



Rådet for psykisk helse



**SLUTTRAPPORT**

**Prosjektnummer: #2018/HE2-233698**

**Prosjektnavn: "Noia del 2"**

**Virksomhetsområdet: Helse og rehabilitering**

**Søkerorganisasjon: Rådet for Psykisk Helse**

## Forord

I denne rapporten følger informasjon om del 2 av podkastprosjektet “Noia”, som har som mål å avdramatisere og normalisere angst. Dette er noe av det mest meningsfulle det går an å bruke tiden på og hele redaksjonen er takknemlige for muligheten til å jobbe med prosjektet.

Vi ønsker å takke våre modige gjester for å dele sine historier og gjennom det hjelpe andre. Takk også til vår dyktige psykolog Carina Carl og til illustratør Renate Hårklau som gjør prosjektet visuelt spesielt, og til Rådet for Psykisk Helse og Stiftelsen Dam som stadig tror på prosjektet vårt. Det betyr mye - for oss og for våre tusenvis av lyttere.



## Sammendrag

Målet for del 2 av prosjektet var fortsatt at folk som blir rammet av angst skal føle seg mindre alene, mer normale og oppleve det å leve med angst som mindre dramatisk. Vi ville jobbe for at så mange som mulig som opplever angst eller som føler seg urolig, særlig i målgruppen 15 – 40, skal vite om samt bruke podkasten. Vi hadde også en plan om å spre informasjon om Noia til eldre gjennom å jobbe videre med de mer tradisjonelle promoteringsmetodene i tillegg til de digitale som Noia bruker daglig og ukentlig. Podkasten skulle fortsatt kunne brukes som et oppslagsverk om angst dersom noen er spesielt interessert i f.eks. angst i nære relasjoner, men den skulle også være hyggelig og uhøytidelig selskap for de som vil lære mer, f.eks. pårørende. Vi ville lage en podkast 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. Kvantitativt hadde vi et mål om 90 000 unike brukere av Noia.

Oppsatte mål ble nådd i stor grad: Mange lytter til hele katalogen til Noia, og vi har oppnådd totalt sett 763 000 avspillinger. Da vi rapporterte del 1 av prosjektet, hadde podkasten rundt 160 000 avspillinger.

Prosjektet ble påbegynt i juli og tok utgangspunkt i tilbakemeldingene fra del 1, samt planen som ble lagt i arbeidet med søknaden om midler til del 2. Planen var 15 - 20 kapitler av podkasten med tilhørende videoinnhold. Gjennomføringen ble gjort på en ganske annerledes måte denne gangen da vi gjorde forarbeid, innspilling og publisering i parallelle løp sammenlignet med del 1 der vi ferdigstilte alt før vi publiserte noe. Publiseringen foregikk ukentlig med to episoder hver uke fra 14. Oktober til 21. Desember 2018, i tillegg lagde vi en bonusepisode etter sommerferien 2019 for å bidra med støtte til de som gruer seg til å komme "tilbake til hverdagen" etter en lengre pause. I tillegg laget vi et lanseringsevent i oktober 2018 der vi inviterte til diskusjonen "Snakker vi for mye om angst?". Malin Nesvoll og Morten Hegseth satt i panelet sammen med Christine Dancke og Carina Carl. Arrangementet ble så fullt at dørene måtte stenges, men samtalen ble tatt opp og senere publisert som en del av podkastserien.

Det totale antallet avspillinger på podkasten fra juli 2018 til nå (etter at del 2 av prosjektet startet opp) er 507 074, 301 000 av disse ble avspilt før 1. Januar 2019. Dette viser to ting: Flest lytter når prosjektet er aktivt, men mange lytter på katalogen, noe som har vært et viktig delmål for oss. Vi hadde et mål om 90 000 unike lyttere i del tre av prosjektet. Spotify kan videre fortelle oss at vi har 33845 unike lyttere bare på deres plattform, og når vi i tillegg vet at 490 000 av nedlastingene kommer fra iTunes sin podkast-app er det rimelig å anta at vi er svært nære det målet. Når det gjelder videoinnholdet vårt, har vi gjennomgående flere views enn

følgerne på dette, altså god rekkevidde gitt antall følgere. Vi opplever også at videoinnholdet er svært verdifullt for å reaktualisere episodene og for å bygge følelsen av at vi har et oppslagsverk som folk kan oppsøke akkurat når det passer dem.

Resultatene har fortsatt vært over all forventning og legger virkelig lista for det videre arbeidet som blir svært spennende i et ganske nytt og svært rikt podkastmarked. I neste runde blir promoteringen enda viktigere enn i de foregående sesongene av prosjektet. Vi håper at Noia vil fortsette å være viktig for de som trenger støtte eller ønsker å lære mer om lettere psykiske lidelser. I det videre arbeidet skal vi gjennomføre en evaluering der vi inviterer lytterne våre til å komme med tilbakemeldinger og ønsker. Dette skal systematiseres og forme det videre arbeidet med Noia.

## **Innhold**

1. Bakgrunn for prosjektet
2. Målsetting og målgruppe
3. Prosjektgjennomføring
4. Resultater
  - 4.1 Resultater
  - 4.2 Økonomi
5. Oppsummering og videre planer
  - 5.1 Oppsummering
  - 5.2 Videre planer

## 1. Bakgrunn for prosjektet

«Noia del 2» er et prosjekt som hadde som mål å avdramatisere og normalisere panikkangst spesielt og angst generelt. Dette målet skulle nås ved å lage en podkastserie der gjester og eksperter deler erfaringer og kunnskap.

“Noia” startet vinteren 2017 da programleder og prosjektleder Christine Dancke for første gang søkte Stiftelsen Dam (da Extrastiftelsen) om støtte til å lage en podkastserie om angst generelt og panikkangst spesielt. Utgangspunktet var og er Danckes egne erfaringer med panikkangst og søken på kunnskap og andres erfaringer med å leve med og i angsten. Høsten 2017 startet innspillingen av serien som nå kan høres i sin helhet via noiapodcast.no og hos alle podkastplattformer. Den første sesongen av Noia gikk over all forventning med over 100 000 nedlastinger på kort tid, men den tydeliggjorde også - både gjennom lyttertall og tilbakemeldinger - at behovet for mer kunnskap om angst var og er stort. Redaksjonen fikk hundrevis av tilbakemeldinger, noen av disse om alt publikum ville ønsket at vi lagde i fremtiden.

Vi begynte tidlig å systematisere alle tilbakemeldinger slik at det skulle bli tydelig for oss hvor behovet lå hos lytterne våre. De savnet mer informasjon om generalisert angst og “evig” bekymring, om PTSD, om angst i nære relasjoner og familier og om tvang, for å nevne noe.

I tillegg til å lage flere kapitler til podkastserien, ønsket vi i denne delen av prosjektet å gjøre enda mer for å normalisere angst og for å utfordre negative tanker, og vi ønsket å inkludere lytterne i enda større grad. Prosjektet fikk dermed tre tiltak: Vi ville fortsette å fortelle angsthistorie gjennom gjester med sterke historier. I tillegg ville vi, etter publisert episode, invitere lytterne til å stille spørsmål til ukas episode/tema og besvare disse i en egen, ukentlig episode. Til slutt ville vi normalisere flere av temaene vi snakket om gjennom å lage korte, oppløftende og informative videoer med Noia-psykolog Carina Carl.

Vi lagde en plan om å starte bookingen av gjester i juli, starte publisering i oktober og nytt av året: Jobbe med manus, innspilling, klipp og publisering parallelt. Vi holdt planen og publiserte to episoder i uken (en med gjest og en med spørsmål fra lyttere) fra 14. Oktober til 21. Desember, i alt 21 episoder.

### 2.1 Målsetting og målgruppe

Målet for del 2 av prosjektet var fortsatt at folk som blir rammet av angst skal føle seg mindre alene, mer normale og oppleve det å leve med angst som mindre dramatisk. Vi ville jobbe for at så mange som mulig som opplever angst eller som føler seg urolig, særlig i målgruppen 15 – 40,

skal vite om samt bruke podkasten. Vi hadde også en plan om å spre informasjon om Noia til eldre gjennom å jobbe videre med de mer tradisjonelle promoteringsmetodene i tillegg til de digitale som Noia bruker daglig og ukentlig.

Podkasten skulle fortsatt kunne brukes som et oppslagsverk om angst dersom noen er spesielt interessert i f.eks. angst i nære relasjoner, men den skulle også være hyggelig og uhøytidelig selskap for de som vil lære mer, f.eks. pårørende. Vi ville lage en podkast 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.

Kvantitativt hadde vi et mål om 90 000 unike brukere av Noia.

## 2.2 Måling av effekt

Hvorvidt vi har nådd målene vi satte oss for prosjektet måles både kvalitativt gjennom tilbakemelding fra lyttere og andre, og kvantitativt gjennom nedlastinger og spredning.

Nytt av året er bedre statistikk fra Spotify som faktisk kan si noe om *hvem* som hører på.

## 3. Prosjektgjennomføring

Prosjektet ble påbegynt i juli og tok utgangspunkt i tilbakemeldingene fra del 1, samt planen som ble lagt i arbeidet med søknaden om midler til del 2. Planen var 15 - 20 kapitler av podkasten med tilhørende videoinnhold.

Gjennomføringen ble gjort på en ganske annerledes måte denne gangen da vi gjorde forarbeid, innspilling og publisering i parallelle løp sammenlignet med del 1 der vi ferdigstilte alt før vi publiserte noe. Vi la en god plan for hvilke tema vi ønsket å dekke gjennom sesongen, slik at vi hadde en tentativ plan for hele høsten og kunne booke inn gjestene ut i fra hva vi ønsket å snakke om i podkasten. Vi reiste nordover for å spille inn to av sesongens kapitler (med Sindre og Une) og kombinerte dette med et planleggingsseminar, samt innspillinger av 15 videoer med vår psykolog Carina Carl.

Noia er et prosjekt hvor ivaretagelse av gjestene står i fokus, så vi hadde god dialog med de før innspilling og ikke minst før publisering - gjestene får alltid godkjenne alt før vi deler noe med publikum. Vi har valgt å la gjestene styre sine historier - dette kan være risikabelt for oss i tilfelle noen trekker seg, men vi har til nå opplevd at denne metoden skaper trygghet for gjesten, og ingen har til nå valgt å trekke seg fra prosjektet verken underveis eller i etterkant.

Vi samarbeidet med illustratør Renate Hårklau som har base i Bergen. Renate tegnet alle covere til kapitlene og alle illustrasjoner til vårt videoinnhold.

Publiseringen foregikk ukentlig med to episoder hver uke fra 14. Oktober til 21. Desember 2018, i tillegg lagde vi en bonusepisode etter sommerferien 2019 for å bidra med støtte til de som gruer seg til å komme "tilbake til hverdagen" etter en lengre pause. I tillegg laget vi et lanseringsevent i oktober 2018 der vi inviterte til diskusjonen "Snakker vi for mye om angst?". Malin Nesvoll og Morten Hegseth satt i panelet sammen med Christine Dancke og Carina Carl. Arrangementet ble så fullt at dørene måtte stenges, men samtalen ble tatt opp og senere publisert som en del av podkastserien.

Hva gjelder å lage mer merchandise valgte vi å avstå fra det i denne omgangen da vi ikke hadde idéer som var gode nok til at det ble verdt å utsette kloden for mer materiell, men vi har brukt illustrasjoner og videoer flittig i sosiale medier og selvsagt oppdatert nettsiden vår. Vi har også hatt kontakt med Rådet for Psykisk Helse som har delt deler av innholdet i sine kanaler - tidvis med stort hell som vi kommer tilbake til i neste kapittel.

## 4.1 Resultater

Noia del 2 resulterte i følgende.

Podkastepisoder med tilhørende videoinnhold:

- Noia - Sommertips og ny sesong
- Mørketid og åpenthet i sosiale medier med Une
- Noia Live - Snakker vi for mye om angst?
- Vedvarende angst med Jannecke Weeden
- Familie og angst med Espen
- Grenseløshet med Maria Mena
- PTSD med Henriette
- Bekymringsangst med Bjarte Tjøstheim
- Skam med Eli
- Diffus tvang med Ruby Dagnall
- Bedragersyndromet med Sindre
- Hijab, hat og sosial angst med Faten Al-Hussaini
- Høytid og angst
- Tilbake til hverdagen (etter sommeren)

Podkastepisoder hvor Carina & Christine svarer på lytternes spørsmål:



- Vi svarer om mørketid og åpenhet
- Vi svarer om vedvarende angst
- Vi svarer om angst, familie og foreldreansvar
- Vi svarer om grenseløshet
- Vi svarer om PTSD
- Vi svarer om bekymringsangst
- Vi svarer om skam
- Vi svarer om tvang
- Vi svarer om bedragersyndromet
- Vi svarer om sosial angst

Videoserien “Det er helt vanlig å...”:

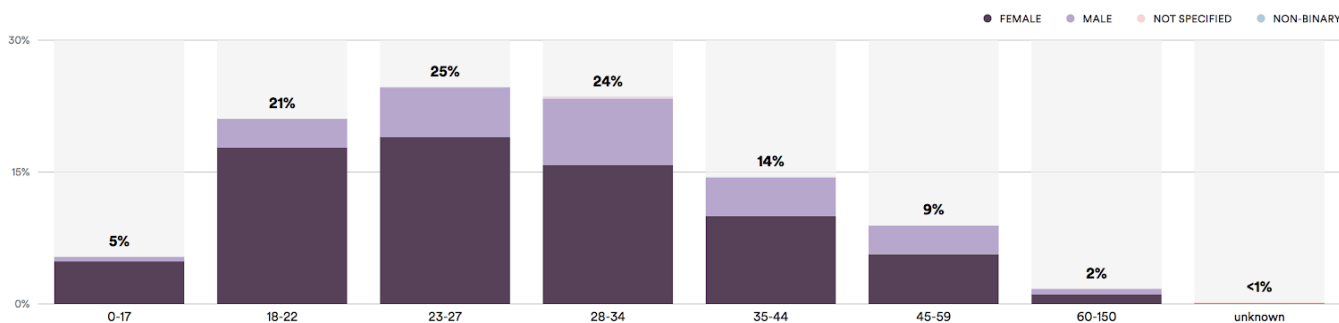
- Det er helt vanlig å føle på presset
- Det er helt vanlig å føle på mørketiden
- Det er helt vanlig å oppleve det vanskelig å miste jobben
- Det er helt vanlig å være redd for døden
- Det er helt vanlig å være redd for å bli avslørt
- Det er helt vanlig å grue seg til høytider
- Det er helt vanlig å føle skam
- Det er helt vanlig å føle seg utilstrekkelig
- Det er helt vanlig å synes det er vanskelig å si nei
- Det er helt vanlig å føle at alle ser på deg
- Det er helt vanlig å være bekymret
- Det er helt vanlig å reagere med sterke følelser på sterke hendelser
- Det er helt vanlig å oppleve påtrengende og ubehagelige tanker
- Det er helt vanlig å få vondt i kroppen av angst
- Det er helt vanlig å selvmedisinere

Det totale antallet avspillinger på podkasten fra juli 2018 til nå (etter at del 2 av prosjektet startet opp) er 507 074, 301 000 av disse ble avspilt før 1. Januar 2019. Dette viser to ting: Flest lytter når prosjektet er aktivt, men mange lytter på katalogen, noe som har vært et viktig delmål for oss. Totalt sett har podkasten 763 000 avspillinger. Når vi ser på brukerne våre i Soundcloud (plattformen vi bruker til å publisere episodene), ser vi at noen har lyttet til alle episodene, noen har lyttet til samme episode flere ganger, mens andre har lyttet til et par episoder totalt. Det er derfor vanskelig å si nøyaktig hvor mange unike lyttere Noia har hatt.

Vi hadde et mål om 90 000 unike lyttere i del tre av prosjektet. Spotify kan videre fortelle oss at vi har 33845 unike lyttere bare på deres plattform, og når vi i tillegg vet at 490 000 av nedlastingene kommer fra iTunes sin podkast-app er det rimelig å anta at vi er svært nære det målet.

Spotify kan gi oss noe mer innsikt om *hvem* de som lytter er: 74 % er kvinner. 5% av lytterne er under 17 år, 21% er mellom 18 og 22 år, 25% mellom 23 og 27 år, 24% mellom 28 og 34 år, 14% mellom 35 og 44 år, 9% mellom 45 og 59 år og 2% er over 60 år. I gruppe mellom 28 og 34 år finner vi den høyeste andelen mannlige lyttere - 32% av disse er menn. Oppsummert har vi nådd målet med å treffe best i 18 - 40 år, og også treffe noe mer blant eldre, men det er fortsatt mange flere mennesker i målgruppa vi kan nå. Det skal vi jobbe videre med i neste del av prosjektet.

### Age



### Skjermdump fra Spotify: Noias demografi

Vi hadde også et mål om å være et oppslagsverk for mennesker som trenger støtte eller lurer på ting om angst, og det faktumet at kataloglyttingen er høy er et tegn på at dette fungerer. Kataloglytting vil si lytting bakover i tid på gamle episoder, og i perioden vi publiserte Noia del 2 (juli-des 2018) var nærmere 50 000 av det totale antallet avspillinger på kapitler fra forrige sesong.

De tre mest populære episodene fra denne sesongen er den om bekymringsangst med Bjarte Tjøstheim som gjeste, episoden om angst & høytid med Carina & Christine alene, og episoden om grenseløshet med Maria Mena. Generelt sett lytter omlag halvparten så mange som lytter til "originalepisodene" på "Noia svarer", der vi svarer på lytterenes spørsmål. Kontakten vår med publikum er noe vi kommer til å eksperimentere med i neste del - vi planlegger å flytte denne kontakten over på instagram eller youtube.

Når det gjelder videoinnholdet vårt, har vi gjennomgående flere views enn følgerne på dette, altså god rekkevidde gitt antall følgere. Vi har publisert innhold via instagramkontoen til Vrang produksjon, Christine Dancke, gjestene som har ønsket å dele og Noia sin facebookside. Vi opplever også at videoinnholdet er svært verdifullt for å reaktualisere episodene og for å bygge følelsen av at vi har et oppslagsverk som folk kan oppsøke akkurat når det passer dem. Videoen vår av Bjarte Tjøstheim som forteller om innleggelse på akuttpsykiatrisk har gått svært bra og har til nå en total reach på drøyt 890 000 - 880 000 av disse fra Rådet for psykisk helse sin facebookside. Dette viser viktigheten av et godt samarbeid med søkerorganisasjon - sammen kan vi virkelig løfte og spre innholdet.

Videoene med Carina i serien "Det er helt vanlig og..." hadde til hensikt å bidra til ytterligere normalisering av sesongens tema, og det fine med disse - og resten av videoinnholdet - er at det er tidløst innhold som vi kan bruke til å promotere prosjektet også i fremtiden.

I Noia har vi i tillegg til at folk skal høre på podkasten vært opptatt av at flest mulig skal vite om podkasten. Da hjelper det selvsagt når influencere, gjester og samarbeidspartnere deler at podkasten vår er tilgjengelig. Dette har blant andre programleder Ida Fladen, artist Maria Mena og skuespiller Kristine Frøseth gjort, og bare de til sammen har godt over 1 million mennesker som følger de i sosiale medier. Vel så viktig er det at lytterne snakker om oss og anbefaler oss til sine følgere: "Anbefaler Noia podcast på det varmeste. Ufarliggjør angst og setter ord på angstens mange ansikt og uttrykk" (@sunn\_psyke på instagram). Flere tilbakemeldinger av kvalitativ art ligger samlet i en egen mappe under vedlegg. Vi har med vilje ikke lagt private tilbakemeldinger i noen av mappene da dette er sensitiv informasjon.

For oss er det fortsatt et mål i selv at flest mulig skal vite at vi finnes til den dagen den enkelte måtte føle behov for å lytte. Dette har vi også oppnådd gjennom pressedekning: Christine, Galvan & Carina var hos God Morgen Norge i fbm. lansering, vi fikk stor oppmerksomhet for vårt lanseringsevent "Snakker vi for mye om angst?", Christine ble kåret til årets stemme av KK for arbeidet med Noia og nominert til flere priser under Vixen Influencerawards for arbeidet med podkasten.

## 4.2 Økonomi

Økonomisk har vi klart å holde oss relativt godt til budsjettet, med noen unntak. Vi undervurderte behovet for mengden research og planlegging når vi skulle lage to episoder i uka. Vi undervurderte også noen av utfordringene som lå i å booke, skrive manus, planlegge og gjennomføre mens vi var i publisering og hvor store konsekvenser det fikk dersom en gjest fikk behov for å utsette innspilling, vi ble nødt for å gjøre en innspilling på nytt og generelt hvor mye arbeid det tidvis ble på kort tid. Det medførte at prosjektleder måtte bruke langt mer tid enn

planlagt på research og planlegger og prioritere noen av midlene bort fra promotering. Vi bruke langt mindre penger enn planlagt på promotering. Dette skyldes at vi igjen var ekstremt heldige med pressdekning og dessuten at vi hadde masse godt innhold som spredde seg av seg selv. Til senere vil vi likevel iverksette betalt promotering, bl.a. i sosiale medier, og har som mål å bli enda bedre på dette i del 3 av Noia.

## 5.1 Oppsummering

Gjennomføringen av prosjektet gikk veldig bra - dette skyldes spesielt erfaringen fra første del av prosjektet. Vi er veldig fornøyde med at vi fikk dekket en større del av landet i denne runden ved at vi reise nordover og spilte inn et par av episodene utenfor Oslo. Vi skal fortsette å tenke både by og land også i neste sesong.

Resultatene har fortsatt vært over all forventning og legger virkelig lista for det videre arbeidet som blir svært spennende i et ganske nytt og svært rikt podkastmarked. I neste runde blir promoteringen enda viktigere enn i de foregående sesongene av prosjektet. Vi håper at Noia vil fortsette å være viktig for de som trenger støtte eller ønsker å lære mer om lettere psykiske lidelser.

## 5.2 Videre planer

Bakgrunnen for dette prosjektet var prosjektleders opplevelse av at det er et stort behov for kunnskap om angst og gjenkjennbare historie i befolkningen. Det at vi publiserte siste episode av Noia - del 2 i slutten av desember 2018, og at podkasten har 220 000 avspillinger siden på tross av mangel på nye episoder underbygger denne opplevelsen. Vi tror at nye løsninger for å inspirere til livsmestring og selvhjelp kan være et viktig bidrag til bedre psykisk helse i fremtiden, derfor ønsker vi å fortsette å utvikle tiltakene rundt Noia. Spesielt har vi troen på kombinasjonen av nye, teknologiske løsninger og de gode, gamle møtene mellom mennesker. Det er årsaken til at vi i det videre arbeidet med Noia ønsker å kombinere turnévirksomhet med podkast og samtidig gjøre videoinnholdet vårt lettere tilgjengelig for fler.

I det videre arbeidet skal vi gjennomføre en evaluering der vi inviterer lytterne våre til å komme med tilbakemeldinger og ønsker. Dette skal systematiseres og forme det videre arbeidet med Noia. Vi er også veldig glade for å fortsette samarbeidet med Rådet for Psykisk Helse som er en viktig ressurs for prosjektet. I tillegg skal vi søke å samarbeide med andre som deler vår lidenskap rundt dette prosjektets tematikk(er).

## **Vedlegg & relevante linker:**

KK - Årest Stemme: <https://bit.ly/2HvLmN3>

Lanseringsevent: <https://journalen.oslomet.no/2018/10/ny-sesong-av-noia>

Carina, Christine & Galvan på God Morgen Norge: <https://www.tv2.no/v/1397589/>

Christine på God Morgen Norge: <https://www.tv2.no/v/1528844/>

Portrett Christine, VG:

<https://www.vg.no/rampelys/i/Xg3PwB/christine-dancke-jeg-var-nok-en-det-var-vanskelig-aa-bli-glad-i>

Noia som finalist i Vixen blog awards:

<https://vixen.no/2019/01/10/dette-er-finalistene-i-vixen-influencer-awards-2018/>

Bjarte Tjøstheim på Rådet for Pyskisk Helse sin facebookside:

<https://www.facebook.com/watch/?v=347051222794304>

Utvalgte tilbakemeldinger:

<https://www.dropbox.com/sh/sx5nn89b4a514xu/AAB4wKbs7TzeQgJP2pWCV8u1a?dl=0>

Tilbakemeldinger i iTunes-appen:

<https://podcasts.apple.com/no/podcast/noia/id1335401932?l=nb>

(velg "vurderinger om omtaler")

**Alt videoinnhold ligger her:**

<https://bit.ly/38ARRua>

**Aktuelle nettsteder:**

[Noiapodcast.no](http://Noiapodcast.no)

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

[instagram.com/noiapodcast](https://instagram.com/noiapodcast)