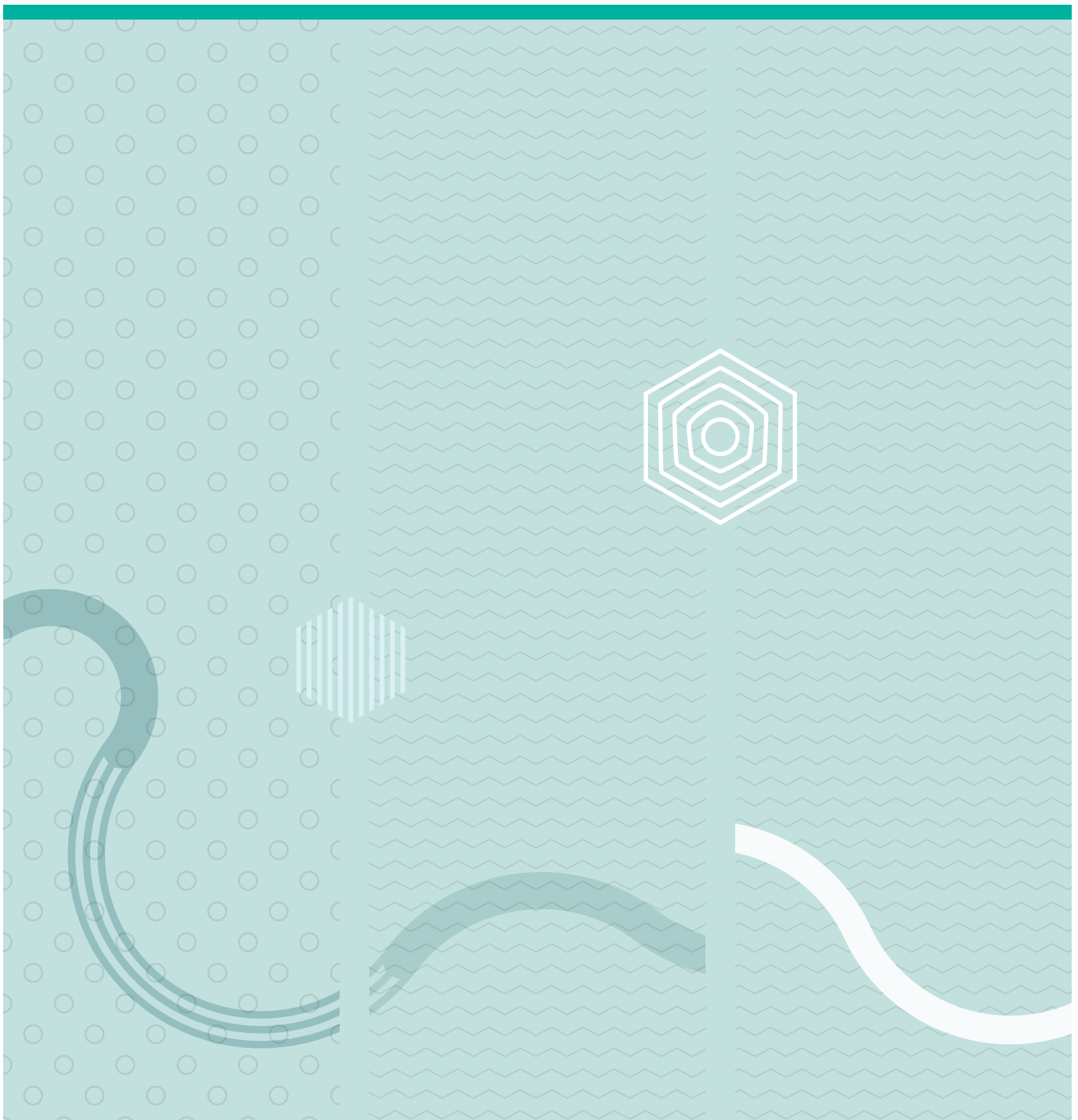


## Med fellesskapet som fundament

Erfaringer med opplæring, veiledning og  
ivaretagelse av digitale likepersoner i BaR

Mona Sommer  
Trude Klevan  
Vibeke Krane





Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane

## **Med fellesskapet som fundament**

Erfaringer med opplæring, veiledning og  
ivaretagelse av digitale likepersoner i BaR

© Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane, 2022  
Universitetet i Sørøst-Norge  
Senter for psykisk helse og rus  
Drammen, 2022

Skriftserien fra Universitetet i Sørøst-Norge nr. 103

ISSN: 2535-5325 (Online)

ISBN: 978-82-7206-702-0 (Online)



Utgivelser i skriftserien publiseres som Creative Commons\* og kan kopieres fritt og videreformidles til andre interesserte uten avgift. Navn på utgiver og forfatter(e) angis korrekt. [http://creati-](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no)

[vecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no)

## Forord

Dette forskningsprosjektet er et samarbeid mellom organisasjonen Barn av Rusmisbruker (BaR) og Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge. Studien er finansiert av BaR, som i hovedsak driftes av midler fra Helsedirektoratet.

Vi vil gjerne rette en stor takk til deltakerne i dette forskningsprosjektet. Flere personer har generøst gitt av sin tid og erfaringer og bidratt til utvikling av viktig kunnskap. Deltakerne i studien har delt av sine erfaringer i forskningsintervjuer og i påfølgende refleksjonsmøte. Tusen takk til dere alle. Vi vil også gjerne takke fagansvarlig i BaR; Martine Kihle Dahlsrud, og frivillig og brukerrepresentant i BaR; John Harald Falk-Stenseth, som har deltatt i prosjektgruppen og fulgt prosjektet og bidratt med viktige innspill og refleksjoner i planlegging og gjennomføring av prosjektet.

Drammen 1. september 2022

Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane

**Senter for psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge**

Senter for psykisk helse og rus (SFPR), Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) arbeider for å utvikle et solid forskningsmiljø i samarbeid med personer med brukererfaring, pårørendeerfaring, klinisk erfaring, forskere og beslutningstakere. Senteret ønsker å bidra til styrking og utvikling av den nasjonale og internasjonale kunnskapen innen psykisk helse og rus med særlig vekt på fire forskningsområder: 1. Recovery og recoveryorienterte praksiser, 2. Dialogiske og samarbeidende praksiser, 3. Barn og unges psykiske helse og 4. Samarbeidsbasert forskning med og i praksis. Vi er opptatt av å ha samfunnsmessig påvirkning. Vi har et samarbeidsperspektiv og utvikler forskningsprosjekter sammen med tjenestebrukere, familiemedlemmer og fagpersoner. Vi legger vekt på en demokratisk tilnærming i forskning gjennom å anerkjenne levde erfaringer som sentral kunnskap og ved å invitere tjenestebrukere og fagpersoner inn som samarbeidspartnere. Vi er opptatt av sosiale aspekter og menneskerettigheter innen psykisk helse og rus knyttet til områder som fattigdom, ulikhet i tjenester, sosial eksklusjon og stigma.

I tillegg har senteret en rådgivende og konsultativ funksjon overfor kommuner, brukerorganisasjoner, helseforetak og myndigheter. Senteret bidrar til utvikling og gjennomføring av utdanning og kompetanseutvikling. Det er en hospiteringsarena for gjesteforskere og samarbeidspartnere, samt bidrar til å styrke forskerkompetansen ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap, USN. Forskingen ved senteret vektlegger kontekst i forståelsen av psykisk helse og psykiske helse -og rusproblemer, og for utøvelsen av psykisk helse -og rusarbeid. Lokalmiljøet er konteksten for hvor psykisk helse -og rusarbeid skal utvikles. Sentrale områder er arbeid, bolig, skole, fritid, lokalmiljø og de sosiale og materielle livsbetingelsene.

Folkehelseperspektivet med vekt på å fremme helse og sosialt liv på individ-, gruppe og samfunnsnivå, gjennom velvære og velferd, har også grunnleggende betydning for personers psykiske helse og i psykisk helse -og rusarbeid. Forskingen ved Senter for psykisk helse og rus skal også synliggjøre at de sammenhenger og situasjoner der folk lever og bor kan bidra til å lindre

eller å forsterke psykiske helseproblemer, så vel som at det sosiale og kulturelle mangfoldet kan støtte psykisk helse og bedring. Senteret legger stor vekt på tverrfaglighet og brukerinvolvering i prosjektutvikling og gjennomføring. Senteret har kompetanse innen kvalitative, kvantitative og triangulerende og blandede metodologier.

<b>Prosjektnummer</b>	6000515
<b>Virksomhetsnavn</b>	Senter for psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge, Postboks 7053, 3007 Drammen.
<b>Besøksadresse</b>	Papirbredden - Drammen kunnskapspark Grønland 58, 3045 Drammen
<b>Telefon</b>	31 00 80 00
<b>E-post og kontaktperson</b>	Professor Bengt Karlsson, leder av SFPR: bengt.karlsson@usn.no tlf: 90649078
<b>Hjemmeside</b>	<a href="http://www.usn.no/sfpr">http://www.usn.no/sfpr</a>

## Sammendrag

Med fellesskapet som fundament - erfaringer med opplæring, veiledning og ivaretagelse av digitale likepersoner i BaR

### Bakgrunn

*Digital Likeperson* er et nytt likepersonstilbud i regi av organisasjonen Barn av Rusmisbrukere (BaR). Gjennom det nye tilbudet Digital Likeperson vil brukerne få mulighet til å møte likepersonen gjennom *videosamtaler*. Brukerne får tilbud om inntil fem samtaler med en fast samtalepartner som foregår over en avtalt periode. Likepersonene har selv erfart å ha foreldre med rusutfordringer og bruker sine egne erfaringer som ressurs for å hjelpe og støtte brukeren. Et av målene med tilbudet er at brukerne skal få møte likepersoner som er trygge i sin erfaringsbaserte kunnskap, som får opplæring i rollen og som får god oppfølging for å kunne stå i rollen som likeperson. I januar – juni 2022 ble det gjennomført en testperiode av tilbudet Digital Likeperson. Digitalt likepersonsarbeid er en tilnærming i stor utvikling med begrenset forskningsbasert kunnskap. Testperioden av denne første opplæringen og gjennomføringen av Digital Likeperson-tilbudet ga en mulighet for å innhente kunnskap om hvordan likepersonene opplever å gå inn i denne rollen og hvilke behov de hadde for opplæring og veiledning for å mestre rollen best mulig. Med dette som bakgrunn inngikk BaR et samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Sammen utførte vi en aksjonsstudie, der erfaringer fra likepersoner ga nyttig innsikt som danner et grunnlag for å videreutvikle opplæringstilbudet av digitale likepersoner.

Hensikten med studien var å bidra til kunnskap som kan videreutvikle og styrke opplæring og veiledning av digitale likepersoner i organisasjonen BaR. Følgende problemstilling ble lagt til grunn: *Hvordan oppleves rollen som digital likeperson og hvordan kan opplæring og veiledning bidra til at likepersonene mestrer rollen best mulig?* Problemstillingen ble utforsket ved hjelp av følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan oppleves rollen som likeperson/digital likeperson?
2. Hvilke erfaringer har likepersoner i BaR med opplæringstilbudet «Digital Likeperson»?

## **Metode**

Studien har et beskrivende, utforskende og fortolkende design. Tilnærmingen er kvalitativ med bruk av fokusgruppeintervjuer i dataskapingsprosessen. I studien ble en samarbeidsbasert forskningsmetodologi lagt til grunn. Dette innebar at forskere og ressurspersoner med ulike erfaringer deltok i forskningsprosessen. Det ble gjennomført to fokusgruppeintervjuer med til sammen fem likepersoner.

## **Funn**

I analysearbeidet ble det benyttet en tematisk analyse som fokuserte på deltakernes opplevelse av rollen og erfaringer med opplæring og veiledning. Funnene viser at likepersonrollen opplevdes som en måte å kunne bruke vonde erfaringer til noe meningsfullt for andre. Som likepersoner opplevde deltakerne å bidra med normalitet og håp. Å utøve rollen som likeperson kunne også være krevende, og deltakerne kjente at det var mye de måtte tåle og håndtere av brukernes beskrivelser av sin livssituasjon. Studien viser at deltakerne verdsatte at opplæringen hadde fokus på det relasjonelle og det personlige. Videre kom det frem positive erfaringer med at likepersonene hadde fått opplæring i konkrete samtaleverktøy de kunne benytte seg av i samtalene med brukerne. Fellesskapet mellom likepersonene ble løftet frem som betydningsfullt i opplæringsprosessen. Det ble skapt et sterkt samhold mellom deltakerne i opplæringen og dette ga styrke til å våge og tåle å stå i rollen som likeperson. En opplevelse av å alltid kunne ta kontakt med veiledere og tilgjengelige ressurspersoner i BaR bidro til trygghet og mestring av rollen.

## **Foreløpige konklusjoner og anbefalinger**

Deltakerne i studien ga uttrykk for at de opplevde rollen som digital likeperson som givende og meningsfull. De forsto sin rolle som først og fremst å være et medmenneske, som setter den andres opplevelse og situasjon i fokus for samtalene. Funnene viser videre at en vesentlig drivkraft for deltakerne i studien var fellesskapet mellom likepersonene. I fellesskapet ble de styrket og løftet frem av hverandre. Funnene viser videre at deltakerne var fornøyde med opplæringen, veiledningen og oppfølgingen de fikk i testperioden. Opplæring og trening i bruk av digital plattform og konkrete samtaleverktøy, og rom for refleksjon rundt ønskede holdninger i møte med brukerne ble løftet frem som nyttig og bidro til å skape trygghet i rollen. Å ha tilgang til veiledere og ressurspersoner i BaR var også vesentlig for en opplevelse av å være ivaretatt.



## Innholdsfortegnelse

<b>1.</b>	<b>Introduksjon .....</b>	<b>1</b>
1.1.	Studiens bakgrunn, hensikt og forskningsspørsmål .....	1
1.2.	Rapportens organisering .....	3
<b>2.</b>	<b>Bakgrunn .....</b>	<b>4</b>
2.1.	Barn av rusmisbrukere .....	4
2.2.	Erfaringsbasert kunnskap og likepersonarbeid .....	4
2.3.	Digitalt likepersonsarbeid .....	6
<b>3.</b>	<b>Metode .....</b>	<b>8</b>
3.1.	Organisering av studien .....	8
3.2.	Forskningsdesign og metode .....	8
3.3.	Rekruttering og utvalg .....	9
3.4.	Forskningsetikk .....	9
3.5.	Kvalitativ studie .....	10
3.5.1.	Fokusgruppeintervjuer .....	10
3.5.2.	Intervjuguide .....	11
3.5.3.	Dataanalyse .....	11
3.5.4.	Metodiske refleksjoner .....	13
<b>4.</b>	<b>Funn .....</b>	<b>14</b>
4.1.	Rollen som likeperson .....	14
4.1.1.	Å bruke vonde egne erfaringer til noe meningsfullt .....	14
4.1.2.	Å bidra med normalitet og formidle håp .....	16
4.1.3.	Å tåle og håndtere rollen som likeperson .....	17
4.2.	Erfaringer med opplæringen .....	18
4.2.1.	Fokus på det relasjonelle og personlige .....	18
4.2.2.	Fokus på konkrete samtaleverktøy .....	20
4.2.3.	Fellesskapet mellom likepersonene .....	21
4.2.4.	Betydningen av tilgjengelige veiledere .....	23
<b>5.</b>	<b>Diskusjon .....</b>	<b>25</b>
5.1.	Betydningen av konkrete samtaleverktøy .....	25
5.2.	Styrken i fellesskapet .....	27
5.3.	Veiledning av likepersoner .....	29
5.4.	Foreløpige konklusjoner og anbefalinger .....	30
	<b>Referanser .....</b>	<b>32</b>
	<b>Vedlegg .....</b>	<b>36</b>

# 1. Introduksjon

## 1.1. Studiens bakgrunn, hensikt og forskningsspørsmål

*Digital Likeperson* er et nytt likepersonstilbud i regi av organisasjonen Barn av Rusmisbrukere. Tilbudets hovedmålgruppe er unge voksne i alderen 18-35 år, som har hatt en oppvekst preget av foreldres bruk av rusmidler. Organisasjonen Barn av Rusmisbrukere (BaR) ble stiftet i 2009 og er en landsdekkende bruker- og interesseorganisasjon som jobber for å fremme barn som pårørendes interesser og rettigheter (for mer informasjon se: <https://www.barnavrus.no/om-oss>). BaR har mange års erfaring med å tilby likepersonstilbud på nett, via deres online chat-tjeneste. På chat-tjenesten kan barn og ungdommer med foreldre som har rusmiddelproblemer logge seg på anonymt og få kontakt med en voksen, uten at det kreves samtykke fra foreldrene. Gjennom det nye tilbudet Digital Likeperson vil brukerne få mulighet til å møte likepersonen gjennom *videosamtaler*. Tjenesten er, naturlig nok, ikke anonym og det kreves at brukere av tjenesten må være 18 år eller eldre. Brukerne får tilbud om inntil fem samtaler som foregår over en avtalt periode, med en fast samtalepartner. Det er mulig å forlenge med ytterligere tre samtaler ved behov. Tilbudet er gratis for brukerne. Tjenesten dekkes av organisasjonens driftsmidler, som i hovedsak finansieres av Helsedirektoratet. Helsedirektoratet mottar årlige aktivitetsrapporter fra BaR. Likepersonene brukerne møter i videosamtalene har selv erfart å ha foreldre med rusutfordringer. Et av målene med tilbudet er at brukerne skal få møte likepersoner som er trygge i sin erfaringsbaserte kunnskap, som får opplæring i rollen og som får god oppfølging for å kunne stå i rollen som likeperson. BaR har utviklet kriterier for rekruttering og inkludering av likepersoner og ønsker at personer som blir inkludert som likepersoner skal: ha egenerfaring med å vokse opp med foreldre i aktiv rus og at dette har påvirket hverdagen og relasjonen til foreldrene, kunne forplikte seg til rollen i minst seks måneder, kunne ha kapasitet for en samtale annenhver uke og ha erfaring med å dele og bruke sin egenerfaring.

I januar – juni 2022 ble det gjennomført en testperiode av tilbudet Digital Likeperson. De første likepersonene gjennomgikk opplæring i januar 2022. Opplæringen foregikk over en helg der likepersonene var sammen hele helgen. Fokuset i opplæringen var å bli kjent med hverandre og etablere et fellesskap, samt å bli trygg i rollen som likeperson og vite hva som forventes. Videre skulle likepersonene bli kjent med samtaleverktøy som kan være til hjelp i samtaler med brukere. Deltakerne i opplæringen kunne velge å ikke fortsette som likepersoner i testperioden, dersom de

etter opplæringshelgen ikke følte seg klare til dette. Imidlertid valgte alle deltakerne i opplæringen å være med videre i testperioden. I løpet av våren 2022 gjennomførte de digitale likepersonene sine første samtaler. Basert på opplysninger fra brukeren og kjennskap til likepersonene, ble det forsøkt å legge til rette for best mulig match mellom bruker og likeperson. Dette ble gjort ved at brukerne fylte ut et skjema med sentrale opplysninger om seg selv og hva de hadde behov for å snakke om. Likepersonene skrev kort om seg selv basert på de samme punktene. Der man var usikker på matchingen, ble likepersonene inkludert i prosessen ved at det ble laget en kort «case-beskrivelse» av brukeren som ble formidlet til gruppa. Alle likepersonene har hatt en obligatorisk veiledning etter første videosamtale. Deretter har veiledning foregått ved behov. Veiledningen har vært gjennomført som videosamtale. Tre ansatte i BaR hadde ansvar for veiledningen av likepersonene. Det ble også opprettet en egen gruppe på Messenger, der likepersonene kommuniserte med hverandre underveis i prosessen. Både likepersonene og involverte ressurspersoner fra BaR hadde tilgang til denne gruppen.

BaR ønsket å benytte testperioden av denne første opplæringen og gjennomføringen av Digital Likeperson-tilbudet som en mulighet for å innhente kunnskap om hvordan likepersonene opplever å gå inn i denne rollen og hvilket behov de har for opplæring og veiledning for å mestre rollen som likeperson best mulig. Med dette som bakgrunn inngikk BaR et samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Sammen utførte vi en aksjonsstudie, der erfaringer fra likepersoner ga nyttig innsikt. Denne innsikten ble benyttet til å videreutvikle tilbudet gjennom testperioden, samt at den danner et grunnlag for å videreutvikle opplæringstilbudet av digitale likepersoner.

Hensikten med studien var å bidra til kunnskap som kan videreutvikle og styrke opplæring og veiledning av digitale likepersoner i organisasjonen BaR. Følgende problemstilling ble lagt til grunn: *Hvordan oppleves rollen som digital likeperson og hvordan kan opplæring og veiledning bidra til at likepersonene mestrer rollen best mulig?* Problemstillingen ble utforsket ved hjelp av følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan oppleves rollen som digital likeperson?
2. Hvilke erfaringer har likepersoner i BaR med opplæringstilbudet «Digital Likeperson»?

## **1.2. Rapportens organisering**

Etter dette innledende kapittelet vil det i kapittel 2 bli redegjort for teoretisk bakgrunn vedrørende barn av foreldre med rusproblemer, samt om erfaringsbasert kunnskap og likepersonsarbeid. Videre vil det kortfattet gis oppdatert kunnskap som er relevant for digitalt likepersonsarbeid. I kapittel 3 presenteres studiens metodologi. Hovedvekten av rapporten er viet til studiens funn som presenteres i kapittel 4. I kapittel 5 blir studiens funn diskutert i lys av forskningsspørsmålene og avslutningsvis presenteres noen foreløpige konklusjoner og anbefalinger. Studien er gjennomført av Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane. Samtlige er tilknyttet Senter for psykisk helse og rus, Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Sørøst-Norge.

## **2. Bakgrunn**

### **2.1. Barn av rusmisbrukere**

I Norge har om lag 70 000 barn foreldre med det som betegnes som moderat til alvorlig rusproblem. Omtrent 30 000 barn har foreldre med klart alvorlig rusproblem (Kufås et al., 2017; Torvik & Rognmo, 2011). Mer enn 200 000 barn har foreldre som ruser seg i en grad som medfører at barna reagerer (Ot.prp.84, 2008-2009). Flere studier viser at barn med foreldre med rusproblemer kan streve med utfordringer knyttet til ensomhet, konsentrasjonsvansker i skolen, sosial utstøtelse, lav inntekt og fattigdom, lite nettverk, egne psykiske plager og/ eller rusmiddelproblemer (Ruud et al. 2015; Kufås et al., 2015; Kufås et al., 2017). Andre barn kan klare seg bra i barndom og ungdomstiden, men kan streve med utfordringer som voksne. Dette kan dreie seg om utfordringer knyttet til psykiske vansker, rusproblemer eller somatiske plager. Overgangen til voksenlivet beskrives som en spesielt sårbar fase for mange, da dette er en periode av livet som innebærer sentrale endringer knyttet til identitetsutvikling, relasjoner, utdanning, arbeid og etablering. Endrede roller og økt ansvar gjør at dette for mange kan være en periode forbundet med stress (Reupert et al., 2019). For barn av foreldre med rusproblemer, kan det å løsrive seg og etablere et selvstendig liv være spesielt utfordrende (Abraham & Stein, 2013; Reupert et al., 2019). Disse utfordringene kan særlig knyttes til ansvarsfølelse og bekymring for foreldre og eventuelt hjemmeboende søsken, i tillegg til opplevelse av skam og stigma (Reupert & Maybery, 2016; Reupert et al., 2019). Gitt de utfordringer mange barn av rusmisbrukere kan streve med som unge voksne, er det behov for utvikling av et mangfold av tilgjengelige tilbud som kan møte de ulike behov denne gruppen har.

### **2.2. Erfaringsbasert kunnskap og likepersonarbeid**

Hva regnes som gyldig kunnskap og er noen former for kunnskap sannere enn andre? Innen ulike former for hjelperelasjoner, støttetiltak og samarbeid i fagfeltet psykisk helse og rusarbeid har det som gjerne benevnes som erfaringsbasert kunnskap fått en stadig økende oppmerksomhet. Begrepet erfaringsbasert kunnskap knyttes til den greske filosofen Aristoteles sin fremstilling av tre likeverdige former for kunnskap forstått som praksisbasert, teoribasert og erfaringsbasert. Praksisbasert kunnskap har med utvikling av handlingskompetanse og ferdigheter å gjøre, mens teoribasert kunnskap omhandler forskningsbasert og teoretisk kunnskap. Den erfaringsbaserte

kunnskapen nås gjennom direkte møter og konkrete erfaringer med personer, steder og hendelser (Karlsson et al., 2021; Lundstøl, 1999).

Sentralt i erfaringskunnskapen står det å *erfare* i betydning av å utforske og undersøke (Karlsson et al., 2021; Klevan et al., 2018). Erfaringer gjør vi underveis i livet, gjennom våre møter med verden og andre. Det innebærer at den erfaringsbaserte kunnskapen er i stadig bevegelse og utvikling.

Gjennom nye møter og nye erfaringer, utvider og utvikler vi vår erfaringskunnskap.

Erfaringskunnskapen er dermed ikke å forstå som en statisk, eksakt og nøytral kunnskap som finnes «der ute». Den er uløselig knyttet til menneskers liv og den verden livene leves i.

Erfaringskunnskapen anerkjenner subjektive opplevelser som verdifull kunnskap. Ved å sette ord på erfaringene i møte med andre, kan erfaringene gis ny mening og innhold, både for en selv og andre.

En likeperson eller erfaringsmedarbeider innen rus og psykisk helsefeltet er en person som bruker sine egne erfaringer i møte med en annen som har liknende erfaringer. Dette kan dreie seg om erfaringer med psykiske vansker, rus, eller med det å være pårørende (Weber & Frahm Jensen, 2016). Likepersonenes erfaringer utgjør dermed deres viktigste form for kunnskap i møtet med den de er satt til å støtte. Tidligere forskning på brukeres erfaringer med hjelp og støtte fra likepersoner viser at mange erfarer å bli tatt imot med en unik forståelse, troverdighet og anerkjennelse for sin situasjon av likepersonen. Samarbeidet med likepersonen kan også gi motivasjon til å gjøre endringer og arbeide med ulike sider av livet (Borg et al., 2017). Likepersoner beskrives videre som viktige bærere og formidlere av håp (Weber & Frahm Jensen, 2016).

For unge voksne har samarbeid med og støtte fra likepersoner vist seg å ha en positiv virkning på den psykiske helsen gjennom å bidra til økt opplevelse av glede og mestring, og reduksjon av ensomhet, nedstemthet og angst. Den positive virkningen ser ut til å gjelde både for den som mottar støtten og for likepersonen som gir støtte (Richard et al., 2022). At likepersonsarbeid også kan ha en positiv effekt på likepersonen, er i tråd med funn fra studier som viser at likepersoner opplever sitt arbeid som meningsfullt og viktig (Borg et al., 2017; Vandewalle et al., 2016). Samtidig som rollen som likeperson beskrives som givende, kan den også oppleves som krevende og utydelig med tanke på innhold, rammer og forventninger knyttet til selve rollen og til bruken av erfaringskunnskap (Klevan et al., 2018; Odden et al., 2015; Vandewalle et al., 2016). Likepersoner

kan oppleve at de blir kastet inn i krevende og nye arbeidsoppgaver, der de selv må finne veien og sette nødvendige grenser. Opplæring og veiledning er viktig for at likepersoner skal bli best mulig i stand til å bruke sin erfaringskunnskap på en god måte og for at de skal føle seg trygge i rollen (Brodahl, 2016; Biringer et al., 2019; Odden et al., 2015).

Både internasjonalt og i Norge har det blitt utviklet ulike former for opplæringstilbud for likepersoner. Ulike kurs og opplæringer varierer med tanke på innhold og lengde. En fellesnevner synes å være at de har en recoveryorientert tilnærming til psykisk helse og rus utfordringer (Biringer et al, 2019; Watson et al., 2016). I Norge tilbyr Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling en 60 studiepoengs fagarbeiderutdanning for likepersoner. Utdanningen er yrkesrettet og gir både teoretisk og praktisk kompetanse med bruk av egenerfaring som utgangspunkt. Et annet opplæringstilbud er Erfaringsskolen som drives av Helseetaten i Oslo kommune. Erfaringsskolen tilbyr en 12-ukers opplæring der teori og praksis kombineres. Like viktig som muligheter for opplæring og kursing, synes imidlertid betydningen av å ha tilgang på veiledning i rollen som likeperson å være. Videre fremheves også betydningen av at likepersoner har tilgang på fellesskap med andre likepersoner som de kan utveksle erfaringer og kunnskap med (Klevan et al., 2018; Odden et al., 2015).

### **2.3. Digitalt likepersonsarbeid**

Hjelp og støtte fra likepersoner kan gis på ulike måter. I tillegg til fysiske møter og samtaler, har bruken av digitale metoder økt, ofte begrunnet i behovet for å gjøre tilbudet mer tilgjengelig (Rubya & Yarosh, 2017).

Internasjonalt blir digitalt likepersonsarbeid beskrevet som en tilnærming som er i stor utvikling (Fortuna et al., 2019). Digitalt likepersonsarbeid omhandler en rekke ulike digitale tilnærminger som for eksempel smarttelefon intervensjoner, dataspill, kontakt via virtuell virkelighet og uformelt likepersonsarbeid via sosiale medier. Digitalt likepersonsarbeid har vist lovende resultater: blant annet kan det bidra til å gi lette i psykiske plager, bedre sosial fungering og bidra til håp (Fortuna et al., 2019). Det finnes en rekke studier som utforsker tilbud som tilbyr digitale likepersons-fellesskap (selvhjelpsgrupper) (Rubya & Yarosh, 2017). Disse tilbudene gis innen svært varierte livsområder som for eksempel vektreduksjon, kreft, infertilitet, psykiske helse utfordringer og rusproblemer.

Slike digitale fellesskap kan tilby deltakere informasjon, råd og veiledning. Videre blir sosial støtte, vennskap og oppmuntring trukket frem som positive effekter. Imidlertid er det noen utfordringer knyttet til å holde oppe engasjementet og finne en balanse mellom de som mottar og de som gir støtte (Rubya & Yarosh, 2017).

COVID-19 nedstengningen førte til at det ble store endringer i organiseringen av frivillige og offentlige tjenester i Norge. Denne situasjonen førte til at svært mange frivillige organisasjoners arbeid og offentlige tjenester ble overført til digitale plattformer. Nedstengningen førte dermed til at vi på kort tid fikk en rekke nye erfaringer knyttet til digitale løsninger, blant annet med pasientkonsultasjoner innen psykisk helsevern (Gullslett, 2021). Erfaringer fra en kvalitativ studie med norske behandlere på distriktpspsykiatriske sentre (DPS) viser at de blant annet syntes det var krevende å etablere en relasjon med brukere via videokonsultasjon. Behandlerne syntes også det kunne være vanskelig å tyde hvordan brukere reagerte underveis i samtaler. Videre trakk de frem at det var forbundet usikkerhet med at de ikke visste hvem som befant seg i rommet under samtalen (Gullslett, 2021). Internasjonalt har videokonsultasjoner innen psykisk helsevern blitt trukket frem som en tilnærming som kan øke tilgjengeligheten av tjenester. I tillegg har videokonsultasjoner blitt vurdert som en effektiv tilnærming for bedring av ulike psykiske helsetilstander (Verker et al., 2019). Metoden brukes ofte som et supplement til andre former for hjelp og oppfølging (Rubya & Yarosh, 2017). Selv om disse erfaringene fra psykisk helsevern ikke er direkte overførbare til tjenester som tilbys fra frivillige organisasjoner, er det paralleller til frivillig digitalt likepersonsarbeid som vil kunne være nyttig i opplæring av digitale likepersoner.



## **3. Metode**

### **3.1. Organisering av studien**

Det metodiske arbeidet med denne studien, fra oppstart med planlegging til analyse og sammenfatning av funn, har foregått i et dynamisk samarbeid i en prosjektgruppe bestående av medlemmer/likepersoner og ansatte i BaR, og forskere ved USN. Prosjektgruppen har bestått av fagansvarlig ved BaR Martine Kihle Dalsrud, brukerrepresentant i BaR John Harald Falk-Stenseth og førsteamanuenser ved USN Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane. Prosjektansvarlig for studien har vært førsteamanuensis Mona Sommer. Martine Kihle Dalsrud, John Harald Falk-Stenseth, Vibeke Krane og Mona Sommer var involvert i planleggingen av studien, utforming av intervjuguide og i skriftliggjøring av informasjonsskriv/samtykkeskjema og søknad til NSD. Trude Klevan og Mona Sommer gjennomførte fokusgruppeintervjuene og ledet refleksjonsmøtet med likepersonene i studien mellom første og andre intervju. I refleksjonsmøtet deltok også Martine Kihle Dalsrud og John Harald Falk-Stenseth, samt veiledningsansvarlig Marius Sjømæling, generalsekretær i BaR. I analysearbeidet deltok hele prosjektgruppen, samt at deltakerne i studien ga innspill i analyseprosessen. Studien er forankret i Senter for Psykisk helse og rus ved Universitetet i Sørøst-Norge.

### **3.2. Forskningsdesign og metode**

Studien har en kvalitativ utforming med et beskrivende, utforskende og fortolkende design. Studien er inspirert av aksjonsforskningstradisjonen. Aksjonsforskning kan betegnes som en demokratisk, deltakende og handlingsorientert tilnærming til å utvikle kunnskap, teori og praksis (Ness & Hamburg, 2021). Aksjonsforskning handler om å samskape kunnskap, altså å forske sammen med forskningsdeltakerne. Aksjonsforskning kan derfor forstås som et utviklingsfellesskap, der forskere og en virksomhet eller gruppe samarbeider og systematisk jobber seg frem mot et ønsket mål. Ifølge Karlsson og Borg (2021, s. 65) er forskeren i aksjonsforskning å anse som en bevegende aktør, og «forskningen skal ha direkte og umiddelbar påvirkning på og med forskningsområdet». Aksjonsforskningen skal forsøke å finne løsninger på praktiske problemer i en sosial situasjon. Vi anså denne tilnærmingen som en egnet metode til å involvere berørte parter i forskningsprosessen og til å skape endring gjennom deltakelse og engasjement. Aksjonsforskningen i denne studien bygger på flere typer data. Det har blitt gjennomført to semistrukturerte fokusgruppeintervjuer med likepersonene som er deltakere i studien. I tillegg ble det sendt ut en anonym, individuelle

spørreundersøkelse umiddelbart etter første fokusgruppeintervju. Det ble også gjennomført et refleksjonsmøte med deltakerne i studien mellom første og andre intervju, der deltakerne kunne gi innspill til analyseprosessen. I tråd med aksjonsforskningstradisjonen var vårt mål at refleksjonsmøtet kunne bidra til at deltakerne i studien og involverte ressurspersoner fra BaR kunne reflektere rundt eventuelle endringer de ønsker å gjennomføre.

### **3.3. Rekruttering og utvalg**

Deltakerne i studien har deltatt i opplæring for digitale likepersoner i regi av BaR og har deltatt i testperioden etter opplæringen. Kriteriene for å være deltaker i studien sammenfaller med organisasjonens kriterier for rekruttering og inkludering av likepersoner. Deltakerne hadde alle erfaringsbasert kunnskap med å vokse opp med foreldre med rusproblemer og med at det hadde hatt konsekvenser for deres hverdagsliv og relasjonen til foreldrene. Alle hadde erfaring med å dele og bruke sin erfaringsbaserte kunnskap i ulike sammenhenger. Utvalget bestod av tre kvinner og to menn. Deltakerens alder var fra tjueårene til femtiårene. Bortsett fra at de hadde til felles å ha erfaringer med å være barn av foreldre med rusproblemer, så hadde de ulik bakgrunn og livssituasjon. De bodde ulike steder i landet og ingen av deltakerne kjente hverandre fra før. Noen av deltakerne hadde erfaring med likepersonsarbeid fra chatte-tjenesten i BaR og andre hadde ingen erfaring med frivillig likepersonsarbeid tidligere.

### **3.4. Forskningsetikk**

Deltakere i studien ble informert om studiens bakgrunn og målsetting gjennom muntlig informasjon fra kontaktpersoner i BaR som bidro i rekrutteringen. Alle som deltok på opplæring i Digital Likeperson fikk informasjon og tilbud om å være med i studien. Det ble understreket at deltakelse i studien var frivillig og ikke noe krav for å være med på opplæringen og testperioden til Digital Likeperson. Samtlige deltakere som deltok i opplæringen ønsket å være med i studien og de fikk tilsendt et informasjonsskriv og samtykkeskjema (se vedlegg 1). Samtykke ble gitt muntlig og er dokumentert på lydfil.

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført på sikker videoplattform tilhørende databehandlingsansvarlig institusjon (USN). Før oppstart av fokusgruppeintervjuene ble det på nytt gjort rede for studiens hensikt, bakgrunn og at deltakerne når som helst kunne trekke seg fra studien. I så fall ville deres opplysninger og bidrag bli slettet. Samtykke ble innhentet muntlig ved

opptak. Intervjuene ble transkribert i etterkant og anonymisering ble ivare tatt under transkriberingen, slik at personer ikke kan gjenkjennes i det transkriberte materialet. Lydfiler og transkriberte intervjuer ble behandlet i tråd med retningslinjer for databehandling ved USN. Studien er registrert og har fått tilrådning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) (ref. 863290) (se vedlegg 2).

## **3.5. Kvalitativ studie**

### **3.5.1. Fokusgruppeintervjuer**

Vi har benyttet fokusgruppeintervjuer med digitale likepersoner som metode for dataskaping i denne studien (Hummelvoll, 2008). Det ble gjennomført to fokusgruppeintervjuer med samme utvalg. Tre av fem rekrutterte deltakere deltok på det første fokusgruppeintervjuet og alle fem deltakere deltok på det andre. Det var i tillegg planlagt å benytte anonyme spørreskjema som skulle sendes ut umiddelbart etter fokusgruppeintervjuene. Spørreskjemaene hadde til hensikt å utdype det deltakerne omtalte i fokusgruppeintervjuet. Vi antok at fordi spørreundersøkelsen var anonym kunne det bidra til at informantene valgte å uttale seg enda friere om sine opplevelser. I tillegg kunne ytterligere refleksjoner i etterkant av fokusgruppeintervjuene gi ny eller mer nyansert informasjon i spørreundersøkelsen. Det første fokusgruppeintervjuet ble gjennomført relativt kort tid etter opplæringshelgen og før noen av likepersonene hadde startet med å ha videomøter. Det andre fokusgruppeintervjuet ble gjennomført 2-3 måneder etter opplæringen. Da det andre fokusgruppeintervjuet ble gjennomført hadde alle, bortsett fra én deltaker, hatt videomøter med en eller flere brukere.

Fokusgruppeintervjuene foregikk digitalt på videoverktøyet Zoom. En digital datainnsamling ble valgt fordi deltakerne bodde svært spredt i Norge. Innledningsvis i første fokusgruppeintervju hadde vi en kort presentasjonsrunde. Deretter skisserte forskerne en plan for gjennomføring av intervjuet. Studiens hensikt og forskningsetiske forhold ble gjennomgått.

Det ble benyttet en intervjuguide med fire hovedfokus som handlet om rollen som likeperson, erfaringer med opplæring og veiledning i Digital Likeperson, samt praktiske forhold ved opplæring og testperiode. Hovedhensikten med fokusgruppeintervjuene var å gi innsikt i hvordan likepersonen opplevde å være i rollen, og hvilke ønsker og behov de hadde for oppfølging og veiledning på det aktuelle tidspunktet. Det første fokusgruppeintervjuet foregikk før deltakerne hadde erfaring med

videomøter med brukere, derfor var det mest fokusert på rollen som likeperson og erfaringer med opplæringen, samt hva de forventet og kunne se for seg at de ville trenge av veiledning og støtte. Det andre fokusgruppeintervjuet var mer fokusert på erfaringer med videomøter med brukere og hva de faktisk erfarte av behov for veiledning og støtte. Selv om forskerne presenterte noen fokus, ble det gitt rom for at deltakerne kunne styre samtalen seg imellom og dvele ved det de var opptatte av. Forskerne stilte oppfølgingsspørsmål når de ønsket at noe ble mer utdypet og påså at alle temaene i intervjuguiden ble diskutert.

Deltakerne, som hadde møtt hverandre og blitt kjent med hverandre på opplæringshelg, snakket lett sammen fra start. Samtalene bar preg av engasjement og motivasjon for rollen og oppgaven de hadde påtatt seg. Mona Sommer ledet intervjuene og hadde hovedansvar for at temaene fra intervjuguiden ble drøftet. Trude Klevan hadde hovedansvar for å spille inn spørsmål og refleksjoner som kunne bidra til nyansering og videre utforskning. Dersom noen av deltakerne ble stille, forsøkte forskerne å invitere personene inn i samtalen. Hvert intervju varte i overkant av en time.

Umiddelbart etter første fokusgruppeintervju ble det sendt ut en anonym spørreundersøkelse, som beskrevet over. Det viste seg imidlertid at ingen benyttet seg av denne muligheten. Prosjektgruppa valgte derfor å ikke sende ut en tilsvarende spørreundersøkelse etter det andre fokusgruppeintervjuet.

### 3.5.2. Intervjuguide

Forslag til hovedtemaer til intervjuguide ble utviklet av Martine Kihle Dalsrud og John Harald Falk-Stenseth (se vedlegg 3). Forskerne i prosjektgruppen ga innspill og intervjuguiden ble justert og videreutviklet i samarbeid mellom personene i prosjektgruppen. Intervjuguiden fokuserte på temaer som kunne gi svar på forskningsspørsmålene og som kunne bidra til å videreutvikle opplæring og ivaretagelse for digitale likepersoner. Intervjuguiden hadde åpne og utforskende spørsmål, med den hensikt å få rike beskrivelser av informantenes erfaringer og perspektiver.

### 3.5.3. Dataanalyse

Fokusgruppeintervjuene ble transkribert ordrett. Datamaterialet ble analysert ved hjelp av en samarbeidsbasert tematisk analyse. Braun og Clarke (2006) argumenterer for at tematisk analyse er

en grunnleggende metode i kvalitativ dataanalyse og som er kompatibelt med ulike epistemologiske ståsted. Alle deltakerne i prosjektgruppen deltok i analysearbeidet. Vi hadde to analysemøter der en hel dag var satt av til felles analyse kort tid etter hvert fokusgruppeintervju. Vi anerkjente at vår egen for forståelse og fortolkning ble satt i spill i møte med datamaterialet. I analyseprosessen reflekterte vi over de erfaringer og perspektiv den enkelte av oss hadde med inn i fortolkningsarbeidet ved at vi snakket åpent sammen om dette. Å forholde seg åpent og undrende til egen forståelse, erfaringer og perspektiv og dets betydning i møte med datamaterialet omtales som refleksivitet i forskning (Finlay, 2012). Vi forsøkte å ivareta refleksivitet i analyseprosessen ved at vi ga tid og rom til å diskutere og utfordre hverandres for forståelser og fortolkninger. Prosjektgruppens medlemmer hadde med seg ulik bakgrunn og kompetanse inn i analyseprosessen, der erfaringskompetanse, klinisk kompetanse og forskerkompetanse bidro til variasjon og mangfold i tolkningen av datamaterialet.

I analysearbeidet har vi vært inspirert av de seks trinnene Braun og Clarke (2006) beskriver i sin modell for tematisk analyse, men har som Johannessen, Rafoss og Rasmussen (2018) modifisert den til fire trinn. En lignende modifisering er også gjort av Eggebø (2020) i en utvikling av en kollektiv kvalitativ analyse. Hele prosjektgruppen var involvert i de tre første trinnene. Samme prosess ble utført for datamaterialet til hver av de to fokusgruppeintervjuene:

1) Hver enkelt i prosjektgruppen forberedte seg ved å fordype seg i datamaterialet ved å lese gjennom all transkribert tekst før vi møttes til felles analysemøte. I denne fasen gikk vi åpent og «naivt» inn i materialet for å danne oss et helhetsinntrykk. Vi gjorde notater i margen og markerte tekst vi synes var særlig interessant og talende.

2) Deltagerne i prosjektgruppen noterte hver for seg ned foreløpige ideer om hvilke temaer som fremsto som meningsfulle sett i lys av forskningsspørsmålene. Vi arbeidet oss gjennom teksten og lette etter så mange interessante temaer og mønster som mulig. Hver deltager i prosjektgruppen tok deretter med seg sine ideer og notater inn i neste trinn.

3) Dette trinnet ble utført i fellesskap mellom alle deltakerne i prosjektgruppen. Her la vi frem våre foreløpige tanker, ideer og tema og delte hovedinntrykk med hverandre. Vi noterte stikkord og ideer til tema på en stor tavle. Vi forsøkte å sortere og kategorisere overordnede tema og

undertema. Her ga vi rom til refleksjon og diskusjon og til å utfordre hverandres forståelser. Vi etterstrebet å holde oss nær til det empiriske materialet og sitater fra deltakerne. Vi diskuterte oss frem til navn på overordnede tema, som var egnet til å fange essensen og gi leseren innblikk i hva funnene handler om. Analysen av første fokusgruppeintervju, til og med trinn 3, ble presentert for deltakerne i studien på et refleksjonsmøte mellom første og andre fokusgruppeintervju. Deltakerne ga tilbakemeldinger på temaene og kom med utdypende refleksjoner og spørsmål som ble tatt med i analysens siste trinn. I hovedsak ga deltakerne bekræftelser på at de gjenkjente og anerkjente det prosjektgruppen hadde kommet frem til i sin analyse. Det ble skrevet referat fra refleksjonsmøte som kunne være til hjelp i siste trinn av analysen.

4) Forskerne hadde ansvar for dette siste trinnet som innebar å skrive frem funnene basert på analysearbeidet som ble gjort i fellesskap og tilbakemeldingene som ble gitt av deltakerne i studien. Forskerne gikk kritisk gjennom alle tema og dobbeltsjekk om de passet med datamaterialet. Noen justeringer ble foretatt i denne fasen for å tydeliggjøre ulike aspekter ved funnene. Den endelige analysen er fremstilt som funn i denne rapporten.

#### **3.5.4. Metodiske refleksjoner**

Dette er en kvalitativ studie med et begrenset utvalg deltakere. Det bør følgelig utvises en viss forsiktighet med tanke på overførbarhet og konklusjoner. Styrken ved en slik studie er at den får fram et mangfold av beskrivelser og erfaringer. De kvalitative intervjuene ga mulighet for å gå i dybden av erfaringene til deltakerne, og studien kan dermed bidra til økt innsikt og forståelse. Studiens samarbeidsbaserte design anses også som en styrke, da personer med egenerfaring både som pårørende og som likeperson kunne bruke sin erfaringsbaserte kunnskap til å gi innspill i studiens ulike faser.

## 4. Funn

I dette kapittelet presenteres funnene som fremkom av analysearbeidet. I fokusgruppeintervjuene delte og diskuterte deltakerne hva de opplevde som det særegne ved rollen som digital likeperson og eventuelt hvilke utfordringer de møtte i rollen. Videre ble det diskutert hvilke erfaringer likepersonene hadde med opplæringen og oppfølgingen i testperioden. Funnene er systematisert under to hovedtema: *Rollen som likeperson og Erfaringer med opplæringen*.

Deltakerne i studien blir omtalt både som 'deltakere' og som 'likepersoner'.

### 4.1. Rollen som likeperson

Et av formålene med likepersonsarbeidet i *Digital Likeperson* er at likepersonene bringer inn egen erfaringskunnskap i møte med personer som bruker tjenesten. Både de av deltakerne som hadde noe erfaring med likepersonsarbeid fra før og de som var helt nye i rollen beskrev rollen som overveiende positiv og givende. Rollen kunne også oppleves utfordrende, uavhengig av om man hadde likepersonserfaring med seg inn i rollen eller ikke. Beskrivelsene handlet om møter der deltakerne både opplevde å gi og å få noe tilbake, og om å møte og tåle andres livssmerter. Det første hovedtemaet presenteres gjennom følgende undertemaer: *Å bruke vonde erfaringer til noe meningsfullt, Å bidra med normalitet og håp og Å tåle og håndtere rollen som likeperson*.

#### 4.1.1. Å bruke vonde egne erfaringer til noe meningsfullt

Deltakerne var opptatt av at rollen som likeperson ga dem en mulighet til å bruke egne erfaringer til noe meningsfullt. Flere trakk frem hvordan deres egne vanskelige og vonde erfaringer kunne komme til nytte ved at de ble brukt til å hjelpe andre. En uttrykte det slik:

*For min del så har det vel handlet om å bruke egne erfaringer for nytte til noen andre, som er i en situasjon som er noe lignende som jeg kan ha vært i.*

At egne vanskelige erfaringer kunne brukes til noe som var godt for andre, ga en ny mening til det vonde deltakerne hadde opplevd i oppveksten og de utfordringene det hadde gitt dem senere i livet:

*Jeg får jo brukt min tid på å gjøre noe godt ut av alt det onde, da. Jeg får jo på en måte brukt det. Det føles bra å kunne vite at alle de årene med smerte da, kan brukes å gjøres om til noe godt. Det gir meg mye, å kunne bruke det imot det det opprinnelig var.*

Flere trakk også frem at de ønsket at rollen som likeperson kunne bidra til at andre fikk en hjelp de selv hadde savnet. Rollen ga dem mulighet til å være den personen de selv gjerne skulle ha møtte. Flere fortalte at de ikke hadde fått hjelp og de ønsket derfor å bidra til at andre fikk denne hjelpen:

*For min del er det litt som de andre sier; det er min egen erfaring som gjør at jeg kan ønske å hjelpe andre. For jeg fikk jo ingen hjelp. Jeg var veldig for meg selv for det meste. Og det er jo det å tenke at jeg kan være den personen for noen andre. Og bare hjelpe så godt som mulig, for jeg har jo mange venner som ikke fikk den hjelpen de trengte, og samme med familie. Så jeg ønsker mest å hjelpe andre så godt som mulig.*

Gjennom å bidra i rollen som likeperson ga deltakerne uttrykk for at dette arbeidet ga mening og at det opplevdes som betydningsfullt å kunne bidra overfor andre. Det var en sterk motivasjon og drivkraft å hjelpe og å bety noe for andre:

*For meg da så ønsker jeg å være den personen som jeg selv trengte. Jeg kan se for meg at hvis jeg klarer å være den jeg selv trengte, så kommer det til å gi noe til meg, og bety noe for meg at jeg kan bety noe for noen andre. Så det er hovedgrunnen min til at jeg ønsket å gjøre dette da.*

Deltakerne var også opptatt av at likepersonen og brukeren er likeverdige personer i relasjonen. De ga uttrykk for at det faktum at de har liknende opplevelser og erfaringer gir et grunnlag for likeverd. Samtidig var de opptatt av at rollene mellom likeperson og bruker var klart definert; det er brukeren som skal være i fokus i samtalen. De trakk frem hvordan de prøvde å være aktivt lyttende og åpne i samtalen slik at brukerne var i sentrum. De holdt også frem at de opplevde det som viktig å vise respekt overfor brukeren og ikke være dømmende. Deltakerne var tydelige på at de ikke hadde noen fasitsvar å gi til brukerne, men at de først og fremst var der som medmennesker. Dette viste de blant annet gjennom å lytte mer enn de snakket i samtalene med brukerne:



*For min del er nok mer bare det å være der for noen som har det vanskelig. Uten å vite så mye om hvordan det påvirker. Men bare det å lytte, og komme med oppmuntring og kanskje innspill, uten at det er noe fasit.*

#### 4.1.2. Å bidra med normalitet og formidle håp

Likepersonene var opptatt av at rollen de har skal kunne bidra med en normalisering av vanskelige opplevelser overfor brukerne. En forklarte det på denne måten:

*Nå har jeg fått en erfaring med å snakke med en person. Jeg tror kanskje at jeg har hatt ... jeg føler at gjennom egen erfaring, så har jeg kanskje bidratt til normalisering av en del ting. Ehm, det sier jeg med bakgrunn i at vedkommende følte seg veldig alene med de opplevelsene hun satt med. Så, ja. Det var noe hun ga uttrykk for da.*

Likepersonene var opptatt av å formidle at det er naturlig å ha reaksjoner etter krevende opplevelser. En likeperson supplerte med sin erfaring om hvordan rollen som likeperson kan bidra til å fjerne skam hos brukerne fordi man deler lignende erfaringer og normaliserer brukernes opplevelser:

*Det er så sprøtt, men når vi snakket om våre historier, og det er så mye likt, og så sier hun; 'men du er jo helt normal, hvordan kan du være det?', på en måte (ler). Og så tenkte jeg; 'men det er jo du og!' Vi er jo bare mennesker, uavhengig av den bagasjen vi har blitt pålagt da. Og på en måte at det ble snakket litt opp da, og kunne bidra til å normalisere det. Å fjerne skam rundt det. Det er så lett å grave seg ned i den skammen. Det synes jeg har vært veldig givende da.*

Deltakerne opplevde at brukere og likepersoner kan relatere seg til hverandre fordi de deler noe av den samme erfaringsbakgrunnen. Flere beskrev felles erfaringsbakgrunn som både noe fint og verdifullt:

*Det kan jeg også relatere til. Det å ha samme bakgrunn med personen. Han jeg snakker med, han er så interessert i å vite hva slags bakgrunn jeg kommer fra. Vi har litt forskjellig bakgrunn, men det er*

*samme.. Du kan relatere til samme situasjon. Synes det er veldig fint da, å relatere til hans problemer, som jeg har hatt.*

Ved å dele felles erfaringer ønsket likepersonene å bidra til å formidle håp. Gjennom samtaler med brukerne kunne de vise at det går an å leve et godt liv til tross for de vonde erfaringene de har med seg i bagasjen:

*Men, det er jo det å vite at man kan komme seg fint ut av det. Det er jo liksom hjelp i det også, og se at andre har klart det.*

#### 4.1.3. Å tåle og håndtere rollen som likeperson

Likepersonene trakk frem noen utfordringer de bekymret seg for i rollen som likeperson. I forkant av samtaleoppstart stilte flere spørsmålstegn ved om de hadde kompetanse på å snakke om 'tunge tema'. De var redde for å ikke strekke til og at de ikke kunne være til hjelp for brukerne. En formulerte bekymringen sin slik:

*Ja, vi kommer jo veldig tett på livet da, med alt det det innebærer. Jeg synes jo at det kan være utfordrende hvis folk gir uttrykk for at de står i noen overgrepssituasjoner.*

En annen ga uttrykk for bekymring for om det kunne komme til å bli vanskelig å avslutte kontakten med brukeren etter den oppsatte planen:

*Jeg tror min største utfordring kommer til å være hvis de gir uttrykk for at de blir avhengige av meg. Hvis de gir uttrykk for at jeg er noe de kommer til å trenge, noe de ikke har funnet annet sted. Og jeg tror at min største utfordring blir hvis de gir uttrykk for at de trenger meg mer enn den tiden vi har med dem. Det er jeg ganske sikker på, at det er det som kommer til å tyngst mest. Hvis de gir uttrykk for at det blir et tap for de eller en sorg for dem. Eller at det gjør vondt for de å måtte avslutte.*

Etter å ha gjennomført samtaler fortalte likepersonene at det hadde vært krevende å forholde seg til brukere som hadde negative tanker om seg selv. En fortalte:

*Men det er også litt tøft, på en måte. Det er også litt vondt. Det er litt vondt å høre på andre som har så dårlige tanker om seg selv på en måte da, på grunn av de tinga. Det er så tydelig for meg på en måte da, det er oppvekst, det er arv og miljø som har gjort det.*

Samtidig som det kunne være vondt og krevende å håndtere andres smerte, kunne rollen som likeperson også innebære en unik mulighet til å hjelpe brukerne med å nyansere og perspektivere erfaringer og negative tanker. Ofte var det ikke så mye som skulle til:

*Og det å kunne få lov til så litt nye spirer, som kan få lov til å vokse frem og gi litt håp, da. Det har blitt veldig viktig for meg.*

## **4.2. Erfaringer med opplæringen**

Opplæringen i testperioden inkluderte en samlingshelg med alle likepersonene, samt veiledning og oppfølging i etterkant. Bortsett fra én obligatorisk veiledning etter første samtale, var veiledning og oppfølging noe som foregikk etter behov. Deltakerne beskrev at de var gjennomgående fornøyde med den opplæringen, veiledningen og oppfølgingen de hadde fått. Å bli en digital likeperson var en prosess der opplæring i ulike samtaleverktøy og å bli kjent med den digitale plattformen gikk hånd i hånd med en mer personlig utvikling mot å føle seg trygg og komfortabel i rollen. Det siste ble beskrevet som det mest utfordrende og dermed også som svært viktig å gi rom for i opplæringen. Det andre hovedtemaet presenteres gjennom følgende undertema: *Fokus på det relasjonelle og personlige, Fokus på konkrete samtaleverktøy, Fellesskapet mellom likepersonene og Betydningen av tilgjengelige veiledere.*

### **4.2.1. Fokus på det relasjonelle og personlige**

Et viktig tema i opplæringen var innholdet i rollen som digital likeperson og hvordan egen erfaring kan brukes på måter som likepersonen selv er komfortabel med. Opplæringen bidro til klarhet i hva som lå innenfor og hva som lå utenfor rollen. Deltakerne beskrev at de kunne være bekymret for egen kompetanse for eksempel på psykiske lidelser, men gjennom opplæringen ble de tryggere på at det de skulle bidra med var deres kompetanse på å vokse opp med rus. Deltakerne ble påminnet om at de først og fremst skulle være medmennesker i møte med brukerne av tjenesten og at deres ansvar ikke strakk seg utover dette. Flere beskrev at de var overrasket over at de greide å legge fra

seg brukerens historie og smertefulle opplevelser etter at samtalen var slutt, og knyttet dette til opplæringen de hadde gjennomgått. En av deltakerne beskrev det slik:

*Vi snakket jo litt om det på den kurshelgen at det kunne komme opp mye rart, holdt jeg på å si. Så jeg var forberedt på det og tenkte: «Åh, hvordan kommer jeg til å reagere hvis min bruker sier sånn eller sånn?» Men det gikk egentlig veldig greit, og jeg er faktisk veldig overrasket over hvor lett det er for meg å legge samtalene bak meg. Når jeg slår av den der Conference eller hva den heter, så er jeg faktisk ferdig. Og jeg tror det er på grunn av opplæringen, fordi vi snakket mye om rollen.*

Opplæring i rollen handlet også om å bli kjent med rammene rundt rollen og selve samtalene som ble gitt den enkelte bruker av tjenesten. At det var en ramme på fem samtaler på maks én time per gang hjalp deltakerne til være realistiske med hensyn til hva de kunne utrette for den enkelte. Deltakerne opplevde at fokus på rammer i opplæringen både hjalp dem til å definere rollen og til å ikke bli overveldet av en følelse av ansvar for brukeren. De har den tiden de har til rådighet og vil gjøre det beste de kan ut av den. En deltaker sa:

*Vi skal ikke være tilgjengelige 24/7 på en måte. (...) Jeg har tenkt at jeg vil være til stede for denne personen, og den tiden jeg har til å være til stede på er fem timer. Og noen mirakler utover det får jeg på en måte ikke gjort.*

Deltakerne løftet også frem hvilken nytte de hadde hatt av at de i opplæringen hadde snakket om forskjellen på det som er personlig og det som er privat. Det hadde hjulpet dem til ikke å dele mer enn de er komfortable med og sette grenser for seg selv. Flere hadde erfaringer fra tidligere på at dette kunne være en vanskelig balanse, særlig dersom de støtte på temaer som triggert egne tidligere erfaringer. Opplæringen bidro til å at de kunne reflektere over egne grenser og at det var lov å sette disse grensene, slik en deltaker beskrev:

*Jeg har kjent veldig godt at enkelte ting har jeg på en måte sensurert litt. Noen ganger har jeg følt at jeg tror ikke jeg orker å gå inn i det her for min egen del. Og da har jeg valgt å ikke gå inn i det. Det tror jeg at jeg kunne ha funnet på å gjøre før. Jeg har fått masse ut av at vi har snakket om forskjellen på å være personlig og privat på kurset. Det å ikke dele ting som jeg egentlig ikke har lyst til å si til en bruker. Det er jeg ganske fornøyd med at jeg har fått til.*

#### 4.2.2. Fokus på konkrete samtaleverktøy

Samtidig som deltakerne i stor grad løftet frem betydningen av det relasjonelle og det personlige aspektet ved opplæringen, var også opplæring i ulike samtaleverktøy en viktig del av det å bli rustet til rollen som digital likeperson. Særlig viktig var innføring og trening i ulike samtaleverktøy og refleksjoner rundt hvordan faktisk gjennomføre samtalene. Det kunne handle om konkrete råd som kunne være til hjelp for å innlede og avslutte samtalen eller forslag til temaer som kunne holde samtalen i gang. Flere av deltakerne fortalte at de hadde benyttet seg av slike konkrete samtaleverktøy. Det var også til hjelp at de fikk trene på hverandre ved hjelp av rollespill under kurshelgen, der de kunne gjøre seg kjent med samtaleverktøyene og teste ut hvordan det var å bruke dem, og bli «utsatt» for dem, i praksis. En deltaker sa:

*Jeg lærte mange nyttige tips jeg kan bruke i forskjellige samtaler. Vi skrev ned forskjellige ting som man kan bruke som hjelpemidler i samtalen. Så det kurset var veldig greit for min del.*

Deltakerne ble delt inn i grupper på tre og tre. De byttet på å observere og å delta i samtalen. Etter hver samtale kunne gruppa reflektere over hva som ble bra og hva som kunne vært gjort annerledes. Alle fikk prøve seg i alle roller; som bruker, som likeperson og som observatør:

*Det var veldig bra å gjøre det på den måten. For det er ikke alltid du merker det selv når du er i samtalen, det som kunne vært litt annerledes eller måten du svarer på og sånn.*

Like viktig som konkrete samtaleverktøy, var å bli oppmerksom på hvor fokuset skulle være i samtalene og hva slags holdninger det er ønskelig at deltakerne har med seg inn i samtalene. Å ha brukeren i fokus og la brukeren legge føringer for samtalen ble fremhevet som en ønsket tilnærming de alle etterstrebet. Det kunne være å ha en åpen holdning og være aktivt lyttende. Gjennom rollespill trente deltakerne på å bekrefte den andre når det ble delt noe vanskelig og tungt, uten at de nødvendigvis måtte gå dypere inn i det. Opplæringen gjorde deltakerne mer bevisste på å holde seg selv tilbake og å gi brukeren rom til å dvele ved egne refleksjoner. En deltaker opplevde det slik:

*Det var akkurat som at refleksjonene ble litt annerledes når man fikk tygd litt på det. Det ble litt lysere likevel. Det ble litt lysere uten at jeg trengte å si så mye. Men det handler mest om å bare lytte. Egentlig.*

Deltakerne verdsatte at det var størst fokus på det relasjonelle og personlige i opplæringen under kurshelgen, som var deres første møte med hverandre. De opplevde at det var passe mengde informasjon og at opplæring i den digitale plattformen ikke tok for mye plass:

*Jeg er egentlig glad for at vi ikke startet med masse sånne tekniske løsninger og sånt. Selv om vi trenger å få opplæringer i det, så tror jeg det var lurt å legge vekt på det relasjonelle først.*

Samtidig var alle deltakerne tydelige på at de trengte opplæring i bruken av den digitale plattformen. De hadde behov for å være godt kjent med dette før de startet opp med samtaler, slik at fokuset kunne være på selve samtalen og ikke på det tekniske. Imidlertid foreslo de at praktisk øving på hverandre med teknisk løsninger hjemmefra, kunne inngå som en del av opplæringen fremover.

Deltakerne satte også pris på at de fikk være med å utvikle tjenesten sammen, at ikke alt var ferdigbestemt, men at de også fikk anledning til å sette sitt preg på tjenesten. En deltaker beskrev det slik:

*Jeg tenker at det var passelig mengde informasjon (...) jeg tror ikke jeg kunne hatt mer informasjon, det ville ikke sattet. Det var bra at vi ikke ble overøst med tanker om hva de hadde sett for seg. Jeg føler at vi ble inkludert i å lage dette sammen, og det er det som gjør det bra.*

#### **4.2.3. Fellesskapet mellom likepersonene**

Fellesskapet mellom likepersonene ble fremhevet som den mest betydningsfulle faktoren i opplæringsdelen, særlig i oppstarten av prosjektet. Som en deltaker understrekte:

*Det var jo mye som var nyttig faglig, men allikevel vil jeg liksom holde frem at møtet med personene var det aller viktigste.*

Deltakerne verdsatte at opplæringen vektla å legge til rette for fellesskap mellom likepersonene. Opplæringen var lagt opp på en måte som bidro til at deltakerne skulle bli godt kjent med hverandre, samtidig som de trente på situasjoner og tilnærminger de ville ha nytte av i samtalene med brukerne. En deltaker fortalte:

*Det var veldig nyttig at vi fikk praktisert litt med hverandre og bli litt kjent med hverandre, ikke minst. Noe som kanskje gjør det lettere å snakke med hverandre hvis vi trenger det da. (...) Vi ble satt i situasjoner hvor vi måtte jobbe sammen, hvor vi ble kjent med hverandres historier. Hvor vi møtte hverandre.*

Deltakerne satt pris på at de hadde fått anledning til å møte hverandre fysisk og at ikke kurshelgen var digital. De opplevde at det ble annerledes å møtes fysisk og at det ga sterkere samhold. De uttrykte et ønske om at det skulle være jevnlig fysiske samlinger. En deltaker sa:

*En ting jeg føler vil være viktig er at vi som jobber med det her da, som er likepersoner flere plasser i landet, får møte hverandre fysisk. Om det er en gang i halvåret eller kvartalet. At man møtes og føler det samholdet da. Det kommer til å være viktig å kunne møte dere igjen. Og gå gjennom både oppfølgingen og hvordan vi har hatt det, og være samla igjen. (...) Jeg føler nok på sterkere samhold når vi møtes fysisk. Det blir en sånn energiboost, å møte mennesker som gjør det samme.*

Fellesskapet i gruppen ble beskrevet som en viktig støtte for den enkelte når de startet med å ha samtaler med brukere. Det ble opprettet en Messenger-tråd der deltakerne delte med hverandre når de skulle ha samtaler, og erfaringer og tanker de gjorde seg i forkant og etterkant. De ble hverandres heiagjeng og følte seg mindre alene om oppgaven. En deltaker beskrev det slik:

*Det har vært trygt for meg at dere vet at da skal jeg ha samtale. Da har jeg følt meg mindre alene liksom. (...) Det var så mye positivt å lese i Messenger-gruppa, som jeg bare tok til meg og gjemte i hjertet mitt.*

Messenger-gruppen ble også en kilde til å forberede seg, ved å lese om erfaringer som var delt av andre i gruppa:

*Jeg setter veldig pris på Messenger-tråden. Jeg føler meg veldig trygg. Jeg leste gjennom alle meldingene til NN før jeg skulle ut i samtale. Da visste jeg på en måte hva jeg gikk til. Eller jeg kunne i alle fall danne meg et bilde av hvordan det kom til å bli.*

#### 4.2.4. Betydningen av tilgjengelige veiledere

I opplæringen var det lagt opp til en obligatorisk individuell veiledning etter første samtale. Ellers ble veiledning avtalt etter behov hos den enkelte. Deltakernes erfaringer var at dette fungerte godt og at det ikke var behov for flere forhåndsbestemte veiledninger. De følte seg trygge på at de fikk hjelp dersom de trengte det. Deltakerne opplevde at kontaktpersoner fra BaR var veldig tilgjengelige og oppmerksomme i forkant og etterkant av at deltakerne hadde samtaler. En deltaker fortalte:

*De har vært veldig på tilbudssiden når det kommer til oppfølging og spør alltid, ja, hvordan det har gått etterpå. Eller både før og etterpå. Ja, så det... Jeg føler meg veldig ivaretatt og veldig trygg i forhold til at hvis det er noe, så kan jeg alltid spørre om hjelp da.*

Det å vite at man kunne ta kontakt ved behov skapte trygghet hos deltakerne og gjorde at de følte seg ivaretatt. Det var sjelden deltakerne faktisk benyttet seg av tilbudet, men å vite at det var der kunne forebygge stress og bekymring. En deltaker beskrev det slik:

*Jeg tror kanskje at bare det at det ble sagt på den opplæringen at vi nærmest har en sånn direktelinje inn og at vi kunne få noen å snakke med eller spørre hvis vi trengte det... det lå liksom der i bevisstheten da. (...) så det kan jo være at det var nok å vite at det var der. Også kan det jo hende at jeg bruker det en annen gang. Eller det gjør jeg jo sikkert, hvis jeg føler behov for det.*

En deltaker fortalte om at hun hadde bedt om en prat før den siste samtalen, fordi hun følte seg usikker i forkant av denne og syntes det var vanskelig å skulle ta farvel. Praten med kontaktperson hos BaR hjalp henne til å være forberedt:

*Så før den siste samtalen da, så følte jeg meg veldig rolig. Jeg hadde til og med laget meg en liten agenda, som jeg fortalte brukeren om. Det føltes egentlig veldig fint. Så jeg er veldig glad for at jeg*



*tok kontakt med BaR og ba om en prat. Jeg tror den siste samtalen ble veldig fin for meg og for brukeren.*

I den obligatoriske veiledningen var hensikten å snakke om likepersonens erfaringer med den første samtalen. I prosjektets tidlige fase, i forkant av at veiledning faktisk var gitt, uttrykte noen av deltakerne en uro over at denne obligatoriske veiledningen kunne føles som en evaluering. I etterkant av at veiledningen var gjennomført, beskrev deltakerne veiledningen som støttende og ivaretakende.

## 5. Diskusjon

I denne delen av rapporten vil vi reflektere over og diskutere studiens funn, sett i lys av studiens forskningsspørsmål og tidligere forskning på relevante områder. Studien har til hensikt å utforske likepersoners opplevelse av rollen, erfaringer med opplæringen og hvilke behov de har for opplæring, veiledning og ivaretagelse for å mestre rollen best mulig. Studiens hensikt søkes belyst gjennom følgende forskningsspørsmål: 1) Hvordan oppleves rollen som likeperson / digital likeperson? Og 2) Hvilke erfaringer har likepersoner i BaR med opplæringstilbudet "Digital likeperson"? Det fremgår av studiens funn slik de er beskrevet over, at opplevelse av rollen som likeperson er nært knyttet til erfaringer med opplæringstilbudet. Det innebærer at opplevelse av rollen utvikles og endres gjennom opplæringen og selve utøvelsen av rollen. Slik sett kan forholdet mellom opplevelse av rollen og opplæringstilbudet forstås som å stå i et gjensidig og dynamisk forhold til hverandre. De to forskningsspørsmålene kan derfor vanskelig besvares hver for seg, men må sees og forstås i sammenheng. Diskusjonen vil dermed belyse og reflektere over forskningsspørsmålene sett i sammenheng med hverandre. I det følgende belyses studiens hensikt og forskningsspørsmål gjennom følgende tre områder: 1) Betydningen av konkrete samtaleverktøy, 2) Styrken i fellesskapet 3) Veiledning av likepersoner.

### 5.1. Betydningen av konkrete samtaleverktøy

Betydningen av å ha konkrete samtaleverktøy i utøvelse av rollen som likeperson ble fremhevet som nyttig. Dette innebar blant annet å få opplæring i konkrete samtaleteknikker som kunne benyttes for å for eksempel komme i gang med dialog, holde en samtale gående eller for å avslutte kontakt med en bruker. Likepersonarbeid i betydning av at erfaringskunnskap benyttes for å hjelpe og støtte andre er i historisk sammenheng langt fra noe nytt (Davidson et al., 2012). Allikevel fremgår det av tidligere forskning at rollen som likeperson kan oppleves utydelig og lite definert. Rollen kan også oppleves ensom (Klevan et al., 2018; Odden et al., 2015; Watson 2017a; Weber, 2016). Rollens mandat og ansvarsområder er ofte mangelfullt beskrevet (Odden et al., 2015). I denne studien kan det se ut til at hvilke oppgaver og ansvar man har som digital likeperson i BaR er relativt tydelig definert. Gjennom opplæringen fikk deltakerne en felles innføring i og forståelse av rollen. Tydelige rammer for antall samtaler og lengde på samtalene ble beskrevet som å bidra til trygghet for likepersonene. Gjennom opplæringen ble likepersonene kurset i å ta i bruk konkrete samtaleverktøy for å kunne forholde seg til disse rammene. Ved at likepersonene fikk en felles innføring og opplæring i bruk av konkrete samtaleverktøy, fremgikk det at de kunne støtte og

inspirere hverandre til å bruke og forstå disse verktøyene. Det ser ut til at felles opplæring i bruk av konkrete samtaleverktøy både gir verdifull kunnskap i mestring av rollen, og at det bidrar til å gjøre rollen tydelig.

Til tross for at rollen som digital likeperson i BaR har et relativt tydelig mandat og at likepersonene kan støtte hverandre gjennom gruppefellesskapet, så viser funnene at det også er sider ved utøvelse av rollen som er mer uklare. Dette innebar for eksempel hvor mye av egne erfaringer man skal dele og hva man selv kan trenge for å kunne "stå i" emosjonelt krevende arbeid. Watson (2017b) beskriver at utøvelsen av likepersonarbeid foregår og utvikles i "det liminale", forstått som grenseområder. Bli erfaringskunnskapen og utøvelsen av rollen for lik mer teoribasert fagkunnskap og fagpersonrollen, kan likepersonrollen miste noe av sin berettigelse. Samtidig kan det å representere en "annerledes" kunnskap og stå utenfor de mer etablerte fagrollene og fagkunnskapen gjøre rollen mer utydelig. På mange måter beskrives rollen som likeperson som en rolle som "blir til" underveis, og som man selv må bidra til å forme. Tidligere studier fremhever at denne muligheten til å utvikle rollen selv innebærer en form for frihet, samtidig som det også kan være krevende (Klevan et al., 2018; Watson, 2016a; Weber & Jensen, 2016). Det betyr ikke at rollen som for eksempel sykepleier eller sosionom er definert en gang for alle, men vi tør hevde at det er annerledes å ha en rolle der ens egne erfaringer utgjør den sentrale kunnskapsbasen. Denne studiens funn peker på betydningen av at rollen som erfaringskonsulent gis noen rammer gjennom opplæring i bruk av konkrete samtaleverktøy.

Deltakerne uttrykte at de i opplæringen ikke hadde spesielt fokus på digitale og tekniske løsninger, imidlertid var alle deltakerne tydelige på at de trengte en slik opplæring. Deltakernes ønske om å ha en oppfølging i etterkant av kurshelgen hvor de øver på den tekniske løsningen med hverandre fremstår som en god løsning. I en setting hvor likepersonene sitter hjemme og øver med hverandre vil de nettopp kunne øve på hvordan den digitale løsningen fungerer i praksis. Det anbefales at en slik trening implementeres som et ledd i opplæringen i etterkant av opplæringshelgen. Av datamaterialet fremgår det i liten grad at særskilte problemstillinger knyttet til digitale møteplasser har blitt diskutert under opplæringen. I lys av det økende tilfanget av forskning på erfaringer fra digitale samtaler (Gullslett, 2021) vil det være naturlig å inkludere diskusjoner rundt dilemma og utfordringer knyttet til slike digitale samtaler i opplæringen. BaR har omfattende erfaring med digital kontakt via chatte- tjeneste. Disse erfaringene er nyttig også i Digital Likeperson tilbudet og

vil være nyttig erfaringskunnskap i opplæringen. Imidlertid er det også andre problemstillinger knyttet til tilbudet om Digital Likeperson, da tilbudet ikke er anonymt, noe som gir både muligheter og utfordringer knyttet til relasjonsarbeidet.

## 5.2. Styrken i fellesskapet

Fellesskapet mellom likepersonene ble løftet frem som et bærende element i opplæringen og utøvelsen av rollen og er et sentralt funn i denne studien. I tillegg til ønsket om å bruke egne erfaringer til å være til hjelp for andre, så det ut til at fellesskapet mellom likepersonene var en viktig motivasjon og drivkraft i det frivillige arbeidet som likepersoner. Fellesskapet ble et sted deltakerne hentet inspirasjon, støtte og styrke. Dette fellesskapet hadde en personlig verdi for den enkelte utover at det var til hjelp i rollen som likeperson. Betydningen av å være del av et fellesskap støttes av tidligere forskning som har vist at støttende og anerkjennende relasjoner kan gi en opplevelse av nærende fellesskap og et sted å bli løftet og styrket (Sommer et al., 2019). Studiens funn peker på at likepersonenes felles erfaringer med å vokse opp med foreldre i aktiv rus skapte en følelse av et *vi*, og at de hadde noe som bandt dem sammen til tross for at de også var forskjellige på mange måter. Det samme beskrives i forskning om ansatte med brukererfaring. Douglas et al. (2012) fant at brukerne opplever relasjonen de får med erfaringsmedarbeidere som mer autentisk enn relasjonen med fagpersoner, ettersom erfaringsmedarbeiderne har lignende erfaringer som dem selv. Krane et al (2022, under utgivelse) beskriver i sin studie hvordan unge brukere opplever at de kan relatere seg til unge erfaringskonsulenter i en ungdomsvennlig tjeneste fordi de deler samme erfaringer. Videre opplevde brukerne i studien til Borg et al. (2017) at de ikke trenger å forklare utdypende til erfaringsmedarbeidere om hva de har gått igjennom, siden forståelsen er der implisitt.

Funnene i denne studien understreker at denne særegne opplevelsen av et *vi* mellom brukere og likepersoner som har felles smertefulle livserfaringer, også gjør seg gjeldende i fellesskapet mellom likepersonene selv. Betydningen av fellesskapet som bærende element i opplæring og utøvelse av rollen som digital likeperson bør derfor ha en sentral plass i opplæringen, veiledningen og ivaretagelsen av likepersonene. Funnene viser at den aktuelle opplæringen bidro til å etablere og styrke fellesskapet mellom likepersonene. Ved siden av den formelle opplæringen, som i hovedsak foregikk under kurshelgen der likepersonene var fysisk samlet, viste funnene at også den mer uformelle Messenger-gruppen var av betydning for å opprettholde og videreutvikle fellesskapet.

Messenger-gruppen ble fremhevet som svært viktig for likepersonene for å holde kontakt med hverandre og for å støtte hverandre, og kunne i noen grad også erstatte mer formell veiledning. Med bakgrunn i funnene anses det viktig i det videre arbeidet å møtes fysisk dersom det skal etableres et genuint fellesskap mellom likepersonene. Kurshelgen, som var en fysisk samling, ga muligheter for ansikt-til-ansikt-møter som ga en helt annen kontakt og energi personene imellom enn digital kontakt. I en tid der mange har blitt mer fortrolige med digitale løsninger for opplæring og møter og der de tekniske mulighetene finnes og stadig forbedres, kan det være en risiko for at fysiske møter blir nedprioritert. Digitale kurs og møter krever mindre ressurser og er sånn sett økonomisk besparende. Basert på studiens funn om betydningen av fellesskap, vil vi sterkt argumentere for at det opprettholdes opplæring der deltakerne møtes fysisk. Videreutviklingen av organiseringen og opplæringen av kommende digitale likepersoner bør fortsette å prioritere fellesskap mellom likepersonene, både gjennom formell opplæring og ved å legge til rette for mer uformell kontakt, både fysisk og digitalt. I det videre arbeidet må det vurderes på hvilken måte nye digitale likepersoner kan inkluderes i den allerede eksisterende gruppen. Det kan være et alternativ å ha en egen gruppe for hvert kull som får opplæring, og samtidig ha en "storgruppe" for alle, der de mer erfarne kan dele erfaringer med de nye og visa versa.

I datamaterialet finner vi stort engasjement og positive erfaringer fra deltakerne. De gir uttrykk for positive erfaringer både med opplæringen og oppstart av digitale samtaler. Funnene i denne studien er basert på erfaringer fra en tidlig fase av de digitale likepersonenes opplæring og utøvelse, og sier ikke noe om betydning av fellesskapet mellom likepersonene på lengre sikt. Tidligere forskning på digitalt likepersonarbeid har vist til utfordringer knyttet til å opprettholde engasjementet hos likepersoner over tid (Rubya & Yarosh, 2017). Slike utfordringer kan blant annet være knyttet til at likepersoner ikke føler at de får tilstrekkelig igjen for sin innsats. Fellesskapet mellom de digitale likepersonene fremstår her som en ressurs som vil kunne være svært nyttig for å opprettholde engasjement og interesse hos likepersonene også over tid. I en studie om erfaringskonsulenters behov for opplæring og veiledning fant Odden et al. (2015) en sterk vektlegging av behov for erfaringsutveksling og kontakt med andre erfaringskonsulenter. Likepersonene i Digital Likeperson er i hovedsak alene om sin oppgave og rolle i det daglige. Det er rimelig å anta at fellesskapet mellom likepersonene vil ha betydning også på lengre sikt. Det anbefales at det undersøkes ved en senere anledning.

### 5.3. Veiledning av likepersoner

Studiens funn peker på at tilgang til veiledning av veiledere fra BaR var viktig for likepersonene. Å vite at de når som helst kunne ta kontakt bidro til trygghet hos den enkelte. Behov for veiledning bekreftes i andre studier om erfaringskonsulenters/likepersoners erfaringer med hva de trenger av personlig, sosial og faglig støtte for å mestre rollen best mulig (Odden et al., 2015; Repper & Watson, 2012).

I utgangspunktet var det lagt opp til en obligatorisk veiledning av likepersonene, etter den første samtalen med bruker. I praksis tok veilederne kontakt med likepersonene oftere for å undersøke om de hadde behov for veiledning eller en prat før eller etter samtalene de gjennomførte. Alle deltakerne i studien uttrykte at de var svært fornøyde med veiledningen og oppfølgingen de fikk og de satt pris på at den var fleksibel og tilpasset likepersonens behov. Det kan likevel være sårbart at veiledningen ikke er mer systematisert og forutsigbar. Vi vil anbefale å vurdere om veiledningen bør settes noe mer i system i opplæring og oppfølging av likepersoner, slik at det ikke blir opp til den enkelte veileder hvor ofte man tar kontakt med likepersonene. Selv om likepersonene i denne første gruppen uttrykte at de tok kontakt ved behov, så kan det være at noen vil oppleve det vanskelig å vurdere selv hva som er rimelig behov for veiledning. Veiledningsrutiner kan også bidra til å sikre den faglige kvaliteten på tjenesten, ettersom veiledning legger til rette for mer transparens i en gjensidig dialog. I veiledningssituasjonen kan det snakkes om viktige forhold som hvordan rollen oppleves, hva utfordringene er, om man i det hele tatt trives med rollen osv. Det vil gi en mulighet til for BaR til å kvalitetssikre samtaletilbudet og vil også være viktig med tanke på ivaretagelse av likepersonene.

Det ble tidlig i studien uttrykt bekymring for at veiledningen egentlig var en evaluering av likepersonen og noe som potensielt kunne oppleves ubehagelig for likepersonene. Det viste seg at denne bekymringen var unødig og ikke noe som ble en realitet når veiledningen først var i gang. Det er viktig at veilederne har kompetanse til å gi veiledning på en måte som er støttende og som bidrar til å styrke likepersonens mestring i rollen. Det er nødvendig at begge parter våger å ta opp vanskelig temaer. Repper & Watson (2015) viser at erfaringskonsulenter opplevde å bli trigget av temaer som brukerne snakket om. Da var det viktig med veiledning for å sortere og bearbeide egne følelser. Lignende erfaringer kom frem i vår studie om Digital Likeperson, hvor deltakerne opplevde at veiledning var til hjelp for å mestre egne følelser og neste møte med brukeren.

Det ble gitt individuell veiledningen i opplæringen til Digital Likeperson og deltakerne ga uttrykk for at de var fornøyde med det. Basert på deltakernes erfaringer vil vi anerkjenne ønsket om å få veiledning individuelt. Samtidig bør det vurderes om det *også* bør gis veiledning i gruppe. Gruppeveiledning skaper muligheter for at flere stemmer kommer til uttrykk i selve veiledningssamtalen (Eik et al., 2021). Dette kan legge til rette for læring gjennom dialog og refleksjon basert på både egne og andres erfaringer. I tillegg har veiledning i grupper potensiale til å styrke fellesskapet mellom likepersonene, noe som vil være ønskelig i lys av studiens funn om fellesskapets betydning.

#### **5.4. Foreløpige konklusjoner og anbefalinger**

Når det avslutningsvis pekes mot noen konklusjoner og anbefalinger basert på studiens funn, er det viktig at dette sees i lys av studiens rammer. Funnene er fundert i et forholdsvis lite datamateriale, der en gruppe på fem deltakere delte sine erfaringer med rollen og opplæringen som digital likeperson. Det var første gang opplæringen til dette tilbudet i BaR ble gjennomført. Konklusjoner og anbefalinger må dermed anses som foreløpige. Det vil være behov for mer systematisk kunnskapsutvikling om både rollen som digital likeperson og om opplæring og ivaretagelse av digitale likepersoner, som eventuelt kan bekrefte og nyansere denne studiens funn.

Deltakerne i studien ga uttrykk for at de opplevde rollen som digital likeperson som givende og meningsfull. Deltakerne var sterkt motiverte av at egne vonde erfaringer kunne brukes til noe godt, ved å være til hjelp og bety noe for andre. De forsto sin rolle som først og fremst å være et medmenneske, som setter den andres opplevelse og situasjon i fokus for samtalene. Samtidig viser funnene at rollen også kan være utfordrende, både når det gjelder å ha en klar forståelse av hva rollen skal være og ikke være og når det gjelder å tåle andres livssmerte. Funnene viser videre at en vesentlig drivkraft for deltakerne i studien var fellesskapet mellom likepersonene. I fellesskapet ble de styrket og løftet frem av hverandre. Funnene viser videre at deltakerne var fornøyde med opplæringen, veiledningen og oppfølgingen de fikk i testperioden. Å etablere relasjoner mellom likepersonene i opplæringstiden ble fremhevet som svært betydningsfullt. Opplæring og trening i bruk av digital plattform og konkrete samtaleverktøy, og rom for refleksjon rundt ønskede holdninger i møte med brukerne ble løftet frem som nyttig og bidro til å skape trygghet i rollen. Å ha tilgang til veiledere og ressurspersoner i BaR var også vesentlig for en opplevelse av å være ivaretatt. Veiledningen var individuell og i hovedsak behovsbasert og ikke systematisert. Til tross for

at deltakerne i studien var fornøyde med veiledning og oppfølging, peker vi i diskusjonen på noen risikomomenter knyttet til at veiledning ikke er mer systematisert og fastsatt. Basert på studiens funn, og ved å se disse i lys av relevant forskning, fremheves følgende anbefalinger i videre arbeid med opplæring av digitale likepersoner:

- Å legge til rette for fellesskap mellom likepersonene bør vektlegges i opplæringen og oppfølgingen av likepersonene.
- Opplæringen bør fokusere på rollens muligheter og begrensninger for å bidra til trygghet for likepersonene.
- Opplæringen bør fokusere på tilnærminger som er relasjonsbyggende og likepersonene bør trene på konkrete samtaleverktøy og tilnærminger.
- Trening i bruk av den digitale plattformen bør settes i system. Dette kan med fordel legges utenom kurshelgen.
- Veiledning bør vurderes å systematiseres i større grad, for å kvalitetssikre at alle får den veiledning de har behov.
- Veiledning i grupper bør vurderes, for å styrke faglige kvalitet og fellesskap.



## Referanser

- Abraham, K. M., & Stein, C. H. (2013). When mom has a mental illness: Role reversal and adjustment among emerging adults. *Journal of Clinical Psychology, 69*(6), 600-615.  
<https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1002/jclp.21950>
- Biringer, E., Sveta, A., Kydland, R., & Nerheim, I. K. (2019). «Vi løfter hverandre opp og fram!» Erfaringer fra «Nye horisonter»-kurset for erfaringsmedarbeidere/likemenn. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 16*(4), 223-236.
- Borg, M., Sjøfjell, T. L., Ogundipe, E. & Bjørlykhaug, K. I. (2017). *Brukeres erfaringer med hjelp og støtte fra erfaringsmedarbeidere innen psykisk helse og rus* (SFPR-forskningsrapport nr. 1).  
<https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2435131>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi:10.1191/1478088706qp063oa>
- Brodahl, M. (2016). Hvilken kompetanse er vesentlig å ha for erfaringskonsulenter innen psykisk helse og rus? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 13*(4), 374-379.
- Davidson, L., & Guy, K. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. *World psychiatry, 11*(2), 123-128.  
<https://doi.org/10.1016%2Fj.wpsyc.2012.05.009>
- Douglas, L., Mulia, N. & Jones, L. (2012). Substance users' perspectives on helpful and unhelpful confrontation: Implications for recovery. *Journal of Psychoactive Drugs, 44*(2), 144-152.  
<https://doi.org/10.1080/02791072.2012.684626>
- Eik, L.T., Moxnes, A.R., & Vala, H.Ø. (2021). Spenning mellom ulike stemmer - læringsmuligheter i veiledning. *Nordisk Tidsskrift i Veiledningspedagogikk, 6*(1), e3131.  
<https://doi.org/10.15845/ntvp.v6i1.3131>
- Eggebø, H. (2020). Kollektiv kvalitativ analyse. *Norsk sosiologisk tidsskrift, 4*(2), 106-122.  
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2020-02-03>
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for psychotherapists: Researching the lived world*. United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Fortuna, K.L., Venegas, M., Umucu, E. et al. The Future of Peer Support in Digital Psychiatry: Promise, Progress, and Opportunities. *Curr Treat Options Psych 6*, 221 – 231 (2019). <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00179-7p>

- Gullslett MK, Kristiansen E, Nilsen ER. (2021) Therapists' Experience of Video Consultation in Specialized Mental Health Services During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. *JMIR Hum Factors*, 8(3): e23150. doi: [10.2196/23150](https://doi.org/10.2196/23150)
- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A.S, Sælør, K.T, og Villje, L. (2021). *Hva er autoetnografi?* Cappelen Damm.
- Krane, V., Sommer, M., Kippenes, M., Karlsson, B. "It's like there's no staff here -we're all a friendly bunch of people" Young service users' experiences of peer support in a youth-friendly service. *Nordisk välfärdsforskning | Nordic Welfare Research* (Under utgivelse).
- Lundstøl, J. (1999). *Kunnskapens hemmeligheter*. Cappelen akademisk forlag.
- Hummelvoll, J. K. (2008). The multistage focus group interview – a relevant and fruitful method in action research based on a co-operative inquiry perspective. *Norsk Tidsskrift for Sykepleieforskning*, 10, 3-14.
- Karlsson, B., & Borg, M. (2021). Aksjonsforskning og demokratisk kunnskapsutvikling innen psykiskhelsefeltet. I D. von Heimburg & O. Ness (Red.), *Aksjonsforskning: Samskapt kunnskap som endrer liv og samfunn* (1. utg., s. 65–80). Fagbokforlaget.
- Klevan, T., Sjøfjell, T. L., Borg, M. & Karlsson, B. (2018). «Det er litt som et eget språk». *Erfaringsmedarbeideres forståelser og bruk av erfaringsbasert kunnskap i samarbeid med brukere i psykisk helse- og rustjenester* (3/18). Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.
- Kufås, E., Faugli, A., & Weimand, B. (2015). *Barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer: en kvalitativ levekårsstudie: «Når jeg ser han, får jeg sånn stikk i hjertet...»*. Helsedirektoratet: Oslo.
- Kufås, E., Billehaug, I., Faugli, A., & Weimand, B. M. (2017). *Når lyset knapt slipper inn. En studie av chat-samtaler med barn og ungdom som har foreldre med rusmiddelproblemer*. Oslo: Barn av Rusmisbrukere–BAR.
- Ness, O. & Heimburg, D. von. (2021). Samskapt kunnskap som endrer liv og samfunn. I: D. von Heimburg & O. Ness (Red.). *Aksjonsforskning: Samskapt kunnskap som endrer liv og samfunn* (1. utg., s. 19-31). Fagbokforlaget.

- Odden, S., Kogstad, R., Brodahl, M., & Landheim, A. (2015). *Opplæring og veiledningsbehov hos erfaringskonsulenter*. Rapport 2015:2. Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.
- Ot.prp. nr. 84 (2008-2009). *Om lov om endringer i helsepersonell loven m.m. (oppfølging av born som pårørende)*. Helse -og omsorgsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/otprp-nr-84-2008-2009-/id560342/>
- Repper, J. & Watson, E, (2012). A year of peer support in Nottingham: Lessons learned. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 7(2), 70-78.  
DOI:10.1108/17556221211236466
- Reupert, A., Bartholomew, C., Cuff, R., Foster, K., Matar, J., Maybery, D. J., & Pettenuzzo, L. (2019). An online intervention to promote mental health and wellbeing for young adults whose parents have mental illness and/or substance use problems: theoretical basis and intervention description. *Frontiers in psychiatry*, 10, 59. Doi:10.3389/fpsyt.2019.00059
- Reupert, A., & Maybery, D. (2016). What do we know about families where parents have a mental illness? A systematic review. *Child & Youth Services*, 37(2), 98-111. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1080/0145935X.2016.1104037>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E., ... & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ open*, 12(8), e061336. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>
- Rubya, S., & Yarosh, S. (2017). Video-mediated peer support in an online community for recovery from substance use disorders. In Proceedings of the 2017 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work and Social Computing (pp. 1454-1469).
- Ruud, T., Birkeland, B., Faugli, A., Amlund Hagen, K., Hellmann, A., Hilsen, M., Kallander, E.K., Kufås, E., Løvås, M., Christensen Peck, G., Skogerbø, Å., Skogøy, B.E., Stavnes, K., Thorsen, E., Weimand, B.M. (2015) *Barn som pårørende. Resultater fra en multisenterstudie*. Rapport, Akershus universitetssykehus HF, Lørenskog.
- Sommer, M., Finlay, L., Ness, O., Borg, M. & Blank, A. (2019). "Nourishing communion": A less recognized dimension of support for young people facing mental health challenges? *The Humanistic Psychologist*, 47(4), 381-403. <http://.doi.org/10.1037/hum0000122>
- Torvik, F. A., & Rognmo, K. (2011). Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk. Omfang og konsekvenser. *Rapport Nasjonalt folkehelseinstitutt*.

- Vandewalle, J., Debyser, B., Beeckman, D., Vandecasteele, T., Van Hecke, A. & Verhaeghe, S. (2016). Peer workers' perceptions and experiences of barriers to implementation of peer worker roles in mental health services: a literature review. *International Journal of Nursing Studies*, (60), 234-50. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1016/j.ijnurstu.2016.04.018>
- Varker T, Brand R, Ward J, Terhaag S, Phelps A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychol Serv*,16(4), 621-635. <https://doi.org/10.1037/ser0000239>
- Watson, E., Lambert, M., & Machin, K. (2016). Peer support training: values, achievements and reflections. *Mental Health Practice*, 19(9), <http://dx.doi.org/10.7748/mhp.19.9.22.s20>
- Watson, E. (2017a). The growing pains of peer support. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(3), 129-132. DOI 10.1108/MHSI-03-2017-0017
- Watson, E. (2017b). The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health*, 28(7), 677-688. <https://www.tandfonline.com/action/showCitFormats?doi=10.1080/09638237.2017.1417559>
- Weber, A. K. (2016). "Da kan jeg snakke med deg om alt". I: E. Skjeldal (Red), *Levd liv* (s. 291-313). Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.
- Weber, A. K., & Frahm Jensen, M. (2016). *Brukeransettelser. Håndbok for virksomheter som ønsker å ansette personer med egenerfaring innen psykisk helse-og rusfeltet*. Skien: Nasjonalt kompetansesenter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.

## **Vedlegg**

# Vil du delta i forskningsprosjektet

## Digital likeperson i Barn av Rusmisbrukere

- **Likepersoners opplevelse av rollen, og behov for opplæring, veiledning og ivaretagelse?**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forske på hvordan rollen som likeperson oppleves og hvilket behov likepersoner har for opplæring, veiledning og ivaretagelse for å mestre rollen best mulig?

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### **Formål**

*Dette forskningsprosjektet har som formål å forske på likepersoners opplevelse av rollen, og hvilke behov de har for opplæring, veiledning og ivaretagelse for å mestre rollen best mulig. Forskningen kan bidra til viktig kunnskap om likepersonsarbeid.*

*Kunnskapen fra likepersonene vil hentes inn fortløpende i testperioden, og legges frem for ansvarlige i Barn av Rusmisbrukere og likepersonene selv, slik at den også kan brukes til å gjøre eventuelle endringer i oppfølging av likepersonene underveis i testperioden.*

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*Universitetet i Sørøst-Norge, senter for psykisk helse og rus er ansvarlig for forskningsprosjektet. Samarbeidspartner er organisasjonen Barn av Rusmisbrukere.*

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

*Du blir forespurt fordi du har gjennomført skoloring for digitale likepersoner i regi av Barn av Rusmisbrukere og skal delta i testperioden, og derfor er i målgruppen. Dette innebærer at du kan delta to fokusgruppeintervjuer (på zoom), og svare på to anonyme spørreundersøkelser.*

Spørsmål vi vil stille handler om din opplevelse av rollen som likeperson og hvordan du opplever veiledning og oppfølging for å mestre rollen best mulig. Du vil bli anonymisert i alle publikasjoner, så det skal ikke være mulig å identifisere deg.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *De som vil ha tilgang til opplysningene vil være prosjektleder/førsteamanuensis Mona Sommer og forsker/førsteamanuensis Vibeke Krane ved Universitetet i Sørøst-Norge og medforskere Martine Kihle Dalsrud og John Harald Falk-Stenseth ved BaR.*

- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, lagre datamaterialet på forskningsserver, innelåst/kryptert, etc.
- Deltakerne i studien vil være anonyme og vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjoner basert i dette forskningsprosjektet.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen være ferdig innen 2022. All info blir anonymisert umiddelbart og slettet ved prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra USN har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- USN, Institutt for Helse og Sosialvitenskap. Prosjektleder og førsteamanuensis Mona Sommer, epost: [mona.sommer@usn.no](mailto:mona.sommer@usn.no), tlf: 928 38 029
- USN sitt personvernombud: Paal Are Solberg, epost: [Paal.A.Solberg@usn.no](mailto:Paal.A.Solberg@usn.no) tlf: 35 57 50 53
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Mona Sommer  
(Prosjektleder, USN)

---

## **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [ *Digital Likeperson BaR* ], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Delta i to fokusgruppeintervju, samt to anonyme spørreundersøkelser

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektets slutt aug. 2022.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Vurdering

**Dato**

14.01.2022

**Type**

Standard

**Referansenummer**

862390

**Prosjekttittel**

Digital likeperson BaR

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse-, sosial- og velferdslag

**Prosjektansvarlig**

Mona Sommer

**Prosjektperiode**

01.02.2022 - 01.08.2022

[Meldeskjema](#) 

**Kommentar**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg 14.01.2022. Behandlingen kan starte.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.08.2022.

**LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

**PERSONVERNPRINSIPPER**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER**

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

**MELD VESENTLIGE ENDRINGER**



# Intervjuguide

Temaer som gjerne kan berøres i intervjuet

- Bruk av egenerfaring
- Håndtering av følelser
- Ivaretagelse av seg selv
- Grenser
- Gjennomføring av samtaler

## ***Rollen som likeperson***

Hvorfor ville du bli likeperson?

Hva mener du er viktig for å mestre rollen som likeperson?

Hvordan oppleves det å være likeperson for deg?

Har du opplevd noen utfordringer i rollen som likeperson? Utdyp

## ***Opplæring***

Hvordan opplevde du opplæringen du fikk før du ble likeperson?

Bruker du noe fra opplæringen aktivt i rollen som likeperson? I så fall, hva?

Synes du noe manglet eller burde vært gjort annerledes? I så fall, hva synes du det skulle det vært mer av?

## ***Veiledning***

I hvilke situasjoner føler du behov for veiledning?

- Spesifikke situasjoner/ temaer?

Hva slags veiledning har du mottatt/gitt?

- Omfang?
- Én til én med veileder?
- Avtalt/ved behov?

- Gruppeveiledning?
- "kollegaveiledning" - likepersoner veileder hverandre?

Hvordan har du opplevd veiledningen du har mottatt?

Har du behov for at det gjøres endringer ved veiledningen? I så fall, hva?

### ***Praktiske forhold***

Hvordan opplever du de praktiske forholdene knyttet til det å være likeperson?

- Planlegging og gjennomføring av samtaler
- Lengde på samtaler
- Antall samtaler
- Tidsbruk
- Annet

Skriftserien nr. 103  
2022

—  
**Med fellesskapet som fundament**  
Erfaringer med opplæring, veiledning og  
ivaretagelse av digitale likepersoner i BaR

—  
Forfatter:  
Mona Sommer, Trude Klevan og Vibeke Krane

—  
ISBN 978-82-7206-702-0  
ISSN 2535-5325

—  
usn.no

