lappeteppe sammen. «Ikke kjent 2» jobber med barn, og har ut over intervjuet den gangen ikke vært eksponert i mediene.

Ikke kjent 3

«Ikke kjent 3» har mange års erfaring med å stå fram i ulike medier med sin historie og også med å lobbe og jobbe politisk for personer med psykiske utfordringer. «Ikke kjent 3» fikk en ADHD- diagnose som ung, og var tidlig åpen om den i forhold til dem rundt seg. Siden han 18 år gammel ble intervjuet om depresjon, selvmordstanker og religiøs tro, har han jevnlig vært eksponert i mediene. Da han var aktiv i medlemsorganisasjonen for personer med psykiske lidelser, ble han ofte brukt som «case». Han var lett å be, sa som regel ja og var i aviser, radio, TV, og følte som «Ikke kjent 1» at han var i ferd med å bli en «posterboy» for psykiske lidelser og åpenhet. Derfor ble han etter hvert bevisst på at det ikke alltid trengte å være ham, og at også andre burde få slippe til.

«Ikke kjent 3» er flink til å ordlegge seg, snakker i lange resonnementer og har mange refleksjoner rundt det å gi psykisk sykdom et ansikt, om møtet med journalistene og

også om det å ta regi. I møtet med mediene har han ofte hatt en organisasjon bak seg, og hatt en klar agenda om å bidra med sin egen historie om psykisk lidelse.

Ikke kjent 4

Etter at hun som voksen ble psykisk syk og i lange perioder har vært preget av det, jobber hun i dag som erfaringskonsulent. «Ikke kjent 4» forteller at hun på intervjutidspunktet også er til etterbehandling på dagtid. Jeg merker meg at «Ikke kjent 4» tar tenkepauser før hun svarer på spørsmålene mine, og er en som veier ordene sine før hun svarer.

«Ikke kjent 4» har gjennom årene og ved ulike anledninger stått fram i ulke medier med sine psykiske lidelser: fra fjernsyn og radio til aviser og fagtidsskrifter. De fleste gangene i friske perioder, men hun har også vært eksponert ved en anledning da hun var svært syk. I jobben som erfaringskonsulent har «Ikke kjent 4» kontakt med mange personer med psykiske lidelser. Både når det gjelder henne selv og de med psykiske lidelser hun bistår i jobben, er hun opptatt av at det er de selv – og ikke nødvendigvis andre – som skal bestemme når de skal ha lov til å uttale seg til mediene.

«Ikke kjent 4» har barn som nå er voksne, og hun er opptatt av hvordan åpenheten om egen psykisk lidelse i mediene og ellers, har virket inn på dem – og kommer flere ganger i løpet av intervjuet tilbake til nettopp det, som en slags rettesnor for åpenhet.

Ikke kjent 5

«Ikke kjent 5» har vært med i en fjernsynsdokumentar om hvordan det er å leve med stemmer i hodet, som har fått en del oppmerksomhet. I forbindelse med dokumentaren har hun blitt intervjuet i ulike medier. Avtalen med meg er gjort via regissøren av dokumentaren. «Ikke kjent 5» har – både da dokumentaren ble vist på fjernsyn og i forbindelse med intervjuene med andre medier – fått hjelp av de som stod bak dokumentaren med å sortere henvendelser for at pågangen ikke skulle bli for massiv.

I dokumentaren og ellers har hun også bare stått fram med fornavn, slik at hun ikke skulle være så lett å få tak i for de som kunne tenke seg å henvende seg til henne etter å ha sett henne på TV. «Ikke kjent 5» har også fått hjelp av en TV-psykolog. Det å bli kjent igjen av folk fordi hun har vært på TV, forteller hun at hun opplever som litt underlig, men mest hyggelig.

«Ikke kjent 5» er imøtekommende og snakker tydelig og litt langsomt. «Ikke kjent 5» forteller at hun skulle ønsket at det hadde vært mer åpenhet rundt psykosetilstander da hun første gang ble psykisk syk som 20- åring, slik at både hun selv og familien hadde

forstått mer av hva som hendte med henne. Det å forklare hvordan det er, er en viktig drivkraft for at hun selv har villet la seg eksponere med sin lidelse. «Ikke kjent 5» er 30 år når vi treffes, og har vært innlagt i psykiatrien i store deler av 20-årene, men bor nå i leilighet med en del oppfølging.

4.2 Presentasjon av de «kjente» intervjupersonene

I denne oppgaven dybdeintervjues fire kjente personer eller kjendiser – alle kjent fra før for et stort antall mennesker i Norge. De fire er kjent fra det politiske liv og fra kulturlivet. I tillegg har de alle på ulike stadier i livet stått fram i mediene og fortalt om hvordan de i perioder har opplevd å leve med psykiske lidelser. Kategorien «kjente» omfatter to kvinner og to menn med en aldersmessig spredning fra i midten av trettiårene til i slutten av sekstiårene.

De fire har til sammen erfaring blant annet med alvorlig angst og depresjon, med bipolar lidelse og med selvmordstanker. Alle fire har opplevd brått å være ute av rampelyset/ yrkeslivet på grunn av psykisk sykdom, og kjent på presset fra omgivelsene og mediene om å få svar på hva det er som er i veien. Noen av dem har også opplevd at andre – ikke minst mediene – har spekulert i deres tilstand, uten å ha førstehåndskunnskap om den. De har både positive erfaringer med medier som har hatt respekt for når de selv ønsker å uttale seg om egen tilstand, men også negative erfaringer med medier som bokstavelig talt har gjemt seg i buskene og banket på døra der de befant seg og krevd svar – i tillegg til å spekulere over deres helsetilstand i mediene, uten at de selv har vært forespurt..

De fire fra før kjente intervjupersonene har alle blitt sterkt eksponert i ulike medier over lang tid og med ulike mellomrom: i fjernsyn og radio, i de største avisene, lokalaviser og fagtidsskrifter og til – for noens tilfelle – internasjonale medier.

Kjent 1

«Kjent 1» har i en årrekke vært kjent særlig fra det politiske liv, der han har hatt viktige posisjoner. Vi møtes på et møterom, der han jobber. «Kjent 1» har erfaring med å stå fram i mediene med sin historie om psykisk lidelse i flere omganger. Han har flere ganger i livet hatt lammende angst. Han har også fra han var liten vært vant til medienes søkelys; først som en kjent persons sønn, senere i profilerte politiske verv.

«Kjent 1» er imøtekommende, hyggelig og svarer raskt, nesten profesjonelt, på de spørsmålene jeg stiller. Han har satt av en time, men får noen telefoner han må svare på i

løpet av intervjuet. Han gjør ellers oppmerksom på at han generelt har dårlig hukommelse og dermed problemer med å huske akkurat når ting skjedde, og når han stod fram med sin psykiske sykdomshistorie i ulike medier. Han har blitt intervjuet så mange ganger både om psykisk helse, politikk og andre saker at det ene flyter litt over i det andre.

«Kjent 1» husker imidlertid godt hvordan han flere ganger har beskrevet sterk angst som så lammende at han gjerne skulle byttet ut den psykiske smerten med en fysisk. Å ha angst er, ifølge ham, som «å skjære av det ene beinet med en sløv kniv». Han tyr, som også andre av intervjupersonene, til somatiske bilder av sykdom for å forklare hvordan psykiske lidelser kan oppleves.

«Kjent 1» har en slående replikk, bruker mye ironi og har et pragmatisk forhold til mediene, som han minner meg om at de fleste har en kort hukommelse i forhold til. Han har, som flere av intervjupersonene, i perioder vært var på om det blitt for mange intervjuer med ham, der han snakker om åpenhet og psykisk helse. Så han sier ofte nei, men stiller også opp når han mener det kan være til hjelp for andre.

Kjent 2

«Kjent 2**»** er kjent fra underholdningsbransjen, der hun har brukt mye av seg selv. Hun fikk en lengre pause i karrieren da hun for flere år siden fikk en dyp depresjon. Hun har hatt flere innleggelser i psykiatrien og har senere fått diagnosen bipolar lidelse. «Kjent 2» har også skrevet bok, der hennes erfaring med egen psykisk lidelse er sentral. Vi møttes hjemme hos henne.

«Kjent 2» er en person som byr på seg selv, er inkluderende, kjapp i replikken og har mange digresjoner. Hun og vi ler mye i løpet av den tiden jeg er der. Hun har god tid og gir seg hen til samtalen der og da.

«Kjent 2» har god oversikt over hvor og av hvem hun har latt seg intervjue/eksponere med sin psykiske lidelse, og hvor hun har satt foten ned. Hun er også av den typen som «kjenner alle», så da hun stod fram i mediene for første gang med sin historie om psykisk sykdom, var det en venninne, som også var redaktør, som skrev saken.

«Kjent 2» har vært opptatt av at åpenheten hennes ikke skulle gå ut over hennes nærmeste. Hun har i tillegg til å fortelle sin egen historie hatt egenerfarte synspunkter i mediene, både på medisinering og på bruk av ECT- behandling (elektrosjokk), begge deler diskusjoner som har vekket sterke følelser hos mange – og der diskusjonen har gått høyt.

Kjent 3

«Kjent 3» er kjent fra det politiske liv og har innehatt ett av de høyeste vervene man kan ha i politikken. Vi møtes på et møterom der han jobber. Da han ble sykmeldt på grunn av en depressiv reaksjon for nærmere 20 år siden, vakte det oppsikt både i Norge og internasjonalt.

«Kjent 3» snakker i lange resonnementer og lar seg ikke lett avbryte. Han virker som han har forberedt litt av gangen i samtalen på forhånd – ut fra problemstillingene og spørsmålene jeg har sendt ham. I tillegg er hans egen historie og psykiske lidelser noe han i løpet av årene har snakket om en rekke ganger, holdt foredrag om og skrevet bok om, og derfor har tenkt nøye igjennom.

Å ikke omtale «Kjent 3» med navn føles nesten umulig, fordi flere av intervjupersonene i denne oppgaven og folk ellers nevner nettopp han og hans åpenhet som en milepæl med hensyn til å bekjempe tabu og stigma i forbindelse med psykiske lidelser. Mange snakker om et «før og etter» at nettopp han stod fram. Siden jeg i denne oppgaven ikke framhever noen ved navn, kaller jeg ham likevel «Kjent 3». Dette samtidig som jeg, som tidligere nevnt, ikke prøver ytterligere å anonymisere verken ham eller de andre intervjupersonene.

«Kjent 3» ble altså sykmeldt fra ett av landets høyeste politiske verv fordi han ble akutt alvorlig deprimert. Han bestemte seg relativt raskt for, som han uttrykker det, «å bare si det som det er» – etter å ha rådført seg med sine nærmeste medarbeidere. En pressemelding ble sendt ut, der det blant annet stod at sykefraværet skyldtes en depressiv reaksjon. Det vakte oppsikt at en så sentral person stod fram med psykisk sykdom – og ikke valgte å omskrive det til noe somatisk.

Da «Kjent 3» etter rundt fire uker var frisk nok til å komme tilbake på jobb, ble det – igjen på hans eget initiativ – innkalt til pressekonferanse, der han møtte et samlet pressekorps og fortalte åpent om at han hadde hatt en depressiv reaksjon, men at han nå var friskmeldt. Han har gjennom årene fått utallige brev og tilbakemeldinger om hvor mye det har betydd for enkeltpersoner at en mann i hans stilling kunne være åpen om egen psykisk lidelse. «Kjent 3» har både positive og negative erfaringer med møtet med media i denne tiden og senere, men de fleste har vært positive.

Kjent 4

«Kjent 4» og jeg har ikke møtt hverandre før og treffes i et rolig hjørne i en kafé i Oslo. «Kjent 4» er imøtekommende og rolig, og forteller at hun har god tid til å snakke.

«Kjent 4» var profilert i kulturlivet da hun trakk seg ut av rampelyset på grunn av psykisk sykdom. At dét var grunnen, var ikke noe hun eller andre i apparatet rundt henne gikk ut med på det tidspunktet. Enkelte medier insisterte imidlertid på å få svar på hva som var årsaken til tilbaketrekkingen, noe hun flere år senere har kritiske refleksjoner rundt. Da «kjent 4» etter en del år selv bestemte seg for å stå fram med sin historie om egen psykisk lidelse i mediene, var hun svært opptatt av selv å ha regien. Hun skrev en kronikk, og etterpå fulgte intervjuer i ulike medier, som hun også var selektiv i forhold til. Om noe skulle komme feil ut, så var kronikken utgangspunktet eller originalen, og viktig å kunne vise tilbake til.

«Kjent 4» har gjennom årene fortalt historien sin i ulike sammenhenger både i mediene og ellers, men er opptatt av å skjerme seg og sette strek. Hun har også brukt sin stemme til å reagere når hun har sett andre bli utsatt for noe av det samme som hun selv ble i sin tid.

«Kjent 4» fikk massiv positiv respons da hun gikk ut i mediene med sin historie. Hun kan ikke huske å ha fått noen negativ tilbakemelding i forbindelse med det.

4.3 Begrunnelse for å stå fram

Hvordan begrunner "Kjente" og" Ikke kjente" at de står fram i redaksjonelle medier med sin psykiske lidelse? De aller fleste som står fram med sine egne erfaringer med psykisk lidelse i mediene, oppgir at det er for å bekjempe stigma og tabu eller alminneliggjøre det å ha en psykisk lidelse. Tanken bak ser ut til å være at om man setter ord på det – og mange nok setter ord på det – så alminneliggjør man det å ha en psykisk lidelse. Dette står i tradisjonen fra andre tidligere tabubelagte temaer og sykdommer, som for noen år siden kreft, aids og HIV, eller seksuell legning for den saks skyld.

Kommer man «ut av skapet» og snakker åpent om hva det gjelder, har man plutselig mer kontroll; andre kan kjenne seg igjen, og det blir lettere for andre å gjøre det samme. I tillegg til å bekjempe tabu og stigma, oppgir også langt de fleste at de ønsker å være til hjelp for andre. Det synes å være den viktigste motivasjonen. En egen beveggrunn for kjente personer er at det gjerne snakkes om dem. Blir de brått borte fra rampelyset, begynner mediene og andre å spekulere og å stille spørsmål. Det å stå fram med hva som er galt, kan både føles som et press og presse seg frem.

4.3.1 "Ikke kjente" om sine begrunnelser for åpenhet

Ønsket om å bekjempe tabu og stigma er en nesten unison respons fra de fem «Ikke kjente» intervjupersonene når de skal fortelle hvorfor de selv har valgt å la seg intervjue eller på andre måter eksponere med sine psykiske lidelser i redaksjonelle medier. I tillegg kommer ønsket om å hjelpe andre og gjerne også være den støtten de selv kunne ha trengt på et tidligere tidspunkt i livet. Flere av de «Ikke kjente» intervjupersonene har også stått fram for å fronte en sak – det være seg om behandlingstilbud eller mangel på et sådant, et politisk innspill, eller annet. Og sist, men ikke minst, er ønsket for «Ikke kjente» om å bidra til mer kunnskap om hva det vil si å ha ulike former for psykiske lidelser en viktig drivkraft for å dele egne erfaringer i mediene.

Bryte tabuer/ Hjelpe andre

«Ikke kjent 1» forteller at det å være åpen har blitt et stadig mer bevisst valg: «Jeg har vært veldig opptatt av å bryte igjennom det, bryte ned de tabuene, bryte ned det stigmaet». Men i egenskap av å være en person, som har stått fram mye med egen historie, er han seg bevisst at det kan bli for mye av ham. Når han bruker begrepet «Åpenhetens posterboy», som også «Ikke kjent 4» gjør, er det med litt blandede følelser; en viss grad av stolthet over å ha blitt kjent for egen åpenhet, men med en viss frykt for at det har gått litt inflasjon i bruken av ham selv som intervjuobjekt.

Også «Ikke kjent 2» var – den ene gangen hun ble intervjuet – særlig opptatt av å hjelpe andre, selv om hun i etterkant har tenkt at hun var i overkant åpen, som en konsekvens av lidelsen.

> Jeg ønsket på en måte å hjelpe andre i samme situasjon da. Jeg vil tro at det var grunnen til at jeg sa ja. (…). Det handlet jo om at jeg følte at jeg kanskje på noen områder burde fått bedre hjelp og sånne ting (…) Så det var kanskje litt fordi jeg ønsket å dele min erfaring for å unngå at andre skulle havne i samme situasjon, da. («Ikke kjent 2»)

Å stå fram åpent med egne psykiske utfordringer i mediene og ellers kan også være en måte å hjelpe seg selv på, i tillegg til andre, som «Ikke kjent 3» uttrykker det: «For meg er det … veldig viktig å snakke om disse tingene. Fordi grunnen til at de har så mye makt over oss, er jo fordi vi på en måte ikke tar det ut i det åpne».

> Det er jo godt å se at det går bra med noen og at det går bedre med noen. Så det er jo viktig å få frem det håpet. At man kan bli bedre. Og det ser jeg jo at jeg har bidratt til med mine historier, da. («Ikke kjent 4»)

Også hun er opptatt at det ikke må bli for mye av henne, som flere av de «ikke kjente» intervjupersonene som er mye i mediene. Flere er altså opptatt av å hjelpe andre – og å bidra til at de erfaringene de har tilegnet seg, kan brukes til noe positivt. I tillegg til å bekjempe tabu og stigma og å gjøre det lettere for andre i samme situasjon, er det å skaffe kunnskap og innsikt i hva psykisk sykdom kan dreie seg om en viktig motivasjon til å stå fram, for noen kanskje den viktigste:

> Fordi jeg skulle egentlig ønske når jeg var ung og fikk psykose og diagnosen schizofreni, at det var enklere eller at det var mer informasjon, at det ikke var så tabubelagt (…) at det kunne hjelpe andre i samme situasjon og også andre pårørende til å få innsikt, da. («Ikke kjent 5»)

De fleste mediehistoriene vi møter, enten det er i aviser, tidsskrifter, radio eller fjernsyn, handler om angst og depresjon. Langt sjeldnere leser, ser eller hører vi om personer med schizofreni. Det var en spesielt viktig motivasjon for at «Ikke kjent 5» ble med i fjernsynsdokumentaren: «(..) Det er vel kanskje å få, det høres rart ut, men å få et ansikt på det. (…) Vi er ganske sånn normale mennesker, da.»

Både hun og de andre «Ikke kjente» intervjupersonene har som utgangspunkt for å fortelle om egen psykisk lidelse i mediene at det er de selv som er eksperter på eget liv og på egen psykisk lidelse:

> Så er det så godt at det liksom ikke bare er doktorer og sånne som forklarer. At det er noen som kan komme med erfaring om hva vi mener og hva som kunne vært bedre og sånne ting. Så vi er også en stemme. Pasienter burde også ha en stemme, selv om de er syke da. («Ikke kjent 5»)

Tilbakemeldinger/ Resultater

Tilbakemeldingene de fleste intervjupersonene i denne oppgaven får etter å ha stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, er gjennomgående positive. Og for de fra før kjente/ kjendisene, som vi skal komme inn på senere – i noen tilfeller helt overveldende.

Men også for de «Ikke kjente», som kanskje over natten eksponeres i redaksjonelle medier kan tilbakemeldingene bli overveldende:

> (…) det er jo på en måte veldig mye av de tilbakemeldingene jeg har fått også, altså folk har sendt meg tekstmeldinger eller folk som har møtt foreldrene mine har fortalt hvor positivt det har vært for andre, på en måte, at det er andre også. Det er ikke bare meg. Og det i seg selv er en verdi. («Ikke kjent 3»)

Flere forteller også om veldig direkte og personlige tilbakemeldinger:

> Jeg har bare fått positive tilbakemeldinger til meg. Og veldig mange kjente meg igjen på gata og stoppa meg og jeg har fått klem og fått høre at det er viktig det vi har gjort og at det å stå fram sånn at det er utrolig tøft gjort av meg. (…) og folk har jo hatt tårer i øynene og har sagt at det virkelig har betydd noe for dem. Jeg blir nesten satt ut noen ganger. («Ikke kjent 5»)

De «Ikke kjente» intervjupersonene rapporterer nesten ikke om negative tilbakemeldinger. Overveiende har de fått utelukkende positiv respons – om enn litt voldsomt i perioder rett etter eksponering. At deres og andres historier om egen psykisk lidelse i mediene har bidratt til mer kunnskap og mindre stigma, er de fem «Ikke kjente» alle inne på – enten de snakker i et ti-femten års perspektiv eller i et to års perspektiv:

> (…) det med psykisk helse har jo blitt mer normalisert, og det at stadig flere har en diagnose. Flere blir diagnostisert, så det er. Hvis du sier at du har en psykisk sykdom så er det liksom ikke «hæ det har jeg aldri hørt om før». Folk vet mer om det. («Ikke kjent 3»)

Å slite psykisk er rett og slett blitt langt mer alminneliggjort, mener flere. «Ikke kjent 3» viser blant annet til sosiale medier, der man: «snakker helt nakent og ærlig om sin psykiske helse og om politikk og kropp og alt mulig». Det å stå fram med at har en psykisk sykdom» er rett og slett ikke lenger like sensasjonelt som da han var yngre, framholder han.

4.3.2 «Kjente» om sine begrunnelser for åpenhet

Å bidra til å hjelpe andre og å bekjempe tabu og stigma er også en rød tråd i begrunnelsen for hvorfor de fire intervjupersonene i kategorien «Kjente» står fram i mediene med sine personlige historier om psykisk lidelse. I tillegg kommer – for deres vedkommende – en jevn kontakt med mediene, som gjør at mediene gjerne fanger det opp når noe ikke er «som det skal» med dem. Dette kan for de «Kjente»s del gjøre at de får et press på seg til å stå fram og fortelle. Det siste kommer jeg mer inn på i underkapittel 4.5 der intervjupersonene beskriver møtet med journalistene.

Bryte tabuer/ Hjelpe andre

Å bekjempe tabu og stigma og å bidra til å hjelpe andre som også sliter, er noe av det første intervjupersonene i kategorien «Kjente» oppgir som begrunnelse for at de deler sine historier i redaksjonelle medier. De er også inne på at de ønsker å bidra til at andre som sliter, ikke skal kjenne seg så alene. «Kjent 1» nevner flere ganger behovet for å være til

nytte: «(…) man må nok overtales litt, selv om man er åpen, så må man nok overtales litt. Og så var jeg jo veldig opptatt av om dette kunne være til nytte for noen andre. For det må det jo være, hvis du skal drive med det.»

Å være kjent/kjendis når man står fram med sin historie om psykiske lidelse for første gang, innebærer et helt annet «trøkk» enn for «Ikke kjente», og gjør at man kanskje teller ekstra på knappene: «(…) Så det var liksom sånn kost-nytte: Hvor mye det var til nytte for folk og hvor mye det ville koste.» («Kjent1»)

Å gi støtte og håp er et poeng alle intervjupersonene i kategorien «Kjente» vektlegger. Andre med psykiske lidelser skal kunne lese om dem og kjenne seg igjen» «Kjent 1» understreker at det er viktig å formidle at det kan komme bedre tider: «Og særlig hvis man leser om noen som er oppe og går igjen, kan det gi håp». Å vise at psykisk sykdom er noe som rammer alle, og å vise at også kjente personer rammes av angst, depresjon og andre lidelser, er en motivasjon alle intervjupersonene i kategorien «Kjente» oppgir for å dele sin historie:

> For meg har jo dette alltid vært et ordentlig ønske om å kunne hjelpe andre, eller i hvert fall at andre skal kunne kjenne på at de ikke er alene. At dette her er noe som, ja det kan skje alle. At man får en sånn type sykdom, da. («Kjent 2»)

Selv om fleste i kategorien «Kjente» trekker litt på det når vi er inne på om de ønsker å være et forbilde for andre, nettopp fordi de er kjente, så er dette en dimensjon de alle er opptatt av, som én av årsakene til å stå fram i mediene.

> Det har etter hvert blitt min misjon … at man kan være et forbilde ved å snakke om ting om er vanskelig uten at det skal være så vanskelig, altså litt sånn normalisere de vanskelige tingene, sånn er det å være menneske. (…) Det er fullt mulig å prate om ting som er vanskelig uten at man går i stykker av det. («Kjent 2»)

«Kjent 3», som en av landets fremste politiske ledere, var i en spesielt presset situasjon da han stod fram i mediene første gang – først med en pressemelding, senere i form av en berømt pressekonferanse om at det var psykiske årsaker som gjorde at han hadde vært sykmeldt. Men også for ham var det å alminneliggjøre psykiske lidelser en viktig drivkraft; i medie- eksponeringen da det stod på som verst, og i en lang rekke intervjuer i mange år etterpå. Han mener at vi fortsatt har en vei å gå:

> Hadde vi greid å bryte ned stigmaene og alminneliggjøre det å ha et psykisk helseproblem, som i og for seg er noe like vanlig og like lite mystisk som å ha et

> somatisk helseproblem, så hadde vi jo hatt en mye bedre tilstand for da hadde mange flere kunnet tatt tak i dette tidligere. («Kjent 3»)

Sammenlikningen med somatikk går igjen, som jeg har vært inne på, særlig hos de to mannlige intervjupersonene i kategorien «Kjente». At det skal være til hjelp, nytte, gjøre at andre føler seg mindre alene, vise at det finnes håp, er uttrykk som går igjen i kategorien «Kjente». Og, som flere nevner, vise at psykisk lidelse rammer kjent som ukjent:

> For meg var det viktig å si at selv om jeg hadde det livet, som veldig mange drømmer om (…) selv det som på utsida kan se veldig bra ut, trenger det ikke nødvendigvis å være det. Vi sliter alle. Vi har det alle tungt i livet. Så det var viktig for meg å dele det. («Kjent 4»)

Som vi ser, er begrunnelsen de fire «kjente» oppgir for å stå fram mye den samme. I intervjusituasjonen var jeg oppmerksom på at de kunne være nesten «programmert» til å si disse tingene – og nærmest svarte på autopilot, noe jeg har vært spesielt opptatt av å unngå i intervjusituasjonen med personer som er medievante – også i kategorien «Ikke kjente». At åpenhet, enten der gjelder kreft, seksuell legning eller i dette tilfellet psykiske lidelser, bidrar til å bekjempe tabu, gjentas så ofte i ulike sammenhenger at det nesten har blitt en vedtatt sannhet. Når intervjupersonene utdypet nærmere hva de mente, ut fra egen situasjon og personlige erfaringer, var det imidlertid med et sterkt engasjement – og den enkeltes erfaring kom fram.

Flere av intervjupersonene i kategorien «Kjente» var også opptatt av at å stå fram med sin historie som et ledd i å være tro mot seg selv – for ikke å skjule en viktig del av seg selv – verken for offentligheten eller for andre:

> **(…)** jeg kom til den erkjennelsen at dette er jo en del av historien min. Det var veldig rart å ikke skulle dele den, for den har jo vært så stor del av livet mitt. Det var veldig rart at det der skal man bare trekke en strek over. («Kjent 4»).

Tilbakemeldinger/ resultater av åpenheten

Alle de fire intervjupersonene i kategori «Kjente» har opplevd massive og gjennomgående positive tilbakemeldinger – særlig etter første gang de stod fram i mediene med sine historier om psykisk lidelse:

> Den gangen så hadde jeg jo ikke hemmelig telefonnummer. Så den holdt jo på å gå helt i fillebiter, altså. Det er hyggelig å svare dem som sender melding, så jeg tror jeg brukte to måneder på å få svart alle. («Kjent 1»)

Reaksjonene var overveldende – både for ham og de andre «Kjente» med en rekke henvendelser fra enkeltpersoner fra hele landet, som kjente seg igjen, som også hadde det tøft og nå hadde fått mot til å si ifra, i tillegg til henvendelser fra andre medier, som også ønsket å lage sak om dem. Men tilbakemeldingene fra enkeltpersoner er det mange husker best, også «Kjent 2» «(...)det var jo mye sånn takk og jeg kjenner meg igjen og nå føler jeg meg ikke så alene. Så tøff du er. Dette var modig. Ja, det var liksom mest det.» Om åpenheten faktisk har ført til at det har blitt mindre tabu og stigma rundt psykiske lidelser mener hun det er for tidlig å konkludere med, selv om hun håper det.

«Kjent 3», har fulle permer med brev fra folk som medarbeiderne rundt ham samlet, så han kunne få lese dem i ettertid:

> Jeg er veldig glad for at jeg gjorde det. (…) Jeg var jo med å bryte ned, tror jeg da, masse fordommer rundt dette. Og jeg fikk, som sagt, masse støttebrev. Og den dag i dag, nesten 20 år etterpå, så får jeg jo stadig kontakt med folk som husker dette og som takker meg.

Flere av intervjupersonene – både i kategorien «Kjente» og «Ikke kjente» – har i perioder vært innhentet av psykiske lidelser, også etter den første gangen de stod fram i mediene. «Kjent 3» forteller at de positive tilbakemeldingene fra omgivelsene bidro til å bygge ham selv opp etter den første gangen han stod fram med sin psykiske lidelse: «Fordi at det var så godt å lese at jeg hadde hjulpet andre, som hadde våget å stå fram og få ut det trykket, som det å ha en depresjon, en psykisk lidelse, er et sånt veldig indre trykk.»

«Kjent 4», ventet, som nevnt, i mange år før hun gikk ut med sin historie om egen psykisk lidelse, og opplevde særlig da hun var som sykest, et press fra enkelte medier, som forlangte svar på hvorfor hun hadde trukket seg tilbake, og som også spekulerte høyt om henne i ulike kanaler, uten å vite hvordan det var fatt. Da hun selv flere år etter fortalte om hvor langt ned hun hadde vært, opplevde hun måten mediene opptrådte på og tilbakemeldingene ellers som utelukkende positive.

> For meg - så opplevde jeg bare kjærlighet og respekt. Og det var ikke én negativ tilbakemelding. I hvert fall ikke som jeg fikk med meg. Og det flere sa til meg etterpå var: etter at du fortalte din historie, så var det mange andre som kom med sine historier. («Kjent 4»)

Det var som om et skred som løsnet, litt slik også «Kjent 1» forklarer det. Flere i kategorien «Kjente» forteller om tilbakemeldinger fra andre om at nå turte de også å være åpne om egne psykiske lidelser, fordi så profilerte personer hadde vært det før dem:

> Og kanskje var det for det at det legitimerte litt – at «ok det gikk bra med henne. Da kan jeg også fortelle», ikke sant? (…) Så det kan jo også være grunnen til at det kom så mange etterpå. At de så «det gikk bra. Da tør jeg også». («Kjent 4»)

Alle de «kjente» intervjupersonene forteller at de på ulike tidspunkt har hatt opplevelsen av at det har gått litt inflasjon i dem – at de har vært litt overeksponert – og har derfor hatt behov for å sette strek, slippe andre til og tenke at nå har de «gjort sitt» for en stund. Ikke minst etter som tiden har gått:

> Det er jo liksom 15 år. Da begynner du å kjenne at nå begynner jeg å bli litt ferdig med å prate om det. Nå er det liksom på tide å prate om det som har skjedd etterpå, på en måte. Man kan ikke holde på med den derre greia si hele tiden, selv om folk vil jo ha det. («Kjent 2»)

Hvorfor folk gjerne vil «ha det», altså historier om mennesker med psykiske lidelser som forteller om egne psykiske lidelser i ulike kanaler, er ikke direkte tema for denne oppgaven. Men psykisk helse og enkeltpersoner som står fram med sine psykiske lidelser, er jo i tillegg til de gode hensiktene – både de som intervjuobjektene og journalistene oppgir – også såkalt «godt stoff», som bidrar til flere lesere, seere, lyttere. Og de fleste medier skal jo selge og har kommersielle hensyn, i tillegg til de ideelle å ivareta, som jeg også kommer inn på i møtet med journalistene.

4.3.3 Oppsummerende refleksjoner og sammenlikning av «Ikke kjente» og «Kjente» intervjupersoners begrunnelse for å stå fram i mediene med sine psykiske lidelser

Flertallet av intervjupersonene – «Kjente» og «Ikke kjente» – mener at det har blitt større åpenhet og mindre tabu omkring psykiske lidelser de siste 10-20 årene. De tror også at dette kan ha en sammenheng med at personer som de selv har stått fram i mediene med historier og erfaringer med psykisk lidelse.

Å bekjempe tabu og stigma rundt psykiske lidelser oppgis av alle som hovedmotivasjonen for å være den som gir psykiske lidelser en stemme eller et ansikt i mediene. Å bidra til mer kunnskap om psykiske lidelser oppgis også som viktig. Ønsket om å hjelpe andre som er i samme situasjon, er en avgjørende begrunnelse for at de også tar den belastningen det å stå fram med sine psykiske lidelser innebærer.

Belastingen, slik jeg referer til den her, betyr for intervjupersonene først og fremst oppmerksomheten medieeksponeringen fører til. For alle ni «Ikke kjente» og «Kjente» har tilbakemeldingene og henvendelsene – etter deres første eksponering i mediene med psykiske lidelser – overveiende vært opplevd som positiv. Imidlertid har det særlig for de

fire «Kjente» til tider vært massiv pågang, både fra enkeltpersoner og fra andre medier. Opplevelsen av at nå har det vært nok av dem, nå får heller andre slippe til, deles av alle «Kjente», men også av de «Ikke kjente» som har vært mest profilert.

For et par av de «Ikke kjente» intervjupersonene har det vært uvant både med pågang fra enkeltpersoner og medieoppmerksomhet, men overveiende har også de opplevd pågangen og tilbakemeldingene som positive.

For de «Kjente» intervjupersonene ligger det også et element av ansvar for å bruke nettopp kjendisstatusen til å vise at psykisk sykdom rammer likt, uavhengig av status – også om de ikke direkte ønsker være et forbilde for andre. Som «Kjente» – med den tilgang på medieoppmerksomheten det innebærer – kjenner alle fire i denne kategorien at de har en plattform å snakke ut fra, som gjør at de blir hørt.

Den samme effekten har også historier fra de «Ikke kjente»- intervjupersonene, men de har – med noen unntak – ikke det samme nedslagsfelt, og får følgelig heller ikke en tilsvarende oppmerksomhet rettet mot seg.

4.4 Når står personer som gir psykisk sykdom et ansikt fram i mediene?

Med dette spørsmålet, eller utgangspunktet, søker jeg blant annet å finne ut hva de «Ikke kjente» og «Kjente» intervjupersonene tenker om «timing». Om tidspunktet da de står fram med sine historier om psykisk lidelse er gjennomtenkt for den enkelte eller bare skyldes pågang. Må man for eksempel ha en viss avstand til egen sykdom for å stå fram? De fleste intervjupersonene – både «Kjente» og «Ikke kjente» – synes å mene det.

4.4.1 Når står «Ikke kjente» fram med sine historier om psykiske lidelser?

De fem «Ikke kjente» intervjupersonene har ulike innganger til tidspunktet de velger for å la seg eksponere med egen psykisk lidelse. To av dem har stått fram med sine historier én gang eller i en avgrenset periode. De tre andre «Ikke kjente er mer «drevne» i å stå fram og har gjort det i ulike sammenhenger gjennom årene. For alle har det uansett vært en første gang, men snarere enn å høre om denne – om den ikke er spesielt skjellsettende for dem – er jeg her ute etter å finne ut hva som gjør at de velger å stå fram på det tidspunktet de gjør, og ikke et annet.

En viss avstand

«Ikke kjent 1» mener det er viktig å ha en viss avstand og refleksjon over egne erfaringer og ikke eksponere seg midt i en krise. Både for sin egen del og andres mener han man må være varsom med å snakke med mediene nå man er midt i en psykisk krise. Da gjelder det

heller å ta vare på seg selv – og alltid snakke med noen som står en nær; familie og venner – før man eventuelt senere forteller sin historie i redaksjonelle medier.

Han understreker imidlertid at dette ikke er entydig, og at «kriser», «problemer» og «lidelser» ikke nødvendigvis er det samme:

"Jeg har selv snakket en del om min egen psykiske helse og hvordan den er på det aktuelle tidspunktet for å normalisere opp og nedturer, både innenfor og utenfor den delen av spekteret en kan kalle «problemer» eller «lidelser».» (Ikke kjent 1»).
Han har, etter å ha arbeidet for en organisasjon for personer med psykisk lidelser i mange år, nesten blitt en «profesjonell» forteller av sin egen historie og startet debatter i offentligheten om åpenhet.

«Ikke kjent 1» er likevel opptatt av at de han kurser om å stå fram i mediene, må skaffe seg en viss avstand til egen psykisk lidelse og seg selv. Selv beskriver han det som om han snakker om en annen versjon av seg selv i retrospekt, som en form for beskyttelsesmekanisme:

> Fordi når jeg snakker om meg for ti år siden, eller fem år siden eller ett år siden, eller seks måneder siden eller en uke siden, så snakker ikke jeg om meg sånn egentlig. Jeg snakker om en annen utgave av meg selv. Og det betyr at når jeg snakker om det som var skamfullt og skambelagt ved den tidligere versjonen av meg, så trenger ikke jeg emosjonelt sett å knytte det til den jeg er. («Ikke kjent 1»)

«Ikke kjent 1» har også gått offentlig ut og advart mot tendensen han har sett til at artister, forfattere og andre som skal ut med en bok, en plate eller lignende, og ønsker å bli intervjuet, stadig oftere ser ut til å føle seg tvunget til å by på en personlig krise for å «komme på», noe flere av intervjupersonene er inne på og tar avstand fra. Han er også opptatt av det han kaller en byttehandel som foregår mellom «caser» med psykiske lidelser og redaksjonene, som jeg kommer mer inn på om litt.

«Ikke kjent1» minner stadig seg selv og andre om at uansett når og hvor de står fram med sin historie om psykiske lidelser, så blir det aldri mer enn en historie om den man var der og da, en slags «snapshot». Også det en knagg for å skaffe seg en viss avstand til egen historie.

Også «Ikke kjent 3», den andre mannlige intervjupersonen i dette utvalget, har ofte snakket i mediene om sin psykiske lidelse. Også han er opptatt av å ha en viss avstand:

> For en del av det er såpass emosjonelt vondt at hvis jeg skal måtte gå og kjenne på det mens jeg står der, så får jeg ikke prata om det. Eh. Så man må rett og slett faktisk gjøre det på en profesjonell måte (…) («Ikke kjent 3»)

En annen «versjon» av meg selv, sier den ene. På en «profesjonell» måte, sier den andre. For at det ikke skal bli for vanskelig, så tar «Ikke kjent 3» på seg det han kaller «en slags persona», altså at han går inn og spiller en rolle som seg selv.

Å ta på seg en «persona» på det tidspunktet man «opptrer», enten det er med foredrag eller man blir intervjuet, kan kanskje sees som en motpol til å by på det «autentiske», eller «det ekte» med de omkostningen det har – som «Ikke kjent 2» var inne på i presentasjonen og som jeg kommer nærmere inn på.

Historiene i mediene om psykiske lidelser og historiene til intervjupersonene i denne oppgaven kan utfra samtalene med dem plasseres fra en skala med ekthet/ autentisitet på den ene enden – et der og da uten filter – og til det å gå inn i en rolle, eller «å spille rollen som seg selv i form av en «persona» på den andre enden. Egentlig ikke underlig da at den som er uvant med mediene, og intervjues for første gang, kanskje er den som framstår som mest ekte eller autentisk, som altså er et begrep flere av intervjupersonene bruker. Dette blir også interessant å komme nærmere inn på når intervjupersonene snakker mer om møtet med journalistene – og også senere i møtet med journalistene. De er gjerne ute etter nye «caser» og ikke de som er for profesjonelle og har snakket over alt fra før.

Mer ekte midt oppi det

For «Ikke kjent 2», som har stått fram med sin historie bare en gang – og da i et intervju som jeg gjorde med henne som journalist – har i ettertid altså hatt problemer med å huske mye av intervjusituasjonen den gangen, og tror det kan henge sammen med at hun nok var sykere enn interesseorganisasjonen som foreslo henne og jeg som intervjuet henne forstod. Både når det gjelder sin egen eksponering, og når hun ser andre mennesker stå fram med sine psykiske lidelser i mediene, har hun gjort seg tanker om hvorvidt de blir eksponert for tidlig:

> Jeg tenker kanskje det hadde vært lurt å vente litt og hatt litt mer avstand til det selv, men samtidig så er det sikkert fordeler og ulemper. For du får jo kanskje mer sånn - det blir litt mer autentisk, da - når man gjør det der og da - enn om man gjør det i etterkant når man på en måte har tenkt igjennom ting. Man er frisk, på en måte, eller har kommet seg ut av det. («Ikke kjent 2»)

Det er interessant å merke seg at «Ikke kjent 2» trekker det fram som en fordel – for leseren og journalisten – å lage en sak med en som står midt oppi egen psykisk sykdom. Hun tar mottakernes perspektiv, selv om hun for egen og andre intervjuobjekters del, mener de vil ha best av på vente med å la seg intervjue:

> For jeg føler at når man er midt oppi det, så er det kanskje veldig interessant det som kommer fram (...) Men sånn for min egen del, så hadde jeg kanskje foretrukket og hatt litt mer avstand til det da. Men for leserne sin del så kanskje det kommer mer ut av det hvis man på en måte er midt oppi det. («Ikke kjent 2»)

Det er rett og slett en interessekonflikt mellom det hun tror ville gitt leserne den beste leseopplevelsen, eller bedre innsikt i psykisk lidelse, og hva hun mener er sunt for henne selv og andre når de eksponeres i mediene.

Også «Ikke kjent 4» har stått fram i mediene med psykisk lidelse på ulike stadier i sitt liv. Mest i perioder hvor hun har vært lite preget av sykdom, men også en gang da hun var svært syk og i kontakt med akuttpsykiatrien – og det i et fjernsynsinnslag: «Det var jo, det var jo på en måte det akutt-teamet som var i fokus, men de var jo hjemme hos meg på et hjemmebesøk (…) altså det var en autentisk sak.»

Autentisk igjen. Hun har sett klippet i ettertid og reagert på at hun snakket utydelig, siden hun var medisinert, men har i ettertid ikke noen motforestillinger mot at hun stod fram – også når hun var midt oppi det, som sykest.

«Ikke kjent 4», mener det må være rom for å intervjue personer med psykiske lidelser også når de er dårlige, så lenge de er samtykkekompetente, som hun selv var, og visste hva et dreiet seg om:

> (…) altså hvis man begynner å legge ut om veldig private ting, eller noe som kan bli vanskelig for andre, så tenker jeg at journalisten også har etisk ansvar. Men i utgangspunktet, så synes jeg at man skal kunne høre dårlige pasienters historie, og. («Ikke kjent 4»)

Flere av intervjupersonene, «ikke kjente» som «kjente», er inne på at man i slike tilfeller bør la opptaket eller intervjuet ligge en stund, slik at den som er blitt eksponert, får tid til å ta en ny vurdering før publisering. Også andre av intervjupersonene – om de skriver selv eller lar seg intervjue av andre – er, selv om de ikke er midt opp i en psykisk krise, opptatt av å gi seg tid til å reflektere over om de virkelig vil gå ut offentlig. De ønsker rett og slett å ha en viss tid til å overveie og kjenne etter om de faktisk ønsker å eksponeres. En

angrefrist, eller buffer før publisering, er noe flere ønsker seg, og som selvsagt er enklere å få til når man bidrar til lengre dokumentarer, enn til et kjapt nyhetsinnslag der og da.

«Ikke kjent 5» er i en litt annen situasjon enn de andre i og med at hun ble eksponert med sin psykiske lidelse og hverdagen med en schizofreni- diagnose i en fjernsyns-dokumentar som gikk over flere timer. Opptakene og samtalen i forbindelse med serien gikk over et par år, og det var hele tiden angrefrist på hva som skulle med av det som ble filmet, og også hele tiden mulighet til å trekke seg.

Så for «Ikke kjent 5» er tid og sted for eksponeringen og hvordan hun hadde det akkurat da, ikke så relevant som for de andre intervjupersonene, som gjerne har blitt eksponert i et nyhetsoppslag. Intensjonen med dokumentaren var noe annet, nemlig å følge «Ikke kjent 5» og to andre personer gjennom ulike faser de var igjennom over en lengre periode. Da serien ble sluppet og rett etterpå, bisto de som stod bak filmen og et større apparat – blant annet en psykolog med særlig kompetanse på medier, og som også intervjues i forbindelse med denne oppgaven – i forbindelse med intervjuer og mediehåndtering.

«Ikke kjent 5» er, som flere av intervjupersonene, opptatt av at det er viktig ikke å være for ung når man står fram i mediene med sin egen historie om psykisk lidelse. Å bli med i dokumentaren var veloverveid:

> Jeg er glad jeg var såpass gammel da jeg bestemte meg for å være med. At jeg var så trygg på meg selv. Det var jo en til, som gjerne ville være med, hun trakk seg da. Hun var mye yngre. Og jeg tror det er viktig på en måte at- altså livet mitt har jo handla veldig mye om psykiatri og jeg føler jeg vil gjerne fortelle den historien. (…) («Ikke kjent 5»)

At «Ikke kjent 5» ble filmet både i perioder da hun var frisk og syk var den del av ideen bak en så lang dokumentar, som blant annet hadde som formål å gi de som har tyngre psykiske lidelser et ansikt, noe vi ikke ser så ofte i mediene, og som derfor ble lagt spesielt merke til.

4.4.2 Når står «Kjente» fram med sine historier om psykiske lidelser?

Tidspunktet for å stå fram med egen psykisk lidelse i mediene har for intervjupersonene i kategorien «Kjente» en annen dimensjon enn for «Ikke kjente». Begge parter ønsker, som vi har sett i delkapittel l, å bidra til å bekjempe tabu og stigma og hjelpe andre. Men for intervjupersonene i kategorien «Kjente» vil, som jeg har vært inne på, mediepågangen

være en faktor de må forholde seg til – enten de velger et tidspunkt der mediene ber om intervju – eller de velger et senere tidspunkt og tar mesteparten av regien selv.

Samtlige intervjupersoner er opptatt av at man som ung bør beskytte seg, og bli beskyttet, på en helt annen måte enn om man er godt voksen, enten man er «Ikke kjent» eller «Kjent fra før».

En viss avstand

Blant de fire «Kjente» intervjupersonene i denne oppgaven understreker alle behovet for en viss avstand til egen lidelse, selv om hva de mener med det er høyst ulikt – fra en måned og til over ti år. De gir alle uttrykk for at det var viktig for dem å ha kontroll over når og hvordan de stod fram med sine historier om psykiske lidelser første gang.

De to mannlige intervjupersonene i kategorien «Kjente» tyr begge flere ganger til somatikken for å beskrive hvordan et er å være oppi en psykisk krise, enten det dreier seg om angst, depresjon eller annet. «Kjent 1» uttrykker det med et visst understatement: «Det blir litt som å fortelle om at du har fått nytt hjerte mens du ligger på operasjonsbordet og bytter. Det blir å kreve mye, synes jeg.»

Selv stod han fram med sin historie om angst etter å ha vært dårlig lenge:

> (…) jeg tror nok at jeg da tenkte som så at her kommer det til å spe seg informasjon om min helsetilstand i alle fall. Og da er det to muligheter. Det ene er å late som ingenting og la dette leve sitt eget liv og det andre er å ta litt regi selv. Og da valgte jeg det siste. («Kjent 1»)

Å ta regi over hvor, når og hvordan du står fram med sin egen historie om psykisk lidelse, er noe kategorien «kjente» er spesielt opptatt av. Det at mediene/andre får informasjon om at noe er galt – og at da kan man like gjerne ta tyren ved hornene – er noe intervjupersonene i kategorien «Kjente» er alene om. De «Ikke kjente» utsettes ikke for den typen mediepress.

Alle de fire intervjupersonene i kategorien «Kjente» har snakket om egne psykiske lidelser i mediene flere ganger – noen av dem mer enn andre og noen av dem, over flere år enn andre. Men felles for dem er at de var veldig bevisst på når de stod fram den første gangen. De hadde reflektert over om de tålte det, og også over i hvilke medier – og ikke minst i forhold til hvilke journalister de forholdt seg til, noe jeg kommer mer tilbake til i underkapittel 3.

Første gang «Kjent 1» stod fram med sin historie om psykisk lidelse, var i et samtaleprogram med en programleder han hadde respekt for, som for øvrig også «Kjent 2» fortalte sin historie til. Norge er, som kjent, et lite land.

Valget både av når og hvor man står fram, vektlegges sterkt av alle intervjupersonene i kategorien «Kjente». Den første fortellingen blir, som «Kjent 4» særlig har vært opptatt av, en slags original – selve blåkopien – å gå tilbake til, så får det være mindre viktig om det som står der blir forvrengt i senere versjoner, eller i sosiale medier. Det viktigste er at de kan stå inne for den første saken og at den er riktig «timet».

«Kjent 2» takket ja til å la seg intervjue av en god venninne, som også var redaktør og som vi skal høre mer om i delkapittel 3, av to grunner: 1. Hun trengte den rette journalisten for at hennes historie skulle ivaretas, og 2. Hun mente at tiden var inne til å fortelle om litt tyngre opplevelser med psykiske lidelser. «Kjent 2» syntes det var for mange «lette» historie i mediene, der alt gikk fort over: «Så tenkte jeg at nei, nå er det på tide at noen forteller en ordentlig historie om hvordan det er å være ordentlig syk og på en måte falle ned i kjelleren.»

Hun ble advart av behandleren sin om ikke å la seg intervjue på det tidspunktet, fordi det kunne bidra til å forverre helsesituasjonen. Det viste seg at hun fikk en sykdomsperiode på noen uker like etterpå, uten at hun setter intervjuet og dét i sammenheng med hverandre. Hun tror heller det handlet om at depresjonen ikke var helt «ferdig». Men på generelt grunnlag mener også «Kjent 2», som de andre «kjente» intervjupersonene, at det er lurt å vente til man har en viss avstand til egen lidelse før man går ut i mediene:

> For det er ikke alltid folk vet sitt eget beste helt, ikke sant? Spørsmålet er jo hvor langt unna er dette. Hvor lenge siden er det? Hvordan har du håndtert det? Har du fått avstand nok? («Kjent 2»)

Tettere på

For «Kjent 3» var det, som jeg har vært inne på, ikke så mange tidspunkter å velge mellom, når han først bestemte seg for å være åpen om at han som landets fremste politisk valgte leder var syk og måtte sykemeldes, og det av psykiske årsaker. Han stod altså først fram med dette i en pressemelding. Og etter fire ukers sykefravær innkalte han og de nærmeste medarbeiderne til en pressekonferanse.

Da en reporter på pressekonferansen spurte om han var sikker på at han var frisk, dro «Kjent 3» opp en friskmelding fra veska – og spurte om alle der i salen hadde en legeerklæring på at de var friske. Etter det var det som om alle senket skuldrene, og selv følte «Kjent 3» at han både med først «å si det som det var», og så å snakke om at han var friskmeldt på en avvæpnende måte, viste at han klarte å ha god regi og timing og, ikke minst, at han var frisk nok til å konfronteres med media:

> Jeg ser for meg dette her enda og det var jo TV- stasjoner som gikk live da – direkte – og det registrerte jeg jo. Og jeg satt oppå podiet der sammen med mine nærmeste medarbeidere og det var fullt nedover i radene og jeg merket en viss sånn usikkerhet blant journalistene. Og jeg følte at de kikka litt ekstra opp på meg. (…) Er han helt frisk? Hvordan er han? Så jeg aksepterer og forstår det. En som har vært psykisk langt nede og hatt en alvorlig depresjon kan det sikkert være grunn til å prøve å observere. («Kjent 3»)

Som for de andre «Kjente» intervjupersonene, er det dette første møtet med mediene, der han snakker om egen psykisk lidelse, han husker best – og som blir det viktigste referansepunktet for ham, i tillegg til at det i dette tilfellet har blitt et referansepunkt for åpenhet for en hel nasjon.

«Kjent 4» trakk seg altså ut av rampelyset i lang tid på grunn av psykisk sykdom. Hun var på det tidspunktet på ingen måte klar for – eller i stand til – å snakke med mediene, siden hun var svært dårlig. Da hun flere år senere bestemte seg for å gå ut med sin historie, var det på et tidspunkt hun hadde vurdert nøye, og hun selv var moden for det og klar. Mens hun var som dårligst, opplevde hun, som nevnt, negativ oppmerksomhet fra enkelte medier. Det var ut fra denne dyrekjøpte erfaringen at «Kjent 4» var nøye med hvordan hun ville ha det da hun selv gikk ut med sin historie:

> Min tanke om det er i hvert fall det at man skal være litt forsiktig før man går ut med en sånn historie. Du skal være ganske trygg i deg selv. Du skal ha levd med det. Du skal ha akseptert at det er en del av historien din. Det er i hvert fall min erfaring. («Kjent 4»)

Så det hun konkret gjorde, var å legge bort det hun hadde skrevet en stund, for å se på det igjen og kjenne på om det fortsatt føltes riktig. Hun ga seg selv buffere hele tiden, så hun kunne vær nokså sikker på at hun ikke ville angre.

4.4.3 Oppsummerende refleksjoner og sammenlikning av «Ikke kjente» og «Kjente» intervjupersoners begrunnelse for når de står fram i mediene med sine historier

Overveiende er – som vi har sett – de fleste av intervjupersonene skeptiske til å stå fram i mediene når de er sterkt preget av psykisk sykdom, og advarer også andre mot å gjøre det samme, fordi de mener man da er for sårbar med hensyn til å ha kontroll over egen historie. Dette er imidlertid ikke entydig. Flere forteller at de har blitt intervjuet/filmet når de har vært dårlige.

To av dem argumenterer med at det er viktig å høre stemmen til de som er dårlige også – midt oppi en psykisk krise. Dette for å skape en forståelse av hva psykiske lidelser er. At det blir mer autentisk – og dermed mer «ekte» – for publikum, er også et argument to av de «Ikke kjente» trekker fram. De som har vært eksponert da de var dårlige, understreker imidlertid at det i slike tilfeller er viktig at opptaket/intervjuet ikke er noe som skal ut med en gang, men at de som har bidratt med sin historie, kan få se på opptaket/artikkelen når de er friske, for å vurdere om de fortsatt vil være med på det. Flere er også inne på at det er mange stadier i et sykdomsforløp som kan handle om å være overveiende frisk, eller overveiende syk. Hvor man så er på denne skalaen, vil være viktig for om man «tåler» medieeksponering, men dette vil antakeligvis også være individuelt

Intervjupersonene i kategorien «Kjente» forteller at de selv valgte tidspunktet for å stå fram. Men mediepågangen og også mediepresset noen av intervjupersonene i denne kategorien har vært utsatt for, kan også ha tvunget fram at de har måttet ta stilling til om de skulle stå fram eller ikke. Og dermed også på hvilket tidspunkt i forløpet av egen psykisk lidelse og tilfriskning det eventuelt skulle skje.

Det er ellers viktig å presisere at de fleste av de elleve intervjupersonene – «Ikke kjente» som «Kjente» – har hatt flere perioder, og ulike perioder i livet, preget av psykisk lidelse og med påfølgende tilfriskning, som gjerne er tilfellet for mange som har psykiske lidelser. Så vi har ikke nødvendigvis å gjøre med et klart skille mellom da og nå.

De fire «Kjente» intervjupersonene var alle opptatt av å ta regi over hvor, når og hvordan de skulle stå fram med sin egen historie om psykisk lidelse. Disse intervjupersonene kunne også dra veksler på sin lange erfaring med mediene i andre situasjoner – som kjendiser på ulike arenaer. For de «Kjente» ble også det tidspunktet de valgte for å stå fram første gang ekstra avgjørende. De visste at den totale medieoppmerksomheten ville bli stor nettopp da og rett etterpå. Derfor la de ekstra vekt på

å ha kontroll – og tilstrekkelig avstand til egen psykisk lidelse – når de debuterte i mediene med sine historier.

Det er også verdt å merke seg at de «Ikke kjente» også ser ut til å bli mer opptatt av regi og kontroll jo mer medievante de blir, og jo flere erfaringer de har gjort seg med å stå fram. Det gjelder å være litt «profesjonell», som «Ikke kjent 3» uttrykte det.

Mer om dette og om hva ulike ønsker om regi, autentisitet og annet har å si i møtet med mediene/ journalistene i neste delkapittel.

4.5 Hvordan opplever de som gir psykisk sykdom et ansikt i mediene møtet med journalistene og eksponeringen av egne historier?

I delavsnitt 1 og 2 har jeg vært innom «Ikke kjente» og «Kjente»s begrunnelser for å stå fram i mediene med sine psykiske lidelser, og på hvilket tidspunkt de mener er det riktige for å la seg eksponere i mediene. Jeg har også vært innom regi, roller og autentisitet, begreper som jeg vil utforske videre i dette delavsnittet. Her tar jeg for meg hvordan «Ikke kjente» og «Kjente» opplever møtet med mediene/journalistene, og hører om de er selektive med hensyn til valg av medier og sjanger. Hva er viktig for «Ikke kjente» og «Kjente» i møtet med journalistene? Og hvordan opplever de at mediene behandler dem og historiene deres om egen psykisk lidelse spesielt – og denne tematikken generelt?

4.5.1 Hvordan opplever «Ikke kjente» møtet med journalistene og mediene og eksponeringen av egne psykiske lidelser?

«Ikke kjent 1» har altså selv blitt intervjuet en rekke ganger og har kurset/coachet andre unge som har vært brukt som «caser» i media. Selv har han overveiende positive erfaringer med journalister: «Jeg har veldig lite dårlige opplevelser. (…) Det er jo noen ganger at jeg har bomma litt. Men heldigvis har journalister som regel vært villige til å sende over hele teksten og få kommentarer.»

Også «Ikke kjent 2», som ikke husker mye av intervjusituasjonen den ene gangen hun ble intervjuet, forteller at hun erindrer at hun fikk lese og godkjenne det: «Og jeg tror egentlig jeg kjente meg igjen i det som stod der og syntes det var godt skrevet da.»
Også «Ikke kjent 3» forteller at han aldri har opplevd ikke å kjenne seg igjen i saker der han har blitt intervjuet. Det kan ha vært misforståelser, eller at uttalelser har blitt trukket litt langt, men han har aldri tenkt at: «Dette er ikke meg»

Alle de fem intervjupersonene i kategorien «Ikke kjente» forteller at journalistene og redaksjonene har strukket seg langt for at de skal få lese eller se igjennom det som skal publiseres på forhånd:

> Ikke det at jeg har redigert deres artikler, men jeg har kunnet sette meg ned og lese og på en måte si om jeg kjenner meg igjen, om dette er min historie og det er på en måte en sånn all right ting og særlig hvis du som journalist snakker med en person som du vet at er første gangen at forteller sin historie offentlig. («Ikke kjent 3»)

«Ikke kjent 4» forteller imidlertid at hun har opplevd at journalister forsøker å legge føringer ved at de nærmest legger ord i munnen på henne – og at det kan være fort gjort å bekrefte det de er ute etter, særlig om man er i en sårbar fase. Så da er det ekstra viktig å få lese intervjuet før det publiseres, synes «Ikke kjente 4». For noen ganger er det sånn at: «Selv om det var det jeg sa, så var det ikke det jeg mente.»

«Ikke kjent 5» som var med i en dokumentar om å leve med schizofreni fikk også gjennom hele prosessen være med på å bestemme hvilke filmklipp som skulle være med i filmen og ikke.

> Vi fikk en veldig fin relasjon da. Det var ikke bare en dame som kom for å filme meg, men hun var virkelig interessert i meg og i hvordan det gikk med meg og var med på oppturer og nedturer og. Vi fikk et vennskap da. Og jeg klarte å åpne meg opp og ble fortrolig med å ha kamera der (…), sånn at det her ble en bra ting. («Ikke kjent 5»)

En så tett kontakt med – i dette tilfellet en regissør – er det bare «Ikke kjent 5» som forteller om. Men blant «Kjente» skal vi også få høre om tette relasjoner til enkelte journalister. Egen rolle som profesjonell/empatisk/venn blir også tematisert i møtet med de fire journalistene i neste kapittel.

Det er verdt å merke seg at ingen av de fem «Ikke kjente» intervjupersonene har opplevd journalister eller medier som sier at bordet fanger, og du får stå for det du sa. Journalistene og redaksjonene de har vært i kontakt med, har gjennomgående strukket seg langt for at de har kunnet lese igjennom og endre på uttalelser før publisering, eller angre seg, selv om de er sitert riktig. Dette antakeligvis fordi det dreier seg om såkalte sårbare kilder. En slik mulighet til å gjøre om på uttalelser ville mest sannsynlig aldri såkalte maktpersoner fått av de samme redaksjonene.

Seriøse medier og journalister

Flere av intervjupersonene er opptatt av at journalistene som skriver om psykiske lidelser, har en «genuin» interesse for feltet de skriver om, som «Ikke kjent1" uttrykker det: «Altså de er som regel bedre enn de all round-journalistene.»

Han mener at når journalister lar seg berøre av det han sier, så er de med på å skape et tillitsbånd. Det viktige da, understreker han, er at journalisten viser seg tilliten verdig og ikke bryter den. Både «Ikke kjent 1» og «Ikke kjent 4» forteller, uavhengig av hverandre, den samme historien om en de begge kjenner til, som hadde latt seg intervjue av et ukeblad om angst og mestring av angst. Men på førstesiden ble oppslaget at hun oppdro barna sine i pillerus, fordi hun også hadde nevnt at hun en periode gikk på sterke medikamenter. Vedkommende lot seg aldri intervjue igjen.

De «Ikke kjente» intervjupersonene er gjennomgående skeptiske til ukeblader. De foretrekker å ligge unna «kulørt presse» og heller la seg intervjue av det de kaller seriøse medier, helst av journalister som har en viss kunnskap på feltet, enten det dreier seg om større medier, lokalaviser eller fagtidsskrifter. Gjennomgående er de «Ikke kjente» intervjupersonene skeptiske til journalister som de opplever at på forhånd har bestemt hva slags historie de som «caser» skal passe inn i. Av den grunn har «Ikke kjent 4» blant annet takket nei til det hun kaller overfladiske medier av typen Frokost-TV, som hun anser bare er ute etter det hun kaller solskinnshistorier, der «alt går så mye bedre» og alt ender godt til slutt, noe hun – og også andre – kommer tilbake til flere ganger.

> Det er jo det folk vil høre. Ikke sant. At det går bra. Men det er ikke en historie om syk og frisk. Det er en historie om opplevelser: Hva som har vært bra og hva som har vært dårlig. (…) Det er ikke noe solskinnshistorie, liksom. Altså. Jeg har kanskje hengt meg veldig mye opp i det. («Ikke kjent 4»)

Flere av intervjupersonene stritter imot å skulle passe inn i en sånn «gladsak-form». De ønsker ikke at psykiske lidelser omtales på en for lett – les lettvint – måte. «Ikke kjent 5»:

> Nå har jeg bare blitt intervjua av blader, som jeg har vært trygg på, da. Fagblad og lokalavisa (…): «(…) det ikke er noe sladder-greier og «hypa» opp- historier om galskap og sånn som det kunne vært da (…) Det er ikke noe underholdning på den lette måten.

Andre «Ikke kjente» intervjupersoner understreker det samme. De vil ikke fortelle eller gjengis i form av overfladiske, lettbente solskinnshistorier om egen lidelse. De vil ha fram historier om psykisk lidelse som er oppriktige, som er til å identifisere seg med, eller som

åpner for større forståelse for å ha en psykisk lidelse, eller problemstilling knyttet til psykisk lidelse, som flere av dem uttrykker det.

Flere av både de «Ikke kjente» intervjupersonene og de «kjente» er imidlertid inne på at det å være oppriktig, ikke betyr å fortelle alt, eller å utlevere seg selv, men å fortelle det de er komfortable med at kommer ut, og som de til en viss grad har bearbeidet. Grensen går her på ulike steder for de forskjellige intervjupersonene – og denne oppgaven har ikke som formål å gå inn på detaljer om den enkeltes psykiske lidelse. Men jeg kan nevne problemer som selvmordsforsøk, selvskading og andre selvpåførte destruktive handlinger – og eksponering av egne barn eller nærmeste – som temaer noen av intervjupersonene nevner de ikke ønsker at kommer ut i mediene.

Regi og historiefortelling

De tre mest medievante i kategorien «Ikke kjente» er i møtet med mediene opptatt av at de skal ha noe igjen for å bidra med egne og andres historier om psykisk lidelse. «Ikke kjent 1» forteller at han har en stadig større grad av regi og gjennomtenkthet i forhold til egen og andre såkalte «casers» medieeksponering, men at dette oftest ikke artikuleres mellom ham og journalistene. «Ikke kjent 1» sier at mediene er relativt ukritiske til kilder som han selv:

> Vi har en stor fordel hvis du sammenlikner oss med for eksempel politikere- og det er at vi brukes i større grad som sannhetsvitner – journalister går i mindre grad etter og sjekker det vi sier fordi vi er liksom kilden i utgangspunktet. (…). Det er journalistenes egen interesse i å skrive noen ting som betyr noe for andre mennesker. Og da handler det om å møte dem på det og formidle det. (…) Så det er ikke det at det jeg sier ikke er ekte. Jeg må bare - etter så mange år - så må jeg jobbe litt med det for at det skal bli såpass rått som folk vil ha det da. («Ikke kjent 1»)

Når han selv lar seg intervjue, går altså «Ikke kjent1» inn i det kaller et «performance»-modus. Han vet når i historien journalisten og andre vil bli berørt, og har laget seg en slags dramaturgi på sin egen fortelling.

«Ikke kjent 3» har også jobbet med å bli en god forteller av sin egen historie, eller «profesjonell», som han kaller det. De gangene han har stått fram med sin historie i mediene, har det gjerne vært for å få oppmerksomhet rundt en sak eller et tiltak for personer med psykiske lidelser. Både «Ikke kjent 1» og «Ikke kjent 2» har også erfaring med å gjøre såkalte innsalg til mediene, til å «pitche» en problemstilling, som, ifølge «Ikke kjent 3» er satt sammen på en måte som gjør at: «(…) journalisten du snakker med nesten

er på gråten og gjør fryktelig mye for at den saken kommer på trykk. Sånn at det handler noe om å vite litt om hva som får journalister til å reagere.»

Og det som ifølge «Ikke kjent 3» får journalister til å virke, er noe som «treffer dem i magen».

«Ikke kjent 1» blir stadig bedt om å skaffe «caser» til mediene: «(…) Uansett hva det er når en journalist ringer meg, så er det:» Har du noen som har opplevd dette». Og da gjelder det å få noe igjen; uten at det uttales direkte, er det en del av kontrakten:

> (..) Jeg føler at jeg har jobba så lenge med det at jeg har litt styring på hva jeg vil ha ut av det og det er ikke noe man snakker om direkte med en journalist det er liksom underliggende (…) Det blir nesten sånn spillteori-aktig. Fordi journalisten vil jo ikke prøve å fritte ut meg om hva jeg eventuelt vet om de mekanismene eh fordi de vil jo ha den råe tilgangen. («Ikke kjent 1»)

Samtidig som «Ikke kjent 1» forteller om disse mekanismene, understreker han at han ikke ønsker å framstå på «en ugenuin måte». Det gjelder altså å spille rollen som seg selv så genuint som mulig. Så det er mye som skal turneres av profesjonalitet og ekthet i en miks som passer inn i mediene. Og samtidig passe på at interesseorganisasjonen får noe tilbake, det være seg positiv omtale av organisasjonen eller søkelys på en sak organisasjonene er opptatt av. Alt i en innforstått form for byttehandel mellom journalist og intervjuobjekt.

I dette landskapet skal også de «Ikke kjente» intervjupersonene finne ut hvor grensen går for at det blir for mye av dem, noe både «Ikke kjent 1» og «Ikke kjent «3» har kjent på når de periodevis begge har følt seg som en slags «Åpenhetens posterboy». I en periode følte «Ikke kjent 3» at pilen alltid pekte på ham når media skulle ha tak i noen fra organisasjonene han var tilknyttet.

I en lang periode – særlig da han var aktiv i et klubbhus for personer med psykiske lidelser – opplevde «Ikke kjent 3» at hver gang pressen skulle ha tak i et «case» som kunne fortelle sin historie, så var det han som stilte:

> Som journalist, så vet man jo ofte hvor man skal gå for å finne de forskjellige casene man (…) Det har blitt veldig mye fokus på sånn case- journalistikk, da. (…) Så det er liksom de samme elementene man bruker. Og det er klart. Da kan det jo fort bli gjenbruk. Sånn: «Jeg skrev en artikkel og det funka veldig godt med det formatet og når gjør jeg det samme igjen, da. Det er jo sånn vi er som mennesker. At vi gidder ikke å gjøre dobbeltarbeid, så hvis vi har funnet en formel som funker, så bruker vi den. (Ikke kjent 3)»

Også «Ikke kjent 4» har i perioder følt seg overeksponert, selv om hun har hatt som klar grense at hun aldri vil være på noen forside: **«(…)** Da skal alle ha tak i deg på en måte. Så jeg har ikke sånn markedsføringsbehov ...»

4.5.2 Hvordan opplever «Kjente» møtet med journalistene og mediene og eksponeringen av egne psykiske lidelser?

Alle de fire intervjupersonene i kategorien «Kjente» hadde, som jeg har vært inne på, lang erfaring med mediene i egenskap av sine fremskutte roller innenfor kulturlivet og det politiske liv. De hadde gjennom årene høstet ulike erfaring med mediene på godt og på vondt. Gjennomgående var alle fire med det som bakgrunn svært bevisste på hvem de ville snakke med, i hvilket og også på hvilket tidspunkt de skulle gå ut med egne historier om psykiske lidelser.

Stor grad av regi

Bare «Kjent 3», som hadde landets fremste politiske verv, frontet en samlet presse – i form av en pressekonferanse – første gang han snakket om egen psykisk lidelse offentlig. Det hører imidlertid med til historien at han der og da ikke fortalte i detaljer om egen psykisk lidelse – det var oppsiktsvekkende nok at en person i hans stilling fortalte at sykefraværet skyldtes en depressiv reaksjon, og ikke noe somatisk. Det var heller ikke tid og sted for å brette ut detaljer – sittende på et podium – overfor et samlet pressekorps. Senere skulle han i intervjuer med enkeltjournalister – og i en bok han skrev – fortelle langt mer. Gjennomgående for de tre andre «Kjente» intervjupersonene var at de var nøye med valg av medium, og også med journalist/programleder første gang de gikk ut offentlig med sine historier.

«Kjent 4» ønsket å få sin kronikk på trykk i en bestemt avis. «Kjent 1» ble intervjuet av en programleder han hadde stor tillit til i et program hvor det det var god tid til å snakke. «Kjent 2» lot seg også intervjue av den samme programlederen, som hun kjente fra før av og hadde tillit til – etter først å ha «debutert» med historien sin i det hun omtaler som et seriøst ukeblad, der en annen god venninne var redaktør. En forutsetning for å stille var at nettopp *hun* – redaktøren og venninnen – var den som intervjuet henne.

«Kjent 1» stod altså fram med sin historie om psykisk lidelse i et TV- program, som hadde vært gjort i opptak, og med en intervjuer/programleder han hadde respekt for. Han gikk noen runder med seg selv før han var klar for å stå fram med hvor syk og lammende angsten hadde vært i hans liv. Selv om han grudde seg litt før programmet gikk

på lufta, opplevde han at: «Det ble såpass bra at det kom gjennom ruta uavhengig av kjendisstatus».

Han mener imidlertid at man som kjendis og mulig intervjuobjekt ikke må være naiv. Journalistene har en jobb å gjøre. De er ute etter en «story», men for ham var det viktig at den journalisten som intervjuet ham når han skulle snakke om egen psykisk lidelse for første gang, var oppriktig med hensyn til temaet: «Og det var nok ganske viktig for meg. Man er jo veldig sårbar.»

Overveiende er også personer i kategorien «Kjente» fornøyd med hvordan historiene deres om egen psykisk lidelse har kommet ut i mediene; de kjenner seg igjen. «Kjent 1»s erfaring er at mediene – i hvert fall de såkalt seriøse mediene – gjennomgående behandler enkelthistorier om psykiske lidelser med respekt.

«Kjent 2» var, som nevnt selektiv og satte det som en som forutsetning at det var venninnen som gjorde det først intervjuet med henne. Da hun fikk intervjuet til gjennomlesing, syntes hun det var altfor snilt. Så hun ba redaktøren og venninnen om å komme med en ny versjon, som korresponderte med det hun faktisk hadde fortalt om å ha en tung depresjon:

> (…) det handler jo også om en journalist i forhold til å ta vare på den som blir intervjua. Så jeg tror det var litt det, altså. At det var derfor hun gjorde det. Men så sa jeg nei at. Du kan godt få lov til å skrive litt mer enn det der.. Og det gjorde hun og det ble en veldig god artikkel. (Kjent 2»)

«Kjent 2» fikk det som hun ville og fikk tegnet det hun kaller et «ordentlig «og «uparfymert» bilde av egen psykisk lidelse. Hun fikk lese og godkjenne alt, i flere runder, noe som ser ut til å være gjengs for alle intervjupersonene i dette utvalget.

«Kjent 2» har i ettertid aldri opplevd artikkelen som belastende. Hun kommer flere ganger tilbake til at hun har ønsket å skape en motbør til historiene om det hun kaller «lettvegger» – der det ordner seg veldig fort – og man blir raskt bra igjen. Hun understreker at når det kommer til det å være psykisk syk, hjelper det lite å være kjendis: «Altså en depresjon er en depresjon enten du heter Jørgen Hattemaker eller Kong Salomon.»

Kjenner journalistene og medievirkeligheten

Når det er sagt, mener både «Kjent 2» og de andre intervjupersonene i kategorien «Kjente» at det å være kjent og å kjenne til medievirkeligheten fra før, er en stor fordel i møtet med

pressen, som hun uttrykker det: «Når du har vært i media og på scenen i mange år, så kjenner du litt lusa på gangen.»

«Kjent 2» kjente ikke bare redaktøren som først intervjuet henne. Hun kjente og kjenner mange journalister – også programlederen i programmet «Kjent1» stod fram i for første gang. En programleder de begge hadde stor sans for:

> Hun lot meg prate. (…) Det er ikke noe sånn revolverintervju, hvor du liksom: nå må du svare på spørsmål eller. Det var som å sitte og prate med en venninne i sofaen på en måte og det likte jeg veldig godt. (…) Det var et møte på en måte. («Kjent 2»)

Et slags likeverdig møte, altså: «Som å sitte å prate med en venninne», sier «Kjent 2», som gjør seg flere tanker om hvordan en journalist som jobber med denne typen stoff må være.

«(…) som journalist, så bør man også være litt psykolog, altså ikke psykolog, men at man bør kanskje- dette handler jo om etikk og moral også, selvfølgelig- men at man klarer å se litt den som sitter foran deg**.»** («Kjent 2»)

«Kjent 3»s regi over egen medieopptreden, med pressemelding og senere pressekonferanse, er beskrevet i forrige delkapittel. Etter en stund stilte han også til en del intervjuer, men var selektiv i forhold til hvilke medier han lot seg intervjue av. Han forteller om masse spekulasjoner i pressen, men at han opplevde det meste av journalistikken som «respektfull», selv om «det var et par artikler, som jeg syntes var preget av fordommer til psykisk helse.»

Med den voldsomme mediedekningen som var rundt «Kjent 3»s sykdomsperiode, bet han seg merke i gjennomgående negative ting i én avis, der han opplevde at dekningen var preget av fordommer, og der de brukte begreper som «gal» og «galskap». Den samme avisen oppsøkte ham da han var som sykest, forteller «Kjent 3», og **«(…)** drev så pågående journalistikk at de til slutt fant fram til – banka på døra i den hytta jeg var i oppå fjellet – det reagerte jeg veldig sterkt på.» Men overveiende syntes han at: «Norsk presse opptrådte ordentlig og det var mest respektfullt».

«Kjent 3» glemmer aldri da han stod foran et samlet pressekorps etter nærmere fire uker sykefravær. Han opplevde det nærmest som forløsende og var mer avslappet enn han hadde trodd på forhånd:

> Det er klart jeg var jo spent og sånn: Hvordan kommer dette til å gå? Men jeg følte at jeg hadde tenkt igjennom saken så godt, kanskje bedre enn journalistene, at dette kommer jeg til å takle. («Kjent 3»)

På et vis hadde altså «Kjent 3» snudd en situasjon der han selv i utgangspunktet var den mest svake og sårbare til å bli den som hadde et visst overtak. Og akkurat dét er en strategi som også langt på vei ser ut til å være gjeldende for alle de fire intervjupersonene i kategorien «Kjente». De er alle svært gjennomtenkte på at de selv skal ha mye av kontrollen – når de første gang forteller om egen psykisk lidelse – gjerne etter en del spekulasjoner i mediene.

«Kjent 4» ventet, som vi har vært inne på, lenge før hun gikk ut med sin historie. Og medieoppmerksomheten etterpå var langt voldsommere enn hun hadde forventet, men altså «på en veldig bra måte». Hun var gjest en nyhetssending som viet mye av sendeflaten til psykisk helse, og hun gjorde flere intervjuer. Hun valgte bevisst å gjøre mest mulig direkte, for å ha kontroll:

> Da var det lettere å gjøre live-sending for da blir det dine ord og den sendinga ble jo også veldig lagt merke til. Så det var veldig fint. Det fikk fine effekter etterpå. Noen medier kan fort redigere vekk elementer som er viktig for at historien kommer riktig frem, men i mitt tilfelle så følte jeg at det var veldig mye respekt. (…) sånn jevnt over så var det, i hvert fall det jeg fikk med meg – fine ting – og ikke overdrevent.. («Kjent 4»)

«Kjent 4» har to ytterpunkter av opplevelser med mediene, som jeg har vært inne på: Den negative – de som ropte på svar om hvorfor hun forsvant fra rampelyset da hun var for syk til å kunne eller ville si noe – og den overveldende positive responsen da hun ti år etter tok regi og fortalte sin historie. Da var journalistene helt annerledes: «Det merker jeg fra flere journalister – at man ble behandlet med respekt. Kanskje fordi jeg har vært så selektiv med hva jeg har gjort opp gjennom årene.»

At «Kjent 4» tok så stor grad av kontroll, er hun glad for i ettertid:

> Det var viktig for meg at jeg hadde kontrollen over min egen historie og det var derfor jeg gjorde det på den måten. For igjen i ettertid- om ett medium hadde lagd en annen historie ut av det, så hadde det vært lettere for andre å sjekke hva som var riktig og ikke.(«Kjent 4»)

4.5.3 Oppsummerende refleksjoner

De ni intervjupersonene «Ikke kjente» og «Kjente» har i hovedsak følt seg respektfullt behandlet i mediene, med et par klare unntak, særlig blant to av de «Kjente». For dem gjaldt det først og fremst presset de ble utsatt for i en periode da de ikke var klare for å snakke med mediene.

De fleste av intervjupersonene sitter igjen med en overveiende positiv opplevelse av å ha stått fram med sine psykiske lidelser i mediene. De «kjenner seg igjen». De opplever at journalistene/ redaksjonene strekker seg langt for at de skal få lese igjennom/ se igjennom sakene før de publiseres. Og de gis anledning til å trekke uttalelser de har kommet med i intervjusituasjonen, om de angrer seg i ettertid. Dette opplyser alle de «Ikke kjente», men også noe av de «Kjente».

Både de «Ikke kjente» og de «Kjente» intervjupersonene er nøye med hvilke medier og journalister de snakker med. Ukeblader og mer underholdningsrettede medier ligger de, som en hovedregel, unna. Flere legger vekt på at journalisten er dedikert, tar psykiske lidelser på alvor – og er empatisk, som en god samtalepartner. Noen av intervjupersonene fra begge kategorier – og begge kvinner – omtaler regissør/ journalist som «venninne» eller «som en venninne». Noe som blir et poeng å gå videre med i møtet med hva journalistens rolle skal være – og ikke være – vis à vis dem de intervjuer om egne psykiske lidelser.

At de «Kjente» intervjupersonene har mange års medie-erfaring, er klart medvirkende til at alle fire er opptatt av å ha størst mulig grad av kontroll over egen historie, særlig første gang den fortelles, slik at den første fortellingen blir den viktigste referansen. Nettopp det å være kjent, gjør at alle de fire i kategorien «Kjente» er ekstra påpasselige med hvilke medier og journalister de gir sin historie til.

At flere av de «Kjente» kjenner mange journalister fra før – noen er også venner av dem – gjør at flere av dem kan «velge på øverste hylle», i hvert fall første gang de står fram med sin historie om psykiske lidelser. Gjennomgående er de «Kjente» også opptatt av å sette strek.

Kontroll og regi er ord som går igjen – blant alle de «Kjente» og hos de tre mest medievante «Ikke kjente». Særlig interessant er det å merke seg i hvilken grad to av de «Ikke kjente» – begge med lang erfaring fra organisasjoner for personer med psykiske lidelser – forteller om at det i møtet med mediene foregår en form for byttehandel, som ikke artikuleres.

Det er slående i møtet med de «Ikke kjente» intervjupersonene» at mye av det som foregår i møtet mellom journalister og personer som står fram med sine historier, handler om kontroll og regi – uten at det nødvendigvis er uttrykt eksplisitt overfor mediekonsumentene. I møtet med journalistene skal vi senere se at de også er villige til å strekke seg lengre med hensyn til såkalte sårbare kilder – i dette tilfellet personer med psykiske lidelser – enn de ville vært overfor politikere/ andre maktpersoner.

Kanskje er det en helt riktig vurdering – ikke minst med støtte i Vær varsom – plakaten. Men det er verdt å observere at blant informantene til denne oppgaven er denne viljen til å gi fra seg mer kontroll enn ellers vanlig, både i forkant av intervjuprosessen, under intervjuet – og før det skal publiseres. Herunder å ta imot «caser» fra interesseorganisasjoner uten å stille videre spørsmål ved det, å intervjue såkalt gode historiefortellere, som er drevne på å gi journalistene «det de tror de vil ha», og å gi den intervjuede stor innflytelse over det endelige produkt; ikke bare egen sitater, men også titler, bilder og annet. Og i mange tilfelle: Også muligheten til å trekke uttalelser som de faktisk kom med i intervjusituasjonen.

Kapittel 5. Analyse: Journalister: Begrunnelser og dilemmaer

Analyse: Møte med fire journalister om hvorfor og hvordan de jobber med saker der personer med psykiske lidelser forteller sine historier

I denne oppgaven «er hovedfokuset på de som står fram med sine personlige historier. Fire journalister er også dybdeintervjuet, eller for å være mer presis, tre journalister og en dokumentarist, alle i denne oppgave kalt journalist, henholdsvis «Journalist 1», 2, 3, og 4. De har alle flere års erfaring med å jobbe med psykisk helserelaterte saker – og med personer med psykiske lidelser som viktige «case».

Jeg har i dette kapittelet først og fremst vært ute etter å finne ut hvorfor de som journalister og redaksjoner vil ha denne typer historier – altså enkeltpersoner som står fram og forteller om egen psykisk sykdom. I tillegg har jeg ønsket å finne ut hvordan journalistene jobber med personer med psykiske lidelser som kilder/ «caser». Tar de for eksempel spesielle hensyn, i forhold til hva de gjør når de jobber med andre typer kilder? Jeg har også søkt å få vite mer om hva slags historier journalistene ønsker å fortelle – og hvor de selv setter grensen for hva som kommer «på trykk» eller «på film» hos dem.

I tillegg har jeg ønsket å finne ut om man må ha noen spesielle kvalifikasjoner for å jobbe med denne typen saker – og om journalistene/redaksjonene har egne kjøreregler de følger i møtet med personer som har en psykisk lidelse. Spørsmålene jeg har hovedfokus på, og som styrer inndelingen i dette avsnittet, er:

> Hvorfor vil redaksjonene og journalistene ha dette stoffet/disse historiene? Jf underspørsmål 2 i kap 1.4.
>
> Hvordan blir de som står fram ivaretatt? (Hvordan jobber redaksjonene med disse sakene?) Jf underspørsmål 4 og 6 i kap 1.4.

5.1 Presentasjon av de fire journalistene

I denne oppgaven intervjuer jeg journalister i to av de største norske avisene, en journalist i et tidsskrift/ blad om psykisk helse og en dokumentarfilmskaper.

Som med de andre intervjupersonene i denne oppgaven blir ikke journalistene presentert ved navn, men som «Journalist 1», «Journalist 2», «Journalist 3» og «Journalist 4». Publikasjonene de jobber i blir heller ikke navngitt.

Dette valget er gjort fordi navnene deres og publikasjonene de jobber i, ikke er vesentlige i denne sammenhengen. Det jeg har vært ute etter, er deres refleksjoner rundt

tematikken på bakgrunn av egen erfaring i møtet med personer med psykiske lidelser som kilder. Ut over ikke å bruke navn, har jeg ikke ytterligere gått inn for å anonymisere. At journalistene og mediene de jobber i, vil være gjenkjennbare for flere, er altså helt i orden. Siden de andre intervjupersonene i denne oppgaven ikke blir omtalt med navn, har det også vært et poeng å omtale alle som intervjues på samme måte.

Journalistene var i alderen 30+ til 60+ da jeg gjennomførte dybdeintervjuene. Alle informantene er kvinner, som ofte er tilfellet for journalister som jobber med psykisk helserelatert stoff. Utgangspunktet var at jeg ønsket å snakke med journalister som hadde jobbet i feltet en stund. I tillegg er både journalister som jobber med publikasjoner med korte deadlines, og journalister som jobber med mer langsiktige prosjekter, representert.

Journalist 1

«Journalist 1» jobber for en større avis og har dekket helse- og psykisk helserelaterte spørsmål i en årrekke. Dekningen av psykisk helsestoff har vært på agendaen i redaksjonen der hun jobber, nettopp den dagen vi møtes. Dette er et stoffområde som har høy prioritet i hennes avis. Problemer som kan følge av møtet mellom journalist og personer med psykiske lidelser, opptar henne – ikke minst hvordan man ivaretar dem som står fram, og hvor man setter grensen for hva som skal på trykk.

Journalist 2

«Journalist 2» jobber i en større avis og har de siste årene brukt mye tid på større reportasjer knyttet til psykiske lidelser og psykisk helsevern, mer spesifikt, bruk av tvang. Hun er opptatt av viktigheten av å ha med «caser» i saker om psykisk sykdom. Hun har mange refleksjoner rundt tematikken, blant annet om journalistens ansvar for å sikre at personer med psykiske lidelser på forhånd i størst mulig grad blir forespeilet hva det å eksponeres i mediene kan innebære.

Journalist 3

«Journalist 3» jobber i et tidsskrift/ blad, som dekker psykisk helserelatert stoff for en stor allmenhet. Bladet har som formål å bidra til å bekjempe tabu og stigma omkring psykiske lidelser. Hun er den av journalistene i utvalget som har lengst erfaring med å dekke stoffområdet. Ikke minst har hun refleksjoner rundt hva som har skjedd med hensyn til åpenhet, tabu og stigma de siste 10-15 årene. «Journalist 3» er også opptatt av begrunnelsen for og utfordringene ved åpenhet – og også av åpenhetens eventuelle pris.

Journalist 4

«Journalist 4» jobber som dokumentarfilmskaper og har laget en serie som gikk på fjernsyn, der personer med schizofreni ble fulgt tett over lengre tid. Hun har også tidligere jobbet med saker som er tett på enkeltpersoner med ulike utfordringer, også psykiske. «Journalist 4» er opptatt av betydningen av personlige fortellinger for å bekjempe tabu og stigma.

5.2 Hvorfor vil redaksjonene ha disse historiene?

At psykisk helsestoff er viktig stoff, ligger til grunn for alle de fire journalistene jeg har intervjuet i forbindelse med denne oppgaven. En begrunnelse de alle oppgir, er at psykiske lidelser rammer så mange av oss. I tillegg er psykisk helse – i alle sine avskygninger – høyt prioritert stoff, ikke bare for journalistene som jobber med stoffet, men også for publikasjonene de jobber i:

> Vi dekker psykisk helse bredt; fra sånn «får du bedre sjøltillit» til de tyngre historiene. Det er viktig stoff. Hvis man snakker om psykisk helse sånn litt breiere så er det veldig viktig. Og egentlig noe vi skriver veldig mye om. («Journalist 2»).

Hun har også klare oppfatninger om hvorfor dette stoffet er viktig, som stemmer med det de andre journalistene i dette utvalget sier:

> Jeg tror det er fordi at det handler om livet sjøl. Og det angår de aller fleste. Alle har en psykisk helse, på en måte. Og så er det jo stoff som liksom er nært. Ja det er nært for oss, så det er nært på mennesket da. («Journalist 2»)

Bekjempe tabu

På samme måte som intervjupersonene som har stått fram med sine psykiske lidelser og forteller om det, er journalistene opptatt av at åpenhet om psykiske lidelse kan bidra til mindre tabu og stigma i samfunnet: «Det ligger jo i naturen det at det fortsatt er mye tabuer og fordommer knyttet til det å ha en psykisk lidelse.» («Journalist 1»)

Åpenhet for å bekjempe tabuer om psykisk lidelse er en rød tråd gjennom argumentasjonen journalistene oppgir som årsaken til at de jobber med dette stoffet:

> Jeg tror jo veldig på det med åpenhet da og å bryte tabuer. Jeg tenker at det er kanskje ikke så veldig mange tabuer igjen i samfunnet vårt, men en del av dem ligger nettopp i det landskapet vi snakker om nå. («Journalist 2»).

Åpenhet er «helt avgjørende for det vi holder på med», ifølge «Journalist 3», som har bekjempelse av tabu og stigma i formålsparagrafen til bladet hun jobber i:

> Det har jo vært et mål når det gjelder åpenhet og psykisk helse- at det ikke skal være noe annerledes å snakke om det enn om somatisk sykdom. Og jeg tror ikke vi er helt der. Men det er kanskje ikke så langt igjen. («Journalist 3»)

Også «Journalist 4» har åpenhet som begrunnelse for jobben hun gjør:

> Alt jeg har tatt på meg av oppdrag, men også egne ideer, går ut på at jeg vil fjerne stigma i samfunnet. Større forståelse kan bidra til mindre fordommer. Jeg har vel skjønt det at min interesse for mennesker og gjerne det å løfte fram mennesker i mer sårbare situasjoner, eller som kan være mer sårbare, har ført til mindre fordommer. («Journalist4»)

Mange av de som intervjues i denne oppgaven – både de som selv har stått fram i mediene med sine historier og journalistene – trekker fram det de karakteriser som en viktig milepæl for åpenhet om psykisk sykdom i Norge, at Norges statsminister stod fram og fortalte at han var sykmeldt på grunn av en depressiv reaksjon: «Jeg husker jo godt når Kjell Magne Bondevik stod fram den gangen og tenkte: Wow liksom. Tør han snakke om det?» («Journalist 2»)

At kjendiser har brøytet vei, slik at det er lettere for andre å stå fram, er flere av journalistene inne på. I ettertid synes enkelte det nesten er rart å tenke på hvilken sprengkraft det hadde da Bondevik og andre kjente personer fortalte om sine psykiske utfordringer for 15-20 år siden. Når kjente personer forteller om det samme i dag, «så går det liksom inn det ene øret og ute det andre» («Journalist 3»).

Journalistene er alle inne på at den første gang et tabu knyttet til psykisk sykdom belyses ved at noen forteller sin historie, kanskje er den viktigste; særlig når det gjelder saker som treffer en hel nasjon.

«Journalist 2» jobbet for noen siden over lengre tid med en serie saker om en ung person som tok sitt eget liv etter år med mobbing. Saken fikk enorm mediedekning og førte til mye offentlig debatt; både for å plassere ansvar og for å unngå at noe liknende skulle skje igjen. Når en annen kanal senere rullet opp en liknende sak, fikk det ikke tilsvarende oppmerksomhet.

«Caser» helt essensielt

At enkeltpersoner er villige til å fortelle om sine erfaringer med psykiske lidelser, er nærmest en forutsetning for at journalistene skal kunne skrive/ lage saker om denne tematikken, ifølge dem selv:

> Det er nesten helt avgjørende (…) Fordi folk må gjenkjenne seg. Folk må se at det er et menneske av kjøtt og blod som er rammet av det. (…) Et tall er aldri noe folk får et forhold til.. Men et menneske, som en leser om (…) og særlig på veldig tabubelagte områder innen psykiatrien, der er det veldig viktig å få et case. («Journalist1»)

Å ha noen som fronter saken – og forteller sin historie – oppleves som helt avgjørende både for journalistene og for publikasjonene de jobber i/ oppdragsgiveren:

> Det er veldig viktig fordi hvis man skal skrive om psykisk helse uten å ha et case, så tror jeg det blir veldig fjernt for folk. Det blir vanskelig å få med seg leseren og det blir også kanskje vanskelig å skjønne hva det egentlig handler om. («Journalist2»)

Ingen «case», ingen sak, er en nokså unison melding fra journalistinformantene:

> For oss så har det vært nesten avgjørende. Vi har hatt mange ideer om ting vi kunne ha skrevet om, som vi ikke har fått til fordi vi ikke har funnet case. («Journalist 3»).

Hun viser til at det er vanskelig å finne personer til å fronte temaer som fattigdom, rusavhengighet og ensomhet, og tror det henger sammen med at mange opplever disse tingene som svært skambelagte. «Journalist 3» peker på at det som er skam og tabu ikke er konstant, men at det har forflyttet seg i de årene hun har jobbet som journalist: «Jeg synes blant annet det henger i en demonisering av kriminelle som har en psykisk lidelse.» («Journalist 3»)

Det har blitt så vanlig at personer står fram med sine psykiske lidelser, at det kan være grunn til å stille spørsmål om hvorvidt det har gått inflasjon i disse sakene, på grensen til kommersialisering, påpeker hun. Særlig er hun opptatt av at det blant unge kan virke som om det har blitt litt på moten å fortelle at man sliter psykisk:

> Altså en ting er at man nå kan føle at det var modig og flott å fortelle, men hva om fem år? (…) Jeg har tenkt på det at jeg nok har blitt litt mer kritisk til det med uforbeholden åpenhet. Særlig etter at det kom tall om hvor mange unge som ikke kommer seg ut i arbeidslivet og henviser til at de har psykiske problemer. («Journalist 3»)

Journalistene og redaksjonene de jobber i, får mange henvendelser av personer som ønsker å bli intervjuet og å stå fram med sine historier om psykiske lidelser. En forteller at hun har fått flere hundre henvendelser i løpet av det siste året. Det sier seg selv at det er bare er noen av sakene journalistene og redaksjonen går videre med, blant annet fordi det som sies, må være dokumenterbart, og heller ikke utleverende overfor andre som ikke kommer til orde:

> Det er helt klart at mange har et veldig behov for å bli sett og at mediene kan være en måte å bli sett på. (…) Men vi har ikke lyst til bare å viderebringe meninger. Det må ligge noe mer i det. («Journalist 2»)

> Det kan jo noen ganger bli litt for mye - for det bør jo settes i en sammenheng, ikke sant, som et tema om den eller den lidelsen- om det da ikke er helt spesielle saker, som journalistisk vurderes som en viktig nyhet. («Journalist 3»)

Må være noe ut over seg selv

Journalistene understreker at de som utgangspunkt ikke er ute etter å eksponere enkeltindivider i seg selv. Målet er at andre skal identifisere seg med historien og tenke: «Det kunne ha vært meg». I tillegg forteller de at målsettingen nesten alltid er at en persons fortelling om egen psykiske lidelse skal si noe ut mer enn det; enten det er at den gir gjenklang hos andre, eller det handler om å sette søkelys på et behandlingstilbud som er godt eller dårlig, bidra til systemkritikk, eller annet.

> Når jeg lager saker - og det gjelder både innen psykiatri og ellers, så må enkelthistorien på en måte være representativt for noe som er et problem eller kan være et problem. Det er ikke enkelthistorien i seg selv som er viktig. Sånn enkeltcase – det er ikke så interessant. Det må være symptomatisk for noe – og så er det jo opp til oss – å se: Gjelder dette andre? Og det gjør det jo veldig ofte. («Journalist 1»)

Også «Journalist 3» understreker at det alltid er tanke bak å fortelle en individuell historie om psykisk lidelse: «Det er vel at det har en hensikt, at det er utover en selv, at det betyr noe for andre, da.»

«Journalist 1» understreker at de hun bruker som «caser» i sine saker, er det i egenskap av å være eksperter. Det kan for eksempel være å leve med anoreksi eller å være pasient. Hun er opptatt av at de hun intervjuer, ikke skal være illustrasjoner til en sak, men ha en egenverdi: «Caset mitt – det er ikke innpakningspapir eller konfekten eller noe».

5.3 Hvordan blir de som står fram ivaretatt av journalistene?

Som vi skal se under, tar journalistene helt andre hensyn i møtet med personer eller «caser» som forteller om egne psykiske lidelser i deres avis, tidsskrift eller dokumentar, enn de gjør i forhold til andre de intervjuer – for eksempel personer i maktposisjoner.

Gjennomgående bruker de fire journalistene mye tid på å forberede dem de skal intervjue på hva det kan innebære å eksponere seg i mediene.

> Altså hvis plutselig NRK og TV 2 henger seg på, så kan det oppfattes om ganske voldsomt og det er ikke sikkert at alle har sett det for seg. Og så plutselig ringer God morgen Norge eller så ringer Dagsrevyen og så blir det et helt annet apparat, da. Og noen kan jo også føle at når en sak får masse spredning i sosiale medier og masse kommentarer - at det også kan oppfattes som ganske voldsomt for noen som er i en litt sårbar posisjon da.(«Journalist2»)

At en slik snøballeffekt kan være nokså voldsom, var også flere av intervjupersonene i forrige kapittel inne på. Journalistene i dette utvalget sier at de kjenner på et større ansvar overfor intervjuobjektene i dag enn de gjorde for noen år siden, nettopp fordi mediebildet er så annerledes i en digitalisert verden og med sosiale medier, der ting skyter fart på en helt annen måte enn tidligere. Journalistene føler et ansvar for å være så sikre som mulig på de de intervjuer, vet hva de er med på:

> Jeg spør: Har du snakket med de som står rundt deg og, har du snakket med behandleren – og hvis de ikke er til behandling: Hva tenker ektefellen din og barna dine, synes de det er en god ide? Hva tenker du om at saken blir delt på sosiale medier og kommentert? («Journalist 1»).

At de som står fram med sine historier om psykiske lidelser, er i en spesielt sårbar posisjon, er alle informantene i gruppen «Journalister» opptatt av:

> Dette er mennesker som byr på seg selv i form av sin livshistorie. Jeg tar meg nær av det hvis de angrer. Hvis de opplever at jeg har utnyttet dem eller misbrukt dem fordi jeg skal få en god sak. Det er ikke noe journalistisk seier for meg, selv om den hadde solgt masse og fått klikk. («Journalist 1»).

Og ansvaret journalisten har er større, jo alvorligere lidelser de som intervjues har, understreker en:

> Jeg tenker at jo mer de er i krise, jo større ansvar tillegger det deg som reporter, ikke minst for at de forstår hva de er med på, at de forstår hva som kan bli konsekvensen. Og kanskje det viktigste er at de forstår at det ikke er sikkert at de får det noe bedre av å gjøre det. («Journalist 2»)

Og videre:

> Jeg vil jo heller at alt det skal være avklart på forhånd og at vi har snakket sammen, snakket gjennom alle scenarier og at vi - på en måte begge er forberedt da- på alle mulige utfall av en sak. («Journalist 2»)

Får se det meste før publisering

I kontakt med mennesker som forteller om sine psykiske lidelser i mediene, strekker journalistene i dette utvalget seg langt, enten de jobber med skrift og bilder eller med film. Mens sitatsjekk er det alle intervjuobjekter har krav på, får personer med psykiske lidelser som har kontakt med disse journalistene, som regel lese hele saken og komme med innspill – og ofte også godkjenne foto. Dokumentaristen i utvalget lar personene hun følger, godkjenne alt redigert materiale:

> Altså vi er jo ikke sånne som bare sender sitater. Vi sender jo hele artikkelen og det var jo fra før jeg begynte, så var de nødt til å gjøre det fordi det var så ømtålig. Og det har vi fortsatt med, sånn at det er en slags tillit i det. For at du skal klare å snakke om ting, så må du ha kontroll på hva det er som kommer på trykk. («Journalist 3»)

Målet med å skrive om psykiske lidelser er å bidra til å bekjempe tabu, skam og fordommer, understreker alle de fire journalistene. Og nettopp fordi de vet at det er en påkjenning for dem som står fram å gjøre det, opplever journalistene at de må strekke seg langt i forhold til akkurat disse kildene:

> Vi skylder dem veldig mye respekt tilbake. Med sitatsjekk og å vise bilder går jeg mye lenger når det er psykiatri enn i hvert fall med en idrettsutøver, men jeg gjør det også med somatikk – med folk som er pasienter. Jeg går jo mye lenger i å trygge dem enn jeg gjør med folk med posisjoner og som jeg intervjuer av andre grunner. («Journalist1»)

For «Journalist 4» var det viktig å bruke lang tid på å filme de som stod fram, og også å sikre at de skulle være med på prosessen hele veien:

> De fikk sett gjennom mange ganger. Jeg tror det er viktig at det modnes hos dem før det skal på TV. Vi var alle veldig trygge på at dette var vi fornøyd med, slik at

> selv om andre ville si at de ikke likte det, eller de medvirkende fikk negative kommentarer, så ville de følt seg trygge på at dette står de inne for alle sammen. («Journalist 4»)

Det er verdt å merke seg at journalistene i dette utvalget opplyser at de så godt som aldri har opplevd at personer de har intervjuet eller bidratt til at har blitt eksponert, har angret seg i ettertid. Det kan peke i retning av at all «forhåndssikringen» har virket.

Grenser for involvering?

Når journalistene har kontakt med personer med psykiske lidelser og tar spesielle hensyn, kan det også innebære at de kommer i et grenseland for hva de opplever som forenlig med journalistrollen. De kan kjenne på at de må klargjøre både for seg selv og for dem de intervjuer/ eksponerer, hva slags rolle de skal ha i forhold til hverandre. Særlig blir dette påkrevet i litt lengre prosjekter, der journalist og de som eksponeres, følger hverandre over tid.

De tre intervjupersonene som er journalister, er alle opptatt av å bevare en profesjonalitet som journalist, som de blant annet innebærer ikke å forveksles med en venn(inne) i de tilfellene kontakten blir tett med intervjuobjektene. Dokumentarfilmskaperen, som har fulgt enkeltpersoner med store psykiske utfordringer over lang tid, er ikke på samme måte opptatt av å opprettholde et slikt skille – og holder kontakt med flere av dem hun har fulgt med kameraet. Så på den ene siden er tre av journalistene opptatt av å sikre at de de intervjuer, forstår konsekvensene av det de er med på, og gjør mye for å trygge dem – og sånn sett leve seg inn i deres situasjon. På den andre siden er det viktig for dem å prøve å holde en profesjonell avstand:

> Jeg tenker at når det gjelder å trygge intervjuobjektet, så kan man på en måte ikke strekke seg for langt. Der man kan strekke seg for langt er jo hvis man – på en måte mister de journalistiske prinsippene da, altså at du blir på en måte en hjelper og en støttespiller på et mer menneskelig plan. Det er jo situasjoner du kommer opp i, der den som har valgt å snakke med deg kanskje har en annen forventning til hvilken rolle du skal ha i deres liv i fortsettelsen. («Journalist2»)

«Journalist 2» forteller at så lenge hun dekker en sak som hun jobber med over tid, så er hun tilgjengelig for kildene sine så å si døgnet rundt, men når saken er over, er hun opptatt av å trappe ned kontakten. Men hun sender kanskje et julekort, holder kontakt på Facebook eller sender en mail i ny og ne. «Journalist 1» holder også kontakt med noen av dem hun har intervjuet, men helt sporadisk, mens «Journalist 3» ikke har hatt noe system for det, og

heller ikke vet om det er en god ide. De som holder kontakt, har altså ikke noen fast plan eller noe system, så det er litt tilfeldig hvem de tar kontakt med og hvem ikke.

I hverdagen har de heller ikke mye tid til å pleie gamle kontakter, understreker de alle. Det er hele tiden nye saker. Det å holde kontakt virker som et litt uavklart tema; hvorvidt de bør gjøre mer av det, og ikke minst, om det i det hele tatt er realiserbart eller egentlig en del av jobben.

De tre informantene, som alle har en sterk identitet som journalister, trekker fram et skille de prøver å være oppmerksomme på; skillet mellom å være privat og personlig: «For eksempel prøver jeg å aldri være privat selv – altså selv om jeg har opplevd noe selv» («Journalist 1») Men ingen regel uten unntak:

> Noen ganger er det viktig at intervjuobjektet forstår at du skjønner hva det er snakk om og at du kan by litt på deg selv. Så jeg må by mere på meg selv enn en næringslivsjournalist må, da. («Journalist 1»)

At det er en vanskelig øvelse for journalistene å balansere nærhet og distanse, er tydelig når vi kommer inn på dette temaet:

> Det er viktig da å opptre på en måte slik at man ikke åpner for å bli venninne eller terapeut, da liksom. Fordi om man snakker om ting som er sterke historier, så holder man avstanden da. («Journalist 3»)

> Ja det er vel ved å være litt distansert samtidig som man har en medfølelse da. Hvis man er bare distansert, så tror jeg ikke man får så gode intervjuer. («Journalist3»)

De tre journalistene er alle på ulikt vis inne på at man som journalist i denne typen saker må prøve å balansere kildenes behov mot sitt eget: «Du føler jo veldig ansvar, da, for de som velger – på en måte – å legge sin skjebne i dine hender – ut mot offentligheten.» («Journalist2»)

Så om man som journalist ikke blir venner med dem man lager saker om – og da særlig mer omfattende saker – så blir man: «kanskje en type rådgiver på en måte» («Journalist 2»):

> Det er alltid krevende for det er så uklare grenser - fordi du blir jo en slags en slags tillitsperson, ikke sant. Så det er vel kanskje det mest krevende ved å jobbe i sånne prosjekter over lengre tid. («Journalist 2»)

Å jobbe tett på kilder med sterke historier, som personer med psykiske lidelser, krever mye av dem som journalister, forteller flere av informantene. Og særlig gjelder det de litt tyngste lidelsene:

> Mange vegrer seg for å gå inn i de aller tyngste sakene fordi det har en kjempestor kostnad for deg personlig også. Du blir jo ikke uberørt av å komme tett inn på liv som er så krevende. (…) Det er ikke for sarte sjeler å jobbe med denne journalistikken. («Journalist 2»)

5.4 Oppsummerende refleksjoner

Jeg har intervjuet fire journalister. Samtlige har arbeidet med psykisk helserelatert stoff. To av journalistene arbeider i to av de største avisene, en i et tidsskift og en er dokumentarfilmskaper.

Samtlige begrunner redaksjonenes interesse for dette stoffet med at psykisk sykdom rammer mange og derfor har stor interesse blant mediebrukere. I tillegg til at psykisk sykdom har generell medieinteresse, kan også konkrete enkelthendelser ha stor interesse i tillegg til at kjente personers erfaringer med psykisk sykdom ofte har betydelig medieinteresse. Journalistene jeg har dybdeintervjuet var ikke spesielt opptatt av dimensjonen kjendis/ikke kjendis som intervjuobjekter, kanskje med unntak av journalisten med lengst fartstid med å dekke psykisk helse- stoff; hun som jobber i et tidsskrift, som utelukkende fokuserer på dette stoffområdet. Flere av journalistene trekker imidlertid fram viktigheten av at kjente personer har stått fram og sånn sett «brøytet veien» for andre.

Journalistene er, på samme måte som de personene med psykisk sykdom jeg har intervjuet, opptatt av at mediedekning av slike lidelser kan bidra til å bekjempe tabu, minske stigma og alminneliggjøre slike sykdommer. Journalistene legger videre vekt på at det ofte er avgjørende for medias interesse for en sak, at noen er villige til å stå fram med sin sykdom. En annen viktig observasjon er at journalister i møte med psykisk syke kan være mindre kritiske til intervjuobjektene enn de er i andre sammenhenger. Dette er særlig verdt å merke seg i situasjoner hvor interesseorganisasjoner bistår journalister med å finne intervjuobjekter eller hvor medievante personer med sykdomserfaring står fram i media og har en agenda med sin medieopptreden, jf intervju med «Ikke kjente».

Det kommer klart fram i intervjuene at journalistene er spesielt oppmerksomme på ivareta de som står fram. Journalistene legger vekt både på å bygge tillit til den de intervjuer men også å forberede dem på konsekvensene det å stå fram kan innebære. Blant annet i form av oppmerksomhet, både i allmenheten og i form av ytterligere

medieinteresse. Journalistene legger i langt større grad vekt på å forsikre seg om at intervjuobjektene er innforstått med innholdet i intervjuet og at de godkjenner dette enn de er i andre intervjusammenhenger.

Kapittel 6: Eksperter om dilemmaer ved «stå fram»-journalistikken

Til slutt har jeg ønsket å bringe inn noen stemmer jeg kaller «ekspertene»: en psykolog, som jobber med å forberede personer som står fram med sine psykiske utfordringer i mediene, og en representant for en felles presseorganisasjon, som har som oppgave å fremme etiske standarder; ytringsfrihet, pressefrihet og informasjonsfrihet, blant annet gjennom pressens egne retningslinjer – Vær varsom plakaten. Alle tre er kvinner.

I dette kapittelet vil jeg kalle dem psykologieksperten og medieeksperten. Igjen vil både hvem de er og organisasjonen de har i ryggen/ samarbeider med, være kjent for mange. Men siden jeg i denne oppgaven gjennomgående har valgt å ikke navngi de jeg intervjuer – og slik sett likebehandler alle – gjennomfører jeg denne praksisen, vel vitende om at den i enkelte tilfeller kan virke litt forsert.

Begrunnelsen for at enkeltpersoner står fram med sine historier om psykiske lidelser i ulike medier, er godt dekket i kapittelet der de selv forteller hva som er beveggrunnen for at de «gir psykisk sykdom et ansikt» – og også i intervjuene med journalistene. Å bekjempe tabu og stigma som bidrag til at andre får det bedre, er også tematikk de to ekspertene er inne på. I møtet med dem er jeg ute etter å få belyst noen av problemstillingene jeg har vært inne på i det foregående – fra noen som er opptatt av tematikken, men har en litt større avstand til praksisfeltet. Jeg vil inn på temaer som dilemmaer og fordeler ved at enkeltpersoner eksponeres i mediene, journalistenes rolle og ansvar i denne typen saker, ansvar og rettigheter m.m.

6.1 Refleksjoner fra Psykologieksperten

I tillegg til at de ønsker å bekjempe tabu og stigma og være til nytte for andre, som mange av de som står fram i mediene med sine historier oppgir som grunn (og også journalistene), så er ønsket om å formidle en sterk opplevelse og å få tilbakemelding på det, en viktig drivkraft for mange, ifølge psykologieksperten. Ønsket om fellesskap sitter dypt i oss: «Vi lever jo av å bli tatt imot. Det farligste for mennesket er ensomhet og stillhet». Hun minner om at eksponeringen av psykiske og andre lidelser historisk er et nytt fenomen – og at det på 70-tallet var tabu å snakke om at noen hadde kreft:

> Vi er jo litt nybegynnere i hvordan vi skal håndtere disse private sfærene og disse private flatene ut i det offentlige rom. Så det er ikke bare det at vi har fått nye flater ut i det offentlige rom, med mer medier. Det er også det at vi snakker om et felt

> som vi før aldri hadde funnet på å snakke offentlig om, så vi føler oss jo litte grann fram, tenker jeg.

Hennes erfaring er at mange personer med en historie om psykisk sykdom synes det er godt å snakke med en journalist som hører ordentlig etter og som stiller åpne spørsmål. Opplever de journalisten som dyktig og trygg, er de nesten alltid også fornøyd med det endelige resultatet. Hun presiserer imidlertid at enkelte som står fram med sin historie, kan ha problemer med å forutse konsekvensen av og omfanget av eksponeringen, som at andre medier kaster seg på, som flere av intervjupersonene har vært inne på:

> Det er jo ingen tvil om at ansvar og profesjonaliteten ligger på journalisten, så journalisten skal tenke igjennom at etikken jo ikke bare handler om å formidle historien, men å tenke igjennom: «Hvordan vil dette bli tatt imot og hvor kan det bli brukt videre?

Det psykologieksperten peker på, er et ansvar journalistene i dette utvalget alle har tatt initiativ til å snakke om – og er opptatt av å ta på alvor.

De nærmeste først

Psykologieksperten har i mange år vært engasjert av ulike redaksjoner for å forberede personer som skal medieeksponeres – også personer med psykiske lidelser. Hun har en advarsel og oppfordring til alle som tenker å stå fram med sin historie i mediene: At den private sfære er viktigst, og alltid må komme først: «Anerkjennelse og forståelse i mediene betyr ingen ting, hvis ikke de du har nærmest rundt deg er der først.»

Hvis enkeltpersoner står fram i mediene med noe vanskelig – som de ikke har fortalt sine nærmeste – men tar det i mediene først, vil de som skulle være de nærmeste, føle seg støtt bort. Det vil gjøre det vanskeligere for dem å være støttene: «Ved å gå ut på et offentlig nivå før du har delt på privat nivå, så mister du muligheten til å få den absolutt viktigste støtten, som vi alle sammen har behov for i livet vårt.»

Psykologieksperten mener at dette kan være ekstra vanskelig for personer med psykiske lidelser, som i noen tilfeller har få nære rundt seg. Å få masse «likes» – for eksempel i sosiale medier – erstatter ikke de nære kontaktene. Det gjør bare tomheten større etterpå: «Problemet er at ved å dele historien, så blir det enda mer ensomt.» Og da gjør det ikke ting bedre at ensomhet, ifølge både psykologieksperten og også andre av informantene, er skambelagt: «Kanskje er det det mest skambelagte vi har i Norge akkurat nå. Du kan være hva som helst, bare ikke ensom.»

Det er derfor viktig at journalistene også sjekker ut hvem den de intervjuer har rundt seg, i tillegg til å sjekke om historien holder vann, altså den såkalte faktasjekken, som er en del av den «researchen» journalister gjør.

Psykologieksperten mener det er viktig å huske at en personlig historie krever like mye research og arbeid som noe annet:

> Hva stemmer? Hva stemmer ikke? Hvordan lever denne personen nå? Hvordan ser det ut? Og da trenger du mer kilder. Det er ikke nok med intervjuobjektet selv. Du må høre med andre rundt.

Dette er også i tråd med hva flere av journalistene i dette utvalget sier. At man sjekker: 1. Om en historie er sann og 2. Hvorfor den skal fortelles akkurat nå.

Journalistene som intervjuer personer med psykiske lidelser må, etter hennes mening, tenke langt ut over der og da: «En god journalist tenker at jeg går inn og låner denne historien, men hvem er det som lever sammen med denne personen og denne historien etterpå?»

Selv stiller hun også spørsmål ved en sannhet hun synes har fått feste seg: At åpenhet alltid er av det gode. Ikke minst mener hun at hennes profesjon har bidratt til dette. Hun minner derfor om at åpenhet i seg selv har klare begrensinger: «Åpenhet er ikke noen løsning. Åpenhet er bare åpenhet.»

Det er en mangel på møteplasser for mange i samfunnet vårt. Dessverre har en del mennesker trodd at mediene er et sted å møtes, ifølge psykologieksperten: «Men mediene blir ikke møteplasser. For det blir ikke et sted å komme tilbake til. Problemet har blitt at vi tror åpenhet gir mer enn det gir.»

Ikke fortell eventyr

Når psykologieksperten snakker med journalister og med personer som står fram i mediene med sine historier om sårbare emner, er hun opptatt av å lage det hun kaller «åpne slutter» på historiene. Men de fleste er, etter hennes erfaring, ikke så glade for det: «Vi alle har en lengsel i oss etter suksesshistoriene; etter historier om at det *var* vanskelig, men nå har det gått over og alt er bra», slik både eventyr, film og mange andre historier er bygd opp.

> Så det er en av de tingene jeg jobber veldig aktivt med når folk vil bruke sin historie til å fortelle den til å hjelpe andre, er at den ikke skal gå inn i «så levde de lykkelig i alle dine dager- narrativet». Men der jobber jeg altså mot vår kultur. For både journalisten og intervjuobjektet ønsker det jo. Men hva da når noe nytt skjer? Hva da når de 15 år etter blir skilt og de gamle sårene slås opp?

Blant intervjupersonene i denne oppgaven, er imidlertid de fleste opptatt av ikke å «fortelle eventyr», men «virkelige historier», som vi har sett.

Når folk sier at de «ikke har noe å skjule», lyser en liten varsellampe hos henne. Ikke fordi det trenger å være noe utleverende i det de har å fortelle, men fordi det er viktig å ha en privat sone, noe du ikke deler med alle. Deler du «alt», er det vanskelig å trekke seg til tilbake og bare å være helt privat, som de fleste mennesker, ifølge henne, har behov for**.** Her refererer hun til sosiologen Erving Goffmanns begreper «back stage» og «front stage» fra *The Presentation of Self in Everyday Life* (1959). Veldig forenklet går teorien ut på hvordan vi alle i hverdagen oppfører oss annerledes når vi er ute i det offentlige rom og vet vi blir sett «front stage». Når vi er for oss selv uten noen blikk rettet mot oss, «back stage», kan vi legge beina på bordet, loffe rundt, slippe å opptre og «være oss selv». Psykologiekspertens poeng er at jo mer vi utleverer i det offentlige (i mediene), jo mindre blir det igjen å trekke seg tilbake i og til, noe som ifølge henne er grunnleggende for de fleste av oss, ikke minst for personer med psykiske lidelser.

6.2 Refleksjoner fra presseeksperten

Presseeksperten har som jobb til daglig å vokte presseetikken. Det er særlig to ting hun understreker at journalister må være særlig oppmerksomme på før de bidrar til eksponering av personer med psykiske lidelser: 1. At personen er i stand til å vurdere virkningen av sine egne uttalelser, og 2. At man må være helt sikker på at premissene er klare. Hun understreker at disse punktene kommer helt tydelig fram i Vær varsom-plakaten. Likevel kan det være vanskelig for journalister å være sikre på at de har vært tydelige nok overfor de de bidrar til å eksponere: «Journalister er jo ikke psykologer og psykiatere. Man vet ikke virkningen av dette. Og samtidig er dette ofte saker som det er svært viktig å få frem i offentligheten og få diskutert».

Presseeksperten understreker at det er viktig at enkeltpersoner står fram, både for å alminneliggjøre psykiske lidelser, men også for å få belyst hvordan samfunnet og helsevesenet håndterer disse sakene. Til det trenger man «caser»: «Så jeg mener at offentligheten er helt avhengig av at disse sakene kommer fram. Men samtidig så er det å dekke dem veldig vanskelig. Det er jo det store dilemmaet.»

Ingen klagesaker

I Pressens faglige utvalg (PFU) har de – så langt hun har klart å sjekke det – ikke fått noen klager fra personer som har stått fram i mediene med psykiske lidelser – og som har følt

seg dårlig behandlet av journalisten/kanalen de ble eksponert hos. Hennes inntrykk er at mediene generelt dekker saker knyttet psykiske lidelser på en varsom måte: «Samtidig er langtidskonsekvensene av å stå fram utrolig vanskelig å forutse. Ikke bare for pressen, men også for vedkommende selv og for familien og for helsevesenet.»

Pressen står derfor ofte overfor et dilemma: Journalistene skal være varsomme, men samtidig bør de ikke være så forsiktige at ikke viktige samfunnsproblem kommer opp på dagsorden – også når det gjelder psykisk sykdom. Det er viktig at de som også har tyngre psykiske lidelser, får fortalt sine historier. Presseeksperten understreker at det kan være krevende å intervjue/eksponere personer som er akutt psykisk syke, og viser til at Vær varsom-plakaten er tydelig på at man ikke skal utnytte folks sviktende dømmekraft. Hun understreker at det derfor er viktig å bruke mye tid i arbeidet med denne typen saker, men ikke avvise dem i utgangspunktet, slik flere av intervjupersonene i utvalget til denne oppgaven også har vært inne på.

I terrenget mellom å skulle være varsom, gi seg og intervjuobjektet tid, og samtidig beholde en kritisk distanse, er det ikke nødvendigvis enkelt å navigere, som jeg også har vært inne på i møte med journalistene. Det kom blant annet fram at jo lenger de jobber med en sak, jo vanskeligere er det å beholde en nødvendig profesjonell distanse. Dette er et punkt flere av journalistene er seg bevisst. Både presseeksperten og et par av journalistene kaller det «sympatifella». Det handler blant annet om å synes synd på, ta parti for og å ha problemer med å holde avstand til: «Så det må man passe på, at man også bruker de journalistiske metodene og den journalistiske avstanden til saken. At man passer deg for ikke å bli en del av den».

6.3 Oppsummerende refleksjoner

I denne oppgaven har jeg flere ganger vært inne på at de personene som har de tyngste psykiske lidelsene sjeldnere eksponeres i mediene enn de med angst og depresjon. En grunn til det – som også flere av intervjupersonene og informantene er inne på – er at angst og depresjon er det som er mest utbredt – og som rammer de fleste av oss. Men – som flere, inkludert presseeksperten her er inne på – synes mange journalister at det er langt mer utfordrende å jobbe med saker der de som skal eksponeres har tyngre diagnoser og i perioder er psykotiske. Presseeksperten er opptatt av at dette også alvorlig syke personer «har en ytringsfrihet og skal ha muligheten til å komme til orde.» Hun understreker at dette ikke nødvendigvis betyr at alle skal slippe til på forsiden av Norges største avis, men at

man som journalist må ta sjansen på å lytte – også til de litt tyngre historiene – før man bestemmer om det er noe man bør gå videre med, eller la ligge.

Som jeg har vært inne på i denne studien, er det få klare regler for journalister å forholde seg til, som spesifikt forholder seg til personer med psykiske lidelser som kilder. Larsen (2009) har, som jeg har vist til tidligere, vært opptatt av at «magefølelsen» ikke alltid er tilstrekkelig og har laget forslag til kjøreregler for journalister som følger sårbare kilder tett over tid. Presseeksperten mener at Vær varsom- plakaten er «dekkende og tydelig nok», slik den er i dag. I paragraf 3 om ***Journalistisk atferd og forholdet til kildene. I paragraf*** 3.9 heter det:

> Opptre hensynsfullt i den journalistiske arbeidsprosessen. Vis særlig hensyn overfor personer som ikke kan ventes å være klar over virkningen av sine uttalelser. Misbruk ikke andres følelser, uvitenhet eller sviktende dømmekraft. Husk at mennesker i sjokk eller sorg er mer sårbare enn andre

Psykologeksperten mener imidlertid at det kan være behov for ytterligere presiseringer i Vær varsom- plakatens forhold til personer med psykiske lidelser:

> Jeg tenker jo at PFU (Pressens faglige utvalg) burde ha jobbet videre med akkurat denne problemstillingen, nemlig bruk av enkeltpersoners opplevelser og historier, at den faktisk kunne ha hatt noen egne punkter. Det tror jeg hadde vært en god idé.

Enten man vil ha nye kjøreregler og/ eller punkter, eller man støtter seg på Vær Varsom-plakaten, slik den er i dag, ser det ut til at samhandlingen mellom journalister og de personene med psykiske lidelser som eksponeres i mediene, er et tema som kan bli gjenstand for videre diskusjon og videre forskning. I neste kapittel peker jeg på flere temaer innen dette feltet det kan være interessant å forske videre på.

7. Konklusjon: Funn og nye spørsmål

Legitimering av åpenhet, grenser for åpenhet, sårbarhet, «timing» og regi

«Hvordan erfarer kjente og ukjente mennesker å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser?». Det er det åpne forskningsspørsmålet, som jeg gjennom denne kvalitative, eksplorerende studien har søkt å gi noen svar på. Studien baserer seg på semistrukturerte dybdeintervjuer med ni personer som har stått fram i ulike redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser; fire fra før kjente og fire fra før ukjente. I tillegg har jeg dybdeintervjuet fire journalister som har lang erfaring med å dekke psykisk-helse-feltet. Jeg har også snakket med to fagpersoner.

7.1 Funnene i oppgaven.

Funnene i oppgaven baserer seg på over 20 timer med lydopptak av møtene og dybdeintervjuene med de til sammen tretten intervjupersonene og de to tilleggsinformantene. Gjennom underspørsmålene i oppgaven har vi sammen, for å si det litt komprimert, vært gjennom hva de som «gir psykisk sykdom et ansikt», har villet oppnå med å stå fram, hva som har vært avgjørende for hvor og når de har stått fram, hvordan de opplever at de blir framstilt, og hva belastningen/gevinsten ved å stå fram har vært. I tillegg har møtet mellom de som står fram og journalistene stått sentralt, samt journalistenes begrunnelser for og måter å jobbe på med de personlige historiene om psykisk sykdom.

Helt påfallende i dette materialet er den nesten unisone samstemtheten blant intervjupersonene som «gir psykisk sykdom et ansikt», om hva de ønsker å oppnå ved å fortelle sine historier. De ønsker å bekjempe tabu og stigma rundt psykiske lidelser ved å alminneliggjøre det. De ønsker å være til hjelp for andre i samme situasjon, slik at de føler seg mindre alene. I tillegg ønsker de fleste å bidra til kunnskap om hva ulike psykiske lidelser er; ikke minst til å formidle at alle først og fremst er seg selv, og at en psykisk lidelse ikke er noe som skal definere en som person.

Særlig de som fra før er kjente, er seg bevisst at kjendisrollen kan gi dem en egen tyngde som rollemodeller som kan gå i bresjen og gjøre det lettere for andre å komme etter. Når personer i framskutte samfunnsposisjoner og profilerte kulturpersonligheter står fram i mediene med historier om angst, depresjon, selvmordstanker og innleggelser i psykiatrien, håper de å bidra til at andre som sliter, men også samfunnet som helhet, ser psykiske lidelser som like vanlig som somatiske lidelser. I tillegg er det et element av «å ta tyren ved hornene» hos de «kjente» som står fram i mediene med psykiske lidelser. Det

legges merke til når profilerte personer forsvinner fra rampelyset. Da velger noen «å si det som det er» ganske raskt, mens andre trenger mer tid og selv vil selv definere når og om tiden er inne. Hvilket tidspunkt som er ideelt, er helt individuelt for intervjupersonene i denne studien. Noen er klare til å snakke ganske tidlig, andre trenger år på å bearbeide det de har vært igjennom før de eventuelt vil dele det offentlig. Dette gjelder både de fra før kjente og de fra før ikke kjente.

De fleste intervjupersonene i utvalget som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, mener at det er viktig å ikke la seg eksponere i mediene når man er midt i en krise, men først etter å ha fått en viss avstand. Dette er imidlertid ikke entydig. Noen av intervjupersonene mener at det er viktig at noen også står fram når de er syke, for å gi et det de kaller et autentisk bilde av psykisk sykdom.

Positive tilbakemeldinger

Gjennomgående forteller de som står fram at de oppnår det de ønsker med «å gi psykisk sykdom et ansikt». Særlig de som fra før er kjente, har fått mange tilbakemeldinger i form av brev, meldinger og at folk stopper dem på gata mange år etter og forteller hvor mye det har betydd for dem at de har stått fram. Også de ikke kjente forteller om tilsvarende positive tilbakemeldinger, om enn ikke i samme skala. Bare helt unntaksvis har det forekommet at intervjupersonene i kategorien «kjent» og «ikke kjente» har fått negative tilbakemeldinger på å ha stått fram med sine historier. Overveiende har de opplevd respekt og anerkjennelse.

Flere av de kjente i utvalget er opptatt av at det ikke skal gå «inflasjon i dem, og fremhever at etter en tid har de gjort sitt, og nye stemmer må få slippe til. Det samme sier de mest medieeksponerte blant de fra før «ikke kjente». To av de mannlige intervjupersonene i denne kategorien sier at de har følt seg som en slags «åpenhetens posterboys», noe de begge har et litt ambivalent forhold til. De er opptatt av å utporsjonere seg, at det ikke skal bli for mye av dem, og at mediene må ty til andre.

I overveiende grad står intervjupersonene i dette utvalget for det de har gjort. De synes overveiende at de har kommet godt ut av det, og angrer ikke på at de lot seg eksponere. En av de «ikke kjente» gjør seg imidlertid refleksjoner om hvorvidt vedkommende egentlig var for syk på det tidspunktet intervjuet fant sted, men at verken organisasjonen som tok kontakt, eller journalisten som gjorde intervjuet (NB, meg da jeg var journalist), fanget det opp. Til tross for dette var vedkommende fornøyd med selve oppslaget både da og nå.

Som de som står fram, er også journalistene i utvalget opptatt av å bekjempe tabu og stigma og ser dette som en del av pressens samfunnsoppdrag. For dem er det i tillegg nærmest en forutsetning å ha et «case» når de lager saker som omhandler psykiske lidelser. Har de ingen «case», har de ingen sak. Det gjelder enten saken skal belyse hva det vil si å ha en psykisk lidelse, eller tvang i psykiatrien. Mediene har behov for at enkeltpersoner står fram med sine historier for å skape identifikasjon hos leseren, lytteren eller seeren. Her ligger det også et kommersielt argument, påpeker noen av journalistene.

Vært selektive

De av intervjupersonene i denne studien som har stått fram i ulike redaksjonelle medier, har alle til en viss grad vært selektive med hensyn til hvilket medium de har ønsket å stå fram i. Hvis de først skulle fortelle om egen psykisk smerte, skulle det gjøres «ordentlig», ikke overfladisk og «ukeblad»-aktig. Flere av intervjupersonene har vært særlig oppmerksomme på ikke å la journalisten «legge ord i munnen på dem», eller, som en uttrykker det, å ha dem til å passe inn i en bestemt «kakeform» fra før definert i redaksjonen. Flere av de som har stått fram, er også opptatt av å ikke bidra til et narrativ som ofte går igjen i mediene, om at «det var vanskelig, men jeg overvant angsten/ depresjonen og nå går alt så mye bedre og jeg ser lyst på livet». Dette vel vitende om at psykiske lidelser oftest ikke er noe man overvinner eller nedkjemper.

Flere av intervjupersonene har derimot vært opptatt av å få fram historier om mestring i en hverdag som innebærer å leve med psykiske lidelser, som av og til tar stor plass, av og til mindre plass og av og til ingen plass. Også TV-psykologen som er tilleggsinformant i denne studien, er særlig opptatt av at personer som gir psykisk sykdom et ansikt i mediene, skal bestrebe seg på å holde åpent hvordan det vil gå. Dette fordi mange opplever det som svært vanskelig å ha stått fram i mediene og fortalt at nå går alt bra, og så faller ned i en tung depresjon igjen. I tillegg til sykdommen får de merbelastningen ved ikke å leve opp til det mediebildet de har bidratt til å skape av seg selv.

Selektivitet, regi og kontroll er nøkkelord som går igjen blant både de kjente og de ikke kjente intervjupersonene i denne studien. Når de overveiende er fornøyd med de sakene der de forteller om egen psykisk smerte, er det nettopp fordi de har fått godkjenne, lese igjennom og se opptak på forhånd om hvordan de vil framstilles. Å selv skrive innlegg og kronikk er også en måte å ta full regi på. Enkelte peker dessuten på viktigheten av å tenke seg godt om både en og to og tre ganger før noe publiseres, for i ettertid å være

sikker på de ikke vil angre, mens andre tar spørsmål fra mediene, også om egen psykisk helse, mer på strak arm, men da etter å ha vært eksponert flere ganger tidligere.

Strekker seg langt

Også journalistene beskriver at de strekker seg mye lengre enn ellers i møtet med personer med psykiske lidelser. De bruker lang tid på å trygge eventuelle intervjuobjekter gjennom hele prosessen fra research, via intervju til eksponering, og forbereder blant annet dem de intervjuer på at medietrykket kan bli stort, at historien kan plukkes opp av andre medier, og også rulle i sosiale medier. Denne tryggingsprosessen er noe journalistene i mitt utvalg særlig gjør overfor intervjuobjekter som ikke er kjente – og ofte ikke medievante. Blant journalistene i utvalget var det bare én som jevnlig intervjuer kjente mennesker som står fram med psykiske lidelser. De tre andre brukte gjennomgående ikke-kjente personer som «caser» i sine saker/ produksjoner, og var svært opptatt av at de skulle forstå hva mediebelastingen kunne innebære.

Journalistene fortalte også, slik Alming (2015) beskriver det, at de kunne komme opp i situasjoner hvor de kjente på hvor nært er for nært, og hvor de langt på vei kunne kjenne seg som en hjelper, i tillegg til reporter. Å være en hjelper var en rolle journalistene kjente at de til en viss grad følte at de måtte ta på seg, særlig i saker som innebar kontakt med intervjuobjektene over tid. Å gå inn i en type vennerolle var de fleste også klare på at de måtte unngå, mens en som fulgte enkeltpersoner med kameraet over lang tid, sa at vennskap kan oppstå. Selv var hun imidlertid opptatt å jobbe med personer over tid, som hun visste hadde et visst nettverk rundt seg, slik at hun ikke ble en erstatning for andre nære relasjoner. Varsellampene hos alle journalistene lyste imidlertid om de følte at kontakten mellom den de intervjuet og dem selv, begynte å likne på et klient/ terapeutforhold. Da var de klar over at de var langt utenfor sitt kompetansefelt. Det er imidlertid verdt å legge merke til at journalistene ikke har en fasit på hvor nært som er for nært, og at relasjonen til kildene, og hvor langt de strekker seg, i stor utstrekning er en følelsessak, en «magefølelse» (Larsen, 2009), bygget på erfaring. De skal være empatiske, men ikke for nære. Samtidig må de ikke være for distanserte, for da oppnår de ikke kontakt. Hvor grensen går, er slik journalistene i dette utvalget beskriver det, i stor grad opp til dem selv å vurdere

Byttehandel

Journalistene i utvalget fortalte at de i stor grad fikk «caser» til sakene de laget om psykisk sykdom via interesseorganisasjoner el. liknende, i tillegg til at folk henvendte seg til dem direkte, eller de oppdaget mulige intervjuobjekter på sosiale medier eller i andre medier. En av intervjupersonene blant de ikke kjente i mitt utvalg, som hadde en interesseorganisasjon i ryggen, fortalte at han og de var svært bevisste på hva de ville ha ut av eksponeringen, for at han selv stilte som «case», eller fant fram til andre aktuelle fra nettverket. Han omtalte samhandlingen med journalisten(e) i slike tilfeller som en slags innforstått byttehandel, der journalisten fikk sitt «case» og organisasjonen fikk omtale, uten at dette ble artikulert høyt dem imellom, eller vist eksplisitt i det redaksjonelle produktet. Det trenger ikke å være noe galt i en slik «transaksjon» påpekte han.

Det er imidlertid interessant å merke seg, og samsvarer med Figenschou (2017), at journalister er svært bevisste på å være kildekritiske i forhold til maktpersoner, men at de kanskje abdiserer fra denne rollen i møtet med det de anser som sårbare kilder. Men kilder på det psykiske helsefeltet, er, som både Figenschou og journalister som har pasienter som kilder, viser, en sammensatt gruppe: Noen mer sårbare, andre mer robuste, noen står fram som enkeltpersoner, andre har en organisasjon i ryggen, noen har ingen erfaring med mediene, andre er medievante. Dette viser også min studie. De som står fram i mediene med psykiske lidelser, er med andre ord ikke noen ensartet gruppe.

Ut fra det intervjupersonene i dette utvalget sier, fortelles det imidlertid om et overveiende godt samspill mellom de som står fram og journalistene, så sant «de som gir psykisk sykdom et ansikt» velger «rett» journalist til «rett» tid og til «rett» sted (medium). Følelsen av å ha kontroll og regi er viktig for hvordan den enkelte erfarer å stå fram med sin historie.

7.2 Refleksjoner over egen rolle

Jeg startet denne oppgaven med en motivasjon om å gå meg selv etter i sømmene, som tidligere journalist på psykisk-helse-feltet. I forskerrollen ønsket jeg å møte noen av dem som har gitt psykisk sykdom et ansikt i ulike medier, også noen av dem jeg selv i min tid har intervjuet, kjente som ukjente. Jeg ønsket dessuten å reflektere over denne formen for «case»-journalistikk sammen med andre journalister på feltet. Tidlig i planleggingsfasen oppdaget jeg at de som gir psykisk sykdom et ansikt, var lite forsket på, hvilket gjorde at jeg følte at jeg var inne på et viktig tema. Jeg har gjennom arbeidet med oppgaven vært

svært bevisst på å klargjøre for meg selv, og også for intervjupersonene, at jeg i denne sammenhengen har opptrådd i rollen som forsker og ikke journalist. At det nå snart er fem år siden jeg sluttet å jobbe som journalist, har bidratt til at dette er en identitet som ikke lenger «sitter i ryggmargen», som man gjerne sier.

Jeg har imidlertid tatt høyde for at det mellom meg og de intervjupersonene jeg kjente til fra tiden min som journalist, kunne oppstå en innforståtthet med hensyn til felles blikk og referanser på feltet. Dette har ikke blitt et problem. Tvert imot opplever jeg, som jeg har vært inne på tidligere, at jeg som forsker har dratt nytte av mange års intervjuerfaring som journalist, også på psykisk-helse-feltet. Evnen til å få kontakt, inngi tillit og få mennesker til å fortelle sine historier, er viktige forutsetninger for å jobbe som journalist, og også til å gjennomføre kvalitative dybdeintervjuer som forsker (Kvale & Brinkmann,2017). At jeg er kvinne og godt voksen, kan også ha spilt inn på hvordan jeg har taklet situasjonen.

Både i intervjusituasjonen, under transkriberingen og når jeg har jobbet med analysen har jeg vært imponert over hvor mange interessante refleksjoner intervjupersonene har kommet med: Det har blitt et rikt materiale, som både svarer på forskningsspørsmålet og relaterte temaer. Utfordringen har vært å begrense materialet til det mest essensielle – i lys av forskningsspørsmålet – og la en del andre spennende temaer fare.

Reliabilitet, validitet, generaliserbarhet

I utvalget av intervjupersoner var jeg opptatt av at de som hadde stått fram i mediene – kjente som ukjente – var voksne, og dermed både hadde en viss livserfaring og en viss avstand til første gang de fortalte sin historie i mediene. Jeg var også opptatt av at intervjupersonene som var journalister, hadde en viss erfaring med denne typen saker. Hadde utvalget mitt bestått av helt unge mennesker, som gir psykisk sykdom et ansikt i ulike redaksjonelle medier, kunne jeg kanskje fått andre svar på hvordan de erfarer å stå fram. Det ville jeg også kunnet fått om jeg hadde valgt å snakke med journalister som ikke har den samme erfaringen og bevisstheten med å jobbe med denne typen saker.

Hadde en annen skullet gjennomføre dybdeintervjuer med de samme intervjupersonene, ut fra det samme forskningsspørsmålet, delspørsmål og intervjuguide, mener jeg at svarene for en stor del hadde blitt overlappende. Kanskje ville en annen forsker også fått andre innspill, eller vedkommende ville gått glipp av noe av det jeg fikk

med meg. Dette for å si at jeg har søkt å være så eksplisitt og transparent som mulig, og jeg mener at reliabiliteten er høy, altså at framgangsmåten ga pålitelige data. Jeg mener også at jeg har fått gode og fyllestgjørende innspill som gir ny kunnskap og er gyldige i lys av hovedproblemstillingen: Hvordan erfarer kjente og ukjente mennesker å stå fram i redaksjonelle medier med sine psykiske lidelser? Derfor vil jeg også konkludere med at validiteten er høy. Når det er sagt, er jo forskningsspørsmålet veldig åpent, så jeg må presisere at svarene i denne studien ikke er fyllestgjørende for å gi et endelig svar på en så vid problemstilling. Målet med studien har vært å bidra til å fylle en liten del av en forskningshull, og det mener jeg at jeg i tett samarbeid med intervjupersonene i denne oppgaven har fått til.

Siden dette er en kvalitativ undersøkelse med et begrenset antall intervjupersoner, er den ikke ment å være generaliserbar i statistisk forstand, slik kvantitative undersøkelser er det. Jeg vil ikke som forsker på dette temaet begi meg inn på en *analytisk generalisering*, som «*(...)* involverer en begrunnet vurdering av i hvilken grad funnene fra en studie kan brukes som en rettledning for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon» (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 291*)*. Siden flere av intervjupersonene vektlegger de samme temaene som viktige, som jeg har vist, mener jeg imidlertid at studien vil være relevant og nyttig for mange som enten selv har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser, som jobber som journalister på feltet, som ønsker å forske på temaet, eller som bare er interessert(e).

Det er slående, som denne studien klart viser, at de som har stått fram i mediene, er overveiende fornøyde med det. Med et annet utvalg kunne man sikkert fått andre svar.

7.3 Tema for videre forskning

Samspillet mellom «caser» og journalister som dekker psykisk helse, er et felt det kan være interessant å forske videre på – med tanke på bytteforhold, regi og distanse/nærhet, som er noen av temaene jeg har vært innom. Det ville ellers vært spennende å gjøre en større kvantitativ undersøkelse basert på forskningsspørsmålet i denne oppgaven, for å se om det intervjupersonene i mitt utvalg sier, gjelder for flere.

Det ville også vært interessant med forskning på hvordan de mange unge som har stått fram i mediene med sine psykiske lidelser i dag, reflekterer over det tre år etter. Hvordan har det for eksempel gått med deltakerne i psykolog Peder Kjøs' mye profilerte og (om)diskuterte program *Jeg mot meg*. Har åpenheten om egen psykisk lidelse vært et gode for deltakerne,

eller har det bare å være kjent for en psykisk lidelse for eksempel gjort det vanskelig for dem å komme inn på arbeidsmarkedet? Dette var problemstillinger flere av intervjupersonene i mitt utvalg var inne på og bekymret seg for, altså hvordan det skulle gå med de unge.
En annen problemstilling jeg er inne på i analysen, som det kunne vært spennende å forske videre på, er hvilke psykiske lidelser som i dag er «innafor» (som et annet TV- program, som også har tatt for seg psykiske lidelser, for øvrig også heter); altså hvilke lidelser får mye plass i mediene, og hvilke hører vi mindre om. Angst og depresjon er de absolutt mest utbredte lidelsene og fokuseres mye i mediene. Men kan det være slik at andre utelates fordi journalistene synes dette er et tungt stoff å jobbe med.

Ytterligere et tema som også kunne vært spennende å se nærmere på, er debatten som går nå om hvorvidt vi sykeliggjør en hel generasjon unge, som Ole Jacob Madsen problematiserer i sin nye bok *Generasjon prestasjon. Hva er det som feiler oss?* (2018) Med andre ord: Det er nok av temaer å ta av på dette feltet. Denne kvalitative studien med hovedfokus på de som gir psykisk sykdom et ansikt, er mitt lille bidrag til å tette et stort forskningshull.

Litteraturliste

Alming, M. (2015). «Liten, jeg? Langt ifra? Jeg-ets troverdighet i journalistiske fortellinger». I: Hornmoen. H, Roksvold, T & Alnæs, J. (red.): *Individet i journalistikken*, s. 218-233. Oslo: Cappelen Damm

Allern, S. & Pollack, E. (2009). *Skandalenes markedsplass. Politikk. Moral og mediedrev.* Bergen: Fagbokforlaget

Alnæs, J, Hornmoen, H. & Roksvold, T. (red.) (2015). *Individet i journalistikken.* Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Bastiansen, H.G & Dahl, H.F. (2008). *Norsk mediehistorie (2.utg.),* Oslo: Universitetsforlaget

Brurås, S. (2014). *Etikk for journalister* (5.utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad &Bjørke AS

Coward, R. (2013). *Speaking Personally. The Rise of Subjective and Confessional Journalism.* Hampshire: Palgrave MacMillan.

Duckert, F. & Karlsen, K. E. (2017). *I medienes søkelys. Eksponering, stress og mestring.* Oslo: Gyldendal Akademisk

Eide, M. & Hernes, G. (1987). *Død og pine! Om massemedia og helsepolitikk.* Oslo: FAFO

Figenschou, T. U. (2017) «Patient narratives. Health Journalists' Reflections, Dilemmas and Criticism of a Compelling Journalistic Tool» I: Fonn, B. K. Hornmoen, H., Hyde-Clarke N. & Hågvar, Y.B. (2017). *Putting a Face on it. Individual Exposure and Subjectivity in Journalism:* Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Gjesvik, A. (2015) «Fra ansiktsløs skurk til synlig helt. Pressens framstilling av homofile fra 1950-tallet til 1980-tallet» I: Hornmoen. H, Roksvold, T & Alnæs, J. (red.): *Individet i journalistikken*, s. 127-145. Oslo: Cappelen Damm

Hornmoen, H. (2015) «Individet i journalistikken. En introduksjon». I: Hornmoen. H, Roksvold, T & Alnæs, J(red.): *Individet i journalistikken*, s.15-32. Oslo: Cappelen Damm

Hågvar, Y.B.(2015). «Den lille mann. Casefortellinger på papir og nett» I: Hornmoen.H, Roksvold, T & Alnæs, J(red.): *Individet i journalistikken*, s.254 272. Oslo: Cappelen Damm

Kjelstrup, K (red), (3-2017). *Skamtiden*, Oslo: Samtiden/ Aschehoug

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Krumsvik, R .J. (2013). *Innføring i forskningsdesign og kvalitativ metode.* Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Larssen, K. (2009). *Medmenneske først, journalist etterpå: En praktisk-teoretisk studie av konfliktsonene i den litterære journalistens møte med sårbare kilder og deres privatsfære*. (Masteroppgave, Universitetet i Oslo). Oslo: Universitetet i Oslo.

Larssen, K. & Hornmoen, H. (2013). The Literary Journalist as Fellow Human Being. *Literary Journalism Studies*. Vol. 5.

Lunde, E.S. (2001). Større åpenhet om psykiske lidelser, Samfunsspeilet, 2001/5 . Hentet 10.8.2017 fra https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/storre-aapenhet-om-psykiske-lidelser

Magnusson, A. (2010). *Bilden av psykiatriområdet. Nyhetsrapportering i Rapport 1980-2006* (Doktoravhandling i journalistik ock masskommunikation) Gøteborg: Gøteborgs universitet.

Montgomery, H & Kjosbakken, A. J. (2017,6.11): Når åpenhet er til skade, *Norsk psykologisk tidsskrift*. Hentet 6.11.2017 fra https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2017/11/nar-apenhet-er-til-skade

Morlandstø, L. (2006). *Journalistikk som institusjonell praksis- utviklingshemming og psykisk helse i pressen.* (Doktoravhandling i medievitenskap, Institutt for informasjons- og medievitenskap). Bergen: Universitetet i Bergen.

Repstad, P. (2004). *Mellom nærhet og distanse* (3.utg): Oslo: Universitetsforlaget AS.

Roksvold, T. (2015). «Individet i fortelling. Om individ og fortelling i ulike medier over tid». I: Hornmoen.H, Roksvold, T & Alnæs, J (red.): *Individet i journalistikken*, s.33-50. Oslo: Cappelen Damm

Roppen, J. & Allern, S. (red.) (2010). *Journalistikkens samfunnsoppdrag*. Kristiansand: IJ-forlaget.

Sennet, R. (1992). *Intimitetstyrraniet*, Oslo: *J.w.Cappelen Forlag*

Sparks, C. (2000). Introduction: «The Panic over Tabloid News» I: Sparks, C. &Tulloch, J. (red.): Tabloid Tales. Global Debates over Media Standards, s.1-40, Lanham: Rowman & Littlefield Publisher, Inc.

Teien, A.G. (2014). *Å stå frem i media med psykiske erfaringer*, fra Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse/ erfaringskompetanse.no Hentet 24. 10. 2016 http://www.erfaringskompetanse.no/erfaring/a-sta-frem-i-media- med-psykiske-erfaringer/

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4.utg). Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2011). Kvalitative forskningsmetoder i praksis (2.utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Turner, G. (2010). Ordinary People and the Media. London: Sage

Wahl-Jorgensen, K. (2012). The strategic ritual of emotionality: A case study of Pulitzer Prize-winning articles, Hentet 3.11.2017 fra https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1464884912448918

Aarebrot, F (2015). *Medieundersøkelsen 2015 (Presentasjon)* Hentet 15.8.2017 fra http://kyber.blob.core.windows.net/nmd/1106/aarebrots-presentasjon-2015.pdf

Andre referanser:

Folkehelseinstituttet (2018). *Folkehelserapporten. Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge*. Hentet 16.08.20218 fra https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/

Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (2016, 4. utg). Oslo: De nasjonale forskningetiske komiteene

Forskningsetisk veileder for internettforskning (2018, 2.utg) Oslo: De nasjonale forskningetiske komiteene

Vær varsom-plakaten. (2015). Hentet 10.11.2017 fra : https://presse.no/pfu/etiske-regler/vaer-varsom-plakaten/

Gir Psykisk sykdom et ansikt: Når kjente og ukjente mennesker står fram i mediene med sine psykiske lidelser

Gro Lien Garbo, 3.12.2018

http://www.duo.uio.no/

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo