
VEDLEGG

- Vedlegg 1:** Intervju med Øystein Tveite
- Vedlegg 2:** Utdrag fokusgruppe Bare Du
- Vedlegg 3:** Resultater fra spørreundersøkelse
- Vedlegg 4:** Cronbachs alfa
- Vedlegg 5:** Korrelasjon
- Vedlegg 6:** Kji-kvadrat test
- Vedlegg 7:** Grafisk fremstilling av cluster
- Vedlegg 8:** Cluster opp mot personlighets- og atferdsvariabler
- Vedlegg 9:** Personas
- Vedlegg 10:** ANOVA - test cluster
- Vedlegg 11:** Dybdeintervjuer
- Vedlegg 12:** Podcast tidsplan
- Vedlegg 13:** Pressemelding
- Vedlegg 14:** Facebook-side
- Vedlegg 15:** Instagram-profil og stories
- Vedlegg 16:** Facebook Business Manager
- Vedlegg 17:** Skissering handling - reklamefilm
- Vedlegg 18:** Utendørsreklame x2
- Vedlegg 19:** Hjemmeside
- Vedlegg 20:** Budsjett

VEDLEGG 1: Intervju Øystein Tveite, prosjektleder og seniorrådgiver i Helsedirektoratet

Generelt: Det er generelt mye prat om psykisk helse i dag. Vi er opptatt av at man ikke skal sykeliggjøre normale hendelser. Når det gjelder studenter er det veldig naturlig med selvhjelp digitalt. Det finnes allerede mange tilgjengelige selvhjelpsverktøy, men det er vanskelig å vite hva som er troverdig og nyttig. Folk stoler som regel på Helsedirektoratets tjenester.

Budsjett: Opp til 5 millioner kroner til en slik kampanje dere beskriver.

Omfang: Kan være fint med å starte å rigge et pilotprosjekt i Oslo, så finjustere og utbedre før det iverksettes i hele landet. Også lettere å få tak i data om man kun fokuserer på et område.

Hvordan syns du vår kampanje er relevant i dag?

I og med at psykisk helse er et av de store problemene for ungdom og unge voksne. Noen forskere sier at vi skal være litt forsiktig med det, fordi folk begynner å legge “sykelige” begreper på helt normale ting. Det er vanskelig å vite om dette er et økende problem, eller om vi bare snakker mer om det. Spesielt på sosiale medier er dette et samtaleemne som går igjen. Unge er mer åpne enn foreldregenerasjonen. Om det vokser eller ikke, så er det klart mange studenter som trenger å lære hvordan å håndtere sin psykiske helse. Kombinasjon av bevissthet og åpenhet. Før var fokuset på de fysiske tingene: røyking, drikking, mosjonere osv. men vi beveger oss mot at psykisk helse skal stå på agendaen. Det er fokus på selvhjelp, da alle opplever en “trøkk” med studier og å flytte ut hjemmefra, hvor man skal stå på egne ben. Veldig aktuelt tema, mulig helsedepartementet sier ok til å rulle ut i hele landet og gir et høyere budsjett. Studenter er lette å nå frem til, i deres kanaler eller studentorganisasjoner. Veldig aktuelt med SiO. Tilbyr et bredt spekter av helsetjenester. Snille priser. Naturlig å inngå samarbeid med SiO.

Har dere noe tema innenfor det samme?

Vi har kampanjen BareDu. Dette er et forsøk på å være en digital verktøykasse og tar for seg alt du kan gjøre for å ta vare på deg selv: appen heter Heia Meg. Dersom du tar vare på deg selv fysisk og sosialt, sover godt og spiser riktig, pleier du også det psykiske. Denne konsentrerer seg om voksne. Svakheter med denne appen: tilpasser ikke det individuelle, og er kun et prøveprosjekt. HelseNorge skal inneholde alt du trenger å vite om å ta vare på helsen din. For selvhjelp ligger det mye info ute på HelseNorge, men man får ikke nødvendigvis hjelp, bare informasjon. Det er mye forskning på psykisk helse på universiteter, kommersielle som jobber med utvikling, så HD ser at noen kommer til å lage materiale som vil være mye bedre enn hva vi klarer å få til. Derfor har vi lagt dette litt på hylla frem til nå. HD prøver å gjøre informasjonen lettere å finne på hjemmesiden deres. Vi

ønsker å utvikle verktøy man kan bruke. HD har brukt mer penger på apper fremfor kommunikasjon i det siste. SiO er svært interessert i digitalisering, inngå samarbeid med dem og kanskje noen psykologer.

Hvordan henter HD inn data til kampanjene deres?

Det har ikke blitt gjort noen egne målinger, men vi baserer oss mye på Folkehelseinstituttet (SHoT), Oslomet (Ungdata, opp til 18-19år) som har et godt bilde på utviklingen. Vi ser at det er mange studenter som har behov for hjelp.

Hvorfor tror du at tallene innen psykiske plager har økt i de siste årene?

En del av bildet er at det har blitt mye lettere å snakke om. Økningen er nok ikke så stor som det ser ut som. Et eksempel: Dattera til en kollega sier hun har sosial angst. Moren sier hun ikke har det, men at hun er sjenert. Datteren sykeliggjør altså noe så enkelt som at hun er sjenert. Til tross for økning i tallene av rapporterte plager, vet HD at ungdom aldri har hatt det bedre i familiene sine: bedre forhold til foreldrene, har aldri hatt bedre helse og har aldri vært flinkere. Det er vanskelig å lykkes nå enn før. Før var det helt greit å ta fagbrev, i dag blir det mindre attraktivt - nå må du prestere bra på alle arenaer. Generasjon prestasjon er i fokus og reelt.

Resultater fra BareDu?

Nei, bare trafikk og nedlastningstall. Respons på videoer, gjør målinger. HD vet at de liker kampanjen.

Ift. Kampanjer, tror du det er viktig å fokusere på tiltak fremfor informasjon til brukere?

Ja, det mener jeg bestemt. Du må jo jobbe med informasjon for å gjøre ting kjent, men informasjon og kunnskap rekker bare så langt, så du må sette i stand folk til å gjøre det vi vet gir en slags beskyttelse. Å lage eller anbefale et verktøy kan være en svært god idé til kampanjen vi skal lage.

Hva ser dere på som den største utfordringen med å nå ut til denne målgruppen? I forhold til psykiske plager? Hva tror du er vanskeligst?

Jeg vil kanskje gjette på at dette er en målgruppe som er både lettere å nå frem til og lettere å få interessert. Jeg tror dette er en målgruppe som føler dette er noe som angår de i aller høyeste grad.

- Lettere å nå frem fordi det er definerte kanaler til studenten og studentstedet. Studenter er i en «loop». Dere har studentforeninger.
- Studenter er mottakelige og enkle å forholde seg til med tanke på informasjonsflyt.
- I forhold til et studentmiljø og viktigheten av å skape nye relasjoner, er det kanskje vanskelig at studenter må/skal kombinere å bli kjent i fadderuka, hvor det er mye alkohol på banen. Der kan det kanskje oppstå litt indre konflikter hvor man drikker for å bli sosial, og det kanskje ikke er så heldig hvis det blir veldig mye fyll. Det kan være en utfordring for dere.

Tror du det er vanskeligere å nå ut til gutter når det kommer til psykisk helse?

Det er det nok! Og det er vel flere tall som viser at det faktisk er vanskelig å nå ut til gutter i denne forbindelse. Det er kjempeforskjell på kjønn, og det virker som gutter har mye mindre plager ut ifra undersøkelser. Men da kan man også diskutere om hvor mye gutter faktisk forteller.

Tror du det er viktigere å nå frem til jenter eller gutter?

Med tanke på undersøkelsene, er det jo viktigst å nå frem til jentene i og med at de sliter i større grad. Men allikevel har det blitt større fokus på gutter og psykisk helse det siste året, som er viktig. Gutter tar ikke ting alt for alvorlig, som kanskje jenter gjør.

Hvilke kanaler ville du brukt for å nå best frem til denne målgruppen?

Alle studenter lever jo livet sitt på Campus, altså sitt studiested. Så jeg ville brukt det fysiske rommet. Veldig relevant og viktig for dere. Plakater, eventer og digitale plakater på skolen. Da får studenter det med seg.

Vi er mye på facebook og TV i vår kampanje «Bare du..» også har vi mediesamarbeid med VG, som har høy andel lesere på tvers av generasjoner. Vi er også litt på Instagram, så har vi lekt oss litt på Snapchat når vi har forsøkt å nå ut til den yngre generasjonen. «Helsesista» ville også vært en god opinionsleder.

Fint å bruke Vegard Harm også. Vi har beregning på at 1 av 2 får en eller annen psykisk plage i løpet av livet, som kanskje ikke varer så lenge eller som kan være tyngre for noen.

Hva tenker du om lineær TV og denne målgruppen?

Det er nok for de eldre, som bruker mer tid foran skjermen enn det unge gjør i dag. 35 + er viktige brukere og målgruppe for TV. Bruker ca 3-4 millioner i måneden på TV-reklame. Ikke så mye på strømmetjenester.

Årsrapport – hvor mye penger har Helsedirektoratet?

Nasjonalregnskapet kan dere sjekke ut, der har de informasjon.

Hvor mye penger bruker vi på denne kampanjen? 320 millioner går til rask psykisk helse i løpet av et år, for å kunne ansette nok psykologer blant annet. Rus og psykisk helse er i samme bolk, så det er masse forskjellige pottter med penger, som er ymse tiltak til nettopp dette.

Hvor mye brukte dere på «Bare du..»?

I fjor brukte vi ca 10 millioner på å utvikle kampanjen, lage filmer, lage apper, lage kampanje, forberedelser rett og slett. Og tilsvarende i år på å rulle det ut. Kjøpe reklameplasser, evaluere appene (Heia meg, «Gå 10») vi har produsert osv.

Appene er ikke så velutviklet som vi kanskje kunne ønske, derfor skal vi teste de og evaluere sammen med forbrukerne gjennom Facebook. Vi vet vel at de burde vært spisset inn litt bedre med tanke på hver enkelt person og deres behov. Noen vil ha mere mas, noen synes det er for mye mas fra appene. Folk er veldig forskjellige, det burde vært bedre tilpasset rett og slett.

Hvordan tror du holdningene til en slik kampanje ville vært fra forbrukernes ståsted?

Det ville vært stor troverdighet rundt en slik kampanje, og helseministeren ville for eksempel kommet på banen med en gang og bidratt ved en slik kampanje, det er det ingen tvil om. Mye good will fra alle høyskolene og andre samarbeidspartnere.

Hvilke samarbeidspartnere ville vært bra for vår kampanje?

Helseministeren, SiO, skolene(foreninger), kunnskapsmiljøer - Oslo Met og UiO. Jeg tror SiO er en av de beste i landet på levering av ungdoms-helsetjeneste og de ville nok vært svært relevant for dere. Også Mental Helse Ungdom.

Har dere noen konkurrenter?

Vi har vel ingen konkurrenter på dette feltet, nei. Eventuelt har vi trusler/motkrefter kan være at det er et kommersielt jag mot studentene i forbindelse med fadderuka, som tidligere nevnt. Jeg tror generelt ikke det er så mange «fiender» oppi dette temaet. Men vi velger gjerne å spille på lag med fagmiljøer som kan mye om fagfeltet.

Tror du dagens ungdom og studenter forstår viktigheten av å ta sin egen psykiske helse på alvor?

Ja, det tror jeg virkelig. Mer enn noensinne.

Hva tror du ville vært et realistisk budsjett for oss med en slik kampanje?

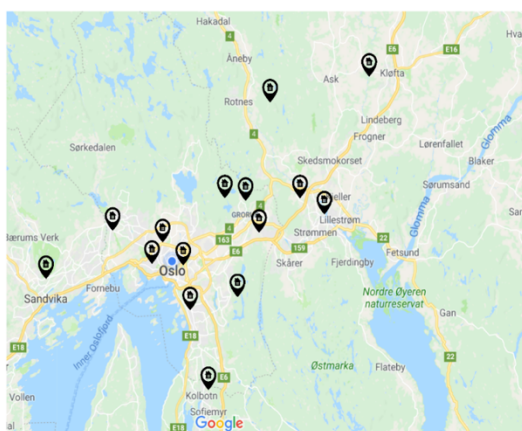
5 millioner vil være rimelig.

Har du noen andre innspill til oss angående denne kampanjen?

Samspillet med SiO er nok veldig viktig - si at de er en del av kampanjen. De kan gjøre penge-potten større også. Jeg ville nok frarådet å prøve å etablere en app, som er såpass tidkrevende og dyrt, i et marked hvor det allerede eksisterer veldig mange slike apper allerede. Det ville nok vært lurt å se på hvilke kanaler man bør benytte seg av i en slik kampanje, la byrået(dere) få frihet til å se hvilke kanaler som bør benyttes. Men allikevel spesifisere at Campus blir en viktig kommunikasjonsplattform for denne kampanjen. Tenke kreativt rundt dette.



Hvem har vi pratet med?



Innsikten fra etnografisk dybdeintervju april – juni 2018

Kjønn



7 menn 8 kvinner

Alder



40-59 år

BMI



25 eller mindre: 4
Mellom 25 og 30: 6
30 eller mer: 5

Mosjonerer ikke



Ingen mosjonerer ukentlig eller oftere

Opplever stress



8 opplever negativt stress i hverdagen

Røyker



3 som røyker og flere som hadde sluttet

Spiser usunt



9 oppgir at de spiser usunt

Alkohol



Noen drikker litt og noen drikker mye alkohol hver uke

«Vonter»



9 oppgir at de kjenner på litt «vont»

5



Noen livsstilsendringer opplever å gi gevinst, mens andre oppleves å gi tap av livskvalitet



Endring som forventes å gi livskvalitet



Endringer som oppleves som tap



Trene



Gå tur



Lagsport sammen



Endre kosthold



Kutte alkoholinntaket



Kutte sigaretten

7



Barrierer: Hva gjør det vanskelig å nå sitt mål?



Høye krav til hva trening er



En del har høye krav til seg selv, spesielt når det kommer til trening. For mange er det ikke trening før en har blodsmak i munnen og en trener en time flere ganger i uka.

Dette høye kravet gjør det vanskelig å komme i gang. Det virker for tungt og uoverkommelig å bruke så mye tid.

«Jeg må bli skikkelig svett, og det må inneholde mosjon og styrke. Når jeg trente før var det en halvtime på mølle og så en halvtime på styrketrening etterpå. Jeg føler likesom at det må til» (Kvinne, 44 år)

For høye ambisjoner knyttet til måloppnåelse



Enkelte nevner at de aldri oppnår de målene de selv har satt seg. Eksempler på dette kan være at en sler til seg selv at en skal trene hver dag hele uka, gå ned 1 kg i uka eller spise fisk tre ganger i uka.

Det å ikke nå målene sine gang på gang virker demotiverende, og man sitter igjen med følelsen av å være mislykket.

«Man blir sliten av å ikke nå målene sine. Kanskje jeg burde ha satt litt lavere mål for å nå de» (Kvinne, 44 år)

Lite kunnskap



Det finnes lite kunnskap om hvordan man kan forbedre søvnvaner og -kvalitet, konsekvenser av å drikke alkohol og hva som er sunt og usunt.

Mange uttrykker at de er forvirret når det gjelder hva som er sunt, usunt og hva som skal til for at de skal klare å gå ned i vekt eller spise sunnere.

[Om søvn] «Man kan jobbe hele tiden, det er en forbannelse, og det er vanskelig å prioritere. Det er opp klokken 06:30, så jobber jeg 20 minutter for å være litt a jour før jeg kommer på jobb. Når barna er i seng til kl. 21, så jobber jeg etter det og fram til midnatt» (Mann, 44 år)

Innsikten fra etnografisk dybdeintervju april – juni 2018

14

VEDLEGG 3: Resultat fra spørreundersøkelse Qualtrics etter rensing av

data

Q1: Er du student?

1. Ja **100%**
2. Nei **0%**

Q2: Hvor gammel er du?

Gjennomsnittsalder: **22 år**

Q3: Kjønn

1. Mann **12%**
2. Kvinne **87%**
3. Ikke definert **0%**

Q4: Er du engasjert i en forening eller idrett på fritiden?

1. Ja **55%**
2. Nei **45%**

Q5: Ta stilling til følgende påstander:

	Helt uenig	Litt uenig	Verken eller	Litt enig	Helt Enig
Jeg er komfortabel i sosiale settinger	2%	11%	7%	44%	36%
Jeg er spenningsøkende (liker at det skjer ting)	2%	7%	13%	44%	34%
Jeg liker å ta ansvar	1%	7%	12%	45%	34%
Jeg er lett påvirkelig	5%	23%	33%	31%	8%
Jeg tenker positivt om meg selv	4%	21%	23%	36%	16%
Jeg liker å prøve nye ting	1%	9%	17%	49%	24%
Jeg er følsom	2%	7%	12%	39%	39%

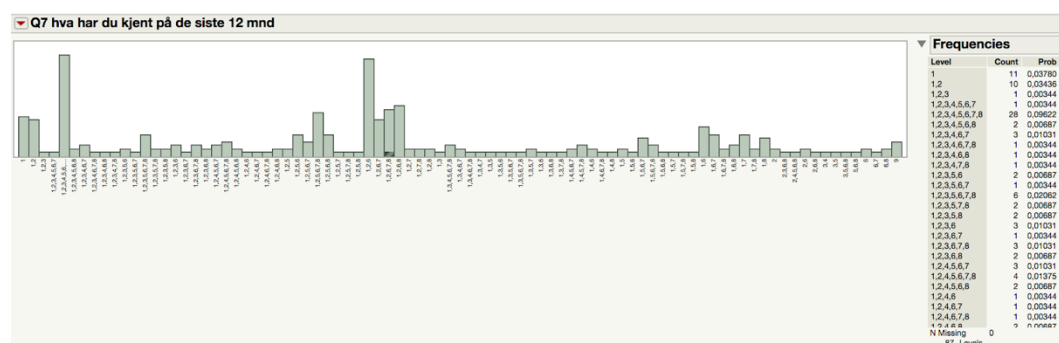
Q6: Ta stilling til følgende: Jeg opplever mer press etter påbegynt høyere utdanning

1. Helt enig **26%**
2. Litt enig **35%**
3. Verken eller **23%**
4. Litt uenig **11%**
5. Helt uenig **5%**

Q7: Hvilke av disse faktorene har du kjent på de siste 12 mnd som har påvirket din hverdag? Mulig å huke av flere alternativer

1. Stress
2. Mangel på søvn
3. Angst
4. Depresjon
5. Ensomhet
6. Lavt energinivå
7. Nervøs/Engstelig
8. Prestasjonsangst
9. Ingen av alternativene

Vanskelig å lage en framstilling i prosent i JMP da det går an å huke av flere, men vi ser en trend av hva respondentene har huket av via denne grafiske framstillingen:



Q8: Har du søkt profesjonell hjelp for psykiske plager de siste 12 mnd?

1. Ja, ved behov **14%**
2. Nei, men har behov **20%**
3. Nei, ikke behov **66 %**

Q9: Har du gjort tiltak på egenhånd (selvhjelp) som bidrar til å bedre din psykiske helse de siste 12 mnd?

1. Ja, ved behov **58%**
2. Nei, men har behov **11%**
3. Nei, ikke behov **31%**

Q10: I hvor stor grad føler du at du tar vare på egen psykiske helse?

1. Stor grad **12%**
2. Nokså stor grad **36%**
3. Verken eller **31%**
4. Nokså liten grad **19%**
5. Liten grad **2%**

Q11: Ranger i stigende rekkefølge (1 er viktigst) hvilke faktorer du mener er viktigst for å ivareta din psykiske helse.

(1 betyr mest og 8 betyr minst)

1. Regelmessig trening **3,7**
2. Sunt kosthold **3,9**
3. Meditasjon/Yoga **6,9**
4. Profesjonell hjelp **6,3**
5. Sosialt samvær **2,5**
6. Tilbringe tid i naturen **4,3**
7. Koble av med TV/bok eller lignende **4,8**
8. Snakke med familie/venner **2,5**

Q12: I hvor stor grad føler du at du tar vare på din fysiske helse?

1. Stor grad **19%**
2. Nokså stor grad **41%**
3. Verken eller **26%**
4. Nokså liten grad **16%**
5. Liten grad **4%**

Q13: I hvor stor grad tror du folk bruker sykdoms-/tilstandsbegreper som for eksempel angst og depresjon, uten at det er reelt?

1. Stor grad **37%**
2. Nokså stor grad **45%**
3. Verken eller **11%**
4. Nokså liten grad **7%**
5. Liten grad **1%**

Q14: Ta stilling til følgende: Jeg har tillit til Helsedirektoratet og deres budskap

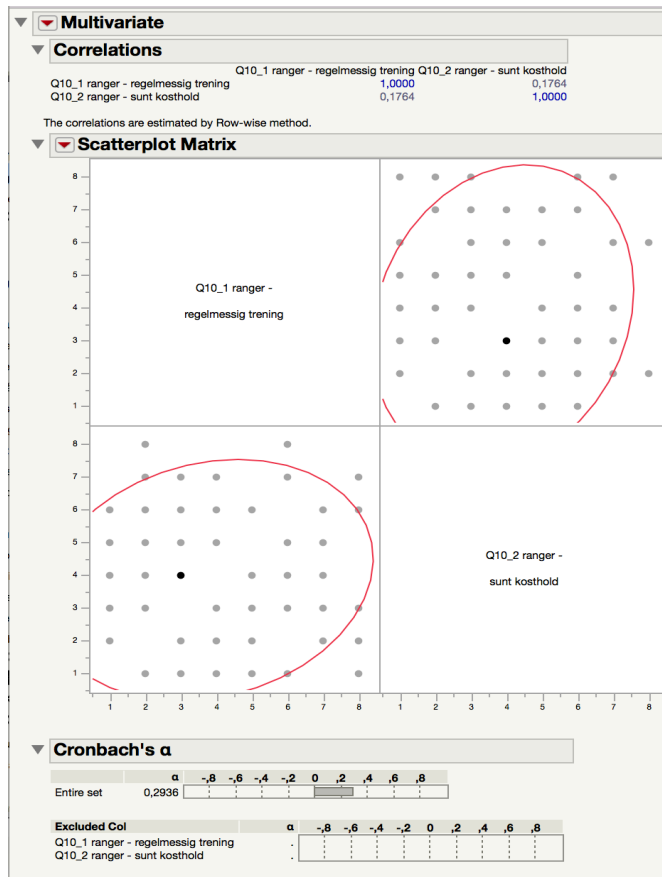
1. Helt enig **33%**
2. Litt enig **41%**
3. Verken eller **21%**
4. Litt uenig **3%**
5. Helt uenig **2%**

Q15: I hvilken grad tar du til deg informasjon i disse kanalene?

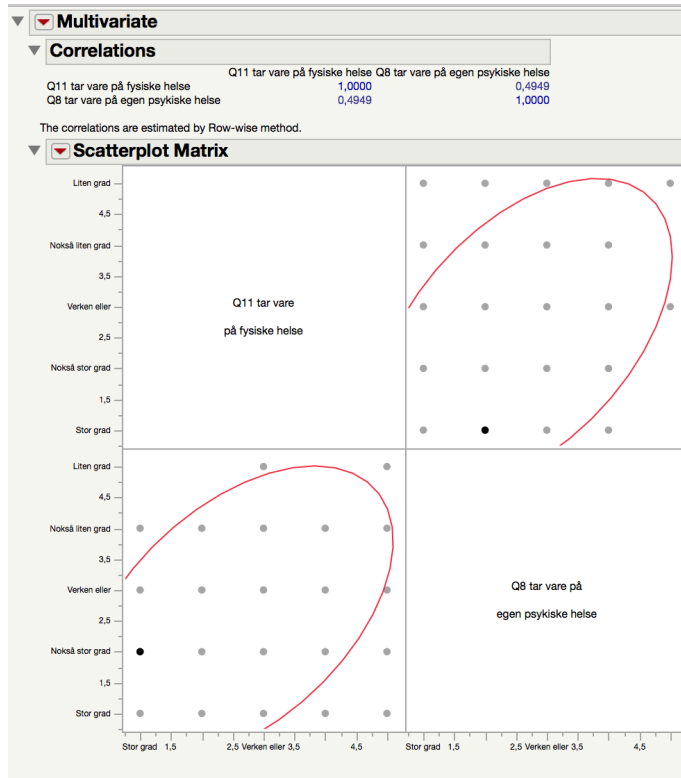
	Liten grad	Nokså liten grad	Verken eller	Nokså stor grad	Stor grad
Instagram	11%	22%	18%	38%	10%
Facebook	13%	24%	26%	31%	6%
Snapchat	19%	24%	24%	27%	7%
Youtube	22%	18%	27%	27%	6%
Bloggere/influencere	37%	22%	23%	13%	6%
Utendørsreklame	31%	29%	25%	11%	3%
TV/radio	19%	24%	30%	25%	2%
Strømmetjenester	16%	20%	34%	25%	4%

Podcast	23%	19%	22%	28%	9%
Nettavis	13%	15%	20%	38%	15%
Datingapper	74%	13%	10%	2%	1%

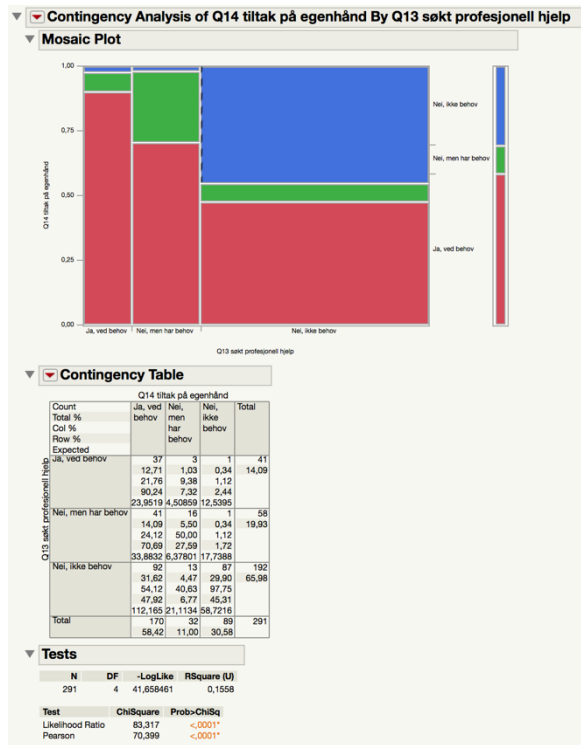
VEDLEGG 4: Cronbachs alfa



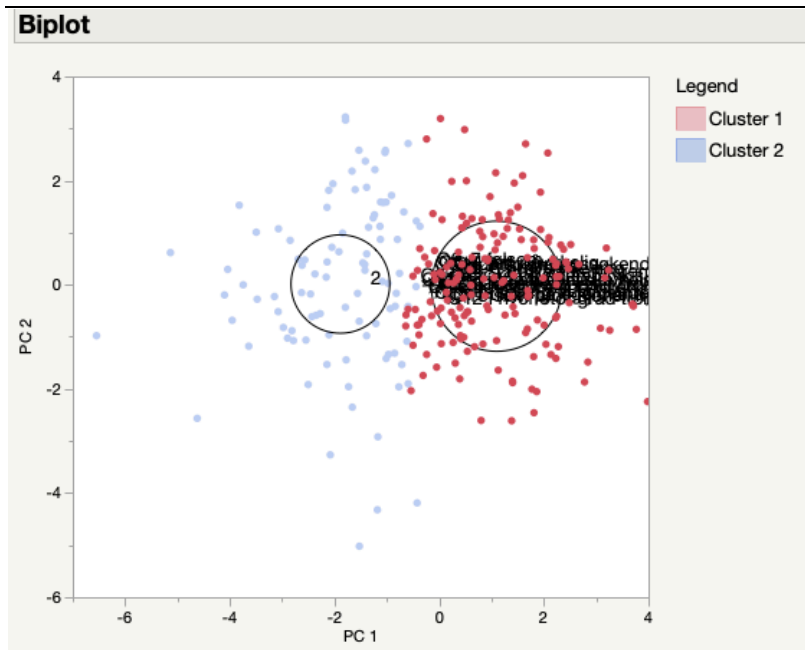
VEDLEGG 5: Korrelasjon



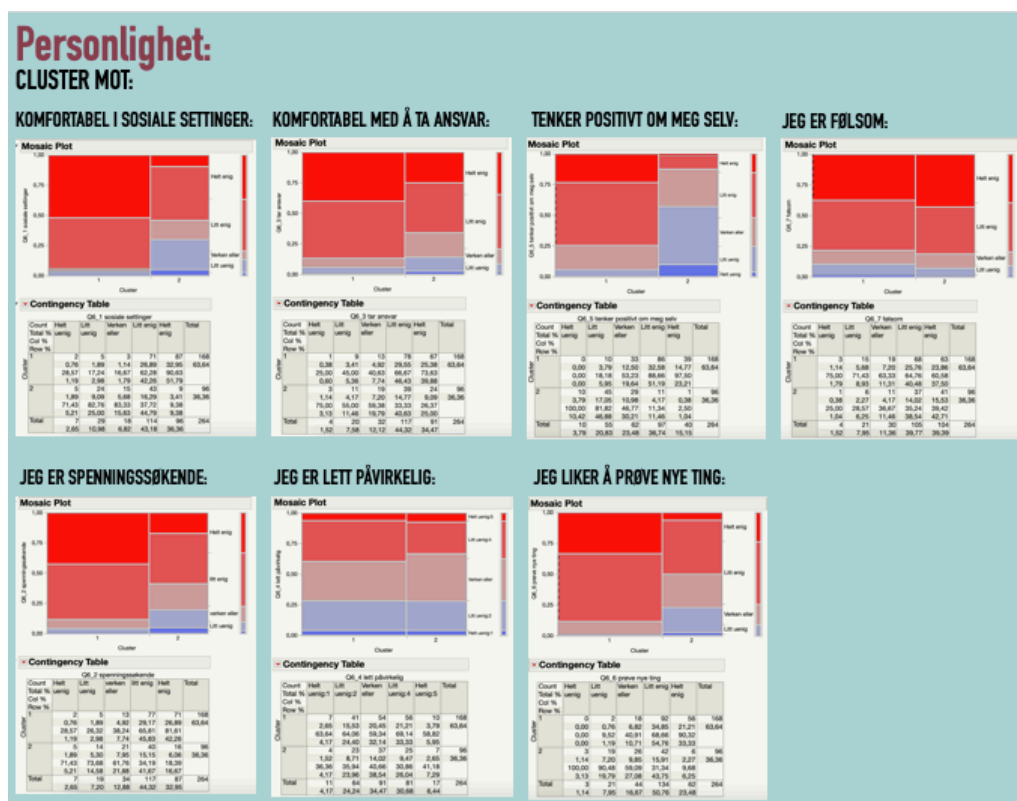
VEDLEGG 6: Kji kvadrat test



VEDLEGG 7: Grafisk fremstilling cluster



VEDLEGG 8: Clusteranalyse JMP (cluster opp mot personlighets- og atferdsvariabler)



Atferd: CLUSTER MOT:

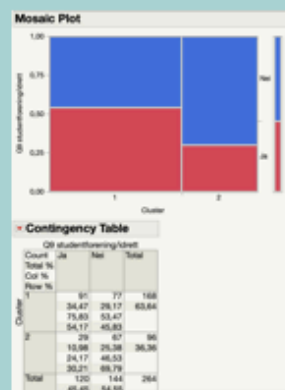
TAR VARE PÅ EGEN PSYKISK HELSE:



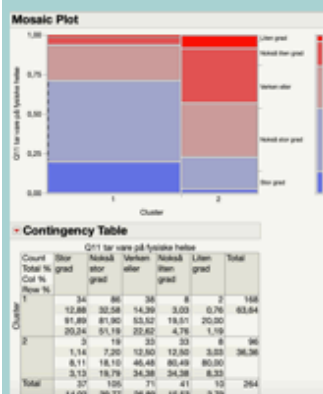
FORSØKT TILTAK PÅ EGENHÅND:



AKTIV I STUDENTFORENING O.L.:



TAR VARE PÅ EGEN FYSISK HELSE:



SØKT PROFESJONELL HJELP:



VEDLEGG 9: Personas

Beskrivelse av Positive Pia (Basert på cluster 1)

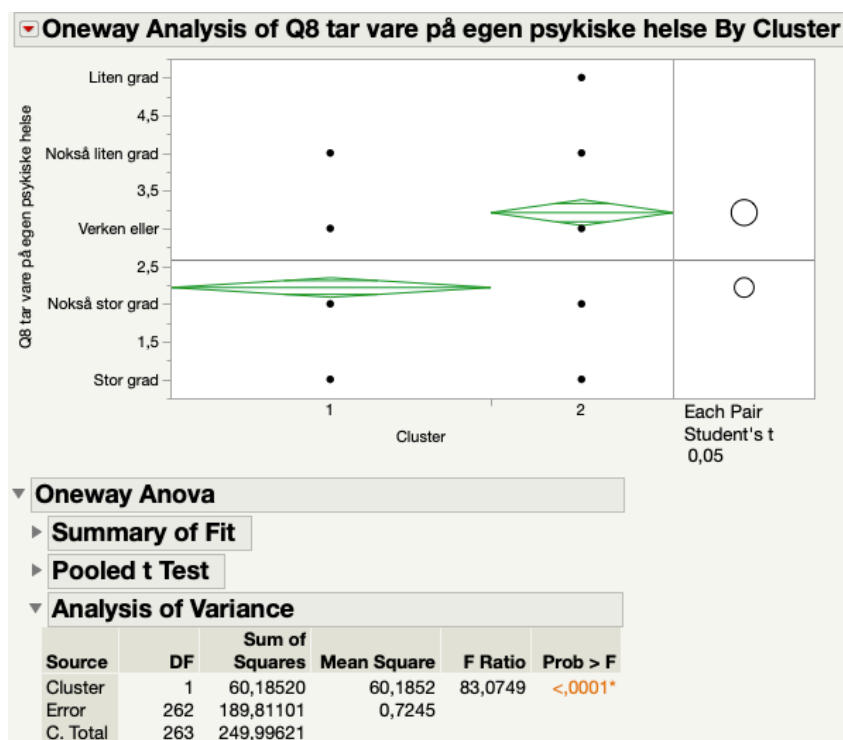
Pia er 21 år, født og oppvokst i Oslo og går i andre klasse på Markedsføringsledelse ved Handelshøyskolen BI. Hun er en del av styret i en studentforening og spiller på skolelaget i volleyball. Hun bor i et sosialt kollektiv med tre andre på Majorstuen, og jobber deltid på Vita. Hun er aktiv i sosiale medier, spesielt på Instagram, Snapchat og Facebook. Hun leser også Norges toppbloggere og titter innom og hører på topplisten av podcaster fra tid til annen. Pia er en av de studentene som presterer nokså uanstrengt på skolen, på jobb og på fritiden. Hun har ikke følt at presset har blitt større etter startet høyere utdanning, og hun nyter studenttilværelsen. Hun trener ukentlig med volleyball-laget, og er også medlem av Athletica hvor prøver å dra til et par-tre ganger i uken. Hun er nokså opptatt av kosthold og følger mange inspirerende Instagram-profiler som blant annet legger ut treningsrutiner, sunne matoppskrifter o.l. Ellers føler hun seg

frisk og fin, og er kun hos legen dersom det er høyst nødvendig. Vennene hennes er positive og flinke til å ta initiativ til å finne på ting - feks. skiturer, felles middager, fester, hytteturer og filmkvelder. I forhold til studenters psykiske helse er hun bevisst på at det finnes en del som har det vanskelig i den sammenhengen, men har lite kunnskap. Hun er ikke særlig eksponert for psykiske problemer og har heller ikke selv følt på lignende. Hun er derimot enig i at ord som for eksempel angst og depresjon ofte blir misbrukt i mindre seriøse situasjoner, og tar seg selv i å bruke det til hverdags - for eksempel: "Jeg forsov meg i dag - så sykt angst!". Ettersom hun sjeldent eller aldri søker hjelpetiltak, må hun bli eksponert for Helsedirektoratets kampanje med en vinkling som motiverer henne til å øke sin kunnskap om temaet og å hjelpe andre, ikke seg selv.

Beskrivelse av Stresse-Stine (basert på cluster 2)

Stine er 22 år, født og oppvokst i Arendal og studerer nå sosiologi ved UiO. Hun bor alene i studentbolig på Kringsjø, et sted litt nord for byen med gode turmuligheter. Stine har deltidsjobb som miljøarbeider på Grefsenhjemmet. Hun tilbringer mye tid på sosiale medier, men er noe tilbakeholden på egen aktivitet i form av posting av innlegg, bilder osv. Helt siden hun var liten har foreldrene hatt forventninger til hennes prestasjoner, og etter startet høyere utdanning har hun følt et økende press. Til tross for et økende press finner hun ikke motivasjonen til å gi alt, og hun er en mester på å prokrastinere. Etter hun flyttet til Oslo har hun følt seg ensom, noe som har hatt stor innvirkning på humøret hennes. Hun føler seg til tider mislykket og deprimert og har vært mye syk det siste året. Hun har venner, men tilbringer mye tid alene med strømmetjenester som feks. Netflix. Kostholdet hennes er heller ikke på topp, og det går mye i ferdigmat. Hun trener ikke, men tar seg gjerne en tur rundt Sognsvann for å koble ut. Vennene hennes er ikke særlig flinke til å ta initiativ til å henge, men de hun har er trofaste. Hun ønsker seg en bedre livsstil, men trenger et dytt for å komme i gang. Hun er enig i at sykdomsbegreper ofte blir overdrevet brukt, men synes det er vanskelig å definere om hun selv er syk eller ikke. Hun har altså ikke mye kunnskap om temaet og heller ikke om omfanget av psykiske plager hos studenter. Stine søker hjelpetiltak, og det vil derfor være optimalt at hun blir eksponert for en kampanje som motiverer henne til å ta tak i sin egen psykiske helse.

VEDLEGG 10: ANOVA-test



VEDLEGG 11: Dybdeintervjuer

Dybdeintervju – Bacheloroppgave i kampanjeplanlegging

INTERVJUOBJEKT 1

Fase 1: Informasjon

Vi skriver bacheloroppgave om studenter og deres psykiske helse. Vi vil dermed fokusere på hva studenter selv kan gjøre for å bedre deres psykiske helse. I den forbindelse har vi utviklet et dybdeintervju som sammen med en spørreundersøkelse skal gi oss en indikasjon på studentenes holdning og atferd innenfor dette. Dette intervjuet vil være helt anonymt. Har du noen spørsmål før vi starter?

Demografi:

- Alder: 22
- Kjønn: Jente
- Studiested: Oslo Met

-
- Studieretning: Sykepleier

Fase 2: Erfaringer:

Hva er dine tanker og egne erfaringer om studenters psykiske helse i dag?

Bortsett fra nære venner vet ikke jeg om noen så sliter med den psykiske helsen sin. Jeg vet ikke om det er fordi folk ikke er åpne om det eller om det ikke er et problem. Det er mange som kan si de har en tung periode i forhold til at de er lei av skolen og stress. Som student skal man studere, jobbe for å få økonomi til å gå rundt, være sosial. Det er et press på å få gjort veldig mye. Jeg tror mange kan kjenne på akkurat dette og av den grunn kan det bli slitsomt å kjenne på slitsomme og stressende perioder og at man heller har behov for å gjøre noe annet

Hvordan er din psykiske tilstand per dags dato?

Per dags dato er den bra i forhold til tidligere. Jeg får hjelp av fastlege, helsepersonell samt at jeg går på medikamenter. Jeg har tidligere slitt mye med depresjon og angst, og gikk også til samtalerterapi. Nå gjør jeg ikke det lenger og har det bra grunnet den hjelpen jeg får i dag. Jeg har i det siste vært skolelei og litt nedfor, men klarer ikke sette fingern på hvorfor. Derfor er det også vanskelig å vite hva jeg kan gjøre for at det skal bli bedre.

Hvilke faktorer tror du påvirker dette? Både positive og negative?

Skole er en stor faktor i stressende perioder. Da føler jeg på at jeg har lite tid til andre ting, og at jeg ikke kan bruke hverdagen min på det jeg har mest lyst til. I tillegg har det mye å si for meg hvordan det går med venner og familie. Kosthold og trening har også mye å si og generelt selvbilde - hvordan jeg behandler meg selv. Får dårlig samvittighet om jeg bare spiser dritt og ikke trener. Men føler meg bedre om jeg spiser sunt. Sykdom i familien påvirker meg også negativt i hverdagen.

Hva gjør du for å for din egen psykiske helse i dag?

Nøye med å prøve å tenke over tankesettet mitt. Hvis jeg føler jeg har en negativ holdning prøver jeg å vri det og være bevisst på hvordan jeg tenker for å få det bedre. Jeg får profesjonell hjelp av lege, jeg prøver å holde meg aktiv og spise

sunt, og balansere hverdagen med både skole og være sosial for min egen del. Prøver å ikke sette for høye krav til meg selv. Det er en faktor som ofte påvirker meg negativt om jeg ikke klarer å nå målene mine. Jeg går generelt aktivt inn i tankesettene mine for å snu hva jeg tenker på, “er det egentlig så ille”, hva kan jeg gjøre for å endre dette tankesettet osv? Istedenfor å fokusere på hvilke krav jeg setter til meg selv og hvordan jeg tenker om meg selv, fokuserer jeg heller på hva jeg kan gjøre for å få det bedre.

Fase 3: Nøkkelspørsmål:

Etter spørreundersøkelse kom det frem at folk flest mente at sykdomsbegreper som feks angst og depresjon ble ofte brukt i situasjoner der det ikke er reelt.

Hva er dine tanker om dette? Hvorfor tror du det har blitt slik? (hint: åpenhet)

Jeg også er enig i dette. Det har vært en kultur om at man skal være så åpen om psykisk helse, og det har blitt mer og mer “vanlig”. Jeg føler det har blitt en vane å bruke ord som deprimert og angst selv om man ikke nødvendigvis har fått diagnosen av lege. Det er synd, for jeg tror at de som ikke har fått diagnosen deprimert for eksempel av legen og sier “åå jeg er så deprimert” - de har ikke peiling på hva de snakker om, og jeg synes de burde være litt mer forsiktig med hva de sier for å ta hensyn til de som faktisk har fått påvist diagnosen. Jeg føler at mange tror de vet hva det er, men før du har stått i det selv vil jeg påstå at man ikke vet det. For min del var det veldig, veldig mye verre enn det jeg trodde det skulle være. Jeg tror ikke man kan sette seg inn i hvordan det faktisk føles. Det er en grunn til at folk blir så deprimert at de faktisk vil ta livet sitt, og det tror jeg er vanskelig å forstå for de som ikke har vært borti det. Jeg vet ikke hvorfor det har blitt så vanlig, men det er ingen tvil om at folk bruker disse begrepene uten at det er reelt. Blant annet som et resultat av en dårlig dag eller lignende. Det er forskjell på å være deprimert og ha en dårlig dag. Jeg tror også folk vil identifisere seg med influencere, men tro meg - om du virkelig er deprimert vil du ikke være det fordi en influencer er det. Jeg tror man sitter med et inntrykk at man tror man vet hva det er pga åpenheten rundt det, men jeg tror ikke de som ikke har vært syke, eller er syke vet hvor ille eller vanskelig det kan føles. Det er også en av grunnene til at jeg ikke er så åpen om det fordi jeg er redd jeg skal bli stemplet fordi folk tror de

vet hvordan det er.

Hva tenker du om åpenheten rundt psykisk helse i dag? Negative/positive faktorer

Positivt: Det er viktig å være åpen om det sånn at de som føler de sliter med psyken ikke føler at de er alene om det.

Negativt: For at folk tror de vet hva det er, er jeg redd jeg blir dømt og derfor er jeg ikke åpen om det i det hele tatt. Når man har diagnosen depresjon tror jeg også folk reagerer veldig forskjellig på det, men folk legger likevel sykdomsbegrepet under en og samme fellesbetegnelse. Jeg kjenner meg ikke alltid igjen i det folk tror og snakker åpent om. Jeg føler ikke alltid jeg kan identifisere meg selv med det som kjennetegner sykdomsbegrepet slik det snakkes høyt om. Det er viktig å vite at er man deprimert, så er man ikke "sånn" eller "sånn". Det er ingen "standard-greie".

Tror du det er mer eller mindre tabu (lavere terskel) å søke hjelp, nå som det er større åpenhet om psykisk helse?

Jeg tror det er mindre tabu, og det er jo positivt med at folk er åpne om temaet.

For mange tror jeg det kan sitte langt inne, men at åpenheten rundt det hjelper folk å søke hjelp, noe som er viktig.

Hva tror du studenter med lettere psykiske plager kan gjøre for å hjelpe seg selv?

Være åpne med familie og venner. Finne noen man stoler på og føler seg trygg på. Det er viktig å kunne luften litt en gang i blant for da er det lettere å takle det. Det er også viktig å være bevisst på hvordan man tenker. Prøve å ikke snakke seg selv ned, men være bevisst på hva man tenker om seg selv. Viktig å skape en god balanse mellom å være sosial og skole, jobb. Jeg har også veldig tro på at fysisk helse og psykisk helse henger sammen. Tror derfor også det er viktig å spise sunt og være aktiv.

Hvis du er komfortabel med å dele, har du noen personlige erfaringer hvor dine psykisk tilstand har påvirket dine studier eller hverdag?

Når jeg har vært på mitt absolutt verste har det hendt at jeg er nødt til å ta meg fri

fra viktige forelesninger og praksis for å ta hensyn til meg selv. Dette har gjort at jeg har gått glipp av viktig informasjon som blir gitt, og også eksamensrelevant pensum. Dette fører igjen til at jeg ikke gjør det optimalt på eksamen og ender opp med dårligere karakter enn jeg egentlig evner. Dette har skjedd i forbindelse utmattelse som følge av press og stress jeg opplever fra skolen. Jeg ender opp med å helle isolere meg og ikke ta tak i problemet, fremfor å gjøre det bedre ved å sosialisere meg eller gjøre ting som vil bedre presset jeg føler på.

Jeg synes også det kan være ubehagelig å dele med de jeg er på praksis hos at jeg sliter da jeg jobber med mennesker.

Hva tror du skal til for å generelt bedre den psykiske helsen til studenter i dag?

Å ha gode lav terskel tilbud til studenter. Det skal være lett å kunne få hjelp uten at det må være veldig heftige problemer. At man kan føle at man kan snakke om problemene sine selv om de ikke er like alvorlige alltid og at det er enkelt å kontakte noen.

Nevn fem faktorer du mener kan være med å bedre studenters psykiske helse ved lettere plager (ikke profesjonell hjelp)

trening, kosthold, balansere hverdagen, være åpen med de nærmeste osv.

Ifølge studenters helse og trivsel undersøkelse kommer det frem at psykiske plager hos studenter har økt fra hver 6. i 2010 til hver 4. i 2018. Det er også rapportert at én av fem har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv uten å forsøke å gjøre det. Hva tenker du kan være årsaken til disse trendene?

Det var fryktelig mange! Jeg tror dette er grunnet det som i dag kalles generasjon prestasjon. Man føler at man på prestere på alle kanter, og studenter spesielt setter innmari høye krav til seg selv for å prestere på studie. Det er høy konkurranse innenfor de ulike studieretningene, og får å få seg jobb. Jeg har selv, for å ta vare på egen psykisk helse gitt meg selv litt friere tøyler og har derfor sluttet å sette så høye krav til meg selv når det gjelder skole. Jeg merker at dette er med på å bedre psyken min.

INTERVJUOBJEKT 2

Fase 1: Informasjon

Vi skriver bacheloroppgave om studenter og deres psykiske helse. Vi vil dermed fokusere på hva studenter selv kan gjøre for å bedre deres psykiske helse. I den forbindelse har vi utviklet et dybdeintervju som sammen med en spørreundersøkelse skal gi oss en indikasjon på studentenes holdning og atferd innenfor dette. Dette intervjuet vil være helt anonymt. Har du noen spørsmål før vi starter?

Demografi:

- Alder: 20 år
- Kjønn: mann
- Studiested: Handelshøyskolen BI, Oslo
- Studieretning: Kommunikasjonsledelse, 2. året

Fase 2: Erfaringer:

Hva er dine tanker og egne erfaringer om studenter psykiske helse i dag?

SVAR: Å dytte ut studenter mener jeg er vanskelig, men jeg mener at det er en sammenheng fra tidlig ung alder og sen ung alder, at man jobber eller er studenter er egentlig ett fett. Men jeg opplever at terskelen for å mene at man har det vanskelig er litt lavere enn den burde være. For all del, så er det bra at man anerkjenner det når man har det vanskelig selv, men man vanner ut begrepet. Man gjør de som faktisk sliter litt til narr, når man faktisk kan legge så mye i det i forhold til hva man kunne tidligere. Men jeg ingen personlige erfaringer med det å slite psykisk. Men holdningen min er at ja, alle møter på utfordringer og har det kanskje vanskelig, men det går over.

Hvordan er din psykiske tilstand per dags dato?

SVAR: Jeg har som sagt nedture og oppturer som alle andre, men opplever å fikse problemene selv ved å anerkjenne de, og kanskje snakke om det, så går det over.

Hvilke faktorer tror du påvirker dette? Både positive og negative?

SVAR: Sosiale medier er en stor faktor! Og at det er så lett å prate om det. Alle skriver om det i alle kanaler, og har et eller annet de mener rundt problematikken. Det gjør at man normaliserer det strengt tatt mer enn det er nødvendig, men som sagt er det bra at man er mer åpen om det enn tidligere. Summen av hvor ofte man ser det, fremstiller at det er et større og mer vanlig problem enn det faktisk er. Når man fremstår det som et stort og vanlig problem, så er det kanskje enklere å identifisere seg med det. Det er definitivt flest jenter som sier de sliter psykisk, og jenter er uten tvil de som er flinkest til å prate om det. Derimot er det gutter som sier at de sliter psykisk, men prater mye mindre om det. I tillegg er det vist på selvmordsstatistikken at aller flest gutter faktisk velger å ta sitt eget liv, enn jenter. Det er et paradoks som er vanskelig å løse, mener jeg.

Hva gjør du for å for din egen psykiske helse i dag?

SVAR: Jeg sosialiserer meg. Det som er trist, er at de som blir diagnostisert med sosial angst, ofte får sykemelding slik at de faktisk må holde seg hjemme og isoleres fra samfunnet. Det mener jeg er feil ved alle psykiske plager. Det viser at det er noe i dette systemet som ikke fungerer. Det er kanskje viktig å være i sosiale settinger og prate med folk i slike settinger. Egentlig når det gjelder alle psykiske plager.

Fase 3: Nøkkelspørsmål:

Etter spørreundersøkelse kom det frem at folk flest mente at sykdomsbegreper som feks angst og depresjon ble ofte brukt i situasjoner der det ikke er reelt.

Hva er dine tanker om dette? Hvorfor tror du det har blitt slik? (hint: åpenhet)

SVAR: Enig. Jeg tror veldig mange har et bredt ordforråd rundt disse begrepene, slik at de blir misbrukt. Slik som at man bruker “jeg får helt angst av dette”, det er et begrep hvor man vet den psykiske prosessen bak foregår, men så “hverdagsgjør” man begrepet for å skape trykk i det man ønsker å si for å få frem et muntlig poeng. Det samme er jo “jeg er så lei at jeg blir deprimert” eller “jeg

får helt kraft". Disse ordene er egentlig ganske viktige og gir egentlig en formening om en tilstand som er reell, men blir misbrukt.

Hva tenker du om åpenheten rundt psykisk helse i dag? Negative/positive faktorer

SVAR: Det er et paradoks. Jeg har ingen løsning på dette. Gutter prater for lite, men er allikevel mest utsatt for selvmord, for eksempel.

Tror du det er mer eller mindre tabu (lavere terskel) å søke hjelp, nå som det er større åpenhet om psykisk helse?

SVAR: Ja, jeg tror det er mye lavere terskel. For det første fordi samfunnet har anerkjent at psykiske problemer er vanlige problemer. For 10 år siden var det ingen som tenkte på skolepsykologer for eksempel, nå er dette et helt normalt tilbud. Psykisk helse har endelig blitt sidestilt med fysisk helse, det har blitt like viktig! Terskelen blir dermed bare lavere og lavere for å søke hjelp selv, siden det har blitt enklere å nettopp få tak i den hjelpen man trenger.

Hva tror du studenter med lettere psykiske plager kan gjøre for å hjelpe seg selv?

SVAR: Snakke om det. Snakke med folk. Men jeg synes det er vanskelig å vite om man skal være den som lytter, eller være den som gir råd. Det er de spørsmålene jeg stiller meg mest.

Hvis du er komfortabel med å dele, har du noen personlige erfaringer hvor dine psykisk tilstand har påvirket dine studier eller hverdag?

SVAR: Personlig har jeg ikke hatt noen psykiske plager som har gått ut over min egen hverdag, så her føler jeg at jeg ikke kan svare så godt. Men jeg kan gjerne legge til at jeg har en 2 år yngre søster som har slitt med depresjoner det siste året, og det har på mange måter påvirket meg også. Jeg ser hvor mye dette hemmer henne i hverdagen og hvor mye tid og krefter det tar på å være deprimert. Hun har slitt med å fungere i skole, noe som førte til at hun ikke klarer å fullføre videregående på normert tid. Dette har gjort meg mer bevisst på omfanget av hva

lettere psykiske plager kan føre til. Det er derfor viktig for meg å ta vare på meg selv når jeg føler motstand slik at jeg unngår å ende opp som henne

Hva tror du skal til for å generelt bedre den psykiske helsen til studenter i dag?

Nevn fem faktorer du mener kan være med å bedre studenters psykiske helse ved lettere plager (ikke profesjonell hjelp)

SVAR: Personlig kontakt, aller viktigste mener jeg! Oppfordre studenter til å prate med folk, ta kontakt med de rundt deg. Viktig å ha et sted man kan søke hjelp, som SiO sine tilbud eller skoletilbud generelt. Være en venn er viktig, spørre hvordan det går.

Ifølge studenters helse og trivsel undersøkelse kommer det frem at psykiske plager hos studenter har økt fra hver 6. i 2010 til hver 4. i 2018. Det er også rapportert at én av fem har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv uten å forsøke å gjøre det. Hva tenker du kan være årsaken til disse trendene?

SVAR: Jeg synes det er helt sykt. Jeg aner virkelig ikke hvorfor. Jeg skjønner ikke at man kommer til det stadiet at man føler for å ta sitt eget liv for å løse problemene, det skjønner jeg virkelig ikke.

INTERVJUOBJEKT 3

Fase 1: Informasjon

Vi skriver bacheloroppgave om studenter og deres psykiske helse. Vi vil dermed fokusere på hva studenter selv kan gjøre for å bedre deres psykiske helse. I den forbindelse har vi utviklet et dybdeintervju som sammen med en spørreundersøkelse skal gi oss en indikasjon på studentenes holdning og atferd innenfor dette. Dette intervjuet vil være helt anonymt. Har du noen spørsmål før vi starter?

Demografi:

- Alder: 21
- Kjønn: Jente
- Studiested: Oslo Met

-
- Studieretning: Byggingeniør

Fase 2: Erfaringer:

Hva er dine tanker og egne erfaringer om studenters psykiske helse i dag?

Jeg føler at de jeg henger med og omgås med i studiet har god psykisk helse, men så sier media noe annet. Jeg har derfor inntrykk av at media er med på å blåse opp inntrykket til folk. Jeg tenker at studenters psykiske helse er veldig variert, men at de fleste er stresset i eksamensperioden og at psyken blir svekket av det og at man ikke tar like godt vare på seg selv som vanlig. Men ellers virker det som at de lever ganske fritt og fester mye osv.

Hvordan er din psykiske tilstand per dags dato?

Jeg føler jeg har generelt en god psykisk helse. Jeg har kjærlighets sorg etter brudd med kjæresten, noe som selvfølgelig preger meg psykisk, men føler ikke at dette preger hverdagen min i den grad at det ødelegger noe. Jeg klarer å skyve det bort og fokusere på andre ting.

Hvilke faktorer tror du påvirker dette? Både positive og negative?

Jeg trener en del, spiser sunt i hverdagen men koser meg med god mat i helgene. Jeg har også mange fine folk rundt meg - både familie og venner som er der for meg. Jeg påvirkes også av at de rundt meg har det bra. Men om de rundt meg ikke har det bra påvirker ikke dette psyken min i stor grad. Tenker som regel at man kommer seg igjennom det og at det går over.

Hva gjør du for å for din egen psykiske helse i dag?

Jeg trener, spiser sunt, gjøre ting som jeg liker, shopper, spiser digg mat, jeg jobber og har noenlunde stabil økonomi.

Fase 3: Nøkkelsspørsmål:

Etter spørreundersøkelse kom det frem at folk flest mente at sykdomsbegreper som feks angst og depresjon ble ofte brukt i situasjoner der det ikke er reelt.

Jeg tror det er blitt slik pga media. Alle sier hele tiden “jeg er så deppa”. Jeg har et inntrykk av at ord som “deppa” osv har blitt normale slanguttrykk. Og man sier det ofte i situasjoner der de bare har det dårlig der og da. Jeg vet selv ikke hva det har å si å være skikkelig deprimert, men jeg føler det blir feil å bruke disse begrepene til hensyn for de som faktisk er det. Jeg tror helt ærlig jeg ikke kjenner en eneste person som faktisk er det, men det er flere jeg omgås med som har brukt begreper som “deppa” og “angst” i ulike situasjoner der jeg ikke tror det er reelt. Jeg tror de bare er litt oppgitt over livet der og da, og at media gjør at det er blitt en “trend” å være deppa osv. Mye pga influencerne som er åpne om deres lidelser og at man vil identifisere seg med de.

Hva tenker du om åpenheten rundt psykisk helse i dag? Negative/positive faktorer

Negative: Folk som bare har en dårlig dag tenker at de er deprimerte fordi det er blitt så normalt. Jeg føler også at media legger mye fokus på det negative. Det er ofte ikke opplyst om tiltak til hva man kan gjøre for å få det bedre, men heller folk som slenger seg på bølgen og sier hvor deprimert de er og hvorfor de er deprimerte. Det bør være mer fokus på tiltak for å få det bedre!

Positive: De som faktisk er deprimerte og lignende får en følelse av at de ikke er alene. Men på en annen side føler jeg vi er litt over det stadiet nå, siden plutselig “alle” skal være deprimerte for tiden.

Tror du det er mer eller mindre tabu (lavere terskel) å søke hjelp, nå som det er større åpenhet om psykisk helse?

Jeg tror det er mindre tabu. Jeg føler det har blitt normalt å gå til psykolog og at dette skal være en behagelig greie. Det negative er at det koster utrolig mye penger (spesielt for studenter), og at man må sette av mye tid til det.

Hva tror du studenter med lettere psykiske plager kan gjøre for å hjelpe seg selv?

De bør finne ut hva i livet som gjør dem glad og lei seg. Om de har personer rundt seg som trekker dem ned bør de ikke henge med de. De bør også være åpne med de nærmeste om hva som er problemet, og gjøre ting som gjør at de føler seg bra

som å trene, spise sunt, gjøre det bra innenfor idrett, skole eller hva enn interessene dems er.

Hvis du er komfortabel med å dele, har du noen personlige erfaringer hvor dine psykisk tilstand har påvirket dine studier eller hverdag?

Har ikke noe spesielt å dele, annet enn som jeg sa med kjærlighetsorgen. Men det har ikke påvirket studiene mine, og jeg klarer å fokusere på andre ting i hverdagen.

Hva tror du skal til for å generelt bedre den psykiske helsen til studenter i dag?

Mange sier de er deprimert osv. pga de føler seg ensomme. Skolen bør arrangere fler sosiale sammenkomster. Studentforeningene arrangerer ofte mye, men de har ofte allerede et miljø som det kan være vanskelig å komme inn i hvis man er alene. Derfor bør skolen som en nøytral enhet hos studentene arrangere mer sosiale tilbud som alle kan føle seg velkomne til. Hovedsakelig tror jeg problemet ligger i tankesettet til hver enkelt. Det er derfor lite rundt som kan bedre den psykiske helsen. Man må heller igangsette tiltak på egenhånd.

Nevn fem faktorer du mener kan være med å bedre studenters psykiske helse ved lettere plager (ikke profesjonell hjelp)

Si positive ting om seg selv, prøve å ikke tenke at karakterer er alt i livet, ikke ha så høye krav til seg selv, bli flinkere på å fokusere på skole i hverdagen og ta seg fri i helgene. Er viktig med balanse sånn at skolen ikke alltid henger over seg. Er viktig å slappe av også. Samtidig kan man trene, spise sunt osv.

Ifølge Studenters helse og trivsel undersøkelse kommer det frem at psykiske plager hos studenter har økt fra hver 6. i 2010 til hver 4. i 2018. Det er også rapportert at én av fem har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv uten å forsøke å gjøre det. Hva tenker du kan være årsaken til disse trendene?

Det er jo helt sykt! Jeg har vanskelig for å tro på at disse tallene er sanne. Jeg har også noen ganger tenkt "Tenk om jeg hadde kjørt i 140 her nå, hva hadde skjedd da?" Da kunne jeg svart det samme på en slik undersøkelse, men jeg vil jo aldri i

livet faktisk ta mitt eget liv. Men om disse tallene er sanne tror jeg årsaken er dårlig selvtillit. Dette tror jeg kommer av om man ikke strekker til på skolen, med venner, med kjæreste, om man har en dårlig kjæreste, eller om man ikke har kjæreste osv.

INTERVJUOBJEKT 4

Fase 1: Informasjon

Vi skriver bacheloroppgave om studenter og deres psykiske helse. Vi vil dermed fokusere på hva studenter selv kan gjøre for å bedre deres psykiske helse. I den forbindelse har vi utviklet et dybdeintervju som sammen med en spørreundersøkelse skal gi oss en indikasjon på studentenes holdning og atferd innenfor dette. Dette intervjuet vil være helt anonymt. Har du noen spørsmål før vi starter?

Demografi:

- Alder: 21
- Kjønn: Gutt
- Studiested: Handelshøyskolen BI
- Studieretning: Retail management

Fase 2: Erfaringer:

Hva er dine tanker og egne erfaringer om studenters psykiske helse i dag?

Jeg føler de fleste studenter generelt sliter mye med stress og press fra skolen. I tillegg til dette er det faktorer fra privatlivet som har en innvirkning på dette. Vi har kommet til en tid der alle er åpne, men på en annen side ikke åpne. Det vil si at de sier at de føler noe, men at de ikke mener det helt. Også er det enkelte som ikke sier noe som helt, og det er som regel de som faktisk går igjennom det verste. Jeg tror at i denne generasjonen så blir man sett ned på om man virkelig er åpen med folk.

Hvordan er din psykiske tilstand per dags dato?

Min psykiske helse per dags dato er usikker. Jeg føler jeg er til stede, men samtidig ikke. Jeg føler jeg ser likegyldig på alt og sliter mye for tiden. Dette har

mye med skole å gjøre. Jeg skriver blant bachelor, noe som tærer på psyken i form av press. Det er også andre ting i livet mitt som påvirker psyken min. Dette er plager de fleste studenter opplever.

Hvilke faktorer tror du påvirker dette? Både positive og negative?

Press ovenfor gode karakterer, press ovenfor mamma og pappa - jeg vil gjøre de stolt. I tillegg tar vi opp et stort lån, som man vil skal være verdt det. I tillegg sammenligner jeg meg med mine beste venner både på skolen og generelt i livet. Det kan også være om familien går igjennom noe som man helst ikke sier til andre.

De positive tingene er at jeg har gode venner rundt meg som forstår og gjør meg i godt humør.

Hva gjør du for å for din egen psykiske helse i dag?

Jeg snakker ut med folk jeg stoler på og gjør aktiviteter som gjør at jeg ikke tenker på det. Trener, går på tur, er med venner og familie. Det er viktig for meg å gjøre alt annet som får meg til å koble av.

Fase 3: Nøkkelspørsmål:

Etter spørreundersøkelse kom det frem at folk flest mente at sykdomsbegreper som feks angst og depresjon ble ofte brukt i situasjoner der det ikke er reelt.

Hva er dine tanker om dette? Hvorfor tror du det har blitt slik?

Jeg føler folk bruker det som en unnskyldning. Det er lett å si at hvis man går igjennom noe så er det depresjon eller angst. Jeg føler at folk sier det for å få medlidenhet. Som oftest har ikke personen depresjon eller angst. Jeg føler for eksempel jeg er "deppa" hver dag fordi jeg må på skolen hver dag. Jeg har ikke fått påvist depresjon av den grunn.

Hva tenker du om åpenheten rundt psykisk helse i dag? Negative/positive faktorer

Jeg synes det er positivt. Fordi hvis man åpner seg om noen med psykiske problemer, kan de forstå deg på en annen måte. Men man vet aldri om personer er

åpen om sine psykiske problemer uten å ha det, eller om man har det. Dette er en skummel trend for de tror de vet hva de snakker om

Tror du det er mer eller mindre tabu (lavere terskel) å søke hjelp, nå som det er større åpenhet om psykisk helse?

Jeg tror det er mer tabu. Det tror jeg fordi det er så mye snakk om psykisk helse nå, at man vet ikke om man er kvalifisert nok til å søke hjelp. Fordi det er slik at "alle" er deprimerte osv. Da føler jeg ikke at jeg har nok problemer i forhold til andre til å kunne søke hjelp.

Hva tror du studenter med lettere psykiske plager kan gjøre for å hjelpe seg selv?

Jeg tror det viktigste er å være med gode venner som forstår deg, få et avbrekk ved å drikke, trene, spise sunt osv.

Hvis du er komfortabel med å dele, har du noen personlige erfaringer hvor dine psykisk tilstand har påvirket dine studier eller hverdag?

SVAR: Det går helt fint å dele, og jeg kan ærlig innrømme at jeg har hatt mine perioder hvor skole har vært vanskelig på grunn av min egen psykiske tilstand. Skole blir på en måte det siste man vil når presset blir høyt og man ønsker å prestere, men egentlig er for sliten. Presset er nok det som påvirker meg mest, for en uke siden slettet jeg faktisk instagrammen min. Mest fordi jeg følte mye press fra de rundt meg og sosiale medier. Jeg merker at det er perioder hvor mye press kan påvirke meg og min psykiske helse.

Hva tror du skal til for å generelt bedre den psykiske helsen til studenter i dag?

Usikker.

Ifølge studenters helse og trivsel undersøkelse kommer det frem at psykiske plager hos studenter har økt fra hver 6. i 2010 til hver 4. i 2018. Det er også rapportert at én av fem har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv uten å forsøke å gjøre det. Hva tenker du kan være årsaken til disse trendene?

Det er veldig trist at det har økt så mye. Jeg tror dette er pga Generasjon prestasjon, eller som Karpe sier: Generasjon depresjon. At man føler press fra sosiale medier vil jeg si er den største faktoren. Her ser man f.eks bilder av venninner eller kompiser og deres perfekte liv, og sammenligner seg med disse.

VEDLEGG 12: Podcast tidsplan

MÅNED	INNHold	GJESTER
AUGUST	Episode 1: Presentasjon av kampanjens innhold. Hva er «Psykt Normalt»?	
	Episode 2: Hvordan er det å være student i dagens samfunn? Tips og triks	Iman Meskini
	Episode 3: Hvordan takle press og stress på en bedre måte? Er det normalt å føle seg utilpass og usikker? Tiltak vi kan gjøre	Morten Hegseth
	Episode 4: Psykiske lidelser og alvorlighetsgraden av det.	Peder Kjøs
SEPTEMBER	Episode 5: Er jeg depriment, eller er dette «psykt normalt»? Hva er vanlig å føle på, depressive tanker er normalt.	Vegard Harm
	Episode 6: Trening og kosthold. Små tiltak i hverdagen. Treningsrutiner. Gode vaner. Demper stress og fører til mestring. Kroppskomplekser	Jørgine Vasstrand
	Episode 7: Prestasjonspress og motgang. Hvem påvirker deg. Hvem ønsker du å imponere. Hvordan kom du deg ut av tunge periode?	Nora Mørch
	Episode 8: Kjærlighetssorg. Hvordan komme over kjærlighetssorg? Hvilke tips?	Ida Fladen
OKTOBER	Episode 9: Sosiale medier og påvirkning. Er det sunt å bruke så mye tid på Sosiale medier? Hvordan påvirker det oss?	Ulrikke Falch
	Episode 10: Bidrar mobbing til psykiske plager? Barne- ungdomsskolealder, medstudenter	»Helsesista»
	Episode 11: Kroppspress. Hvordan bli glad i seg selv? Hvorfor føler vi på kroppspress?	Kristin Gjelsvik
	Episode 12: Selvtillit. Tips og triks. Hvordan få et selvtillitsboost?	Stian Blipp
	Episode 13: Ensomhet. Hvordan komme seg ut av ensomheten. Hvordan ta initiativ til å komme seg ut. Finn en hobby du kan gjøre med andre.	Cecilie S. Næss
NOVEMBER	Episode 14: Hjelper det å gå til psykolog? Når oppsøker en hjelp?	Else Kåss Furuset
	Episode 15: Hvordan lage seg en god hverdag. Hvordan ta gode valg som gjør livet ditt og hverdagen litt lysere. Bli glad i deg selv.	Kristine Ullebø
	Episode 16: Pågangsmot i nedgangstider. Hvordan holde ut og opprettholde troen på seg selv.	Petter Stordalen
	Episode 17: Q&A - spørsmålsrunde med innsendte spørsmål til Podcasten.	
	Episode 18: Uhøytidelig og annerledes. Vær deg selv og finn din «nasje».	Nora Angeltveit
DESEMBER	Episode 19: Spiseforstyrrelser. Hvordan komme seg gjennom psykiske lidelser som opptar store deler av hverdagen.	Linnea Myhre
	Episode 20: Julespesial på Rockefeller. Tema: Det er faktisk "Psykt Normalt!" Stikkord: Et panel. Skape debatt og diskusjon rundt temaet og at det er OK å føle at livet er en berg og dalbane.	Harm & Hegseth, Petter Stordalen og Peder Kjøs

* Det blir 4 episoder per måned med samme tema for perioden. Ved månedsskifte vil det være nye temaer.

VEDLEGG 13: Pressemelding

“Psykt normalt”

Bli en god student ved å være god mot deg selv!

Høsten 2018 publiserte Folkehelseinstituttet (FHI) SHoT - studentenes helse-og trivselsundersøkelse, på oppdrag fra studentskipnadene SiO og Sit. Det kom frem at følelse av tretthet, lite energi og søvnproblemer er noe studenter sliter med. Én av fem studenter har skadet seg eller hatt seriøse tanker om å ta sitt eget liv.

Helsedirektoratet ønsker i aller høyeste grad å ta dette på alvor, derfor lanseres nå “Psykt Normalt”.

Generasjon prestasjon

Det er ingen hemmelighet at generasjon prestasjon har vært omdiskutert de seneste årene, hvor studenter kanskje er de som er hardest rammet. Unge mennesker skal være plikttoppfillende, flinke på skolen og få gode karakterer, trene jevnlig, ta vare på både venner og familie, samtidig som de skal ha tid til å slappe av. Listen strekker seg lang, og det virker uopnåelig for studentene å være vellykket på alle plan - selv om dette er idealet i deres øyne.

Det er “psykt normalt”!

Men er det virkelig så unormalt å føle press fra samfunnet? Helseplager blant studenter har økt fra 16% i 2010 til 29% i 2018, og dette vil vi ta på alvor. Vi har et ønske om at de som lider av alvorlige psykiske plager søker og får hjelp, samtidig som at de med lettere psykiske plager skal føle seg sett. Det er tydelig et behov som bør dekkes, der unge mennesker med lettere psykiske plager har et ønske om støtte.

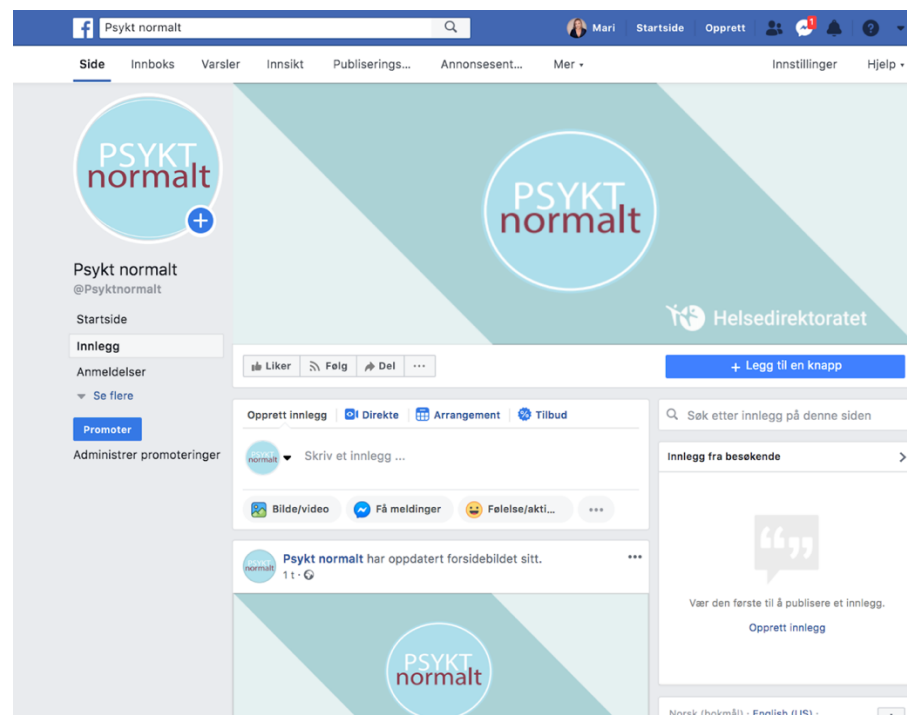
“De unge nå i dag er fremtiden vår. De skal hjelpe oss når vi blir gamle, styre landet vårt og være gode støttespillere for sine etterkommere. Vi har behov for god psykisk helse! “Psykt normalt” skal være en livbøye, et verktøy, en kilde til informasjon eller bare ren selvhjelp - kall det hva du vil! Arbeidet

Helsedirektoratet gjør for psykisk helsevern er viktig, hvor vi er nødt til å ta vare på vår neste generasjon!” - sier Helseminister Bent Høie.

Kampanjen skal være et pilotprosjekt rettet mot studenter bosatt primært i Oslo i første omgang. Hovedkilden til informasjon vil foregå gjennom en Podcast der to studenter vil intervju og rådføre seg med influensere og fagpersoner som har utmerket seg innenfor temaet psykisk helse. Det vil i tillegg arrangeres foredrag og kurs på studentenes studiesteder.

For mer informasjon, besøk helsenorge.no/psyktnormalt.

VEDLEGG 14: Facebook-side



VEDLEGG 15: Instagram-profil og forslag til stories



VEDLEGG 16: Facebook Business Manager beregninger

Steder [?] Alle på dette stedet ▾

Norge

Norge

Inkluder ▾ | Skriv inn for å legge til flere ste... | Bla gjennom

Legg til flere steder samtidig

Alder [?] 19 ▾ - 24 ▾

Kjønn [?] Alle | Mann | Kvinne

Språk [?] Angi et språk ...

Detaljert målretting [?] INKLUDER folk som oppfyller minst ETT av følgende [?]

Legg til demografi, interesser eller atfer | Forslag | Bla gjennom

Ekskluder personer

Publikumsdefinisjon

Publikummet du har valgt, er ganske bredt.

Soesifikt | Bredt

Potensiell rekkevidde: 460 000 personer [?]

Beregnete resultater per dag

Rekkevidde [?]

25K - 67K

Estimatenes nøyaktighet er basert på faktorer som tidligere kampanjedata, budsjettet du har oppgitt, og markedsdata. Tallene er ment å gi deg en idé om budsjettets resultater, men de er bare estimater og gir ingen garanti for resultatene.

VEDLEGG 17: Skissering av handlinger til reklamefilmer.

Handling 1	(Stillhet) Kåre har akkurat kommet hjem fra forelesning. Han føler seg sliten og tiltaksløs og vurderer nok en kveld alene på sofaen foran tv-en. (Vi ser på telefonen hans) Han trykker play på podcasten Psykt Normalt med episoden om trening. Så tar han ut hodetelefonene og tekster en klassekamerat. Så spilles det av en skikkelig energisk og oppmuntrende sang, og vi ser dem jogge sammen mens de smiler og ler.
Handling 2	(Stillhet) Siri sitter hjemme med overveldende mye arbeid foran seg. Det er kaos i bøker og dokumenter og hun er synlig frustrert. Hun finner frem telefonen og vi får se på skjermen som er full av varsler om avtaler, intervjuer o.l. Hun trykker seg inn på podcasten Psykt Normalt og velger episoden "prestasjonspress og motgang", og det blir helt stille i noen sekunder. Hun tar så ut øreproppene og det spilles av energisk og oppmuntrende musikk. Vi ser igjen på mobilen hennes hvor hun tekster en gruppe venninne der hun sier hun trenger en pause og inviterer til middag. Deretter ser vi at venninne ankommer med ingredienser til taco og partyhatter og de har en hyggekveld.

<p>Handling 3</p>	<p>(Stillhet) Kåre har nettopp stått opp av sengen og stiller seg foran speilet på badet iført t-skjorte og boxershorts. Han studerer speilbildet og trekker også opp t-skjorten for å studere sin ikke så veltrente, men normale mage og himler med øynene. Så tar han opp mobilen for å sette på litt morgen-underholdning og velger episoden “selvtillitsboost med Stian Blipp”. Det blir noen sekunder med stillhet før vi ser han tre ut av badet iført det samme som tidligere, men med et håndkle knyttet som en Supermann-kappe med energisk musikk i bakgrunnen. Han har tydelig fått en selvtillitsboost.</p>
<p>Handling 4</p>	<p>(Stillhet) Siri sitter på biblioteket og er på mobilen. Hun kikker gjennom bilder fra sommeren og det er tydelig at hun savner vennene sine når hun nå er tilbake på studiestedet. Hun går så inn for å høre på podkasten Psykt Normalt, og velger episoden “ensomhet med Cess”. Det blir helt stille noen sekunder, så kommer det på skikkelig engasjerende musikk og vi ser henne så søke på “Speedfriending Oslo” og trykke på “skal” på eventet. Vi ser så et kjapt klipp fra eventet der hun har det veldig hyggelig.</p>

VEDLEGG 18: Utendørsreklame 1 og 2

STUDENT? Stresset og lei?

GJØR NOE MED DET DA VEL!

Hjelp deg selv ved å lytte til vår podcast: Psykt Normalt

PSYKT normalt

helsenorge.no/psyktnormalt

STUDENT?

Sover du dårlig før eksamen?

DET ER PSYKT NORMALT

Hjelp deg seg ved å lytte til vår podcast: Psykt Normalt

PSYKT normalt

helsenorge.no/psyktnormalt

VEDLEGG 19: Hjemmeside

<https://helsenorge.no/psyktnormalt>

helsenorge.no

Meny

Søk...

HJELP DEG SELV

PSYKT normalt

Helsedirektoratet

SELVHJELP

TRENING

KOSTHOLD

PODCAST

VEDLEGG 20: Budsjett

Aktivitet	Kostnader	Kilde
Podcast: Utstyr	100000	Kristine Aadne (Podcastansvarlig Oslo Business Forum)
Podcast: Redigeringsprogram	1500	Krستine Aadne
Podcast: Lokale og teknikere	100000	Øystein Tveite (Prosjektleder i Helsedirektoratet)
Publisere podcast: Itunes osv	5000	Kristine Aadne
Podcast: Gjester	200000	Øystein Tveite
Distribusjon reklamefilm: AD youtube og streaming	500000	Øystein Tveite
Produksjon av reklamefilm: utstyr og skuespillere	400000	Øystein Tveite
Annonsering Instagram	50000	Instagram
Annonsering Facebook	150000	Facebook
Premie konkurranse: SoMe	50000	
Produksjon: Reklameplakater trykk	100000	Copy Cat
Utendørsreklame (Ruter + Clear channel)	636000	Clear Channel
Livepod: Leie av Rockefeller	120000	Emil, Rockefeller
Livepod: Booke gjester	235000	Inspire BI Oslo (Foredragsansvarlig)
Støtte til arrangementer: Mat, goodies osv.	500000	
Uforutsette driftskostnader	200000	
Sum utgifter	3347500	
Aktivitet	Inntekter	Kilde
Billettsalg livepod: 230kr per billett	75900	Emil, Rockefeller
Kampanjestøtte Helsedirektoratet	5000000	Øystein Tveite
Sum inntekter	5075900	
Sum totalt	1728400	

Kommentarer budsjett:

- **Podcast:** Vi har basert tallene i henhold til utstyr, distribusjon og redigeringsprogram på informasjon fått fra podcast ansvarlig Kristine Aadne i Oslo business forum. Øystein Tveite hevder at bra lokale og proffe teknikere vil koste 5000 per episode. Han forteller at de fleste fagpersoner stiller gratis på slike ting da dette blir å regne som radiointervju for en bra sak som øker deres markedsvede, men at noen kan ønske seg et honorar. Dette mener han vil koste fra 0-200.000. Vi sendte melding til noen av profilene for å dobbeltsjekke, og fikk svar av Else Kåss Furuseth og Nora Angeltveit om at dette er noe de ville gjort gratis

- **Reklamefilm:** Tallene er basert på hva Helsedirektoratet pleier å betale for sine reklamefilmer på youtube og streamingkanaler. Øystein mener man kan få til en helt OK produksjon til en slik anledning med amatørskuespillere for under 100.000 per film.

- **Annonsering sosiale medier:** Basert på priser for ADs sosiale medier og hva Helsedirektoratet pleier å bruke på dette i sine kampanjer.

- **Arrangementer:** Goodiebags og mat. Påberegnet 50 kr til 10.000 personer. Er 65 000 studenter i Oslo, vi regner i bestefall med stor pågang på disse

arrangementene. I tillegg vil vi leie inn proffe fotografer for å dokumentere og skape en FOM effekt på disse arrangementene.

- **Utendørsreklame:** Basert på tall funnet på hjemmesiden til Clearchannel. To uker med Clear channel window panel som dekker 2550 flater på kollektivtransport i Oslo. Trykkprisen har vi fått i dialog med Copycat.

- **Livepodcast:** Vært i kontakt med Rockefeller angående utleiepris for lokale og utstyr og for antall plasser ved et arrangement med sitteplasser. Inngangsprisen har vi satt selv, og vi ønsket en studentvennlig pris. Kostnadene for gjester til livepodcast har vi fått av foredragsansvarlig som har vært i dialog med disse til en times underholdning/foredrag på skolen i forbindelse med Inspire 2019. Gjestene vil være følgende: Vegard Harm (100.000), Morten Hegseth (75.000), Petter Stordalen (40.000), Peder Kjøs (20.000)