

# No isolation - Ending Social Isolation

## Presentasjon av gruppen

Prosjektgruppen består av Anne Sofie Gjøby, Astrid Eline Øksnes, Sigvart Bretteville-Jensen og Carl-Magnus Lein. Alle går bachelorprogrammet Informatikk - Design, bruk og interaksjon.

Vi er en gjeng med forskjellige erfaringer og interesser vi mener vi kan få utbytte av i dette prosjektet. Sigvart gikk medier og kommunikasjon på VGS og har litt bakgrunn i foto, grafisk design og 3D-grafikk. Carl Magnus har deltidsjobb som konsulent i Cloud Solutions. Anne har fem års erfaring som personlig assistent for rullestolbrukere. Astrid har fra tidligere en bachelorgrad i journalistikk fra Nord Universitet.



**Fra venstre:** Kristin Brænden, Astrid Eline Øksnes, Carl-Magnus Lein, Anne Sofie Gjøby, AV1, Sigvart Bretteville-Jensen, Simon Oliver Ommundsen.

## Prosjektet

Vår oppdragsgiver og samarbeidspartner i dette prosjektet er No Isolation. Organisasjonen ble opprettet i Oktober 2015 med ett enkelt mål; å redusere ufrivillig sosial isolasjon. No Isolation ønsker at alle skal ha muligheten til å delta i egen hverdag, og lager kommunikasjonsprodukter som hjelper mennesker ut av ufrivillig ensomhet og sosial isolasjon.

No Isolations første produkt er AV1. Det er verdens første kommunikasjonsrobot som gjør det mulig for langtidssyke barn å ta en aktiv del i egen skolehverdag og beholde kontakten med venner - selv fra sykesengen. Deres andre produkt, KOMP, er under utvikling i samarbeid med kreftforeningen og har som mål å gjøre det enklere for familien å organisere og holde kontakten med besteforeldre.

Våre kontaktpersoner i No Isolation er Simon Oliver Ommundsen og Kristin Brænden som begge er tidligere studenter ved Informatikk - Design, bruk og interaksjon. Vår faglige veileder er Jorun Børsting som for tiden skriver doktorgrad om roboten AV1.

### **Oppgaven**

Forskning viser at ensomhet og sosial isolasjon kan føre til tidlig død og øker risikoen for hjerte- og karsykdommer og diabetes. Ifølge Statistisk sentralbyrå opplever 1 av 4 ensomhet i dag, og tall fra Helsedirektoratet viser at 70 000 nordmenn har ingen nære venner å henvende seg til når de trenger noen å snakke med.

*- Å være ensom er like helseskadelig som å røyke*

Bent Høie, Helse- og omsorgsminister (2015)

No Isolation ønsker at vi skal utforske ulike ideer og brukergrupper, og vi har dermed fått en veldig åpen oppgave. Den går ut på å identifisere en målgruppe som sliter med ufrivillig ensomhet og/eller sosial isolasjon og gjennom grundig research forstå deres verden og pain-points. Vi får selv velge hva slags innovative teknologi eller tjeneste vi ønsker å utarbeide.

### **Våre forslag**

Vi har valgt oss ut fem målgrupper og utarbeidet flere problemstillinger til disse. Vi har også kartlagt hvilke ressurser vi har tilgjengelig for de ulike målgruppene og hvilke metodologier som kan være relevante for disse. Det neste steget i vår prosess er å pitche dette for No Isolation og deretter sammen med de velge ut en problemstilling og metodologi som vi vil jobbe videre med.

**Fengsel:** Til denne målgruppen har vi utarbeidet noen problemstillinger som fokuserer på både nåværende innsatte, tidligere innsatte og den innsattes familie der det overordnede fokuset er sosial isolasjon og ensomhet. *For innsatte er kontakt med omverdenen, og i særdeleshet med familie, viktig. (...) Dersom kontakt med familien opprettholdes vil det også kunne bidra til en enklere overgang tilbake i samfunnet etter endt soning* (Sivilombudsmannen, 2017).

**Krigsveteraner:** Vi har også utarbeidet noen problemstillinger som fokuserer på krigsveteraner og deres erfaringer med og ettervirkninger av krig. Ifølge Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner (NVIO) sliter mange veteraner med angst og PTSD. I tillegg opplever mange et savn etter kameratene sine og at overgangen mellom militær og sivil tilværelse er vanskelig. *Også dimmitert mannskap etterlyser personer som er villige til å både lytte og fortelle.* (NVIO, 2016).

**Uttekslingsstudenter:** En undersøkelse gjennomført av Universitas viser at hver femte student ofte føler seg ensom. Det kan være ekstra tøft å komme alene til et land der kulturen og språket er ukjent og dine nærmeste er flerfoldige mil unna. Hvordan er det å bli kjent med andre utvekslingsstudenter? Hvordan er det å bli kjent med norske studenter? Hvordan er savnet etter sin egen familie og kultur? Vi ønsker å undersøke hvordan utvekslingsstudenter i Norge har det og om vi kan lage en løsning som gjør norgesoppholdet bedre.

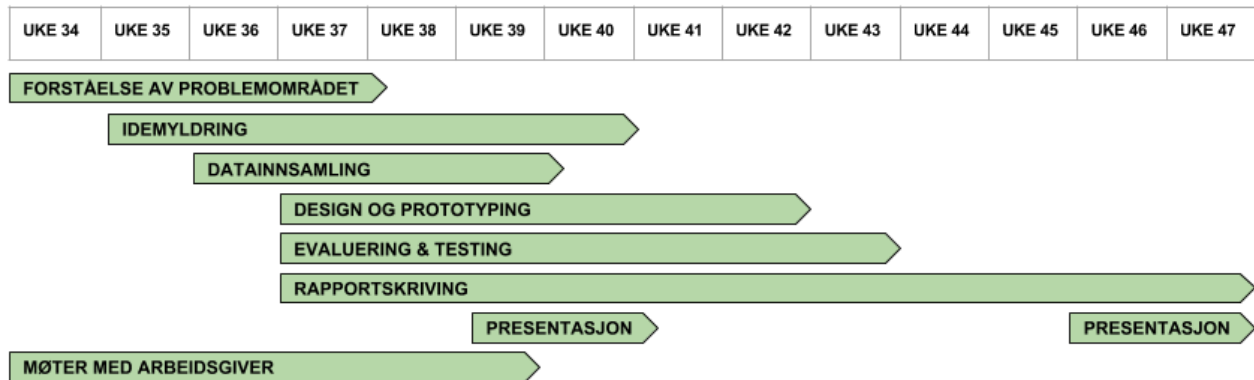
**Følelsesmessig ensomhet pga. sosiale medier:** Hvordan er det å føle seg ensom selv om man har flere tusen venner på facebook? Jaget etter et perfekt liv og flest likes på sosiale medier kan være mer ensomt enn det virker. Bli man for opphengt i dette kan man få et forvridt syn på virkeligheten, og har kanskje ikke så mange ekte venner man virkelig kan stole på. De som bruker sosiale medier mer enn to timer om dagen, har dobbelt så høy risiko for å føle seg isolert som de som bruker mindre enn en halvtime, viser en forskning gjort ved universitetet i Pittsburgh.

**Asylsøkere/flyktninger:** Det å komme fra et annet land, enten det er på grunn av krig, sult eller naturkatastrofer kan være vanskelig og utfordrende. Språkvansker, kultur, økonomi og lokalisering kan være store problemer for denne gruppen og kan føre til isolasjon og ensomhet. 22 av de 32 ungdommene (68 %) som ble intervjuet i rapporten til folkehelseinstituttet, nevnte at de hadde problemer i hverdagen som enten var knyttet direkte til savn av familiemedlemmer eller at de føler seg ensomme i Norge. Kan vi minske noen av

disse problemene og endre ensomheten eller isolasjonen til denne gruppen, og gjøre overgangen til å bo i et nytt land mindre skummel?

## Fremdriftsplan

Her er en foreløpig fremdriftsplan over hvordan vi ser for oss at ukene fremover skal se ut. Denne blir nok endret når vi får bestemt oss for målgruppe, problemstilling og metodologi.



## Kilder

Folkehelseinstituttet (2011) - Etter bosettingen: psykisk helse, mestring og sosial integrasjon blant ungdom som kom til Norge som enslige mindreårige asylsøkere. Hentet 12. september: <https://www.fhi.no/publ/2011/etter-bosettingen-psykisk-helse/>

NRK (2017) Sosiale medier kan gjøre deg ensom, Hentet 12. September: <https://www.nrk.no/kultur/sosiale-medier-kan-gjore-deg-ensom-1.13416317>

NVIO (2016) Støtteordninger, Hentet 11. September: <http://nvio.no/nvios-kameratstottearbeid/>

Sivilombudsmannen (2017) Temarapport Kvinner i fengsel, Hentet 8. September: [https://www.sivilombudsmannen.no/wp-content/uploads/2017/05/Temarapport\\_Kvinner-i-fengsel.pdf](https://www.sivilombudsmannen.no/wp-content/uploads/2017/05/Temarapport_Kvinner-i-fengsel.pdf)

Verdens Gang (2015) "Ensomhet er like farlig som å røyke", Hentet 11. September: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/helse-og-medisin/ensomhet-er-like-farlig-som-aa-roeyke/a/23427858/>