

## Ventelisteskolen - Sluttrapport 10. august 2015.

### Sammendrag:

Avdeling for barn og unges psykiske helse (Abup) fikk i 2013 og 2014 i alt kr. 700.000,- i støtte til prosjektet "Ventelisteskolen". Målet var å utvikle en læringsportal på nett kombinert med gruppeoppfølging for foreldre/pårørende på venteliste og unge brukere. Tilbudet skulle kunne vedvare også etter at behandlingen av barn og unge er igangsatt for slik å etablere et fortløpende psykoedukativt/veiledningstilbud til foreldre/pårørende når barn og unge har behov for behandling i psykiatrien. Utviklingsprosjektet var tenkt å pågå over 2 år, og å være spisset inn mot inn mot diagnosegruppene AD/HD og angst.

Vi måtte be om et halvt års forlengelse av preosjektperioden, først og fremst på grunn av endringer i prosjektledelsen. I august 2015 kan vi oppsummere at prosjektet har vokst betydelig, at læringsportalen er på plass - ikke bare på nett, men også på lokalfjernsyn, at den er innarbeidet i Abups organisasjon som et permanent psykoedukativt veiledningstilbud til pårørende og øvrig nettverk, og at bruken av dette tilbudet ser ut til å vokse raskt blant våre brukere, deres pårørende og øvrig nettverk.



### **Prosjektets organisasjon:**

Fra januar til desember 2013 var psykolog Gro Eilersten prosjektleder. Da hun gikk over i annen stilling på sykehuset, overtok ass. avdelingsleder Iris Anette Olsen. Fra november 2014 fram til prosjektets formelle sluttdato 15/8-2015, fikk hun assistanse av forfatter/medieutvikler Bjørn Enes som en del av hans engasjement i Abup i 2014/2015.

Styringsgruppa har gjennom hele prosjektperioden bestått av avdelingsleder Karl Erik Karlsen, kommunikasjonsrådgiver Gro Anita Kåsa Poulsen og Fagrådets leder, overlege Kirsten Djupesland.

Regnskapsfører har vært klinikkøkonom Vigeik Bjørheim.

## Prosjektgjennomføring:

Prosjektet har vært gjennomført under regulær drift. En stor del av utviklingsarbeidet har foregått ved å forsøke ut nye måter å arbeide på under uten å "ta" tid fra terapeutisk arbeid. Noe utviklings- og skrivearbeid er dekket gjennom prosjektet, og en god del tjenester er kjøpt inn fra eksterne kompetansemiljøer - dette gjelder særlig mediefaglig kompetanse. Utviklingsarbeidet kan best oppsummeres i tilknytning til følgende delprosjekter:

### Blogg:

Bloggen Abup.no har blitt en stor suksess. I tillegg til den opprinnelige tanken om at helsepersonell skulle skrive terapeutiske historier m.m., har bloggen blitt et viktig forum for brukerhistorier og erfaringsfortellinger om psykisk helse. De historiene som når lengst ut, spres via delinger i sosiale media og får mange tusen lesere.

Siden oktober 2013 er det publisert 941 innlegg i bloggen. Google analytics har målt antall brukere til 85.600 og antall sidevisninger til 244.477. De mest leste artiklene er

"Den sorte maska" (Brukerfortelling - 7.586)

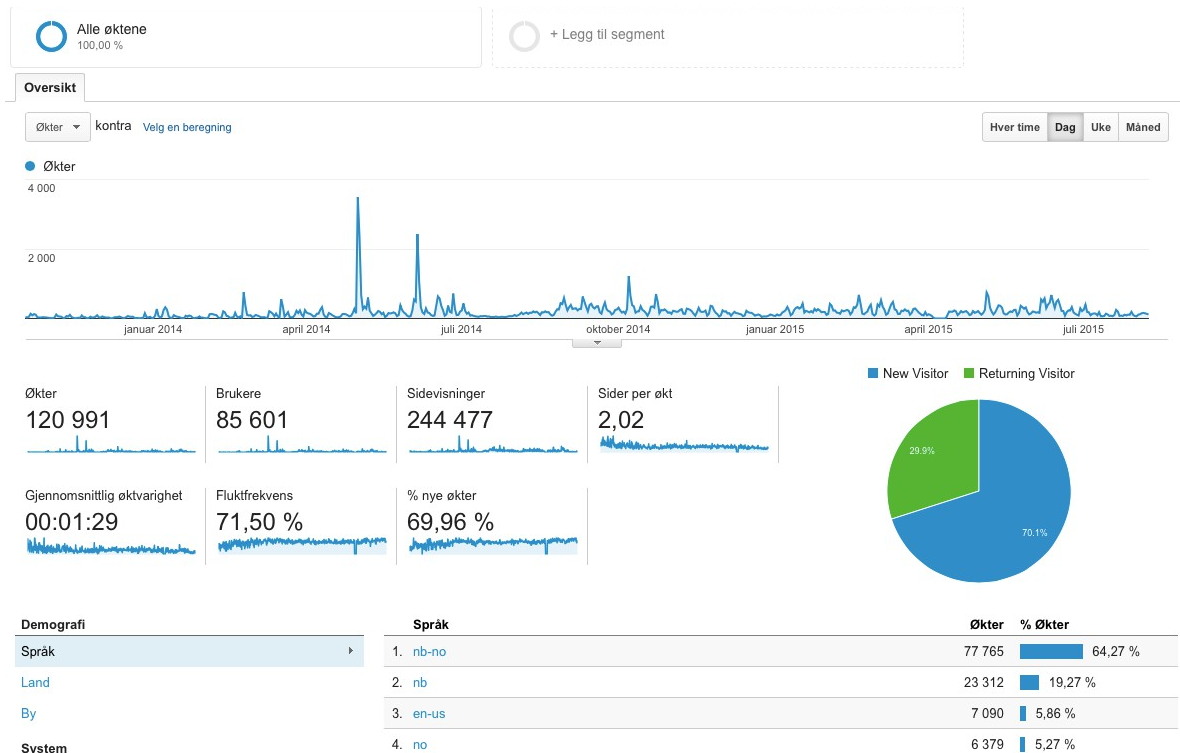
"ADHD - en diagnose med ufortjent dårlig rykte" (Fagformidling - 7.365))

"Husker du disse barnesangene?" (Brukerfortelling - 3.334)

"Redd for å være alene" (Filmpresentasjon - 3.300)

"Motoriske perspektiver på ADHD" (Fagformidling - 2.303)

Se ellers skjermutskrift av analysedata for bloggen nedenfor:



(Trafikken er jevn med en økende tendens. Av og til er der noen markerte trafikkkøpninger - den største var 1. mai 2014. Vi vet ikke sikkert hvorfor, men vi tror det må være kombinasjonen blogginnlegget "Hekta på sukker", invitasjonen til "Direktørens hagefest" (Abups årlige utearrangement for brukere, pårørende og alle andre barn/foreldre) og at månedens tema var ADHD. Alle disse artiklene ble mye delt på Facebook, og trolig har de

ført til at ekstra mange leste videre på andre blogginnlegg når de først var innom.)

## Tekster:

Det er stort behov for varierte tekster om psykiske helseutfordringer, psykoedukasjon, veiledning for mestring/selvhjelp og erfaringsdeling. Vi har allerede nevnt bloggen, som er blitt den viktigste distribusjonskanalen for tekster.

I løpet av prosjektet har vi skrevet lettlestet tekster som er tenkt å være en første innføring om de ti vanligste henvisningsgrunnene. Målgruppene for disse er ungdommer, større barn og pårørende. Tekstene ble først publisert på en egen nettside med nettadressen [www.ventelisteskolen.no](http://www.ventelisteskolen.no), men ble så flyttet over i hierarkiet "Psykisk helse" på [Abup.no](http://Abup.no). Motivasjonen for flyttingen var at tekstene er interessante for en bredere målgruppe enn dem som står på venteliste, og at det er større variasjoner i mottakelighet for ulike tekster (lettlest, utdypende, grundig) innen de ulike brukergruppene enn det er mellom dem (venteliste, pasient, pårørende, øvrig nettverk osv).

Vi har kommet til at en vellykket læringsportal bør tilstrebe presentasjoner som gjør det enkelt for brukere å finne det stoffet og den presentasjonsformen som passer, gjerne ved at det mest lettlestet ligger fremst, og at man derfra kan gå til større og større fordypning.

Tegninger, fotografier og animasjoner er viktige elementer for å lage gode og pedagogiske presentasjoner. Vi har knyttet til oss særlig en illustratør som brukes mye til illustrering av månedens tema og tekster.

Samtidig med utviklingen av vår egen læringsportal, har vi fulgt nøye med i utviklingen av [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no). Mot slutten av prosjektperioden gjennomførte vi workshop'en "Helse, kultur og medier" der vi også hadde en invitert innleder - Elisabeth Giil - fra redaksjonen i [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no) med det formål å sikre at vi ikke bruker ressursene på dobbeltarbeid.

Ved prosjektslutt brukes nettadressen [www.ventelisteskolen.no](http://www.ventelisteskolen.no) til å peke til ei samleside der hovedmålgruppa for dette prosjektet kan finne snarveier til "sitt" stoff, både som tekster, filmer og utdypingsprogrammer (E-læring) - både på [www.abup.no](http://www.abup.no) og på [Helsenorge.no](http://Helsenorge.no).

## Filmer:

Utviklingen av tekster, filmer og elæringsprogrammer har pågått kontinuerlig i løpet av prosjektperioden, og resultatene har blitt mer omfattende enn vi hadde forestilt oss. Samtidig har vi også støtt på utfordringer som det er viktig å bringe videre til andre som arbeider med helsevesenets egen medieutvikling.

Vi har produsert og publisert en rekke korte filmer om de prioriterte diagnosegruppene i samarbeid med produksjonsselskapet Dokufilm AS. Filmtitlene er:

Hva er ADHD?

Behandling av ADHD.

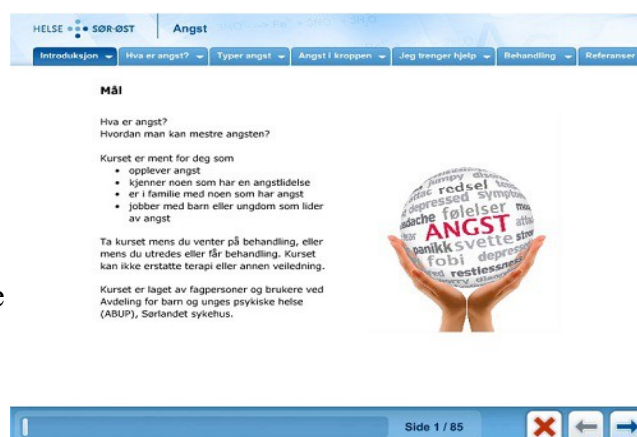
Hva er angst?

Angst - en fysisk og psykisk reaksjon

Angst - behandling

Hva er tics?

Tics - Habit Reversal Training



Erfaringene var umiddelbart gode, og interessen for audiovisuelle verktøy/formidlingsformater spredde seg raskt i avdelingen. Det ble funnet mer midler til produksjon av en serie korte filmer om angst som også ble lagt inn i portalen:

Redd for edderkopper?

Redd for å være alene?

Redd for bakterier?

I tillegg er flere andre filmer, som er produsert i andre prosjekter, også tatt inn i læringsportalen. Dette gjelder i første rekke filmer som er produsert, kvalitetssikret og distribuert gjennom Helsefilm.no.

Det har ikke vært nødvendig å kjøpe rettigheter i forbindelse med at vi har pekt til filmer distribuert av andre i læringsportalen. Det tegner seg et mønster av at når f.eks. Extrastiftelsen finansierer filmproduksjoner til bruk i helse og rehabilitering, så blir det stilt krav om at filmene skal gjøres tilgjengelig på nett. Dette er en positiv utvikling, som vil gjøre det stadig enklere å lage innholdsrike hjelpemidler både til forebygging, behandling og rehabilitering/mestring.

Vi har gjennomført flere gruppesamlinger med bruk av disse filmene, med godt resultat. Men erfaringene med åpen distribusjon av lærestoffet er egentlig bedre enn erfaringene med å samle grupper - i alle fall grupper av pasienter/pårørende som er på venteliste. (En selvfølgelig årsak her er jo at ventetidene er relativt korte). Interessen for å videreutvikle audiovisuelle formater til bruk i læring vokste derfor i hele prosjektperioden.

Våren 2014 ble det klart at det fantes samarbeidspartnere i medieverdenen som også hadde en egeninteresse i å samarbeide om å utvikle nye kommunikasjonsformater. Dermed var grunnlaget lagt for det (hittil) største spranget i utviklingen av Abups læringsportal: Helsestudio 1.

## Fjernsyn:



Den 14. september 2014 ble det første lokalTV-programmet i serien "Helsestudio 1" distribuert over digitalt bakkenett og de 7 største kableselskappene i Aust- og Vest-Agder. Det var et studiprogram med samtaler mellom helsepersonell og tidligere pasienter, myket opp med musikkinnslag fra det samme studioet. Programleder var avdelingsleder Karl Erik Karlsen, som viste seg å fungere svært godt i den rollen.

Produksjonen foregikk i samarbeid med produksjonsselskapene Dokufilm AS (produksjon) og Media-Service AS (distribusjon). Sistnevnte har lokalTV-konsesjon i Agderfylkene gjennom datterselskapet TV Agder. Den nevnte egeninteressen ligger i at TV Agder trenger innhold som trekker publikum til kanalen. Det er derfor laget en distribusjonsavtale som både Abup og TV Agder oppfatter som svært gunstig, som innebærer at Helsestudio 1 kan distribueres på TV nesten uten kostnader for oss. Nettpubliseringsen koster litt, men adskillig mindre enn f.eks. papirdistribusjon av tilsvarende innhold ville ha gjort.

Det ble først produsert og sendt en serie på 14 programmer. De ble sendt på lokal fjernsyn hver søndag kveld i tidsrommet 20-23. (Det festet seg snart en norm med en programlengde på ca. 25 min som så ble sendt i loop i hele sendetiden). Mandagen etter ble programmene publisert på nett og lagt inn i læringsportalen Abup.no.

Erfaringene var svært gode for begge parter. Vi har ikke hatt midler til å måle hvor stor utbredelsen av programmene er, men både TV Agder og vi opplever at programmene når lenger ut enn noe av det helseopplysningsarbeidet vi har drevet tidligere. I desember 2014 ble det avtalt å forlenge sendeperioden gjennom hele 2015, og slik det ser ut ved prosjektavslutningen i august 2015, kommer Helsestudio 1 til å forbli en del av Abups daglige drift på ubestemt tid.

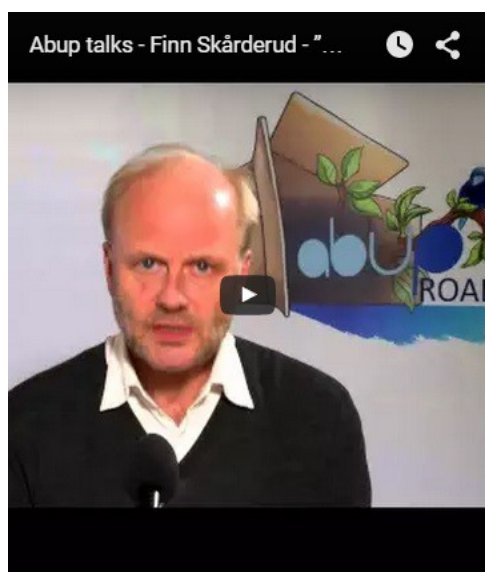
Blant programtitlene som ligger i læringsportalen er:

- Ungdom og angst.
- Brukermedvirkning
- Gruppeterapi og selvutvikling
- Mat, identitet og helse - overspising
- Mat, identitet og helse - undervekt
- Angstens mange ansikter
- Fra bruker til rådgiver i psykisk helsevern
- Konfliktmestring i barnehager og skoler
- "Energiboostere og energivampyrer"
- Obsessive Compulsive Disorder - OCD
- Bekymrede foreldre og deres møte med helsevesenet
- Snakk om mobbing
- Spe- og småbarnsarbeid i Abup

Osv. Pr. 1/8 2015 er det produsert, sendt og lagt inn i læringsportalen i alt 44 programmer.

Dette formatet regner vi nå som etablert slik at utviklingen av det fortsetter etter at prosjekt Ventelisteskolen er avsluttet.

"Abup talks":



Etter hvert som det å lage fjernsynsprogrammer ble til en hverdagslig sak i Abup, fortsatte de opprinnelige ideene i Ventelisteskolen å vokse. Hvorfor skulle formidlingen av fagkompetanse bare foregå i form av tekster i en blogg - når de like godt kunne gjøres muntlige i Abups eget TVstudio?

Ideen ble sterkt aktualisert av at den amerikanske psykiatriprofessoren Joe Himle - han har en tid vært knyttet til Abup som veileder - syntes det var en god ide å lage et lite foredrag for publisering i portalen. Det foredraget ble starten på et nytt format - "Abup talks" - der fagpersoner holder korte foredrag eller forelesninger fra studio. Det er verdifullt

for fagmiljøet, og ikke minst for brukere som ønsker fordypning i stoffet. Blant fagpersoner som er lagt ut på Abup.no så langt kan nevnes:

- Joe Himle



- Solfrid Raknes
- Finn Skårderud
- Gry Stålsett

Dette formatet regner vi nå som etablert slik at utviklingen av det fortsetter etter at prosjekt Ventelisteskolen er avsluttet.

## Pårørendegrupper:

Prosjektet har utviklet og forsøkt ut manualer for pårørendesamlinger i forhold til ADHD og angst.

Faglig ansvar for ADHD har vært psykologspesialist Werner Nebelung. Manualen er beregnet på samlinger med fem til sju foreldrepar / pårørende til barn under utredning eller som allerede er diagnostisert med AD/HD. Den omfatter følgende fem tema:

- 1 samling Psykoedukasjon om utredning, diagnose og AD/HD – erfaringsutveksling,
- 2. samling Psykoedukasjon om AD/HD i hverdagen – vennskap, skole, søskenproblematikk og foreldre,
- 3. samling Behandling av AD/HD, medikamentelt og foreldreveiledningsstrategier,
- 4. samling Kognitiv atferdsterapi ved AD/HD,
- 5. samling Behovsprøvde muligheter, spørsmål/ svar.

Faglig ansvar for pårørendegrupper Angst har vært psykologspesialist Åshild Håland. Målgruppen er foreldre/ pårørende til barn og unge med mistenkt eller kjent angstlidelse. Gruppen vil bestå av 5-7 foreldrepar. Manualen omfatter følgende fire tema:

- 1. samling Psykoedukasjon – hva er angst (angstens biologi og psykologi),
- 2. samling Hvordan håndtere angst (kognitiv atferdsterapi),
- 3. samling Angst i familien,
- 4. samling Behovsprøvde muligheter og rettigheter – angst i skole og oppfølging.

Begge manualene er nå i bruk i avdelingen. Brukerrepresentanter og erfaringskonsulenter har vært med i utviklingen og utprøvingen av begge.

## Min journal:

Som nevnt i framdriftsrapporten våren 2013, hadde vi betydelige startvansker når det gjaldt den delen av prosjekt Ventelisteskolen som handlet om å prøve tilrettelegging av informasjon fra læringsportalen og kommunikasjon om denne med enkeltbrukere gjennom "Min Journal". Vi pekte den gang på tilkoblingsproblemer mellom Sørlandet Sykehus og Ullevål Sykehus hvor Min Journal var/er lokalisert. Vi hadde håpet å få etablert kommunikasjon via Min Journal med et utvalg av pasientene i løpet av mai/juni 2013, men problemene var fortsatt ikke løst.

Det er uvisst om det hadde vært mulig i dag, men for vår del ble i alle fall kreftene heller satt inn på de helt åpne digitale løsningene, mens kontakten mellom den enkelte pasient og hennes/hans terapeut fortsatt har foregått på "gamlemåten". Dette fungerer utmerket, og vi har derfor valgt å ikke ta opp igjen arbeidet med prøve ut læringsportalen i kombinasjon med "Min Journal".

## Brukermedvirkning:



Gjennom hele prosjektperioden har det vært et nært samarbeid med brukere og pårørende både i utvikling av tekster, filmer, fjernsynsprogrammer, gruppesamlinger og pårørendegrupper.

Tre tidligere brukere som er ansatt som erfaringskonsulenter har deltatt aktivt i utviklingsarbeidet.

En rekke brukere har fått oppfordringer og (når det har vært ønsket) hjelp til å lage tekster om sine erfaringer til bloggen. (De mest leste og mest delte tekstene er slike erfaringstekster).

De filmene som har vært laget, har formidlet en kombinasjon av brukererfaringer og fagkunnskap.

Fjernsynsprogrammene har som fast format at programlederen samtaler om dagens tema med to gjester - en bruker og en fagperson.

Brukere har vært med i evalueringsarbeidet.

## Etikk:

Prosjekt "Ventelisteskolen" har utfordret tradisjonell etisk tenking, og synliggjort at det finnes et spenningsforhold mellom de gode intensjonene *åpenhet om psykisk helse* og *personvern*. I Abups kommunikasjonsstrategi som ble utviklet i 2014 på grunnlag av erfaringene fra bl.a. "Ventelisteskolen", er problemet beskrevet slik:

*"Det finnes fremdeles mange fordommer både mot psykiske helselidelser og mot det psykiske helsevernet. Det er en belastning for våre brukere og pårørende, det lager ekstra vansker for tidlig intervensjon og det hemmer god behandling og tilfriskning. Åpenhet om psykiske helsespørsmål er (derfor) en stor og viktig verdi i all vår kommunikasjon."*

Ved ett tilfelle opplevde vi hvor vanskelig dette kan være ved at en avis "oppdaget" filmer der brukere fortalte om sine erfaringer mhhv. tvangsmessige ritualer (OCD) og panikkangst. Avisen laget oppslag der barn/ungdom ble navngitt og presentert med bilder under stigmatiserende overskrifter. ("*Jeg måtte løpe rundt kumløkk*" f.eks.)

Henvendelser fra både Abup, pårørende og brukerne selv til avisens redaktør førte til at oppslagene ble tatt av nettutgaven og fjernet helt fra papirutgaven av avisen, slik sett ble skadene redusert. Men det synliggjorde at utviklingsarbeid på feltene *åpenhet* og *tidlig intervensjon* også er vanskelig rent etisk.

Problemene har vært diskutert grundig både i Abup og i forhold til brukere/pårørende som er invitert med i utvikling av tekster, filmer, elæringsprogrammer og fjernsynsprogram. Hovedkonklusjonen er at *åpenhet og kunnskapsformidling* er den viktigste strategien mot stigmatisering. En viktig "bi-konklusjon" er at brukere fremdeles som hovedregel bør anonymiseres når de forteller om sine erfaringer - også når de gjør det på film.

## Evaluering og videre framdrift:

Abups interne fagråd har hatt hovedansvaret for evalueringen av prosjektet. I tillegg har to

arbeidsgrupper evaluert innhold i læringsportalen og arbeidet med pårørende grupper ut ifra lærings- og mestringsideologi i de to prioriterte diagnosegruppene i prosjektet, ADHD og angst.

I arbeidsgruppen i forhold til angst, har det deltatt to unge brukere, 3 pårørende og 3 fagpersoner. I AD/HD arbeidsgruppen har det deltatt 1 voksen bruker og 1 pårørende og 1 fagperson. Det har i tillegg vært samarbeid med representanter fra Vest Agder sitt lokallag til AD/HD Norge.

Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi Helse Sør-Øst har kvalitetssikret e-læring i forhold til AD/HD. Det har ved prosjektslutt ennå ikke vært en tilsvarende ekstern faglig vurdering av e-læring for angst.

En sluttevaluering gjort av avdelingsledelsen har konkludert med at prosjekt Ventelisteskolen har vært en svært viktig igangsetter av aktiviteter som kommer til å bli videreutviklet i avdelingens drift og i nye prosjekter i årene framover. Allerede våren 2014 ble et oppfølgingsprosjekt beskrevet under prosjektnavnet "Psyken vår". I prosjektbeskrivelsen fra 10/5-2014 står det bl.a.:

*"Fra 2014 tar ABUP sikte på å gjøre et nytt sprang i denne utviklingen. Vi ønsker å trappe opp vårt nettverksrettede arbeid innen forebygging og tidlig intervensjon gjennom å satse på nye digitale verktøy som kan utnytte de mulighetene som internett gir. Fra før har vi utviklet spesiallagde formater av psykisk helsefilm, vi har laget «Ventelisteskolen» og vi holder på med prosjektet «Film mot angst». Prosjektet «Psyken vår» er tenkt å sammenfatte alle disse forhistoriene og skape et helt nytt helsepedagogisk format: En interaktiv programserie for kunnskapsformidling, refleksjon og samtale mellom barn, unge, voksne og eldre."*

Vi valgte Mental Helse som samarbeidspartner i forhold til Extrastiftelsen i en søknad i 2014. Den vant ikke fram, men vi har fortsatt arbeidet med å utvikle prosjektet. I april 2015 fikk vi en million kroner av den lokale kulturstiftelsen Cultiva til prosjektet, og i mai sendte vi inn en ny søknad til Extrastiftelsen sammen med Mental Helse.



## Regnskap:

Regnskapet ble avsluttet pr 31/12-2014. Regnskap og revisjonsberetning er levert tidligere. (Se sammendrag nedenfor)

Det viktigste avviket fra budsjett er at innkjøpte tjenester er vesentlig høyere enn budsjettet (576.849,-). Dette er dekket inn ved at egeninnsatsen er økt (80.000,-), lønn/sosialutgifter er redusert (240.713,-) og ved at postene materiell/utstyr og Andre utgifter ikke er brukt. (til sammen 256.000,-)

Årsaken til at innkjøpte tjenester er økt så kraftig, er at de opprinnelige planene om audiovisuelle formidlingsformer er blitt mer omfattende enn forutsett. De reduserte lønn/sosialutgiftene betyr ikke at innsatsen av egne ansatte er redusert - det uttrykker heller at det har gått fortere enn antatt å implementere prosjektets resultater i vanlig drift.

Alt i alt mener vi at prosjektets økonomistyring har vært god, at midlene er brukt i samsvar med opprinnelig prosjektbeskrivelse og at Abup har fått mye igjen for den økningen i egeninnsats som har vært nødvendig.



Prosjektrekskap 2013 og 2014 – Ventelisteskolen en læringsportal

| Inntekter                                       | 2013           | 2014             | SUM              | Budsjett         |
|-------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| Søknadsbeløp                                    | 350 000        | 350 000          | 700 000          | 700 000          |
| Egne midler 2013 - overført fra 2013            |                | 492 000          | 492 000          | 648 000          |
| Egne midler 2014                                |                | 904 136          | 904 136          | 688 000          |
|                                                 |                |                  | 1 396 136        | 1 316 000        |
| <b>Totale inntekter</b>                         | <b>350 000</b> | <b>1 746 136</b> | <b>2 096 136</b> | <b>2 016 000</b> |
| <b>Utgifter</b>                                 |                |                  |                  |                  |
| Lønn, sosiale utgifter 2013                     | 250 000        |                  | 250 000          |                  |
| Lønn, sosiale utgifter 2014                     |                | 301 425          | 301 425          |                  |
| Lønn, sosiale utgifter 2013 - overført fra 2013 |                | 467 862          | 467 862          |                  |
|                                                 |                |                  | 1 019 287        | 1 260 000        |
| Innkjøpte tjenester 2013                        | 100 000        |                  | 100 000          |                  |
| Innkjøpte tjenester 2014                        |                | 976 849          | 976 849          |                  |
|                                                 |                |                  | 1 076 849        | 500 000          |
| Materiell utstyr                                |                |                  |                  | 40 000           |
| Andre utgifter                                  |                |                  |                  | 216 000          |
| <b>Totale kostnader</b>                         | <b>350 000</b> | <b>1 746 136</b> | <b>2 096 136</b> | <b>2 016 000</b> |

Kristiansand

17/2-2015  
  
 Vigleik Bjørheim  
 Controller – Klinikk for psykisk helse.  
 Sørlandet sykehus HF  
 Klinikk for psykisk helse  
 - psykiatri og avhengighetsbehandling

Til slutt ønsker vi å takke Rådet for psykisk helse for godt samarbeid og veiledning under gjennomføringen av prosjektet. En særlig takk til prosjektkoordinator Charlotte Elvedal.

Vi vil også uttrykke stor takknemlighet til Extrastiftelsen. Støtten på kr. 700.000,- har gjort det mulig å virkeliggjøre ideer som har vist seg å være gode og levedyktige og som allerede er implementert i avdelingens drift. "Ventelisteskolen" har vært et svært vellykket prosjekt. Det har brakt det forebyggende og rehabiliterende arbeidet i Avdeling for barn og unges psykiske helse et stort skritt framover.

Kristiansand 12. august 2014



Bjørn Enes, ass. prosjektleder

Iris Anette Olsen, prosjektleder