

pp Pia og psyken slår av lyden

• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

– Det som har gjort dypest inntrykk er de menneskene som har delt historier fra sine liv, sier Pia Pedersen, programleder for podcasten som nå er historie.



Det startet for 7 år siden. 274 episoder senere er det slutt.

– Det er flere grunner til at jeg nå gir meg. Det enkle svaret er at det kjennes rett å være ferdig. Det er en tid for alt, og nå var tiden nådd, sier Pia Pedersen.

– Dessuten er det krevende å selv-produsere en ny episode hver uke. Jeg gir mye av meg selv og deler også mye fra eget liv. Det tar på i lengden.

Ildsjarbeid

Podcasten har, som navnet sier, handlet om psyken vår og ble startet en stund etter at Pedersen selv fikk diagnose bipolar lidelse type 2. «Alle har en psyke og jeg vil gjerne snakke om den», heter det i innledningen. Snakke har hun gjort både med gjester og faste hus-psykiatere og hus-psykologer. De første 90 episodene var det Anne Kristine Bergem, som nå er fagrådgiver ved Pårørendesenteret, som hadde den oppgaven.

– Det var en ny og spennende opplevelse for meg å være med i podcast. Det tok mye tid, og var typisk ildsjelarbeid for både Pia og meg, men alle de gode tilbakemeldingene vi fikk, gjorde at jeg tenker at vi gjorde en forskjell, sier Anne Kristine Bergem.

“ **Nærhet oppstår når vi våger å vise oss sårbare.**

Pia Pedersen, Pia & psyken

Selv om fagpersonene er viktige for podcastens innhold, er ikke dette først og fremst en faglig og medisinsk podcast.

– Mitt ønske har vært å løfte fram mennesker og deres historier, i tillegg til å høre hva dyktige fagpersoner har kunnet fortelle om vår psyke. Det har gjort inntrykk å se motet og styrken som folk har. Jeg har forsøkt å finne svar på hva som skjer med oss, hvordan oppstår ting som preger psyken vår, hvordan kan vi leve med det og komme ut av det? Slike spørsmål har vært viktige, ikke diagnoser og tall.

– **Alle er jo pårørende**

Også pårørende-tematikken har vært synlig i studio, blant annet i nest siste episode der forfatter Kristian Hall var gjest. Men selv om den ikke alltid er eksplisitt til stede, er pårørende-tematikk en del av historiene.

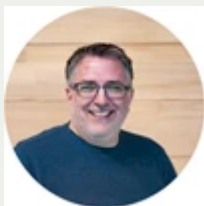
– Vi er jo alle pårørende, i en eller annen form. Noen ganger veksler vi, at vi går fra å ha det vondt selv til å bli pårørende til de rundt oss. Alt handler jo til syvende og sist om å være menneske og medmenneske. Det handler om å være der for hverandre. Har jeg en vond dag kan en hyggelig ordveksling med en butikkansatt være nok til at jeg ser lysere på livet, sier Pia Pedersen.

Vær sårbare

Selv om hun nå gir seg etter 274 episoder, er ikke samtalen om livet og psyken parkert. Den foregår bare i nye former.

– Jeg møtte på en jeg bare kjente så vidt, på vei til jobb en morgen for noen uker siden. Det var en vond periode for meg, og da hun spurte om hvordan det gikk, knakk jeg sammen og begynte å gråte. Nå er vi i ferd med å bli nære venner.

– Nærhet oppstår når vi våger å vise oss sårbare. Jeg tror det er kuren mot ensomheten vi ser bare øker og øker; vi må våge å slippe andre mennesker bak fasaden. Da kan det skje magiske ting, sier Pia Pedersen.



Tekst:

Vilhelm Viksøy

Journalist og mediaansvarlig