

Sluttrapport

Prosjekt: Hjelp til selvhjelp 2017/HE1-157971

Forord:

Jeg ønsker å rette en stor takk til inspirasjonen for prosjektet, personifisert ved Førsteamanuensis Tine Nordgreen og Professor Odd Havik ved Universitetet i Bergen. Jeg ønsker også å takke Extrastiftelsen for deres uunnværlige finansielle støtte til gjennomføringen. Dette prosjektet kunne ikke ha blitt finansiert av tradisjonelle geografibundne tjenester som sykehus og kommuner da produktet tilfaller hele Norge. Jeg vil også takke Jan Ingard Grindheim for teknisk støtte, samt Kerstin Blom, Håvard Kallestad og Bjørn Bjorvatn for essensielle faglige innspill.

Sammendrag:

Målet ved dette prosjektet var å nå pasienter med lettere psykiske plager med et fullstendig og kvalitetssikret selvhjelpsprogram som var basert på oppdatert forskning. Dette arbeidet har to hovedfaser: 1) Tillage selvhjelpsprogrammene og 2) Spre dem. I praksis så gjenstår det noe arbeid i skrivende stund med arbeidet har kommet såpass langt at jeg anser prosjektet som en suksess på begge punkter. Disse selvhjelpsprogrammene (for søvnevansker, sosial angst, panikkangst, depresjon, fobier, helseangst og flyskrekk) vil ligge åpent tilgjengelig på nett og kan dermed spres fritt. Videoene er av høy psykologfaglig kvalitet samt er tillaget på en slik måte at det er en viss underholdningsverdi, som forhåpentligvis gjør det enklere å arbeide med sammenlignet med tradisjonelt skriftlig selvhjelpsprogram.

Bakgrunn for prosjektet:

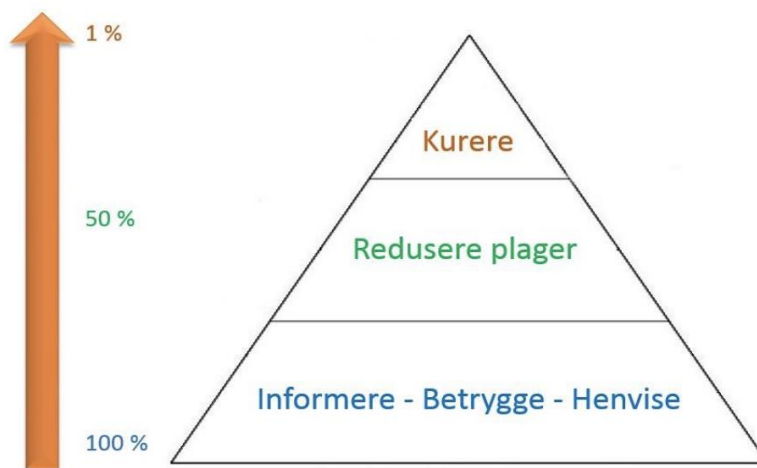
Dette prosjektet hadde sin start i arbeidet til eMeistring klinikken i Bergen samt den tilknyttede forskningsgruppen ved Universitetet i Bergen. Sakte har det vokst frem en forståelse for at personer med lettere psykiske vansker innehar en stor egenkraft som de kan anvende til å hjelpe seg selv, uten å gå gjennom den tradisjonelle terapeutiske prosessen man assosierer med psykoterapi. Ettersom man i dag har en rimelig god forskningsdokumentasjon på denne selvhjelpsprosessen gjensto det bare å lage til selvhjelpsprogrammet som kunne være allment tilgjengelig. For bare noen få tiår tilbake ville dette vært utenkelig da man ikke hadde distribusjonskanaler som kunne håndtere den type informasjonsmengde, men i dag kan man i praksis nå nærmest hele Norge og store deler av verden med et enkelt tastetrykk. Denne informasjonsrevolusjonen kommer til full nytte når man kan distribuere selvhjelpsprogram kostnadsfritt for både sender og mottaker. Opprinnelig ønsket jeg å lage tre program tilknyttet sosial angst, depresjon og søvnevansker. Disse tre ble valgt fordi de er svært utbredte samt at de har mye forskning som både beskriver virksomme elementer i selvhjelpsbehandling og at selvhjelpsbehandling faktisk fungerer for mange. I gjennomføringen av prosjektet ble det tydelig at jeg fikk litt «dødtid» mens andre arbeidet på programmene. Denne tiden brukte jeg til å lage et nytt program for panikkangst. Ettersom panikkangst er et kjennetegn ved helseangst, flyskrekk og fobier var det også naturlig å utvide dette programmet til å dekke disse emnene. Alle utgifter i forbindelse med prosjektet ble dekket av Ekstrastiftelsen.

Målgruppe

Disse selvhjelpsprogrammene er laget for å nå dem som har milde symptomer også kalt lettere psykiske plager. Slike psykiske plager er vanligere i populasjonen sammenlignet med alvorlige psykiske lidelser, som man vanligvis utreder og behandler i spesialisthelsetjenesten. Gjennom forskning og klinisk erfaring fremkommer det et tydelig

ønske fra mange med lettere plager om også å få hjelp til å forstå og mestre sine symptomer. Disse kan gjerne føles svært dramatiske for personen som rammes selv om det ikke innebærer noe klar funksjonssvikt, eksempelvis å falle fra arbeidslivet. Figuren under oppsummerer målsettingen bak prosjektet.

Hjelp til Selvhjelp



Som figuren viser strekker målsettingen seg lengre enn bare å fjerne de psykiske plagene som vedkommende. Det handler primært om å *informere*, *normalisere*, *forklare*, *betygge* samt å henvise til gode alternativer dersom selvhjelpsprogrammene ikke produserer ønsket effekt. For en mindre gruppe kan man fjerne plagene, enten delvis eller fullstendig. Dette er det man tradisjonelt vil anse som behandling.

Prosjektgjennomføring

Arbeidet med de ulike behandlingsprogrammene ble gjennomført i sekvens med parallelle arbeidsoppgaver. Første steg var å skrive et manus og som var grunnsteinen til hvert program. Manuset ble så sendt rundt til alle eksperter som var villige til å kommentere og komme med nyttige revisjoner. Neste steg var å fremføre manuset foran kameraet. Dette innebar svært mye arbeid da jeg ikke hadde særlig erfaring med hverken filming eller filmredigering før prosjektet startet. Her fikk jeg også hjelp fra eksterne aktører. Neste steg var å legge på videografikk på videoene. Her benyttet jeg meg av ekstern hjelp, fra Andreas Pilskog og Giftland.no, samt gjorde noe av arbeidet selv.

Når jeg fikk laget en prototype av et program viste jeg det til brukere for å få tilbakemelding på både innhold og presentasjon. Ettersom lettere psykiske plager er såpass allment i befolkningen var det naturlig å oppsøke folk uten noe vesentlige kriterier, utenom at de var interesserte i å gi tilbakemeldinger. Primært benyttet jeg meg av studenter ved Psykologisk Institutt ved UiO. Hver student fikk gavekort i kantina som belønning. Tilbakemeldingene ble så tatt i betraktning og integrert i resten av produksjonen. Mot slutten av arbeidsperioden ble det tydelig at to av programmene virkelig trengte mobil «apper» som erstattet noen av arbeids-arkene, nemlig en søvndagbok til søvnprogrammet og en humørkalender til depresjonsprogrammet. Dette oppdraget ble lagt ut på anbud og medon.no fikk oppgaven om å lage «appene». Dessverre tok dette lengre tid enn planlagt som medførte at selve prosjektet ikke ble avsluttet som planlagt.

Resultater

Det endelige «produktet» består av 4 ulike behandlings-videoserier med tilhørende skriftlig material, både på engelsk og norsk og to mobilapplikasjoner. Det tekniske nivået på videoene ble langt høyere enn det jeg planla ved starten av prosjektet. Jeg mener selv at produksjonen når et semi-profesjonelt inntrykk som er mer enn godt nok for dette formålet. Det viktigste for meg var å kombinere et godt faglig innhold med noe som var underholdende nok til å holde på oppmerksomheten til seeren, noe jeg synes jeg har lyktes med.

Det andre resultatmålet som er aktuelt er knyttet til spredningen av programmene. I løpet av året har jeg vært i dialog med en rekke sentrale aktører som ønsker å anvende programmet blant annet: Norsk Elektronisk Legehåndbok, Norsk Forening for Kognitiv Terapi, Helsenorge.no, og andre. Kort fortalt har alle jeg hatt snakket med vært veldig positive, noe som gir mening da programmene er gratis. For å nå bredest mulig vil videoen bli publisert på allmenne sosiale medier som er enkelt for andre å dele videre.

Oppsummering

Det er svært mange mennesker i Norge som strever med psykisk plager men ikke har tilgang til god hjelp. Dette er mennesker som ikke har tilstrekkelig alvorlige symptomer til å få hjelp i spesialisthelsetjenesten, men som allikevel strever i hverdagen. Av disse psykiske plagene er sosial angst, søvnvansker, depresjon og panikkangst blant de vanligste. Dette er også plager hvor man har forskningsbelegg for at selvhjelpsprogrammer kan være til stor hjelp. Jeg har laget åpne og gratis selvhjelpsmateriell hvor alle som ønsker kan få tilgang til å hjelpe seg selv. Videoene er basert på den nyste forskningen som beskriver hvordan man skal gå frem for å gjøre dette effektivt. De er laget i samarbeid med en faggruppe med svært bred bakgrunn fra både forskning og klinikk. Hver psykisk plage vil deles inn i en videoserie som dekker informasjon om plagen, hvor man kan søke hjelp, hva man kan gjøre selv og hva eksperter anbefaler.

Se prosjektbeskrivelse for litteraturhenvisninger og andre referanser.

Skrevet av prosjektleder: Magnus Nordmo