



erfaringskompetanse.no

# SLUTTRAPPORT

## Prosjekt Vekst- og mestringsgrupper 2006 - 2008

erfaringskompetanse.no 2010:2

Eva Svendsen



erfaringskompetanse.no **2010:2**

©erfaringskompetanse.no 2010

ISSN: 1891-6503

ISBN: 978-82-998301-8-8

Utgiver: Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

Forsideillustrasjon: Wera AS

Grafisk design og trykk: Wera AS, Porsgrunn

[www.erfaringskompetanse.no](http://www.erfaringskompetanse.no)

# Forord

Dette prosjektet kom i gang takket være mange viktige aktører. Tidligere daglig leder for Mental Helse Kompetanse, Ragnfrid Kogstad, var den som gjorde dette mulig gjennom søknad til Helsedirektoratet. Høyskolelektor Jan Stensland Holte og brukermedforsker Gro Beston hadde ideen om et gruppetilbud, etter å ha hatt kontakt med utallige ungdommer som etterspurte en arena der de kunne trene på sosialt samvær og få mestringsopplevelser på sitt nivå.

Ikke minst har prosjektet kunnet la seg gjennomføre takket være alle de fantastiske ungdommene som har deltatt i gruppene og delt fra sine liv. Jeg vil også takke alle de gode gruppelederne. De har lagt enormt stort engasjement og interesse i møtene med ungdommene. De har videre vært villige til å la seg intervju, bruke fritid og stille opp for å kunne samle mer kunnskap om hvordan ungdom som sliter alvorlig med livet sitt, kan få hjelp til å komme i gang med studier eller jobb.

Vårt inderlige ønske er at dette arbeidet og disse erfaringene blir brukt til å videreutvikle tilbudene for denne målgruppen.

Skien den 14.10.09

Eva Svendsen



# Innhold

<b>Bakgrunn</b> .....	6
<b>Faglig referanseramme</b> .....	8
<b>Presentasjon av erfaringer fra gruppevirksomheten</b> .....	10
Forskning/Evaluering .....	10
Organisering av gruppene .....	11
Gruppelederne .....	11
Rekruttering .....	12
Deltakerne .....	13
Gruppetilbudet .....	14
Nettverksarbeid .....	15
Kreativ metode .....	16
<b>Deltakernes erfaringer/utbytte</b> .....	20
<b>Hovedfunn fra følgeforskning og evaluering av gruppene</b> ..	23
Oppsummering .....	23
Selvhjelp og brukerstyring .....	23
Empowerment og rehabilitering .....	24
Deltakerne .....	24
Gruppelederne .....	24
Nettverkstilnærming .....	25
Kunstuttrykk – kreative aktiviteter .....	25
Organisering av gruppetilbudet .....	25
<b>Avslutning</b> .....	27
<b>Referanser</b> .....	27

# Bakgrunn

Mental Helse Kompetanse startet som et treårig prosjekt. Etter en langvarig prosess i Mental Helse Norge som begynte i 1999, ble det i januar 2006 bevilget midler fra Sosial- og helsedirektoratet til etablering av et nasjonalt kompetansesenter for brukere og pårørende innen psykisk helse.

*Målet for kompetansesenteret er at det skal være et ressurscenter for brukerrepresentanter, brukere, pårørende og alle som etterspør brukerkunnskapen, at det skal bidra i utviklingen og systematiseringen av kunnskap basert på brukererfaringer, og at en på mange ulike måter skal fremme dialogen mellom brukere, forskere, fagfolk, byråkrater, politikere og utdanningsinstitusjoner. (Søknad til Sosial og helsedirektoratet pr. 07.10.2005)*

I januar 2009 gikk senteret over fra å være et prosjekt til et fast kompetansesenter og skiftet navn til Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse. Slik kunne alle bruker- og pårørendeorganisasjoner innen feltet føle eierskap til senteret.

Det ble ansatt prosjektleder for vekst og mestring fra april 2006. Det skulle etableres kreative verksted/selvhjelpsgrupper for ungdom. Målsetningen med disse prosjektene skulle være å:

- Utvikle kunnskap og kompetanse basert på ungdommens erfaringer fra å delta i en kreativ, brukerstyrt gruppe som varer over minst ett år.
- Utvikle praktisk og teoretisk kunnskap om hvordan kreative metoder kan fremme vekst og utvikling hos ungdom innenfor gitte trygge sosiale rammer og virke motiverende med hensyn til forberedelse til utdanning/yrkesaktivitet.
- Ved å kartlegge og beskrive denne prosessen systematisk både fra deltakerne og gruppeledernes perspektiver – utvikle et teoretisk og praktisk grunnlag for nye praksismodeller.

I søknaden som er nevnt over, ble prosjektene beskrevet på følgende måte:

Vekst- og mestringsprosjektene vil være et integrert tilbud, bygd på tre faglige søyler:

1. Dialogtilnærmingen, åpne samtaler, nettverk og systemtenking.
2. Kunstneriske og kreative tilnærminger til vekst- og forandlingsprosesser.
3. Fysiologiske og kropporienterte tilnærminger som body-dynamisk tenking, kostholds forståelse, energetisk forståelse, bevegelse, dans og massasje.

*I bunnen av disse søylene vil bevissthet om menneskerettigheter og verdighet ligge, en humanistisk og samfunnsmessig forståelse, og et menneskesyn som også inkluderer åndelige og meningssøkende aspekter. Det skal være rom for det ikke-rasjonelle, for følelsene, historiene og det gjensidige nærværet. Traumer og krenkelser skal møtes. Som beskrevet nedenfor vil "søylene" integreres ved at vi skaper en kjerneaktivitet som kalles "kreative*

verksteder” hvor det også settes av tid til deling av erfaringer rundt de kreative aktivitetene. Kreative verksteder kombineres videre med nettverksarbeid og kontakt med ulike kommunale tjenester, trygdeetat og arbeidsformidling. Hovedingrediensene blir: Kreative verksteder, Nettverksarbeid og Likemannsarbeid.

”Kreative verksteder” er ment i vid forstand: Finne nye veier ut av håpløshet, nye veier inn til følelser, bygge på brukernes egne løsninger. Kjerneoppgaver i verkstedene blir kreative aktiviteter som drama, bevegelse, arbeid med musikk, tekst og fargeuttrykk, og bruk av naturen. Prinsipper for dette arbeidet er ansvarlighet i forhold til kontinuitet, prosessenes dybde og den lokale forankringen. Prosjektansvarlig må ha solid kompetanse i å jobbe med menneskelige prosesser, takle følelser og finne veier gjennom angst og konflikter. ”



# Faglig referanseramme

Vårt utgangspunkt har vært at mennesket må møtes som et helt menneske med åndelige, kroppslige, psykiske og sosiale behov.

Prosjektet skulle:

- Ha en fenomenologisk, humanistisk og eksistensiell forankring
- Ta utgangspunkt i kunsten som helende kraft
- Bruke systemisk tilnærming
- Bygge på ungdommenes egne meninger
- Være en hjelp til selvhjelp

Dette har for oss betydd at tilbudet skal baseres på nyere brukerforskning (Topor, Miller m.fl.), som sier noe om hva som er viktig i en vellykket rehabiliteringsprosess:

- en plass å være trygg - "føle seg hjemme"
- møte andre tillitsfulle
- inkludering i stedet for prestasjon
- likeverdighet
- individuell tilrettelegging
- fleksibilitet
- helhetlig tilnærming

Det ble bevilget midler til prosjektet gjennom direktoratet som en del av driften av Mental Helse Kompetanse.

Styret ved MHK vedtok at det skulle igangsettes tre vekst- og mestringsgrupper i ulike deler av landet. Vi ønsket at gruppedeltakerne skulle være i alderen 18 - 25 år av begge kjønn og som har slitt med livet sitt. De måtte ha et ønske om å utforske tankene, følelsene og relasjonene sine og være i stand til å gjøre avtaler om å begrense selvskading. Det var ingen forventning om kunstnerisk interesse eller kompetanse.

For hver gruppe skulle det nedsettes en ressursgruppe hvis mandat skulle være å følge gruppeprosessen, bidra til markedsføring av tilbudet og til rekruttering av ungdom til prosjektet. Det skulle tilsettes to gruppeledere i 20 % stilling for hver vekst og mestringsgruppe. Prosjektleder skulle fungere som veileder for gruppelederne. Gruppene skulle fortsette ut prosjektperioden, som varte frem til 1. januar 2009 i regi av Mental Helse Kompetanse. Deretter skulle vi sikre, enten at gruppene kunne fortsette i andres regi, eller at de ungdommene som trengte det, fikk et annet tilbud.

Det ble vedtatt å engasjere en forsker som skulle følge en av gruppene tett og gjøre intervjuer med deltakerne, under og etter deltakelsen. Det skulle også gjøres avtale med andre



høyskoler som kunne følge de andre gruppene. All forskning skulle følge etiske retningslinjer og være godkjent av REK, dersom dette var nødvendig. Dette betydde blant annet at alle ungdommene hadde frihet til ikke å la seg intervju og at de kunne trekke seg når som helst.



# Presentasjon av erfaringer fra gruppevirksomheten

## Forskning/evaluering

Gruppelederne leverte rapporter (5-7 stk.) gjennom hele prosjektperioden. I tillegg har ungdommene i Skien skrevet sin egen rapport. I en kortere periode ble deltakerne oppfordret til å fylle ut et evalueringskjema, før og etter hver gruppesamling (KOR). Resultatene ble bearbejdet av gruppelederne sammen med deltakerne som en del av gruppeprosessen. Det ble arrangert veiledningssamlinger for gruppelederne en gang i året og ført referat fra disse som ble brukt som grunnlag for evaluering i tillegg til referat fra ressursgruppemøtene.

Høyskolelektor Jan Stensland Holte ved Høyskolen i Hedemark, Elverum ble engasjert hos Mental Helse Kompetanse i 50 % stilling i 1 år for å følge gruppen i Hamar og gjøre intervjuer med ungdommene underveis og etter avsluttet gruppedeltakelse. Hensikten var å kunne danne et bilde av hvordan ungdom som sliter med livene sine uttrykker sine opplevelser av livet - og hvordan kreative aktiviteter fungerer inn på vekstprosessen hos den enkelte. Den første delen av denne studien er presentert i rapporten *"Det er som en orkan inne i meg" Oppdragsrapport nr. 8 – 2008.*<sup>(1)</sup>

Det ble også gjort avtale med Universitetet i Bergen ved førstelektor Thor Øyvind Jensen. Kristin Johnsen ble engasjert for å gjøre masteroppgave med utgangspunkt i erfaringene fra gruppene i Skien og Notodden. (*Ledet Selvhjelp i Vekst- og mestringsprosjekteter, Notat nr. 2 – 2009.*)<sup>(2)</sup>

I tillegg har Monica Birkemo Johansen skrevet fordypningsoppgave fra samtaler med en bruker og en leder i forbindelse med en studie ved Høyskolen i Finnmark. (*Vekst- og mestringsprosjektet. Hvordan opplever en ungdom å delta i Vekst og mestringsprosjektet- et bidrag til ivaretagelse og bedring av den psykiske helsen? Fordypningsoppgave våren 2009, Høgskolen i Finnmark.*)<sup>(3)</sup>

Vekst- og mestringsprosjektene er evaluert av KBT Midt-Norge, Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling ved Dagfinn Bjørgen og Heidi Westerlund, ved hjelp av Bruker spør Bruker-metoden. (*Rapport Implementeringsmuligheter for Vekst- og mestringsgruppe.*)<sup>(4)</sup>

I det følgende blir funn fra disse arbeidene presentert. Alle uttalelser fra ungdommene er anonymisert, men eksakt referert.

## Organisering av gruppene

Skien, Hamar og Kristiansand/Arendal ble valgt som pilotprosjekter i samarbeid med Høgskolene i Agder og Hedmark. Av ulike praktiske årsaker ble det ikke gjennomført prosjekt i Agder. I stedet ble det satt i gang en gruppe i Notodden i samarbeid med Blefjell sykehus og Notodden kommune. I Skien ble gruppen til i samarbeid med DPS, Sykehuset Telemark, NAV, Mental Helse Skien og Skien kommune. For Hamar sin del, ble gruppen sammensatt av brukere fra barne- og ungdomspsykiatrien i Hamar og Østerdalen, Mental Helse Hamar og kommunene i Ringsaker, Hamar, Løten og Stange. I 2007 ble det gjort et forsøk på å etablere en gruppe også i Trondheim, men det viste seg at storbysatsingen hadde åpnet for mange lignende prosjekter og at grunnlaget for rekruttering var for dårlig.

Den første gruppen startet høsten 2006 (Skien), i januar 2007 kom Hamar i gang og tilslutt Notodden høsten 2007. Etter prosjektslutt tok kommunen/NAV og DPS over ansvaret for driften av gruppen i Notodden, kommunen delfinansierte gruppen videre i Hamar og Skien-gruppen ble avsluttet fordi kommunen ikke kunne dekke sin andel av driftsutgiftene.

Gruppene har hatt god økonomi. Det har vært satt av ca. kr 280 000 per år til å drifte hver gruppe. Dette inkluderer lønn til lederne, reiseutgifter, materiale, servering, ekskursjoner og diverse. Gruppelederne har laget sitt budsjett innenfor denne rammen og styrt forbruket etter gruppens behov.

## Gruppelederne

Det ble engasjert 2 voksne som gruppeledere i hver gruppe i 20 % stilling i ett år om gangen fra 2006. Den ene hadde helse/sosialfaglig bakgrunn og kjennskap/erfaring fra kreative metoder i grupper og den andre hadde bruker/pårørendeerfaring, eller erfaringer fra arbeid med ungdom. Det at den ene voksne hadde tilknytning til hjelpeapparatet, eller god kjennskap til det psykiske tjenestetilbudet i kommunen/DPS området, gjorde det lettere å få markedsført tilbudet inn der ungdommene hadde kontakter. Slik oppsummerer en av lederne hva han tenker bør være kvalifikasjonene hos en gruppeleder: <sup>(7)</sup>

- faglig kompetent
- har humor og hjertevarme
- kan spille på et bredt spekter av tilfang og metoder
- er ryddig, strukturert og har oversikt
- kan improvisere og legge bort avtalt program
- er tydelig på hva en krever av ungdommene i gruppa
- tåler å bli avvist og ikke så lett blir vippe av pinnen

- har god fysisk og psykisk helse
- har god tålmodighet, men samtidig ikke er redd for å markere hvor grensa for egen rolle og involvering går

Gruppelederne har vært "håndplukket" ut fra personlig egnethet, erfaring fra arbeid med ungdom eller helse-/sosialfaglig bakgrunn, åpenhet overfor bruk av kreative metoder og bruker/pårørende erfaring. Vi har sett at de som har bakgrunn som terapeut, må ha en del erfaring for å kunne klare å legge fra seg den terapeutiske innstillingen og ha fokus på vekstfremmende prosesser, på her og nå og på ressurser. Den faglige forankringen var spesielt nyttig når det oppstod konflikter og vansker i gruppen.

Gruppelederne fikk veiledning fra NASEP av godkjent veileder ca. hver 14. dag til en gang per måned. I følge gruppelederne har dette vært viktig både for å holde oppe faglige problemstillinger og styrke lederne i sin forankring i prosjektets verdier og fellesforståelse ut fra de tre søylene: Kreativitet, dialog og nettverk.

## Rekruttering

Det ble laget foldere med invitasjon til å delta i gruppene, invitert til informasjonsmøter, presseomtale i avisartikler/tv-intervju og lederne reiste rundt til de forskjellige tjenestoområdene for å gjøre tilbudet kjent. I tillegg ble det nedsatt ressursgrupper rundt hver ungdomsgruppe (se ovenfor) som spredde informasjon om gruppene på sine arbeidsplasser.

Det tok lang tid før tilbudet ble en del av bevisstheten til våre samarbeidspartnere. Generelt kan man gå ut i fra at det tar minst ett til tre år før et nytt tilbud er så integrert, at man får henvendelser fra andre enn dem som kjenner tilbudet gjennom direkte samarbeid. Dette stemmer med våre erfaringer. Lederne brukte mye tid på rekrutteringsarbeid.

Alle ungdommene fikk tilbud om en til to samtaler med lederne før de bestemte seg for om de ville delta i gruppen. Slik oppsummerer evalueringsrapporten forsamtalens betydning for gruppeetableringen. (4, s. 11):

- Forsamtalene er en forutsetning for å bli kjent med deltakerne – og et bidrag til at deltakerne, som ønsker å delta skal bli kjent.
- Forsamtalene brukes til å avklare forventinger til hva deltakelse og konseptet innebærer.
- Forsamtalene har også den funksjon at de skal avklare om ungdommene har de rette forutsetninger for å delta, selv om det ikke har vært klare kriterier for dette i pilotperioden. (Dette har vært en forutsetning for at prosessen skal gå sin gang i gruppene.)
- I de tilfeller hvor tilbudet ikke har vært det riktige for en ungdom, har man lagt vekt på å finne andre tiltak. Dette gjøres også når det er en ungdom som ønsker å avslutte i en gruppe, etter å ha deltatt en stund.

Gruppeledernes holdning til disse forsamtalene, ble uttrykt på følgende måte fra en av gruppelederne:

*”Og hvis det er det at denne ungdomsgruppa kanskje ikke er akkurat greia for den ene som kanskje ønsket å være med, så har vi alltid passet på at det er et annet tilbud, at det er noe annet du kan holde på med. Så du ikke får avslag, nei ... Men at, men du, hva med dét? Hadde det vært noe? Er det noe for deg? Sånn at vi alltid har noe i bakhånd.”*

## Deltakerne

I alt fulgte 36 ungdommer i alderen 17 – 25 år gruppetilbudet fra 3 måneder og opptil 2 år. Når noen sluttet midt i semesteret, kom nye inn i gruppen (halvåpent tilbud). Det var mellom 8 og 12 deltakere i hver gruppe av begge kjønn, flest jenter. Dette kan ha noe med at gruppetilbud oppfattes som en ”jentegreie” for mange gutter. Men kanskje først og fremst at det generelt er flest jenter som kommer til behandling for psykiske plager. Det at kreative aktiviteter er blitt vektlagt, kan ha skremt vekk noen gutter. Det var ulike årsaker til at ungdommene sluttet. 11 ungdommer var innom tilbudet i kortere tid enn tre måneder. Fire av disse sleit for mye og fikk hjelp gjennom andre tilbud. To hadde alvorlig anoreksi og gruppedeltakelsen ble for stor utfordring. De fleste sluttet fordi de ikke følte behovet for gruppa lenger og hadde kommet i gang på skole eller i arbeid.

Ungdommene som har deltatt i gruppene har hatt det til felles, at de har slitt med livene sine mer enn vanlig. De fleste er blitt rekruttert fra offentlige hjelpeinstitusjoner som psykiatrisk poliklinikk, barne- og ungdomspsykiatrien, NAV og psykisk helsetjeneste i kommunene. Slik oppsummerer KBT sin evaluering vedr. gruppesammensetningen (4, s. 10):

- Man har hatt visse kriterier for utvelgelse av deltakere til gruppene (selv om det er få som er blitt avvist. ) Kriteriene er:
  - Sosial fungering, og ikke alvorlighetsgrad av sykdom.
  - De som er isolerte sosialt.
- Erfaringene tilsier at selv om målgruppen er ungdommer som sliter psykisk, er det viktig at man toner ned markedsføringen av gruppene som ”for dem som sliter med psykiske problemer”, da ungdommene er opptatt av identitet.
- Det er viktig med lokale variasjoner i gruppene. Det vil være andre måter å rekruttere og markedsføre tilbudet på i store byer i forhold til mindre steder.

I Birkemo Johansens oppgave, spør hun hva det gjør med en ungdom som sliter å være sammen med andre ungdommer som sliter. Kan man være med å normalisere det som er unormalt? Hun svarer selv at gjenkjenningen er en viktig faktor for ny innsikt og vekst, forutsatt at den er positivt fokusert. Med den kreative vinklingen som gruppene har hatt, blir dette tydelig. En av deltakerne uttrykker dette svært godt:

*Det er veldig kreativt, allsidig, inkluderende. Jeg følte at alle får være med og jeg oppdager*

*hele tida nye sider ved et menneske, både meg selv og andre. Sånn som noen kan ha hatt et inntrykk av å være veldig stille og nesten redd for å åpne munnen, men når denne personen da får tatt bilder...[...]og virkelig får utfolde seg i ting med det personen mestrer og det er vel mye det som er meningen med opplegget da. Du skal få følelsen av å mestre. (3, s. 31)*

For mange av ungdommene har det vært viktig at de ikke har vært forpliktet til å møte opp på hver samling. Dette har ført til en stor grad av instabilitet i gruppesammensetningen. Likevel har gruppelederne, sammen med en kjerne av ungdommen, sikret stor nok kontinuitet til at deltakerne har opplevd gruppen som et trygt sted. For å kunne mestre dette som gruppeleder, synes det viktig at de får veiledning og at deltakerne får et eiendomsforhold til gruppereglene ved at de selv er med på å utforme disse. Ryddighet og klare avtaler rundt avslutninger skaper trygghet og bidrar til at gruppen kan tåle mye utskiftninger og samtidig opprettholde gruppekulturen.

## **Gruppetilbudet**

Gruppene møttes én kveld i uken i 2,5 – 3 timer. Ungdommen inngikk kontrakt med gruppen for et halvt år om gangen. Det ble foreslått å ha samlinger to ganger i uken. Flere av ungdommene gav da tydelig uttrykk for at dette ville bli for krevende. I Hamar og Notodden var gruppene på hytteturer. En av gruppelederne uttrykte erfaringene derfra slik: <sup>(5)</sup>

*For deltagerne har dette ført til:*

- *Mestre en ny erfaring og gå over en egen terskel*
- *Erfare en vanlig familierytme: Måltider, søvn, vanlige aktiviteter, og sosialt samvær*
- *Ha modeller i oss voksne*
- *Ha noe å snakke om*
- *Åpne for nye sanseintrykk*
- *Bli synlige for hverandre med nye sider/ressurser*
- *Sosial treningsarena*

Lokalene var sentralt plassert i byen og rommene var store og gav muligheter for fysiske aktiviteter som for eksempel dans, maling og ulike spill. I Skien og Hamar dekket kommunen husleie, mens i Notodden delfinansierte prosjektet et lokale som flere andre grupper brukte.

Alle gruppene har lagt inn en enkel servering, enten i starten av gruppesamlingen eller midtveis. Slik uttrykker ungdommene i Skien (PAUSA) hva matstunden har betydd for dem: <sup>(6)</sup>

*”Gruppas medlemmer liker ”kosestunden” før selve gruppa starter. Da spiser vi mat, og samtalen ligger på et litt mindre seriøst nivå. Dette føler vi er viktig for å bli bedre kjent og snakke om hverdagslige ting. Her har vi også muligheten til å avtale ting som skjer utenfor gruppa, noe som vi har blitt bedre til.”*

Gruppene representerte et sted hvor man har fått nye venner og fungerte som et utvidet nettverk for flere av ungdommene. En ungdom uttrykte at hun hadde gått til psykiater for sin sosiale angst og isolasjonstendens i mange år, og at hun først gjennom gruppedeltakelsen fikk den arenaen hun trengte for å praktisere og øve seg på å ta kontakt med jevnaldrende.

SMS er blitt brukt av alle gruppelederne for å minne om neste gruppesamling og for å holde kontakt mellom samlingene. Der det har vært behov for det, har gruppeleder hentet ungdom til gruppa etter avtale med ungdommen selv, og som et ledd i en planlagt prosess. *”Vi holder kontakten med ungdommene også etter at de har slutta eller når de har en pause” sier en av lederne i Notodden i en samtale med veileder. ”Det at jeg vet at dere er der, gjør det mulig for meg å stå i det som er vanskelig”*, var uttrykk fra flere av ungdommene. Når noen av ungdommene trengte innleggelse, var gruppeleder og gruppedeltakerne i kontakt med vedkommende på SMS for å minne om gruppetilhørigheten.

En suksessfaktor som er nevnt i flere av rapportene, er at NASEP ikke har vært opptatt av standardisering av gruppetilbudet. Lokale forhold har fått innvirke på utformingen av tilbudet og gjort at gruppelederne har følt stor frihet til å skape gruppen sammen med deltakerne med nødvendig individuelle tilpasninger. Det kan være en stor utfordring for videreføringen av tilbudet, innen for eksempel NAV, å ivareta dette vesentlige aspektet ved tilbudet.

## Nettverksarbeid

I arbeidsavtalen med gruppelederne var det satt av tid til forarbeid og etterarbeid i forbindelse med hver gruppesamling. Gruppelederne brukte noe av sin arbeidstid på å følge opp ungdommer som hadde behov for støtte. Dette kunne være i forhold til fastlege, NAV, skole, omsorgsbolig, terapeut, familie og lignende mellom gruppesamlingene. I en av gruppene laget de nettverkskart og den enkelte fulgte opp med tiltak, i forhold til hva de fant var nødvendig for å bedre sin sosiale situasjon.

Slik uttrykker lederne hva de mener er viktige faktorer som må være til stede for å kunne ivareta nettverkstilnæringsen: <sup>(5)</sup>

*Fleksible rammer som gir rom for at vi kan følge opp gruppedeltagerne i forhold til deres forskjellige behov også utenom fastlagt gruppetid, f.eks.:*

- ta telefoner til forskjellige etater
- nært samarbeid med ungdommenes kontakt med personer i systemet
- være tilgjengelig for deltagerne, følge opp deltagerens ønsker og behov for kontakt med oss, gjennom meldinger og samtaler.
- være støttepersoner i utfordrende situasjoner
- skape forventninger hos deltagerne

I evalueringsrapporten fra KBT oppsummeres følgende når det gjelder gruppedeltakernes

nettverk og kontinuitet: (4, s.17)

- *Nettverksarbeid har vært viktig for å holde kontakten med ungdommene og bidra til motivasjon til å fortsette i gruppene.*
- *Løpende kontakt – for å bidra til at ungdommene blir videreført.*
- *Ikke forpliktende for ungdommene å delta fra gang til gang. Dette for å ivareta dem som ikke er i stand til å møte opp til hver gruppesamling.*
- *Samhold i gruppa – det at gruppedeltakerne/ungdommene er blitt kjent og bygget nettverk mellom seg, bidrar til dette. En stabil kjerne i gruppa har også bidratt ved at gamle deltakere tar seg av dem som er nye.*
- *Kontinuitet – gruppelederne har bidratt til kontinuitet i gruppene gjennom nettverksarbeid. Det å følge opp de som avslutter i gruppene og de som ikke klarer å delta i en periode.*
- *Uformell kontakt – gruppelederne har hatt en del uformell kontakt med ungdommene mellom samlinger, blant annet gitt mulighet for samtaler og bistand opp mot f. eks NAV.*
- *Forsamtalene synes å ha betydning for at gruppedeltakerne vil fortsette i gruppene. Avstemming av forventinger og forberede ungdommene på hva de går til.*

## Kreativ metode

Alle tre gruppene tok ulike kunstneriske modaliteter i bruk som metode for å få frem ressurser hos ungdommen og for å skape en god gruppekultur.

*”Kunst er å strekke seg utover fastlagte tenkemåter i retning av det levende sanselige felt. Så kan endring skje. Forutsetningen er at vi kommer nærmere sansene, For å få bevegelse ut av fastlåste livsmønstre må vi arbeide med en tilnærming som kan åpne sansene igjen. Den enkelte må få lage sine egne uttrykk, sette sin egen scene. Vi følger de bilder som dukker opp og lar dem lede veien ut i sjelens sanselige verden” ( Paolo Knill 1997).*

I kunst- og uttrykksmetodikken inkluderer man alle sanser og har fokus på hele mennesket.

*”I våre øyne er det viktig at de forskjellige aktivitetene møter de forskjellige deltageres skjulte talenter/ressurser. Det innebærer at vi skifter mellom forskjellige aktiviteter i perioder. Vi skaper rom slik at deltagerens spontane uttrykk blir løftet frem. Dermed blir deltagerne synlig for hverandre på mange nivåer. Ungdommene viser da frem hvem de er, med både usikkerhet, sårbarhet, egen mestring og styrke. Dette bygger opp under deltagerens identitetsutvikling og skaper trygghet og løft i gruppa.”<sup>(5)</sup>*

Det ble etablert en fast ytre struktur på samlingene med en oppvarmingsfase, arbeidsfase, avslutning av arbeidsfasen og til slutt en refleksjonsfase. I starten ble ungdommene invitert til å formulere sine mål for deltakelse i gruppen.



Eksempler fra Notodden-gruppen:

- Dele egne tanker og følelser med andre
- Bli trygg på seg selv og andre
- Stå for egne meninger
- Bruke gruppen som en arena for vekst og utvikling
- Gjennomføre mål som den enkelte har satt for seg selv

Oppvarmingsfasen: I to av gruppene begynte man gruppesamlingene sittende i sirkel med et senter i form av lys eller blomster eller lignende. I Hamar-gruppen hadde de eget arbeidsbord som gruppen samlet seg rundt. Orddrop ble brukt som fast innledning der hver enkelt ungdom kommer med sitt spontane uttrykk i form av et ord eller setning om hvordan det er å være i gruppa i dag. Det kunne være alt fra "jævlig" til "glede over våren". Ut fra dette laget de et dikt sammen. Slik dannes en felles opplevelse og alle får sagt noe fra starten av. Et eksempel på dikt fra Notodden gruppa:

### Frihet

Frihet er som en fløyelsmyk spiral,  
Hvor inspirasjonen kan føre til nye vendinger  
Og bane vei for kommende tider.

Den blå timen kan være kald som snø.  
Langt tilbake, for lenge siden,  
Var da – men nå er det nå  
Så nå er tiden inne  
Til å samle ny styrke

*(Dikt som ungdomsgruppen laget i november 2007)*

Det å bli sett og hørt er helt sentralt i gruppene og alle skal ha muligheten til å starte dagen med å formidle seg eller at stemmen blir hørt.

*De kunne velge å ikke si noe eller bare si at jeg har det ikke noe bra nå. Da var det heller ingen som spurte, for da hadde de sagt det ... Da var det ingen som trengte grave noe mer i det hvis en ikke ville si noe om det sjøl. Det var veldig åpent og alle hadde forståelse for [...]andres problemer for å si det sånn, da. ( Maria) ( 3, s. 31)*

I arbeidsfasen ble ulike temaer tatt opp avhengig av ungdommenes ønsker og behov. I halvårsrapporten for våren 2008 for Notodden-gruppen, skriver lederne: <sup>(5)</sup>

Temaer som har vært i fokus i gruppen:

- Finne sine egne ressurser
- Fortelle om og dele egne interesser med de andre deltagerne, f.eks. musikksmak, filmsmak, sport, andre fritidsaktiviteter
- Bli tydelig og synlig for seg selv og de andre
- Oppdage likheter og ulikheter
- Bekrefte hverandres sterke sider
- Bli trygg på seg selv og på hverandre
- Samarbeid
- Sprengne egne grenser med å prøve nye aktiviteter, eller bryte gjennom gamle barrierer som har vært til hindring i andre situasjoner på skolen eller arbeid
- Få rom til fri utfoldelse gjennom kreativt arbeid og lek
- Mestringsopplevelser gjennom kreative aktiviteter
- Deltagelse på "Kunst- og uttrykksfestivalen" med offentlig framføring av dikt, og bilder i utstillingen

Andre eksempler på temaer er: <sup>(6)</sup>

*" Seksualitet og legning, rus, økonomi, vennskap og kommunikasjon, hvorav de to siste egentlig er noe vi jobber med hele tiden. Våren har vært preget av at ungdommene har ønsket mer av «den gode samtalen», vi har blant annet snakket om angst, og hvordan den slår ut så forskjellig fra person til person.*

*Vi har også vært på en meget vellykket Oslo-tur, som inneholdt besøk til Skjervan gård, hvor de av ungdommene som ønsket det kunne ri, og de som ikke ønsket det fikk kjøre hest og vogn. Turen inneholdt også shopping og restaurantbesøk, og vi avsluttet kvelden med å se film på Colosseum kino."*

De ulike temaene ble bearbeidet på forskjellige måter; å male et felles bilde, spontanmaling, dans/ bevegelse etter musikk, lage egen musikk, fotografering/filmskaping, forming av leire, sang, skrive dikt og eventyr m.m. Holdningen til de kreative aktivitetene har vært at det er ingen ting som er riktig eller galt, men bare noe annet: " Du er bra nok uten å være verdensmester". Det er nødvendig at lederne formidler en holdning som viser at det som gjelder er; liten ferdighet og stor følsomhet i det kreative arbeidet. De må være åpne, ressursorienterte og ikke-vurderende overfor det som dukker opp i uttrykket. Lederne skal ikke være opptatt av å være flinke ledere, men ha fokus og legge vekt på å være til stede når ungdommen trenger det. Slik kan man unngå at prestasjonsangsten sperrer for spontanitet og glede ved å skape.

(Fra Fødselsdagskalender, laget av Hamar-gruppen)

Arbeidsfasen ble ofte avsluttet med at ungdommene ga hverandre kreative responser. Eksempel på dette er når ungdommene laget kreative responser til hverandres bilder/uttrykk ved å droppe et ord eller vise en bevegelse. Deretter kunne hver enkelt skrive sitt dikt med utgangspunkt i det de hadde fått fra de andre. Å ha en holdning som viser respekt for det som er skapt og ikke analysere eller tolke den andres uttrykk, er svært essensielt for å få til nok trygghet i gruppen til å gjøre dette.

I refleksjonsfasen samtaler man om hva man har gjort i dag, sammenhengen med aktivitetene og dagens tema og hva dette har gjort med den enkelte. Det er viktig at hver enkelt får si det de vil og få den tiden de trenger for å formidle seg. Imidlertid er det gruppeledernes oppgave å se til at tidsrammen blir respektert. Den som ønsker/trenger å være taus, skal få lov til det. Gjenkjennelse og nye innsikter kommer ofte fram i denne fasen. I Skien erfarte de at behovet for samtale økte etter hvert som gruppen ble trygg. Da ble det viktig å la refleksjonsfasen bli lengre.



# Deltakernes erfaringer/utbytte

Det er vanskelig å måle utbytte fra deltakelse i et slikt tilbud. Effekten kan komme lenge etter deltakelsen og det er alltid mange ulike faktorer i et menneskes liv, som virker inn som helende og vekstfremmende. Hos barn og unge viser imidlertid forandringer seg raskt i endret atferdsmønster og i ulike valgsituasjoner. Lederne i Notodden-gruppen beskriver resultatene som de hadde registrert, etter at ungdommen hadde deltatt i gruppen over relativ kort tid, slik: <sup>(5)</sup>

*Ungdomsgruppen er en arena der ungdommene får mulighet til å kunne gi uttrykk for egne meninger. Dette har ført til at deltagere, som har vært innesluttet før, også har blitt mer meddelssomme i andre settinger enn bare i ungdomsgruppen.*

*Deltagerne oppdager og utfolder glemte og nye sider av seg selv, som også ledet til at deltagerne har søkt ut mot andre aktiviteter parallelt med ungdomsgruppen. For eksempel deltagelse i band, sport, maleverksted.*

*Noen av deltagerne har i løpet av 4 ½ mnd. valgt å flytte hjemmefra og er blitt mer selvstendige. En deltager var sengeliggende hos foreldrene i flere måneder og har flyttet i egen bolig der han klarer seg selv nå. Også for denne deltageren er ungdomsgruppen en viktig arena for å kunne møte jevnaldrende i en trygg ramme.*

*Gjennom deltagelsen i gruppen har ungdommene fått utvidet sitt sosiale nettverk og tatt opp kontakten igjen med gamle kjente.*

*For andre har deltagelsen i gruppen også gitt støtte til å begynne i jobb eller bytte jobb ut fra eget ønske.*

*En deltager har tatt opp tapt skolegang og gitt uttrykk for viktigheten av å få en arena gjennom ungdomsgruppen, der det er mulig å være kreativ og leke på en voksen måte. Slik kan en ta igjen en tapt ungdomstid, som var preget av å måtte ta for mye ansvar i ung alder.*

I rapporten til Kristin Johnsen har hun intervjuet to brukere om sitt utbytte av å delta i prosjektet: (2, s. 46)

” Både Didriksen og Danielsen hadde planlagt å slutte i ungdomsgruppen da intervjuene fant sted. De uttrykker at de har hatt et stort utbytte av deltakelsen i gruppen, men at de ikke lenger har behov for tilbudet. Didriksen er for eksempel travelt opptatt med jobb og studier. Didriksens tilværelse har imidlertid forandret seg betraktelig etter deltakelsen i ungdomsgruppen:”

*"Jeg føler at jeg har fått veldig mye ut av det. Uten å kunne si det for sikkert så er det ikke sikkert jeg hadde vært samme person hvis jeg ikke hadde vært med i gruppa. Jeg hadde i hvert fall vært en del erfaringer fattigere. Det vet jeg. Det er vel stor fare for at jeg kanskje hadde sittet veldig mye hjemme og ikke gjort så mye. Mens nå er det deilig å bare komme hjem og ha en time for seg selv. Litt forskjell på A og B."*  
(Didriksen 2008).

"Danielsen på sin side uttrykker at gruppen var til god hjelp i en fase hvor vedkommende opplevde tap av sin identitet:"

*"... jeg vet ikke helt hvor jeg er nå men jeg tror jeg er på vei til å bli den jeg har lyst til å være fremover. Og da kan jeg jo bare få dratt inn at ungdomsgruppa har vært en veldig god hjelp for meg underveis."* (Danielsen 2008).

"Deltakerne forteller at de har fått et større nettverk gjennom ungdomsgruppen. De har fått oppleve at gruppene er blitt tettere. Danielsen opplever tilbudet i ungdomsgruppen som et trygt fellesskap, uten å måtte være innlagt på en institusjon:"

*"Og det å kunne være med på en sånn gruppe det gir en sånn trygghet på at man ikke er alene, uten at man må være innlagt. For det er så ekstremt igjen"* (Danielsen 2008).

I KBTs rapport uttrykker en respondent sitt utbytte slik: *"For min egen del, at jeg kanskje har blitt kvitt litt av det unødvendige man bærer rundt på hvis man føler seg ubrukkelig, så er det at det blir verdi til diverse. Kanskje at man er litt mer, at selvbildet blir bedre når man føler seg vel i en gruppe og finner ut at det var faktisk ikke farlig å si det jeg mente om den situasjonen. Vise de tegningene jeg lagde, selv om det egentlig ikke er så veldig fint, men det trenger det heller ikke å være. At ting er bra nok som det er, selv om man ikke er perfekt!"*

**Oppsummering av erfaringer uttrykt av gruppelederne** på erfaringsseminaret høsten 08, fra samtaler med ungdommene og fra ulike samarbeidsinstanser:

- Tilbudet har gitt mange ungdommer en god arena for ny læring. De sier at selvbildet er styrket. KARI: *"Jeg har begynt på utdanning etter ett år i gruppa. Nå tør jeg fordi jeg tror mer på meg selv."*
- Den sosiale kompetansen og kommunikasjonsevnen ble forbedret. Dette er forutsetninger for at ungdommen skal kunne klare å stå i en jobb eller fortsette på skolen. I tillegg understreker ungdommene at fellesskapsfølelsen og tilhørigheten til gruppen har gitt dem en trygg plass der de tør å være seg selv og ta opp temaer som de ellers ikke har turt å snakke med andre om. *"Det har vært viktig for meg å ha gruppa når jeg skulle etablere meg for meg selv."* *"Har fått mange nye venner i gruppa, noe som har gjort at jeg tør å ta kontakt med ungdommer utenfor gruppa også."*
- *"Det kreative har virket samlende og utvidet perspektivet og gitt nye måter å tenke på,"* sa en av gruppedeltakerne. Noen av ungdommene har gitt uttrykk for at bruken av lek og skapende aktiviteter har økt evnen til spontanitet og gitt opplevelse av en større

indre frihet.

- Tilbudet har dekket et tomrom i tilbudene for ungdom som har psykiske problemer: "Samarbeidet mellom spesialisthelsetjenesten, kommunen og brukerorganisasjonene har vært verdifull og unik," sier en leder ved et distriktpspsykiatrisk senter som har vært med i en av ressursgruppene.
- Ungdommene i PAUSA gav uttrykk for hvor viktig det var å starte forsiktig med å spille FANTASI, for å tørre å leke. Gjennom de kreative aktivitetene ga ungdommen uttrykk for at de ble tydeligere for hverandre, og det ble lettere å dele med andre de private tankene og følelsene. Gjennom de kreative aktivitetene oppdaget ungdommene nye ressurser. KNUT: *"Jeg hadde ikke tegnet siden barneskolen og har nå hatt bilde på utstilling!"* PER: *"Musikk har alltid vært viktig for meg, men aldri trodd at jeg kunne spille. Nå har jeg skaffet meg gitar og spiller i band! Takket være ungdomsgruppa!"*
- Det største problemet gruppene har stått overfor, er rekruttering. Ungdom er redde for å skille seg ut fra andre ungdommer. Dette er en gruppe som er på siden av det vanlige ungdomstilbudet, og det er ungdom som har spesielle behov. Det har derfor vært en utfordring å få gjort tilbudet kjent blant helse- og sosialpersonell.
- Når det gjelder inntak til gruppen, har det vært viktig at gruppelederne har hatt minst en samtale med ungdommen, før de bestemte seg for å bli med i gruppen. Slik får ungdommene mer informasjon om tilbudet og lederne får et bilde av hvordan vedkommende kan nyttiggjøre seg gruppen.
- Bruk av SMS mellom gruppemøtene er viktig for at ungdommen skal kjenne seg inkludert og regnet med. Der det har vært behov for det, har gruppeleder hentet ungdom til gruppa etter avtale med ungdommen selv. *"Vi holder kontakt med ungdommene også etter at de har slutta eller når de har en pause"*, sier en av gruppelederne. *"Det at jeg vet at dere er der, gjør det mulig for meg å stå i det som er vanskelig"*, var uttrykk fra flere av ungdommene.
- Det har vært stor grad av ustabilitet når det gjelder fremmøte. Dette må gruppelederne kunne tåle, slik at gruppa likevel oppleves som trygg. Som en av gruppelederne uttrykte det: *"Man trenger ikke stabilitet for å få til gode møter! Det er vanskelig for disse ungdommene å forplikte seg og si i fra om forfall. Vi må tåle deres måte å forholde seg til oss på."*

# Hovedfunn fra følgeforskning og evaluering av gruppene

Ungdomstiden kan for mange være veldig vanskelig. Det er en overgangsfase hvor kroppen og hjernen forandres, man leter etter en identitet og blir samtidig møtt med store forventninger til å yte på områder, hvor man nødvendigvis ikke har interesser eller evner. Skolen er for mange et sted der man prøver å holde ut, fordi man må, uten interesse eller opplevelse av at det er meningsfylt. Spesielt er denne fasen mellom barn og voksen vanskelig for de ungdommene som har hatt en tøff start i livet og/ eller har opplevelsen av å være annerledes enn andre ungdommer. Mange av disse ungdommene har liten eller ingen støtte i familienettverket og mange mangler sosial kompetanse. De er vare for diktat og overstyring, og unngår helst alt som kan minne om skole og krav. Ungdommene i dette prosjektet har alle slitt med store psykiske plager med alvorlig funksjonssvikt som følge av dette. Jan Stensland Holte peker på **at mange går med en konstant vond følelse inni seg som styrer alle deres valg og handlinger.** ( 1, s. 47). De mangler kanaler der de kan uttrykke opplevelsen av annerledeshet og utenforskap, samt steder der opplevelsene kan møtes og aksepteres.

## Selvhjelp og brukerstyring

Vi har funnet at **gruppekonseptet er hensiktsmessig for denne gruppen** forutsatt at det er en voksen ledelse som er i stand til å støtte gruppens utvikling og som har en positiv, ressursorientert holdning og ser hver enkelt gruppedeltaker, som det unike individet det er. Ledet selvhjelp er mulig i følge Kristin Johnsen, ( 2, s. 66) forutsatt at ledere med fagkompetanse klarer å legge fra seg de profesjonelle teknikkene og terapeutrollen og møter ungdommene med gjensidighet og respekt. Imidlertid har studiet til Johnsen vist at det har vært utfordrende å få til brukerstyring. Ungdommene har vegret seg mot å ta ansvar, spesielt i oppstartsfasen. Gjennom utvikling av en kollektiv selvtillit i gruppa over tid, har deltakerne i større grad tatt del i styringen. Imidlertid ble graden av selvhjelp mindre hver gang det kom et nytt medlem i

gruppen. Hun mener at det er mer realistisk å legge opp til en modell med brukermedvirkning, enn med brukerstyring. Lederne bør være ekstra tydelige ved gruppestart, ved utskiftninger og når det oppstår kriser i gruppen.

## Empowerment og rehabilitering

Målsetningen med gruppene har vært å gi ungdommen et tilbud der de kunne bli bedre kjent med seg selv og oppdage glemte ressurser. Dette mente vi ville fremme vekst og opplevelse av mestring i livet. Gruppene skulle ikke være terapeutiske, i den forstand at den enkeltes personlige historie og problemer var fokus i gruppen. Likevel kan gruppen fungere terapeutisk for den enkelte deltaker. <sup>(9)</sup>

I følge Johnsen tyder hennes funn på at deltakerne opplever mestring og selvbestemmelse, som følge av deltakelsen i ungdomsgruppene ( 1, s. 68). Hun mener at det skjer en maktforskyvning fra lederne til deltakerne når deltakerne blir mer bevisste på mulighetene for å påvirke sine egne liv. Mange av ungdommene har gitt uttrykk for en avmakt og hjelpeløshet, når det gjelder å leve det livet de ønsket. Fellesskapet i gruppen fungerer som en arena for deltakerne til å gjenoppbygge sosial kompetanse, som igjen bidrar til økt grad av brukerstyring og selvhjelp. Funnene tyder på at deltakerne gjennomgår en empowermentprosess hvor de blir aktører i egne liv.

## Deltakerne

Gruppene opplevde stor grad av instabilitet, både når det gjaldt frammøte og deltakelse. Dette tyder på at gruppetilbudet var for krevende for noen og de valgte å slutte etter relativt kort tid. Andre kunne benytte seg av tilbudet, fordi det ikke var stilt krav om frammøte hver gang. Noen klarte å komme til gruppen, takket være lederne som hentet dem hjemme i den vanskelige startfasen. At det er en kjerne av ungdommer som ivaretar kontinuitet og gruppekultur, er nødvendig for at gruppene skal overleve. I tillegg er det en forutsetning at gruppelederne kan tåle denne manglende kontinuiteten i frammøte og håndtere dette på en trygg og fleksibel måte. Funnene til Johnsen tyder på at forutsetningen for å få utbytte er at man er motivert. I tillegg bør ungdommen ikke være for unge, eller for syke til å kunne samhandle om gruppeprosessen.

## Gruppelederne

Et av hovedfunnene i Johnsens studie er at det finnes former for ledelse som fremmer og bevarer selvhjelpsprosesser. En av forutsetningene for dette, er at lederne som har helse- og sosialfaglig bakgrunn må kle av seg profesjonsrollen og være bevisst sin gruppelederroлле. Lederne må anerkjenne deltakernes brukerkompetanse som en verdifull kilde til brukermedvirkning og selvhjelpsvirksomhet (2, s.70). I følge KBTs studie vektlegges lederne evne til



uformell kontakt, kunne være fleksibel når det gjelder rammene og stille opp når deltakerne trenger støtte og hjelp utover gruppesamlingene. Det at gruppelederne hadde stor frihet og ikke var underlagt institusjonelle rammer, pekes på som en stor fordel for prosessene i gruppene. Å kunne ivareta denne fleksibiliteten som dette ga åpning for, kan bli en utfordring i videreføringen av konseptet. Gruppelederne fikk veiledning kontinuerlig, både på egen rolle og på gruppeprosessen. Dette har vært en viktig forutsetning for at gruppene kunne fungere uten en organisatorisk tilknytning til et fagmiljø.

## Nettverkstilnærming

En av søylene i gruppetilbudet skulle være nettverkstilnærming. Ikke alle ungdommene ønsket å jobbe med sitt familienettverk og dette ble respektert. Der det var behov for det, fikk ungdommen muligheten for å fokusere på dette. I følge evalueringsrapporten fra KBT ble nettverksfokus ivaretatt gjennom å oppmuntre til sosial kontakt mellom deltakerne utenom gruppesamlingene, holde oppe motivasjon og følelse av tilhørighet gjennom SMS-kontakt og gi bistand til kontakt med det offentlige nettverket. Dette har i følge rapporten spesielt vært viktig for å bevare kontinuiteten i gruppene. Det at lederne alltid foretok forsamtaler med nye gruppedeltakere, synes også å ha betydning for om gruppedeltakerne ville fortsette i gruppene. (4, s. 17)

## Kunstuttrykk - kreative aktiviteter

Ingen av studiene har hatt hovedfokus på hva den kreative tilnærmingen har gjort for ungdommens helse og opplevelse av mestring. Johansen <sup>(3)</sup> har spurt om dette når hun intervjuet en av deltakerne og en leder. Dette er et lite utvalg og vi kan ikke dra noen konklusjoner fra dette. Velger likevel å nevne at denne deltakerens helse og hverdag har blitt betydelig bedre i følge deltakeren selv, fordi hun har fått andre mestringsstrategier enn selvskading. Gjennom å skrive dikt, foredrag og avisinnlegg har hun funnet en kanal der hun får ut følelser og letter indre trykk. Lederen beskriver eksempler på ungdom som aldri har spilt et instrument, og som etter kort tid i gruppen har lært seg å spille gitar og blitt med i et band. Dette har medført økt selvtillit og mestringsfølelse og ført til at vedkommende har begynt i jobb.

Hvordan, hvorfor og for hvem metoden virker, gir ikke dette prosjektet svar på. Her trenger vi mer forskning, noe som var planlagt som del 2 i Jan Stensland Holtes studie.

## Organisering av gruppetilbudet

Gruppene har vært både faglig og økonomisk tilknyttet **Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse** i prosjektperioden og blitt overtatt av andre etter prosjektslutt. Et funn er at organiseringen har gitt gruppelederne en viktig frihet til å tilpasse tilbudet til ungdommenes behov. Denne friheten kan stå i fare for å forsvinne ved en annen institusjonell

forankring. I KBTs rapport oppsummerer følgende som viktig i videreføringen av gruppekonseptet: (1, s 19)

- *Viktig å ivareta den grunnleggende tenkningen – skape en felles forståelse, ut fra de tre søylene; det kreative, dialogen og nettverksarbeidet.*
- *Erfaringene fra forsøket ligger hos de gruppelederne som har gjennomført forsøket. Viktige bidragsytere i videre arbeid med opplæring. For eksempel gjennom erfarings-samlinger med erfarne og nye gruppeledere. I tillegg til deltakere.*
- *NASEP vil være viktig for videreføringen av tenking rundt Vekst- og mestringsgruppene. Knyttes også til forankring i brukerorganisasjoner/miljøer.*

Hvordan slike grupper skal kunne forankres faglig og økonomisk for framtiden, er blitt problematisert i rapporten fra KBT ( 4, s. 23,24)

- *Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse bør få frem de aspekter ved metoden som kan virke rehabiliterende. Samarbeid opp mot NAV blir viktig for videreføring av dette.*
- *På overordnet nivå/ledelsesnivå blir det viktig å få formidlet de erfaringer man har med forsøket og knytte tenking om rehabilitering opp mot denne metoden.*
- *I forhold til den enkelte gruppedeltaker vil det være et spørsmål om NAV formelt godkjenner gruppene som del av rehabilitering og attføring. I forhold til mestring av eget liv utenfor arbeidstrening.*
- *Dersom ungdommer som deltar i gruppene blir mer opptatt av å oppfylle krav for å få ut rettigheter, kan dette gå på bekostning av det naturlige engasjementet for gruppedeltakelsen.*
- *Hvis tiltaket legges under offentliges ordninger som har for klare resultatkrav, som for eksempel jevnlig oppmøte, kan det gå på bekostning av metodens krav til gruppeautonomi.*
- *Det er viktig å skille gruppene fra ordinære kommunale ungdomsgrupper.*
- *I pilotforsøket har brukerforankringen vært viktig for kommune/DPS sitt engasjement og ønske om deltakelse.*
- *Selv om det offentlige finansierer, oppleves det viktig at brukerorganisasjoner/miljøer beholder det faglige ansvaret for opplæring og gjennomføring.*
- *Et spørsmål er da hvordan de regionale brukerstyrte sentrene kan bidra til lokal forankring og rekruttering til nye Vekst- og mestringsgrupper.*

# Avslutning

Vekst- og mestringsprosjektet har lagt grunnlaget for utvikling av ny teoretisk og praktisk kunnskap når det gjelder kreative tilbud for ungdom med alvorlige psykiske helseplager. Vi har prøvd ut en praktisk modell der det essensielle er et ledet gruppetilbud med individuell tilpasning og empowerment, og med selvhjelp som målsetning. Gruppene har fungert som viktige rehabiliteringsarenaer for ungdom med store psykiske plager og alvorlig funksjonssvikt. På grunn av manglende sosial kompetanse har mange av de vanlige ungdomsarenaene vært utilgjengelige for disse ungdommene. Gruppene har gitt dem mulighet for å lære sosial interaksjon og akseptable sosial koder, noe som er forutsetninger for å kunne tilegne seg fagkunnskap og få utnyttet de personlige egenskaper og ressurser som fins i hvert enkelt individ.

Den største utfordringen prosjektet har stått overfor, er å rekruttere ungdommer som kunne trenge dette tilbudet. Noen er i behandling i DPS eller får oppfølging av NAV. Vi har erfart at når tilbudet blir kjent og har vist sin berettigelse, blir tilbudet benyttet av tjenesteapparatet etter 1- 2 års virketid.

Det gjenstår å se om metoden vi har benyttet i dette forsøket kan overføres til andre organisatoriske rammer og samtidig ivareta de faglige forutsetningene som skal til for å lykkes. Videre trengs det mer forskning for å finne ut hvorfor bruk av kreativ metode virker vekstfremmende og under hvilke forutsetninger. I hvor stor grad er metoden avhengig av ledernes kompetanse og personlige egenskaper? Og hvordan nå de ungdommene som trenger dette tilbudet best?

Vårt ønske er at prosjektet har gitt nok kunnskap til at det får innvirkning på praksisfeltet for fremtiden og kan inspirere til lignende tilbud innen andre organisatoriske rammer.

## Referanser

1. Jan Stensland Holte : " Det er som en orkan inne i meg". Oppdragsrapport nr. 8 – 2008, Høgskulen i Hedmark
2. Kristin Johnsen: " Ledet Selvhjelp i Vekst- og mestringsprosjekter". Notat nr. 2-2009 Universitetet i Bergen
3. Monica Birkemo Johansen: " Hvordan opplever en ungdom å delta i Vekst- og mestringsprosjektet? Et bidrag til ivaretagelse og bedring av den psykiske helsen. Fordypningsoppgave våren 2009. Høgskolen i Finnmark.
4. Dagfinn Bjørgen og Heidi Westerlund: "Rapport Implementeringsmuligheter for Vekst og mestringsgruppe". KBT, våren 2009.
5. Elin Pedersen og Miriam Häussler: Rapport fra Notodden-gruppen 2008
6. Grethe Hassel og Øyvind Doksrød: Rapport fra Skien-gruppen 2008
7. Trond Klaape: Rapport fra Hamar-gruppa 2008
8. Per Espen Stoknes. (1997) "Kunst som sanset virkelighet –intervju med Paolo Knill", i Flux 14, Oslo.
9. Kari Killén: (2004): Sveket. Omsorgssvikt er alles ansvar



[erfaringskompetanse.no](http://erfaringskompetanse.no)

## KONTAKT OSS

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse  
innen psykisk helse

PB 298 Sentrum  
3701 Skien

[post@erfaringskompetanse.no](mailto:post@erfaringskompetanse.no)  
[www.erfaringskompetanse.no](http://www.erfaringskompetanse.no)



[erfaringskompetanse.no](http://erfaringskompetanse.no) 2010:2

ISSN: 1891-6503

ISBN: 978-82-998301-8-8