

Flink pike



Flink pike er en dokumentarfilm som regissøren Solveig Melkeraaen har laget om seg sjøl og kampen for å komme ut av sine depresjoner. I filmen forsøker Solveig å finne ut av hvorfor hun, en vellykket filmregissør og en aktiv ung kvinne med det meste på plass, innimellom blir så fryktelig lei seg at hun ligger på sofaen i stua og gråter hele døgnet. Hvorfor hun blir så trist at hun ikke klarer å dusje, spise eller gå ut? Hun ser hvordan hun preger omgivelsene sine, om hvordan kjæresten hennes Ravn også blir fortvilet, fordi han ikke klarer å hjelpe henne. Solveig er redd for at hun aldri skal bli glad igjen, at hun ikke skal fungere i livet sitt og at Ravn kommer til å forlate henne. Til slutt går depresjonen over i en psykisk lidelse, og Solveig ønsker ikke å leve lenger. Hun legges inn på psykiatrisk avdeling på sykehus og tar i mot behandlingen ECT, også kalt elektrosjokk. Kombinert med samtaler med psykolog blir dette veien ut av Solveigs psykiske lidelse. Etter noen behandlinger med ECT, blir Solveig seg selv igjen. Og så blir hun så glad at hun setter i gang med veldig mange prosjekter, nye filmer og til og med en musikkfestival. Og så går det galt på nytt. Men denne gangen bestemmer Solveig seg for å finne ut av hvorfor hun er disponert for depresjon og hva det er som trigger denne lidelsen.

OM REGISSØREN

Solveig Melkeraaen (1978) er fra Øksnes i Vesterålen. Hun er utdannet i fjernsynsregi ved Høgskolen på Lillehammer og har laget en rekke prisvinnende dokumentar- og kortfilmer.

Melkeraaen underviser og holder ulike workshops i film. Hun har vært mentor og konsulent for en rekke filmprosjekter. I tillegg til egne regisserte filmer, lager hun også oppdragsfilm.

Filmografi: *Radiobingo* (dokumentar, 2002), *Gutan som blei igjæn* (dokumentar, 2003), *Neste stopp* (fiksjon kortfilm, 2005), *Begavede barn* (dokumentar, 2006), *Bortreist for anledningen* (fiksjon kortfilm, 2007), *De som bygger landet* (dokumentarserie, åtte episoder, NRK, Regi på episode 2 og 6), *Fabelaktige Fiff og Fam* (dokumentar, 2009), *Bankbussen* (dokumentar, 2010), *Livslang kjærlighet* (dokumentar, 2010), *Flink Pike* (kinodokumentar 2014).

OM FILMEN

SELVREFLEKSIV DOKUMENTARFILM – PERSONLIG DOKUMENTARFILM

«Jeg har vært vant til å klare alt, men så en dag sier det stopp. Jeg blir innlagt på akuttpsykiatrisk med diagnosen alvorlig depresjon. Elektrosjokkbehandling blir redningen. Jeg får livet mitt tilbake, men "flinkismønstrene" sitter i ryggmargen. Vil jeg miste alt igjen? *Flink Pike* er en dokumentar om meg og min familie. En film om å være perfekt og uperfekt, om kontroll og tap av kontroll, om angst for angsten, og om å le når det alt er svart. Som broren min sier før mitt første elektrosjokk: "Det blir en pangstart på helga!" (Solveig Melkeraaen i *Flink Pike*).

Dokumentarfilm er en retning som beskriver eller handler om noe som finnes i virkeligheten. Retningen eller sjangeren har utviklet seg i den snart 120 årige filmhistorien. Fra å være registrerende (kamera satt opp på et fast punkt som filmet det som foregikk foran lensa), til å ha et objektivitetsideal (reportasjer, nyhetsjournalistikk), ser vi nå at dokumentarfilm ofte kan være like regissert som en fiksjonsfilm og den er ofte personlig. Det vil si at regissøren som lager filmen, inkluderer gjerne seg selv som en del av handlingen. Idealet i vår tids dokumentarfilm er ikke objektivitet, men hvordan regissøren *subjektivt* opplever verden, virkeligheten eller et problem. Likevel er det noe som gjerne skiller dokumentaren fra fiksjonsfilmen – og det er at rammehistorien – eller det det handler om, har et opphav i virkelige mennesker eller et virkelig liv – i den såkalte virkeligheten.

1. På hvilken måte kan *Flink Pike* kalles en dokumentarfilm?
2. Beskriv noen av scenene der *Flink Pike* ligner en spillefilm.
3. Hvorfor har regissøren valgt å iscenesette deler av handlingen?
4. Hvorfor fremstilles den «flinke piken» med rød kjole?
5. Hvilke assosiasjoner får man der hun står på toppen av en pidestall med hendene over hodet?
6. Hva skjer når den «flinke piken» faller ned i bassenget?
7. Hva slags assosiasjoner gir bildet «å falle ned i et basseng»?
8. Hvorfor har regissøren jobbet med scener og bilder som kan gi seeren ulike assosiasjoner om hva hun selv føler og går igjennom når hun forsøker å beskrive sin kamp mot depresjonen?

Filmstudieark

Forfatter: Ingrid Dokka
Klassetrinn: [10. trinn, Videregående, Høgskole]
Fag: RLE-faget, Norsk, Samfunnsfag
Tema: Helse og rus, Individ/gruppe, Oppvekst/familie

Fakta

Originaltittel: *Flink pike*
Regi: Solveig Melkeraaen
Roller: Solveig Melkeraaen, Ravn Lanesskog, Magnus Melkeraaen, Sigrid Melkeraaen, Karl Magnus Melkeraaen, Kristine Steffensen
Manus: Solveig Melkeraaen
Genre: Dokumentar
Nasjonalitet: Norge
Språk: Norsk
Produsent: Ingvil Giske
Produksjonsselskap: Medieoperatørene
Lengde: 1 t. 13 min.
Distribusjon: Tour de Force
Produksjonsår: 2014
Aldersgrense: 11 år

Filmplakat:



9. Hvordan ville filmen vært uten disse scenene?
10. På hvilken måte er *Flink Pike* en personlig og selvrefleksiv dokumentarfilm?

VÆRE FLINK – EN MODERNE LIDELSE?

I opptakten til lanseringen av filmen *Flink Pike* høsten 2014 kom det parallelt i gang en diskusjon i mediene om hvordan ungdom i Norge sliter med prestasjonsangst som gir depresjoner og utrygghet. Mange unge faller ut av videregående skole og føler et stort forventningspress i forhold til karakterer, utseende, aktiviteter, økonomi, fritid osv. I tillegg relaterer mange seg til og i sosiale medier, som kan bli en tilleggsfaktor når det gjelder stress. Mange er «koblet på» hele tiden og syntes det er komplisert å finne nok tid til å hvile eller bare koble ut og ikke prestere hele tiden.

1. På hvilken måte viser filmen at Solveig tror at hun må leve opp til forventningene om å være vellykket hele tiden?
2. Hvorfor påtar Solveig seg så mange oppgaver? Hva sier filmen om dette?
3. Sjekk lenkene under i punkt 4 og forsøk på å beskrive hva som kan være symptomene på «flink pike syndromet»?
4. Rammer flinkhets-kravet bare jenter?

Sjekk disse lenkene for å få et innblikk i «flink pike»-diskusjonen, syndromet og symptomer

- <http://www.dagsavisen.no/kultur/vil-flink-pike-syndromet-til-livs/>
 - <http://www.aftenposten.no/meninger/sid/Flink-pike-syndromet-7418520.html>
 - <http://www.tankefeltterapeut.no/tankefeltterapi-og-snill-flink-pike-syndromet>
 - <http://tinteguri.com/2012/09/09/flink-pike-syndromet-forbeholdt-kvinner-tinteguri-reflekterer/>
 - <http://www.webpsykologen.no/artikler/perfeksjonisme-tvang-selvkritisk/>
 - http://no.wikipedia.org/wiki/Elektrokonvulsiv_terapi
5. Filmens hadde sin premiere 10. oktober 2014. Hvorfor er denne datoen valgt, og hva kalles denne dagen?

6. Hvordan kan filmen være med på å hjelpe mennesker som sliter med forventningspress og «flinkhets»-syndrom?

7. Gruppearbeid: Del inn i små grupper og diskuter følgende spørsmål:

1. Hvem er jeg når jeg er god nok?
2. Hva er jeg god til?
3. Hvem i min krets er glad i meg akkurat som jeg er?
4. Hva vil skje med meg hvis jeg begynner å sette grenser og si nei til saker jeg føler jeg får vondt i magen av?
5. Hvem er «mine» viktigste mennesker?
6. Hvordan vil jeg at de menneskene skal tenke om meg?
7. Hva gjør jeg når jeg kjenner at jeg har det som best?
8. Hva kan jeg gjøre for ikke å være så «flink»: Hvor går grensen mellom å gjøre så godt jeg kan og når strever jeg for å oppfylle andres krav?

Se ellers: <https://www.facebook.com/flinkpike>

VÆRE GOD NOK

Et viktig budskap i *Flink Pike* er at vi alle må finne ut av når vi er gode «nok» og hvem skal vi være gode nok for. Skal vi være gode nok for oss selv? Er det «fårlig» ikke å ha høye nok forventninger til egne prestasjoner? Blir man en taper av det? Venneløs? Ensom? Stygg? Dum?

I hele vår oppvekst og under hele vår skolegang så står begrepet «flink» i sterkt fokus. Hvordan kan man lære strategier for å unngå å sette så høye krav at du hele tiden føler deg mislykket – som igjen kan medføre tapsfølelse, tristhet, håpløshet og apati?

1. Hvilke tiltak setter Solveig i gang med når hun forstår at hun trenger hjelp for å komme ut av sin depresjon?
2. Hvorfor er det viktig for Solveig å snakke med foreldrene sine om det finnes andre i familien hennes som også har slitt med noen av de samme problemene?
3. Hvordan reagerer foreldrene til Solveig på disse spørsmålene?
4. I filmen hører vi Solveigs samtaler med psykolog – hva mener psykologen er årsakene til at Solveig blir deprimert?
5. Hva er psykologens konkrete råd?
6. På hvilken måte ser vi at ECT-behandlingen hjelper Solveig?
7. Hvorfor er det knyttet så mange fordommer mot denne behandlingen?

8. Del noen tanker i en samtale om hvorfor Solveig ønsker å vise hva som skjer med henne når hun får ECT- behandling?

9. Sjekk lenken under for mer faktainformasjon om ECT-behandling i psykiatrien.

- <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/article1084740.ece>



Hva læreplanen sier

Det faglige arbeidet før og etter visningen av *Flink pike* vil kunne bidra til å nå flere av lærerplanens kompetansemål. Her er eksempler:

SAMFUNNSFAG

Kompetansemål etter 10. årstrinn innen hovedtemaet *samfunnskunnskap*, og kompetansemål etter Vg1/Vg2 innen hovedtemaet *individ, samfunn og kultur*.

NORSK

Kompetansemål etter 10. årstrinn og videregående innen hovedtemaene *muntlig kommunikasjon* og *språk, litteratur og kultur*. (Her blir arbeid med film nevnt eksplisitt.)

RLE

Kompetansemål etter 10. årstrinn og videregående innen hovedtemaet *filosofi og etikk*.

Norsk Filminstitutt

Adresse Oslo: Dronningens gate 16 0152 Oslo, +47 22 47 45 00

Adresse Bergen: Media City Bergen, Lars Hilles gate 30, 5008 Bergen