

Forebygging av psykisk helse blant studenter ved hjelp av et lavterskeltilbud på Internett

Kristian Sørensen

Habiliteringsseksjonen for barn og unge (HABU), Barnesenteret Sørlandet, Sørlandet sykehus HF.

Andreas R. Østvik

Ove K. Lintvedt

Deede Gammon

Catharina E. Wang

Undersøkelser ved Universitetet i Tromsø viser at en av tre studenter hadde følt behov for hjelp for et sosialt eller psykisk problem, men unnlatt å søke hjelp for dette. En internettbasert tjeneste er opprettet for å bedre ivareta studentenes psykiske helse.

¹Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø.

²Nasjonalt senter for telemedisin, Universitetssykehuset i Nord-Norge.

For mange unge mennesker kan overgangen fra videregående skole til universitet eller høyskole være krevende og vanskelig. Det stilles mange krav til studenter, og forventningen om å lykkes til eksamen og å fullføre studier på normert tid kan føre til økt stressbelastning. Studenter er i en alder da mange psykiske lidelser debuterer (Butcher, Mineka & Hooley, 2004). Stress kan være en utløsende faktor for psykiske lidelser (McEwen & Lasley, 2002), og til sammen gjør dette at studenter er i en sårbar livssituasjon. Vinteren 2006 startet Universitetet i Tromsø (UiTø) opp en internettbasert tjeneste for bedre å ivareta studentenes psykiske helse. Vi vil beskrive prosessen frem til åpningen av tjenesten og drøfte erfaringer etter fem måneders drift.

Bakgrunn

Våren 2003 satte Universitetsdirektøren ved UiTø ned en arbeidsgruppe som skulle planlegge tiltak for studenter med psykososiale vansker. Gruppen besto av representanter fra Institutt for Psykologi (IPS), Studentenes Sosialtjeneste (SST) og Forsknings- og studieavdelingen ved UiTø. Da man visste lite om omfanget av psykososiale vansker blant studenter, ble det i perioden 2003–2005 gjennomført studenthelseundersøkelser (Lintvedt, Sørensen, Østvik, Verplanken, & Wang, 2005; Skarsvåg, 2004) i regi av IPS. Undersøkelsene viste at en av tre studenter hadde følt behov for hjelp for et sosialt eller psykisk problem, men unnløt å søke hjelp for det. De vanligste årsakene til ikke å søke hjelp var tanken om at problemet ikke skulle være stort nok, og frykt for hvordan man ville fremstå. I tillegg hadde mange et godt sosialt nettverk å støtte seg til eller ønsket å ordne opp selv. Ønsket om å være anonym var fremtredende, og barrieren for å søke hjelp gjennom det tradisjonelle hjelpeapparatet var dermed høy.

Hele 57,5 % av studentene som ikke søkte hjelp, svarte at de kunne tenke seg et alternativt hjelpetilbud på Internett. Arbeidsgruppen var positiv til et slikt tilbud, spesielt ble det lagt vekt

på at Internett også gir muligheten for å nå ut med informasjon til studenter om psykisk helse og hjelpetilbud. Undersøkelser har vist at kunnskap om psykisk helse og hjelpetilbud er mangelfull i den voksne populasjonen (Sosial- og helsedepartementet, 2000). Dette kan redusere hjelpsøkende atferd. I desember 2005 ble det derfor opprettet en referansegruppe og en arbeidsgruppe for å iverksette tiltaket. Gruppene besto av representanter fra IPS, SST, Studentpresten, Forsknings- og studieavdelingen, Nasjonalt Senter for Telemedisin (NST), Studiedirektøren ved Høgskolen i Tromsø og en viderekommen psykologistudent.

Utvikling og oppstart av PS-portalen

Overordnet de valgene vi gjorde ved utforming av tjenesten – både når det gjaldt innhold, funksjonalitet og språkbruk – var ønsket om å normalisere det å ha det psykisk tøft iblant. Enten man sliter med et alvorlig psykisk problem eller bare er nysgjerrig, mente vi at informasjonen studentene ble møtt med, skulle gi en opplevelse av gjenkjennelse. Bakgrunnen var et ønske om å bidra til større aksept for psykiske problemer og lidelser. Vi ønsket å fremheve at alle har en psykisk helse som det er like viktig å ta vare på som den fysiske helsen. I et forebyggingsperspektiv ville vi samtidig vektlegge betydningen av studentenes egne ressurser til å ivareta sin egen psykiske helse med tips til hjelp til selvhjelp, samt videre henvisninger for de som ønsker mer støtte.

Alt av informasjon på nettstedet kan relateres til livet som student. Mens Nyheter på første side er valgt ut fra aktualitet (for eksempel om eksamensangst), skal Infobanken dekke et bredt spekter av temaer for de som ønsker mer inngående informasjon. Nettressursenteret er en lenkesamling til ulike foreninger og organisasjoner, herunder en veileder for hvordan man bør gå frem for å søke helseinformasjon og forsikre seg om kvaliteten på de netjtjenestene man bruker.

I utformingen av diskusjonsforumet ønsket vi en arena der studentene kunne utveksle erfaringer, meninger og sosial støtte. Det finnes mange varianter av forum langs kontinuumet fra de helt brukerstyrte til de som er rene spørsmål-svar-tjenester som styres av fagfolk. I tråd med vår vektlegging av normalisering og brukernes ressurser er forumet presentert som «brukernes» sted. De gjøres innforstått med «skikk og bruk»-reglene for oppførsel, og at innlegg som bryter med disse, blir fjernet. Utover dette er det i stor grad opp til brukerne selv hva forumet blir til. Tre viderekomne profesjonsstudenter i psykologi fordeler ansvaret med å følge opp aktiviteten på forumet (under veiledning av en psykologspesialist) og påser at denne holder seg i tråd med forumets intensjoner og «skikk og bruk». En rekke underforumer er skissert for å gi eksempler på temaer som er aktuelt i forumet, herunder et eget forum for utenlandsstudenter.

Den internettbaserte tjenesten fikk navnet PS-portalen, hvor PS står for PsykoSosiale tjenester. Tjenesten ble åpnet 1. februar 2006. Selve utformingen ble foretatt av tre studenter i hovedpraksis ved NST/UiTø i januar 2006.

	Unike besøk Snitt per måned	Treff Snitt per måned
PS-portalens forside	1220	1694
Infobanken	592	850
Nyheter	505	762
Studentpresten	259	342
Nettressurser	158	276

Måned	Unike besøk	Treff
Februar	1440	43619
Mars	750	22379
April	373	9521
Mai	326	13884

Erfaringer

Brukerstatistikken viser at nyhetsinteressen førte til et høyt antall brukere av PS-portalens sider i februar. Deretter opplevde vi en jevn nedgang utover våren. Infobanken har vært det mest interessante for brukere ut fra statistikken, deretter følger nyheter, studentpresten og lenkene til andre nettressurser. Det særegne med Internett-tjenester som bygger på garantert anonymitet, er at vi vet lite om hvorvidt vi når frem til de som har størst behov, og om de har utbytte av bruken. Vi kan være rimelig sikre på at de fleste studenter har fått kjennskap til tjenesten, da man har sendt e-post til samtlige studenter og profilert PS-portalens sider både i studentavisen, lokale og riksdekkende media samt plassert lenken på forsiden av Universitetets eget nettsted. Etter en viss nyhetsinteresse er det naturlig at aktiviteten jevner seg ut. Selv om volumet kan være lavt, kan det være at de få som har brukt tjenesten, har hatt betydelig utbytte av den. Det er en tjeneste som ikke nødvendigvis brukes ofte, men som kan være viktig når behovet oppstår, kanskje på tidspunkter av døgnet da andre kilder til informasjon eller kontakt med andre ikke er tilgjengelig.

For PS-forumet viser statistikken samme tendens som for portalen for øvrig. Antall brukere var høyt i starten, men stabiliserte seg på et langt lavere antall etter to til tre måneder. Antall innlegg har variert, men har avtatt mye i slutten av semesteret. Antall registrerte brukere har steget jevnt i hele denne perioden, noe som kan tyde på at vi har mange såkalte «lurkers» (ingen norsk oversettelse) i forumet. I ethvert nettforum har man vanligvis en langt større andel «lurkers» – gjerne over 90 % – som bare leser innlegg og ikke skriver selv. «Lurkers» er en viktig målgruppe og har gjerne vel så stort utbytte av forumet (Christie & Azzam, 2004). Men utfordringen ligger i å oppnå en «kritisk masse» av deltakere slik at andelen aktive som poster innlegg, kommer opp i et minimum av aktivitetsnivå (Bieber et al., 2002). De som poster innlegg, må oppleve å få respons, og det må være interessant for dem og «lurkerne» å komme tilbake for å følge med på diskusjonene. Et minimum i vårt tilfelle vil

være anslagsvis 2–3 innlegg per dag. Dersom vi tar høyde for 90 % «lurkers», ville vi måtte få med 20–30 brukere som var innom sidene regelmessig.

Håpet var at PS-forumet skulle utvikle seg til en levende arena der studentene selv utvekslet erfaringer og sosial støtte i tråd med en selvhjelps- og mestringsideologi. Alternativet ville vært et ekspertforum der brukerne tok direkte kontakt med fagfolk og fikk svar på konkrete spørsmål. Grunnen til at vi valgte et studentdrevet forum, var først og fremst at vi ønsket å unngå et ekspertforum som kunne virke passiviserende. I tillegg så vi mange etiske, juridiske og sikkerhetsmessige aspekter som måtte utredes nærmere ved et slikt tilbud, som kan oppfattes som psykologtjenester innenfor helselovgivningen. I forbindelse med oppstart av neste semester vurderes det likevel om moderatorene (profesjonsstudentene i hovedpraksis) skal ta en mer aktiv rolle ved å gi respons på hvert innlegg som et forsøk for å få aktiviteten opp i en startperiode. Innen den tid vil de etiske, juridiske og sikkerhetsmessige aspektene utredes nærmere av IPS i samråd med NST.

Et annet spørsmål er om Universitetet og Høgskolen i Tromsø alene har tilstrekkelig studentgrunnlag for å oppnå den nødvendige kritiske massen. På Studenthelsekonferansen 2005 i Tromsø ble et felles nettsted med delt ansvar for oppfølging av forum diskutert. Dette kan være en interessant løsning, men krever en kartlegging av hva det vil innebære av gjensidige forpliktelser og i hvilken grad et slikt samarbeid er gjennomførbart i praksis.

Utvikling og drift

Mange webtjenester er utviklet av ildsjeler uten organisatorisk forankring, noe som kan skape vansker når ressurser skal skaffes til veie i en driftsfase. I dette prosjektet har vi hatt en oppdragsgiver i Universitetsdirektøren, i tillegg til flere interessenter: Studentenes sosialtjeneste, som daglig ser behovet for supplerende kontaktkanaler, Institutt for psykologi (IPS), som ønsker erfaring med nettbaserte tjenester, også som ledd i studentpraksis og forskning, og Nasjonalt senter for telemedisin, som skal fremme slike tjenester i helsevesenet. Samtlige var representert i referansegruppen i utviklingsfasen, og vil nå være representert i et styre ved overgangen til en driftstjeneste.

Mens bredden i «medeierskap» er en styrke, kan den også medføre en fare for at ansvaret kan pulveriseres over tid. Arbeidet med PS-portalen har i stor grad tydeliggjort at tjenester på Internett ikke driver seg selv, men krever anselige ressurser av de involverte. Det å designe, utvikle og åpne et nettsted er en viktig milepæl, men nettstedet må også oppdateres kontinuerlig over tid for at brukertallet skal holde seg oppe. Dette kan lett nedprioriteres når «kost/nytte» er vanskelig å dokumentere. Studentenes sosialtjeneste har studenter på døra daglig, og det akademiske fagmiljøet ved IPS har til dels meritterende publikasjoner og undervisning høyt på prioriteringslisten. Dette er det viktig å ta høyde for ved planleggingen av et slikt tiltak.

Internett som praksisarena for psykologstudenter

Internett som medium har revolusjonert måten å gjøre informasjon tilgjengelig på. Internett har også vært sentralt i utviklingen av nye kommunikasjonsmidler, både asynkrone som e-post og synkrone som chatteforum.

I psykologisk klinisk praksis er ikke bruk av Internett noe nytt. Bruk av e-post for å gjøre avtaler eller svare på spørsmål har etter hvert blitt mer og mer vanlig (Spitznogle, 2003) og vil med all sannsynlighet fortsette å øke i omfang. Likevel er bruk av Internett i klinisk praksis fortsatt i en tidlig fase både når det gjelder lovgivning og retningslinjer for bruk. Et viktig grunnlag for videre utvikling innenfor dette feltet finnes i Psykologforeningens veileder for psykologers faglige virksomhet

på Internett, utarbeidet i samarbeid med Nasjonalt senter for telemedisin (Norsk Psykologforening, 2004).

Slik psykologstudiet eksisterer per i dag, inngår ikke bruk av Internett i klinisk praksis i studieplanen, og bruk av Internett i klinisk praksis hos den enkelte psykolog baserer seg dermed på egen ervervet kunnskap om feltet. Hovedtanken bak det å la psykologstudenter være med på å utforme og drifte PS-portalen var å gi dem en innføring i ulike måter å benytte Internett på i klinisk praksis, med vekt på spredning av informasjon, innføring i eksisterende lovverk, etikk og utfordringer som ligger i kommunikasjon på Internett.

Veien videre

Flere veier ligger åpne med hensyn til å videreutvikle PS-portalen slik at den best mulig er i stand til å fange opp studenter som ikke benytter seg av eksisterende hjelpetilbud. En mulig løsning som er under vurdering, er å tilby en sikker Web-tjeneste for en-til-en-kontakt med terapeut (Kummervold et al., 2002). En annen løsning er innarbeiding av forskningsbaserte interaktive psykoedukative programmer. Disse viser lovende resultater for flere typer lidelser (angst, depresjon, spiseforstyrrelser, tvangslidelser) og bygger vanligvis på kognitive atferdsterapeutiske tilnærminger (Andersson, Bergstrom, Carlbring & Lindefors, 2005; Christensen, Griffiths & Jorm, 2004; Winzelberg et al., 2000; Marks, 1999). IPS har inngått et samarbeid med The Australian National University i Canberra, som har utviklet og evaluert to slike programmer for forebygging ved depressive symptomer: BluePages og MoodGYM. Studier har vist at disse programmene reduserer symptomer på depresjon og stigma vedrørende depresjon (Christensen et al., 2004; Griffiths, Christensen, Jorm, Evans & Groves, 2004). Programmene er oversatt til norsk og har i løpet av våren 2006 blitt utprøvd og validert blant studenter i Tromsø. Programmene har vært allment tilgjengelig for den norske befolkningen fra august 2006.

Vi er av den oppfatning at slike programmer vil være et vesentlig supplement til dagens tilbud – enten i tilknytning til tjenester som PS-portalen, i tilknytning til undervisningspakker i skolen om psykisk helse (Sosial- og helsedepartementet, 1999–2006), som «hjemmeoppgave» i tilknytning til terapi, eller som alternativ eller supplement til medikamentell behandling hos fastlegen i allmennpraksis.

FAKTA OM PS-FORUMET
PS-forumet er et tilbud til alle studenter ved Universitet og Høgskolen i Tromsø. Det skal være et møtested for studenter hvor de kan stille spørsmål, diskutere og dele erfaringer med hverandre. Tjenesten tar utgangspunkt i studenters ønske om en anonym hjelpetjeneste på Internett.
PS-forum inneholder følgende kategorier med korte innledninger til diskusjoner: <ul style="list-style-type: none"> – Studentliv – Helse – Relasjoner – Åpent forum – Periodens tema – International students
PS-forumet hadde i perioden 1. februar – 1. juni 2006 2889 besøkende.

Fakta om PS-portalen
Bakgrunn I universitetets (UiTØ) handlingsplan for studenter med funksjonshemming ble det våren 2003 utarbeidet et eget kapittel om studenter med psykiske og sosiale problemer. Høsten 2003 gjennomførte Institutt for psykologi en

Fakta om PS-portalen
kartlegging av Tromsø-studentenes psykiske helse og hjelpbehov (Skarsvåg, 2004). Med bakgrunn i resultatene fra studentundersøkelsen, og i samtaler med Nasjonalt senter for telemedisin, bestemte man seg for å etablere en Internettbasert Psykologisk Rådgivningstjeneste for studenter. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Universitetet, Høgskolen og Studentsamskipnaden i Tromsø
Innhold <i>Tjenester.</i> Informasjon og lenke til Studentrådgivinga, Psykhjelpen og Studentpresten. <i>Nyheter.</i> Aktuelle nyheter som angår studenters hverdag og psykiske helse. <i>Infobank.</i> Infobanken inneholder informasjon om allmenne temaer i studiehverdagen, eksistensielle temaer, temaer om psykisk helse og psykiske lidelser. <i>PS-forum.</i> Åpent forum for alle studenter ved Universitetet og Høgskolen i Tromsø. <i>Nettressurser.</i> Lenker til ulike uavhengige og reklamefrie foreninger og organisasjoner som omhandler psykisk helse. <i>Lenker.</i> Nyttige interne lenker for studenter ved Universitetet og Høgskolen i Tromsø.
Antall besøk PS-portalen hadde i perioden 1. februar – 1. juni 2006 4880 unike besøkende og 21 200 oppslag.
Tilbud under utvikling <i>BluePages:</i> en interaktiv Internett-basert tjeneste med vekt på depresjon. <i>MoodGYM:</i> Et Internett-basert terapiprogram utviklet for å forebygge depresjon hos unge mennesker.

Institutt for psykologi
 Universitetet i Tromsø,
 9037 Tromsø.
 Tlf 77 64 92 31
 Mobil 996 11 636
 E-post ovel@psyk.uit.no

Referanser

- Andersson, G. A., Bergstrom, J. B., Carlbring, P. C. & Lindefors, N. B. (2005). The use of the Internet in the treatment of anxiety disorders. *Personality disorders and neuroses. Current Opinion in Psychiatry*, 18, 73–77.
- Bieber, M., Engelbart, D., Furuta, R., Hiltz, S. R., Noll, J., Preece, J., Stohr, E. A., Turoff, M., & van de Walle, B. (2002). Toward virtual community knowledge evolution. *Journal of Management Information Systems*, 18, 11–35.
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley J. M. (2004). *Abnormal psychology*. Boston, MA: Pearson Education.
- Christensen, H., Griffiths, K. M. & Jorm A. F. (2004). Delivering depression interventions using the Internet: positive results from a large randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 328, 265–269.
- Christie, C. A. & Azzam, T. (2004). What's all the talk about? Examining EVALTALK, an Evaluation Listserv. *American Journal of Evaluation*, 25, 219–234.
- Griffiths, K., Christensen, H., Jorm, A. F., Evans, K. & Groves, C. (2004). Effect of web-based depression literacy and cognitive-behavioural therapy interventions on stigmatising attitudes to depression: A randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 185, 342–349.

- Kummervold, P. E., Gammon, D., Bergvik, S., Johnsen, J. A. K., Hasvold, T. & Rosenvinge, J. H. (2002). Social support in a wired world: Use of online mental health forums in Norway. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56, 59–65.
- Lintvedt, O. K., Sørensen, K., Østvik, A. R., Verplanken, B. & Wang, C. E. (2005). *Students' attitudes toward an Internet based intervention program preventing depression: Assessing the need for MoodGYM and predicting intention to use it*. Manuskript under bearbeiding. Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø.
- Marks, I. (1999). Computer aids to mental health care. *Canadian Journal of Psychiatry*, 44, 548–555.
- McEwen, B. & Lasley, E. N. (2002). *The end of stress as we know it*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
- Norsk Psykologforening (2004). *Veileder for psykologers faglige virksomhet på Internett*. Hentet 16. august, 2006 fra <http://www.psykol.no/?did=9093453>
- Skarsvåg, H. A. (2004). *Seeking treatment or not? A study on mental helpseeking and its relation to needs, symptoms, person characteristics, experiences and attitudes in a student population*. Hovedoppgave for cand.psychol.-graden ved Universitetet i Tromsø.
- Sosial- og Helsedepartementet (2000). *Kunnskap om psykisk helse*. Hentet 28. juni, 2006 fra http://odin.dep.no/hod/norsk/dok/andre_dok/rapporter/030061-220005/dok-bn.html
- Sosial- og Helsedepartementet (1999–2006). «Noe å snakke om...?» *Overordnet informasjonsstrategi*. Sosial- og Helsedepartementet.
- Spitznogle, S. (2003). *You've got m@il: An exploratory study of e-therapy in Norway*. Hovedoppgave for cand.psychol.-graden ved Universitetet i Tromsø.
- Winzelberg, A. J., Eppstein, D., Eldredge, K. L., Wilfley, D., Dasmahapatra, R., Taylor, C. B. & Dev, P. (2000). Effectiveness of an Internet-based program for reducing risk factors for eating disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 346–350.