

SLUTTRAPPORT

NOIA - EN PODCASTSERIE OM ANGST

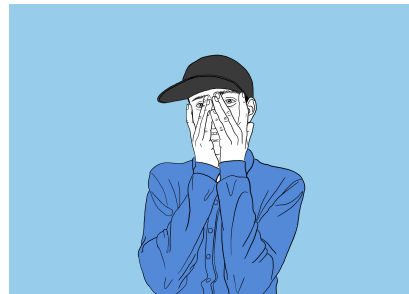
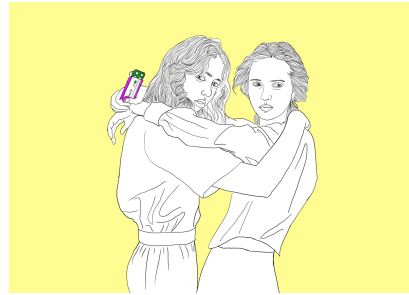


Virksomhetsområde:
Helse og rehabilitering

Prosjektnummer:
2017/HE2-182236

Prosjektnavn:
Podcastserie om angst

Søkerorganisasjon:
Rådet for Psykisk Helse



Forord:

Arbeidet med podcastserien Noia har vært tøft, spennende og ekstremt berikende og mottakelsen har vært overveldende. Prosjektet har gitt mennesker med angst støtte i at de ikke er alene, og det har gitt mennesker uten angst en mulighet til å få innblikk i noe som rammer mange av oss. Vi i prosjektgruppa ønsker å rette en spesiell takk til alle som har delt sin historie i podcasten og gjennom det bidratt med verdifulle erfaringer og kunnskap.

Vi er veldig glade for at Rådet for psykisk helse hadde tro på prosjektet og at Extrastiftelsen valgte å støtte det. Håper var at mange skulle høre på podcastserien vår, men at vi skulle nå så mange som vi har nådd er over all forventning. Vi ønsker også å takke alle som har tatt seg tid til å dele sine historier med oss i etterkant og alle som har vært med å spre budskapet om at Noia er tilgjengelig.

Psykologen vår, Carina Poulsen, har vært en enorm kunnskapskilde og en stor støtte for prosjektgruppa og deltakere i Noia. Tusen takk, Carina!

Sammendrag:

«Noia» er et prosjekt som hadde som mål å avdramatisere og normalisere panikkangst spesielt og angst generelt. Dette målet skulle nås ved å lage en podcastserie der gjester og eksperter deler erfaringer og kunnskap. Podcastidéen ble født da programleder Christine Dancke valgte å være åpen om sin panikk lidelse og i kjølvannet av det mottok en rekke henvendelser fra mennesker som hadde opplevd det samme. Det var disse tilbakemeldingene som ble utgangspunktet for tematikken i "Noia". Gjestene som deltar i podcasten har erfaringer innen de aktuelle temaene, og prosjektgruppa brukte god tid på research og innspilling for å gjøre rammene trygge og innholdet presist.

«Noia» ble sluppet 22.01.18, og allerede etter 10 dager var podcasten spilt over 100 000 ganger. Markedsføringen pågikk aktivt frem til april 2018, og serien har i skrivende stund 215 000 avspillinger. Tilbakemeldingene har vært mange og det har styrket ønsket om å fortsette serien med å lage en sesong til.

Prosjektet ble påbegynt i juli med videre systematisering av tilbakemeldingene som fortsatte å komme etter prosjektleders åpenhet, samt sondering av gjester. I august startet arbeidet for fullt med research, gjestebooking, testinnspillinger og klipping, filming, illustrering og promoplan - et arbeid som foregikk parallelt helt frem til slippdato 22. januar 2018. Kapitlene ble spilt inn enkeltvis og bygger på gjestens historie, spørsmål fra potensielle brukere av podcasten (de som hadde sendt tilbakemeldinger til prosjektleder, samt spørsmål som kom inn i forbindelse med annonsering av at prosjektet skulle igangsettes), programleders egen erfaring, samt en siste del om hvordan gjesten har det nå om dagen. I slutten av desember 2017 var alle kapitlene spilt inn, og fra da og frem til slipp ble det jobbet intenst med ferdigstilling av lyd- og bildeinnholdet. 22. januar 2018 slapp vi hele prosjektet via ulike podcastplattformer - iTunes, Spotify osv. og da begynte arbeidet med promotering. Vi hadde med vilje ikke gjort for mye av det i forkant av slipp da vi håpet at folk skulle oppdage podcasten og deretter få lyst til å fortelle om den til venner eller skrive om den i avisen.

Podcasten er i skrivende stund spilt av 215 000 ganger. Det er vanskelig å si hvor mange enkeltindivider som står bak den totale lyttingen, men vi antar at vi gjennom disse avspillingene har nådd målet om at 70 000 ulike mennesker har hørt på en eller flere episoder av «Noia». Podcasten lå lenge på 1. plass over de mest populære podcastene i Norge. I tillegg til direkte lytting, hadde vi et mål om at ti ganger så mange skulle ha hørt om Noia, altså 700 000. Dette målet kan vi si med sikkerhet at vi har nådd ved hjelp av facebookstatisikk og ambassadører. I tillegg til disse tallene vi har reativ kontroll på, har mange hørt om «Noia» gjennom opptredener i media. Programleder Christine Dancke har deltatt og figurert i flere ulike medier alene og sammen med gjester og psykolog Carina Poulsen. Tilbakemeldingene fra lytterne tyder på at vi også har nådd hovedmålet - å avdramatisere og normalisere angst.

Gjennomføringen av prosjektet gikk omtrent som planlagt, bortsett fra at ting tok lenger tid enn antatt. Behovet vi opplevde for en podcastserien som dette skulle vise seg å gjelde mange, da vi har truffet bredt med podcasten gjennom markedsføring i tradisjonelle og sosiale medier. Resultatene vært over all forventning med 215 000 avspillinger, god rekkevidde på postene våre i sosiale medier og rikelig med tilbakemelding og deling fra lyttere. Og minst like viktig - det har vært berikende for alle som har deltatt i prosjektet. Vi ønsker å lage sesong to av Noia basert på nye tilbakemeldinger.

Innhold:

1. Bakgrunn for prosjektet
2. Målsetting og målgruppe
 1. Målsetting
 2. Måling av effekt
3. Prosjektgjennomføring
4. Resultater
 1. Resultater - kvalitative og kvantitative
 2. Økonomi
5. Oppsummering og videre planer

1. Bakgrunn for prosjektet:

Da jeg, Christine Dancke, vinteren 2016 ble rammet av panikkangst savnet jeg kunnskap og historier å kjenne meg igjen i. Kort tid etter dette visste jeg at jeg ønsket å bruke denne vonde opplevelsen til noe positivt, men det var først da jeg selv våget å være åpen om min tilstand at det ble klart for meg hva dette noe skulle være.

I september samme år skrev jeg et innlegg på facebook om hvordan jeg hadde hatt det den siste tiden - et innlegg som fikk enorm respons¹ og endte med godt over 1000 tilbakemeldinger og spørsmål i min innboks. Jeg skjønnte kjapt at jeg ikke var alene om å savne svar på spørsmål om angstopplevelsen og at jeg ikke var alene om å føle meg alene. Jeg begynte å systematisere innholdet i tilbakemeldingene og spørsmålene og oppdaget raskt at det var visse tema som stadig dukket opp; angst for nære relasjoner, angst for å reise, fremmede steder og det evige spørsmålet «kommer jeg noen gang til å bli meg selv igjen?». Gjennom arbeidet med dette materialet fikk jeg idéen om podcast - den kan lages i trygge omgivelser, gjestene har mulighet til å være anonyme dersom de ønsker det, men man kan likevel skape noe veldig ekte. Dette var bakgrunnen for at jeg kontaktet psykolog Carina Poulsen og Rådet for Psykisk Helse og presenterte de for idéen «Noia», en podcastserie om angst.

Vi ønsket å få med oss gjester med ulik bakgrunn i serien, men vi ønsket at angsttilstanden var noe de fortsatt kjente på og ikke var ferdige med. På denne måten håpet vi å inspirere andre til ikke å tenke at livet må settes på pause når man kommer i en tilstand av angst.

2.1 Målsetting:

Målet for prosjektet er at folk som rammes av angst skal føle seg mindre alene, mer normale og oppleve det å leve med angst som mindre dramatisk. Vi vil jobbe for at så mange som mulig som rammes av angst eller som føler seg urolig, særlig i målgruppen 15 – 40, skal vite om å bruke podcasten. Målet med innholdet i podcasten var å skape et oppslagsverk - et slags leksikon om panikkangst, men også et forum for å være nysgjerrig og avdramatisere en tematikk som er preget av frykt og redsel.

Den skal kunne brukes som oppslagsverk dersom noen er spesielt interessert i f.eks. angst i nære relasjoner, men den skal også være hyggelig og uhyttelig selskap for de som vil lære mer, f.eks. pårørende. Vi ønsker å lage en podcast som er nysgjerrig og som ufarliggjør temaene, men som også kan gi noen begynnende svar på alle de spørsmålene og tankene som finnes der ute.

Målet med prosjektet var altså oppsummert å avdramatisere og normalisere panikkangst spesielt og angst generelt, og vi ønsket at flest mulig skulle ha hørt om Noia, samt at 70 000 skulle ha lyttet til Noia.

¹ Se vedlegg ved rapportens slutt for lenker til deler av responsen.

2.2 Måling av effekt:

Tallmessig var målet vi satte oss at minst 70 000 mennesker har lyttet til podcasten i løpet av de første to månedene og at 10 ganger så mange har hørt om podcasten (dette kan måles f.eks. via omfang av spredning og deling i sosiale medier).

I kanaler som facebook, instagram, iTunes og andre podcastformidlere er det enkelt å måle sprednings- og lyttertall slik at man enkelt kan vite om man nådde det antallet mennesker man satte seg som mål å nå.

Hvorvidt podcasten nådde den overordnede målsettingen for prosjektet og hjelper de vi ønsket å nå, måles gjennom tilbakemeldinger fra lyttere og seere.

3. Prosjektgjennomføring:

Prosjektet ble påbegynt i juli med videre systematisering av tilbakemeldingene som fortsatte å komme etter prosjektleders åpenhet, samt sondering av gjester. I august startet arbeidet for fullt med research, gjestebooking, testinnspillinger og klipping, filming, illustrering og promoplan - et arbeid som foregikk parallelt helt frem til slippdato 22. januar 2018.

Et så privat og personlig tema som egen angst må behandles deretter - vi tok oss derfor god tid med gjestene - helt fra de ble spurt om å delta til podcasten var ute. Vi jobbet med å skape en trygg atmosfære i studio og sendte ut både kapittelet til den aktuelle gjest, samt eventuelt videoinnhold i forkant.

Kapitlene ble spilt inn enkeltvis og bygger på gjestens historie, spørsmål fra potensielle brukere av podcasten (de som hadde sendt tilbakemeldinger til prosjektleder, samt spørsmål som kom inn i forbindelse med annonsering av at prosjektet skulle igangsettes), programleders egen erfaring, samt en siste del om hvordan gjesten har det nå om dagen. Psykolog Carina Poulsen fungerer som fagperson og medmenneske i alle kapitlene.

Vi hadde god dialog med alle gjestene om at vi ønsket å lage videoinnhold i tillegg til podcast, og dette ble samtlige gjester med på. Videoene ble laget som en blanding av ren video av gjesten og animasjon eller kun animasjon.

Illustrasjonene ble tegnet av Renate Hårklau som hadde i base i Bergen. Hun var hos oss i Oslo ved et par anledninger for å ferdigstille videoanimasjonene² samt for å jobbe med det grafisk design. Vi opplevde at disse illustrasjonene ble Noias ansikt utad, og svært viktig for promoteringen av podcasten. Disse illustrasjonene ble også brukt på alt som ble laget av promomateriell³: Langermet genser, plakater, flyers, fake tattoos og i fargeleggingsbok. Tatoveringene og fargeleggingsboken er symbolsk promomateriell: De falske tatoveringene for å vise at angsten er en tilstand (som man kan komme ut av) og dessuten kun en liten del av den helheten man er som menneske.

² Se vedlegg for alt videomateriale laget i forbindelse med dette prosjektet.

³ Se vedlegg for bilder av alt promomateriell

Fargeleggingsboken fordi fargelegging er en aktivitet som forbindes med ro og avkobling og en aktivitet som kan være med på å få fokuset utover. Promomateriellet ble brukt og brukes fortsatt hovedsakelig for å skape oppmerksomhet rundt prosjektet. Fargeleggingsbøkene skal brukes i forbindelse med sommerferie - omlag halvparten av genserne er delt ut til lyttere som har vært ambassadører for podcasten, det samme gjelder tatoveringene.

Et par måneder inn i prosjektet ble det tydelig at oppgavene var mange i forhold til de menneskelige resursene vi hadde, og vi valgte derfor - i samråd med Rådet for psykisk helse - å sette ut markedsføringen av podcastserien til PR-byrået Little Big Sister⁴. De hjalp oss å lage en plan for markedsføring, innbold til markedsføring, tok i mot alle pressehenvendelser og stilte opp på alle intervjuer som ble gjort i forbindelse med lansering. De var også ansvarlige for digital markedsføring, unntatt innholdsdeling på Instagram som ble gjennomført av prosjektleder.

I slutten av desember 2017 var alle kapitlene spilt inn, og fra da og frem til slipp ble det jobbet intenst med ferdigstilling av lyd- og bildeinnholdet. 22. januar 2018 slapp vi hele prosjektet via ulike podcastplattformer - iTunes, Spotify osv. og da begynte arbeidet med promotering. Vi hadde med vilje ikke gjort for mye av det i forkant av slipp da vi håpet at folk skulle oppdage podcasten og deretter få lyst til å fortelle om den til venner eller skrive om den i avisen.

Prosjektet var på ingen måte ferdig 22. januar - promoplanen pågikk tom. påsken 2018. Markedsføringen var lagt opp slik at vi hadde to fokus kapitler hver uke, samt at vi delte noen av de fantastiske tilbakemeldingene vi fikk. Vi hadde også en lanseringssamling 29. januar - en uke etter at podcasten ble sluppet - slik at gjestene og andre involverte kunne møtes å dele erfaringene sine og ikke minst tilbakemeldingene de hadde fått gjennom å delta i prosjektet.

4.1 Resultater:

Resultatet av prosjektet ble 16 kapitler i den foreløpige «Noia-boka» (vi sier ikke at det ikke blir fler, da vi ønsker å fortsette prosjektet):

1. Introduksjon til Noia med Christine Dancke og Carina Poulsen
2. Det første panikkanfallet med Kristoffer Lo
3. Angsten for angsten med Agnete Kristin Johnsen
4. Hvorfor meg?
5. Stress eller angst? Med Helge Svendsen
6. Agorafobi med Hege Birkeland
7. Angst og arbeidsliv med Axel Hoffart
8. Planlegging og forventninger med Viktoria Aksnes
9. Sosial angst med Anniken Englund Jørgensen
10. Prestasjonsangst med Torstein Andersen Aase
11. Helseangst med Marte Vedde Blindheim
12. Medisinering med psykiater Trude Fixdal
13. Tvang med Galvan Mehidi
14. Angst og ferie med Fabian Stang
15. Pårørende
16. Tilfriskning med Malin Nesvoll Vangsnes

⁴ Se vedlegg for egen rapport fra Little Big Sister.

Hvor mange traff vi?

Podcasten er i skrivende stund spilt av 215 000 ganger⁵. Omlag halvparten av disse avspillingene ble gjort i løpet av de første 10 dagene etter at podcasten ble sluppet. Det er vanskelig å si hvor mange enkeltindivider som står bak den totale lyttingen (noen har hørt en episode, mens andre har hørt alle), men vi antar at vi gjennom disse avspillingene har nådd målet om at 70 000 ulike mennesker har hørt på en eller flere episoder av «Noia». Podcasten lå lenge på 1. plass over de mest populære podcastene i Norge⁶.

I tillegg til direkte lytting, hadde vi et mål om at ti ganger så mange skulle ha hørt om Noia, altså 700 000. Dette målet kan vi si med sikkerhet at vi har nådd ved hjelp av facebookstatisikk og ambassadører. For å illustrere delte prosjektleder (35K følgere), gjest Malin (63K følgere), gjest Anniken (265K følgere) og gjest Agnete (20K følgere) flere poster om Noia på instagram. I tillegg fikk vi masse støtte og delinger av andre, f.eks. Cengiz Al (297K følgere), Ada Hegerberg (77K følgere), Ida Fladen (97K følgere). Se også vedlagt statistikk for innhold på facebook.

I tillegg til disse tallene vi har reaktiv kontroll på, har mange hørt om «Noia» gjennom opptredener i media. Programleder Christine Dancke har deltatt og figurert i flere ulike medier alene og sammen med gjester og psykolog Carina Poulsen⁷. Dette er blant stedene man har kunnet lese om eller se Noia-innhold:

- dagbladet.no
- Dagbladet Magasinet
- VG i discoveryfunksjonen på Snapchat
- VG Helg
- VG.no
- Aftenposten på nett og papir
- Det Nye
- God Morgen Norge, TV2
- Nitimen, NRK
- Medier24
- Åpningen av studenfestivalen Våryr på Lillehammer 11.04.2018

PR-nyrået vårt LBS har laget en rapport om sitt arbeid med Noia som ligger vedlagt.

Nådde vi det overordnede målet?

«Målet med prosjektet var å avdramatisere og normalisere panikkangst spesielt og angst generelt».

Dette skulle i hht. søknaden måles kvalitativt gjennom tilbakemeldinger fra lyttere, og skal vi tro disse tilbakemeldingene har prosjektet klart å nettopp normalisere og avdramatisere panikkangst og andre typer angstlidelser hos flere av de som har hørt på Noia. Vi skulle gjerne delt alle tilbakemeldingene i rapporten - disse også over 1000 i tallet, men kan ikke det da de er av privat karakter og ikke ment for offentligheten. Det ligger likevel vedlagt noen tilbakemeldinger som er delt offentlig via åpne

⁵ Se vedlegg for statistikk fra podcasthosten Soundcloud (der vi har publisert kapitlene)

⁶ Se vedlegg - «podacasttoppen»

⁷ Det eksisterer en full retrierrapport om medieoppslag i rapporten fra LBS.

Instastories⁸, samt at anmeldelser av podcasten i iTunes kan leses [her](#) (velg «vurderinger og omtaler»).

4.2 Økonomi:

Detaljert budsjett kan sees her (sett inn lenke).

Merknader til regnskapet:

Tre ting utmerker seg i prosjektregnskapet sammenlignet med det opprinnelige budsjettet.

1. Ingen utgifter til utstyrsleie (opprinnelig budsjettert med 30 000).
Dette skyldes at Vrang produksjon selv gikk til anskaffelse av slikt utstyr og dermed ikke fikk behov for å leie det inn. Dette er utstyr vi vanligvis tar betalt for bruk av, så dette kan således sees på som frivillighet i form av gratis utstyrsleie.
2. Det ble kun brukt 7078,- på annonser mot budsjetterte 40 000.
Dette skyldes at vi fikk langt mer eksponering enn forventet gjennom ambassadører på sosiale medier, samt oppslag i tradisjonelle medier.
3. Posten for lønn og sosiale utgifter landet på 340 565 mot budsjetterte 72 000.
Dette skyldes at mer av arbeidet enn planlagt ble utført av fast ansatte, at programleder brukte svært mye tid på redigering (klipp) av innhold, og at videojournalisten som i utgangspunktet skulle jobbe som frilanser ble fast ansatt i Vrang produksjon desember 2017.

Det er også her verdt å trekke frem at frilanserne som har bidratt i prosjektet har stilt opp for en svært billig penge, særlig illustratøren vår som har stått for hundretalls tegninger, animasjon, grafisk design til alle trykksaker/merchandise og logo. Dette må tas i betraktning dersom det blir en sesong 2 av «Noia».

5.1 Oppsummering:

Gjennomføringen av prosjektet gikk omtrent som planlagt, bortsett fra at ting tok lenger tid enn antatt. Behovet vi opplevde for en podcastserien som dette skulle vise seg å gjelde mange, da vi har truffet bredt med podcasten gjennom markedsføring i tradisjonelle og sosiale medier.

Resultatene vært over all forventning med 215 000 avspillinger, god rekkevidde⁹ på postene våre i sosiale medier og rikelig med tilbakemelding og deling fra lyttere. Og minst like viktig - det har vært berikende for alle som har deltatt i prosjektet. Under innspilling av de ulike kapitlene fikk alle gjestene samme spørsmål:

«Hva skulle du ønske du visste da (panikk)angsten traff deg første gang?»

Samtlige gjester svarte varianter av følgende:

«At den ikke er farlig og at jeg ikke kommer til å dø».

⁸ Se vedlegg

⁹ Over 200 000 bare den siste måneden, se vedlegget om facebookstatistikk

Vi håper «Noia» har gjort at færre føler at det er tilfellet når panikkangsten treffer, og skal vi tro tilbakemeldingene vi har fått, så gjelder dette for en del. Det er vi veldig glade for.

5.2: Videre planer:

Selv om dette prosjektet leverer sluttrapport nå, kommer det fortsatt tilbakemeldinger på serien, ønsker om nye episoder og ulike forespørsler om å stille opp på diverse arrangementer eller i media. Podcastserien har omlag 1000 dagligere lyttere fortsatt, 3 måneder etter slipp. Tilbakemeldingene systematiseres fortsatt da vi ønsker å lage en sesong to av «Noia». Helt konkret har vi søkt Extrastiftelsen om støtte til dette arbeidet, da vi fortsatt ønsker å være et uavhengig helseprosjekt med tid og mulighet til å ivareta alle involverte på best mulig vis ved siden av å levere innhold som holder høy kvalitet. Vi kommer til å fortsette å sørge for at stadig fler hører om Noia - vår markedsføring pågår kontinuerlig, om enn med noe lavere intensitet. Vi forsøker også å stille opp på relevante arrangementer som omhandler prosjektets tema i tiden som kommer, og ønsker å inspirere andre med gode helseprosjektidéer til å søke midler fra Extrastiftelsen.

Vedlegg:

Her er lenker til bakgrunnen for alle tilbakemeldinger og spørsmål jeg har fått:

Innlegget mitt på min private facebookprofil (delt 448 ganger): <https://www.facebook.com/christine.dancke/posts/10157360249490290>

Takk for responsen (776 delinger, nådd nærmere 800 000 brukere på facebook): <https://www.facebook.com/P3christine/videos/1262782773746177/>

Besøket i Dagsrevyen: https://www.nrk.no/kultur/p3-christine-om-responsen_-_jeg-begynte-a-grine-gledestarer-1.13133033

VG: <http://www.vg.no/rampelys/psykisk-helse/p3-christine-dancke-aapen-om-panikkangsten-jeg-har-vaert-redd-for-aa-moete-folk/a/23791891/>

Dagbladet: <http://www.dagbladet.no/kjendis/skriver-om-panikkangsten---siden-fredag-5-februar-2016-har-jeg-vaert-livredd/62700692>

NRKs dokumentarserie "Innafor: Blottlegg meg", om den nye åpenheten rundt psykisk helse <https://tv.nrk.no/serie/innafor/MDDP12100416/sesong-1/episode-4>

Alt videomateriale med gjestene finnes her:

https://www.dropbox.com/sh/eqkp22xi5sbj70t/AABh_-PvmCKRkcQIMzghTexsa?dl=0

Videoinnhold som ikke er kapitelspesifikt:

https://www.dropbox.com/sh/eqkp22xi5sbj70t/AABh_-PvmCKRkcQIMzghTexsa?dl=0

Samlemappe med resten av vedleggene ligger her:

<https://www.dropbox.com/sh/i4eo8gpctqz06om/AAAdsqAcPTccvirt4rxeCNPza?dl=0>

Denne inneholder:

- Trykksaker
- Facebookstatistikk
- Soundcloudstatisikk
- Rapport fra PR-byrå LBS (inkl. Retriver-rapport)
- Podcasttoppen
- Instastories

Aktuelle nettsteder:

noiapodcast.no

[facebook.com/noiapodcast](https://www.facebook.com/noiapodcast)