

Sluttrapport på prosjektet «Det lever jeg fint med»

Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Målsetningen med prosjektet var å jobbe for antistigma av alvorlig psykisk lidelse som schizofreni og bipolar lidelse ved å la ungdom selv være med å definere uttrykket på en antistigmakampanje. Det er generelt en lav kompetanse når det gjelder alvorlig psykisk lidelse og både bipolar lidelse og schizofrenispekter lidelser er beheftet med myter og stigmatiserende holdninger. Dette fikk vi bekreftet da vi holdt på med et tjenstedesignprosjekt i Oslo universitetssykehus og intervjuet friske ungdommer som ikke hadde noen erfaring med spesialisthelsetjenesten.

Det er mange som tror at man for eksempel ikke kan bli frisk og ikke kan leve et fullverdig liv om man har hatt en slik lidelse. I utgangspunktet ønsket vi et samarbeid med Westerdals (Westerdals Oslo School of Arts, Communication and Technology) og la ungdom selv jobbe ut uttrykket på en slik kampanje. Som meddelt tidligere, viste det seg å bli vanskelig å få gjennomført og vi endret prosjektbeskrivelsen og fikk godkjent dette av Extrastiftelsen. Kampanjen skulle munne ut i en utstilling og et arrangement på Deichmanske bibliotek, avd Grünerløkka. Om dette viste seg å være vellykket, ville det bli vurdert å utvide til andre filialer i Oslo.

Prosjektgjennomføring og metode

Vi valgte å dreie prosjektet over i en annen arbeidsform i en fase 2, der Hans Gerhard Meier og Norunn Blichfeldt Schjerven gjorde kvalitative intervjuer med friske ungdommer, en fokusgruppe med ungdommer med psykose og bipolar lidelse, samt en fokusgruppe med foreldre til ungdommer med alvorlig psykisk lidelse. Under innsiktsfasen kom det frem et stort behov for å fokusere på venner av de som slet. Venner betyr mye for unge og er ofte de som først merker at noe er galt. Det er lite stigma- og opplysningsarbeid som retter seg mot disse. Det medførte at vi skiftet navn til #Psyktgodvenn. Tilbakemeldingene fra brukere og andre som var intervjuet var at dette var mer lavterskel og ville invitere flere inn for å delta. Samtidig var det tydelig på at budskapet hadde noe med psykisk helse å gjøre. Det var viktig.

Det ble også påpekt at man ville miste en del om man var for ensidig i fokuset på schizofreni og bipolar lidelse, men at dette burde flettes inn i kampanjen på mer subtilt vis fordi det føltes fremmed på de fleste. Ungdom har vansker med å relatere seg til temaer som virker fremmede. Virket det for alvorlig, ville man lett velge å ikke engasjere seg.

Mental Helse Ungdom var også sentrale partnere i denne fasen. De bekreftet det som hadde fremkommet i innsiktsfasen for øvrig. Deretter ble det utarbeidet tekst, grafisk materiell og en

film. Dessverre ble brukeren som inngikk i prosjektgruppen indisponert. Dette løste vi ved å bruke vårt (TIPS Sør-Øst sitt) idépanel med unge brukere som løpende kom med tilbakemeldinger på prosessen. Vi var også løpende i tett dialog med Mental Helse Ungdom under prosessen med utarbeidelse av materiell og konsept for utstilling.

Resultater og resultatvurdering

Resultatet ble grafisk materiale, en film <https://www.youtube.com/watch?v=hl0Yue9JeWA> og utstilling i Deichmanske lokaler på Grünerløkka. Postere, bilder og film var utsilt i utstillingsområdet deres i en måned. Bokmerker, T-skjorter og buttons ble utdelt. Vi hadde også fått kontakt med Pia Pedersen som har podcasten Pia og Psyken som bidro som debattleder under kveldsarrangementet. Dette arrangement inkluderte en paneldebatt med brukere, forsker og en nær venn av en med psykisk lidelse. Samtalen som utspant seg på scenen var interessant og det var fullt hus. Tilbakemeldingen fra ansvarlige ved Deichmanske var at dette var et av de mest vellykkede arrangementene de har hatt.

I tillegg ble det utarbeidet en kampanje på sosiale medier som var planlagt å løpe frem til sommeren. Den består av en Instagramprofil og Facebookside @psyktgodvenn. Planen var å drifte dette frem til 1 juni, men tilbakemeldingene og interessen, gjør at vi vurderer å videreføre dette. Etter å ha blitt invitert til å holde foredrag om dette for ledelsen i Oslo kommune og interesse fra forskningskollegaer om å videreutvikle konseptet, er vi nå i en fase der vi ser på nye muligheter for å nå ut med denne typen informasjon.

Det er blant annet oppmuntrende å se at vi når en yngre aldersgruppe via Instagram. Denne siden driftes av oss, med bidrag blant annet fra Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT). Vi har også vært i kontakt med sentrale personer fra Bipolarforeningen. Oppbyggingen av instagramprofilen bygger på råd og tilbakemeldinger fra brukere om hva de ønsker seg, og vi har lagt oss på et system som bygger på ulike kategorier av informasjon som slippes med jevne mellomrom. Dette fordi det var ønskelig med ulike typer saker, alt fra humor til alvorlige temaer som selvmord.

Viser til kommunikasjonsoversikten under for en mer utfyllende liste over dem vi har nådd.

Oppsummering med konklusjon og videre planer

Som et utgangspunkt var prosjektet ment å frembringe grafisk materiell og avsluttes med utstillingen i Deichmanske lokaler. Vi ser at utvidelsen vi har gjort ved å ta i bruk sosiale medier gjør at vi når en videre og yngre målgruppe. Oppsummert mener vi å ha nådd videre ut enn det vi hadde som målsetning. Vi har hatt en del problemer med gjennomføringen, men er svært fornøyd med resultatet som vi mener dekker et reelt behov. Det er for lite kunnskap om de alvorlige lidelsene. Denne metodologien vi har brukt med å gjøre fokuserte brukerundersøkelser og innhente så mye innsikt fra målgruppen som mulig, har vært med å forme prosjektet på en suksessfull måte.

Kommunikasjon og mediedekning i forbindelse med kampanjen

@psyktgodvenn

Kanal	Innhold	Tidsrom	Tall
Instagram @psyktgogodvenn	Kampanjens hovedkanal. Hoved andelen av følgere er kvinner (80%), og den største aldersgruppen er 25 – 34 år. Det publiseres én post hver dag i kampanjeperioden med innhold rettet mot unge mennesker, venner, personer med psykiske plager, pårørende, allmenheten.	09.11.17 – 31.05.18	Antal følgere pr: Ca 1000 Antall poster der #psyktgodvenn er benyttet: 126 (utenom våre egne produserte) Eksponeringer: 5100
Facebook @psyktogodvenn	Kampanjens bi-kanal.	09.11.17 – 31.05.18	Ca 500 følgere
Film med kampanjebudskap, facebook og youtube	«Du trenger ikke si noe – gjør noe». Delt i div sosiale medier	09.11.17 - løpende	38 delinger på fb @psykosebipolar 9500 visninger Youtube: 186 visninger
Facebook @psykose-bipolar	Deling av kampanjeinnhold fra Instagram – med relevans for formidling av kunnskap rettet mot de alvorlige psykiske lidelsene.	09.11.17 - løpende	Siden har ca 1200 følgere. Den mest eksponerte posten fra kampanjen så langt: 10. nov: 5500. 35 delinger.
Twitter	Delt relevant kampanjeinnhold fra TIPS Sør-Øst twitterkonto	09.11.17 – løpende	600 følgere
Arrangement Deichmanske Bibliotek	Lansering av kampanjen og arrangert samtale om venner, psykisk helse og antistigmaarbeid. Samtaleleder Pia Beate	09.11.17	90 deltakere

Grunerløkka	Pedersen		
Utstilling Deichmanske Bibliotek Grünerløkka	Visuelt materiale utformet av Hans Gerhard Meier og Norunn Blichfeldt Schjerven utstilles i bibliotekets lokaler i forbindelse med kampanjen.	09.11.17 –	16 000
Bokmerker til utdeling på Deichmanske filial Grünerløkka	Tre ulike bokmerker med kampanjeinfo, tlf-nummeret til Mental Helses Hjelpetelefon	09.11.17 -	1000
T-skjorter	Trykk: «Vær en #psyktgodvenn». Til deltakere på lanseringsseminaret, pluss kampanjestab og mulige promotører av kampanjen	09.11.17	50
Buttons	Trykk: «Psykt god venn». Ble delt ut på lanseringsseminaret.	09.11.17	100
NRK Livsstil	«Slik støtter du en venn som sliter» https://www.nrk.no/livsstil/slik-stotter-du-en-venn-som-er-deprimert-1.13742021	07.11.17	
NRK Norgesglaset	Samtale om vennskap, psykisk helse og kampanjen med Kristin Lie Rom, kampanjeleder	08.11.17	
NRK Østlandsendingen	Ettermiddagssending: Innslag om kampanjen med Kristin Lie Romm, kampanjeleder	09.11.17	
NRK Vestfold	Morgensending: Intervju med Kristin Lie Romm, kampanjeleder	09.11.17	
NRK EKKO	Vennskap gjennom psykisk sykdom: Så mange som halvparten av alle nordmenn opplever psykisk sykdom i korte eller lange perioder. Ny forskning viser at de som klarer å bevare gode vennskap gjennom psykisk sykdom lettere kommer seg. Men å bevare vennskap kan være vanskelig. Pia lagde en oppskrift til vennene sine for hvordan de skulle være mot henne da hun ble syk. Programleder Ragna Nordenborg	07.11.17	
NRK Norgesglaset	Samtale med Kristin Lie Romm om betydningen av sosiale relasjoner og kontakt for helse og psykisk helse	30.01.18	
Bidrag fra diverse kjente personer	Personer som har gitt støtte til kampanjen i sosiale medier/ Instagram: Else Kåss Furuseth, Thomas Seltzer, Heidi Gjermundsen Broch, Nicolai Cleve Broch, Helsesista, Ingeborg Senneseth, Pia & Psyken, Finn Skårderud,		

Podcast: Pia & Psyken	Episode 87 med Kristin Lie Romm, leder for kampanjen. Om vennskap og psykisk helse	08.11.17	15000 – 20000 nedlastinger pr uke
Podcast: Tusvik og Tønne	Omtale av kampanjen i episode	09.11.17	En av Norges største podcaster
Aftenposten	Aftenposten debatt, Kronikk: «Fem myter om psykose som kan knuses, svar til «jente 17» med schizofrenidiagnose», https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/Eo4yvi/Fem-myter-om-psykose-som-kan-knuses--svar-til-Jente-17-med-schizofrenidiagnose	20.11.17:	Delt 18 ganger på fb, @psykose-bipolar Sett av 3700 personer
Østlandsposten	BYBLOGGEN: #psyktgodvenn i julen? https://www.op.no/bybloggen/psykisk-helse/jul/bybloggen-psyktgodvenn-i-julen/s/5-36-488929	17.12.17	
Blogginlegg: heartfulspirit	«#psyktgodvenn - Voksnes taushet blir barns problem»: http://veienmot47.blogspot.no/2017/11/psyktgodvenn-voksnes-taushet-blir-barns.html	10.11.17	
Blogginlegg: funlit	«En oppdatering og hyllest til mine venner» https://funlit.wordpress.com/tag/psyktgodvenn/	10.11.17	
Podcast: Psykt sammen	Episode 7 med omtale av kampanjen	20.11.17	
TIPS Sør-Øst nyhetsbrev	Invitasjon til lanseringsseminar og informasjon om kampanjen	24. 10.17	3000 abonnenter
TIPS Sør-Øst nyhetsbrev	Vær en #psyktgodvenn! Vær en #psyktgodvenn er en antistigma-kampanje rettet mot alle som har venner. Venner kan også få alvorlig psykiske lidelser, f.eks. en psykose- eller bipolar lidelse. Hva gjør vi når vi er bekymret for at en venn sliter?	17.11.17	3000 abonnenter
TIPS Sør-Øst nyhetsbrev	Informasjon om kampanjen, og god jul	20.12.17	3000 abonnenter
Foredrag for Oslo kommune	Invitert til å snakke om kampanjen av Endre Sandvik, kommunaldirektør i Byrådsavdeling for eldre og sosiale tjenester i Oslo kommune	09.03.18	200

NRK Nyhetsmorgen	Innslag om #psyktgodvenn og intervju med to venner der den ene har vært psykisk syk, samt intervju med TIPS Sør-Øst konsulent Ellen Jakslund i TIPS Drammen, Vestre Viken HF	22.03.18	
---------------------	--	----------	--

Eksempler på poster på sosiale medier og materiell. Vi er også stolte av å ha fått et helt spesielt band oppkalt etter oss!!!





psyktgodvenn



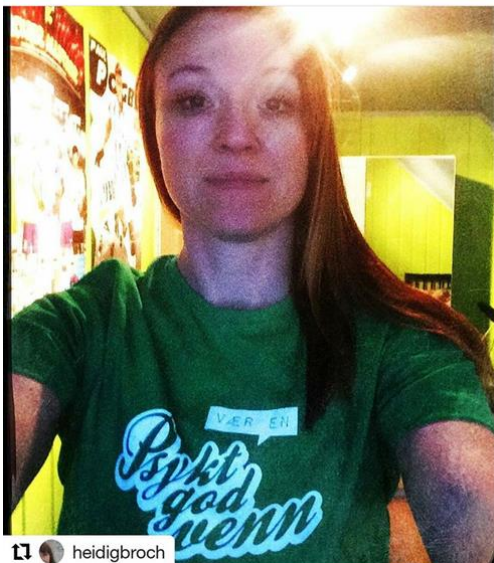
Likt av trivila, trolldeigmedmening og 102 andre

psyktgodvenn Ikke kall noen schizofren i



psyktgodvenn

Gaustad Hospital >



heidigbroch



Likt av trivila, spisfo_ og 97 andre







Med vennlig hilsen

Kristin Lie Romm
Prosjektleder
TIPS Sør-Øst,
Gaustad Sykehus, Bygg 5
Sognsvannsveien 21, 0372 Oslo