BIPOLAR-FORENINGEN

STIFTELSEN DAM

Rådet for psykisk helse

Sluttrapport for prosjektet

Min bipolare lidelse - Det vi skulle ønske de visste

August 2021 - september 2022

Søkerorganisasjon: Rådet for psykisk helse

Prosjektleder: Liv Aarberg, Bipolarforeningen

Forord

Denne sluttrapporten redegjør for planleggingen, gjennomføringen, måloppnåelsen og veien videre for prosjektet “Min bipolare lidelse - Det vi skulle ønske de visste” (2021HE2-375702). Bipolarforeningen Norge har fått midler til å gjennomføre prosjektet av Stiftelsen Dam, gjennom Rådet for psykisk helse.

Med dette prosjektet har det blitt fortalt fem historier til personer som er berørt av bipolar lidelse, i form av video, portrettintervju og oppslag i nasjonale nyhetsmedier. Tall fra Bipolarforeningens og Rådet for psykisk helse viser at prosjektet har hatt over 1 million avspillinger i egne kanaler. Så kommer eksponeringen i mediene i tillegg. Prosjektet har fått oppslag i Norges største aviser: VG, NRK, Aftenposten og Dagbladet.

Vi vil rette en **stor takk** til de modige 6 personene som i dette prosjektet har valgt å stå frem med sin historie. Dere inspirerer og viser vei til å være åpne opp og om psykiske lidelser. Uten dere hadde det ikke vært noe prosjekt.

Takk til prosjektgruppen for sin tid og innsats. Dere har bidratt til å kvalitetssikre innholdet i filmene betydelig, og kommet med verdifulle innspill for å sikre at deltakerne ble ivaretatt gjennom hele prosessen. Takk også til alle i visnings-gruppene for at dere har sett filmene før publisering, og kommet med konstruktive tilbakemeldinger.

Takk til alle de involverte i filmproduksjonen. Takk til regissør Andreas Enerhaug for sitt særlige engasjement om tematikken, til filmfotografene, klipperne, prosjektleder og koordinator hos AVIA Produksjonsselskap.

Takk til administrasjonen og styret i Bipolarforeningen og Rådet for psykisk helse. For å ha tro på prosjektet, for oppmuntring og for å bistå med å kvalitetssikre innholdet i historiefortellingene.

Takk til de flerfoldige engasjerte som har vært med å spre ordet om filmene og nettsakene. Med å dele, like og kommentere har dere vært med å spre åpenheten og bidratt til mer forståelse og mindre stigma.

Sist, men ikke minst: En spesielt stor takk må også rettes til Charlotte Elvedal i Rådet for psykisk helse og til Stiftelsen Dam, som gjennom god veiledning, bistand i prosjektutformingen og tildeling av midler muliggjorde dette prosjektet.

Sammendrag

Mål

Effektmål:
1) Fortelle gjenkjennbare historier som fører til mindre ensomhets-følelse
2) Gi mennesker med diagnosen materiale som til å formidle det de skulle ønske andre visste

Resultatmål:
1) Oppnå 1 million visninger ved hjelp av promotering på Facebook og Instagram
2) Få historier fra prosjektet publisert i minst 2 nasjonale nyhetsmedier
3) 5 filmer på 3 minutter til nettsidene våre og YouTube, og 5 kortversjoner av filmene på 30-50 sekund egnet til sosiale medier
4) 5 nettsaker i form av portrettintervju til nettsidene våre

Samfunnsmål:
1) Flere har blitt opplyst om bipolare lidelser
2) Bidra til å bekjempe stigmaet og fordommer knyttet til bipolare lidelser

Målgruppe:
Primærmålgruppen for prosjektet var befolkningen i Norge, fra 18 år og oppover. Vi ønsket særlig å nå menn og unge, da vi vanligvis når 80% kvinner og få unge. Til tross for at kjønnsfordelingen på hvem som har en bipolar lidelse er lik.

Måloppnåelse

Oppsummert oppleves målene som prosjektet som oppnådd. Vi erfarer at historiene har vært både til hjelp og begeistring for andre, og at mottakerne har fått ny kunnskap om bipolare lidelser.

I egne og Rådets kanaler har vi fått over 1,2 millioner eksponeringer, ti-tusenvis av reaksjoner og delinger, og flere hundre personer har lagt igjen kommentarer. Responsen har vært utelukkende positiv. Blant delingene og kommentarene ser vi flere som skriver at det endelig er noen som forklarer akkurat hvordan *de* har det.

Med flerfoldige tilbakemeldinger er vi overbevist om at historiene i filmene har bidratt til å redusert stigma og fordommer knyttet til bipolare lidelser. Deltakerne i prosjektet

forteller gjenkjennbare historier som bidrar til mindre opplevelse av ensomhet.

Mange mennesker vil gjennom dette prosjektet ha lest eller hørt om bipolar lidelse for første gang. Vi vet at fordommer lettere brytes når vi blir kjent med noen som har en lidelse med mange fordommer knyttet til seg. Takket være midlene til målrettet annonsering, har vi også nådd flere menn og unge enn vi vanligvis gjør.

Prosjektgjennomføring og metode

Bipolarforeningen har hatt hovedansvaret for prosjektet. Tidlig i prosjektperioden satt prosjektleder Liv Aarberg ned en arbeidsgruppe bestående av to brukere/frivillige i organisasjonen, to ansatte og en fagperson. Samtidig hentet Bipolarforeningen inn innspill til relevante temaer fra medlemmer og følgere gjennom et nyhetsbrev.

Det ble hentet inn 2 tilbud til produksjonsselskap, og prosjektgruppen besluttet å gå videre med AVIA. Sammen lagde vi fremdriftsplan, jobbet med innhold og valgte tematikker, samt utarbeidet intervjuguider til de aktuelle deltakerne. Det ble også laget en samtykkeerklæring, som skulle være med å sikre at filmene kan benyttes i mange år fremover.

Det ble gjort nøye vurderinger på de aktuelle deltakernes innsikt i egen sykdom, og på at det ville være positivt for dem å stå frem i et slikt omfang. Det ble også etterstrebet unike historier, med ca. like mange menn som kvinner, og variasjon i alder på deltakerne. Deltakerne fikk tilbud om en samtale med psykolog, før innspilling.

Filmene ble spilt inn i november og april, og portrettintervjuene ble skrevet deretter. Innsalgene til avisene ble gjort en etter en, etter fremdriftsplanen, med hensikt om å spre publiseringen av historiene utover flere måneder.

Etter at filmene var produsert besto jobben i å få spredd disse så bredt som mulig.

Resultater og resultatvurdering

- 5 filmer på 3-4 minutter, 7 kortversjoner på 30-50 sekunder og 1 samlefilm på ca. 1 min
- 5 nettsaker med portrettintervjuer på bipolar.no
- 5 medieoppslag om historiene i prosjektet, der 4 av dem er i landets største aviser

- 1 212 281 eksponeringer per 25.11.22 av prosjektet i egne kanaler. Utover dette rapporterer journalistene om høye lesertall på medieoppslagene.
- 56 706 personer per 25.11.22 har engasjert seg i form av reaksjoner, kommentarer, delinger og klikk.

Oppsummert vil vi si at resultatene er en suksess. Vi har nådd målene, nådd ut bredt og tatt opp temaer vi vet er viktige for mange. Filmene lever videre i kanalene våre, og vi vil promotere og dele disse jevnlig på relevante tidspunkt.

Ved å formidle historiene gjennom nasjonale medier, ser vi også at budskapet har nådd langt utover den gruppen som Bipolarforeningen og Rådet for psykisk helse vanligvis når. Historiene i media er frittstående, leser er ikke avhengig av å ha sett filmen eller kjenne temaet på forhånd.

Oppsummering og videre planer

Prosjektmålene er nådd, og de 5 historiene har blitt fortalt gjennom filmer, nettsider og nyhetsoppslag. Prosjektet har fortalt gjenkjennbare historier, og berørte av diagnosen har fått filmer og tekst som gjør det lettere for dem å formidle hva de skulle ønske at andre visste.

Alt av det produserte innholdet vil leve videre både på sosiale medier, nettsidene våre og de digitale medieoppslagene. Disse vil også bli distribuert på nytt i Bipolarforeningens kanaler, spesielt ved merkedager. TIPS Sør-Øst og Vestre Viken ønsker å bruke filmene i sine opplæringsportaler for personer med bipolare lidelser, pårørende og fagpersoner.

Det er ellers ingen konkrete planer for videreføring av prosjektet, men det har inspirert oss til å jobbe med mennesker og historiefortelling på denne måten også i fremtiden.

Innhold

1. Bakgrunn for prosjektet s. 6
2. Målsetting og målgruppe s. 9
3. Prosjektgjennomføring og metode s. 11
   - *Oppstart og forarbeid* *s. 11*
   - *Deltakere* *s. 12*
   - *Produksjon og innspilling* *s. 15*
   - *Innsalg* *s. 16*
   - *Publisering* *s. 19*
4. Resultat, vurdering av resultat- og effektmål s. 25
   - *Publikum og engasjement* *s. 25*
   - *Medieoppslag* *s. 29*
   - *Samfunnsnytte* *s. 29*
   - *Nyskaping* *s. 29*
   - *Forbedringer* *s. 30*
5. Oppsummering med konklusjon s. 31
6. Referanser s. 32

1. Bakgrunn for prosjektet

Styremedlem i Bipolarforeningen og toppadvokat, Stig Bech, gikk i desember 2020 ut i Dagens Næringsliv og fortalte sin historie om å leve med bipolar lidelse. Han deltok samtidig i Petter Stordalen og Per Valebrokks podcast «Stormkast» med samme historie, der omtaler programlederne intervjuet som det viktigste de har hatt i podcastens historie. Responsen fra leserne og lytterne var overveldende og utelukkende positiv.

Mange vet ikke hva en bipolar lidelse er og innebærer. Manglende informasjon og opplysning har ført til stigma om lidelsen. Det er ingen tvil om at det Bech gjorde førte til mer åpenhet og forståelse, og ikke minst så ga det andre med bipolar lidelse et ansikt på lidelsen som gjør at man føler seg mindre alene om diagnosen. Dét skapte en spire hos oss i Bipolarforeningen: Hadde vi den gang hatt egenprodusert materiale og midler til annonsering, så kunne budskapet til Bech nådd langt flere, samt at vi ville hatt materiale vi kunne gjenbrukt ved flere anledninger.

I januar 2021 utførte Bipolarforeningen en medlems- og følgerundersøkelse, der vi ba om meningene til medlemmene våre og spurte hva de ville at vi skulle jobbe for. Mange av medlemmene våre forteller i undersøkelsen at de opplever diskriminering og stigma i møte med andre. De forteller at de opplever å bli forskjellsbehandlet grunnet sin psykiske lidelse på for eksempel arbeidsplassen, blant familie/venner og i møte med offentlige/private instanser.

Eksempel innsendt: «Martin» har vært ansatt i Heimevernet i 20 år. Han har blitt behandlet på lik linje med sine kollegaer, gjennomført kurs og klareringer som skal til for diverse arbeidsoppgaver. Så får han diagnosen bipolar lidelse 2, som han informerer arbeidsgiveren sin om. Da får «Martin» beskjed om at han ikke får de samme sikkerhetsklareringene som andre, og han mister retten til å utføre mange av de arbeidsoppgavene han har gjort i 20 år. Han blir også møtt med holdninger på arbeidsplassen om at *«Du er ekstra giret i dag, du! Er du kanskje litt høyt oppe? Manisk? Kanskje du skal roe litt ned»*.

«Martin», og mange med han, skulle ønske at andre visste hva det egentlig innebærer for ham og andre å ha en bipolar lidelse. Han skulle ønske at andre så at man kunne leve gode liv med diagnosen, og at han ikke «er» lidelsen sin.

I samarbeid med Rådet for psykisk helse har Bipolarforeningen tidligere fått midler av Stiftelsen Dam til fem filmer i prosjektet «Fem filmer om å mestre bipolare lidelser»: «Hva er bipolar lidelse?», Søvn og kosthold, «Hva er en forebyggingsplan ved bipolar

lidelse?», «Åpenhet om bipolar lidelse» og «Økonomi». Hovedmålgruppen for disse filmene er mennesker med bipolar lidelse. Filmene har blitt godt mottatt, nådd bredt og oppfyller målsettingene for det foregående prosjektet, men vi så behovet for filmer der mennesker som har bipolar lidelse selv forteller sine *egne* historier.

Denne bakgrunnen ga oss grunnlaget for et todelt prosjekt: Finne fem historier som kunne fortelles gjennom eget materiale (film og portrettintervjuer), og *samtidig* få dem fortalt i landets største aviser.

2. Målsetting og målgruppe

I Norge er det ca. 160 000 mennesker med en bipolar lidelse, og hver av disse kan regnes å ha ca. 4-5 pårørende. I tillegg kommer annen familie og venner, arbeidsgivere, helsepersonell etc.

Omfanget av mennesker som kjenner noen som har en bipolar lidelse og som har behov for kunnskap om bipolare lidelser er stor. Vi ser at stigmatiseringen kan foregå hvor som helst i samfunnet, den avgrenser seg ikke til spesifikke grupper.

Primærmålgruppen for prosjektet ble derfor satt til befolkningen i Norge fra 18 år og oppover.

Med en så bred målgruppe var det spesielt ønskelig å nå menn og unge i alderen 18-30 år. Ut fra følgerstatistikken til Bipolarforeningens sosiale medier ser vi at kun 20% menn, og nærmest ingen under 30 år av begge kjønn, nås ved ordinær promotering. Målrettet promotering mot disse ville koste mer per visning, så budsjettet til annonsering var større enn ved tidligere søknader.

Kjønnsfordelingen på hvem som har en bipolar lidelse er ca. lik, altså 50/50 kvinner og menn. Det er også vanlig med første sykdomsepisode i ung alder. Vi så derfor et ekstra behov for å rette kampanjen mot unge kvinner og menn og de rundt dem.

Effektmål:
1) Fortelle gjenkjennbare historier som fører til mindre ensomhets-følelse
2) Gi mennesker med diagnosen materiale som til å formidle det de skulle ønske andre visste

Resultatmål:
1) Oppnå 1 million visninger ved hjelp av promotering på Facebook og Instagram
2) Få historier fra prosjektet publisert i minst 2 nasjonale nyhetsmedier
3) 5 filmer på 3 minutter til nettsidene våre og YouTube, og 5 kortversjoner av filmene på 30-50 sekund egnet til sosiale medier
4) 5 nettsaker i form av portrettintervju til nettsidene våre

Samfunnsmål:
1) Flere har blitt opplyst om bipolare lidelser
2) Bidra til å bekjempe stigmaet og fordommer knyttet til bipolare lidelser

Formålet med prosjektet har vært å gi mottakerne et mer nyansert bilde av mennesker med bipolar lidelse, og gi svar på spørsmål som noen lurer på knyttet til diverse tematikker. Vi har tilstrebet et mangfold av temaer og historiefortellere, med en rød tråd om at man kan leve gode liv med diagnosen.

3. Prosjektgjennomføring og metode

Prosjektet har blitt gjennomført fra august 2021 til september 2022. Både produksjon, publisering og sluttrapport har tatt lenger tid enn først skissert da prosjektet startet (se Figur 1 og 2). Dette skyldes at publiseringene av filmene og portrettintervjuene fulgte mediehusenes publiseringer,og at mediehusene satt premisset for når ting skulle publiseres. En annen årsak er at det var vanskelig å forutse når alle innspillingene skulle gjøres før prosjektet var i gang. For eksempel når eksakt den aktuelle deltakeren kunne stille opp foran kamera, når kunne produksjonsselskapet og regissøren etc.´

Prosjektet har bestått av tre aktiviteter: Filmer, portrettintervjuer og pressedekning. Historiene har hatt hovedfokus på temaene: arbeidsliv, ung med bipolar, pårørende som ressurs, å være mer enn diagnosen, selvmordstanker og håndtering, å leve i et parforhold, å ha barn og mestringsstrategier. Fokuset har vært på disse temaene, men deltakerne har ikke måttet begrense seg til dem.

Rådet for psykisk helse har vært tilgjengelige og bidratt i alle fasene til gjennomføringen av prosjektet. Det har vært en trygghet for Bipolarforeningen å få raske svar og god hjelp ved behov.

Oppstart og forarbeid

Det ble etablert en prosjektgruppe bestående av brukere og fagpersoner med tilknytning til bipolar lidelse. Prosjektgruppen har hatt 2 møter i løpet av prosjektperioden. Arbeidet gruppen har gjort utover dette har vært enkeltvis med prosjektleder, og ved mailkorrespondanse. Prosjektgruppen besto av:

Lene Torgersen - Har bipolar lidelse og har tidligere stått frem på God Morgen Norge

Erik Fagereng - Har bipolar lidelse og har tidligere stått frem i EKKO/NRK, og jobber også som høgskolelektor innen film og som regissør

Magnus Johan Engen - Psykologspesialist ved Bipolarklinikken Nydalen DPS

Nina Antonov - Daglig leder i Bipolarforeningen

Liv Aarberg - Kommunikasjonsansvarlig i Bipolarforeningen (og prosjektleder)

I oktober 2021 deltok prosjektleder på et dagskurs i prosjektledelse i regi av Frivillighet Norge.

Sammen har prosjektgruppen utarbeidet intervjuguider, kontrakt mellom deltaker og foreningen, valgt tematikker og drøftet etiske problemstillinger. Spesielt ble det vektlagt og diskutert hvordan vi på best mulig måte kan sikre at det å stå frem på film og i media er noe som er bra for deltakeren. Og ikke noe h*n vil angre eller ønske at filmen og saken slettes i ettertid. Gruppen har også kommet med forslag til deltakere og hjulpet med vurderinger av kandidater.

I august 2021 hentet Bipolarforeningen inn innspill til tematikker i filmene/portrettene, fra følgere og medlemmer i nyhetsbrevet vårt. Disse ble presentert for prosjektgruppen og vi konkluderte med at de allerede skisserte tematikkene i prosjektbeskrivelsen ga et godt grunnlag for å etterspørre historier. Samtidig har det hele tiden vært viktig for prosjektgruppen at det er personene selv sine historier som skal fortelles, og at tematikkene kunne bli endret underveis etter hva som kom frem.

Deltakere

Med utgangspunkt i fem ulike tematikker, startet prosessen med å finne aktuelle deltakere som kunne tenke seg å dele sin historie. Deltakerne skulle bli både ansiktene våre utad, og de som skulle godkjenne og bestemme det vi til slutt publiserte. I hele gjennomføringen har det vært viktig for oss at deltakerne var involvert og innvirket på det ferdige resultatet.

Vi startet med å kartlegge og spørre aktuelle deltakere blant Bipolarforeningens egne frivillige. Dette fordi Bipolarforeningen allerede har gjort en nøye vurdering på deres egen sykdomsinnsikt. Vi tok også en vurdering på at vi heller kontaktet enkeltpersoner enn å gå bredt ut. Dersom vi hadde gått bredt ut, ville mange ha opplevd avvisning når de får høre at sin historie ikke passer.

Det ble gjort nøye vurderinger av personene som ønsket å fortelle sin historie: Ville de tenke at det er greit å gå ut offentlig, selv i en sykdomsperiode? Har de vært eksponert på lignende måte før? Har de god nok innsikt i eget sykdomsbilde til å ta beslutningen om å gi samtykket? Hvis personen ikke hadde kommet langt nok i avklaringen av eget sykdomsbilde, er dette en ekskluderingsfaktor for å delta. Om deltakeren ikke har nok innsikt i egen sykdom til å lese egne mønstre og vite når de er syke og ikke, vil det også være større risiko for at samtykket trekkes tilbake.

Etter flere runder med intervjuer/screeninger på telefon og over Zoom, **landet vi på 6 deltakere.** 5 av disse var frivillige i Bipolarforeningen fra før, og den 6. var en bekjent av prosjektleder. Én av deltakerne måtte trekke seg etter noen måneder av personlige

årsaker. Innspillingen hadde ikke blitt gjort da, og vi hadde en annen frivillig i foreningen som kom inn som deltaker i stedenfor.

Vi etterstrebet at historiene skulle være forskjellige og unike, at det skulle være lik fordeling av ca. like mange menn og som kvinner (slikt det er med folk som har bipolar lidelse) og at det skulle være variasjon i alder på deltakerne. Bipolarforeningen har gode og etablerte screening-rutiner for personer som søker om å bli frivillig for foreningen. Vi tok i bruk disse når vi screener hver enkelt deltaker, samt bruke guiden med spørsmål som prosjektgruppen kom frem til sammen.

Deltakerne og deres utgangspunkt til historie ble som følger:

Michel Voillery: Det å komme tilbake til arbeid etter 2 år som sykemeldt, og å stå i arbeid når man har en bipolar lidelse. Fortelle eller ikke fortelle til arbeidsgiver at man har en psykisk diagnose. Samt det å tørre å åpne opp og snakke om følelser som mann.

Simen Langeland: Ung med bipolar lidelse. Hvordan er det å få diagnosen som ung, hva har det hatt å si for han, og hvordan han håndterer diagnosen i settinger som for eksempel student og fersk arbeidstaker.

Heidi-Elise Klemp Simonsen: Å finne mening med livet selv om man er ufør. Frivillig arbeid. Opp- og nedturene ved bipolar lidelse, samt blandede episoder. Hva hun gjør når hun når de mørke tankene tar over.

Rita Jacqueline Van Inglem: Et arbeidsjern med en drivkraft som få kan måles med. Folk tror ikke på henne når hun forteller at hun har en bipolar lidelse. Blir derimot ofte påpekt at hun er "litt mye". Ønsket spesielt å formidle at hun ikke *er* diagnosen sin.

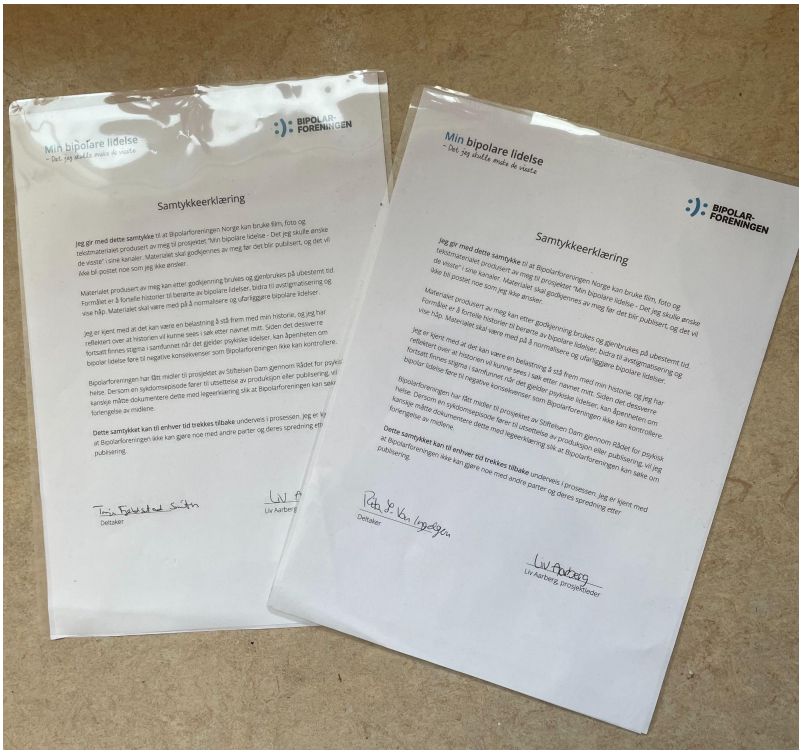
Tonje Fjelstad Smith og Egil Smith: Hvordan er det å leve i et parforhold og ha barn sammen, når den ene har bipolar lidelse. Samspill, kommunikasjon. Det å være pårørende og gift med en som har en psykisk diagnose.

Etiske vurderinger om selvmord som tema

I tillegg til nevnte temaer ovenfor, ble deltakerne spurt om de var komfortabel med å snakke om selvmordstanker og egne utfordringer med suicidalitet og bipolar lidelse. En person som har en bipolar lidelse har 20 til 30 ganger høyere sannsynlighet for å ta sitt eget liv, enn den øvrige befolkningen. Det var derfor naturlig for oss at dette burde være et av temaene som ble formidlet gjennom prosjektet, samtidig som det er et betent tema som kan være vanskelig å snakke om. 3 av deltakerne valgte å snakke om sine personlige utfordringer knyttet til selvmord. Når de snakket om selvmordstanker, formidlet de også erfaringer som ga dem håp og mestring i selv de mørkeste tidene. Både prosjektleder Liv Aarberg og psykologspesialist og deltaker i prosjektgruppen, Magnus Engen, hadde gode samtaler med deltakerne om dette før publisering.

Samtykke til bruk av materialet

Alle deltakerne signerte en samtykkeerklæring, der de samtykket til bruk av film foto og tekst om dem og deres historie. I erklæringen ble det ble spesifisert hva det innebærer å stå frem. For eksempel skrev de under på at *"Jeg er kjent med at det kan være en belastning å stå frem med min historie, og jeg har reflektert over at historien vil kunne sees i søk etter navnet mitt"* og at *"Jeg er kjent med at Bipolarforeningen ikke kan gjøre noe med andre parter og deres spredning etter publisering"*.



Figur 1. To av samtykkeerklæringene.

Det vil alltid være en risiko for at en deltaker på et tidspunkt trekker tilbake samtykket sitt uansett hvor mye vi screener, forbereder og tar hensyn til behov. Det ville også være en risiko for at vi tror at en kandidat er riktig, også viser det seg at vi ser at dette blir en for stor påkjenning for vedkommende. Dette var personlige historier som skulle fortelles, og det er sårt og tøft for deltakeren å stå frem - selv om historiene skal være positive.

For noen av deltakerne var dette første gang de står frem til andre enn nære relasjoner, og for 5 av dem var det første gang de potensielt skulle stå frem i et nasjonalt nyhetsmedium. Prosjektleder har brukt mye tid på å prøve å trygge deltakerne og være sikre på at dette er noe de vil og vil tåle, og vi hadde flere kandidater i bakhånd dersom

noen skulle trekke seg.

Alle deltakerne fikk tilbud om en samtale med psykologen i prosjektgruppen før innspilling. 4 av dem valgte å benytte seg av tilbudet, og vi fikk tilbakemeldinger på at det ble satt pris på. I samtalen med psykologen ble det lagt vekt på hva det ville si å faktisk stå frem på denne måten. En viktig refleksjon i samtalen med både psykolog og prosjektleder er at det ville ta lang tid fra filmen ble spilt inn, til videoen, portrettintervjuet og det potensielle medieoppslaget ble publisert.

Produksjon og innspilling

Samtidig som vi lette etter gode deltakere, sendte vi også forespørsel om prisestimat på gjennomførelse fra 2 produksjonsselskaper til å lage filmene. Prosjektleder hadde møte med begge selskapene først, for at de skulle forstå behovene våre til prosjektet. Vi landet på å bruke AVIA, fordi de leverte et godt tilbud på pris og fordi vi har god erfaring med dem fra før (brukt for eksempel til Dam-prosjektet "5 mestringsfilmer").

Deltakerne til prosjektet er bosatt forskjellige steder i landet, og av kostnadshensyn kombinerte vi derfor 3 av innspillingene med en planlagt reise for våre frivillige til Bergen november 2021. Vi leide en stor AirBnB til innspillingen av to av videoene, for å skape en "hjemmefølelse" i filmene til dem som vi ikke fikk reist hjem til. De to siste filmene ble spilt inn i Oslo og Moss i april 2022.

Vi hadde flere møter med AVIA produksjonsselskap om behov og ønsker. Vi fikk med oss regissør Andreas Enerhaug, som gjorde et grundig forarbeid sammen med alle deltakerne. Han hadde egne intervjuer med dem, lagde forslag til manus på bakgrunn av det, og presenterte det for prosjektleder og for deltakerne selv. Det gjorde at når vi først kom til innspilling var både regissør og deltakere trygge på hva som skulle formidles, og regissøren veiledet dem gjennom innspillingen. Vi var begge opptatt av at deltakerne skulle være i forsetet av hele produksjonen, og at deres ønsker skulle bli hørt.

Prosjektleder/en ansatt i Bipolarforeningen var tilstede på alle innspillingene. Vår oppgave under innspillingen var å trygge deltakerne på at det de sa og gjorde foran kamera var bra, og hjelpe dem til å gjøre vurderinger på hva som burde sies og ikke. Vi bidro også med selve innholdet, hvis for eksempel regissøren eller deltakeren ikke fikk med noe av historien som deltakeren tidligere hadde formidlet til oss.

Etter innspilling hadde Bipolarforeningen flere runder frem og tilbake med utkast på

alle filmene. Først fikk deltakeren og prosjektleder se et førsteutkast. Dette utkastet hadde per da blitt gjennomgått av flere fagpersoner innen film og formidling hos AVIA. Hvis utkastet ikke var bra nok for deltakeren, sendte vi tilbake h*ns endringer og fikk et nytt et, før vi så viste utkastet for en **test-gruppe** med mennesker.

Test-gruppen bestod av 6 mennesker som enten hadde bipolar lidelse selv, var pårørende, eller var tilfeldig utvalgte personer som ikke hadde tilknytning til diagnosen. I tillegg ble film-utkastene vist for alle deltakerne i prosjektgruppen og for Bipolarforeningens 5 ansatte. Av hensyn til pandemien og en usikker smittesituasjon valgte vi å holde visningene digitale, altså at test-gruppen fikk tilsendt lenken på mail med en frist på å komme med innspill. Prosjektleder samlet tilbakemeldinger og fikk tilsendt nye utkast, som igjen gikk gjennom prosjekt-deltakerne, før endelige godkjenninger.

Innsalg

Etter screeningene med deltakerne og møte med regissøren, hadde prosjektleder flere ideer om historier som kunne "selges" inn til pressen. Målet vårt med dette prosjektet har vært å nå bredest mulig i befolkningen, og derfor ønsket vi å få oppslag i landets største aviser.

Landets 5 største aviser/mediehus 2021, i *daglige* lesere:

VG	2,2 mill
NRK	1,6 mill
Dagbaldet	1,3 mill
TV2	840 000
Aftenposten	623 000

Kilde: MBL/Journalisten.no

Vi prøvde på innsalg til alle disse, unntatt TV2. Det skyldes at prosjektleder prioriterte et innsalg til dem i forbindelse med Bipolardagen 2022 på God Morgen Norge, med en historien til en person som ikke var med på dette prosjektet. Vi vurderte det til at TV2 dermed var nådd med tanke på målet, og at det ville være større sjans å få oppslag hos de andre mediehusene enn å prøve på TV2 to ganger. Innsalget var en del av Bipolarforeningens andre arbeid for mer åpenhet og mindre stigma.

De store nasjonale mediehusene mottar mange tips om saker hver dag, og det er ingen forutsetning at journalistene kommer til å ta saken som man prøver å gi dem. Derfor

kan vi med stor stolthet og glede meddele til Stiftelsen Dam at **vi klarte å få til oppslag i samtlige mediehus**. Vi fikk også oppslag av Michel sin sak i Stavanger Aftenblad, og det Totalt har avisene vi fikk publisering i over 6 millioner daglige lesere. 83% av det norske folk leser daglig nett/papiraviser.

Figur 2. Aftenposten, Michel Voillery 21. og 27. desember 2021

Figur 3. NRK, Simen Langeland 6. februar 2022.

Figur 4. VG, Rita Jaqueline 25. juli og 31. juli 2022.

Figur 5. Dagbladet, Tonje og Egil, 17. september og 20. september 2022.

Fremgangsmåten her var å sende mail til en og en journalist, med en klar fortelling om hvorfor historien hadde nyhetsverdi. Noen av dem hadde Bipolarforeningen kjennskap til fra før, og noen fant prosjektleder gjennom å undersøke hvem som jobbet med denne typen saker i mediehusene. Alle journalistene unntatt Irene Bergwitz-Larsen i Aftenposten fikk tilsendt filmene som en del av mailen med forsøket på innsalg, eller i løpet av samtalene med journalisten.

Irene Bergwitz-Larsen fikk ikke filmen tilsendt fordi det var så tidlig i prosjektet at den ikke var klar per da. Vi trodde også på dette tidspunktet at det var lurt å holde tilbake informasjon om at vi hadde eget materiale å publisere, i frykt for at de ikke ville publisere saken likevel. Denne antakelsen viste seg å være feil, og vi har gjort oss en god erfaring med at hvis man har materiale som film eller tekst så er det til hjelp for innsalget å sende dette til journalisten.

Den eneste historien som ikke fikk medieoppslag på prosjektet, var Heidi-Elise sin. Det ble gjort et innsalg til Dagbladet for Heidi-Elise sin historie i mars 2022, men av personlige grunner kunne det ikke la seg gjennomføre når journalisten omsider var klar for å skrive saken i juni 2022. Vi hadde derimot ikke tatt kontakt med et mediehus om Tonje og Egil sin sak, og prosjektleder spurte derfor journalisten om hun ville skrive om deres historie istedenfor. Det ville hun, og hun ønsker også å skrive om Heidi-Elises historie senere. Det var viktig å avklare med Heidi-Elise først om dette var ok.

Med filmene som utgangspunkt, skrev også prosjektleder **5 portrettintervjuer** med innhold fra videoene. Disse ble publisert samtidig med medieoppslagene. Tanken bak dette var at de som ikke hadde tilgang til Pluss-abonnentene, likevel skulle få lese historiene. Samtidig som vi da også hadde eget materiale i tekst-form.

Publisering

Vi forsøkte å følge publiseringen til mediehusene, og gjorde journalistene orientert om at vi hadde eget materiale. Det skjedde derimot flere ganger at sakene ble publisert uten at vi visste datoen, og vi måtte da “hive oss rundt” for å få ut vårt eget materiale.

Vi ble også fortalt at Tonje og Egil sin sak skulle komme før den egentlig gjorde, og videoen ble derfor publisert før medieoppslaget. Det er uheldig med endrede og uforutsigbare publiseringsdatoer når man skal stå frem med så nære og personlige historier. Prosjektleder har forsøkt å være tydelig med journalistene på viktigheten av

forutsigbarhet om denne typen saker.

Prosjektleder prøvde å få journalisten til å skrive saken til Heidi-Elise i tide til at den kunne publiseres på Bipolardagen, da det er en ekstra relevant dag å snakke om bipolare lidelser på. Det gikk ikke siden journalisten ikke kunne før i juni, men vi valgte å publisere Heidi-Elises video på dagen likevel. Det viste seg å være en god vurdering, mer om det kapittel 4.

I filmene og intervjuene møter vi 6 åpenhjertige mennesker. De tør å fortelle om det de har opplevd som vanskelig med å ha en bipolar lidelse, samtidig som at de gir håp. De har belyst diagnosen fra mange forskjellige vinkler, som forteller oss at det å ha en bipolar lidelse ikke er likt for alle og de har forskjellige erfaringer med å få hjelp.

Under presenteres publiseringen, overskrift og ingress på portrettintervjuene, skjermbilder og lenker til de første publiseringene. Langversjonene til flere av filmene ble også re-publisert på Facebook og Instagram under prosjektperioden.

Samlelenke med alle filmene: https://bipolarforeningen.no/aktuelt/min-bipolare-lidelse/

1. **Michels historie - 21. desember 2021**

Figur 6. Skjermbilder av Michels video og nettsak.

Facebook (kortversjon):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/318398403624505

YouTube (langversjon): https://www.youtube.com/watch?v=lOymWZQftEs

Portrettintervju:
https://bipolarforeningen.no/aktuelt/veien-tilbake-til-jobb-etter-2-ar-som-sykemeldt/

Aftenposten:
https://www.aftenposten.no/karriere/i/BjvzJ0/michel-voillery-sa-paa-jobb-at-han-er-bipolar-boer-du-fortelle-sjefen-om-psykisk-sykdom

2. **Simens historie - 7. februar 2022**

Figur 7. Skjermbilder av Simens video og nettsak.

Facebook (kortversjon):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/639343710511812

YouTube (langversjon): https://youtu.be/DiW0S3cmFKg

Portrettintervju:
https://bipolarforeningen.no/aktuelt/fra-kaos-til-kontroll-livet-som-ung-med-bipolar-lidelse/

NRK:
https://www.nrk.no/vestland/ville-slette-alle-dagene-for-han-fikk-diagnosen_-_-jeg-sa-ingen-fremtid-1.15816263

3. Heidi-Elises historie - Bipolardagen 30. mars 2022

Figur 8. Skjermbilder av Heidi-Elises video og nettsak.

Facebook (kortversjon):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/320618066828514

YouTube (langversjon): https://youtu.be/afW2iAByil8

Portrettintervju:
https://bipolarforeningen.no/aktuelt/endelig-kan-de-rundt-meg-forsta-min-bipolare-lidelse/

4. **Ritas historie - 25. juli 2022**

Figur 9. Skjermbilder av Ritas video og nettsak.

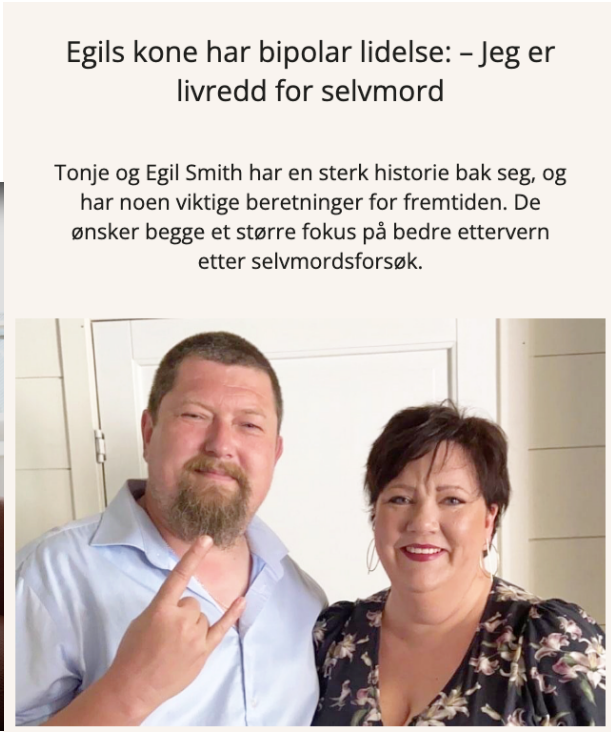
Facebook (kortversjon):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/1374994579652549

YouTube (langversjon): https://youtu.be/yYgIG6SAsTg

Portrettintervju: https://bipolarforeningen.no/aktuelt/ritas-historie/

VG: https://www.vg.no/forbruker/helse/i/k62xvA/livet-som-bipolar-til-tider-helt-grusomt

5. **Tonje og Egils historie - 31. august 2022**



Figur 10. Skjermbilder av Tonje og Egils video og nettsak.

Facebook (kortversjon):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/801521937651854

YouTube (langversjon): https://youtu.be/8Clf-BHixpg

Portrettintervju: https://bipolarforeningen.no/aktuelt/tonje-og-egils-historie/

Dagbladet: https://www.dagbladet.no/tema/giftet-seg-dummeste-vi-gjorde/76752965

6. **Ekstra:**

Mash up - alle filmene:
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/781355716508277

Tonje og Egil om selvmord (10. sept, Verdensdagen for selvmordsforebygging):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/2202180763302015

Rita om selvmord (8.sept):
https://www.facebook.com/Bipolarforeningen.Norge/videos/1109538943019392

Vi lærte mye av toppadvokat Stig Bechs fremtreden i media, når han sto frem med sin bipolare lidelse i Dagens Næringsliv. Blant annet at selv den tilsynelatende «sterkeste» kan trenge tett oppfølging og debrief også etter man har stått frem. Det å stå frem med en psykisk lidelse i nasjonale medier er absolutt ikke for alle: Her har det vært grundige prosesser for å finne gode deltakere som tåler trykket av å stå frem. Deltakerne forteller å ha opplevd prosjektet som meningsfullt. De har fått god veiledning i å håndtere de direkte tilbakemeldinger fra publikum, ikke minst på å videreformidle kontakt med foreningen lokalt og sentralt.

4. Resultat, vurdering av resultat- og effektmål

Oppsummert har prosjektet vært en suksess, og målene for prosjektet oppleves som oppnådd. Vi opplever at historiene har vært både til hjelp og begeistring for andre, og at mottakerne har fått ny kunnskap om bipolare lidelser. I dette kapittelet redegjør vi først for oppnålsen av resultatmålene, så effektmålene og samfunnsmålene, og så noen refleksjoner til slutt.

Bipolarforeningen har produsert 5 portrettintervjuer, 5 filmer på 3-4 minutter, 5 kortversjoner på ca. 30 sekunder og 1 samlefilm på ca. 1 min. Det ble også laget 2 ekstra kortversjoner av filmene, som begge tok for seg selvmordstematikk. Som tidligere nevnt i rapporten, har en person med bipolar lidelse sterkt forhøyet risiko for å gjennomføre et selvmord. Derfor ønsket vi et ekstra fokus på akkurat dét, men som samtidig formidlet håp.

Publikum og engasjement

Tall for rekkevidde (25.11.22)

Figur 11. Rekkevidde for innlegg i Bipolarforeningens kanaler om prosjektet. Andre sine delinger, som for eksempel Rådet for psykisk helse, er inkludert i disse tallene. Disse tallene inneholder også rekkevidden for deling av mediesakene og portrettintervjuene.

	Michel	Simen	Heidi-Elise	Rita	Tonje og Egil	Samlevideo
Facebook	99823	150732	143479	296646	146534	69042
Instagram	45994	76060	6050	54245	37189	63982
YouTube	1865	3533	1922	2059	6126	-
Totalt	147682	230325	151451	359950	189849	133024

Totalt: 1 212 281 eksponeringer

Tall for engasjement (25.11.22)

Figur 12. Engasjement for innlegg i Bipolarforeningens kanaler om prosjektet. Det vil si antall ganger folk har engasjert seg i innleggene gjennom reaksjoner, kommentarer, delinger og klikk. Merk at Instagram og YouTube sin innsikt ikke tar høyde for "klikk" på innlegget.

	Michel	Simen	Heidi-Elise	Rita	Tonje og Egil	Samlevideo
Facebook	5332	8068	10033	18736	7815	3798
Instagram	591	667	402	276	567	250
YouTube	21	52	20	23	37	-
Totalt	5944	8787	10455	19053	8419	4048

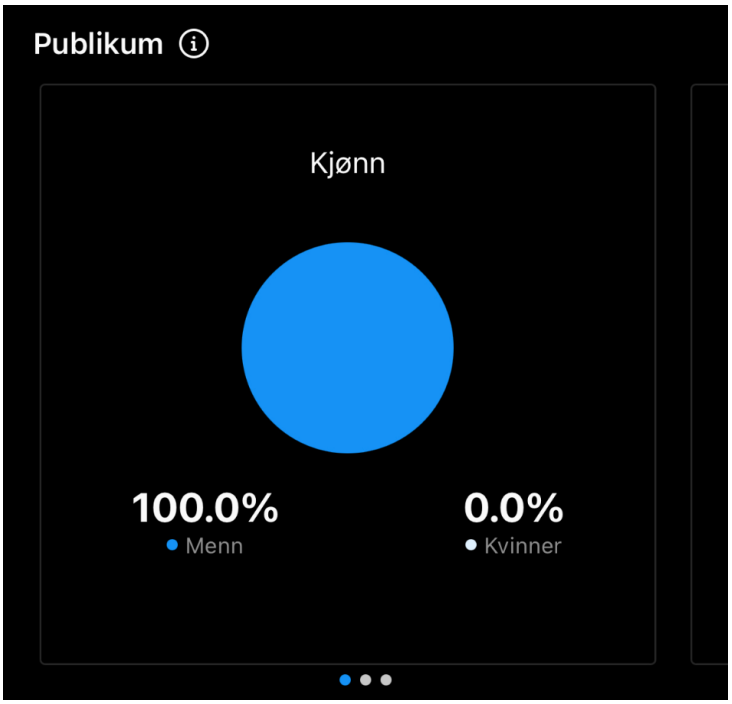
Totalt: 56 706 personer

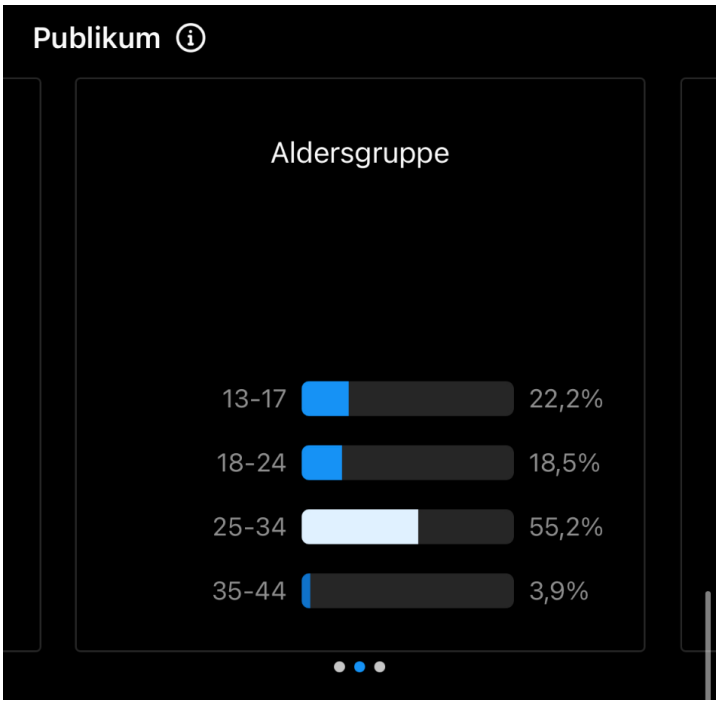
I egne og Rådet for psykisk helses kanaler har vi fått en utrolig god oppslutning, og vi opplever at historiene har vært til både hjelp og begeistring for andre. I egne og Rådet for psykisk helses kanaler har vi totalt fått over **1,2 millioner avspillinger** på filmene og portrettintervjuene ved hjelp av promotering, og **ti-tusenvis** av reaksjoner i form av likes, delinger etc. **Flere hundre** har lagt igjen kommentarer.

Vi har også fått en svært god organisk rekkevidde, altså den spredningen som oppstår av seg selv uten at vi bruker penger på det. Et eksempel på dette er Heidi-Elise sin film, som aldri ble promotert under prosjektperioden med annonsering, fordi vi ventet på Dagbladet-saken. Da Heidi-Elise som nevnt havnet i en personlig vanskelig situasjon, valgte vi å avholde promoteringen i ettertid også.

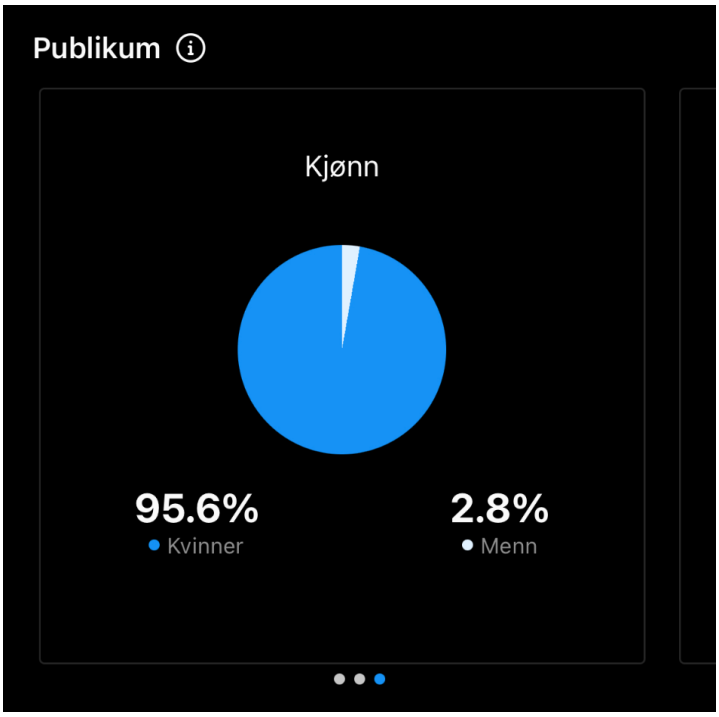
Figur 13. Posten til Heidi-Elises film på Facebook, over 100 000 har fått denne opp på sin Facebook. Uten promotering.

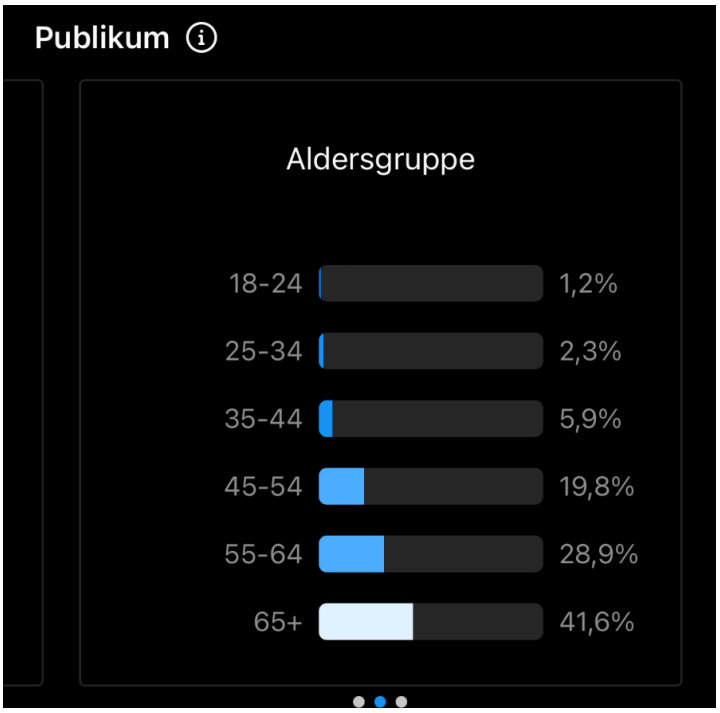
Takket være midler fra Stiftelsen Dam til målrettet annonsering, har vi også nådd flere menn og unge enn vi vanligvis gjør.





Figur 13. Skjermbilde av alderen på publikummet på Instagram som vi har nådd gjennom promoteringen av Michel (t.v.) og Simen (t.h.) sine filmer.





Figur 14. Til sammenligning: Når vi ikke legger inn spesifisering av kjønn og alder, kan tallene se slik ut. Skjermbilde fra en promotering av Ritas film.

Kommentar til Figur 11 og 12: Ved siste skjermbilde valgte vi at promoteringen skulle nå både kvinner og menn, uten spesifisering. Sånn her kan resultatene altså se ut når algoritmene får bestemme selv. Vi har justert promoteringen etterhvert som vi har sett at den ikke treffer balansert.

Med flerfoldige tilbakemeldinger er vi overbevist om at historiene i filmene har bidratt til å redusert stigma og fordommer knyttet til bipolare lidelser. Deltakerne i prosjektet forteller gjenkjennbare historier som bidrar til mindre opplevelse av ensomhet. Tilbakemeldingene uttrykker blant annet håp rundt egen diagnose, mot til å selv utøve åpenhet om egen diagnose og gjenkjennelse i det som blir sagt.

Eksempler på kommentarer vi har fått:

- *Dette var filmen som skulle til for at jeg selv turte å dele om min egen diagnose. Tusen takk, det betyr mye.*
- *For ett herlig par, de er gode forbilder. (..) Blir utrolig motivert i mitt eget liv med min egen bipolar lidelse til og se lyst på livet når jeg ser på disse to flotte menneskene.*
- *Blir rørt, men på en behagelig måte. Det er ikke diagnosen, men alle sine fasetter som definerer oss som menneske. Takk for at slike historier fortelles.*
- *Tusen takk for at du setter ord på den diagnosen mange av oss lever med!*
- *Disse filmene er ett skritt videre! Åpenhet er et prosjekt med mange paradokser som fordømming og stempling, men det er kanskje også den eneste veien for å bli anerkjent som en del av samfunnet.*
- *Viktig å få fram at det å ha ein bipolar lidelse ikkje trenger å være noe som definerer oss, både med omsyn til andre og til oss selv. Så takk Rita!*

På nettsidene våre og YouTube har langversjonen av filmene blitt sett totalt 16 300 ganger (22. nov 2022). Den største rekkevidden har vi altså hatt på Facebook og Instagram (og i mediene). Vi valgte derfor å publisere langversjonene også på Facebook og Instagram, noe som gjorde at flere så større deler av filmen. Til sammenligning har Tonje og Egil sin film 40 000 visninger på Facebook, mot 6400 visninger på YouTube.

I løpet av perioden desember 2021 - september 2022 har Bipolarforeningen fått over 300 nye medlemmer (av totalt 1631 per 13. des 22). De sosiale mediene har også hatt en økning på flere tusen følgere. Veksten skyldes ikke bare filmene, men disse har utvilsomt bidratt til å øke kjennskapen til foreningen.

Medieoppslag

Vi fikk 4 av de 5 historiene fortalt, i totalt 5 nyhetsmedier der 4 av dem var nasjonale. Antall filmer produsert er flere enn først målsatt, men innenfor samme budsjett. Ved å formidle historiene gjennom riksdekkende aviser, har vi nådd langt flere personer enn vi hadde klart i egne kanaler. Totalt sett har avisene vi har hatt oppslag i, over 6 millioner daglige lesere. 63% av det norske folk leser daglig nett/papiraviser.

I egne kanaler når vi som oftest folk som er opptatt av tematikken fra før og har kunnskap om den, mens her har vi også nådd mange som ikke har kjennskap til bipolar lidelse fra før. Vi har nådd bredt, og til forskjellige grupper i samfunnet. Til eksempel lå Ritas historie lå på VG sin forside i 5 dager, de har ca. 2,2 millioner daglige lesere.

Journalistene rapporterer til oss om høye lesertall, men at eksakt tall ikke er noe redaksjoner går ut med.

Samfunnsnytte

Med over 1,2 millioner eksponeringer i egne/Rådets kanaler, og flere millioner eksponeringer gjennom de nasjonale mediene, kan vi trygt si at flere har blitt opplyst om bipolare lidelser og hva det er for noe. Prosjektet har bidratt til å bekjempe stigmaet og fordommer som er knyttet til bipolare lidelser, ved å formidle ekte menneskers historier. Økt kunnskap skaper bedre forståelse, som igjen bryter ned stigmaet.

Vi ser også at prosjektet har nådd ut til mennesker som selv ikke har diagnosen bipolar lidelse. For eksempel fikk en film denne kommentaren:
"*Takk for at du forklarer til oss som aldri har opplevd dette! Viktig både for dem som kjenner seg igjen, og oss som ønsker å forstå bedre.*"

Nyskaping

I filmene og intervjuene møter vi 6 åpenhjertige mennesker. De tør å fortelle om det de har opplevd som vanskelig med å ha en bipolar lidelse, samtidig som at de gir håp. De har belyst diagnosen fra mange forskjellige vinkler, som forteller oss at det å ha en bipolar lidelse ikke er likt for alle og de har forskjellige erfaringer med å få hjelp. Tidligere har dokumentarer ofte vært lange, noe som har gjort terskelen for å se dem høy for mange. I filmene er har man lykkes i å få inn utrolig mye kunnskap og erfaringer på bare 4 minutter, og de berører oss emosjonelt.

At filmene og emnene er utviklet av folk med egenerfaring har vært grunnmuren for å lage filmer som både folk med bipolar lidelse, pårørende og andre har opplevd som

relevante. Det er også en kreativ løsning å nå riksdekkende media ved å ha intervjuobjekter, historie og film klar når man har henvendt seg, alle journalistene har sagt ja til å ta sakene. Dermed har artiklene blitt på organisasjonens premisser, ikke omvendt, som er det vanligste. Artiklene har dermed også blitt bedre, ikke så sensasjonspreget som artikler der mennesker med psykiske lidelser deltar ofte er.

Ved å formidle en historie nasjonalt rekker budskapet langt utover den gruppen som Bipolarforeningen og Rådet for psykisk helse vanligvis når. Historiene i media er frittstående, leser er ikke avhengig av å ha sett filmen eller kjenne temaet på forhånd. Mange mennesker vil gjennom dette prosjektet ha lest om bipolar lidelse for første gang. Vi vet at fordommer lettere brytes når vi blir kjent med noen som har en lidelse med mange fordommer knyttet til seg.

Forbedringer

Det er mye som har gått bra med dette prosjektet, men også flere ting som kunne gått bedre. Vi velger å trekke frem 2 ting, til ettertanke for fremtidige prosjekter.

1. Filmene og prosjektet kan dokumentere et høyt tall eksponeringer. Men hvor mange har egentlig sett hver film helt ut, og hvor mange har sett alle filmene og ikke bare én eller to? De fleste seere hopper av etter et par sekunder. I gjennomsnitt ser personer 5 sekunder av en video. Tall fra våre videoer viser et gjennomsnitt på 9 sekunder. Det vil si at mange av de vi har nådd ikke har sett hele filmen. Samtidig ser det ut til at de har fanget seernes oppmerksomhet, godt over gjennomsnittet.
2. Noen av målsettingene til prosjektet har vært mindre kvantifiserbare, altså det har vært vanskelig å kunne evaluere utover internt i prosjektgruppen og ved å se på kommentarene, delinger, likes og andre reaksjoner. Dette fordi vi ikke vet *hvem* som har sett alle filmene og sakene i media når de ble publisert.
   Vi fikk vist 3 av filmene til våre frivillige under en samling høsten 2022. I evalueringen av samlingen med 25 respondenter, svarte samtlige at de var svært fornøyd med innholdet i filmene. I ettertid ser vi at vi kunne ha brukt nyhetsbrev mer aktivt under publisering, ved å for eksempel sende en mail med hver film som ble publisert og be dem evaluere det de så etterpå.

7. Oppsummering med konklusjon og videre planer

Oppsummert har prosjektet vært en suksess. Prosjektmålene er nådd, og de 5 historiene har blitt fortalt gjennom filmer, nettsaker og nyhetsoppslag. Prosjektet har fortalt gjenkjennbare historier, og berørte av diagnosen har fått filmer og tekst som gjør det lettere for dem å formidle hva de skulle ønske at andre visste.

Filmene, sakene og nyhetsoppslagene tar for seg *ekte folk* med diagnosen og et mangfold av historier og tematikker. Dette bidrar til ny kunnskap og forståelse om bipolare lidelser. Det er nærliggende å tro at prosjektet også har vært et bidrag til å bekjempe stigma og fordommer knyttet til diagnosen. Tilbakemeldingene fra seerne har vært utelukkende positive.

Vi mener vi har klart å snakke om svært vanskelige temaer på en god og motiverende måte, som for eksempel selvmordstanker og det å føle at en ikke har verdi. Prosjektet har bestått av et tett samarbeid mellom brukere, ansatte, helse- og filmfagfolk. Rådet for psykisk helse har bidratt med innspill og vært en viktig sparringspartner.

Bipolarforeningen og Rådet for psykisk helse har som videre plan at materialet skal gjenbrukes flere ganger, for eksempel på relevante merkedager som Bipolardagen, Pårørendedagen og Verdensdagen for selvmordsforebygging. I september 2022 ble prosjektet nominert til Helseprisen 2022 av både Rådet for psykisk helse og Bipolarforeningen.

I tillegg har forsknings- og behandlingsinstitusjonene TIPS Sør-Øst og Vestre Viken oppsøkt Bipolarforeningen, med ønske om å bruke filmene i sine digitale læringsportaler for pasienter og pårørende. Rita sin historie skal fortelles på nytt, i ukebladet Hjemmet av samme frilansjournalist som skrev saken i VG.

Prosjektet er avsluttet, men historiene vil leve og fortelles videre.

7. Referanser

Stig Bech åpen om sin bipolare lidelse:
https://www.dn.no/magasinet/livet/solon-eiendom/advokatfirmaet-wiersholm/hakon-gullvag/wiersholm-advokat-stig-bech-forteller-om-livet-som-bipolar/2-1-931411

160 000 anslås å ha bipolar lidelse, samt kjønnsfordeling av hvem som har lidelsen:
https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/bipolare-lidingar

Daglige lesertall og Norges største aviser, samt hvor mange leser aviser:
https://journalisten.no/kortnytt-lesertall-lesertall-2021/nye-lesertall-nedgang-pa-bade-papir-og-digitalt/478933

83% leser minst en avis daglig:

https://www.mediebedriftene.no/artikler/2021/mediehusenes-lesertall--vg-storst-totalt---aftenposten-storst-pa-papir/

Gjennomsnittlig visningstid på Facebook-videoer:
https://financesonline.com/facebook-video-statistics/