

SLUTTRAPPORT PUSTEPAUSEAPPEN

ved prosjektleder Charlotte Lunde

En Pustepause er å finne roen
inni seg selv og la hodet og
tankene kunne hvile...



Forord:

Pustepauseappen er et gratis verktøy utviklet av helsepersonell for yngre bruker med indre uro og lette til moderate psykiske plager. Gjennom guidede lydfiler på norsk, hjelper Pustepauseappen med å mestre indre stress og regulere negative følelser. Appen har et minimalistisk og ikke-religiøst design som vi tror er av stor betydning for at appen brukes. Brukerkartlegging viser at Pustepauseappen er blitt et godt verktøy for angstmestring og er til nå (medio 2022) lastet ned rundt 6000 ganger. Erfaringene fra prosjektet oppsummeres nedenfor og vi er svært takknemlige for at prosjektet ble realisert. Vi retter en stor takk til Rådet for Psykisk Helse, våre samarbeidende terapeuter, brukere og ikke minst til Stiftelsen Dam som gjorde det hele mulig.



Skal vi ta 5 minutter å bare koble helt av?

SAMMENDRAG:

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Psykiske helsetjenester opptar store ressurser i helsevesenet. Behovet er økende, og særlig hos unge. Lette til moderate depresjoner og angstplager henvises ofte til en allerede overbelastet spesialisthelsetjeneste, og forbruket av psykofarmaka øker jevnt. Det er derfor et behov for utvikling av standardiserte digitale hjelpeverktøy innenfor psykisk helsefeltet, og som kan tas i bruk der brukeren er. Målet for prosjektet var å utvikle Pustepauseappen til et angstmestringsverktøy, og gjøre den bedre kjent både blant behandlere og brukere slik at flere tok det i bruk. Gjennom prosjektets effektevaluering håpet vi også å kunne vise at regelmessig bruk kan dempe psykisk uro hos brukerne. Målgruppen for appen var i utgangspunktet unge brukere mellom 15 – 35 år, men ville ikke begrense seg aldersmessig for testformål. Verktøyet retter seg primært mot alle brukere som opplever negativt stress og lette til moderate psykiske helseplager.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Vi mener at vi gjennom dette prosjektet har vist at det å mestre negativt stress og angstplager kan læres gjennom et digitalt verktøy som Pustepauseappen. Både behandlere og brukere ga oss positive tilbakemeldinger på sine erfaringer. Screeningundersøkelsen med klinisk testing ga oss også en tydelig indikasjon på at appens angstprogram hadde en faktisk effekt på symptomnivå etter syv ukers regelmessig bruk.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet:

Rundt 6 000

Prosjektgjennomføring/Metode

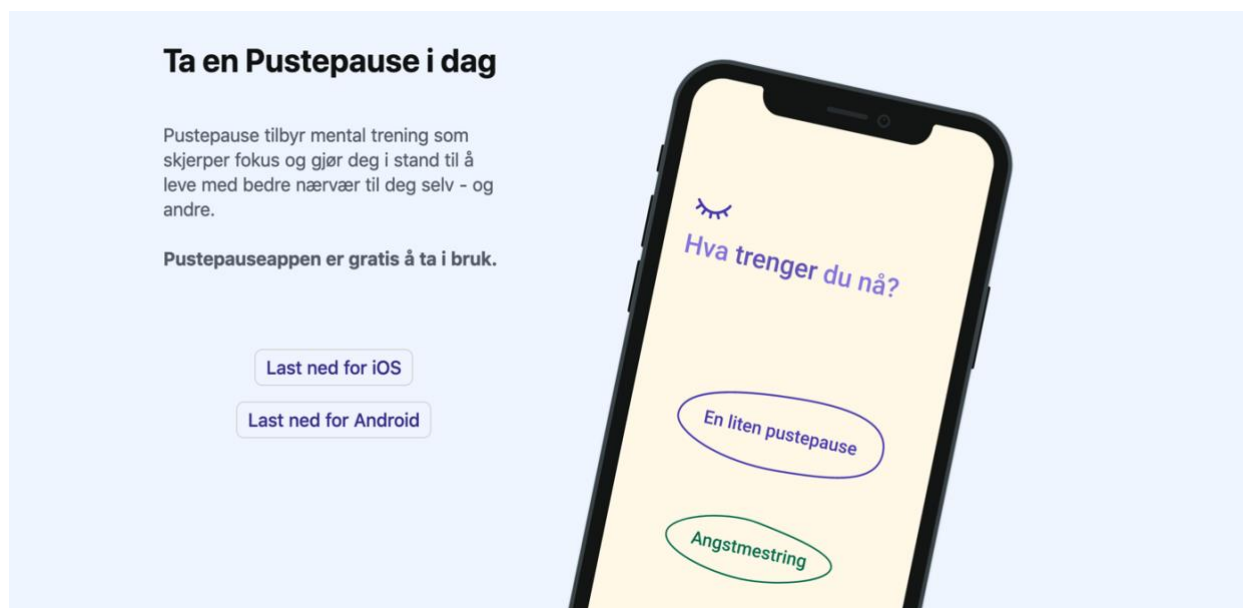
Prosjektet handlet om å oppgradere appen innholdsmessig, tilrettelegge den for størst mulig brukervennlighet gjennom såkalt "Design Thinking Method" og teste den med kliniske verktøy (BAI: Bechs Anxiety Inventory).

Resultater

Innholdet ble justert etter brukererfaringer slik metoden "Design Thinking Method" legger opp til (se forklaring lenger ned i rapporten). Effekten på angstplager ble testet hos personer med angstsymptomer både før og etter syv ukers bruk av appen. Antall nedlastinger er også en indikasjon på om vi har lyktes med vårt distribusjonsarbeid. I søknaden hadde vi 10 000 nedlastinger som mål. I skrivende stund har vi rundt 6000 nedlastinger og er dermed over halvveis i å ha nådd dette målet.

Oppsummering og videre planer

Vi mener å ha vist at Pustepauseappen er et kvalitetssikret verktøy for angstmestring som er klar til å tas i bruk både i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten som et gratis supplement i behandling av lette til moderate psykiske helseplager. Vi tror også det har et større potensial for å kunne implementeres i helsetjenestene enn det vi har klart å utnytte gjennom dette prosjektet. Vår visjon er at jo flere som lærer dette, jo større utfall vil dette kunne få på et samfunnsnivå.



Kapittel 1: Bakgrunn

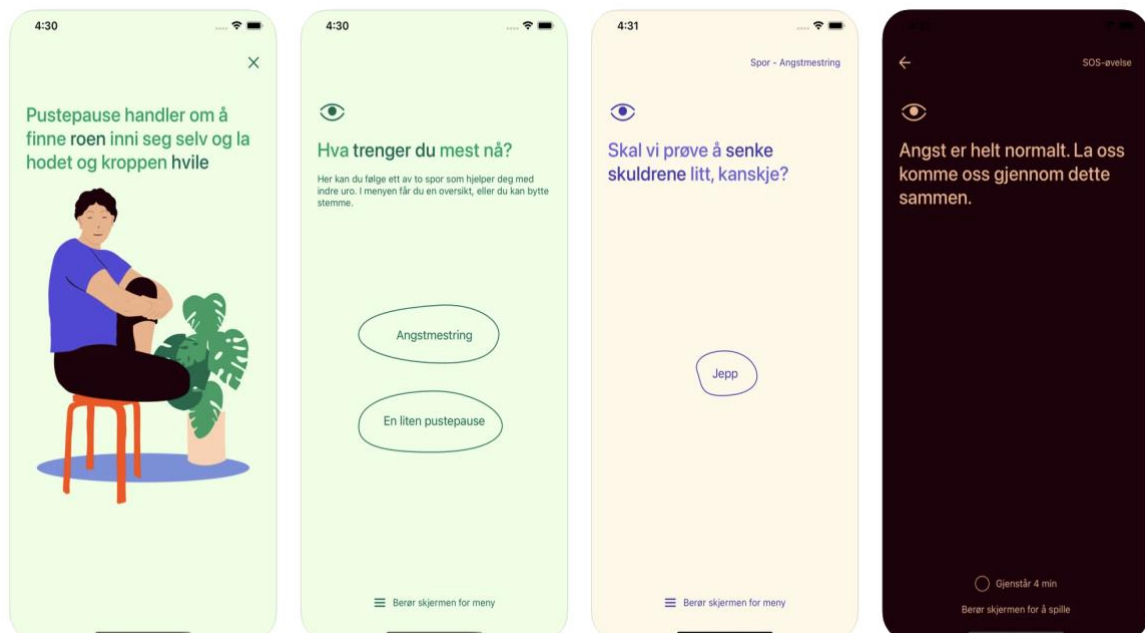
Psykiske helsetjenester opptar store ressurser i helsevesenet. Behovet er økende, og særlig hos unge. Lette til moderate depresjoner og angstplager henvises ofte til en allerede overbelastet spesialisthelsetjeneste, og forbruket av psykofarmaka øker jevnt. Prosjektleder er til vanlig lege i psykiatrien og tror ikke det er bærekraftig at vi i økende grad velger å løse unge menneskers psykiske helseutfordringer med diagnoser og medikamenter. Noen har

selvsagt nytte av det, men det er uten tvil også behov for standardiserte ikke-medikamentelle lavterskeltilbud til denne gruppen. Det er derfor et behov for utvikling av standardiserte digitale hjelpeverktøy innenfor psykisk helsefeltet, og som kan tas i bruk der brukeren er.

Pustepauseappen var en eksisterende prototype for mestring av indre stress utviklet av prosjektleder, Charlotte Lunde, da hun jobbet i barnepsykiatrien, men som ikke hadde vært systematisk brukertestet. Det eksisterte dessuten få verktøy av denne typen på norsk, og ingen som var gratis, så vidt vi kjente til. Vi søkte derfor om midler til å videreutvikle Pustepauseappen basert på eksisterende brukererfaring, og inkludere nytt brukerinnhold. Vi søkte blant annet om å lage et program spesifikt rettet mot angstmestring. En rekke studier har vist at regelmessig avspenning og bruk av metakognitive teknikker kan redusere symptomer på angst og depresjon (1). Metakognitive teknikker som oppmerksomhets-trening (AT) og mindfulnessbasert stressreduksjon («MBSR») har i en rekke studier vist effekt på angst- og depresjonsplager (2). Nevrovitenskaplige studier har også vist at denne typen regelmessig mental trening kan oppregulere prefrontal kontroll over amygdala og det limbiske system («følelshjernen») slik at man oppnår en bedre emosjonsregulering (3,4,5).

Et selvmestringsverktøy som Pustepauseappen kan både tas i bruk under veiledning fra behandlere i helsetjenesten, men gir også en mulighet til å jobbe med angstmestring på egen hånd. Tiltaket vektla også interaksjonsdesign som et svært viktig element av sluttproduktet ettersom dette er avgjørende for at tjenesten blir brukt. Produktutviklingen baserer seg derfor på såkalt «design thinking method» der innhold og design justeres kontinuerlig etter brukertesting.

iPhone Screenshots



Kapittel 2: Målsetting og målgruppe

Dagens unge er intuitive brukere av interaktiv teknologi, og større brukermedvirkning og selvbetjeningsløsninger er nevnt som politiske virkemidler av helsemyndigheter. Et støtteverktøy som Pustepauseappen gir unge voksne en mulighet til å bruke disse teknikkene når og hvor det måtte passe. I tillegg ville det gi helsearbeidere som møter dem et verktøy som kunne brukes mellom behandlingsmøtene. Målet for prosjektet var derfor å videreutvikle Pustepause innholdsmessig, og gjøre det bedre kjent både blant behandlere og brukere slik at flere tok det i bruk. Gjennom prosjektets effektevaluering håpet vi også å kunne vise at regelmessig bruk kan dempe psykisk uro hos brukerne.

Målgruppen for appen var i utgangspunktet unge brukere mellom 15 – 35 år, men ville ikke begrense seg aldersmessig for testformål. Verktøyet retter seg primært mot alle brukere som opplever negativt stress og lette til moderate psykiske helseplager, men vi antar at appen har best appell hos unge brukere eller brukere som er vant med helseapper. Målgruppen i prosjektet var også behandlere/terapeuter nettopp for å og gjøre disse oppmerksomme på appens nytteverdi i klinisk arbeid, og for å hjelpe brukere i gang.

Kapittel 3: prosjektgjennomføring/metode

I første del av prosjektet (primo 2021) jobbet vi med å analysere eksisterende brukerdatabaser både de som forelå i appen fra tidligere og de brukererfaringene som ble kartlagt gjennom masteroppgaven til interaksjonsdesignstudent ved AHO, Lene Utklev Gaupen i 2020. Det var en del kritiske utviklingsoppgaver som tok tid å løse for å istandsette appen for både Android og Apple ettersom den eksisterende utgaven bare var en prototype. Det gikk derfor med noen uforutsette programmeringstimer til dette. Brukerflyten i appen ble også endret som følge av designgjennomgangen fra Lenes masterarbeid. Det ble lagt til en rekke nye designspesifikasjoner som blant annet en tidtaker og en oversiktsmeny, og appen ble delvis bygget om for å kunne romme mer innhold uten at brukeropplevelsen og det «rolige» enkle designet ble nevneverdig endret. Det ble etablert en egen landingsside via Sanity som er en plattform som kan brukes både til livestreaming/podcast/videocast med tanke på innholdsproduksjon - og som en tradisjonell nettside. Det ble også utarbeides nytt innhold i form av guidede øvelser med fokus på angst. Innholdet ble laget av prosjektleder og psykolog Ingeborg Egebjerg. Begge har lang erfaring innen psykisk helse og klinisk erfaring i mindfulnessbasert stressreduksjon «MBSR».

I andre fase (april – juni) ble det rekruttert testpersoner, både brukere og terapeuter, gjennom prosjektleders eget nettverk. Det ble etablert et samarbeid med Angstklinikken på Majorstua, og et par private behandlere for å kunne rekruttere testpersoner. Det ble utarbeidet screeningskjemaer for kartlegging av brukeropplevelse og det ble valgt spørreskjema for kartlegging av angstplager til testing før og etter. Vi valgte å bruke Bechs Anxiety Inventory (se vedlegg 1) som er en standardscreening og mye brukt metode for å kartlegge angst og kroppslig aktivering.

Det er krevende å lese inn tekster til en meditasjonsapp. Stemmen som velges er en viktig del av brukeropplevelsen. Det ble derfor lagt vekt på å finne gode stemmer, både en kvinnelig og en mannlig, som hadde egen erfaring med meditasjon. Cathrin Gram og Viggo

Johansen hadde begge erfaring med meditasjon og er begge gode stemmer. Johansen har også brukt appen i eget arbeid ettersom han har jobbet som instruktør og meditasjonsveileder i over tjue år. Gram er sangartist og praktiserer meditasjon, men leier også ut stemmen sin til ulike oppdrag. Vi fikk derfor en klausul på at hun ikke skulle leie ut stemmen til andre meditasjonsapper slik at Grams stemme forble «eksklusiv» som meditasjonsstemmen til Pustepauseappen. I denne fasen ble appen også klargjort i en første versjon slik at terapeutene og de rekrutterte brukerne kunne komme i gang med å teste den i praksis - slik at vi for første gang faktisk fikk målt om regelmessig bruk kunne hjelpe mot symptomer på angst og uro.



Bilde: Vennlige påminnelser til brukeren om å ta en liten pustepause

I tredje fase (sommer til oktober) fulgte vi opp testgruppene og samlet inn brukererfaringer og testresultater (se kapittel 4 resultater) både blant terapeuter og brukere. Vi forsøkte også å etablere et tredjepartssamarbeid med Noia Podcast/Christine Danke for å kunne øke distribusjonen og legge til ekstra innhold fra Noias samtaler om angst. Dette lyktes dessverre ikke, men resultatet av prosessen ble at vi valgte å legge til eget innhold i appen med samtaler om angst som også kunne brukes i markedsføring på SoMe. Disse samtalenene ligger nå i appen under fanen «samtaler om angst». Her fikk vi rapper og musiker Aslak Hartberg fra gruppa Klovner i Kamp til å fortelle om sine erfaringer med panikkangst, psykolog Ida Holo fra Angstklinikken forteller litt om eksponeringsterapi og Viggo Johansen forteller om angst og PTSD. Alle dette er innhold vi brukte i markedsføringen av appen i fjerde fase, men som ligger fast tilgjengelig i appen.

Aslak Hartberg la også appen ut på sin hjemmeside www.panikk.no, en side som nettopp handler om hvordan man kan takle panikkangst. Appen ble justert («iterert») en siste gang i denne fasen med tekniske tilpasninger på bakgrunn av tilbakemeldinger fra ulike brukere. Designet måtte for eksempel justeres og tilpasses både Apple og Googleplay. Gjennom tilbakemelding fra brukere oppdaget vi at designet fungerte ulikt i disse to formatene. Brukerflyten og muligheten til å få en oversikt over alt innholdet i appen ble også endret på bakgrunn av tilbakemelding fra brukere. Noen av øvelsene måtte også leses på nytt på grunn av tilbakemeldinger på at noen øvelser ble lest for fort. På bakgrunn av innspill fra behandlere valgte vi også å legge til to egne eksponeringsøvelser basert på ERP (eksponering

med responsprevensjon), en evidensbasert metode som brukes mye i angstterapi. Dette sikret også at Angstklinikken vil fortsette å bruke appen i sitt behandlingstilbud videre (se vedlegg 2).

I siste fase (oktober – d.d) har vi primært jobbet med distribusjon og markedsføring. Vi opprettet en Instagram profil og en Facebook-konto. Vi forhandlet frem en redusert pris på såkalt «spons» i podcastene «Tusvik og Tønne» og «Vanessa og Synnøve». Hver av dem med en rekkevidde på ca 75 000 lyttere i desember. Dette ga oss i denne fasen følgere på SoMe og økte antall nedlastinger i denne perioden. Instagramkontoen vår har p.t over 500 følgere og har vært brukt som hovedannonseringsplattform på SoMe.

Ellers fikk vi både veiledning og drahjelp i forhold til SoMe av Rådet for psykisk helse (RPH) og SoMe-eksperter slik at digital annonsering også har økt antallet nedlastinger av appen (se skjema for desember). Appen ble også markedsført i RHPs egen blad, Magasinet Psykiske Helse. Det er også laget en Youtube-video i samarbeid med Angstklinikken der det informeres om appen, hvor undertegnede og en psykolog har laget en egen foreldreveiledning for angst hos barn <https://www.youtube.com/channel/UCCjtwF7oJbtvXCBk5Io2rQA/featured>.

Dette samarbeidet vil sannsynligvis fortsette.

Det ble flere ganger tatt kontakt med sentrale personer i helseetaten i Oslo kommune for hjelp til å støtte en sentral distribusjon til helsesøstre og videregående skoler. Dette lykkes dessverre ikke, men er ikke avsluttet. Prosjektleder har holdt en rekke foredrag om appen i behandlarmiljøer og har besøkt både Villa Sult, Rikshospitalets barneavdeling for psykosomatikk og andre behandlarmiljøer for å informere om appen. Hun har også deltatt i en rekke podcast-intervjuer (bl.a Pia og psyken, Foreldrepodden og Min ADHD) og fortalt om sitt arbeid med appen. Det er også jobbet med tredjepartssamarbeid i form av brukerorganisasjoner og både Hjelp til selvhjelp, Spisfo (spiseforstyrrelses-foreningen) og verdensdagen for psykisk helse har referert til appen på sine plattformer og til sine brukere. Norsk Elektronisk legehåndbok har også lagt den ut på sine sider som et angstverktøy (<https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/angsttilstander/angsttilstander/?page=all>)

Kapittel 4: Resultater – vurdering av effektmål



En pustepause mot angst

Pustepauseapp'en er en gratis app utviklet av helsepersonell i samarbeid med unge brukere. Den inneholder forskningsbaserte teknikker som hjelper mot angst og grublete tanker. I utviklingen er det lagt vekt på et enkelt design for at innholdet skal brukes regelmessig. Brukertesting har vist at symptomer på angst avtok etter fem ukers regelmessig bruk da den ble testet i samarbeid med terapeuter. App'en er for alle, men målet er at den også skal brukes av terapeuter som et behandlingsverktøy.

Brukt riktig kan pusten være en snarvei til å redusere angst. Negativ grubling kan være plagsomt og gjøre livet strevsomt. Med regelmessig bruk av øvelsene i Pustepause er det mulig å lære seg å bli mer oppmerksom på hva som skjer når tankene går i negativ sirkel eller angsten tar overhånd. Det er viktig å huske at vi er ikke tankene og følelsene våre – de er stadig i forandring. Pustepauseapp'en gir hjelp til å jobbe med å endre vårt forhold til dem, og dermed redusere angst og negativ grubling.

Last ned Pustepauseapp'en via Appstore/Googleplay eller sjekk www.pustepauseapp.no

Rådet for psykisk helse



I søknaden til RPH og DAM skrev vi: *brukertilfredshet vil være et resultatmål som evalueres gjennom kvalitative undersøkelser/spørreundersøkelser både blant brukere og behandlere. Brukerantall vil evalueres digitalt gjennom antall nedlastninger av appen.*

Brukertilfredshet ble besluttet å kartlegge som symptomreduksjon målt med BAI (Bechs Anxiety Inventory). BAI er et selvutfyllingsskjema som måler symptomer på angstplager gjennom en gradert skala fra 0 (ikke i det hele tatt) til 3 (mye) gjennom 21 spørsmål. Dette syntes som det mest presise effektmålet for en symptomreduksjon/brukertest på effekt. Denne testen gjorde det også enkelt å anonymisere brukerne som gikk til behandling. Den kartla også en tallskår på angstsymptomer før og etter syv ukers bruk av appen.

Brukerne ble bedt om å benytte angstprogrammet i Pustepauseappen daglig eller minimum tre ganger i uken gjennom testperioden. Ikke alle fulgte opp treningen etter denne instruksjonen og en rekruttert bruker falt av ulike årsaker fra i perioden (sluttet hos behandler). Alle deltagerne mottok et Universalgavekort etter gjennomføringen av treningen.

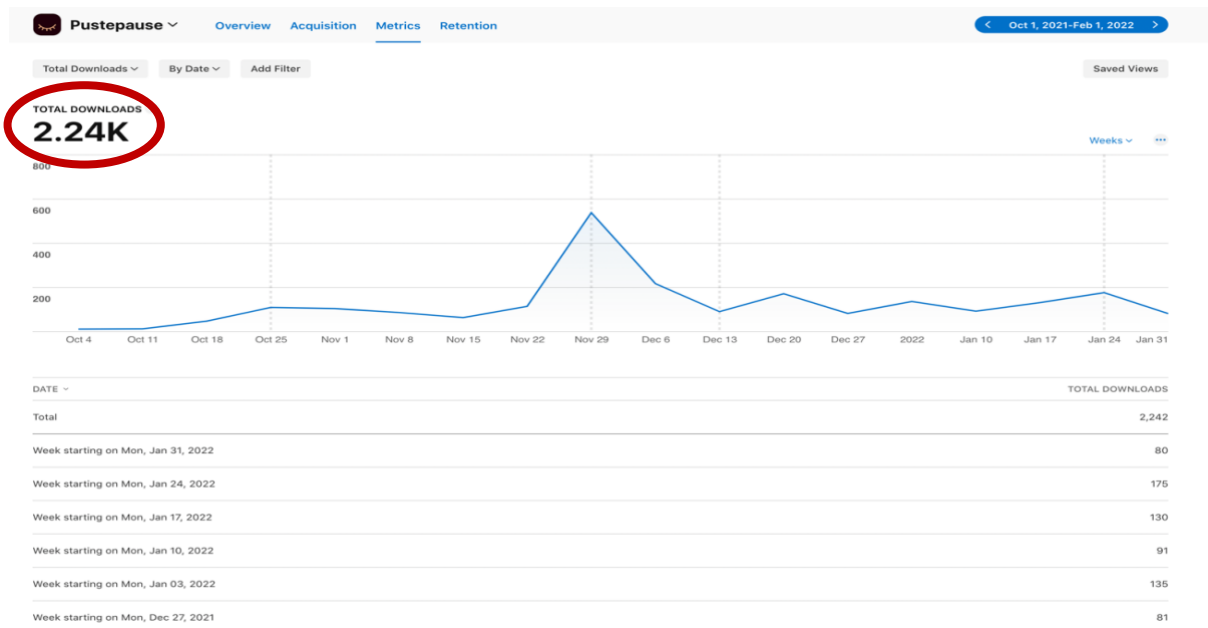
Brukertesting med BAI ga oss da følgende skår:

	Pre-test BAI	Post-test BAI
Pasient 1 (I Es pas)	39	28
Pasient 2 (I Hs pas a)	16	9
Pasient 3 (I Hs pas b)	24	16
Pasient 4 (KMBs pas A.K)	21	16
Pasient 5 (KMBs pas M.F)	23	18

En skår under 15 poeng regnes som normal angst, skår mellom 16-24 poeng vurderes som mild angst, mens en skår fra 25-29 som moderat angst. En skår fra 30 -63 vurderes som alvorlig angst. Slik det fremgår av skjema hadde de fleste brukerne en skår som tilsvarer mild angst, mens en bruker pekte seg ut med alvorlig angst (nr 1).

Testskårene viser at alle pasientene hadde en symptomreduksjon etter ca syv ukers bruk av appen. Det bemerkes likevel at dette var selekterte brukere/pasienter som var motiverte til å delta og som parallelt gikk i terapi hos en behandler. Det er derfor ikke mulig med sikkerhet å si at appen var utslagsgivende for symptomreduksjonen de opplevde. Det gir likevel en indikasjon på at den hadde en effekt. Flere av brukerne ga også skriftlige tilbakemeldinger via sine behandlere på brukeropplevelsen av selve verktøyet. Dette ble brukt videre i den tekniske prosessen for å oppgradere appen (se punkt 3). Vi fikk også enkeltstående tilbakemeldinger av brukere (se vedlegg 2).

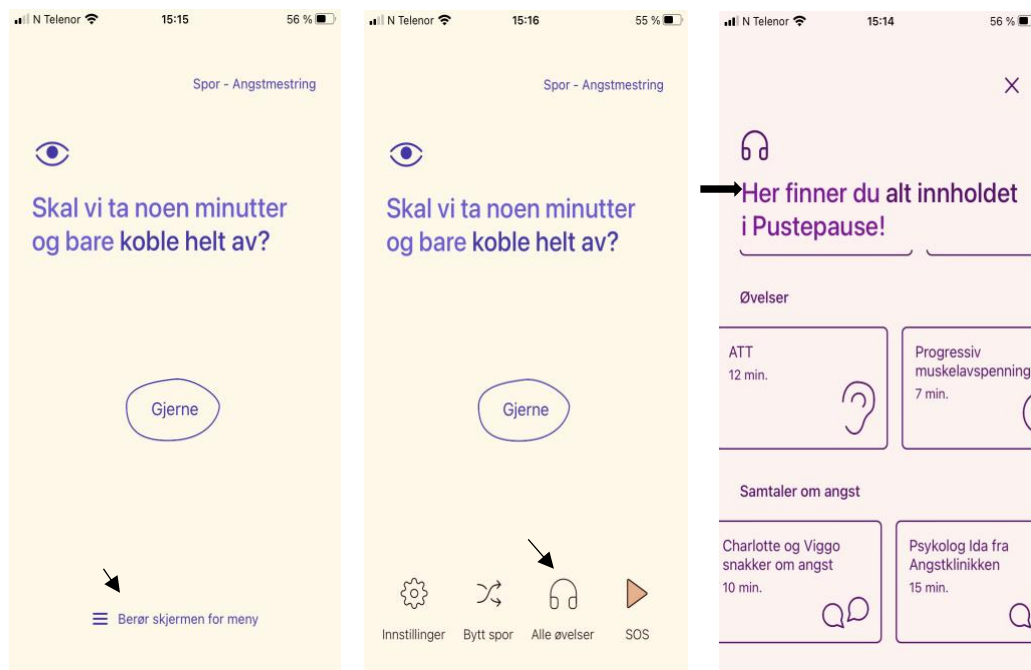
Antall nedlastninger er også en indikasjon på om vi har lyktes med vårt distribusjonsarbeid. I søknaden vår hadde vi 10 000 nedlastninger som mål. Vi har et stykke igjen for å nå dette målet, men er i juni 2022 talt opp nesten 6000 nedlastninger. Her er en oversikt for iOs fra oktober til februar da vi begynte å jobbe med distribusjon via SoMe og podcast:



Bilde: skjermdumpen viser totalt antall nedlastinger på Appstore fra oktober frem til 1.februar 2022.



Bilde: tar vi med tallene frem til 1.juni ser vi nå at appen er lastet ned nærmere 4000 ganger på appstore
 På Googleplay var antallet nedlastinger rundt 2000 da sluttrapporten ble skrevet. De siste oppdaterte tallene for appen ligger nå derfor i skrivende stund på ca 6000 nedlastinger.



Kapittel 5: oppsummering og videre planer

Vi mener at vi gjennom dette prosjektet har vist at det å mestre negativt stress og angstplager kan læres gjennom et digitalt verktøy som Pustepauseappen. Både behandlere og brukere ga oss positive tilbakemeldinger på sine erfaringer (se uttalelser i vedlegg). Screeningundersøkelsen ga oss indikasjon på at appens angstprogram hadde en faktisk effekt på symptomnivå etter syv ukers regelmessig bruk.

Vi mener derfor at dette prosjektet har vist at verktøyet er kvalitetssikret til å kunne tas i bruk både i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten som et gratis supplement i behandling av lette til moderate psykiske helseplager. Vi tror også det har et større potensial for å kunne implementeres i helsetjenestene enn det vi har klart å utnytte gjennom dette prosjektet. Vår visjon er at jo flere som lærer dette, jo større utfall vil dette kunne få på et samfunnsnivå. Kunnskapen om hvordan disse teknikken kan hjelpe den enkelte er langt mindre kjent enn hva folk vet om medisiner for psykiske helseplager. Disse teknikken kan ikke nødvendigvis erstatte medisiner der det virkelig er et behov for det. Men dersom indre stress og lette psykiske helseplager kan takles med standardiserte og lett tilgjengelige verktøy, vil man på sikt kanskje forbygge diagnoser og kunne redusere unge menneskers forbruk av psykofarmaka /antidepressiv og angstdempende medikasjon.

Arbeidet med distribusjon og markedsføring av Pustepauseappen fortsetter til tross for at prosjektet formelt er avsluttet og ikke lenger lønnes. Prosjektleder samarbeider blant annet med Angstklinikken som bruker appen fast i sitt kliniske arbeid. Som behandler i den psykiske helsetjenesten vil hun også fortsette å bruke - og snakke om appen i sammenhenger der det er naturlig. Slik nedlastingsraten viser er også markedsføring via SoMe en effektiv strategi for at appen tas i bruk (se figur). Dette er tydelig demonstrert gjennom nedlastingskurven i perioden vi intensiverte lansering via SoMe (ultimo november) Dersom RPH støtter dette vil det derfor i en ny runde søkes om nye midler til distribusjon og markedsføring via SoMe. RPH vil uansett fortsette å promotere appen i sine sosiale kanaler.

Referanser:

1. Goldberg et al, 2017, Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis
2. Hofman et al, 2018, Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression
3. Kral et al, 2018, Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli.
4. Doll et al, 2016, Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala–prefrontal cortex connectivity.
5. Bauer et al, 2019, Mindfulness-training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children

Vedlegg 1:

Utdrag brukeruttalelse:

Sofir Beck

Innboks - ch...telunde@me.com i går kl. 00:09

SB

Pustepause

Til: Charlottelunde@me.com

Appen jeg prøvde ut ca 15-20 ganger var veldig hjelpsom. Jeg er ofte veldig stresset og hadde i den perioden før jeg brukte appen, mye panikkanfall. Appen var både god når jeg stresset mye og bare trengte en ordentlig kort pause og når jeg følte at panikken tok over. Perioden jeg brukte appen og etter har jeg ikke hatt like mange panikkanfall som det jeg hadde hatt. Det var sikkert mange grunner til at det ble bedre, men jeg følte at en av grunnene var denne appen. Jeg følte at det var fint at man kunne få litt variasjon mellom stemmene sånn at man kunne velge litt utifra personlig preferanse. Appen er på telefonen så den er tilgjengelig overalt noe som gjør at den kan redde mange situasjoner og dager. Som ungdom synes jeg kanskje det kunne vært litt mer variasjon mellom publikumet i de forskjellige «øvelsene». Jeg følte at det var dumt at man ikke kunne spole tilbake. Da det var noen ganger jeg ikke fikk med meg det som ble sagt og dermed nesten mer stresset pga det. Alt i alt likte jeg appen veldig godt og kommer nok til å bruke den mer.

Sendt fra min iPhone

Vedlegg 2: Bekreftelse samarbeid behandler:

ANGSTKLINIKKEN

Oslo, 27.04.22

Erfaringer fra samarbeid med Pustepauseappen

Angstklubben er en privat psykologklinik plassert i Oslo. Det er 10 psykologer og psykologspesialister ansatt ved og tilknyttet til klubben. U.t., som daglig leder, ble introdusert for Pustepause i mai 2021. Vi har hatt flere møter med Charlotte Lunde, og det har vært enighet om at vi skulle benytte appen som et supplement til vår behandling av private klienter. Våre klienter har hovedsakelig tatt kontakt med oss på bakgrunn av angst, utbrenthet og stressproblematikk.

Vår erfaring har vært at pasientene har hatt god nytte av angstmestringssporene, pustepausesporene og eksponeringsøvelsene. Flere har også nevnt at samtaler om angst har vært nyttige. En pasient sa at hun oppdaget at hun etter å ha lyttet til den ene samtalen fikk en bevissthet rundt at hun selv kunne påvirke hvordan hun møtte angsten - og at dette var hjelpsomt.

Videre har flere pasienter nevnt at sporene har hjulpet dem til å finne roen, senke tempoet og minne seg selv på å være her og nå. Det har også vært hjelpsomt med tanke på å øke bevisstheten rundt hva man retter oppmerksomheten mot, som en motvekt til bekymringstenkning. Dette opplever vi veldig nyttig, og vi ønsker å fortsette å benytte oss av Pustepauseappen som et supplement til vår behandling.

Mvh Ida Holo
Psykologspesialist / Daglig leder
Angstklubben AS
Tlf: 932 191 39
E-post: ida@angstklubben.no