



MENTAL
HELSE
UNGDOM

Sluttrapporten er skrevet av Oskar Fjørtoft Sandanger



PROSJEKTNR: #2021/HE2-376363

PROSJEKTAVN: PSYKT NORMALT – Føler'n

SØKERORGANISASJON: MENTAL HELSE UNGDOM



Prosjektet er støtta av Stiftelsen DAM

Forord

Når et ungt menneske føler seg helt alene med de tunge tankene, står det nesten alltid flere rundt som er klare til å lytte. Klare til å hjelpe. Men ordene er ikke alltid innenfor rekkevidde og er vanskelig å finne, formulere og få ut. Noen finner dem aldri. Problemet er ikke at unge menn ikke vil snakke om følelser. Problemet er at de ikke finner ord som kan beskrive dem. Løsningen er å gi unge gutter ord og verktøy for å snakke om vanskelige ting. **Derfor laget vi Føler'n.** En livsviktig Youtube-serie laget på målgruppens premisser som bryter ned stigma rundt psykisk helse og med en leken tone tar følelser på alvor. For mens det finnes et mylder av grunner for hvorfor noen ønsker å dø, trenger man bare én grunn til å velge livet.

En stor takk sendes til Aschehoug Undervisning for samarbeid og til alle som har sett på innholdet vi har skapt. Vi vil også takke gjestene som har stilt opp frivillig i denne serien: Karsten Blomvik, Harald Rønneberg, Mikkel Niva, Randulle, Martha Leivestad, Leo Ajkic, Tete Lidbom, Herman Dahl, Tiril Sjøstad Christiansen, Kasper Antonsen, Hasse Hope, Tobias Beccs, Sigurd Haugen, Sten Grytebust, Marius Skjelbæk, og Abid Raja. Vi ønsker også å sende en spesiell takk til Hanna Skogstad, Aagaash Selvachandrapose, og Bendik Råsberg som stilte opp som vikar i en periode der prosjektet var preget av sykdom.

Sammendrag

Gjennom Mental Helse Ungdoms et-årige prosjekt «Psykt Normalt – Føler'n» har vi laget 16 episoder av en YouTube-serie med innhold som normaliserer psykisk helse i en språkdrakt som målgruppen kan kjenne seg igjen i. Målet med prosjektet er å gi unge menn psykisk helsefremmende kompetanse, et uttrykk som brukes for å vise hvordan kunnskap kan gjøre mennesker i bedre stand til å ta gode valg til fordel for egen og andres psykiske helse gjennom et medium hvor ungdommer tilbringer mye tid. Vi ønsker å gi en lett inngang til det som blir sett på som tyngre temaer. Vi ønsker å utvide kjønnsroller for unge menn, slik at det skal bli lettere å være menneske med et fulltallig følelsesregister

Vi har til sammen produsert 16 episoder. Disse 16 episodene har bidratt til et samlet seertall på omtrent 43000 seere. Målgruppen for prosjektet er alle som definerer seg som mann i aldersgruppen 15-23 år som er aktive på Youtube og Instagram.

Prosjektet skal skape en plattform hvor kunnskap om psykisk helse og følelsesaspektet deles med unge menn og formidles på en måte som er relevant for dem. Prosjektet skal formidle at psykisk helse og uhelse kan komme i mange former, og normalisere det å slite i kortere eller

lengre perioder. Virkemiddelet for å spre denne kunnskapen er å videreføre en kanal på Youtube som tematiserer psykisk helse og uhelse i en språkdrakt som er relevant og forståelig for prosjektets målgruppe. Kanalen vil fokusere på det å “starte praten” og hvor viktig det er å snakke med noen om hvordan du har det.

Føler’n er konseptet der vi sikter oss inn på unge menn og gutter, for å få opp bevisstheten rundt denne tematikken gutter/unge menn og psykisk helse. Programleder er Oskar Fjørtoft Sandanger. Gjennom å bruke gaming som virkemiddel valgte vi et konsept som vi erfarte treffer målgruppen godt. Vi har hatt et fokus på å få med gode forbilder til å prate om forskjellige følelser. Vi har gjennom å bruke kjente forbilder, dyktige programleder i Oskar Fjørtoft Sandanger bidratt til å normalisere og gjøre det akseptert å snakke om psykisk helse. Vi har gjennom forskjellige episoder gitt unge gode helsefremmende verktøy, samt at vi hele vegen har hatt fokus på at det alltid finnes hjelp om du trenger det. Det er alltid noen du kan snakke med, og du skal aldri være alene.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	4
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	5
Aktiviteter i prosjektet	6
Opprinnelig fremdriftsplan	7
Kap 2. Målsetting og målgruppe	7
Mål for prosjektet	7
Effektmål	8
Resultatmål	8
Målgruppe	8
Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode	9
Samarbeid	10
Endringer, utfordringer og løsninger	11
Kap 4. Resultater, vurdering av mål og resultatvurdering	12
Vurdering av resultatmål	12
Vurdering av effektmål:	13
Prosjektets nytte for prosjektgruppen, søkerorganisasjonen og målgruppen	14
Prosjektets økonomiske resultater	15
Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	15
Vedlegg	16

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Mental Helse Ungdom (MHU) jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud. MHU mener at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse og ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei. Da er det viktig å være til stede på de plattformene hvor de unge er, derfor trenger Mental Helse Ungdom å kunne videreføre sin Youtube-kanal Psykt Normalt, ledet av prosjektkoordinator Oskar Fjørtoft Sandanger. Alle har en psykisk helse og det er på høy tid at vi tar den på alvor. Særlig er ungdomstiden en sårbar periode som byr på store omveltninger – både kroppslig og mentalt. De unge skal finne ut hvem de er og hva de står for, og møter nye krav og forventninger som kan føre til psykiske plager i korte eller lengre perioder (Ungdata, 2017). Det har blitt spesielt viktig å ta vare på sin psykiske helse under koronakrisen. Petter Brae Brandtzæg, forskningsleder og professor ved Institutt for medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo har forsket på hvordan unge i alderen 16-26 år har hatt det i Norge under korona-pandemien. Funnene han har gjort viser at 86 prosent av ungdommen som deltok i hans undersøkelse svarte at de var fornøyde med livet før koronakrisen. Etter om lag åtte måneder med koronatiltak, svarer nå kun 49 prosent det samme. 30 prosent forteller at de ofte er frustrerte eller føler seg nedfor på grunn av de sosiale restriksjonene. De fleste har mindre kontakt med venner og mange forteller om økt mediebruk og skjermtid. I snitt brukte ungdommene 7,4 timer på internett per døgn. (Frivillighet Norge, 2020) I 2016 gjorde Medietilsynet en undersøkelse av barn og ungdommers medievaner. De fant at 91 prosent av barn unge mellom 9 og 16 år hadde en smarttelefon. I samme undersøkelse kom det frem at 52 prosent av barn og ungdom mellom 13 og 16 år bruker videotjenester som YouTube en eller flere ganger om dagen. Kun 4 prosent svarte at de aldri bruke slike tjenester på nett (Medietilsynet, 2016). Ifølge tall fra TNS Gallup har YouTube passert de store mediehusene og er nå kanalen for de under 40 år (Hammersmark og Revheim 2016). Mental Helse Ungdom ønsker å være en aktør som retter seg mot barn og ungdom også på internett, hvor vi kan ha en positiv tilstedeværelse og forebygge for å bedre den psykiske helsen til unge. Unge mennesker er de største brukerne av Youtube, og psykisk uhelse eller symptomer på dette oppstår for de fleste av oss i ung alder. Likevel er det vanskelig å finne trygg og god alderstilpasset informasjon om psykisk helse og uhelse for den yngre målgruppen, selv om det finnes noen hederlige unntak. Mental Helse Ungdom sin YouTube-kanal Psykt Normalt er bygget opp etter en solid organisasjons infrastruktur som sikrer lang levetid og systematisk behandling av unges kunnskapstørst om psykisk helse på Youtube. Derfor ønsker vi å videreføre YouTube-kanalen Psykt Normalt hvor vi kan spre kunnskap og kompetanse som

unge menn kan benytte seg av. Vi har gjennom vårt tidligere prosjekt Psykt Normalt erfart at norske forbilder gjerne stiller opp for å snakke om psykisk helse, da dette er en ekstremt viktig tematikk. Youtube er riktig plattform å ta opp disse problemene på fordi det er der unge menn er. Målgruppa for prosjektet er unge menn 15-23 år, fordi vi erfaringsmessig har nådd disse med de tidligere filmene til Psykt Normalt. I tillegg til å prate om psykisk helse, så skal vi samtidig «game». I rapporten “Møteplass Datakultur” (2020) nevnes det at det er flere gutter enn jenter som gamer. De siste tallene fra Medietilsynet, april 2020, viser at 76% jenter og 96 % gutter spiller. Videre har de også funnet ut av at gaming gir ungdommene verdifull kompetanse og livsmestring. Vi har også av gjennom vårt prosjekt «Psykt Normalt» erfart at gjestene setter pris på å kunne game, samtidig som de åpner seg. Gjennom prosjektet Unge menns psykiske helse, støttet av Extrastiftelsen og ferdigstilt i 2018, har vi opparbeidet oss kompetanse på unge menn og psykisk helse. Mange gutter og unge menn har vanskeligheter med å snakke om følelser fordi dette oppfattes som feminint og svakt. Forskning gjort av SSI 2016, viser at menn har vanskelig for å sette ord på sine følelser. Det er tydelig at maskulinitetsnormer kan medføre negative konsekvenser, ifølge Wasserman (2018) professor i suicidologi. Å snakke om følelser skal bidra til psykisk helsefremmende kompetanse, et uttrykk som brukes for å vise hvordan kunnskap kan gjøre mennesker i bedre stand til å ta gode valg til fordel for egen og andres psykiske helse. En slik kompetanse innebærer å forstå hvordan man fremmer og opprettholder god psykisk helse, forståelse for hva psykisk sykdom er og at det finnes behandling, å redusere stigma knyttet til psykisk sykdom og å vite når, hvor og hvordan man kan søke hjelp for psykisk sykdom. Youtube-kanalen Psykt Normalt har vært aktiv siden oktober 2020, og til sammen har vi hatt omtrent 30 000 seere til sammen på filmene vi har lagt ut. Gjennom samarbeid med Cappelen Damm og deres e-læreverk har filmene blitt brukt opptil 3000 ganger i undervisningsopplegg for ungdomsskolen. Til nå har vi hatt med gjester som Bent Høie, Herman Flesvig, Nicolay Ramm og John Arne Riise for å nevne noen. Vi har valgt YouTube som plattform fordi Youtube er verdens største nettsted for opplasting, visning og deling av videoklipp. Siden 12.mars 2020 har vi sett at viktigheten av digitale tilbud har blitt enda større, og det er derfor essensielt at vi kan fortsette å produsere godt innhold om psykisk helse, på en plattform unge mennesker bruker hver dag.

Aktiviteter i prosjektet

I dette prosjektet inviterer vi inn norske mannlige kjendiser og forbilder for å snakke om følelser og tematikker innenfor psykisk helse. Vi skal utfordre trange kjønnsroller for menn, re-definere maskulinitet og bidra til mer åpenhet rundt psykisk helse. Med hver sin Playstation-kontroll

spiller gjestene TV-spill sammen med programleder, samtidig som de snakker om utvalgte tematikker. Vi skal også ha med oss to frivillige som fungerer som utegående reportere. Dette valget gjøres fordi det ønskes variasjon, og fordi at vi i forrige prosjekt “Psykt Normalt” fikk tilbakemelding fra referansegruppen vår bestående av ungdommer at det var ønskelig at det var mer aktivitet i episodene. I stedet for å sitte å prate 1-1 på cafe, setter vi altså hele konseptet i en mer naturlig setting, da veldig mange kan kjenne seg igjen i gaming-kulturen.

Opprinnelig fremdriftsplan

Start mnd/år	Slutt mnd/år	Milepæl/aktivitet
09/21	10/21	Ansettelse prosjektkoodinator, prosjektmedarbeider og etablering av fag/ref.grupper
10/21	11/21	Medvirkende prosesser, konseptutvikling og innholdsproduksjon
11/21	06/22	Innspilling og klipp
08/22	08/22	Sluttevaluering og sluttrapportering

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Mål for prosjektet

Målet med prosjektet er å gi unge menn psykisk helsefremmende kompetanse, et uttrykk som brukes for å vise hvordan kunnskap kan gjøre mennesker i bedre stand til å ta gode valg til fordel for egen og andres psykiske helse gjennom et medium hvor ungdommer tilbringer mye tid. Vi ønsker å gi en lett inngang til det som blir sett på som tyngre temaer. Vi ønsker å utvide kjønnsroller for unge menn, slik at det skal bli lettere å være menneske med et fulltallig følelsesregister. Prosjektet skal skape en plattform hvor kunnskap om psykisk helse og følelsesaspektet deles med unge menn og formidles på en måte som er relevant for dem. Prosjektet skal formidle at psykisk helse og uhelse kan komme i mange former, og normalisere det å slite i kortere eller lengre perioder. Virkemiddelet for å spre denne kunnskapen er å videreføre en kanal på Youtube som tematiserer psykisk helse og uhelse i en språkdrakt som er relevant og forståelig for prosjektets målgruppe. Kanalen vil fokusere på det å “starte praten” og hvor viktig det er å snakke med noen om hvordan du har det.

Effektmål

- Å bevisstgjøre unge menn om at alle har en psykisk helse og skape en bredere forståelse for hva vår psykiske helse og uhelse innebærer.
- Minske kostnader ved psykisk uhelse for samfunnet gjennom at unge menn i større grad myndiggjøres gjennom helsefremmende kompetanse.
- Prosjektet vil bidra til tidligere intervensjon gjennom at flere unge menn søker hjelp på et tidligere og mindre kostnadskrevenende tidspunkt i livet på et personlig nivå som en følge av helsefremmende kompetanse.

Resultatmål

1. Prosjektet skal videreutvikle programkonseptet “Føler’n” som skal sendes på en egen Youtube-kanal i en språkdrakt og visuell form som målgruppen kan relatere seg til.
2. Programmet vil resultere i 15 episoder totalt som skal tematisere psykisk helse og uhelse på ulike vis og med ulike vinklinger og fortellergrep.
3. Fag- og referansegruppe skal involveres i utvikling av programkonseptet, slik at programmene sikrer relevans for målgruppa gjennom brukermedvirkning.
4. Programmene skal gi unge gode verktøy for hvordan man kan snakke sammen om vanskelige temaer og ha et fokus på å formidle hvor du kan få hjelp dersom du trenger det.
5. Vi ønsker gjennom markedsføring å nå minst 5000 visninger per episode.
6. Instagram-profilen til Psykt Normalt skal øke til 5000 følgere i løpet av prosjektåret.

Målgruppe

Målgruppen for prosjektet vil være for alle som definerer seg som mann i aldersgruppen 15-23 år som er aktive på Youtube og Instagram

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet startet med en ansettelsesprosess av prosjektkoordinator Oskar Fjørtoft Sandanger og prosjektmedarbeider Elise Knutsen på film og redigering. Prosjektkoordinator jobbet i perioden sep-nov med utvikling av konsept og sendeplan gjennom medvirkningprosesser. Fra faggruppa fikk prosjektkoordinator gode innspill til hvordan episodene kunne bygges opp, hvem som burde inviteres inn som gjester, og hvilke tematikker det kunne være spennende å snakke om. Faggruppen evaluerte også tidligere episoder, i vårt tidligere prosjekt «Psykt Normalt» støttet av Stiftelsen Dam. Kombinasjonen med en manusforfatter, en YouTuber og en psykolog var gull verdt for tilbakemeldingene som ble innhentet, og prosjektkoordinator fikk mye innspill på hvordan Føler'n skulle bli best mulig.

Prosjektkoordinator og prosjektmedarbeider (prosjektgruppen) hadde tre dager med intensivt workshop arbeid, der det ble hengt opp enorme mengder post-it lapper. Gjennom denne workshopen ble prosjektgruppen bedre kjent, fikk mange forslag til konseptutvikling, samt konkrete tematikker og gjester de kunne invitere. Møtet med referansegruppen var likevel det aller mest verdifulle for prosjektet, da vi fikk snakke direkte med målgruppen. Det ble samlet 5 personer med forskjellig bakgrunn, og fra forskjellige steder i Norge, men som alle bodde i nærheten av Oslo. Vi samlet disse fysisk på kontoret, spiste pizza og drodlet rundt å skulle lage en YouTube-serie om psykisk helse. Vi hadde en nyttig første samling med masse flotte innspill om målgruppas YouTube-vaner og deres forhold til psykisk helse. Gjennom medvirkende prosesser ble vi enige om hvordan vi skulle forandre Føler'n, og hvordan det skulle se ut – i tillegg til konkrete forslag på hvem vi skulle invitere inn.

Føler'n:

Føler'n er konseptet der vi sikter oss inn på unge menn og gutter, for å få opp bevisstheten rundt denne tematikken gutter/unge menn og psykisk helse. Programleder er Oskar Fjørtoft Sandanger. Gjennom å bruke gaming som virkemiddel valgte vi et konsept som vi erfarte treffer målgruppen godt. Vi har hatt et fokus på å få med gode forbilder til å prate om forskjellige følelser, da vi har både erfaring og fått tilbakemelding om at dette er avgjørdene for om man klikker seg inn på en episode. Vi har hatt med disse kjendisene som gjester: Karsten Blomvik, Harald Rønneberg, Mikkel Niva, Randulle, Martha Leivestad, Leo Ajkic, Tete Lidbom, Herman Dahl, Tiril Sjøstad Christiansen, Kasper Antonsen, Hasse Hope, Tobias Becks, Sigurd Haugen, Sten Grytebust, Marius Skjelbæk, og Abid Raja.

Vi ser på dette kjendis- fokuset som en suksessfaktor i Føler'n, og har erfart at alle gjestene har vært gode på å åpne seg for programleder, og fremstått som gode forbilder. Alle gjestene har også stilt opp frivillig.

Store deler av målgruppen vi jobber for å nå gamer, så det er en viktig kanal for oss å være til stede i. Gaming tiltrekker seg målgruppen og gir en viss lekenhet over tunge temaer. Mange opplever gaming som et fristed fra hverdagen og tankekjøret, som på mange måter bidrar til å bedre den psykiske helsen. Vi vet også at mange synes det er lettere å snakke om vanskelige ting enten online eller side om side med en venn mens de gamer. Ikke alle er komfortable med å sitte ovenfor hverandre på et bord når tyngre temaer skal opp. Det er sammenliknbart med hvordan vi ofte får de gode samtalene når vi sitter side om side med hverandre mens vi kjører bil. Flere seere har gitt tilbakemelding på at det er fint å se at gaming kan brukes som plattform til å prate om psykisk helse, og at de aktivt har gjort dette selv i etterkant av en episode.

De første episodene av Føler'n ble spilt inn i februar 2022, og siste episode ble gitt ut oktober 2022. Perioden med innspilling, redigering, og markedsføring av Føler'n strakk seg frem til oktober 2022.

Samarbeid

Gjennom organisasjonens nettverk innledet vi et samarbeid med Aschehoug Undervisning. De ville gjerne lage undervisningsmateriale basert på noen av de mest relevante episodene av Føler'n. Aschehoug ville selv skape underlagsmateriale for lærere ut fra de temaene som de mente passet inn i læreplanens punkter om livsmestring. Det var viktig fra vår side også at det ble lagt ved godt underlagsmateriale, da vi er klar over at mange lærere er tilbakeholdne med å ta opp temaer knyttet til psykisk helse. Med videoer og underlagsmateriale ville det være enkelt for lærere å bruke materialet som ble produsert. På undervisningsmaterialet som ble laget rundt Føler'n var 208 unike brukere har inntatt, fra 126 ulike skoler - Av disse er 121 lærere. Den skolen som har brukt pakken mest er Hundsund ungdomsskole. Dette er tall fra 3.september i år, men siden det har ligget ute på nettsiden siden april så antar vi at disse tallene er høyere. Det er også viktig å huske at 1 visning på YouTube, derfor kan være 30 elever som ser på, så vi vil derfor kunne øke seertallet betraktelig. Dette var et fruktbart samarbeid, som gjorde at vi nådde ut til målgruppa i enda større grad. Det bidro også til at videoene ble formidlet til flere, som styrket måloppnåelsen for prosjektet.

Endringer, utfordringer og løsninger

Oppstarten av prosjektet gikk i hovedsak som planlagt.

I februar og mars 2022 møtte vi på noen tekniske utfordringer som gjorde at innspillingsplanen ble noe utsatt. Vi valgte også å vente med å gi ut første episode av ny sesong, til flere av de andre episodene var klare for utgivelse. Dette for å skape forutsigbarhet for seerene. Vi gav ut første episode 30.mars, men hadde hatt flere innspillinger, og hadde episoder klare for å redigeres.

I april var prosjektet preget av en del sykdom, og det endte til slutt opp med at prosjektmedarbeider ble sykmeldt. Dette gjorde at vi måtte få inn redigerings-vikarer for å få gitt ut episodene, og holde oss til utgivelses-planen. 23.mai fikk vi godkjent omdisponering av midler fra Stiftelsen Dam. Vi fikk i denne perioden hjelp av Aaagaash Selvachandrapose, Hanna Skogstad og Bendik Råsberg. Dette gjorde at vi gjennom mai, juni, juli og august kunne fortsette å gi ut episoder kontinuerlig, og gjorde også at vi endte opp med å gi ut det antallet episoder vi hadde planlagt. De to siste episodene ble gitt ut i oktober.

På grunn av sykmelding og forsinkelser i prosjektet søkte vi 5.august om to måneders utsettelse i prosjektet. Dette fikk vi gjennomslag for, og dette var avgjørdene for å kunne ferdigstille prosjektet.

Fordelen med YouTube som plattform, og denne målgruppen er at vi kan gjøre endringer fra episode til episode, fordi unge tåler det. De ønsker å se endring, for det er da det blir spennende og overraskende. Det var derfor en positiv erfaring å ha forskjellige redigerere på hver episode, da de hadde litt nye innfallsvinkler og ideer. Dette gjorde at «Føler'n» ble mer levende, og man som seer ble mer overrasket på hvordan episoden var utformet.

På tross av alle utfordringene som har oppstått i prosjektet så har vi hele tiden fokusert på hvor vi skal ende, hva som er målet vårt for dette prosjektet. Vi har fokusert på våre styrker, vært fleksible, endringsvillige, kreative og målrettede. Vi er svært fornøyde med at vi tross i sykdom og sykmelding har klart å leve godt produsert innhold på Youtube innenfor prosjektets resultatmål.

Kap 4. Resultater, vurdering av mål og resultatvurdering

Vi har til sammen produsert 16 episoder. Disse 16 episodene har bidratt til et samlet seertall på omtrent 43000 seere. 208 unike brukere har brukt undervisningsopplegget til Aschehoug, og om vi regner gjennomsnitt 20 elever per klasse, så vil 1 visning bli ca 6000 seere. Til sammen ender vi på omtrent 50 000 seere totalt.

Dette anser vi som meget gode tall, og tanken på at noen av disse 50 000 menneskene har fått noe ut av våre programmer er for oss en seier i seg selv. Vi har samarbeida med Yellow Banana for å markedsføre dette ut til målgruppa, vedlagt ligg oversikt og statistikk for samarbeidet. Yellow Banana kan også melde om at YouTube-markedet har endret seg, og at det derfor i år – sammenlignet med vårt tidligere Youtube-prosjekt «Psykt Normalt» har vært vanskeligere og dyrere å nå ut til flere. Se vedlegg fra Yellow Banana for mer info rundt markedsføringen.

Vurdering av resultatmål

1. *Prosjektet skal videreutvikle programkonseptet “Føler’n” som skal sendes på en egen Youtubekanal i en språkdrakt og visuell form som målgruppen kan relatere seg til.*

Gjennom medvirkende prosesser med fag- og referansegruppe utviklet vi Føler’n, og lagde et konsept som målgruppen kan kjenne seg igjen i. Vi anser resultatmålet som nådd.

2. *Programmet vil resultere i 15 episoder totalt som skal tematisere psykisk helse og uhelse på ulike vis og med ulike vinklinger og fortellergrep.*

Vi har produsert 16 episoder av Føler’. Vi anser resultatmålet som nådd.

3. *Fag- og referansegruppe skal involveres i utvikling av programkonseptet, slik at programmene sikrer relevans for målgruppa gjennom brukermedvirkning.*

Vi har gjennom hele prosessen har jevnlig kontakt med seere, og hatt faste møtepunkt med fag- og referansegruppe. Dette har bidratt til brukermedvirkning, og at personer i målgruppa har vært med å utvikle konseptet, og å skape innholdet som vi har produsert. Vi anser resultatmålet som nådd.

4. *Programmene skal gi unge gode verktøy for hvordan man kan snakke sammen om vanskelige temaer og ha et fokus på å formidle hvor du kan få hjelp dersom du trenger det.*

Vi har gjennom å bruke kjente forbilder, dyktige programleder i Oskar bidratt til å normalisere og gjøre det akseptert å snakke om psykisk helse. Vi har gjennom forskjellige episoder gitt unge gode helsefremmende verktøy, samt at vi hele vegen har hatt fokus på at det alltid finnes hjelp om du trenger det. Det er alltid noen du kan snakke med, og du skal aldri være alene. Vi har for eksempel snakket om selvmordstanker, sinne, identitet og kosthold. Vi anser resultatmålet som nådd.

5. Vi ønsker gjennom markedsføring å nå minst 5000 visninger per episode.

Dette har vært den mest utfordrende delen av prosjektet, da vi i samarbeid med Yellow Banana har jobbet for å nå ut til flest mulig. Selv om vi ikke har nådd 5000 per episode, så vil vi likevel si oss fornøyde med hvor mange vi har nådd med episodene, og erfaringsmessig så vet vi også prosjektet vil leve videre siden episodene ligger på YouTube og at seertallene vil fortsette å øke.

6. Instagram-profilen til Psykt Normalt skal øke til 5000 følgere i løpet av prosjektåret.

Vi så tidlig at det ville bli vanskelig å få så mange nye følgere på PsyktNormalt sin instagram-konto, og har valgt å legge inn støtet på instagram-profilen til Mental Helse Ungdom. Vi har lagt ut bilder og filmer (reels) der, med til sammen over 100 000 visninger på korte filmsnutter fra Føler'n. Vi anser ikke dette resultatmålet som nådd, men vi har sammen med organisasjonen vært en viktig bidragsyter til at Mental Helse Ungdom på instagram nå har 18 000 følgere. Vi vil derfor likevel tørre å påstå at resultatmålet er nådd.

Vurdering av effektmål:

· Å bevisstgjøre unge menn om at alle har en psykisk helse og skape en bredere forståelse for hva vår psykiske helse og uhelse innebærer.

For å nå dette effektmålet har vi fokusert på å lage innhold som tar for seg og normaliserer både tunge og lette følelser. Et eksempel på dette er i episoden med Karsten Blomvik der han forteller om hvordan han opplevde selvmordstanker, hvordan han kom seg videre og fann håp, samtidig som han gamer og normaliserer at dette er helt vanlige tanker å ha.

· Minske kostnader ved psykisk uhelse for samfunnet gjennom at unge menn i større grad myndiggjøres gjennom helsefremmende kompetanse.

Gjennom Føler'n har vi hatt et fokus på å normalisere det å snakke om psykisk helse, i en språkdrakt som treffer målgruppen. På denne måten har vi gitt unge ord og uttrykk man kan bruke i situasjoner der man må snakke, og på den måten lagt opp til at det er mulig å få helsefremmende kompetanse av å se på vår YouTube-serie.

· Prosjektet vil bidra til tidligere intervensjon gjennom at flere unge menn søker hjelp på et tidligere og mindre kostnadskrevenende tidspunkt i livet på et personlig nivå som en følge av helsefremmende kompetanse.

Fokuset vårt har gjennom hele prosjektet vært å fokusere på hvordan man tar vare på sin egen psykiske helse, og vi har i hver episode vist til hvor man kan få hjelp dersom man trenger det. I tillegg til å vise til dette i hver episode, har vi også snakket mye om dette i selve innholdet, og dette er også noe gjestene har vært opptatt av.

Prosjektets nytte for prosjektgruppen, søkerorganisasjonen og målgruppen

Vi ser at prosjektet har vært til stor nytte for prosjektgruppen, og vikarene som har vært innom. Når man jobber så detaljert med psykisk helse tematikken, er det umulig å ikke lære noe om seg selv på veien. Vi har også gjort oss ny lærdom rundt det tekniske, hva som fungerer, og hva som ikke fungerer. Selv om vi hadde en periode med sykmelding har prosjektgruppen hele veien jobbet sammet mot å nå målene vi har satt oss, samtidig som vi har tilegna oss ny kunnskap rundt psykisk helse, YouTube og målgruppen. Som prosjektkoordinator føler jeg meg takknemlig for å kunne jobbe med dette, takknemlig for alle gjestene som stiller opp frivillig, og heldig som får lov å lage viktig innhold til en målgruppe som trenger det mer og mer.

Vi ser også at organisasjonen har hatt god nytte av dette prosjektet. MHU er nå mange erfaringer rikere på hva det vil si å produsere jevnlig videoer på den mest brukte plattformen for unge og unge voksne, og vi vet at det er mulig å gjennomføre god brukermedvirkning i slike produksjoner. Mental Helse Ungdom har blitt en organisasjon som fokuserer mye på gutter og unge menns psykiske helse og de positive sidene ved gaming. Her viser vi med stolthet til Psykt Normalt – Føler'n.

Det er viktig at en ungdomsorganisasjon er der ungdommen er, og derfor må vi naturligvis også være på YouTube. Det er mange som har oppdaget kanalen Psykt Normalt, og vi har i skrivende stund om lag 900 personer som abonnerer og følger kanalen jevnlig.

Vi har fått mye oppmerksomhet og publisitet rundt prosjektet i ulike medier. Det er blitt vist stor interesse, særlig på grunn av alle gjestene vi har hatt med. Dette er da også et valg vi aktivt tok, etter drøfting med fag- og referansegruppe, som hadde ønske om kjendiser som gjester. Dette er en fin måte å få både oppmerksomhet, seere, men også å skape godt innhold på. På denne måten har vi ikke bare gitt ut 16 episoder på YouTube, men også snakket om Føler'n i GOD MORGEN NORGE og NRK Mp3. I tillegg har vi blitt omtalt av kjendiser som Tobias Becks, Harald Rønneberg, Mikkel Niva og Leo Ajkic blant andre.

Karsten Blomvik har også vært en ekstra god støttespiller for Føler'n, da han var med prosjektkoordinator Oskar Fjørtoft Sandanger som gjest i God Morgen Norge. Dette var en positivt opplevelse for oss om organisasjon, og Karsten sa dette live på tv2: **«Jeg tror det hadde hjulpet meg mye hvis en lignende serie hadde vært tilgjengelig, da jeg var yngre. Jeg følte meg isolert og alene. Hvis man ser en annen person åpne seg, så bidrar det til et felleskap, og det ville absolutt ha hjulpet meg.»**

Prosjektets økonomiske resultater

Dette medfører et beskjedent ubrukt beløp på ca 30 000,- som vil tilbakebetales Stiftelsen Dam. De største utgiftspostene for prosjektets økonomi er lønn, honorarer og markedsføring. Vi viser til vedlagte regnskap for prosjektet.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Vi har et stort ønske om å kunne fortsette å videreutvikle YouTube-kanalen vår. Vi har gjennom «Gameprat» som er støttet av Stiftelsen Dam også sørget for å ha noe mer aktivitet på vår YouTube-kanal. Vi jobber også for å få inn nye midler for å lage ny sesong av Føler'n, da vi erfarer og ser at dette er en serie som de unge behøver. Resultatene vi har nådd i dette prosjektet vil fortsette å øke, da filmene vil bli liggende ute på YouTube framover. Vi

kommer på denne måten til å fortsette å øke seertallet, og på den måten fortsette å kunne spre kunnskap om psykisk helse, og i enda større grad nå målene vi satt oss for prosjektet i tiden fremover. Framover vil vi bruke erfaringene vi har gjort oss, både med tanke på innhold og hva som fungerer best, samt at produksjonen vil fortsette å bli bedre og bedre siden vi har innkjøpt utstyr vi kan fortsette å bruke. Vi har et ønske om å fortsette å ha en tilstedeværelse på Youtube, og ser at dette er viktig særlig for den yngre målgruppen i organisasjonen.

Alt i alt er vi svært fornøgd med dette prosjektet, og håper at vi finner en måte å jobbe videre med dette på. Vi har laget godt innhold, fått med mange kjente personer, og bidratt til plattformen YouTube med innhold som normaliserer psykisk helse. Høydepunktene fra Føler'n kan du finne her: <https://youtu.be/prmYphiYJg0>

Vedlegg

Link til Youtube-kanalen vår:

[Psykt Normalt - YouTube](#)

[NRK-stjernen: - Jeg var 11 år da jeg fikk en følelse av at jeg ikke ville leve lenger \(tv2.no\)](#)

Vedlagt også linker fra forrige sesong:

[– Ingen spørsmål er for dumme – VG](#)

[Inviterte Herman Flesvig til kjellarstova for å snakke om følelsar: – Det er jo litt tabu for gutar \(framtida.no\)](#)