

Till dig, Sinulle

Nicoline Aspvik

Till dig

Till dig är ett projekt med syftet att förmedla historier och att bidra till en normalisering av att på ett mer ingående sätt tala om känslor och sin psykiska hälsa. Arbetet består av ett brevskrivningsprojekt och en personlig intervju med min farmor. I brevskrivningsprojektet har jag med hjälp av ett handskrivet brev bjudit in folk att dela med sig om sin psykiska hälsa. Brevet har jag gömt i diverse finländska städer för främlingar att hitta. Några brev har även delats ut till bekanta.

I intervjun med min farmor går jag in för att mer detaljerat återge en berättelse från någon som står mig nära. Utgående från intervjun har jag gjort en film, med vilken jag försöker visualisera hennes känslor och berättelse genom mina egna ögon. Med hjälp av dessa komponenter bjuder jag in främlingar, bekanta och en person som står mig nära att tala om hur de mår och berätta sin historia.

Sinulle

Sinulle, on projekti jonka tarkoitus on välittää tarinoita ja olla omalta osaltaan normalisoimassa keskustelua tunteista ja psyykkisestä terveydestä. Työ käsittää kirjeiden kirjoittamisprojektin sekä haastattelun isoäitini kanssa. Kirjoittamisprojektissa olen eri kaupunkeihin piiloittamiini kirjeiden kautta kutsunut ihmisiä jakamaan ajatuksiaan psyykkisestä terveydestä. Isoäitini haastattelu on hiukan syvemmälle ulottuva henkilökuva. Olen tehnyt haastatteluun perustuvan elokuvan, jonka välityksellä pyrin visualisoimaan hänen tuntemuksiaan ja kertomuksiaan omien silmiäni läpi. Näiden komponenttien avulla kusun ventovieraita, tuttavita ja yhden läheisen henkilön kertomaan miten he voivat ja jakamaan tarinansa.

For you

For you is a project with the purpose to convey stories. With this work I also want to contribute to normalizing talking more thoroughly about your feelings and physical health. On one hand my work consists of a letter writing project and on the other hand an interview with my grandmother. In the letter writing project I have, with a handwritten letter invited people to share their thoughts about their own mental health. The letter has been hidden in cities for strangers to find. In the interview with my grandmother I will go to a greater depth conveying a story of a person close to me.

I have made a film to go with the recorded interview in which I try to visualize her feelings and her story through my eyes. With the help of these two components I invite people to talk about their feelings and I try to convey their stories. Stories of strangers and a story of someone dear to me.

Examensarbete för bildkonstnär, YH-examen Utbildningen för bildkonst
Yrkeshögskolan Novia
Jakobstad 2016
Degree Thesis for Fine Art, Bachelor of Fine Art Degree Programme in Fine Art
Novia University of Applied Sciences
Jakobstad 2016, Finland
Handledare/Supervisors:
Albert Braun, Göran Torrkulla
Bedömare/Examinators:
Ulrika Ferm, Jimmy Pulli

Innehållsförteckning

Hur mår du?	8-11
Att gömma brev	12-15
Brevet jag gömt	16-17
Svar	18-23
Till dig, farmor	24-33
Från dig till mig	34-37



Hur mår du?

Det har alltid varit svårt för mig att svara på frågan, Hur mår du?. Rättare sagt är det svårt att svara på den frågan när jag mår dåligt. Det känns som att jag skulle dömas som svag om jag berättade för människor om mina problem. Fysiska sjukdomar har alltid känts okej att tala högt om, medan man viskar försiktigt om sin psykiska hälsa. Jag upplevde länge att ångest, depression eller annan psykisk ohälsa var ett tecken på svaghet. Idag vet jag att så inte är fallet. När man måste kämpa genom en hinderbana till vardag då är man allt annat än svag. Men om jag berättade om hur jag ibland hamnar i depression, eller hur jag ibland i sociala situationer blir så nervös att det känns som om jag ska spy, då skulle människor se på mig på ett annat sätt. Det känns som om jag då skulle få en stämpel som aldrig kan tvättas bort. Psykisk ohälsa är ofta något man bara lider av en viss period av sitt liv. Så varför är det så svårt att tala om?

Kan det bero på att man i media skapat en bild där psykisk sjukdom jämförs med galenskap? Eller beror det på den gamla föreställningen om att psykisk sjukdom var obotligt och man måste låsas in för resten av sitt liv? Vad det än beror på finns det fortfarande en stigmatisering av personer med psykisk ohälsa. Även om situationen blivit betydligt bättre de senaste åren finns det ännu ett behov av förändring.

Jag kände starkt att jag i mitt slutarbete ville jobba med just det som gjort det svårt för mig att jobba. Jag ville behandla ämnet psykisk hälsa och med konstnärliga metoder undersöka detta tabubelagda ämne. Det skulle inte bli en vetenskaplig undersökning, utan snarare ett konstnärligt experiment. I de första stadierna av arbetet planerade jag att jobba med ämnet social fobi. Eftersom att det är vad jag själv lidit av som barn och tonåring. Även om det präglat mitt liv så starkt har jag aldrig berört ämnet i min konst. Jag kände att jag inte kan driva mitt konstnärskap längre om jag är för rädd eller bekväm att ta upp svåra känslor i mina verk.

Frågan blev hur jag skulle formulera mig, och vilken teknik jag skulle använda mig av. Redan från början kände jag att jag ville arbeta med text i mitt slutarbete.

Kanske skulle den spela en stor roll, kanske bara vara med på ett hörn. Text har alltid varit viktig för mig. Jag skriver alltid flera sidor med tankar och idéer innan jag börjar skissa. Jag ser skrivandet som en konstform samtidigt som det är ett hjälpmedel för mig att kunna använda min kreativitet fullt ut.

En grundidé var att inkludera andra människors berättelser i projektet. Därför bestämde jag mig för att använda brevväxling som metod. Till en början planerade jag att söka upp människor med social fobi och brevväxla med dem. Kanske kunde jag ha något att ge dem eftersom jag själv upplevt samma sak. Projektet skulle då handla om en växelverkan mellan mig och några noga utvalda personer. Men vid närmare eftertanke kändes det överväldigande. Jag kan vara en vän, men jag är inte kapabel att vara en psykolog eller terapeut till mina brevvänner.

Jag bestämde mig slutligen för att basera projektet på frågan ”Hur mår du?” Det är en fråga som vem som helst kan svara på. Istället för att jag själv skulle välja ut deltagarna i projektet, beslöt jag mig för att låta slumpen eller ödet avgöra. Jag bestämde mig för att lämna ut brev på olika ställen i några finländska städer, för folk att hitta. Brevet är en inbjudan till upphittaren att dela med sig av sina känslor och tankar, och därmed delta i projektet. På så sätt blir hen en pusselbit i konstverket. Jag får då höra historier som någon i förtroende berättat för mig. Som någon i förtroende berättat för en främling.

De som svarar på breven kan berätta om sina problem vilka problem det än är, inte bara social fobi. Det kan gälla deprimerade och ångestfyllda människor, eller någon med ett krossat hjärta. Man behöver inte vara problemtyngd för att delta. Lyckliga människor kan dela med sig om sin goda psykiska hälsa. Brevskrivarna kan svara anonymt. De kan uttrycka sina känslor så som det passar dem bäst, till exempel med teckningar, fri text eller poesi. Någon kanske vill berätta om sin personliga överlevnadsguide. Någon kanske vill fotografera.





Att gömma brev

Brevväxlingen blev det första steget i min process. Jag gjorde en upplaga brev att dela ut. Alla är likadana till innehåll. De har information om projektet och instruktioner om hur man kan delta. I ett skede funderade jag mycket på vem jag skulle ge breven till. Min första tanke var att jag kunde ge dem till familj, vänner, bekanta och folk jag nyss träffat. Det är ett relativt enkelt sätt som ger en stor sannolikhet att få svar. Dessa människor har en bestämd uppfattning om mig. De litat på mig eftersom att de har träffat mig.

Men med den metoden kommer alla brev att spegla brevskrivarens relation till mig. Vår relation kommer att färga breven och därmed färga verkets helhet. Därför kände jag att jag också ville nå ut till helt okända människor. Hur hittar man främlingar? Hur får man främlingar att dela med sig även om svåra saker till någon de aldrig har träffat? En fördel är att folk i grund och botten älskar att tala om sig själva. Det handlar bara om att inbjuda dem till att vara öppna om sina känslor och samtidigt skapa en tillit gentemot mig som tar emot deras berättelser.

Ett självklart alternativ vore att lägga in en annons i en tidning eller på nätet. Det är det traditionella sättet att komma i kontakt med nya människor. Den metoden skulle ge berättelser och perspektiv från människor som aldrig har träffat mig. Om jag hade lagt upp en annons skulle det dock vara en viss grupp som svarar: de som är läsare av tidskriften eller internetsidan jag lagt upp annonsen på.

Under min vistelse i Berlin hösten 2015 fick jag en idé. Jag bestämde mig för att gömma eller lämna brev på olika ställen i olika städer, till exempel på parkbänkar, i biblioteksböcker, på allmänna toaletter eller i fickor på klädesplagg. Det kom att bli den huvudsakliga metoden att distribuera breven. På det sättet kan vem som helst hitta mina brev och slumpen eller ödet avgör vem det blir. Då får jag inte bara svar från människor i min bekantskapskrets, eller personer med samma tidningsprenumeration. Det tilltalar mig att den enda kopplingen mellan mig och brevskrivaren också kan vara att vi en gång hade suttit på samma parkbänk, eller lånat samma biblioteksbok. Det finns ett spänningsmoment i att inte veta vad jag kommer att få i postlådan.

Denna metod är ett experiment och ett försök att nå ut till folk på ett alternativt sätt. Eftersom det inte hör till det vanliga att svara på ett brev man hittat på gatan, så finns det en stor risk att jag inte skulle få några svar. Men fastän jag skulle stå tomhänt vid projektets slut skulle det inte vara ett misslyckande. Om ingen svarade skulle det också vara ett resultat. Själva metoden - att gömma breven - är lika mycket en del av konstverket som eventuella svar som kommer in.



Att lägga ut breven var lättare sagt än gjort. Jag hade tänkt att fotografera breven där jag satt ut dem, och det visade sig vara svårt. Till exempel vid lämnandet av brev på en busshållplats, fanns det alltid en risk att någon såg det, plockade upp brevet och sprang efter mig i tron att jag tappat det. Att lämna breven kändes också ibland som att skräpa ner på offentlig plats. Då jag gömde brev inomhus var jag ofta orolig att det skulle väcka misstankar. Att människor skulle kunna tro att jag hade en brevbomb eller dylikt. Under hela processen fanns det ett element av spänning. Jag utvecklade ett sätt att lämna ut breven utan att det syntes att jag gjorde det med avsikt. Denna metod går i grunden ut på att mottagaren inte har träffat mig, eller har sett hur brevet hamnade där det hittats. Vilket innebär att det blir en hel del smygande.



Brevet som jag gömt

Jag valde att dela ut brev i städerna Karleby, Åbo och Helsingfors. I kuvertet lade jag en finsk och en svensk version av texten och jag skrev varje brev för hand istället för att kopiera dem. På så sätt fick breven en personlig prägel. Ett handskrivet brev kanske gör mottagaren mer motiverad att svara. Även om brevet är personligt, så har jag försökt att hålla tonen i brevet professionell. Jag har strävat till att ge noggrann information så att mottagarna vet vad de ger sig in i. På kuvertet står det "Till dig" och "Sinulle".

Hej!

Hur mår du?

På den frågan får man oftast svaret: "Bra!" I detta brevprojekt skulle jag vilja ha ärliga och mer ingående svar på frågan. Berätta om dina känslor med egna ord. Det spelar ingen roll vem du är, hur gammal du är, om du är sprudlande lycklig eller har hjärtesorg.

Du kan uttrycka dig med text, teckning, dikt, collage, fotografi nonsens eller berättelser. Det behöver inte vara grammatiskt korrekt och du kan skicka ditt brev anonymt. Det vore fint om du skrev ett handskrivet brev men om du inte har möjlighet kan du också skicka ett mejl.

Detta projekt är en del av mitt slutarbete på Bildkonstlinjen vid Yrkeshögskolan Novia. Projektet handlar om psykisk hälsa och startades för att jag kände att psykisk ohälsa är något man ogärna talar om. Brev som jag får kommer att användas i ett verk som ska ställas ut på examensutställning i Jakobstadstrakten våren 2016. Brev som kommer också läggas upp på projektbloggen: brev.ratata.fi

Mvh. Nicoline Aspvik

Skicka svar till: Sjövägen 4
68620 Jakobstad

Eller: nicoline.aspvik@hotmail.com

Svar på brevet



Hej!

Vet inte vem du är och du vet inte vem jag är. Men i lördags hittade jag ett brev skrivet av dig - både på finska och på svenska. Hittade brevet på väg mot Gamla kapellet på Sandudds begravningsplats i Helsingfors.

"Sinulle" "Till dig" stod det på kuvertet.

Hur jag mårde i lördags? Ja, med blandade känslor och med sorg i hjärtat sa jag farväl till min gudmor Kikka. 93 år blev hon innan hon somnade in. Långt liv, många som säkerligen frågat henne hur hon mått.

Ditt brev fick mig att le - Jag har för ett antal år sedan gått från att säga att allt är ok till att svara som det är. För det mesta bra, men då och då är det faktiskt inte bra.

Men den som frågat är inte beredd på svaret dock. Bli lite ställd, men får det svar jag vill ge och kan ge. Varför säga att allt är bra när det inte är det.

När jag checkade ut från hotellet i söndags frågade receptionisten hur vi haft det på hotellet - Sovit bra? Svaret fick henne ur balans - Men jag hade sovit dåligt och hade ont i höger sida.

För det mesta fungerar det att säga som det är, men olika möten med olika personer avgör om det verkligen är ok att säga som det är, ibland är det enklare att säga att det är ok.

Men jag känner att så länge jag är medveten om att det är ok att säga att det inte är ok är det också ok att säga att det är ok när det inte är ok.

Skulle vara kul att få veta hur ditt projekt gick. Du får gärna höra av dig!

Med vänlig hälsning
Titti
Uppsala
Sverige

Skickat från min iPad

tunnen tällä hetkellä suurta onnea. oloni on helpottunut ja kevyt. tunnen voivani hyvin, vaikka en ole varma voinko oikeasti hyvin, fyysisesti. terveystieteessä. mutta koska olen muuten oikeasti onnellinen, en tiedä, haluanko sen antaa vaikuttaa siihen.

olen vähän stressaantunut ja kaipaan lomaa, vaikka kaksan ja viiden työssäni. olen liikaa paineita siitä, miten pärjään taloudellisesti.

vaikka kullahan mä pärjään.

jos sairastun stressistä ja tuosta, en olisi niin varma pärjäisinkö.

aattelin ottaa nyt iisisti. otan nyt iisisti.

olen enää ihastunut. en uskalla enää myöntää sitä, koska pelkään menetystä. mutta joka hetki tätä tunnetta on sen arvosta. jos sattuu ni sit sattuu.

MÄ nautin ja Etän Nyt

♥ Johanna,
Kaikki on kuitenkin
ihan hyvin ♥

6 maj 2016

Hej Nicoline,

Jag jobbar nog för mycket. Men jag mår inte dåligt, tvärtom har jag nästan alltid roligt, det känns meningsfullt och hjärnan sprakar och surrar av intressen & idéer. Men så där att den börjar gå på högvarv. Så mår jag nog. Det är förvirrande för det är som att jag inte mår bra av att må för bra. Det tappar över en gräns. Jag behöver ha mer långtråkigt.

Förra helgen fick jag maginfluensa (eller kanske matförgifning?) och mårde inte alls bra, samtidigt som jag mårde jättebra av att bara ligga i sängen och inte kunna prestera. När jag var bra igen i kroppen kändes vissa arbetsuppgifter mycket lättare än innan. Som att ta ett steg tillbaka från en målning en halter på med, andas och fundera på fortsättningen. Istället för att febrilt fortsätta måla med näsan i färgen.

Hoppas jag blir sjuk igen snart så jag kan ha tråkigt igen. Behövs att nåt eller någon tvingar hjärnan att bli stilla.

Hur mår du?

/N

Hur mår jag? Jag brukar vara väldigt bra på att svara ärligt på den här frågan, men den senaste tiden har det varit svårt. Jag är inte helt säker vad det beror på, mår jag sämre? Är jag i sämre kontakt med mina känslor nu än tidigare? Och varför skulle jag vara det i så fall? Senast idag träffade jag en bekant som frågade hur det går med mig, och det sanningsenliga svaret skulle ha varit något i stil med "Jag har ingen jävla aning, men jag försöker ta ett steg åt gången och ta hand om mig själv, även om jag har svårt att sova och koncentrera mig och få ihop tillräckligt många studiepoäng. Samtidigt försöker jag smälta det faktum att jag precis fick en diagnos på en autoimmun sjukdom, och det är ganska svårt, jag vet inte riktigt hur jag ska hantera det." Istället mumlade jag något om att *det går bra och att det snart är sommar men vädret är ju så som det är och hur går det med dig då?*

Jag tror jag mår...helt okej. Ibland ligger jag orkeslös i flera dagar, överväldigad av mig själv och alla hemska saker som händer i världen, saker som jag inte kan göra något åt, men som jag ändå måste smälta och ta ställning till. Då önskar jag att jag gick i terapi igen, eller att jag kunde radera mig själv från världen för ett litet ögonblick. Men ibland älskar jag livet och mänskligheten, och känner att mitt liv kommer vara storslaget och extraordinärt. Fast just nu, just nu mår jag okej. Jag vet att det kommer ändras, kanske imorgon till det sämre, kanske om tre dagar till det bättre, och det är helt okej. Jag ska bara andas min väg genom det så gott jag kan.



Till dig, farmor

Vi har många historier som lätt försvinner i intet. Historier som våra äldre berättat är lätta att glömma bort. Jag vill inte att de ska bli bortglömda. Redan i ett tidigt skede av mitt arbete funderade jag på att samla in material också på annat sätt än genom brevskrivning, till exempel genom intervjuer. Låta personen berätta ansikte mot ansikte och se en skillnad mellan historier och känslor uttryckta i skrift och uttryckta i tal och helt utan anonymitet.

Därför har jag gjort en intervju med min farmor Inga-Britt Aspvik. Hon har alltid tyckt om att berätta om sitt liv, och jag har ofta känt att jag vill bevara berättelserna och förmedla dem till andra. De senaste åren har historierna börjat sväva lite hit och dit, och det har blivit en aning svårare att kommunicera med henne.

Denna del av Till Dig- projektet är väldigt viktig för mig eftersom att den förmedlar känslor som inte kommer fram mellan två främlingar. I och med att vi talar med varandra ansikte mot ansikte och att det är min egen farmor jag intervjuat, så får denna del av verket en mer intim och mer personlig ton än brevskrivningsprojektet. Om jag hade talat med någon annans farmor skulle resultatet blivit helt annorlunda.

Jag visste redan från början att jag skulle behöva göra intervjun tillsammans med min pappa. Min pappa är den som bäst kan förtydliga för henne när hon ibland inte förstår eller hör. Jag ville också att hon skulle känna sig bekväm, och att det skulle kännas som ett samtal snarare än ett förhör. Jag hade en lista med frågor som jag utgick ifrån. Jag ställde frågor om hennes barndom, kriget och hennes lyckligaste dagar. Jag frågade henne också hur stor roll brevskrivning hade på hennes tid, och om hon själv skrev brev.

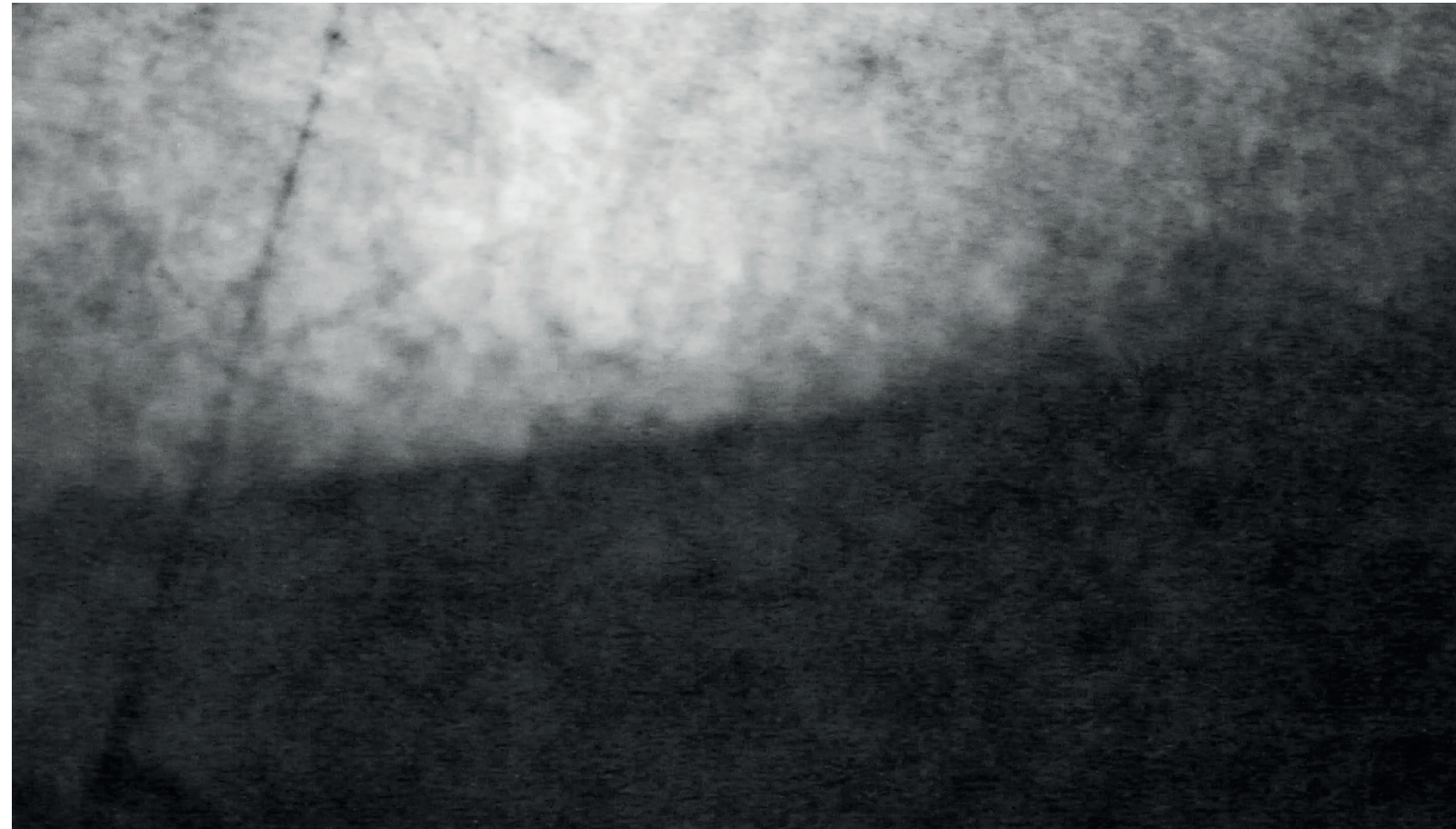
Hon berättade att hennes pappa skrev brev när han var ute i krig. Ibland fungerade postgången inte så bra och breven kom bort på vägen. Hon brevväxlade även med sin nuvarande sambo när de först träffades. Jag frågade henne också hur man såg på psykisk hälsa på hennes tid, vilket var den enda frågan med ett kort svar. ”Vi talade inte om det. Alla var lika” svarade hon. För henne och de flesta andra i hennes generation var den fysiska hälsan viktigast. Men under intervjun berörde farmor också sin psykiska hälsa. Vi talade om vad hon var rädd för förr och vad hon är rädd för nu. Det var hennes rädsla för döden som lyste igenom det hon berättade. Hon var rädd att hennes pappa skulle dö i kriget, att hennes sjuka man skulle dö medan hon sov och hon uttryckte också en rädsla inför sin egen död.



”Han hade sockersjuka. Han var så sjuk då redan. Jag tänkte att jag inte skulle få fler barn men plötsligt var jag gravid. Nu brukar jag säga åt dem att Matti har varit bara min. Då han var 5 år...så... inte...inte känner han sin pappa. Inte minns han heller. Det gick så. Han var nog så sjuk, så sjuk. Jag minns att då vi sov så fick jag alltid vara rädd att han skulle dö så länge jag sov. Jag kände alltid på honom för att se om han lever eller inte”



*”Jag låg ensam där på vinden, och jag minns att jag kände mig liten.
Och jag har alltid varit mörkrädd, sedan du flyttade hemifrån. Jag
låg där i hörnet och kände tänkte bara herregud. Jag var tvungen att
ha med min cykel överallt. Fast det snöade eller regnade hade jag min
cykel. För jag var så mörkrädd”*





Som en del av mitt slutarbete har jag gjort en film som baserar sig på den här intervjun. Jag har försökt visualisera hennes berättelser på mitt sätt. Jag har använt filmklipp av den mer abstrakta varianten där jag lekt med ljus och mörker för att försöka återspegla känslolägen. Jag har också skannat in foton ur familjens fotoalbum och använt små detaljer från dem samt detaljer från hennes hem och omgivning. Sedan har jag lagt till analoga animationer, enkelt i vit färg. Filmen fokuserar till en viss del på blommor och växtlighet. Jag tycker att det speglar berättelserna som till stor del handlar om liv, födelse, sjukdom och död.

Genom att jag gör denna film känns det som att jag fått en djupare förståelse för min farmors berättelser. Jag har fått lära känna henne ännu bättre genom att jag tolkat hennes känslor och fått möjligheten att göra detta verk tillsammans med henne.





Från dig till mig

Under utställningen visas filmerna tillsammans med de brev som människor skrivit till mig. Brev som jag fått visas i den form jag fått dem och de placeras på ett bord eller en monter av ett slag. De mejl jag fått har jag printat ut. Jag anser att de är komplexa i sin enkelhet och bör ses av besökarna som jag först såg dem. Det är fint att berättelserna kan läsas som författarna tänkt att de skulle läsas. Filmerna projiceras stort mot en vägg.

Till dig projektet avslutades inte efter examensutställningen. Jag fortsatte att gömma brev under utställningens gång, men också efteråt. Det kom in brev under utställningstiden och jag lade till dem vartefter.

Kanske kommer detta projekt uppmuntra någon att tala om sina känslor mera. Kanske kommer jag inte få in många brev. Men i alla fall har jag fått veta vilka resultat denna metod kan ge, och efter en längre period kanske man kan se en helhet. Jag har funderat på att starta en projektblogg så att de som deltagit kan ta del av slutresultatet. Alla har ju inte möjlighet att komma på utställning.





Med detta konstverk vill jag - från mig till dig - ge en plattform där du kan berätta om dina känslor. Oavsett om du är en främling eller vän får du lätta på sinnet. Genom detta slutarbete har jag fått så mycket från dig jag inte känner. Du har gett mig den inspirerande öppenhet som det behövs mer av när det gäller att tala om psykisk hälsa. Du uppmuntrar mig och andra att svara ärligt på frågan "Hur mår du?"

Också min farmor Inga-Britt har fått berätta sin historia och jag har förmedlat den vidare. Från dig farmor har jag fått så mycket visdomsord och insikter. Jag är tacksam att jag fått lära känna dig bättre genom dina historier.

Mitt slutarbete blev mycket mer givande för mig än vad jag föreställt mig vid dess början. Det har varit lärorikt på flera plan. Jag har fått insikter i hur människor talar om psykisk hälsa och uppmuntrats av de som delat med sig. Samtidigt har jag fått utforska nya sätt för mig att jobba som konstnär. Jag hoppas mitt arbete kan inspirera någon att våga svara ärligt på frågan "Hur mår du?" när den ställs nästa gång.

Tack:

Inga-Britt Aspvik
Albert Braun
Göran Torrkulla
Matti Aspvik
Joakim Finholm
Solveig Salomäki

Yrkeshögskolan Novia
Utbildningen för bildkonst
Köpmansgatan 10
68600 Jakobstad, Finland

www.bildkonst.fi

