



## RAPPORT FOR «UFORSTYRRA PODCAST» - SESONG 1

Ingrid Marvin

## **Innhold**

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord.....</b>                                                          | <b>2</b>  |
| <b>Sammendrag.....</b>                                                      | <b>2</b>  |
| <b>Bakgrunn for prosjektet .....</b>                                        | <b>3</b>  |
| <b>Målsetting.....</b>                                                      | <b>4</b>  |
| <b>Målgruppe.....</b>                                                       | <b>5</b>  |
| <b>Prosjektgjennomføring .....</b>                                          | <b>6</b>  |
| <b>Produkt, lyttinger og tall for nedlastinger .....</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>Oppsummering og videre planer .....</b>                                  | <b>11</b> |
| <b>Et utvalg av Viktoria Bjørnøy sine tegninger til sosiale medier.....</b> | <b>12</b> |

## Forord

I juni 2018 var ROS så heldig å få midler fra Extrastiftelsen til å lage en podcastserie om spiseforstyrrelser og tilfriskning. Ved prosjektslutt ser vi tilbake på et spennende år som på alle måter har gått over all forventning. Vi har skapt åtte unike episoder med historiene til mennesker som har hatt en spiseforstyrrelse eller vært i relasjon til en spiseforstyrrelse, og vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra lytterne. Vi er svært stolte av, og fornøyd med sluttresultatet.

Tusen takk til Extrastiftelsen som bevilget penger til dette.

Vi må også rette en stor takk til produksjonsbyrået Både Og Redaksjonell Produksjon, som har vært en stødig støttespiller i et nytt landskap for oss. Videre må vi også takke Viktoria Bjørnøy for illustrasjoner inspirert av hver episode, samt Nora Berlin som har stått for redigering av poster til sosiale medier.

Og ikke minst; takk til alle de modige sjelene som har våget å være åpne om sin sykdoms- og tilfriskningshistorie i podcasten. Dette prosjektet hadde ikke vært mulig uten dere.



## Sammendrag

ROS har, med økonomisk støtte fra Extrastiftelsen, produsert åtte episoder podcast med utgangspunkt i egenerfaringshistorier om spiseforstyrrelser. Podcastserien har fått navnet «Uforstyrra».

De åtte episodene er produsert med fokus på variasjon både i uttrykk for spiseproblematikk og relasjon til spiseforstyrrelser. Den første episoden er en informasjonsepisode med psykolog med innføring i spiseforstyrrelser og hvordan man kan oppsøke hjelp, de resterende syv episodene er historier fra mennesker som har hatt en spiseforstyrrelse selv eller stått i relasjon til en spiseforstyrrelse enten

privat eller i jobb. Episodene tar også for seg underliggende problematikk som ofte kan oppstå sammen med en spiseforstyrrelse.

Episodene ble sluppet hver uke fra februar 2019 tom april 2019.

Episodene har blitt lastet ned totalt 26 276 antall ganger per september 2019, og vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra lytterne om at det har vært til god hjelp å lytte til episodene. Alt i alt vil vi påstå at dette prosjektet har gått over all forventning og blitt en suksess. «Uforstyrra podcast» er i dag tilgjengelige for alle via ROS sine nettsider, samt Spotify, iTunes og andre podcastapper.

## Bakgrunn for prosjektet

Interesseorganisasjonen ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser har som målsetning å spre kunnskap og håp til alle mennesker som står i tilknytning til en spiseforstyrrelse, både mennesker som selv har et problematisk forhold til mat, kropp og følelser, og til deres pårørende og nærstående.

ROS har i flere tiår arrangert lokale temakvelder hvor mennesker som har blitt friske fra en spiseforstyrrelse forteller historien sin. Disse temakveldene er populære i form av betydelig oppmøte, og vi får tilbakemeldinger om at disse historiene er til stor hjelp og noe folk ønsker seg mer av.

For en person som har et problematisk forhold til mat kan det ha gode effekter å høre hvordan andre i lignende situasjoner har hatt det og hvordan de har gått frem for å hjelpe seg selv. Gjennom å høre andre som forteller om sine erfaringer med et utfordrende forhold til mat, kropp og vekt vil lytterne kunne bli mer bevisstgjort og motivert med tanke på å snakke med noen eller oppsøke hjelp.

I lys av dette ønsket vi å gjøre egenerfaringshistoriene fra temakveldene tilgjengelig for et større publikum over hele landet, og ikke kun for de personene som har mulighet til å møte opp på våre lokale arrangementer. Vi søkte derfor støtte fra Extrastiftelsen til å lage en podcastserie for å gjøre temakveldene våre til en landsdekkende aktivitet.

## Målsetting

Hovedmålsettingen med podcastserien er å ***nå ut til flere mennesker med historier om spiseforstyrrelser og tilfriskning***. Med lyd som medium har vi muligheten til å «snakke til» en gruppe mennesker vi vanligvis har vanskeligere for å kommunisere med.

Vi vil ***vise mangfold for å bryte tabuer***. Ved å sette fokus på ulike uttrykk av problematikken ønsker vi å vise bredde og variasjon i hvem og hvordan en spiseforstyrrelse kan ramme. Hvem som helst kan utvikle en spiseforstyrrelse, og det er ikke noe å skamme seg over.

Vi vil ***normalisere tanker og følelser for å redusere skam***. Historiene i podcasten har en underliggende agenda om at «alle tanker og følelser er lov». Normalisering av ulike måter å føle om livet kan bidra til mindre skam og mer åpenhet om hvordan man egentlig har det. Vi mener åpenhet bidrar til bedre forutsetninger for en god psykisk helse og et friskere liv.

Vi vil ***motivere til å oppsøke hjelp*** i behandlingsapparatet når det er nødvendig. Å høre at andre har oppsøkt hjelp når de var i lignende situasjon som en selv vil forhåpentligvis ha en motiverende og ufarliggjørende effekt i prosessen med å selv oppsøke hjelp ved psykisk sykdom eller spiseproblematikk.

## Målgruppe

Målgruppen er primært de som av geografiske eller personlige grunner ikke kan møte opp på våre lokale arrangementer eller sentre, og som selv sliter med et utfordrende forhold til mat kropp eller vekt.

På generelt grunnlag har podcast som medium en aldersbasert **målgruppe på 20 til 35 år**. Allikevel håper vi med ROS-podcasten at vi også kan nå frem til **ungdom under 20 år**. Dette er en gruppe vi erfaringsmessig har større utfordringer med å treffe ansikt til ansikt, og som det er svært viktig for oss å nå ut til.

**Pårørende og nærstående** kan ha stor nytte av historiene. Pårørende kan fungere som gode støttespillere når de vet mer om hva som er vanskelig for den syke og hvilke sammenhenger mat kan ha med håndtering av vonde følelser og andre utfordrende aspekter i livet. **Lærere eller annet helsepersonell** ser vi på som aktuelle sekundære målgrupper, både til egenerfaringsfordypning eller i undervisningssituasjoner.

Samtidig håper vi at man som lytter forhåpentligvis finner noe nyttig i enhver episode enten man selv har en spiseforstyrrelse, er pårørende, eller er interessert av andre grunner. De fleste underliggende temaene er allmennmenneskelige og aktuelle for enhver lytter, også for de som ikke opplever spiseproblematikk.





## Prosjektgjennomføring

Gjennomføringen av prosjektet har i hovedsak gått etter planen med hensyn til intervjupersoner og innspillinger av episoder. Alle episodene var ferdig innspilt innen desember 2018. Innspillingene ble gjort i lydstudio i Maridalsveien i Oslo sammen med Både Og redaksjonell produksjon.

I forkant av innspillingene brukte vi tid på å avklare med intervjupersonen hva vedkommende ønsket (eller ikke ønsket) å dele om sin sykdomshistorie, samt hvilke underliggende tema det var naturlig for personen å snakke om i forbindelse med sin tilfriskning.

Ved utvelgelsen av intervjupersoner var utgangspunktet å fylle de ulike episodene med personer som varierte både i alder, kjønn og uttrykk for spiseforstyrrelsen. I etterkant er vi svært fornøyd med variasjonen vi fikk til, særlig er vi stolte av pårørende-episoden med mannlig forelder.

Fire av episodene har mannlige gjester, og fire av episodene har kvinnelige gjester. Av problematikken som belyses i episodene innen spiseforstyrrelser kan vi nevne; anoreksi, bulimi, overspisningslidelse, trening, kroppspress, kontroll/kontrolltap.

I etterkant av innspilling ble episodene redigert av podcastvertinnene i samarbeid med produksjonsbyrået. Dette ble et betydelig mer omfattende arbeid enn hva vi trodde på forhånd. Det har vært nødvendig å redigere samtlige episoder i flere omganger. Redigeringen har handlet både om å skape et produkt som er forståelig å lytte til og som har en passende varighet, i tillegg har det handlet om å redusere unødvendige triggere for lytteren.

Redigeringsarbeidet har krevet at Elin Heitmann og Ingrid Marvin som er fast ansatte i ROS, har brukt flere arbeidstimer enn først tiltenkt i forbindelse med produksjonen av podcasten. Det omfattende redigeringsarbeidet gjorde også at episodene ble sluppet en måneds tid senere enn først tiltenkt.

Både Og redaksjonell produksjon har bistått med alt det tekniske arbeidet i forbindelse med produksjon og redigering, samt innholdsproduksjon, og vi er svært fornøyd med dette samarbeidet og støtten vi har fått fra Stian Letessier ved Både Og.



Den 26. februar 2019 ble de to første episodene publisert. Episodene ble gjort tilgjengelig på ROS sine nettsider, på Spotify, iTunes og andre podcastapper. Vi publiserte deretter en ny episode de nest ukene.

Viktoria Bjørnøy stod for promoteringskampanjen for podcasten. Hun valgte å illustrere ulike tematikker fra episodene med tegninger. Nora Berlin redigerte fotografier til sosiale medier, slik at vi hadde visuelle poster å presentere podcasten med i sosiale medier. Vi brukte ROS sine sosiale medier for å promotere podcasten, derunder ROS sin Facebook (med 10 000 følgere) og ROS sin Instagram (med 2800 følgere).

## Produkt, lyttinger og tall for nedlastinger

«Uforstyrra podcast» har publisert følgende episoder:

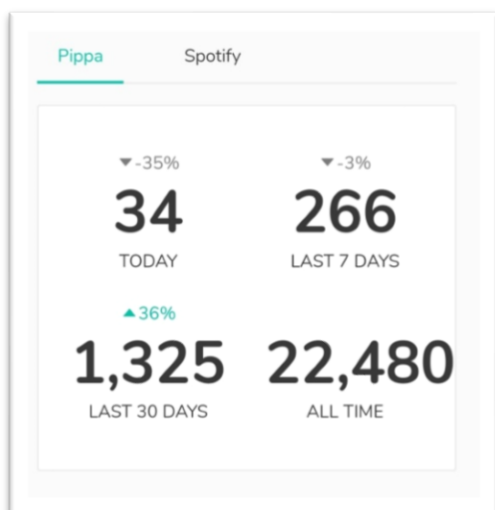
- «Informasjonsepisode om spiseforstyrrelser og behandling» med psykolog Lars Halse Kneppe
- «Den evige kontrollkampen» med Marius Nord Melås (anoreksi)
- «Fra bulimi til mindful eating» med Irene Kingswick (bulimi, overspisning)
- «Fra tomhet til følelser» med Mona s. Pettersen (bulimi, selvskading)
- «Overspising og evig på slanker 'n» med Sunniva Serigstad (overspisning)
- «Joakim Kleven forteller sin historie» med Joakim Kleven (restriktiv problematikk, kroppspress i sosiale medier)
- «Elin snakker med pappa om spiseforstyrrelsen» med Lars Gunnar Heitmann (pårørende)
- «Go hard or go home» med psykolog Maria Andersen og Cathrine Nitter (overtrening, negativt kroppssnakk og sunn/usunn-problematikk)

I alle episoder er Ingrid Marvin og Elin Heitmann podcastvertinner. Heitmann har egenerfaring med anoreksi og bulimi i ti år, Marvin har jobbet i ROS i seks år, samt utdannelse innen psykologi, veiledning og coaching.

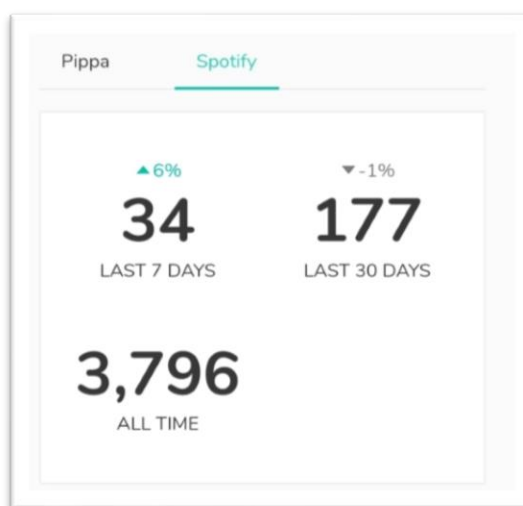




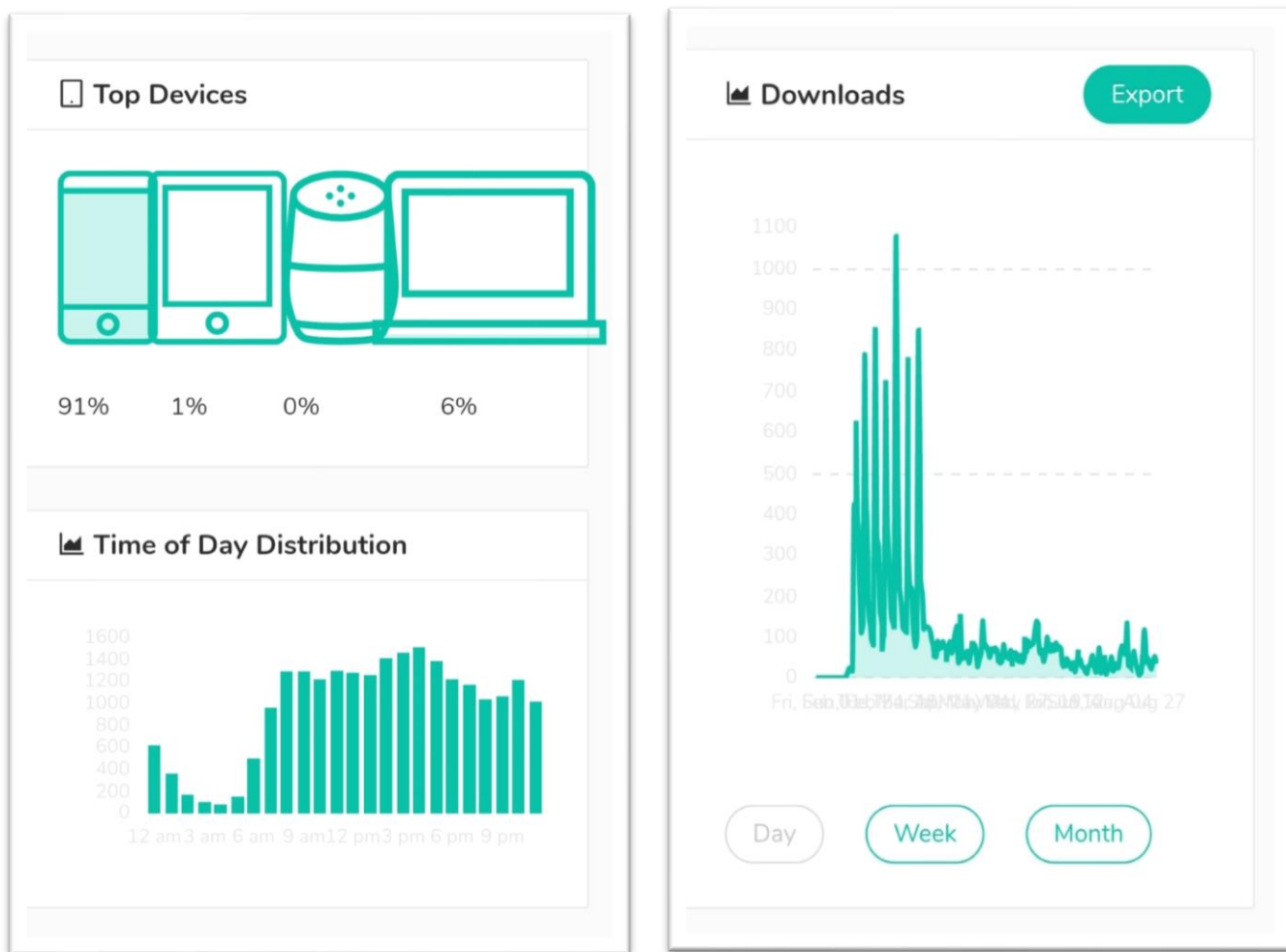
Via podcastplattformen «Pippa» har vi tilgang til data og tall for nedlastninger av podcasten. Der ser vi at podcasten har hatt 22 480 nedlastninger på Pippas plattform, og 3 796 nedlastinger via Spotify, **totalt 26 276 nedlastinger for podcasten i perioden februar tom september 2019.**



*Lyttertall på iTunes, nettros og andre podcastapper*



*Lyttertall på Spotify*



Podcasten hadde høyest nedlastningsfrekvens i forbindelse med slipp av nye episoder. Slik kan man tenke at podcasten hadde faste lyttere som hørte på de nye episodene underveis i publiseringsperioden.

I perioder lå podcasten høyt oppe på listen over Norges «Top podcast» på iTunes og andre podcastapper. Slik ble den synlig for flere kun ved å være høyt på denne listen.

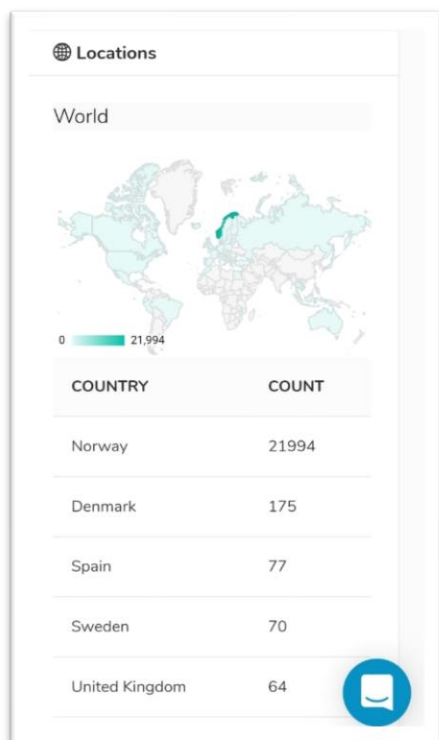
I forbindelse med publisering ble det publisert to artikler i landsdekkende presse om podcasten samt Elin Heitmann sin historie med spiseforstyrrelser. Dagbladet stod for den ene artikkelen og Sprek for Aftenposten, Bergens Tidene, Agderposten ++ stor for den andre artikkelen.

Geografiske tall viser at podcasten har blitt lyttet til i andre land i tillegg til Norge, samt at podcasten er lyttet til over hele Norges land. Antall nedlastning er høyest i byene ROS har sine sentre (Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger), noe som vil være naturlig med tanke på at sannsynligheten for kjennskap til ROS vil være størst der organisasjonen har sentre.

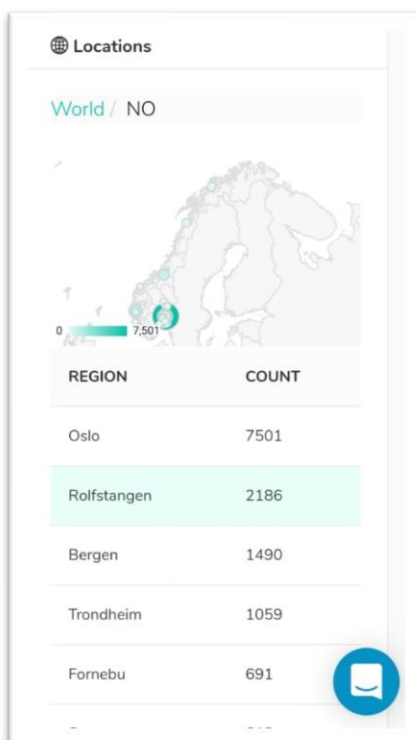
Overordnet er vi svært fornøyd med både kvaliteten på podcastinnhold og antall nedlastninger totalt.

Vi tenker at målsettingen for prosjektet i aller høyeste grad er nådd, både med hensyn til ferdig produkt, samt rekkevidde for lyttingene over hele Norge.

Til videre arbeid tar vi allikevel med oss kunnskapen omkring geografiske lyttinger av podcasten, og skal vurdere tiltak som gjør at podcasten i større grad kan bli markedsført (og forhåpentligvis lastet ned) i geografiske områder hvor ROS ikke har sentre, da dette er spesielt viktig for oss når det gjelder dette prosjektet.



Nedlastninger fordelt på verdensbasis



Nedlastninger fordelt på regioner i Norge

|             |     |
|-------------|-----|
| Lillehammer | 248 |
| Bodø        | 232 |
| Tromsø      | 221 |
| Arendal     | 187 |
| Haugesund   | 166 |
| Gjøvik      | 157 |
| Asker       | 127 |
| Ålesund     | 123 |
| Skien       | 120 |
| Drammen     | 112 |

## Oppsummering og videre planer

I juni 2019 var vi så heldig å få innvilget ytterligere økonomisk støtte fra Extrastiftelsen slik at vi kan fortsette prosjektet Uforstyrra podcast. Vi har fått innvilget støtte til å produsere ytterligere åtte episoder, samt økonomisk støtte til markedsføring av begge sesongene med Uforstyrra podcast, deriblant disse åtte første episodene som denne rapporten gjelder.

For sesong 1 av Uforstyrra podcast har markedsføringen i hovedsak foregått via poster på ROS sine sosiale medier som ikke har vært sponset. I forbindelse med sesong 2 vil vi ha muligheten til å sponse poster i sosiale medier (reklame), slik at vi kan ha fokus på synlighet i distriktene og hos personer som ikke kjenner til organisasjonen ROS fra før.

Vi ser frem til å kunne reklamere for Uforstyrra podcast, og gleder oss til videre produksjon!

Link til episodene på ROS sine nettsider:

<https://nettros.no/podcast/>

Linker til medieoppslag i forbindelse med publisering:

<https://www.aftenposten.no/sport/sprek/i/LA6R64/Elin-Heitmann-26-slet-med-overtrening-og-bulimi-i-ti-ar-Na-vil-hun-hjelpe-andre>

<https://www.dagbladet.no/tema/elin-26-ble-frisk-etter-ti-ar-med-spiseforstyrrelser/70825831>



Et utvalg av Viktoria Bjørnøy sine tegninger til sosiale medier:

