

Sluttrapport

Det vises ikke utenpå

Forord

«Det vises ikke utenpå» har vært et ettårig prosjekt, administrert fra søkeorganisasjonen ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser. Gjennom prosjektet har ROS utarbeidet en ny informasjonsfilm om spiseforstyrrelser, spesielt rettet mot pårørende/nærstående. I den sammenheng har vi satt fokus på at det ikke er mulig å se på noen om de har et vanskelig forhold til kropp og mat – spiseforstyrrelser vises ikke utenpå. I denne rapporten vil vi beskrive prosessen fra idéutvikling til produksjon og lansering av film, kampanje og materiell. Vi vil også vise til resultater fra prosjektet.

Vi vil rette en stor takk til animasjonsfilmbyrået Mikrofilm som var vår samarbeidspartner for produksjon av film. Dere har en unik kompetanse på å formidle budskap på en måte som treffer både mottakerens hode og hjerte.

Vi vil også takke Capa kinoreklame for godt samarbeid vedrørende visning av filmen på kino, og ikke minst Extrastiftelsen for økonomisk støtte til prosjektet.

Sammendrag

Til tross for at man stadig vet mer om spiseforstyrrelser som diagnose, eksisterer det fortsatt mange myter om sykdommen i samfunnet. At disse mytende opprettholdes har mange negative konsekvenser. En av de mest uheldige er at de gjør det vanskelig for pårørende, nærstående og fagpersoner å kunne fange opp hvem som trenger hjelp.

Gjennom dette prosjektet ville vi å ta et oppgjør med myter som bidrar til å opprettholde konstruerte stereotyper rundt spiseforstyrrelser. Ved å øke den generelle kunnskapen og forståelsen om spiseforstyrrelser, ønsket vi å bidra til en holdningsendring i samfunnet. Forhåpentligvis vil det på denne måten bli lettere å kunne fange opp hvem som er syke.

Målgruppen var alle som kan komme til å stå nær en person som er rammet av spiseforstyrrelser. Dette kan tenkelig være befolkningen som helhet.

Som sekundær målgruppe ønsket vi også å nå ut til personer som opplever et anstrengt forhold til mat, kropp og følelser, og som trenger noen å snakke med.

Prosjektet hadde oppstart i august 2018 og første del handlet om utarbeidelse av en ny informasjonsfilm. For å kommunisere best mulig med målgruppen, valgte vi animasjonsfilmbyrået Mikrofilm som samarbeidspartner for dette.

Prosjektledelsen var i tett dialog med Mikrofilm under idéutvikling og produksjon. Det var viktig for oss at innholdet skulle treffe målgruppen og samtidig være faglig forankret i ROS. I denne prosessen hadde vi tett dialog med faglig ansvarlig i ROS, Line Orvedal.

Filmen var ferdig desember 2018, i fullversjon på ca 1 minutt og en forkortet versjon på 30 sekunder. Vi inngikk avtale med Capa kinoreklame angående visning på kino i fire uker.

Kampanjen #visesikkeutenpå startet 10 desember der vi brukte stillbilder fra filmen for å få frem budskapet om at man ikke kan se på noen at de har en spiseforstyrrelse. Vi hadde da spesielt fokus på å bryte myter om spiseforstyrrelser som var knyttet til kjønn, alder, vekt og at det ikke er mulig å bli helt frisk.

I forlengelse av kampanjen produserte to nye brosjyrer, en om gutter og menn med spiseforstyrrelser, og en om overspisingsproblematikk. I tillegg dedikerte vi to utgaver av bladet ROSinfo, til disse temaene.

I informasjonsfilmen “Det vises ikke utenpå” er hovedpersonen en ung mann. Vi får ikke vite hvilken spiseforstyrrelsesdiagnose han har, men har valgt å fokusere på de mekanismene som er felles for alle diagnosene. Det har også vært viktig for oss å synliggjøre den ambivalensen som mange som lider av spiseproblematikk har til å bli frisk. For pårørende og utenforstående kan det være vanskelig å forstå at spiseforstyrrelser for mange er en venn i begynnelsen – noe å holde fast ved som gjør at de klarer å mestre det som er vanskelig. Det har også vært svært viktig for oss å vise at det finnes hjelp å få, og at det er mulig å bli frisk.

Kinovisningen av filmen ga oss et garantert publikum på 138 539. I tillegg ble filmen delt på sosiale medier der den til nå har blitt vist ca 35 000 ganger. Filmen har også blitt vist på reklamefrie dager hos TV2 julen 2018, og på TVNorge og TV2 påske og pinse 2019.

Tilbakemeldinger fra spørreundersøkelse viser at seerne opplever at filmen beskriver de bakenforliggende mekanismene bak en spiseforstyrrelse, at den kan bryte myter knyttet til spiseforstyrrelser og at den kan føre til økt kunnskap om spiseforstyrrelser

Brosjyren gutter og menn har foreløpig blitt bestilt i 204 eksemplarer, i tillegg til at flere hundre eksemplarer er delt ut på ulike stands og på skoler. Brosjyre om overspisingsproblematikk har blitt bestilt i 600 eksemplarer, i tillegg til utdeling på stands. Utgavene av ROSinfo er blitt sendt til våre over 1000 medlemmer og ligger gratis tilgjengelig digitalt via issuu.com

Informasjonsfilmen som har blitt produsert gjennom dette prosjektet vil kunne benyttes av ROS i mange år fremover. Både i våre aktiviteter rettet mot pårørende, men også i undervisning rettet mot helsepersonell eller andre som møter spiseforstyrrelser i sin hverdag. Det samme gjelder brosjyrer og blader som er produsert i forbindelse med prosjektet. Stillbildene fra filmen er blitt en del av ROS sin grafiske profil, og benyttes jevnlig i ulike sammenhenger. ROS vil fortsette sitt arbeid med å bryte myter og spre kunnskap om spiseforstyrrelser som en viktig del av vårt forebyggende arbeid.

Bakgrunn for prosjektet

Til tross for at man stadig vet mer om spiseforstyrrelser som diagnose, eksisterer det fortsatt mange myter om sykdommen i samfunnet. At disse mytende opprettholdes har mange negative konsekvenser. En av de mest uheldige er at de gjør det vanskelig for pårørende, nærstående og fagpersoner å kunne fange opp hvem som trenger hjelp. Dessverre erfarer mange mennesker som selv er berørt av spiseforstyrrelser at de ikke blir tatt på alvor fordi det ikke «ser ut» som at de har en spiseforstyrrelse. Mange sitter da igjen med en følelse av å ikke være syk nok eller å være verdig å få hjelp. Dette er svært uheldig fordi det, i veldig mange tilfeller, vil øke personens destruktive atferd, og dermed alvorlighetsgraden av sykdommen. Økt kunnskap om hvem og hvordan lidelsen rammer, er derfor en absolutt forutsetning for at foreldre, helsesøstre, lærere og andre ikke «ser seg blind på» vekt eller utseende, men forstår at noen kan ha en spiseforstyrrelse uavhengig av hvordan de ser ut utenpå.

Målsetting og målgruppe

Gjennom dette prosjektet ville vi å ta et oppgjør med myter som bidrar til å opprettholde konstruerte stereotyper rundt spiseforstyrrelser. Ved å øke den generelle kunnskapen og forståelsen om spiseforstyrrelser, ønsket vi å bidra til en holdningsendring i samfunnet. Forhåpentligvis vil det på denne måten bli lettere å kunne fange opp hvem som er syke.

Vi ville vise mangfoldet av spiseforstyrrelser, ved særlig å fokusere på informasjon om overspisingslidelse og spiseforstyrrelser blant menn.

Gjennom prosjektet ønsket vi også å synliggjøre vårt rådgivningstilbud, og bidra til at flest mulig skal få hjelp for sin spiseproblematikk.

Målgruppen var alle som kan komme til å stå nær en person som er rammet av spiseforstyrrelser. Dette kan tenkelig være befolkningen som helhet. Særlig ville vi nå ut til personer som kan komme til å møte på problematikken i sin yrkeshverdag, f.eks. lærere, helsesøstre, trenere osv.

Som sekundær målgruppe ønsket vi også å nå ut til personer som opplever et anstrengt forhold til mat, kropp og følelser, og som trenger noen å snakke med.

Prosjektgjennomføring

Prosjektet hadde oppstart i august 2018 og første del handlet om utarbeidelse av en ny informasjonsfilm. For å kommunisere effektivt og best mulig med målgruppen, valgte vi animasjonsfilmbyrået Mikrofilm som samarbeidspartner for dette. Basert på deres tidligere oppdrag for lignende organisasjoner innen psykisk helse, mente vi at deres kompetanse på historieformidling og visuell utforming ville garantere en film av høy kvalitet.

Prosjektledelsen var i tett dialog med produsent Kjersti Riise Skallerud og illustratør og animatør Hanne Bergkaak, under idéutvikling og produksjon. Det var viktig for oss at

innholdet skulle treffe målgruppen og samtidig være faglig forankret i ROS. I denne prosessen hadde vi også tett dialog med faglig ansvarlig i ROS, Line Orvedal.

Filmen var ferdig desember 2018, i fullversjon på ca 1 minutt og en forkortet versjon på 30 sekunder.

Vi inngikk avtale med Capa kinoreklame angående visning på kino i fire uker. Opprinnelig plan var å vise en versjon på 20 sekunder på kino, men i dialog med Mikrofilm valgte vi å vise en versjon på 30 sekunder. Dette var helt nødvendig for å få frem budskapet til filmen. Endringen gjorde kinoreklamen noe dyrere enn antatt.

Parallelt med utformingen av filmen hos Mikrofilm, arbeidet prosjektgruppen i ROS med planlegging av kampanjen som skulle gjennomføres i andre del av prosjektet.

Kampanjen #visesikkeutenpå startet 10 desember der vi brukte stillbilder fra filmen for å få frem budskapet om at man ikke kan se på noen at de har en spiseforstyrrelse. Vi hadde da spesielt fokus på å bryte myter om spiseforstyrrelser som var knyttet til kjønn, alder, vekt og at det ikke er mulig å bli helt frisk.

I forlengelse av kampanjen produserte vi en brosjyre om gutter og menn med spiseforstyrrelser, og en brosjyre om overspisingsproblematikk. Disse ble lagt tilgjengelig for gratis bestilling og nedlasting via våre nettsider. I tillegg dedikerte vi to utgaver av vårt informasjonsblad ROSinfo, til disse temaene

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering



- Alle trodde jeg hadde det bra
- Det så jo sånn ut



– Men sannheten var at jeg hadde en spiseforstyrrelse



– I begynnelsen syntes jeg faktisk at den hjalp meg



– Det ble min måte å komme meg gjennom hverdagen



– Men etter en stund styrte den absolutt alt



– I hodet mitt var alt bare kaos



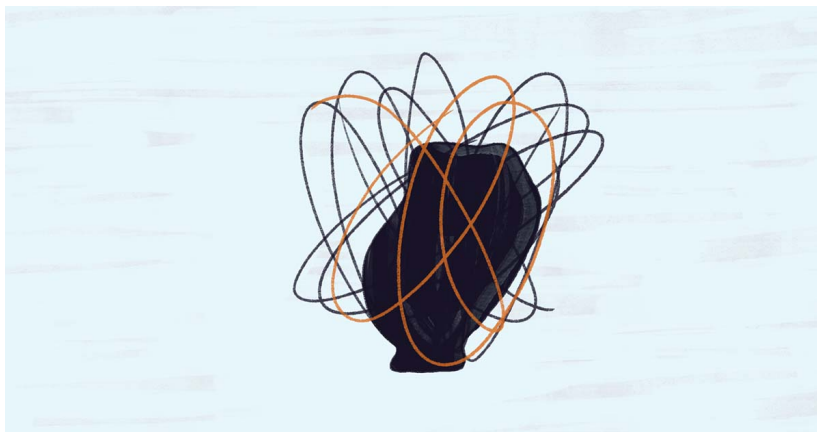
– Det ble bare verre og verre



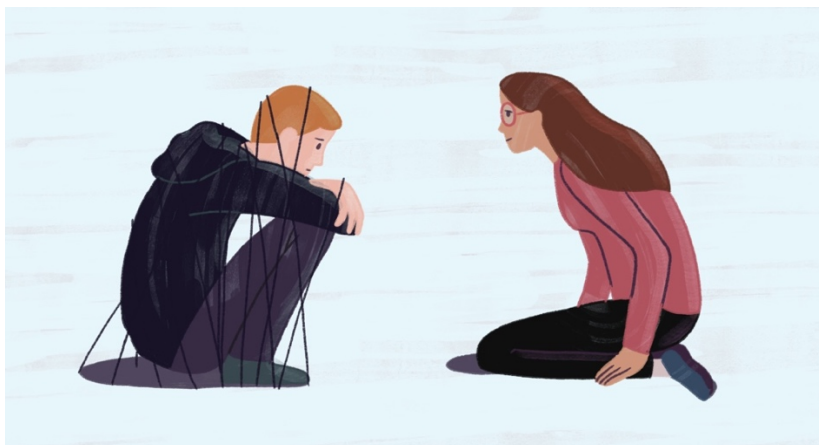
– Jeg kom meg liksom aldri unna



– Jeg skjønnte ikke selv hvor syk jeg var



– Bare at noe var galt
– Uten at jeg helt klarte å definere hva



– Men heldigvis var du der



– Du spurte hvordan jeg egentlig hadde det



– Til slutt klarte jeg å svare at jeg ikke hadde det så bra

En spiseforstyrrelse vises ikke utenpå. Se bak fasaden.

Link til film: <https://www.youtube.com/watch?v=270GEBMeJE0>

I informasjonsfilmen “Det vises ikke utenpå” er hovedpersonen en ung mann. Vi får ikke vite hvilken spiseforstyrrelsesdiagnose han har, men har valgt å fokusere på de mekanismene som er felles for alle diagnosene. Det har også vært viktig for oss å synliggjøre den ambivalensen som mange som lider av spiseproblematikk har til å bli frisk. For pårørende og utenforstående kan det være vanskelig å forstå at spiseforstyrrelser for mange er en venn i begynnelsen – noe å holde fast ved som gjør at de klarer å mestre det som er vanskelig. Det har også vært svært viktig for oss å vise at det finnes hjelp å få, og at det er mulig å bli frisk.

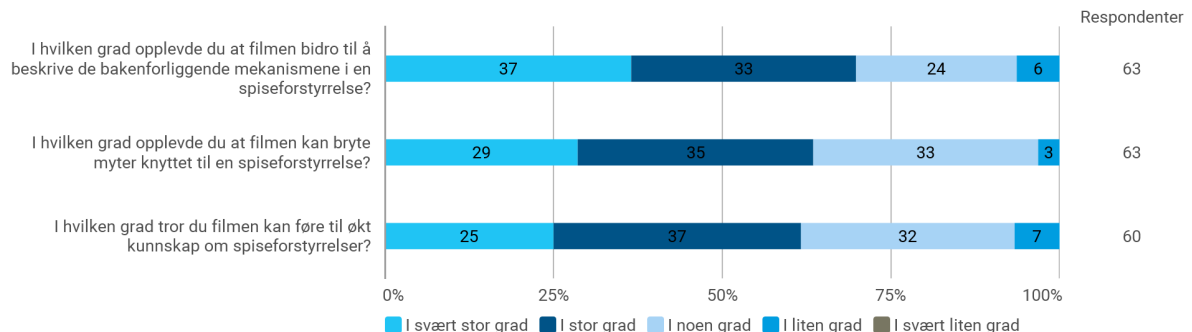
Kinovisningen av filmen i fire uker, ga oss et garantert publikum på 138 539. I tillegg ble filmen delt på sosiale medier der den til nå har blitt sett ca 35 000 ganger. Filmene har også blitt vist på reklamefrie dager hos TV2 julen 2018, og på TVNorge og TV2 påske og pinse 2019.

Filmen er delt via Mikrofilm sine kanaler og omtalt på Kreativt Forum:

<https://www.kreativtforum.no/arbeid/2018/12/det-vises-ikke-utenpa>

Vi opplever at filmen har blitt svært godt tatt imot og med det antall publikum vi kan vise til, kan vi anta at flere som står nær, eller kommer til å stå nær, noen med en spiseforstyrrelse forstår mer av hva det egentlig handler om og våger å formidle sin bekymring.

Tilbakemeldinger fra spørreundersøkelse utført blant noen av dem som har sett filmen viser følgende resultat:



Noen av kommentarene fra spørreundersøkelsen:

- Fin film, kan bidra til å fjerne skam og tabu!
- Utrolig fint laget. Og fint å ha en gutt med. Det kan belyse spiseforstyrrelser hos begge kjønn. Sterk liten film. Takk! Signe Schineller
- Beskriver veldig godt koss det føles å være fanget
- Jeg kjente meg igjen, og synes det var en veldig bra og beskrivende film.
- Veldig beskrivende !
- Jeg synes tanken er god. Det ville vært en god måte å opplys om de bakenforliggende årsakene for spiseforstyrrelser og bryte litt stigma, men den er litt for kort til å gi en god forklaring på dette.
- Veldig god, beskrivende film!
- Tror mange kan kjenne seg igjen i måten filmen illustrerer "følelsene" eller "tankene" bak en spiseforstyrrelse. Godt tiltak for å skape mer åpenhet og forståelse.
- Bra filmen ble portrettert med en gutt/mann, fordi spiseforstyrrelser kan ramme alle! Selv om det fortsatt ofte ses som en «kvinnesykdom»
- Enkelt og klart budskap.

- Jeg føler filmen. Jeg vet hvordan det er.
- Virkelig bra å vise at den ene personen som tør å spør, om og om igjen til man tilslutt klarer å gi et ærlig svar er viktig!
- Filmen viser en veldig god beskrivelse på følelsen man har inni seg når man har spiseforstyrrelser. Jeg liker også at spiseforstyrrelsen er visualisert som en mørk skikkelse utenfor den syke, det gjør det nok lettere for andre å forstå. Det at den syke er en gutt, elsker jeg. Det er stort stigma rundt det å ha spiseforstyrrelser, spesielt for gutter og menn, og det første steget for å bekjempe stigmaet er å synliggjøre det og å rette opp i myter. Denne filmen synes jeg var skikkelig god, den er kort nok til at den ikke blir overveldende, og budskapet er klart og tydelig. Godt jobbet!
- Flott film. Kort og enkel for folk å få med seg i feeden sin, noe som løfter frem spiseforstyrrelse som et tema vi kan og må snakke om.
- - Bra at det blir brukt en mannlig stemme, viktig å bryte myten om at spiseforstyrrelser er en lidelse som rammer bare jenter/damer.
- Viktig at dere setter fokus på at en spiseforstyrrelse ikke handler om å være tynnest mulig. Å ha en spiseforstyrrelse trenger faktisk ikke å synes utenpå.
- Litt utydelig hva som egentlig er budskapet, men utifra tittelen på filmen forstås det. Takk for arbeidet dere gjør <3
- En spiseforstyrrelse er svært kompleks, og det er vanskelig å få frem denne kompleksiteten i løpet av en 1 minutt lang film. Men syns likevel filmen i korte trekk ga et godt innblikk i hvordan det oppleves å ha en spiseforstyrrelse.

Brosjyren gutter og menn har foreløpig blitt bestilt i 204 eksemplarer, i tillegg til at flere hundre eksemplarer er delt ut på ulike stands og på skoler. Brosjyre om overspisingsproblematikk har blitt bestilt i 600 eksemplarer, i tillegg til utdeling på stands. Utgavene av ROSinfo er blitt sendt til våre over 1000 medlemmer og ligger gratis tilgjengelig digitalt via issuu.com

Oppsummering

Informasjonsfilmen som har blitt produsert gjennom dette prosjektet vil kunne benyttes av ROS i mange år fremover. Både i våre aktiviteter rettet mot pårørende, men også i undervisning rettet mot helsepersonell eller andre som møter spiseforstyrrelser i sin hverdag. Det samme gjelder brosjyrer og blader som er produsert i forbindelse med prosjektet. Dette materiellet vil ligge gratis tilgjengelig i lang tid fremover. Stillbildene fra filmen er blitt en del av ROS sin grafiske profil, og benyttes jevnlig i ulike sammenhenger. ROS vil fortsette sitt arbeid med å bryte myter og spre kunnskap om spiseforstyrrelser som en viktig del av vårt forebyggende arbeid.

Prosjekt støttet av Extrastiftelsen.

