OmSorg

Sofie Finnøy Vestøl og Åse Lilly Salamonsen
Master i design
Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo
Reiser i Viken og omegn
2022: mars, april og mai

Bakgrunn for prosjektet

«*Hun sa at det var en depresjon, men at det kan også være det er en sorg. Jeg hadde jo tapt et svangerskap og en barseltid som skulle ha vært veldig fin. Blir du frarøvet det så kan en sitte igjen med en sorgfølelse for noe du ikke fikk*», fortalt av en mor.

OmSorg er et tjenestedesignprosjekt som utforsker forebygging av fødselsdepresjon. Hvert år rammes mellom 9 500 og 35 000 foreldre i Norge av depressive symptomer i forbindelse med svangerskap eller barsel. Tall hentet fra Storbritannia viser at 1 av 5 dødsfall i spedbarnsperioden skyldes selvmord. I dag har vi ingen konkrete tall for dette i Norge, men fageksperter er bekymret for at mørketallene er store.

Om prosjektet

I vårt diplomprosjekt har vi jobbet med problemstillingen; **Hvordan kan vi bedre ivareta psykisk helse under svangerskap og barsel?** For å utforske dette dro vi med buss og tog til flere helsestasjoner i Viken og omegn for å snakke med helsesykepleiere og jordmødre, samt til kommuner for å snakke med ordførere. I tillegg hadde vi digitale møter med brukere og helsepersonell fra hele landet.

Totalt gjennom prosjektet har vi snakket med 20 mødre, 3 partnere, 16 helsepersonell og flere foreninger og organisasjoner. Dette ga oss en bred forståelse for situasjonen til dem som opplever en fødselsdepresjon. Kvinnene vi snakket med hadde hatt flere varseltegn på en begynnende depresjon. Dette gjorde at de ofte skulle ønske de bare hadde snakket om problemene sine litt før, eller at helsepersonell hadde tatt de på alvor litt tidligere. I tillegg hadde de ulike, og like, grunner til at dette ikke hadde skjedd. Disse grunnene sorterte vi i barrierer som kunne forklare hvorfor så mange hadde en historie hvor en “normal” utfordring som måtte eskalere til en stort mørkt hull før de fikk hjelp. Gjennom barrierene har vi satt ord på hvordan fødselsdepresjon kan oppleves, og belyst hvilke barrierer som kan gjøre det vanskelig å oppdage problemene tidlig.

Basert på barrierene idémyldret vi og lagde konsepter sammen med mødre, partnere og helsepersonell. Dette resulterte i tjenesten *Omsorg*, som gir informasjon og tilrettelegger for samtale om psykisk helse i svangerskap og barsel. Tjenesten gir rom for egenrefleksjon og gjør det enklere å sette ord på vanskelige følelser, tanker og bekymringer.

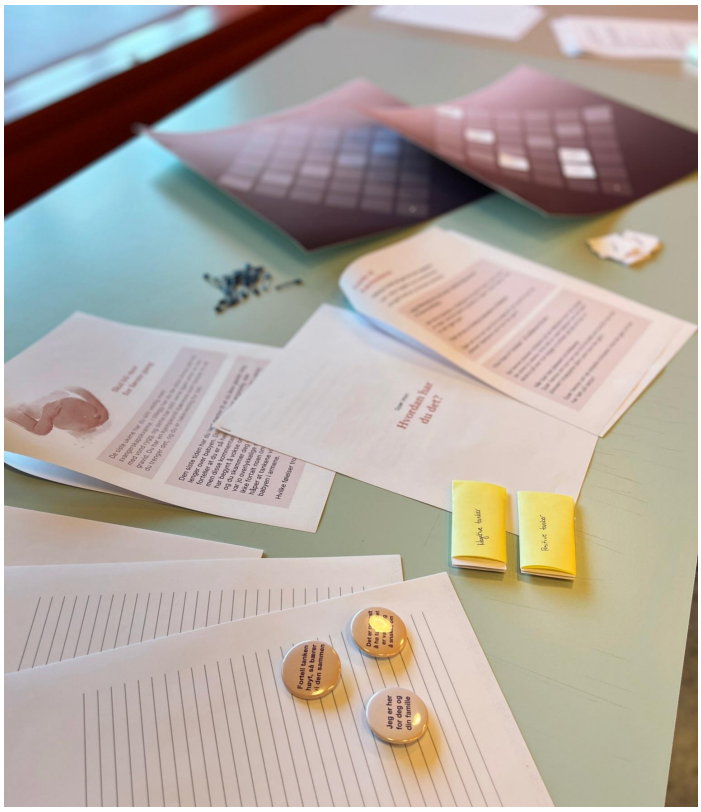
Hensikten med feltarbeidet
Helsestasjonene i Norge er i dag styrt av hver enkelt kommune eller bydel. For å få en forståelse for hvordan dette påvirker helsetilbudet i ulike steder av landet var det derfor avgjørende at vi besøkte flere ulike helsestasjoner. Som designere er vår viktigste oppgave å inkludere brukerne gjennom hele prosessen. Ved å møte brukere på stedene der de jobber har vi hatt mulighet til å forstå arbeidsoppgaver og situasjoner enda bedre.

Utbytte av reisene
Reisene ga oss stor verdi. Vi fikk mulighet til å observere, snakke med, arrangere workshop og teste konseptet med helsepersonell i deres arbeidsmiljø. Dette gjorde at vi fikk nye perspektiver på funnene våre, og det skapte økt trygghet for de vi skulle snakke med. Gjennom prosjektet har vi holdt flere av møtene med brukere og aktører digitalt på grunn av pandemisituasjonen. Å møte mennesker fysisk ga oss et stort utbytte. Ved et fysisk møte har man mulighet til å observere lokaler, stemning, og bli kjent på helt andre premisser enn ved digitale møter.

Reisestipendet ga oss også mulighet til å reise å holde workshop på rådhuset i Stange kommune, sammen med en ordfører og en lokalpolitiker, hvor vi sammen utforsket hvordan kommunene kan jobbe med forebyggende arbeid.

For å ha mulighet til å besøke flest mulig helsepersonell og andre aktører valgte vi å fordele reisestipendet på flere kortere turer i Viken og omegn. Vi reiste både på turer individuelt og sammen. Av hensyn til personvern vil vi ikke gå inn i detalj på hvilke helsestasjoner, helsepersonell og brukere vi snakket med.

STANGE RÅDHUS


Hvordan har du det?

Du er fin
Du er stærk