

Sluttrapport Alfred & Skyggen – en liten film om ensomhet



Forord

Hver 5. nordmann føler seg ensom, og særlig de yngre og eldre er rammet (Statistisk sentralbyrå, 2009). Noen er redde for å bli forlatt og avvist, andre føler seg ensomme sammen med andre og andre igjen er faktisk helt alene, uten en egen familie. I løpet av et år vil 16-22% av Norges voksne befolkning ha en psykisk lidelse, og 7 % av førskole- og skolebarn har en psykisk lidelse (Folkehelseinstituttet, 2018). 80 % av de med psykiske lidelser føler på sterk ensomhet (Røssberg, 2019). Psykiske vansker kan føre til ensomhet og ensomhet kan føre til psykiske vansker. Ensomhet er like farlig for folkehelsen som røyking og ensomhet tar liv (Hakulinen, 2019; Holt-Lundstad, 2018). Derfor er det verdt å forsøke å sette inn flere forebyggende tiltak og øke kunnskapen om ensomhet.

Ettersom veldig mange er klar over at ensomhet kan føre til psykisk uhelse, så gjøres det mye i dag for å hjelpe folk som er ensomme. Vi har ungdomsklubber, vennegrupper på skolen, dagsenter for eldre, og mange andre tiltak. Til tross for alle tiltakene som finnes, er det mye skam knyttet til å si at man er ensom. Så, hvordan kan vi snakke om ensomhet? Et felles utgangspunkt, som å se en opplysningsfilm om ensomhet, kan være et utgangspunkt for å snakke om den vonde følelsen av å være ensom og å være redd for avvisning. En film om ensomhet kan gi en god ramme som at elever på skolen kan skrive stil om ensomhet, snakke om temaet. Det samme gjelder på eldresenter og i andre fora.

Noen ensomme trenger å snakke med noen, gjøre tiltak for å bli mindre ensomme, og noen ensomme trenger også psykologisk behandling. Mens andre ensomme bare trenger normalisering og

bekreftelse, slik at de ikke føler seg alene om å være ensomme. Det kan være nok til å forebygge lettere psykiske vansker.

Ønsket er å gi et lite bidrag inn i verktøykassen som er lett tilgjengelig når det kommer til informasjon og råd om psykisk helse. Tusen takk til Rådet for psykisk helse, Stiftelsen Dam, referansegruppen av barn, ungdom og voksne, Leslie Greenberg, Joanne Dolhanty, Institutt for psykologisk rådgivning og alle andre som har lest manus for hjelp, støtte og midler til å realisere prosjektet.

Sammendrag av sluttrapport

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Siden 2015 har det blitt lansert tre filmer om «Alfred & Skyggen». På grunn av positive tilbakemeldinger fra fagfolk, barn og foreldre på at filmene er relevante og informative, ønsket vi å lage en siste oppfølger om ensomhet – et tema som er lite berørt i de andre filmene. «Alfred & Skyggen – en liten film om ensomhet» handler om ulike former for ensomhet, hva vi kan gjøre for å håndtere ensomhet bedre, og hva vi kan gjøre for å hjelpe andre som er ensomme. Målet med filmen er å opplyse, redusere stigma rundt ensomhet og skape gode samtaler om temaet.

Målgruppen er barn fra 10 år og oppover, ungdommer og voksne som er ensomme eller som kjenner noen som er ensomme. Målgruppen er også fagfolk kommer i kontakt med folk som strever psykisk opp imot ensomhet, feks. lærere, helsesøstre og behandlere. Selv om filmen handler om ensomhet og frykt for avvisning vil den passe godt for folk flest. Det er allment å føle seg ensom både alene og sammen med andre i enkelte perioder eller situasjoner.

Ble oppsatte effektmål nådd?

Filmen ble lansert i april 2020 og har pr nå 29.000 visninger på YouTube. Dette er noe mindre enn målet som ble oppgitt på 50.000 visninger første året.

Vi har fått tilbakemeldinger fra både lærere og helsepersonell om at filmene vises på skoler, kurs og i behandlingssammenhenger, men vi har ikke tall på hvor mange som har sett filmen utenom på sosiale medier.

Gjennomføring og metode

Prosjektleder har skrevet manusene med hjelp fra Dr. Leslie Greenberg og Dr. Joanne Dolhanty - begge profilerte internasjonale kapasiteter innen psykologi. De har gitt viktige faglige innspill på manus med utgangspunkt i det teoretiske rammeverket for filmene, emosjonsfokusert terapi (EFT). I tillegg har Rådet og fokusgruppen gitt innspill på manus. Fokusgruppen har også gitt innspill på animasjonen underveis i produksjonen.

Filmen ble laget av filmproduksjonsselskapet Wemake. Den engelske og norske versjonen skulle begge være på 6 minutter, men filmen ble i overkant av 7 minutter lange.

Filmpremieren i april 2021 bestod av en samtale mellom prosjektleder Anne Hilde Vassbø Hagen og Dr. Leslie Greenberg og visning av filmene.

Resultater og resultatvurdering

Resultatet er en animert animasjonsfilm på norsk og engelsk, i tekstet og utekstet versjon. Vår vurdering er at filmen er av høy kvalitet og er en god oppfølger til de andre Alfred & Skyggen – filmene. Vi har utelukkende mottatt positive tilbakemeldinger.

Oppsummering og videre planer

Filmen er ferdig produsert, men har et langt liv foran seg på sosiale medier og som opplysningsfilmer som kan benyttes i undervisning og på kurs. Forhåpentligvis blir den sett mange flere ganger. Dette er siste filmen som blir laget i Alfred & Skyggen universet, men prosjektleder har lyst å lage en ny animasjonsfilm om sinte barn og sinte voksne basert på et nytt univers.

Innholdsfortegnelse

Sluttrapport Alfred & Skyggen – en liten film om ensomhet	1
Forord	1
Sammendrag av sluttrapport	2
Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet	2
Ble oppsatte effektmål nådd?	2
Gjennomføring og metode	2
Resultater og resultatvurdering	3
Oppsummering og videre planer	3
Innholdsfortegnelse	4
Bakgrunn for prosjektet	5
Målsetting og målgruppe	6
Målsetting	6
Målgruppe for prosjektet	7
Prosjektgjennomføring og metode	7
Frivillighet og brukermedvirkning	7
Gjennomføring og fremdrift	8
Manus	8
Filmproduksjon	9
Metode	10
Distribusjon	10
Resultater og vurdering av resultat- og effektmål	11
Oppsummering med konklusjon og videre planer	11
Link til filmene	12

Bakgrunn for prosjektet

Den 07.02.15 ble den animerte opplysningsfilm «Alfred & Skyggen - en liten film om følelser» lansert på YouTube. Denne ble også produsert på engelsk. Filmen har ca. 1,6 millioner visninger på YouTube, og mange tusen visninger på andre sosiale medier. Alfred & Skyggen – en liten film om selvkritikk, som ble lansert i mai 2018, er sett ca. 273.000 ganger og Alfred & Skyggen – en liten film om å være redd, som ble publisert i februar 2019, er sett ca. 90.000 ganger på norsk og engelsk på YouTube. På grunn av positive tilbakemeldinger fra fagfolk, lærere, ungdommer, barn og foreldre på at filmene er relevante og informative, ønsket prosjektleder å lage en siste oppfølger om et sentralt mellommenneskelig tema som ikke var berørt i de andre filmene – nemlig ensomhet.



Hver 5. nordmann føler seg ensom, og særlig de yngre og eldre er rammet (Statistisk sentralbyrå, 2009). Noen er redde for å bli forlatt og avvist, andre føler seg ensomme sammen med andre og andre igjen er faktisk helt alene, uten en egen familie. I løpet av et år vil 16-22% av Norges voksne befolkning ha en psykisk lidelse, og 7 % av førskole- og skolebarn har en psykisk lidelse (Folkehelseinstituttet, 2018). 80 % av de med psykiske lidelser føler på sterk ensomhet (Røssberg, 2019). Psykiske vansker kan føre til ensomhet og ensomhet kan føre til psykiske vansker. Ensomhet er like farlig for folkehelsen som røyking og ensomhet tar liv (Hakulinen, 2019; Holt-Lundstad, 2018). Derfor er det verdt å forsøke å sette inn flere forebyggende tiltak og øke kunnskapen om ensomhet.

Ettersom veldig mange er klar over at ensomhet kan føre til psykisk uhelse, så gjøres det mye i dag for å hjelpe folk som er ensomme. Vi har ungdomsklubber, vennegrupper på skolen, dagsenter for eldre, og mange andre tiltak. Til tross for alle tiltakene som finnes, er det mye skam knyttet til å si at man er ensom. Så, hvordan kan vi snakke om ensomhet? Et felles utgangspunkt, som å se en opplysningsfilm om ensomhet, kan være et utgangspunkt for å snakke om den vonde følelsen av å være ensom og å være redd for avvisning. En film om ensomhet kan gi en god ramme som at elever på skolen kan skrive stil om ensomhet, snakke om temaet. Det samme gjelder på eldresenter og i andre fora.

Noen ensomme trenger å snakke med noen, gjøre tiltak for å bli mindre ensomme, og noen ensomme trenger også psykologisk behandling. Mens andre ensomme bare trenger normalisering og bekreftelse, slik at de ikke føler seg alene om å være ensomme. Det kan være nok til å forebygge lettere psykiske vansker.

Hvis du søker på psykisk helse, opplysningsfilm eller ensomhet på Youtube i dag finner du utrolig få filmer på norsk, og overraskende få på engelsk. Det er få filmer som har en bred målgruppe, som både inkluderer barn og voksne og som er relevant for folk flest. Det er altså et udekket behov når det kommer til lett tilgjengelige og godt produserte opplysningsfilmer om ensomhet i Norge.

Nå har vi laget en film som har fokus på ulike former for ensomhet, hva man kan gjøre for å håndtere ensomheten bedre, og hva du kan gjøre for å hjelpe noen andre som er ensomme.



Målsetting og målgruppe

Målsetting

Målet med prosjektet var å produsere en informasjonsfilm. Målet med filmen var firedelt. 1: Økt kunnskap til folk flest om hva ensomhet er. 2: Å forebygge og hindre videreutvikling av ensomhet gjennom folkeopplysning og ved å gi et godt utgangspunkt for å ha gode samtaler om ensomhet. 3: Redusere tabu rundt det å vise og snakke om de vonde og vanskelige følelsene knyttet til det å være ensom. 4. Oppnå minimum 50.000 visninger på Youtube første året.

I emosjonsfokusert terapi (EFT), metoden filmen bygger på, ser vi på psykiske vansker som et resultat av smertefulle følelser som har blitt unngått over tid og for mange med psykiske vansker er ensomhet et stort tema. Mange føler seg ensomme nå som ungdom eller voksne, men har også med seg en historie med relasjonell avvisning mange erfaringer med å være helt alene i vanskelige situasjoner og med vanskelige følelser. Denne filmen skal gi folk en ny innsikt i den komplekse tilstanden ensomhet er, som kan føre til at ensomhet kan oppleves litt mindre ensomt og at det kan

være litt lettere å forstå ensomhet både hos seg selv og andre. I tillegg vil filmen gjøre det å snakke om ensomhet og vanskelige følelser med andre. Å sette ord på, vise og dele det vanskelige, gjør de ubehagelige følelsene lettere å håndtere i seg selv.

Vi som har jobbet med filmen håper den kan være et bidrag inn i den tilgjengelige kunnskapspoolen om følelser og viktige tema som barn og voksne trenger kunnskap om.

Målgruppe for prosjektet

Selv om filmen på en side handler om ensomhet vil de passe godt for folk flest, også de som ikke føler på ensomhet. Alle mennesker forholder seg til andre om er ensomme, og vil ha nytte av å både vite mer om hva ensomhet er og hva som kan hjelpe.

Den primære målgruppen er barn fra 10 år og oppover, ungdommer og voksne som føler seg ensomme eller har folk rundt seg som er ensomme. Den sekundære målgruppen er undergrupper som kommer i kontakt med voksne og barn som strever psykisk og føler seg alene. Dette vil eksempelvis være foreldre, lærere, helsesøstre, behandlere og pårørende.

Mange lærere nøler med å snakke om psykisk helse på skolen, fordi de mangler kunnskap og er redd for å si noe feil, og fordi de selv er usikre på hva som er psykisk helse og hva som er psykisk sykdom. Mange lærere etterlyser enkle virkemidler som kan brukes i undervisning om psykisk helse i skolen. Det vil denne filmen passe ypperlig til.

Prosjektgjennomføring og metode

Frivillighet og brukervedvirkning

Det ble opprettet en fokusgruppe på 6 personer, to menn og fire kvinner. To av deltakerne i fokusgruppen var barn på 10 og 11 år, en var ungdom og tre var voksne. Alle gikk igjennom manus og gav tilbakemeldinger og fikk også se på filmen underveis i prosessen. Barna fikk manus lest opp høyt fremfor å lese selv. Tilbakemeldingene var svært konstruktive, og det kom mange gode innspill. Noen av de sentrale innspillene handlet om hvilke typer ensomhet som det var viktige å få frem, hvilke scener som inneholdt elementer som kunne oppfattes som stigmatiserende, tempo i animasjonen og at enkelte scener i den tidlige animasjonen ikke hadde tydelige nok følelsesuttrykk. Fokusgruppen ga også tilbakemelding på at både tema og formidling i det store og hele traff.

Mesteparten av arbeidet knyttet til å skrive manus, ha ansvar for produksjon av filmene, PR-arbeid og arbeidet med å evaluere måloppnåelse ble gjennomført av prosjektleder. Prosjektleder fikk et honorar som dekket ca. 55 timer. Store deler av arbeidet var frivillig – estimert til ca. 170 timers arbeid. Dr. Leslie Greenberg og Dr. Joanne Dolhanty veiledet i prosjektet på frivillig basis. De bearbeidet manus, gav faglige innspill og sørget for godt språk på engelsk.

Prosjektleder har samarbeidet med Rådet for psykisk helse gjennom hele prosessen. Vi diskuterte filmene og tematikken i forkant av innsendt søknad, rådet leste gjennom manus og kom med innspill og deltok også i lansering og promotering av filmen.

Gjennomføring og fremdrift

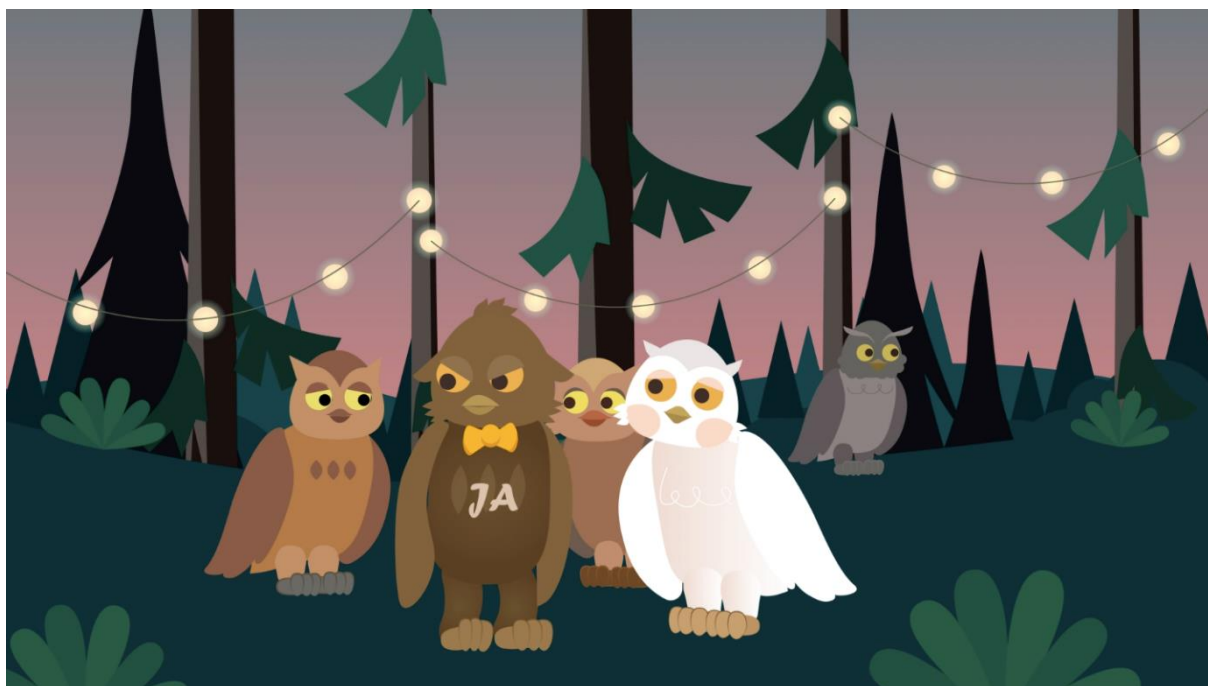
Fremdrift

- Desember 2020 Første utkast av manus ble sendt til filmselskapet
- 27.04.21 Premiere & lansering film
- April 21-april 22 PR arbeid og distribusjon: Spre filmene på sosiale medier, på følelseskompasset.no og i undervisning.

Filmen ble laget som animasjonsfilm. Begge filmene (norsk og engelsk) skulle være rundt 6 minutter, men filmene ble 7:17 og 7:27 minutter lang.

Manus

Protagonisten i filmene heter Alfred og er en brun liten ugle. Alfred er redd for å bli forlatt på grunn av barndomsopplevelser med å være mye overlatt til seg selv og avvist av egne foreldre. Han vil egentlig ha en kjæreste, men beskytter seg ved å avvise andre først, ved å ikke tørre å si at han trenger andre og ved å ikke knytte seg til noen. Han føler seg ofte ensom også sammen med andre. Hans støttespiller og venn, Lykke, kjenner på en annen type ensomhet. Hun vil ha kjæreste, men får det ikke til og er ufrivillig singel. Mest av alt vil hun bli kjæresten til Alfred, men han dytter henne bort.



Det er den indre stemmen som skremmer og kritiserer som er antagonisten, og den skremmende og den kritiserende stemmen spilles ut i karakteren Skyggen/Shadow. Skyggen er en stor skummel skygge av Alfred. I denne filmen har også Lykke en skygge, som passer på at hun ikke blir for modig og ukritisk i sine kjærlighetserklæringer ovenfor Alfred. Lykkes indre kritiker/skremmer går også for langt og blir destruktiv.

Filmen produseres på norsk og engelsk, slik at filmene i større grad også er tilgjengelige for nordmenn med et annet morsmål enn norsk. Det er en forholdsmessig liten ekstrakostnad å produsere filmene på to språk.



Filmproduksjon

WeMake (tidligere Sheriff Film Company) produserte filmen. Sheriff Film Company ble startet i 2006, og er i dag et ledende filmproduksjonsselskap innen innholdsproduksjon og oppdragsfilm til digital flater. Filmene de produserer blir brukt til alle slags formål, enten det er reklame, profilering, informasjon, opplæring eller rekruttering. De har produsert flere filmer som handler om psykisk helse og barn og foreldre.

De har også produsert og animert de andre Alfred & Skyggen – en liten film om følelser. Filmselskapet har kvalitetssikret manus fra et ikke-faglig filmatisk ståsted, lagt lydbilde og laget animasjonen. Prosjektleder har fungert som produsent og prosjektleder og har hatt overordnet

ansvar for tekst, stemme og animasjon, men i en dynamisk prosess mellom filmselskapet, fokusgruppen og de faglige veilederne.

På denne filmen brukte vi en ny animatør og lot Alfred-universet få en oppdatert drakt, gjenkjennelig men litt mer kunstnerisk i uttrykket.

Metode

Filmene ble laget med utgangspunkt i emosjonsfokusert terapi (EFT) for å skape en god faglig og helhetlig teoretisk ramme for filmene. Dette er metoden prosjektleder har mest kompetanse på. De forrige Alfred & Skyggen filmene er også laget med utgangspunkt i denne teoretiske rammen. EFT synes å være en teoretisk forståelse som passer godt inn i et bredt spekter av teoretiske tilnærminger, det eksempelvis har kommet tilbakemeldinger på at også kognitive og psykodynamiske terapeuter liker og bruker filmen. Gestaltteknikken to-stols arbeid er brukt som inspirasjon i disse filmene, hvor dialogen mellom Alfred og Skyggen og Lykke og Skyggen vil kunne sammenlignes med en selv-selv prosess i terapirommet. I stedet for at Alfred snakker med en imaginær del av seg selv slik vi ville gjort i terapi, snakker han med karakteren Skyggen.

Det er særlig tre hovedmomenter som forklarer endringsmekanismene i EFT:

1. En trygg og god terapeutisk allianse som bygges opp ved autensitet, ubetinget aksept, empati og terapeutisk tilstedeværelse. Dette danner grunnlaget for øvrig endringsarbeid og har i seg selv vist å skape positiv endring for personer med psykiske lidelser.
2. Emosjonelt evokative teknikker som bringer klienten i opplevelsesmessig kontakt med sine emosjoner, og transformering av maladaptiv emosjonell aktivering. Det vil si følelser som er fastlåste og gamle, og ikke gir god informasjon om hvilke behov man har.
3. Meningsdanning og økt evne til å benytte emosjoner som kompass i eget liv.

EFT er fundert på effektforskning og grundig prosessforskning, som gir retningslinjer for hvordan terapeuter bedre kan bistå pasienter til å oppnå den endringen som de ønsker. En viktig holdning i denne terapiformen er at klienten trenger å bli møtt og forstått slik han er, altså med sin selvforståelse og verdensanskuelse. Dette innebærer at terapiformen anser pasientens brukermedvirkning og selvbestemmelse som både nødvendig og ønskelig.

EFT er den terapiformen i verden det er gjort mest prosessforskning på. Andre terapiformer er i hovedsak evidensbaserte med utgangspunkt i effektforskning, som eksempelvis den anerkjente terapimetoden kognitiv terapi/kognitiv atferdsterapi. EFT-forskning viser like gode effekter på kort sikt som kognitiv terapi.

Distribusjon

Filmen er lagt ut på Youtube og i tekstet versjon på Facebook, og blitt distribuert på Instagram og Twitter, og kan brukes fritt av alle. Min arbeidsplass IPR og Rådet har bistått med å spre informasjon om filmen gjennom sine kanaler. På denne måten har vi raskt nådd ut til ganske mange.

Den første Alfred-filmen brukes fast i mange undervisningsopplegg rundt omkring i landet. Et eksempel på det er at psykolog Solfrid Raknes, som har utviklet Psykologisk førstehjelp og forsket på det, bruker Alfred-filmen i ungdomsdelen av Vennlig selvsnakk. Det er sannsynlig at den nye filmen også i fremtiden kan bli brukt inn i Raknes og andre sine prosjekter og undervisningsopplegg. Den siste Alfred-filmen om ensomhet er sammen med noen av de andre Alfred-filmene allerede en del av Assistert selvhjelp sitt nettbaserte mestringsverktøy om følelser og emosjonsfokuset terapi for personer med psykiske plager. Dette er et tilbud i den kommunale helsetjenesten.

Resultater og vurdering av resultat- og effektmål

Filmen om ensomhet ble lansert 27.04.2021. Filmen har hatt over 29.000 visninger på Youtube (norsk og engelsk). Det har kommet tilbakemeldinger fra både lærere og helsepersonell om at filmen vises på skoler, kurs og i behandlingssammenhenger, men vi har ikke tall på hvor mange som har sett filmen utenom på sosiale medier. Prosjektleder anslår likevel at det er et vesentlig antall, og det er ikke utenkelig at filmene har nådd ut til rundt 200.000.

Prosjektets levetid på nettet løper i uoverskuelig fremtid. Animasjonsfilmen vurderes å ha en levetid på minst 10 år før den er utdatert teknisk sett. Den første Alfred-filmen som nå er 7 år gammel har fremdeles rundt 18.000 avspillinger på Youtube hver måned. I løpet av en 5 års periode bør filmen ha nådd ut til minimum 300.000 personer i Norge.

Oppsummering med konklusjon og videre planer

Det er produsert en ny animasjonsfilm som har fått gode tilbakemeldinger. Den ligger tilgjengelige på nett, slik at alle som vil kan se og bruke dem helt gratis. Filmen er lagt inn slik at den også kan lastes ned.

Prosjektleder har lyst å lage en ny animasjonsfilm om sinte barn og sinte voksne, men da har hun lyst å skape et nytt univers. Filmen om ensomhet er den siste filmen i serien om Alfred <3



Link til filmene

Alfred & Skyggen – en liten film om ensomhet, Norsk: <https://youtu.be/sg8Ai2ZWnIM>

Engelsk versjon: <https://youtu.be/ryqBArNYdu0>

Samtalen på premieren: <https://www.facebook.com/aboutemotions/videos/474380387105030>

Alfred & Skyggen – en liten film om selvkritikk, Norsk: <https://youtu.be/YX5Qoi2pD34>

Engelsk versjon: https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_WIm6-M&t=172s

Alfred Jr. & Skyggen – en liten film om å være redd, Norsk: https://youtu.be/7IMNeQO_LSQ

Engelsk versjon: <https://www.youtube.com/watch?v=XH7gUgTSVg0&t=11s>

Alfred & Skyggen – en liten film om selvkritikk, oppdatert norsk versjon:

<https://www.youtube.com/watch?v=UYDUoclGep4>

Engelsk versjon: <https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>



Dette prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam