

# REFLEKSJON – PSYKISK HELSE

## 1. HVA GIKK OPPGAVEN UT PÅ?

Jeg ble bedt om å være med på å markedsføre Verdensdagen for psykisk helse. Det første jeg tenkte var at dette var rettet mest mot jenter. Derfor burde jeg lage en plakat som jeg veit jeg selv hadde stoppet opp for å se nærmere på.

2. **SENDER** – Det var litt vanskelig å finne ut hvem senderen er, men jeg tror det er organisasjonen Mental Helse som har ansvar for å arrangere Verdensdagen for psykisk helse i Norge. De får hjelp av hundrevis av frivillige rundt om i kommunene til å gjennomføre alt som skal skje denne dagen (10. oktober)

**BUDSKAP** – Mental Helse ønsker å gjøre folk bevisst på arrangementet Verdensdagen for psykisk helses slagord, som blant annet er «Kast Maska! Vis hvem du er», og «Alle har riper i lakken. Du er verdifull i deg selv». De har mange andre slagord også, men det som er felles for alle er at folk blir oppfordret til å være seg selv og prøve å stenge ute alt det man ikke trenger å høre av kommentarer og tanker.

**KANAL** – Jeg valgte å lage en plakat fordi den er lett tilgjengelig for alle. Den kan for eksempel henges opp på helsestasjoner for ungdom, sykehus, venterom på tannlege-, og legekantor, skoler, og skystasjoner. Jeg tror det er lettere for en som er psykisk syk å lese en plakat litt i smug, fordi det er mye mer anonymt enn å se en video på internett. Der kan alt sjekkes opp og deles, og det kan bli ubehagelig for den/de gjelder dersom de ønsker at ingen skal vite om det.

**MÅLGRUPPE** – **Primær:** jenter i alderen 13-19 år. Jeg tenkte med en gang at prosjektet var rettet mot jenter i en sårbar alder, selv om dette senere viste seg å være feil. Likevel ville jeg lage en plakat som kommuniserer med dem fordi dette er et problem som må tas på alvor. + **sekundær** – gutter kan kjenne seg igjen i plakaten på grunn av alderen til jenta. Hensikten bak plakaten gjelder ikke bare jenter, men i og med at det er ei jente på framsiden er det kanskje lett å misforstå.

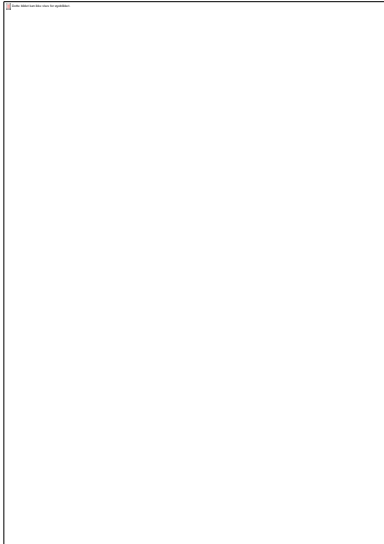
## 3. PRODUKSJONGANG

Først så startet jeg med å søke rundt på Pinterest etter inspirasjon. Jeg hadde en liten idé i hodet før jeg lette etter inspirasjon, men jeg fant ikke noe som lignet på idéen min. Derfor bestemte jeg meg for å prøve meg. Resultatet ble omtrent sånn jeg ville ha det, men jeg tenkte at jeg burde lage flere skisser bare for å være sikker på at den jeg hadde valgt ut var den som traff den primære målgruppa best. Jeg lagde ikke så mange, fordi etter hvert var jeg sikker på at jeg kom til å velge den første idéen.

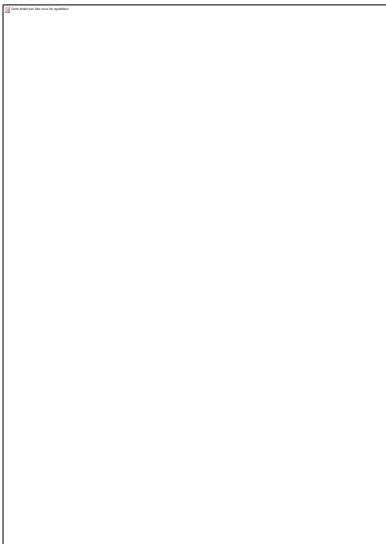
**Skisse 1:** Dette var den første skissen jeg lagde. Jeg glemte dessverre å lagre mye av det jeg hadde gjort, så jeg måtte gjøre mye av det på nytt. Likevel mener jeg at resultatet ble veldig bra. Plakaten blir lagt merke til fordi tankebobla med det store røde krysset over er veldig synlig. I tillegg er det litt annerledes at alt er tegnet grafisk, istedenfor at det er bilder på plakaten. Jeg har tegnet noe av ansiktet selv uten å se etter noe, men jeg tegnet over (tracing) øynene og munnen. Det samme gjorde jeg med logoene til de sosiale mediene og Verdensdagen, men her har jeg brukt de originale fargene, med hensyn til rettigheter. I tillegg er det ikke noe heldig å lage en logo som er ugjenkjennelig for målgruppen og avsenderen selv.



**Skisse 2:** Dette er den samme som skisse 1, men jeg har prøvd en annen farge. Denne fungerte veldig mye bedre fordi det ble lettere å se logoen til Verdensdagen.



**Skisse 3:** Her prøvde jeg noe litt annerledes. Helt i starten tenkte jeg på å lage en brosjyre med symptomer på dårlig psykisk helse, men fant ut at dette ble litt mye. Derfor valgte jeg å lage noe av det samme, men med en liten vri. Jeg synes denne plakaten ble litt rotete, og den er ikke noe særlig blikkfang. Derfor tenkte jeg å ikke bruke denne.



**Skisse 4:** På denne skissen tenkte jeg at jeg skulle gjøre noe veldig enkelt. Jeg kopierte den veldig fra inspirasjonsdesignet, så derfor endte jeg ikke opp med å ta denne. Jeg tenkte å bruke et hjerte for å illustrere kjærlighet, og at noen bryr seg. Dette synes jeg var en god idè, men jeg likte den første idèen min aller best. I tillegg så tok det meg veldig kort tid å lage den, så jeg synes ikke den ble bra nok.



#### 4. VIKTIGE VALG OG VIRKEMIDLER

Da jeg hadde bestemt meg for hvilken skisse jeg ville bruke, gjorde jeg en del endringer. Jeg endra på mange av fargene, blant annet i ansiktet til den «ekte» personen, slik at det skulle bli enda større kontraster mellom «perfekt» og «naturlig». Jeg lagde uren hud, fregner, briller og regulering.

##### **Komposisjon**

Jeg tenkte å ha den store jenta litt på siden slik at det ble lettere å plassere teksten. Jeg synes det er lettere å få med seg overskriften når den ikke står på toppen av arket. Derfor ville jeg ha overskriften under tankebobla. Dette skaper en fin balanse nederst på siden fordi jeg synes ikke det ble for rotete å se på.

Logoen plasserte jeg nederst på siden fordi det var det som ga mest balanse og flyt på plakaten. Resten av komposisjonen gjør det vanskelig å finne et bra sted til logoen, men jeg tror ikke logoen ville passet noe annet sted enn der jeg plasserte den.

##### **Utsnitt**

Hensikten med plakaten var å vise fram ansiktet, og at det ikke trenger å være dekket i sminke. Derfor tenkte jeg at jeg ikke trengte så mye mer enn ansiktet og skuldrene. Det ville ha blitt for mange forstyrrende elementer på plakaten dersom jeg hadde laget hele kroppen hennes.

##### **Programvarer**

Jeg brukte Illustrator til å lage plakaten. Siden det er vektorbasert så er det lett å endre størrelsen på ting uten at kvaliteten blir borte. Dette har vært en stor fordel fordi jeg har kopiert og endra størrelse på blant annet jenta og øynene på plakaten. I tillegg så har det vært til stor hjelp å kunne gruppere og sette sammen objekter, da det meste skal være symmetrisk i ansiktet.

Jeg vurderte å bruke InDesign til å legge på teksten, fordi det er lettere å se om teksten står i register. Likevel så klarte jeg å plassere teksten rett over hverandre. Siden jeg ikke hadde så mye tekst, tenkte jeg at det ikke var nødvendig.

##### **Farger**

Det første jeg tenkte var at bakgrunnen skulle være blå. Dette var fordi blå er en av de letteste fargene for øynene å se på, og den er med på å berolige tanker og sinn. For at bakgrunnen skulle bli mer realistisk og mindre «flat», la jeg på en gradering med den lyse farga inn mot midten. Dette gjør at man på en måte blir dratt litt innover i plakaten.

Når det kommer til jenta så tenkte jeg først at håret burde være gult, siden det gjerne er et mål om å ha blondt, langt hår i dagens samfunn. Etter å ha prøvd å lage gult hår lenge, fant jeg ut at det ikke ble noe fint. Derfor endte jeg opp med en hårfarge som var litt mørkere. Jeg mener at dette ikke gjør noe, fordi hensikten er den samme uavhengig av hårfarge. Jeg tenkte at jeg burde bruke fargene i logoen til arrangementet Verdensdagen for psykisk helse til noe, så derfor brukte jeg den fargen i strekene mellom sosiale medier og jenta i tankebobla. Dette er med på å skape en balanse og sammenheng på plakaten.

Det røde krysset over tankebobla fikk fargen rød fordi det er en klisje. Omtrent alle kryss som betyr forbudt eller lignende er røde, og derfor ville det være rart å lage en annen farge på denne når det betyr nøyaktig det samme som alle andre steder ellers. Når man ser krysset, tenker man umiddelbart at dette betyr nei. Det trengs ikke noen forklaring på det, fordi alle vet det fra før.

Mønsteret på genseren til jenta uten sminka er bevisst. Blomster er kanskje et symbol på at noe er litt lekent og barnslig, som igjen betyr at hun er seg selv.

##### **Størrelse og filformat**

En av de vanlige størrelsene på litt mindre plakater er A3, derfor valgte jeg denne størrelsen. Den er stor og lett å se, men den er ikke for stor. Tanken er at denne plakaten skal henge på skoler, venterom og helsestasjoner, og det er derfor ikke nødvendig å ha en gigantisk størrelse.

Jeg lagret produktet i PDF format, slik at det kan åpnes hvor som helst av hvem som helst. Dette gjør det lettere å få tilgang til plakaten.

### **Skrifttyper**

På overskriften har jeg brukt en antikva skrift som heter «Grease». Den lasta jeg ned gratis fra <http://www.dafont.com/grease.font>. Det står ingen steder om den er tillatt å bruke eller ikke, så derfor går jeg ut i fra at den kan brukes. Da jeg skulle finne skrifttype til plakaten, ville jeg ha en som ikke var så «rett» (eks: Arial). Jeg ville ha en som var litt «mykere», fordi den er litt mer leken. «Grease» er emnebetont fordi temaet er alvorlig, men det er kanskje litt mer motiverende å se en skrifttype som ikke blir oppfattet som formell og alvorlig. Da slapper man av litt mer. Jeg valgte å bruke versaler fordi det gjør at overskriften får enda mer oppmerksomhet. Den skiller seg ut fra minusklene i brødteksten, derfor blir det en fin kontrast. Når det kommer til brødteksten valgte jeg en grotesk skrifttype, som kontrast til den antikva jeg brukte på overskriften. Jeg endte opp med «Verdana» fordi den er lett å lese. I tillegg så ligner den veldig på skriften i logoen. Det gjør at det blir en sammenheng. Jeg ser i etterkant at jeg har gjort motsatt av det som er tradisjonelt; antikva på overskriften og grotesk på brødteksten. Jeg synes ikke dette gjør noe fordi det ikke er mye tekst, men om det hadde vært i en lang artikkel, ville jeg ikke gjort det samme.

### **Ikke bilder**

Jeg valgte å ikke ha bilder med på plakaten. Det tenker jeg at er ganske vanlig, derfor ville jeg prøve å gjøre noe annerledes. I tillegg ville jeg gi meg selv en utfordring med å lage alt fra bunnen av selv.

### **Sosiale medier**

Jeg tok egentlig tilfeldige sosiale medier, men de fleste tenker på Facebook og Twitter da de hører sosiale medier. I tillegg så tenkte jeg på Instagram, men logoen var veldig vanskelig å lage. Derfor endte jeg opp med Snapchat isteden.

## **5. AIDAS**

### **Denotasjon**

På plakaten ser man to forskjellige jenter med omtrent likt utseende, en mobil, sosiale medier og en tankeboble med et kryss over.

### **Konnotasjon**

Hensikten er at man skal tenke at jenta som er seg selv 100%, er mye lykkeligere og glad enn henne med masse sminke. Man tenker at det er et enormt press å måtte late som man er «perfekt». Sosiale medier er bare stress, og det kan være godt å legge det bort en liten stund. Man blir ulykkelig av å late som hele tiden, og det er umulig å prestere 100% hver eneste dag. **A** – Produktet mitt skaper oppmerksomhet fordi det er annerledes, det ligger mye arbeid bak, og plakaten er lett å få øye på siden den er såpass stor.

**I** – Produktet er interessant fordi det er annerledes, og det er mange detaljer å studere. I tillegg er det en spennende overskrift som vekker oppmerksomhet.

**D** – Man får et ønske om å legge bort det idèen om det «perfekte» utseende fordi på plakaten ser det lett ut å være glad.

**A** – Det er opp til en selv om man har lyst til å prøve å «kaste maska», men jeg ønsker å tro at det hjelper å se at andre blir glade av å tørre å være seg selv.

**S** – Om man er fornøyd kommer an på om man velger å gjøre noe eller ikke, men plakaten er iallfall med på å motivere til å gjøre noe.

## **6. EGENVURDERING**

Jeg er veldig fornøyd med produktet mitt. Jeg synes det fungerer veldig bra, og det ble akkurat sånn jeg ville ha det. Det er lett for jenter i alderen 13-19 år å relatere til illustrasjonene på plakaten fordi de illustrerer noe vi er opptatt av. Plakaten min er ikke støtende mot noen (eks: religion), og jeg mener derfor at den har god etikk. Jeg jobbet veldig mye med å få øynene og munnen til å se realistisk ut. Derfor er jeg veldig fornøyd med at de ser omtrent ekte ut.

Jeg kunne også ha prøvd enda hardere å få til det med blondt hår. I tillegg kunne det kanskje vært lurt å prøve andre fonter, bare for å se om det hadde blitt bedre.

Jeg burde også ha prøvd å lage en plakat som var rettet mot gutter, i og med at årets kampanje omhandler dem i større grad enn jenter.

Når det kommer til logoen burde jeg ha spurt avsenderen om en eps fil, slik at det hvite bak selve logoen hadde forsvunnet. Siden dette er noe som kan endres på dersom plakaten eventuelt skal brukes, valgte jeg å tegne over inntil videre.

Alt i alt mener jeg at produktet kommuniserer det budskapet jeg ønsker fordi krysset over tankebobla sier nøyaktig det jeg prøvde å formidle; kutt ut sosiale medier for å unngå det enorme presset i mediene, og vær deg selv. I tillegg ser jenta uten sminke veldig glad ut, og det var veldig vanskelig å få til.