



Landsforeningen  
uventet barnedød

# Sluttrapport

## Psyklisten

En kort dokumentarfilm om sorgbearbeiding gjennom fysisk aktivitet



Søkerorganisasjon: Landsforeningen uventet barnedød

Prosjektleder: Martin A. Walther



## 1. Forord

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til Per Hellevik Carlsson og hans familie som har delt sin historie med meg og med publikum. Jeg har dyp respekt for det Per har bidratt med både gjennom samtaler vi har hatt og ute i naturen i vær og vind på sykkelen. Jeg vil takke Landsforeningen Uventet Barsedød som hadde troen på prosjektet og som støttet meg fra første dag. Kristiane M. Hansson som var prosjektkoordinator, takk for all den gode hjelpen, samtalene og kunnskapen du har bidratt med. Line Schrader, som etter hvert overtok for Kristiane som prosjektkoordinator, takk for all den gode hjelpen, tålmodigheten og støtten du har bidratt med. Trine Giving Kalstad og Trond Mathiesen i LUB, takk for all god hjelp og støtte underveis. Jeg vil også takke mine nærmeste samarbeidspartnere på filmen. Fotograf Kristian Davik Larssen og komponist og lyddesigner Peter Tindberg. Takk for alt dere har bidratt med. Dere har vært med å løfte filmen fra skisseblokka til lerretet. En veldig stor takk til Stiftelsen Dam. Uten den støtte vi har fått fra dere hadde det aldri blitt noen film. Tusen takk for at dere hadde trua på prosjektet, på vår lille intime dokumentar om sorg og sykling.

## 2. Bakgrunn for prosjektet

Sorg er en personlig og individuell opplevelse. Sorg er mer enn bare å miste noen. Man kan oppleve sorg etter samlivsbrudd, ved tap av helse, sykdom eller utviklingshemming hos barn, ved tap av vennskap, ved å miste jobben eller når man opplever andre vonde hendelser.

Mitt utgangspunkt for å ville lage denne filmen var en egenopplevd opplevelse med sorg. Jeg befant meg i et kaos, et totalt mørke, og jeg så ikke noe lys i enden av tunellen. Sykkelen ble redningen. I begynnelsen syklet jeg for å bli så sliten at jeg glemte sorgen en liten stund. Jeg syklet for å bli så sliten at jeg fikk sove noen timer. Etter hvert merket jeg at jeg orket mer, syklet lengre turer. Dette ble en motivasjon. Hver dag syklet jeg for å holde sorgen i sjakk. Etter å ha syklet et par måneder var jeg i veldig god fysisk form. Sykkelen hjalp meg både gjennom en krevende livssituasjon og den gjorde at fysisk aktivitet nå ble en naturlig del av livet mitt.

I ettertid tenkte jeg mye tilbake på min egen sorgprosess, på hvordan jeg hadde det i begynnelsen og på hvordan fysisk aktivitet hadde en så positiv innvirkning på min psykiske helse. Det var da jeg kom på begrepet "psyklist". Jeg hadde blitt en psyklist! En som sykler seg fysisk og psykisk frisk.

Jeg ønsket å dele mine erfaringer med andre som opplever ulike former for sorg gjennom å lage en dokumentarfilm. Jeg kom etter hvert i kontakt med Landsforeningen uventet barsedød (LUB) som virkelig så nytteverdien av en slik film. En film om sorg og hvor viktig

fysisk aktivitet kan være i en sorgprosess. Målet vårt var å motivere andre som er i en sorgprosess til å prøve det samme, enten det er sykkel eller andre former for fysisk aktivitet.

I dag vet vi mye om hvorfor fysisk aktivitet hjelper sørgende og mennesker med ulike psykiske lidelser som depresjon og angst. Man får mer energi når man er i bedre fysisk form, og man bygger opp en bedre fysisk kapasitet. Når man trener, produserer kroppen endorfiner som gjør at man blir lettere til sinns og i bedre humør. Dette er med på å dempe angst og depresjoner. Man reduserer statiske muskelspenninger som ofte resulterer i nakke- og hodesmerter. Man blir trøtt og sliten i kroppen på en ”riktig og god måte”. Det blir da også lettere å sove.

Trening bidrar også til at man får fokus på andre ting, en distraksjon fra sorgen. I tillegg gir trening en følelse av mestring. Flere studier viser at trening har god innvirkning på stressreaksjoner ved å forsinke stressaktivering. God fysisk form reduserer også stressrelaterte plager, og stressfulle livskriser er vist å ha mindre innvirkning på helsen etter hvert som man øker treningsnivået. Dette perspektivet får stadig mer plass i helsevesenet, blant annet har man ved Seksjon for sorgstøtte på Akershus universitetssykehus nå inkludert mestringsteknikker for stress og fysiske plager i de metodiske veilederne for sorggrupper.

### 3. Prosjektgjennomføring

Til å begynne med hadde jeg ingen hovedperson i filmen min. Jeg hadde kun meg selv og mine egne opplevelser med sorgbearbeiding. LUB var derfor helt uvurderlig for filmen, både i kraft av den faglige kompetansen de besitter, men også nettverket av mennesker som har opplevde sorg eller står i en sorgprosess nå. Det var slik jeg traff Per. Per Hellevik Carlsson hadde brått mistet datteren sin Jenny Leonora bare 11 måneder gammel. For Per ble fysisk aktivitet svært viktig i bearbeiding av den vanvittige sorgen han sto i. Det at Per valgte å medvirke i filmen er jeg dypt takknemlig for. Hans bidrag til filmen og formidling av tematikken har vært helt essensielt for at filmen har blitt så sterk.



Regissør Martin A. Walther sammen med “Psyklisten” Per Hellevik Carlsson

## 2.1 Pre-produksjon

### Visuell stil og teknikk

Før vi gikk i gang med opptak brukte fotograf Kristian Davik Larssen og jeg mye tid på å planlegge filmens visuelle stil. Både det estetiske, men også hvordan vi rent teknisk kan få filmet en person på sykkel for å gjøre det interessant. Vi designet en rigg bestående av en lang monopod (én-arms kamerastativ) som vi monterte en gimball på (en gyro-stabilisator) for å få mest mulig stabile bilder.



Fotograf Kristian Davik Larssen med vår stabilisator-rigg

Vi eksperimenterte også en del med macro-linser som vi planla å bruke til de ultranære bildene vi skulle skyte. Som f.eks. når Per arbeider med sykkelen i verkstedet sitt.



Screenshots fra filmen. Materiale skutt med macro-linse

I forkant av opptak sammen med Per gjennomførte vi en rekke tester med utstyr vi allerede hadde, som vi fikk leid og som vi gikk til innkjøp av. Vi brukte mer tid på testing av utstyr enn jeg hadde forestilt meg på forhånd, men det var absolutt verdt den tiden det tok for å finne det riktige utstyret med de midlene vi hadde til rådighet.



Vi planla bildene nøye med bruk av storyboard

## 2.2 Produksjon

Som nevnt i prosjektbeskrivelsen ønsket jeg å følge Per på sykkelen gjennom alle årstidene. Vi begynte opptakene tilbake i januar 2018. Da filmet vi vinter-sekvensene. Både fotografen og Per trosset sprengkulda og stilte opp i rundt 15 minusgrader. Vi gjennomførte to opptaksdager og fikk prøvd ut i praksis mye av det fotografen og jeg hadde forberedt. Vi leide en pickup-truck hvor vi spente fast fotografen med stabilisator-riggen. Vi filmet på øde strekninger med lite trafikk slik at vi ikke var til hinder for trafikken. Vi testet også en teknikk hvor vi monterte et kamera på selve sykkelen til Per. For å få detaljbilder av sykkelen i fart.



Opptakene denne helgen i januar viste seg å være svært vellykkede. Vi hadde funnet en godt egnet location som vi kunne dra tilbake til under andre årstider, og vi hadde med stor suksess prøvd ut de tekniske løsningene vi hadde planlagt. Dette var også en god måte å bli bedre kjent med Per på.

De resterende opptakene ble gjennomført:

20. og 21. september 2018

13. og 14. oktober 2018

29. november 2018



Screenshot fra sluttbildet i "Psyklisten", filmet 14. oktober 2018

Etter flere runder med opptak valgte jeg i januar 2019, som det siste jeg skulle gjøre av opptak før redigeringen, å gjennomføre et lydintervju med Per. Jeg valgte å ikke filme intervjuet, men kun ta opp hans stemme på en opptaker. Slik kunne vi fritt sitte å snakke sammen med øyekontakt om de vanskelige temaene jeg ønsket å inkludere i filmen.

## 2.2. Post-produksjon

Klippeprosessen ble gjennomført oppstykket, med lengre pauser i arbeidet for påsyn av konsulenter.



Per sammen med familien sin

Med tanke på filmens lengde har jeg overskredet de estimerte fem minuttene som jeg tenkte ville være en god lengde på filmen. Jeg merket tidlig i klippeprosessen at det ville bli utfordrende å komprimere filmen ned til fem minutter uten å miste helt vesentlige momenter. På et tidlig tidspunkt hadde jeg en 20-minutters-versjon som til slutt er blitt kortet ned til en film på i overkant av 9 minutter. Hovedgrunnen til dette er tempo. Publikum trenger pustepauser, det er viktig å ikke rushe seg gjennom de ulike momentene, men heller gi luft til bildene og voicen i de ulike sekvensene.

### **Premiere med panelsamtale**

En knapp, men intensiv måned etter de siste opptakene, var det premiere på “Psyklisten” den 7. november på filmens hus i Oslo. En så godt som fullsatt sal fikk se filmen for første gang. Flere av LUBs medlemmer var til stede i salen og det var svært spesielt og sterkt å vise filmen for mennesker som befinner seg i en lignende situasjon som Per med at de har mistet et barn. I etterkant av filmvisningen gjennomførte vi en panelsamtale med Per, idrettspedagog Toril Moe og meg selv. Fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad modererte samtalen. Vi fikk anledning til å snakke om sorg og fysisk aktivitet, om arbeidet med filmen og Toril Moe bidro med faglig tyngde til samtalen og satte det hele i en profesjonell kontekst.



f.v. Trine Giving Kalstad, Per Hellevik Carlsson, Martin A. Walther og Toril Moe



## **Distribusjon av filmen**

Vi har bevisst ventet med lansering på sosiale medier i påvente av en visningsavtale med en distributør. Til slutt fikk jeg gjennomført en avtale med Aftenposten-TV som i en begrenset periode kommer til å vise filmen. Filmen slippes på Aftenposten.no den 5. april 2020 bak betalingsmur. Et veldig godt tidspunkt, i forkant av sykkelsesongen 2020. Aftenposten har ingen eksklusiv visningsrett for filmen og når filmens popularitet avtar på Aftenposten.no vil filmen gjøres tilgjengelig for allmennheten på facebook gjennom LUB sine facebooksider.

Filmen er allerede vist for landsstyret i LUB i november og på årsmøtet i LUB Oslo/akershus fylkeslag i februar 2020. Videre vil filmen bli vist på ulike arrangementer i regi av LUB som en viktig del av å snakke om fysisk aktivitet og sorg. Filmen vil bl.a. bli vist i sorggrupper, på landsmøtet (som dessverre i år ble avlyst på grunn av koronaviruset), på en motivasjonshelg for frivillige i LUB i år og på den årlige seminarhelgen for nylig rammede foreldre. LUB vil også oppfordre fylkeslagene til å vise den på lokale arrangementer rundt om i landet.

## **4. Resultater og vurdering av effekt**

### **Resultater**

Filmen er ferdig produsert, vi har gjennomført en vellykket premiere og landet en avtale med Aftenposten om distribusjon. Aftenposten-avtalen var svært viktig for å nå ut til mange mennesker med filmen og budskapet. Ved lansering på nett vil filmen ligge på frontsidene til aftenposten.no og potensielt nå et seksifret antall mennesker. Den påfølgende lanseringen på LUBs facebook vil være den viktigste for å treffe hovedmålgruppa for filmen, etterlatte og pårørende ved dødsfall hos barn og andre nære. Filmen vil “aldri” gå ut på dato og vil aktivt brukes av LUB fremover.

I søknaden skriver jeg om planene for å lage en egen nettside for “Psyklisten” med ambisjoner om en større kampanje for prosjektet. Underveis i prosessen med å lage filmen har jeg skjønnet at det å gjennomføre et slikt nettside og sosiale medier-prosjekt som det ville medført ville blitt for omfattende og gi lite avkastning. Det å mobilisere medlemmer til en gruppe på facebook krever mye tid og ressurser. Jeg ser derfor en større nytteverdi i å lansere filmen gjennom LUBs egen facebookside og nettsiden [www.lub.no](http://www.lub.no). LUB har nesten 7000 medlemmer av sin facebook-side, og [www.lub.no](http://www.lub.no) hadde 130.000 brukere i løpet av 2019, noe som ville vært svært vanskelig å komme i nærheten av med en egen facebookside og nettside for “Psyklisten”. Jeg ser det derfor mer hensiktsmessig å lansere filmen gjennom LUB og Aftenposten.

## Vurdering av effekt

Slik jeg også skriver i søknadsteksten er det i utgangspunktet vanskelig å måle effekten av en film som brukes på mange ulike plattformer. Antall besøkende på nettsidene og medlemmer av Facebookgruppen vil gi en indikator på antallet som har sett og bruker filmen, samt generell interesse og deltagelse i sosiale medier. Videre kommer filmen til å bli hyppig vist for medlemmer og sorggruppedeltagere i LUB med mulighet til å komme med tilbakemeldinger på filmen etter visning. I og med at filmen kun er vist i mindre arrangementer hittil er det vanskelig å konkludere med noen tydelig effekt per nå.

## 5. Oppsummering og videreføring



### Oppsummering

På grunn av en del uforutsette hendelser strakk produksjonen ut over en lengre periode enn først estimert. Det var selvfølgelig ikke helt optimalt, men var helt avgjørende for å få det beste mulige sluttresultatet. Filmen ble ni minutter lang i stedet for fem. Det finnes sikkert positive og negative sider ved det. En negativ side er at det brede publikum på sosiale medier kanskje raskere faller av hvis de vet at de "må" bruke 9 minutter på å se en film. En positiv side er at kvaliteten på filmen er langt bedre enn hva en 5 minutter lang versjon ville vært.

LUB, produksjonsselskapet, Per og hans familie og jeg er svært godt fornøyd med filmen. Det at filmen er blitt antatt av Aftenposten er også et stort kvalitetstegn. Aftenposten har et begrenset årlig budsjett til å kjøpe inn film og har et begrenset antall filmer de har anledning til å vise hvert år.

### Videreføring

Det er nå filmen begynner å leve sitt liv. Når denne rapporten skrives er hjulene i gang mtp. distribusjon. Etter at filmen er vist på Aftenposten vil den som sagt distribueres på LUB sine facebook-sider. Det vil forhåpentligvis åpne noen dører for filmen hos flere av de andre

medlemsorganisasjonene til Stiftelsen Dam. Flere organisasjoner som arbeider med sorg, kriser, angst, depresjon, psykisk lidelse etc. kan potensielt dra nytte av å vise filmen. Det arbeidet er bare i den spede begynnelse nå. Filmen er også meldt på en rekke nasjonale og internasjonale filmfestivaler, men det er svært usikkert på hvilke festivaler som faktisk kommer til å bli arrangert nå fremover på grunn av koronaviruset. En av festivalene har måttet avlyse og en annen forsøker å flytte avviklingen til oktober. Så festivallivet til filmen går en usikker fremtid i møte.

I disse tider herjer det en pandemi i Norge, i verden. Dette fører til mye frykt, depresjon og angst hos folk. En film som "Psyklisten" har et viktig budskap som jeg føler er høyaktuelt nå, det å løfte frem viktigheten av fysisk aktivitet i krisesituasjoner.