

«Med nye erfaringer i banken»

**En forskningsbasert utforskning av hjelpsom hjelp i
Brobyggeren.**

Trude Klevan og Bengt Karlsson

Drammen 2023

Senter for psykisk helse og rus

Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Universitetet i Sørøst-Norge

© SFPR – Senter 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
Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
Fakultet for helse- og sosialvitenskap
Universitetet i Sørøst-Norge
Postboks 7053
3007 Drammen
E-post: postmottak@usn.no
Hjemmeside: <http://www.usn.no/sfpr>

SFPRs publikasjoner kan fritt siteres ved tydelig angivelse av kilde.

Publikasjoner fra SFPR som omtales, anmeldes eller henvises til, bes sendt til Senteret.

Forord

Dette forskningsprosjektet er et samarbeid mellom Stiftelsen Fossumkollektivet 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 Stiftelsen Fossumkollektivet og Universitetet i Sørøst-Norge.

Vi vil gjerne rette en stor takk til deltakerne i dette forskningsprosjektet. Mange personer har generøst gitt av sin tid og erfaringer og bidratt til utvikling av viktig kunnskap.

Drammen, 15. juni 2023

Trude Klevan og Bengt Karlsson

**Senter for psykisk helse og rus, 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 fem områder; (1) Personers erfaringer med psykisk helse- og rusproblemer og hva som hjelper, (2) Person- og kontekstsentrerte tilnærminger, (3) Familie- og nettverksperspektiver, (4) Helsetjenesteorganisering, utøvelse og effektivitet og (5) Aksjonsrettet forskning, særlig brukerinvolvert forskning og handlingsorientert forskningssamarbeid i kliniske praksiser.

I tillegg driver 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. Forskningen ved senteret vektlegger kontekst i forståelsen av psykisk helse og psykiske helseproblemer, og for utøvelsen av psykisk helsearbeid. Lokalmiljøet er konteksten for hvor psykisk helsearbeid 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 helsearbeid. Forskningen 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.

Virksomhetsnavn	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.
Besøksadresse	Papirbredden - Drammen kunnskapspark Grønland 58, 3045 Drammen.
Telefon	31 00 80 00
E-post og kontaktperson	Professor Bengt Karlsson, leder av SFPR: bengt.karlsson@usn.no tlf: 90649078
Hjemmeside	http://www.usn.no/sfpr

Innhold

Sammendrag	6
1. Studiens bakgrunn og hensikt	8
1.1 Bakgrunn	8
1.2 Studiens hensikt	10
1.3. Rapportens organisering	10
2. Forskningsmetodologi	11
2.1. Forskningsstudiens forankring og organisering	11
2.2 Inklusjon og rekruttering	11
2.3 Dataskaping	11
2.4 Analysemetoder	13
2.5. Metodiske refleksjoner	14
2.6. Forskningsetikk	14
3. Presentasjon av funn	16
3.1 Demografiske data	16
3.2 Kvalitative funn	17
3.2.1 Opplevelse av livskvalitet og mestring.....	17
3.2.2 Opplevelser av psykisk og fysisk helse.....	21
3.2.3 Opplevelser av sosial inklusjon og deltakelse.....	25
3.2.4 Opplevelser av levekår i form av bolig, arbeid/utdanning og aktiviteter	28
4. Oppsummerende funn og refleksjoner	31
4.1 Konklusjoner og implikasjoner	32

Sammendrag

«Med erfaringer i banken». En forskningsbasert utforskning av hjelpsom hjelp i Brobyggeren.

Bakgrunn

Overgangen fra rusbehandling til etablering av en selvstendig tilværelse er en sårbar fase, og faren for tilbakefall er stor. Ensomhet, mangel på meningsfylte aktiviteter, manglende tilhørighet, dårlig økonomi og mangel på egnet bolig er viktige årsaker til tilbakefall.

Tilbudet som gis i kommunene er ofte mangelfullt og lite koordinert. Brobyggeren er et tilbakafallsforebyggende prosjekt som har til hensikt å fremme levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse hos prosjektdeltakerne.

Organisering

Dette forskningsprosjektet er forankret i Universitetet i Sørøst-Norge (USN), Senter for psykisk helse og rus (SFPR). Prosjektansvarlige er førsteamanuensis Trude Klevan og professor Bengt Karlsson.

Mange deltakere i Brobyggeren med ulike erfaringer har deltatt i forskningsprosessen.

Problemstilling og forskningsspørsmål:

Målsetningen med studien var å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggeren og hva som erfares som å være til hjelp.

Studiens hovedhensikt ble utforsket gjennom følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til å fremme livskvalitet og mestring?
2. Hvordan bidrar deltagelse til å fremme psykisk og fysisk helse?
3. Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til sosial inklusjon og deltakelse?
4. Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggeren levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

Metode

Studien har et eksplorativt og samarbeidsbasert design ved bruk av kvalitativ metode. I tillegg ble det samlet inn kvantitative data i form av demografiske opplysninger og

spørsmål knyttet til livskvalitet og sosial deltagelse. Studien har benyttet flerstegs fokusgruppeintervjuer som metode for datagenerering. Temaene for intervjuene ble basert i en intervjuguide utviklet i tråd med studiens forskningsspørsmål. Det ble gjennomført tre fokusgruppeintervjuer med 5-9 deltakere. Intervjuene ble gjennomført over en periode på fire måneder. Hensikten med å benytte flerstegs intervjuer, var å få anledning til å utdype og gå videre på det deltakerne snakket om i det påfølgende intervjuet. Metoden gir mulighet til å fange opp refleksjoner deltakerne har gjort seg i tiden mellom intervjuene.

Funn

I det kvalitative analysearbeidet ble data analysert inn i fire hovedtemaer, basert i forskningsspørsmålene: 1) Opplevelse av livskvalitet og mestring, 2) Opplevelse av psykisk og fysisk helse, 3) Opplevelse av sosial inklusjon og deltakelse og 4) Opplevelse av levekår, arbeid/utdanning og aktiviteter. Hvert hovedtema er belyst med undertemaer.

Konklusjoner og anbefalinger

Studien viser at Brobyggen er til stor til hjelp i overgangen til et selvstendig liv. Tilbudet fungerer som en øvelsesarena der deltakerne får viktige praktiske og relasjonelle erfaringer. Disse erfaringene tas med videre og utgjør en viktig ressurs når deltakerne skal bo og leve selvstendig, og fungere i ulike former for aktiviteter og fellesskap. Det anbefales at Brobyggen som tilbud videreføres og at erfaringskunnskap fra nåværende og tidligere deltakere tas med inn i den videre utviklingen av tilbudet.

1. Studiens bakgrunn og hensikt.

1.1 Bakgrunn

Overgangen fra rusbehandling til etablering av en selvstendig tilværelse betegnes gjerne som sårbar. Risikoen for tilbakefall er stor, med de personlige og samfunnsmessige kostnader dette innebærer. Mange personer som har vært i rusbehandling har sammensatte behov for oppfølging i tiden etter behandling, i en kortere eller lengre periode. Tjenestene de møter er imidlertid i liten grad koordinert og samordnet (Helsedirektoratet, 2020).

Helseforetakene, Bufetat, brukerorganisasjoner og politikere har i mange år hatt søkelys på disse overgangene. Behandlingstiden i institusjon er kort, og den første tiden etter utskriving er sårbar. Det er ofte da mange overdosedødsfall skjer.

Ettervernstilbudet fra kommunene, NAV og det øvrige hjelpeapparatet er varierende med hensyn til omfang og kvalitet, og tilbudet som gis er ofte ikke tilstrekkelig. Både pasienter selv, pårørende og ansvarsgruppen rundt pasienten uttrykker at de er bekymret for tiden etter rusbehandlingen. Hvor store er mulighetene for å kunne opprettholde rusfriheten? Hvordan innfri kravene som stilles i samfunnet?

Viktige årsaker til tilbakefall oppgis gjerne å være ensomhet, mangel på meningsfulle aktiviteter, manglende tilhørighet, dårlig økonomi og mangel på egnet bolig (Helsedirektoratet, 2020). Betydningen av relasjonelle og kontekstuelle forhold for opplevelsen av livskvalitet og bedring fra så vel rusproblemer som psykiske plager er fremhevet i en rekke studier (Klevan et al., 2021; Ramon, 2018; Vigdal et al., 2022). Dette innebærer at hjelp og støtte som gis til personer som sliter med rusproblemer bør være bredt anlagt og preget av kontinuitet. En slik forståelse av hjelp står i motsetning til en ofte rådende forståelse av rusavhengighet som et akutt inntredende eller moralsk problem, som kan avhjelpes med behandling og oppfølging av kortvarig karakter. Den kortvarige hjelpen har gjerne fokus på stabilisering og symptomlindring (Stanojlovic & Davidson, 2021). Hjelp og støtte som fremmer sosial tilhørighet og opplevelse av medborgerskap har vist seg å ha stor betydning i å komme seg fra rusproblemer. En slik tilnærming innebærer å være del av støttende og stabile fellesskap. Innenfor slike fellesskap gis deltakere muligheten til å gjøre nye erfaringer og en opplevelse av å kunne

bidra. Slike felleskap kan etableres både innenfor tjenestetilbudet og utenfor (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017; Karlsson & Borg, 2013; Karlsson & Borg, 2017; Ramon, 2018; Vigdal et al., 2022).

Fossumkollektivet behandler unge pasienter med rusproblemer fra hele landet. Når pasientene er ferdige i behandling, har Fossumkollektivet erfart at veien tilbake til gamle vaner og venner ofte blir kort. Hjemkommunen er i mange tilfeller heller ikke et gunstig sted for pasientene å etablere seg umiddelbart etter rusbehandling, på bakgrunn av den høye risikoen for å falle tilbake i det samme, usunne miljøet de tidligere har tilhørt. Mange pasienter kan også ha begrenset tilgang til støtte fra familie og øvrig nettverk.

Fossumkollektivet har over tid jobbet med å utvikle Brobyggeren, et tilbud som kan «bygge en bro» mellom behandlingssituasjonen og en mer selvstendig tilværelse. I slike situasjoner er det ofte behov for tilleggstenester i en overgangsperiode. Dette gjelder særlig for de spesielt sårbare og de som har mislyktes mange ganger tidligere. Et tilbud som går utover det kommunale tjenestetilbudet kan øke sannsynligheten for at unge etablerer et liv uten rusmidler.

Brobyggeren er et tilbud til rusavhengige menn og kvinner i alderen 18-30 år som avslutter langtids døgnbehandling. Deltakere overføres direkte - uten opphold - fra institusjon til Brobyggerprosjektet/tiltaket. Tiltaket har en kapasitet på inntil 25 brukere fordelt på flere lokasjoner på Østlandet. Det tilbys døgn-, dag- og enkeltaktiviteter. Deltakere forventes å motta tjenester i en periode på 3-12 måneder. Innhold og lengde vurderes individuelt.

Hovedmålsettingen til prosjektet Brobyggeren er å supplere med tilleggstenester i overgangen mellom behandling og selvstendig tilværelse for å redusere risiko for tilbakefall til rus. Videre er hensikten å tilby et tilbakefallsforebyggende prosjekt som skal fremme levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse hos prosjektdeltakerne.

Tidligere gjennomførte prosjekter viser at deltakere i Brobyggeren har svært få tilbakefall med rus. Deltagelse i Brobyggeren ser ut til å ha stor verdi for deltakerne.

Fossumkollektivets tidligere gjennomførte prosjekter viser at:

- Deltakere i prosjektet har svært få tilbakefall. I 2021 ble det i den ukentlige rapporteringen ikke rapportert noen rusepisoder.
- De fleste er i full aktivitet på skole, i tilrettelagt arbeid, ordinært arbeid eller annet mens de er i Brobyggen og etter avslutning.
- Gode tilbakemeldinger på at prosjektet har høy kvalitet med mulighet for evaluering gjennom et systematisk arbeid og dokumentasjon for å sikre måloppnåelse for deltakere.

Tidligere gjennomførte prosjekter viser at Brobyggen ser ut til å ha en ønsket effekt med tanke på å forhindre tilbakefall og for å fremme deltagelse på relevante samfunnsarenaer. I den videre utviklingen av Brobyggen og andre tilsvarende tilbud rettet mot denne målgruppen, er det ønskelig å undersøke nærmere og mer konkret *hva* deltakerne i prosjektet opplever er til god hjelp.

1.2 Studiens hensikt

Denne studiens hovedhensikt var å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggen og hva som erfares som å være til hjelp. Studiens hovedhensikt ble nærmere utforsket gjennom følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggen til å fremme livskvalitet og mestring?
2. Hvordan bidrar deltagelse til å fremme fysisk og psykisk helse?
3. Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggen til sosial inklusjon og deltakelse?
4. Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggen levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

1.3 Rapportens organisering

Etter dette innledende kapitlet blir forskningsmetodologien beskrevet i kapittel 2. Hovedvekten av rapporten er viet studiens funn, i kapittel 3. I kapittel 4 presenteres noen konklusjoner og anbefalinger basert i forskningsresultatene.

2. Forskningsmetodologi

2.1. Forskningsstudiens forankring og organisering

Studien er forankret i Senter for psykisk helse og rus ved Universitetet i Sørøst-Norge. Førsteamanuensis Trude Klevan og Professor Bengt Karlsson har vært prosjektansvarlige.

Studien er gjennomført i nært samarbeid med ansatte og beboere på Brobyggen i det som omtales som en samarbeidsbasert forskningstilnærming (Karlsson & Borg, 2021).

2.2 Inklusjon og rekruttering

Inklusjonskriterier for å delta i studien var personer over 18 år som hadde avsluttet langtids døgnopphold innen rusbehandling, og som hadde blitt overført direkte fra institusjon til Brobyggerprosjektet. Personen skulle ha mottatt oppfølging fra Brobyggen i minimum tre måneder og enten a) fremdeles motta oppfølging ved rekrutteringstidpunktet, eller b) oppfølgingen var avsluttet for maks tre måneder siden ved rekrutteringstidpunkt. Deltakere ble rekruttert gjennom ansatte i Fossumkollektivet og Brobyggen.

2.3 Dataskaping

Studien har et eksplorativt og samarbeidsbasert design. Studien benyttet kvalitativ metode hvilket er velegnet når hensikten er å utforske opplevelser og erfaringer. I tillegg ble det samlet inn kvantitative data i form av demografiske opplysninger og spørsmål knyttet til livskvalitet og sosial deltagelse.

Studien benyttet flerstegs fokusgruppeintervjuer som metode for dataskaping. Ved å utforske deltakernes levde erfaringer kvalitativt tilrettelegges det for å utvikle kunnskap om hvordan noe oppleves, sett fra deltakerens perspektiver. Målet var å utvikle ny kunnskap om hva personer som har vært deltakere i Brobyggen erfarer som hjelpsom hjelp knyttet til opplevelser av livskvalitet og mestring, helse, sosial inklusjon og deltagelse, mulighet for å være i jobbe / studier og å kunne bo selvstendig.

Temaene som ble fokusert i intervjuene tok utgangspunkt i en intervjuguide som ble utviklet basert på studies forskningsspørsmål (Vedlegg 3). To personer som hadde tilknytning til Brobyggen som erfaringsmedarbeidere og som tidligere hadde vært brukere av tilbudet, var med på å gi innspill til relevante temaer og spørsmål til

intervjuguiden. Det ble gjennomført tre fokusgruppeintervjuer med 5 - 9 deltakere hver gang. Intervjuene ble gjennomført over en fire måneders periode. De samme deltakerne ble invitert til å delta hver gang og intervjuene ble gjennomført med ca. 6 - 8 ukers mellomrom. Ved å benytte flerstegsintervjuer, får en anledning til å utdype og gå videre på det deltakerne snakket om i det forrige intervjuet. Metoden gir også muligheter til å fange opp refleksjoner deltakerne hadde gjort seg i tiden mellom intervjuene. Hvert fokusgruppeintervju varte mellom 70 og 90 minutter.

Innledningsvis i det første fokusgruppeintervjuet hadde vi en kort presentasjonsrunde. I første intervju ble hensikt og forskningsetiske forhold gjennomgått. Vi gikk gjennom informasjons- og samtykkeskjema. Deltakerne fylte så ut spørreskjemaene knyttet til demografiske forhold og spørsmål knyttet til livskvalitet og sosial deltagelse. Det ble brukt lydopptaker i intervjuene. Hvert intervju startet med en omtale av de temaer vi skulle innom i løpet av intervjuet. Deltakerne ble deretter invitert til å diskutere og reflektere rundt de ulike temaene og spørsmålene som ble løftet frem. I løpet av intervjuet passet forskerne på at alle temaene i intervjuguiden ble diskutert. Det ble i løpet av det enkelte fokusgruppeintervjuet også gitt rom for at deltakerne kunne drøfte og reflektere over andre temaer enn de som var nevnt i intervjuguiden. Det kunne være forhold de selv var opptatt av og brakte på banen, eller som forskerne ønsket utdypet, basert på det som fremkom underveis i intervjuet. I andre og tredje intervju presenterte forskerne et sammendrag av hva vi hadde hørt i det foregående intervjuet, og om det var noe vi hadde blitt spesielt opptatt av. Det ble åpnet for at deltakerne kunne komme med sine innspill på hva de husket eller hadde blitt opptatt av i etterkant av intervjuene. Deltakerne kom lett i tale og det var i et stort engasjement i alle de ulike intervjuene. I gjennomføringen av intervjuene la vi vekt på å følge deltakernes beskrivelser og uttalelser. Vi stilte spørsmål og inviterte til refleksjoner som kunne bidra til videre utforskning og nyanseringer. Det ble også lagt vekt på å få fram konkrete eksempler fra deltakernes ulike erfaringer. Dersom noen av deltakerne ble stille, forsøkte forskerne å invitere disse personene inn. Det ble gitt rom for pauser ved behov.

2.4 Analysemetoder

De tre fokusgruppeintervjuene ble transkribert ordrett. Teksten ble analysert ved bruk av tematisk innholdsanalyse (Kvale & Brinkmann, 2015; Karlsson & Kim, 2015). Det kvalitative analysearbeidet ble gjennomført av Trude Klevan og Bengt Karlsson. Forskerne samarbeidet om analysen med vektlegging av refleksivitet og refleksjon. Egen forforståelse vil alltid spille inn i forskningsarbeid generelt og i analysearbeid spesielt. Fordelen med å være flere forskere som arbeider tett sammen er at man kan hjelpe hverandre med å fokusere på *hvordan* dette spiller inn, heller enn å diskutere *om* det faktisk gjør det. Kompetanse på å se betydningen av egen rolle i samhandling med deltakerne, de empiriske dataene, de teoretiske perspektivene og egen forforståelse omtales gjerne som *refleksivitet*. Refleksivitet forutsetter en kritisk selvrefleksjon rundt hvordan forskernes egen bakgrunn, historie og forforståelser virker inn i hele forskningsprosessen. Det innebærer kunnskap og bevissthet om hvordan forskerne tolker og konstruerer sine funn (Finlay, 2011; 2012).

I denne studien benyttet vi en deduktiv form for tematisk innholdsanalyse, der vi så etter nærmere beskrivelser av temaene som studiens forskningsspørsmål søker å belyse. Datamaterialet ble først grundig lest gjennom av begge forskerne for å danne et helhetsinntrykk og for å se om de fire temaene fra forskningsspørsmålene var dekkende. På bakgrunn av inntrykket gjennomlesingen ga, ble dermed følgende temaer fokusert i den videre analysen: 1) Opplevelse av livskvalitet og mestring, 2) Opplevelse av psykisk helse, 3) Opplevelse av sosial inklusjon og deltagelse, og 4) Opplevelse av levekår i form av bolig, jobb / studier og aktiviteter. Materialet ble deretter lest på nytt, med fokus på å indentifisere meningsbærende enheter. Disse ble kodet og sortert under de identifiserte temaene. Forskerne diskuterte og reflekterte seg deretter fram til en mest mulig felles forståelse av meningsinnhold i de ulike temaene. Vi gjennomgikk innholdet i hvert tema nøye og sjekket de identifiserte, meningsbærende enhetene opp mot innholdet i det enkelte tema, opp mot helheten i det aktuelle intervjuet og opp mot datamaterialet i sin helhet. Datamaterialet under hvert tema ble deretter nok en gang grundig gjennomgått og sortert i undertemaer for å få fram ulike nyanser og eventuelle motsetninger i innholdet.

Analyseverktøyet NVivo 10 ble benyttet til støtte i arbeidet med å kode og organisere data.

2.5. Metodiske refleksjoner

I enhver vitenskapelig studie er det behov for refleksjoner knyttet til bakgrunn og gjennomføring av det metodologiske arbeidet. De metodiske refleksjonene vil forsøksvis peke på mulige svakheter og styrker forskningsstudien har, basert i den metodikken som er valgt. Ved å tydeliggjøre dette kan studiens funn og konklusjoner gyldiggjøres og evalueres av leserne.

I denne studien har vi benyttet kvalitativ metode gjennom bruk av fokusgruppeintervju samt at vi har samlet inn demografiske opplysninger. En fordel med å benytte kvalitative intervjuer er at deltakerne kan presentere ulike erfaringer og oppfatninger. Videre har forskerne og deltakerne mulighet til å komme med oppfølgingsspørsmål dersom noe er uklart, eller dersom det er behov for nærmere utdyping av ulike utsagn. Det har vært en styrke ved vår studie at to forskere deltok i fokusgruppeintervjuene, med ulike erfaringer knyttet til fenomenet som ble utforsket. Dette bidrar til å bringe inn ulike perspektiver og spørsmål. Det var også til god hjelp å være to når det gjaldt å invitere inn alle i gruppen under intervjuet. Begge forskerne kunne sette søkelys på selve intervjuet, oppfølgingsspørsmål og prosessen i gruppen uavhengig av hverandre.

Fokusgruppeintervjuene ga rom for at deltakerne i samlet gruppe diskuterte sine erfaringer. Dette bidro til en større bredde i temaene. Data fra den demografiske delen av studien komplementerer og utfyller funnenes gyldighet relatert til forskningsspørsmålenes fokus på ulike aspekter ved opplevelser av hjelpsom hjelp. Studiens funn kunne hatt ytterligere gyldighet ved at et høyere antall deltakere svarte på de standardiserte spørreskjemaene. Som forskere har vi søkt å være så åpne og bevegelige som mulig i hele gjennomføringen i studien.

2.6. Forskningsetikk

Valg av rekrutteringsområder og plan for rekruttering ble gjort i samarbeid med Stiftelsen Fossumkollektivet. Deltakerne ble rekruttert og forespurt av ansatte. De ansatte ga ut skriftlig informasjon om studien til aktuelle deltakere. Disse svarte så direkte til de ansatte. Tid og sted for fokusgruppeintervjuene ble deretter avtalt og formidlet til de som

hadde meldt sin interesse. De ansatte i Stiftelsen Fossumkollektivet bidro med å finne egnete lokaler, samt bisto med en enkel servering.

Studien ble først meldt og registrert hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD). NSD sin godkjenning forutsatte en behandling i Regional Etiske Komite (REK Sør-øst B) (vedlegg 2). REK anså at studien kunne gjennomføres i tråd med søknaden fra USN.

Alle deltakere ble informert om studiens bakgrunn og målsetting via skriftlig informasjonsmateriale og gjennom muntlig informasjon fra forskerne i første fokusgruppeintervju. De som ønsket å delta fikk utdelt et informasjonsskriv sammen med et samtykkeskjema (vedlegg 1). Før oppstart informerte forskerne om at studien ble gjennomført av Universitetet i Sørøst-Norge. Det ble gjort rede for studiens hensikt og bakgrunn og det ble orientert om at deltakerne når som helst kunne trekke seg fra studien og be om at deres opplysninger i så fall ble slettet. Rapporten er skrevet på en måte som skal ivareta informantenes anonymitet. Alle data blir lagret forskriftsmessig på forskningsserver ved Universitetet i Sørøst-Norge.

3. Presentasjon av funn

I kapittel 3 vil vi presentere de funn som kom frem gjennom analysearbeidet beskrevet i forrige kapittel. I dette kapitlet vil vi først presentere de demografiske dataene og deretter de kvalitative funnene.

3.1 Demografiske data

De demografiske dataene ble samlet inn ved begynnelsen av det første fokusgruppeintervjuet. Det var i alt ni deltakere, hvorav fem var menn og fire kvinner. Åtte av dem var i aldersgruppen 21 til 30, og en var mellom 31 og 40. Alle deltakerne var født i Norge. Fire personer var enten gift eller samboer, fire var ugift og en hadde kjæreste. Seks hadde videregående utdanning og tre hadde eller holdt på med utdanning fra høyskole eller/og universitetet. Når det gjaldt hovedaktivitet med hensyn til arbeid og/eller studier de siste fire uker så oppga alle ni studier/skolegang, og seks hadde arbeid i tillegg.

Fire personer leide bolig, en hadde bolig gjennom Brobyggen, to eide bolig og to bodde med familie. Når det gjaldt om deltakerne hadde kontakt med ulike helse-, sosial- og velferdstjenester så hadde to personer det i deres respektive kommuner. En hadde kontakt med NAV, to med spesialisthelsetjenesten, og fem med frivillige organisasjoner. Blant de ni deltakerne så deltok tre fremdeles i Brobyggen, mens seks ikke gjorde det. Når det gjaldt hvor lenge de ulike hadde vært deltakere i Brobyggen, hadde en vært det mellom tre og seks måneder, tre mellom syv og tolv måneder, to mellom ett år og to år og tre hadde vært der i to år. Av disse hadde åtte deltatt en gang pr. uke og en hadde deltatt to ganger pr. uke.

I alt åtte deltakere opplevde at Brobyggen hadde vært til hjelp. En viste ikke. Områdene der Brobyggen hadde vært til hjelp var: Psykisk helse 5, Vennskap 5, Utdanning 4, Bolig 4, Fritidsinteresser 3, Kontakt med tjenester 3, Arbeid 2, Økonomi 2, Familie 1, Rusfrihet 1 og Fysisk helse 1.

3.2 Kvalitative funn

I det kvalitative analysearbeidet ble data analysert inn i fire hovedtemaer basert i forskningsspørsmålene: 1) Opplevelse av livskvalitet og mestring, 2) Opplevelse av psykisk og fysisk helse, 3) Opplevelse av sosial inklusjon og deltagelse, og 4) Opplevelse av levekår i form av bolig, arbeid/utdanning og aktiviteter.

Hvert tema ble igjen analysert inn i undertemaer. I en kvalitativ studie som denne, vil temaene ofte være delvis overlappende. Samtidig som noe overlapp naturlig vil forekomme, bringer det å analysere data inn i de ulike temaene også frem forskjellige nyanser i materialet.

3.2.1 Opplevelse av livskvalitet og mestring

Brobyggeren ble beskrevet som en viktig arena der man kunne øve seg, gjøre erfaringer og få mestringsopplevelser. For mange av deltakerne var slike erfaringer sentrale på veien mot et mer selvstendig liv. Opplevelse av mestring var igjen nært forbundet med det å erfare bedret livskvalitet. Temaet er analysert inn i følgende undertemaer: Rammer og frihet, Øvelsesarena, og Utvikle seg som person.

Rammer og frihet

Deltakerne beskrev det å ha rammer som sentralt for å bli gradvis mer selvstendige og for å oppleve det å mestre egne liv. Mange fortalte om hvordan de hadde levd et liv med mangel på struktur og rammer før de kom til Fossumkollektivet og deretter Brobyggeren. Å lære å forholde seg til rammer og rutiner var en viktig del av egen utvikling.

En sa det slik:

For min del da så er det det at det er grenser der da, det er det at hvis du ruser deg så er det konsekvenser, og hvis du liksom, ja. Det er liksom de grensene og de rammene som er der da, når du bor der oppe, som egentlig har vært avgjørende i så lang tid, hvert fall for meg da, og at du får en veldig sånn fin overgang da fra behandling og ut i ettervern, og så i egen leilighet og sånn da. Det er veldig viktig akkurat det der altså.

Det at det var klare rammer og regler i Brobyggeren, ga trygghet og samtidig en slags opplevelse av frihet; man slapp å ta egne valg og kunne fokusere på hva man ville fylle livet med innenfor disse rammene. For eksempel ble det beskrevet som viktig at Brobyggeren var et rusfritt sted, med klare rammer og regler i så måte. Samtidig som deltakerne beskrev at de verdsatte tydelige rammer, så var det også viktig at disse rammene ble balansert med en grad av frihet og mulighet til å ta ansvar selv. Behovet for å ta ansvar selv kunne endre seg med tiden, og det kunne også variere fra person til person. I så måte ble det beskrevet som viktig med rom for individuell tilpasning og fleksibilitet. Flere hadde erfart at det nærmest var et krav fra Brobyggeren om at man skulle delta i NA (Anonyme narkomane) som en del av opplegget når man var en del av Brobygger-tilbudet. NA-deltagelse ble beskrevet som bra for mange. Samtidig var det et tilbud som ikke passet for alle. For noen hadde derfor dette kravet opplevdes negativt. Flere hadde imidlertid erfaringer med at det i Brobyggeren, til tross for klare rammer, var mulig å gjøre individuelle tilpasninger. Dette ble verdsatt.

Muligheten til å få prøve og feile litt utenfor rammene og på den måten ta mer ansvar selv, ble sett på som en viktig forberedelse til et selvstendig liv. Dette innebar at det var viktig at de trygge rammene på Brobyggeren hadde en fleksibilitet, og at det også var lov til å gå litt «på trynet», for så å kunne reise seg igjen. Å lære av egne feil var viktig for å utvikle trygghet på at man ville kunne håndtere livet utenfor Brobyggeren:

Ja, men litt mer slakk. Jeg syntes jo at de rammene var nødvendig i behandling for man kommer jo fra et veldig kaotisk liv og er litt sånn impulsiv og liksom ikke på en måte, ja evnen til å tenke langsiktig som du sier. Og da, da syntes jo jeg at det har vært kjempebra og være litt sånn, okay, men nå må vi bare lukke boksen på en måte, men så er det den overgangen fra når er det man skal begynne å slippe litt på tøylene og være litt sånn, for det handler jo også, syntes jeg da, om å være menneske å prøve og feile litt, ikke sant.

Tydelige rammer med rom for personlig tilpasning og justering, og en gradvis oppmykning lot til å være en hjelpsom og ønskelig praksis.

Øvelsesarena

En beskrivelse som gikk igjen i intervjuene, var opplevelsen av Brobyggeren som en øvelsesarena. Brobyggeren var et sted der man i trygge omgivelse og i fellesskap med andre kunne prøve ut nye strategier og gjøre nye erfaringer. Dette ble beskrevet som sentralt for å få erfaring og trygghet på at man ville kunne stå på egne ben ute i «den virkelige verden», etter endt opphold i Brobyggeren. Brobyggeren fungerte dermed som en «trygg boble», der man kunne øve seg. Erfaringene man gjorde der hadde overføringsverdi og kunne tas med videre inn i andre sammenhenger:

Når du er her så er du i en boble, også skal du ut der som er en helt annen boble (..) så får du liksom tilpassa deg litt mere til samfunnet også kan du etter hvert komme til din egen boble da, altså ut i egen leilighet eller noe sånt.

Mange av deltakerne hadde tidligere erfart at overgangen fra behandling ved institusjon og til verden «der ute» kunne være vanskelig. Brobyggeren utgjorde en verdifull overgangsstøtte, det fungerte som et bindeledd mellom to verdener:

Det er veldig vanskelig å komme ut igjen i samfunnet når du har vært i disse murene (behandlingsinstitusjon) ikke sant, du er omringet av forskjellige folk, du har liksom bodd i en helt annen verden. Ikke sant, også skal du komme ut dit i det voksne livet og det kan bli for mye, så man trenger en liten bro da, gjennom det stadiet og voksenlivet.

Deltakelse i Brobyggeren kunne utgjøre nettopp denne lille broen. Gjennom Brobyggeren erfarte deltakerne at de fikk støtte og erfarte nødvendig trygghet for å kunne øve seg. Mange beskrev at de hadde begrenset erfaring med å ha struktur i hverdagen og å følge opp avtaler. Ved å øve seg på å forplikte seg og ta ansvar, kjente de seg sterkere og opparbeidet troen på å kunne mestre en hverdag på egne ben.

Jeg tenker jo at det er også en sånn treningsarena, det å på en måte forplikte seg og faktisk liksom gjennomføre en avtale som man har sagt av man skal gjøre, som er på en måte sånn, veldig motsatt fra i hvert fall fra hvordan jeg levde livet mitt før (..). Det å

holde avtaler og i hvert fall ha en viss form for struktur i livet mitt da. Så jeg føler jo at det også er en verdi som jeg på en måte fortsetter å følge syv år senere liksom, det er en viktig verdi for meg å følge avtaler, og når jeg har forpliktet meg til noe så gjennomfører jeg det.

Deltakelse i Brobyggeren ga muligheter for å øve seg og å utvikle et større repertoar av ferdigheter, mestringsstrategier og holdninger som deltakerne kunne ha nytte av videre i livet. Samtidig som Brobyggeren bød på tydelige og trygge rammer, så hadde flere erfaring med at deltagelse i Brobyggeren ga mulighet til å ta kontroll over eget liv. Sånn sett så var rammene i Brobyggeren ikke like «stramme» som på institusjon. De mer fleksible rammene ga god trening i å øve seg på «voksenlivet» gjennom å gradvis blir mer selvstendig og ta mer ansvar:

I institusjon da, så er det et fravær av myndiggjøring. Det er veldig mye som blir gjort for deg, og rammen og strukturen, mens det å flytte til et brobyggerhjem hvor ja, det er visse forpliktelser, men ut over det så er det opp til deg da hvordan du legger om livet, så akkurat det skiftet der da med myndiggjøring da, var veldig viktig for meg. Jeg hadde så lyst og var glad for å ta kontroll over eget liv da.

Utvikle seg som person

I løpet av tiden i Brobyggeren, beskrev mange at de erfarte å utvikle seg som person. De ble tryggere på hva de sto for og på hva de ønsket for seg selv og livet. Det å ha det nødvendige rommet til å utvikle nye mestringsstrategier, ferdigheter og verdier var tett forbundet med opplevelsen av at Brobyggeren kunne bidra til personlig utvikling.

Fordi man har jo ingen rot i seg selv, jeg hadde ingen rot i meg selv, i hvem jeg er, hva jeg vil, hvor jeg skal, hva er mine verdier, hva er det jeg liker, hva er det jeg ikke liker. Altså alle de tingene der da.

Å utvikle seg som person handlet ikke bare om å «de store tankene», som å bli bevisst sine verdier og hvem man ønsket å være. Det kunne like mye handle om å få trygghet på

hvordan håndtere små og store utfordringer i hverdagen og hvordan forholde seg til andre i for eksempel studiesituasjoner eller arbeidslivet. Mange hadde begrenset erfaring med hva som blir forventet av en i «det normale livet», og opplevde at konkrete råd kunne bidra til trygghet i sosiale situasjoner i hverdagslivet. Dette kunne for eksempel handle om hvordan beherske «small talk» og å få kunnskap om hva slags temaer det er «trygt» å snakke om i uformelle sosiale settinger med personer man ikke nødvendigvis kjenner godt. Som en del av det å bli tryggere i sosiale settinger, beskrev flere deltakere også hvordan det å snakke om og å få konkrete råd på åpenhet som viktig. Det å bli mer bevisst på i hvilke situasjoner det var ok å dele med andre og når det kunne være klokt å holde litt tilbake, bidro til trygghet.

I brobyggergruppa så var det enda mer rom for det, altså finne ut hvem man er som menneske, hva man faktisk er opptatt av også få sånn konkrete tips som jeg nevnte noen av i stad, men også sånn, hva man skal si da på arbeidsplassen hvis noen spør sånn, hvorfor drikker ikke du og sånt, og det husker jeg at jeg tok opp mange ganger og da kom X med mange gode råd som jeg har med meg fortsatt. Du kan bruke humor for eksempel, eller liksom finne forenkla måter da for å ikke dele for mye og overshare, for det er vi jo veldig vant til fra behandling liksom.

Konkrete råd var noe deltakerne erfarte at de kunne ta med seg videre i livet. Slik deltakerne beskrev det, så utgjorde de konkrete «hverdagsrådene» viktig kompetanse i det å utvikle seg som person og å kunne stå mer stødig i hvem man ønsket å være og hva man ville stå for.

3.2.2 Opplevelser av psykisk og fysisk helse

Psykisk helse ble tematisert på ulike vis og god psykisk helse ble i stor grad beskrevet som noe som ble utviklet gjennom det sosiale. Fysisk helse ble praktisk talt ikke tematisert av deltakerne og vil dermed ikke beskrives nærmere her. Forholdet til rusbruk ble beskrevet som en vesentlig del av den psykiske helsen og vil i det følgende bli beskrevet som et eget undertema. I intervjuene ble rusbruk beskrevet både som en lidelse og som noe som var knyttet til identitet.

Psykisk helse

Deltakerne beskrev det å snakke om psykisk helse som viktig. Fellesskapet og gruppesamtalene som Brobyggeren tilbød, bidro til opplevelse av bedre psykisk helse. God psykisk helse var sånn sett noe som ble utviklet og styrket gjennom sosialt fellesskap. Det handlet om å kunne dele med hverandre og det å oppleve tilhørighet og støtte:

For meg har det vært det å ikke være alene, ja det å ha et fellesskap, noen å lene meg på, ja.

Mange deltakere hadde erfart utfordringer knyttet til psykisk helse tidligere. Det å ha fellesskapet som Brobyggeren tilbød, var viktig for å kunne stå i og lære av det som var vondt og vanskelig. Flere beskrev hvordan de tidligere i livet hadde slitt med å forholde seg til utfordringer i livet. Rus hadde blitt brukt som en strategi for å slippe å kjenne på det som var smertefullt og vanskelig. I Brobyggeren lærte deltakerne av hverandres erfaringer. Fellesskapet bidro til trygghet og håp om at det som var vanskelig kunne bli bedre:

Alt kommer til å gå over, smerte er ikke noe uvanlig i livet. Det er sånn det er stort sett, også er det mye bra innimellom også, men det er mye som er fælt og vanskelig, men det er det som liksom, det er det som gjør at man kommer seg av gårde steder. Og det er veldig trygt å gjøre sammen med andre.

Brobyggeren innebar deltagelse på arenaer der man ble sett og bekreftet. Man slapp å være alene med det som var tungt og vanskelig. Noe av det trygge og helsebringende her lot til å være at man tilbragte tid med personer som kjente en og som man utviklet relasjoner til over tid. På denne måten unngikk man også «å gå under radaren»; om man strevde med noe ble det ofte fanget opp av de andre:

Og det jeg har fått mest hjelp med i brobyggeren det er å vedlikeholde den forandringa da, at når jeg, hvis jeg går to steg tilbake så får jeg hjelp til å se det hvis jeg ikke ser det helt sely, sånn som nå de siste to ukene så har jeg vært i ja ganske mørke plasser da mentalt.

Rusavhengighet som lidelse og identitet

Flere beskrev hvordan de hadde en forståelse av rusavhengighet som en sykdom og lidelse. En slik forståelse kunne være en hjelp til å bli klar over hvorfor man ble trukket mot rus og hva som måtte til for å holde seg rusfri. Mange hadde erfart at andre mennesker ikke forsto hva avhengighet innebar og at det var viktig å kunne forklare hvorfor man ikke nødvendigvis kunne ta «en øl».

Også er det mange som ikke forstår begrepet rusavhengig heller. For jeg har jo sagt til dem at jeg har vært rusavhengig, men så forstår de ikke helt på en måte. Jaja, du har vært rusavhengig, er ikke det bra nå da. Men så sier jeg jo, jeg må jo enda være forsiktig. Det ligger jo, det er jo mekanismer i hodet, og forskning på det her. Så i utgangspunktet så er man jo rusavhengig hele tiden. Ja nei, det er vanskelig å forklare.

Det at Brobyggeren var et rusfritt tilbud, ble beskrevet som viktig for å være rusfri og for å finne frem til tiltak som bidro til å holde en rusfri:

Nei, det primære, altså som var viktigst for meg ved, eller da jeg kom til brobyggeren er nettopp det at det er et rusfritt hus. Alle er rusfrie, eller forutsatt at alle skal holde seg rusfrie, og det på en måte, ja det står på papiret, men det er også noe som er implisitt at man skal gjøre ting som holder deg rusfri.

Det å finne frem til hva som skulle til for å holde seg rusfri, var en krevende prosess der fellesskapet og samtalene i Brobyggeren kunne utgjøre en viktig støtte. I den sammenheng var flere opptatt av at samtalene måtte ha en viss dybde og utfordre deltakerne. Vanlig småprat var ikke tilstrekkelig, og kunne forhindre at man tok tak i de bakenforliggende problemene:

Du skal ikke sitte og liksom bare liste opp hvordan det går med økonomien og ditten datten og bare sånn bare for å ha gjort det. Poenget er jo at vi skal snakke om hva som hjelper oss være rusfri, og utfordringer som er liksom en trussel mot det gode livet da, rusfriheten og alt det.

I tillegg til å beskrives som en fysisk avhengighet, opplevdes rusavhengighet også som en del av en identitet. Mange av deltakerne beskrev og betraktet seg selv som rusavhengige, også etter at de ikke lenger ruset seg på illegale rusmidler. Man kunne således «bli rusfri» og bli kvitt den fysiske avhengigheten, men identitet som rusavhengig og tilbøyeligheten til å kunne begynne å ruse seg igjen hadde man gjerne med seg videre i livet. Den var en del av hvem man er, og var noe man måtte ta hensyn til:

Det er NA sjargongen da. Altså anonyme narkomane, vi snakker jo også om oss selv som rusavhengige alltid, at det er en sykdom som vi alltid har så jeg vet ikke helt hvor hundre prosent enig jeg er i det på en måte, eller sånn der det føles ikke ut som en kamp jeg må ta daglig å avstå fra rusmidler, men jeg tror at jeg har noen disposisjoner da, som gjør at liksom hjernen min risikerer å gå bananas hvis jeg liksom ehh ja..

En forståelse av seg selv som rusavhengig ble av flere beskrevet som en hjelp i å holde seg rusfri. Det var en forståelse man kunne bruke for å forklare og forstå avhengigheten for seg selv, og i møte med andre. Ved å forstå seg selv som rusavhengig, visste man hva man måtte passe på, for å kunne leve det livet man ønsket. Gruppesamtalene med andre, der for eksempel tilbakefall kunne bli tematisert, var viktige i denne prosessen:

For det minner meg på at det er viktig å huske på også hvor jeg kommer fra, hvor jeg har vært liksom. At jeg ikke utsetter meg for de situasjonene som kan bli et gigantisk problem i livet mitt liksom. Jeg er så fornøyd med livet mitt nå. Jeg har det så sykt bra liksom, og jeg kjenner sånn ehh sånn selvfølgelig frister det å ta et glass vin av og til, men jeg har ikke lyst til å liksom ofre det livet jeg har i dag for det da. Det syntes jeg ikke er verdt det.

Samtidig som mange delte opplevelse av at man «var rusavhengig» og at dette var en viktig forståelse for å opprettholde rusfriheten og leve det livet man ønsket, så kunne det for noen også oppleves problematisk og begrensende. Å «være rusavhengig» var i mange sammenhenger ikke en ønskelig eller sosialt akseptert identitet, og en slik fastlåst identitet kunne dermed også oppleves som en hindring i å leve det livet man ønsket:

For meg så har det vært viktig å ikke ha for mye den identiteten med over alt (...) det ble veldig sånn at jeg kunne bli veldig sånn selvutleverende og ærlig, også kunne jeg angre på det etterpå og føle frykt for at det skulle ta meg igjen i arbeidslivet på en eller annen måte.. Så har jeg lyst til å kunne være meg selv først og fremst.

3.2.3 Opplevelser av sosial inklusjon og deltakelse

Noe av det deltakerne var mest opptatt av, var hvordan de opplevde Brobyggeren som en viktig arena for å utvikle sosiale ferdigheter og lære å tilpasse seg ulike sosiale settinger. Det handlet i stor grad om selvrepresentasjon og om å utvikle relasjonell kompetanse.

Selvrepresentasjon

Brobyggeren ble beskrevet som en viktig arena for å bli bevisst og å utvikle hvordan man ønsket å representere seg selv. Det kunne handle om det å lære seg å snakke om seg selv uten å avdekke mer enn man ønsket, og å tilpasse dette til situasjonen. Det handlet sånn sett også om å utvikle evnen til å kunne snakke om «vanlige ting», det som ofte ble benevnt som small talk. Etter å ha deltatt i terapi i regi av Fossumkollektivet og eventuelle andre tilbud, beskrev mange deltakere at de var vant til å snakke inngående og analyserende om seg selv. Selv om dette kunne være verdifull kunnskap å ha med seg, så var det ikke i alle situasjoner at dette passet. Det å kunne fremstå som en «vanlig» student eller arbeidskollega var i mange sammenhenger viktig. Her kom erfaringer og konkrete råd fra Brobyggeren ofte godt med:

Nei, men, altså sånn, ja ikke dele så mye av meg selv og det kjenner jeg faktisk er utfordrende i å ha vært i et miljø i syv år hvor på en måte det som settes høyest det er å

liksom dele mest mulig og det å liksom være i en normal setting ute på skolen så må jeg liksom bite meg i leppa og ikke overshare liksom.

Samtidig som det å ikke fortelle alt til alle og å utvikle en bevissthet på hvordan man ønsket å representere seg selv i ulike situasjoner var viktig, så kunne åpenhet på hva man hadde vært igjennom også være forbundet med stolthet. En deltaker beskrev det slik:

Men noe som har forandret seg for meg i brobyggeren nå er at jeg har blitt stolt over den jobben jeg har gjort for å bli rusfri og holde det ved like, så jeg sa jo det på jobb at jeg har vært der, jeg har vært da på Fossum, så det førte til at når jeg hadde årsmarkering så ble det bakt kake, muffins og kake på jobb så ble det på en måte feira, liksom dem er veldig stolt over den jobben jeg har gjort da.

Selvrepresentasjon innebar bevissthet på når man ønsket å dele og med hvilken hensikt. Slik sett handlet det om å ta kontroll over historien sin, på godt og vondt. Felleskapet og gruppesamtalene i Brobyggeren var viktig for å bli kjent med og ha kontroll på sine egne erfaringer og hvordan de kunne være til nytte.

Brobyggeren og felleskapet man fikk del i der, ble beskrevet som en arena for å utvikle og teste ut erfaringer om hvem man selv ønsket å fremstå som. Disse erfaringene kunne lagres og tas i bruk senere.

Det er jo det som jeg tenker er hele poenget liksom og på en måte utfordre seg på ting, også på en måte putte de erfaringene i banken, sånn at neste gang så kan det være lettere, men at man har det nettverket rundt seg i den prøveperioden da, i den testperioden, den dere å bli kjent med seg selv liksom ja.

Relasjonell kompetanse

Det sosiale fellesskapet i Brobyggeren bidro til å gi trygghet og erfaringer i sosial samhandling. Gjennom det sosiale felleskapet i Brobyggeren kunne man få tilbakemeldinger på egne valg og handlinger. Gjennom dialog med andre, kunne man sammen utvikle nye forståelser og kunnskap.

Så går samtalen rundt da, også er det rom for å kommentere og dele og ja det er jo liksom noe av funksjonen som gjør det fint da, at vi er i en gruppe sammen, ikke nødvendigvis har monologer, men faktisk kommenterer, og snakker og diskuterer om ting.

Felleskapet man hadde i Brobyggen, ble beskrevet som en unik arena, der felles erfaringer ga en egen form for trygghet og åpenhet. Samtidig kunne felleskapet i Brobyggen også være konfronterende og brutalt ærlig. Dette kunne være smertefullt, men allikevel nyttig:

Det var litt vondt da, men med gruppa sin tilbakemelding så skjønnte jeg at jeg kanskje måtte revurdere visse valg da, men ja. Det er fint å ha en gruppe da som stiller deg til veggs.

Det sosiale fellesskapet i Brobyggen representerte en trygg arena der man kunne gjøre seg nyttige erfaringer, og flere erfarte at de opplevde at de hadde utviklet en relasjonell kompetanse som var større enn andre på deres alder. Denne kompetansen hadde de nytte av i ulike relasjoner. Samtidig så var det viktig å være bevisst på at ikke alle sosiale relasjoner nødvendigvis trenger å være dype og selvgranskende. Det å beherske «regler» for dagligdagse samtaler var også viktig:

Sånn hvor lenge er det vanlig å henge før man avslutter liksom et møte med en venn da, sånn det var liksom, jeg visste ikke hvordan man gjorde det også kommer man liksom og man snakker om det i gruppa.

Noen hadde erfaringer med at de kunne kjede seg og finne «vanlig sosialt samspill» overfladisk. Det ble reflektert rundt at dette kunne være en treningssak og at også det «vanlige» kunne ha noe å bidra med.

Det er noe som, jeg tror folk som har vært i behandling eller har hatt et rusproblem, psykisk problem, et eller annet som har påvirket måten de forholder seg til verden på. At

man ser de har litt lave skuldre, ikke liksom viker unna fra de tøffe samtalene, de store spørsmålene og gå litt i dybden. Men også kunne ha smalltalk, det må jeg lære meg. Jeg synes fortsatt det er veldig vanskelig.

Å utvikle kompetanse i å balansere det dype med det mer hverdagslige, var en kompetanse som var viktig for å oppleve seg inkludert på ulike sosiale arenaer utenfor Brobyggeren.

3.2.4 Opplevelser av levekår i form av bolig, arbeid/utdanning og aktiviteter

Teamet omhandler deltakernes erfaringer med hvordan Brobyggeren bidro med det å trene på å leve et «normalt liv», i betydning av det å bo og leve selvstendig, og det å kunne delta gjennom å være i arbeid og/eller utdanning og delta i ulike former aktiviteter.

Å bo

Brobyggeren bidro med viktig trening i det å bo i egen bolig. Botilbudet Brobyggeren representerte, fungerte som en overgangsløsning. Tilbudet innebar stort sett å bo i kollektiv sammen med andre. Dette opplevdes som trygt og sosial, samtidig som det å leve tett sammen også kunne innebære utfordringer. Brobygger-bolig innebar således en viktig arena for trening på både praktiske og relasjonelle bo-ferdigheter. Å bo i Brobygger-bolig krevde selvstendighet og evne til struktur langt utover det som ble forventet under institusjonsopphold. Samtidig opplevde deltakerne å få viktig støtte og oppfølging, både når det gjaldt det praktiske og det relasjonelle. Dette kunne handle om råd og veiledning på hvordan og hvor ofte det burde gjøres rent, eller på det å planlegge og fordele plikter og ansvar knyttet til husholdningen. Mange beskrev hvordan de selv fant gode systemer og måter å samarbeide på med sine samboere. Dersom gnisninger oppsto, så var det mulig å søke råd om hvordan ta tak i dette.

Da jeg bodde i brobyggerhus så var det sånn, vi tenkte at for at det skal bli mest mulig rettferdig, at ikke en skal ende opp med å gjøre alt så setter vi oss bare ned. Vi hadde en plan hengende på kjøleskapet. Du tar det denne uka, jeg tar det denne uka så går det opp liksom (...) men fra andre så vet jeg at det har vært en problemstilling da. «Her har dere

ikke noe ordentlig system, her har dere ikke ...» Så kan jo den ansatte si, trenger dere hjelp med å sette opp en plan?

Deltakerne beskrev at det var forventninger fra Brobyggeren sin side om gode rutiner på orden og renhold. Dette kunne til tider være litt irriterende, men bidro samtidig til å gi noen rammer og struktur i hverdagen. Disse rammene kunne også være nyttige å ha med seg videre, etter endt opphold i Brobyggeren. I tillegg til at det å bo i Brobyggerbolig ga verdifull trening i det å bo selvstendig og planlegge og gjennomføre praktiske gjøremål, så fikk deltakerne også øvd seg på det å bo og leve sammen med andre og å ta opp eventuelle problematikker som kunne oppstå. Den relasjonelle kompetansen beskrev flere at de hadde hatt nytte av i senere samboerrelasjoner:

Og si i fra sånn der okay, hvordan vil vi ha det her liksom, og hvordan snakke sammen. Og det var veldig enkelt på en måte i brobyggerhuset for da var alt med i den der store ideen, vi skal gjør dette her sammen, vi skal lære oss å kommunisere og sånt, og sette grenser og si i fra tydelig, men snilt. Ikke sant, alle de der sånn at, det ble veldig sånn øvingsarena for å bo sammen med noen.

Å delta

Deltakerne beskrev hvordan det var en klar forventning om at man skulle være i en eller form for arbeid eller utdanning for å være del av Brobyggeren. For de som ikke allerede hadde et tilbud, så var det viktig at de ved oppstart i Brobyggeren hadde en motivasjon for å komme seg ut i arbeid eller utdanning. Det å bli stilt krav til opplevdes positivt. Mange hadde begrenset erfaring med utdanning og jobb fra før, og det å utvikle kompetanse og erfaring på disse områdene var noe som naturlig nok hadde stor verdi også etter endt Brobygger-opphold:

For å si det som blir nevnt så, jeg fikk også oppgave om å enten gå skole eller jobbe så du blir liksom sånn pusha litt sånn til å utfordre deg selv på enkelte områder.

Å komme i gang med arbeid og / eller utdanning ble beskrevet som en viktig del av prosessen over i et selvstendig og meningsfylt liv, som ikke var preget av avhengighet til rusmidler. Det å delta i samfunnet og kunne stå i jobb eller utdanning, var forbundet med

mestring og opplevelse av personlig vekst. For mange var dette en ny erfaring, og noe som utvidet bildet av hvem de var og kunne være, både i egne og andres øyne:

Ja, for det er også en sånn ting som jeg kjenner var veldig viktig for meg da jeg var nynykter. At jeg oppdaget at jeg på en måte klarte å gjennomføre ting, at det var sånn jeg meldte meg på skole for eksempel, ja begynte på skole. Og liksom fullførte det, og det var helt sjokk for meg. At jeg liksom sa at jeg skulle gjøre en ting også var jeg på en måte i stand til å fullføre det, til å gå hele veien.

Det deltakerne betegnet som «nynykterhet» var en fase der man var ekstra åpen for å kunne gjøre nye erfaringer, blant annet knyttet til betydningen av det å kunne delta. Utdanning og jobb ga også verdifull struktur i hverdagen. Det å følge opp jobb eller studier bidro til at man fikk en rytme og rutine i hverdagen som lignet den mange i samfunnet har. Slik sette bidro jobb og studier til en opplevelse av å være inkludert. Deltagelse på disse arenaene ga også verdifulle muligheter til å utvikle sosiale ferdigheter gjennom at man måtte forholde seg til ulike mennesker.

Aktiviteter

Når det gjaldt fritidsaktiviteter, så hadde noen savnet at Brobyggeren kunne hatt mer tilbud om felles aktiviteter. Flere beskrev hvordan de hadde liten erfaring med å delta i aktiviteter som ikke var knyttet til rus. Deltakerne reflekterte rundt hvordan deltagelse i aktiviteter kunne bidra til å gi nye og viktige erfaringer:

At det var ressurser der til at man kunne dra ut på ting sammen, og da mener jeg ikke bare sånn «Åå vi vil dra på lekeland» holdt jeg på å si, sånn vi har vært på Escape Room for eksempel, som er bare sånn pure underholdning, men noe som hadde litt substans da. Noe som kunne vekke nye ideer i oss.

Samtidig hadde flere gode erfaringer med å delta i aktiviteter utenfor Brobyggeren og det ble reflektert rundt hvordan det kunne bidra til å bli kjent med et større mangfold av mennesker. Å bevege seg utenfor den trygge Brobygger-bobla kunne være utfordrende, men bidro også til å gi verdifulle erfaringer, muligheter for nye interesser og det å bli kjent med ulike personer:

At jeg ante ikke hvordan jeg skulle kommunisere med folk. Jeg hadde bare lyst til å snakke om følelsene mine og andres følelser og hva vi sto i nå og hva som var vanskelig og hva som var gøy. Alt var bare selvhjelpsorientert da, mens nå finner jeg veldig mye glede i å snakke om for eksempel faglige ting da, med folk på studiet og har fått et veldig fellesskap der. Eller andre interesser, om film for eksempel. Jeg har engasjert meg veldig i en filmklubb og der snakker vi veldig om det ikke sant.

Ønsket om egne Brobygger-aktiviteter lot til å variere med hvor man var «i løpet». I en tidlig fase kunne det være fint å få nye erfaringer gjennom felles aktiviteter i en trygg ramme. I en senere fase kunne nettopp det å orientere seg mot aktiviteter og mennesker «der ute» ha stor betydning.

4. Oppsummerende funn og refleksjoner

Målsetningen med studien var å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggeren og hva som erfares som å være til hjelp. Studiens hovedhensikt ble utforsket gjennom følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til å fremme livskvalitet og mestring?
2. Hvordan bidra deltagelse til å fremme psykisk og fysisk helse?
3. Hvordan bidra deltagelse i Brobyggeren til sosial inklusjon og deltakelse?
4. Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggeren levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

Basert i funnene fra den kvalitative studien og de demografiske dataene kan vi fastslå følgende om deltakernes erfaringer:

- Deltakerne opplevde at deltagelse i Brobyggeren var til hjelp på veien mot et selvstendig liv.
- Brobyggeren ga opplevelse av fellesskap og trygghet
- Med fellesskapet som ramme var Brobyggeren en viktig øvelsesarena for å utvikle ferdigheter og mestringsstrategier på en rekke områder

- En balanse mellom faste rammer og individuelle tilpasninger og frihet til å kunne prøve og feile var viktig
- Deltagelse i Brobyggen var viktig for å utvikle relasjonell kompetanse
- Deltagelse var også viktig for å utvikle seg som et tryggere og mer selvstendig individ.
- Brobyggen var en viktig øvelsesarena for utvikling av praktiske ferdigheter på veien mot å bo og leve selvstendig
- Det var viktig at det ble stilt forventinger om deltagelse i arbeid eller studier.
- Å bli inkludert i et fellesskap der man kunne dele og utveksle erfaringer og delta i meningsfulle aktiviteter var viktig for trivsel og livskvalitet.
- Inkluderende fellesskap, struktur og rammer i hverdagen i form av hverdagslige gjøremål og deltagelse i jobb / studier var viktig for deltakernes psykiske helse.
- Deltakerne opplevde at erfaringer fra tiden i Brobyggen kunne «settes i banken» og brukes senere i livet.

***Kort sagt:** Brobyggen var til hjelp i overgangen til et selvstendig liv gjennom å fungere som en øvelsesarena der deltakerne fikk viktige praktiske og relasjonelle erfaringer.*

4.1 Konklusjoner og implikasjoner

Overganger i behandlingstilbud til mennesker med rusbruk er vel dokumentert som meget sårbare. Særlig gjelder det overgangen fra aktiv behandling til livet utenfor institusjonen. Denne studien dokumenterer hvordan Brobyggen evner å legge til rette for å følge opp personer som er i denne sårbare fasen. Studien viser hvordan en aktiv og tett oppfølging fra Brobyggen bidrar til at deltakerne lykkes med å stå i det nye livet og de utfordringer det gir. Det gjelder hjelp med forhold knyttet til bolig, arbeid, utdanning, kontakt med andre tjenester og med familie, venner og andre relasjoner. Nettopp denne tette oppfølgingen fra Brobyggen viser at det er mulig å forhindre at deltakerne vender tilbake til aktiv rusbruk.

Et sentralt aspekt ved det som omtales som fare for tilbakefall er knyttet til i hvilken grad omfanget og kvaliteten i tilbudet oppleves som tilstrekkelig. Mange personer erfarer

ensomhet, mangel på meningsfylte aktiviteter, manglende tilhørighet og dårlig økonomi. Studien viser at deltakerne opplever å ha fått hjelp til de nevnte forhold fra Brobyggen. Støtten fra Brobyggen omtales som å ha vært bredt anlagt og karakterisert ved kontinuitet og bærekraft. Deltakerne har opplevd støtte og hjelp som gir økt sosial tilhørighet. Å klare å forestille seg et annet liv var svært viktig for motivasjonen og håpet om en rusfri fremtid blant deltakerne.

Studien viser at det er svært mye å lære av de som har oppnådd rusfrihet gjennom Brobyggen. Det gjelder både hvordan deltakerne har arbeidet individuelt, i gruppen med andre deltakere og gjennom Brobyggen som et oppfølgingstilbud. Studien viser, riktignok ved et mindre antall personer, at dersom man vet hvordan deltakerne ønsker å slutte med rus, kan man tilpasse hjelp og behandling langt bedre. Studien viser at det kan ta tid – lang tid – å oppnå rusfrihet. Flere av deltakerne i studien hadde hatt en rusutfordring i flere år og vært i behandling tidligere. Alle er uten rus nå. Det gir håp.

Studien har et begrenset antall deltakere. Samtidig er det sentralt å peke på at det er nær sammenheng mellom de kvalitative dataene og de kvantitative. I lys av denne kongruensen er det grunn til å fremholde at Brobyggen gir rom for å øve seg i mellomrommet mellom rammer og frihet. Det gjelder både i et utall av praktiske ferdigheter og relasjonelle erfaringer. Det å leve uten rus etter langvarig rusbruk omtales som å være «ny-nykter» forstått som at verden, mennesker og situasjoner oppleves og erfares på helt nye måter som har vært tilslørte under ruspåvirkning. Potensialet for å utvikle og ta i bruk ny, erfaringsbasert kunnskap er dermed stort i denne fasen.

Studien viser til to åpenbare implikasjoner: 1) Brobyggen som en faglig tilnærming til å tilby hjelpsom hjelp har et stort potensial. Både når det gjelder form og innhold kan Brobyggen inspirere andre til nye samarbeidsformer i tilbud om rusbehandling. 2) Det er sentralt å utvikle og gjennomføre studier knyttet til hva som er hjelpsom hjelp i rusbehandling. Slike studier bør undersøke den akkumulerte erfaringskunnskap som deltakere i ulike tilbud om hjelpsom hjelp har.

Litteratur:

- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for psychotherapists: Researching the lived world*. United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Finlay, L. (2012). *Five Lenses for the reflexive interviewer*, in J. Gubrium, J. Holstein, A. Marvasti & J. Marvasti (Eds.). *Handbook of Interview Research*. CA: Sage Publications.
- Helsedirektoratet (2020). *Opptrappingsplanen for rusfeltet (2016-2020)*. Helsedirektoratet.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017). *Mestre hele livet*, Helse- og omsorgsdepartementet, Oslo.
- 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., og Borg, M. (2013). *Psykisk helsearbeid – Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., og Borg, M. (2017). *Recovery- Tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., og Borg, M. (2021). *Samarbeidsbasert forskning. Demokratisk kunnskapsutvikling i psykisk helse- og rusarbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B. E., & Kim, H. S. (2015). Sykepleie i kommunalt psykisk helse-og rusarbeid: en studie om sykepleieres rolle, funksjon og faglighet i kommunalt psykisk helse-og rusarbeid.
- Klevan, T., Bank, R. M., Borg, M., Karlsson, B., Krane, V., Ogundipe, E., ... & Kim, H. S. (2021). Part I: Dynamics of recovery: A meta-synthesis exploring the nature of mental health and substance abuse recovery. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 7761.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.

- Ramon, S. (2018). The place of social recovery in mental health and related services. *International journal of environmental research and public health*, 15(6), 1052.
- Stanojlović, M., & Davidson, L. (2021). Targeting the barriers in the substance use disorder continuum of care with peer recovery support. *Substance abuse: research and treatment*, 15, 1178221820976988.
- Vigdal, M. I., Moltu, C., Bjornestad, J., & Selseng, L. B. (2022). Social recovery in substance use disorder: A metasynthesis of qualitative studies. *Drug and Alcohol Review*, 41(4), 974-987.
- World Health Organization (2021). *WHO Comprehensive Mental Health Action Plan 2020-2030*. Lastet ned den 21.10.22. [New WHO guidance seeks to put an end to human rights violations in mental health care](#)
- World Health Organization (2021). *Guidance on community mental health services: promoting person-centred and rights-based approaches*. . Lastet ned den 21.10.22. [New WHO guidance seeks to put an end to human rights violations in mental health care](#)
- World Medical Association (2013). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical principles for medical research involving human subjects*. Brazil: WMA.

Vedlegg 1. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt.

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hva er hjelpsom hjelp i og med Brobyggeren?».

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt. Formålet med prosjektet er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan du har opplevd hjelpen du har mottatt i Brobyggeren. I dette skrevet gir vi deg informasjon om hensikten med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

I mange år har det vært fokus på overgangene fra rusbehandling til etablering av selvstendig tilværelse. Behandlingstiden i institusjon er kort, og risikoen for tilbakefall kan være stor. Den første tiden etter utskriving er sårbar. Både pasienter selv, pårørende og ansvarsgruppen rundt pasienten, uttrykker at de er bekymret for tiden etter rusbehandlingen; hvor store er mulighetene for å kunne opprettholde rusfriheten? Hvordan innfri kravene som stilles i samfunnet?

Fossumkollektivet behandler unge pasienter fra hele landet. Når pasientene er ferdige i behandling, har Fossumkollektivet erfart at veien tilbake til gamle vaner og venner kan bli kort. På bakgrunn av dette har Fossumkollektivet over tid jobbet med å utvikle Brobyggeren. Det er et tilbud som kan «bygge en bro» mellom behandlingssituasjonen og en mer selvstendig tilværelse. Brobyggeren er et tilbud til rusavhengige menn og kvinner i alderen 18-30 år som avslutter langtids døgnbehandling. Deltakere overføres direkte - uten opphold - fra institusjon til Brobyggerprosjektet. Deltakere forventes å motta tjenester i en periode på 3-12 måneder. Innhold og lengde vurderes individuelt. Hovedmålsettingen til Brobyggeren er å supplere med tilleggstjenester i overgangen mellom behandling og selvstendig tilværelse for å redusere risiko for tilbakefall til rus. Videre er hensikten å bidra til bedre levekår, og å fremme fysisk og psykisk helse, opplevelse av mestring, livskvalitet og sosial deltakelse hos prosjektdeltakerne.

Formål

Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Fossumkollektivet og Senter for psykisk helse og rus (SFPR) ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Mange av Fossumkollektivets brukere kan oppleve stor grad av isolasjon og ensomhet. Fossumkollektivet tilbud har fokus på sosialt samvær, med felles måltider før og etter de ulike aktivitetene. Tidligere gjennomførte prosjekter viser at Brobyggeren ser ut til å ha en ønsket effekt med tanke på å forhindre tilbakefall og for å fremme deltagelse på relevante samfunnsarenaer. I den videre utviklingen av Brobyggeren og andre tilsvarende tilbud, er det behov for å undersøke nærmere og mer konkret *hva* deltakerne i prosjektet opplever er til god hjelp. Denne studiens hovedhensikt er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggeren og hva som erfares som å være til hjelp.

Forsknings spørsmål

Problemstillingen vil bli belyst gjennom følgende forsknings spørsmål:

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggen til å fremme livskvalitet og mestring?

Hvordan bidrar deltagelse til å fremme fysisk og psykisk helse?

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggen til sosial inklusjon og deltakelse?

Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggen levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) ved Senter for psykisk helse og rus er ansvarlig for prosjektet. Trude Klevan 1.amanuensis fra USN er prosjektansvarlig. I tillegg vil Professor Bengt Karlsson være med som prosjektmedarbeider. Prosjektet gjennomføres i samarbeid Fossumkollektivet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du er/har vært deltaker i Brobyggen i Fossumkollektivet. Vi har bedt administrasjonen i Fossumkollektivet om å sende ut dette skrivet til aktuelle personer som beskrevet over.

Hva innebærer det for deg å delta?

For å få belyst dine erfaringer ønsker vi å invitere deg til å gjøre følgende:

Fyll ut fire spørreskjemaer. Dette gjør du på egen hånd. Det første skjemaet har spørsmålet knyttet til dine erfaringer med å delta i Brobyggen og dens aktiviteter. Det andre spørreskjemaet undersøker dine erfaringer med tilhørighet og medborgerskap. Det tredje spørreskjemaet undersøker din livskvalitet. Et fjerde og siste spørreskjema gjelder alder, utdanning og sosiale forhold. Alle skjemaene er helt anonymisert, og du vil ikke kunne identifiseres gjennom opplysningene du gir.

Videre ønsker vi og intervju deg *sammen med* andre deltakere i Brobyggen som bruker de en av de ulike aktivitetene.. For å få belyst erfaringene ønsker vi å gjennomføre stegvise fokusgruppeintervjuer. Det betyr at intervjuene gjennomføres i grupper med 2 til 7 deltakere 3 ganger i løpet av våren og høsten 2022. Hvert intervjuet vil ta mellom 1 - 1,5 time og det vil bli gjort lydopptak dersom du samtykker til det. Intervjuene vil bli skrevet ut etterpå. Alle detaljer som gjør at du / dere kan indentifiseres vil da bli fjernet. Trude Klevan og Bengt Karlsson vil gjennomføre intervjuene.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke din kontakt med Fossumkollektivet eller Brobyggen.

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.

Det er kun prosjektgruppen ved Universitetet i Sørøst-Norge som vil ha tilgang til opplysninger om deg. Dette gjelder både:

Dine person- og kontaktopplysninger som vil bli oppbevart forsvarlig innelåst i arkivskap ved USN, adskilt fra øvrige data.

Data fra intervjuene som lagres på godkjent forskningsserver ved USN.

Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet avsluttes senest 31.12.26.

Opplysninger om deg vil da bli slettet. Det er kun anonymisert datamateriale som vil bli oppbevart etter prosjektslutt. Dette materialet vil bli brukt til å skrive forskningsartikler. Anonymisert datamateriale vil bli oppbevart forskriftsmessig på forskningsserver ved Universitetet i Sørøst-Norge.

Dine rettigheter

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert.

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)
- 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 Universitetet i Sørøst-Norge 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:

Trude Klevan, prosjektansvarlig ved USN, på epost trude.klevan@usn.no eller telefon: 481 99 588

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17

Paal Are Solberg, personvernombud ved USN, på epost Paal.A.Solberg@usn.no eller telefon: [35 57 50 53](tel:35575053) / [918 60 041](tel:91860041).

Dersom du ønsker å delta, ber vi deg om å underskrive samtykkeerklæringen og returnere svarkonvolutten. Når vi har mottatt denne vil vi ta kontakt med deg.

Oslo 15.05.2022.

Med vennlig hilsen

Trude Klevan

Prosjektansvarlig

Bengt Karlsson

Prosjektmedarbeider

Samtykkeerklæring

Jeg er villig til å delta i studien "**Hva er hjelpsom hjelp i og med Brobyggeren?**".

.Jeg har fått informasjon om prosjektet og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju og svare på spørreskjemaer

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.26.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg kan nås på tlf:

Vedlegg 2. Vurdering av forskningsprosjektet fra Regional Etisk Komite (REK) - sør-øst B.



Region: REK sør-øst B	Saksbehandler: Marianne Bjørnerem	Telefon: 22845531	Vår dato: 05.09.2022	Vår referanse: 487127
---------------------------------	---	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Trude Klevan

Prosjektsøknad: Erfaringer med hjelp fra Brobyggeren

Søknadsnummer: **487127** Forskningsansvarlig institusjon: **Universitetet i Sørøst-Norge**

Prosjektsøknad vurderes som utenfor REK's virkeområde

Søkers beskrivelse

Prosjektet formål er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakere i ettervernstilbudet Brobyggeren erfarer hjelpen som gis, med særlig fokus på hva som har vært til god hjelp.

Brobyggeren er et ettervernstilbud utviklet av Fossumkollektivet og er et tilbud som søker å «bygge en bro» mellom behandlingssituasjonen for rusavhengige og en mer selvstendig tilværelse.

Brobyggeren er et tilbud til rusavhengige menn og kvinner i alderen 18-30 år som avslutter langtids døgnbehandling. Deltakere overføres uten opphold fra institusjon til Brobyggerprosjektet/tiltaket.

Hovedmålsettingen til prosjektet Brobyggeren er å supplere med tilleggstjenester i overgangen mellom behandling og selvstendig tilværelse for å redusere risiko for tilbakefall til rus. Videre er hensikten å tilby et tilbakefallsforebyggende prosjekt som skal fremme levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse deltakerne.

Tidligere gjennomførte prosjekter viser at Brobyggeren ser ut til å ha en ønsket effekt med tanke på å forhindre tilbakefall og for å fremme deltagelse på relevante samfunnsarenaer. I den videre utviklingen av Brobyggeren og andre tilsvarende tilbud rettet mot målgruppen, er det et stort behov for å undersøke nærmere og mer konkret hva deltakerne opplever er til god hjelp. Innsikt i dette kan bidra til mer treffsikre og hjelpsomme tilbud, som igjen kan bidra til å forhindre tilbakefall med de menneskelige og økonomiske konsekvenser det har. Den aktuelle studiens hovedhensikt er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggeren og hva som erfares som å være til hjelp. Det vil bli benyttet kvalitativ metode. Studiens hovedhensikt vil bli utforsket gjennom følgende forskningsspørsmål:

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til å fremme livskvalitet og mestring?

Hvordan bidrar deltagelse til å fremme fysisk og psykisk helse?

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til sosial inklusjon og deltakelse?

Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggeren levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

Det vil bli benyttet kvalitativ metode i form av fokusgruppeintervjuer for å belyse forskningsspørsmålene og få frem både mønstre og mangfold i erfaringer.

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK sør-øst B) i møtet 17.08.2022. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningslovens § 10, jf. forskningsetikkloven § 10.

Ellen Karine Grov ble erklært inhabil i saken og forlot møtet under komiteens behandling av søknaden.

REKs vurdering

Formålet med prosjektet, slik komiteen forstår søknad og protokoll, er å utvikle forskningsbasert kunnskap om hvordan deltakerne opplever deltagelse i Brobyggeren og hva som erfares som å være til hjelp.

Prosjektet har fire forskningsspørsmål:

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til å fremme livskvalitet og mestring?

Hvordan bidrar deltagelse til å fremme fysisk og psykisk helse?

Hvordan bidrar deltagelse i Brobyggeren til sosial inklusjon og deltakelse?

Hvordan påvirker deltagelse i Brobyggeren levekår i form av bolig, jobb og aktiviteter?

Prosjektets formål fremstår å være evaluering av Brobyggeren, og ikke å gi ny kunnskap om helse og sykdom som sådan. Det faller dermed ikke innenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4 bokstav a.

Vedtak

Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. §§ 2 og 4 bokstav a. Det kreves ikke godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet.

Det er institusjonens ansvar å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern.

Komiteens avgjørelse var enstemmig.

Klageadgang

Du kan klage på REKs vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes på eget skjema via REK portalen. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom REK opprettholder vedtaket, sender REK klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering, jf. forskningsetikkloven § 10 og helseforskningsloven § 10.

Med vennlig hilsen

Ragnhild Emblem

Professor, dr. med. Leder REK sør-øst B

Marianne Bjørnerem, Rådgiver, REK sør-øst

Kopi til:

Universitetet i Sørøst-Norge.

Vedlegg 3. Intervjuguide til fokusgrupper med deltakere i forskningsprosjektet

«Hva er hjelpsom hjelp i og med Brobyggeren?».

Overskriftene og mellomtitlene er områder for samtale. Innledningsvis presenteres intervjuets hensikt, hvordan de ulike temaene vil bli introdusert samt rettighetene i informert samtykke.

Hvilke erfaringer har dere med å delta i aktiviteter i Brobyggeren?

Hvordan og hvorfor begynte dere å delta i en eller flere aktiviteter? Hva er det som gjør at dere fortsatt deltar?

Hvordan har deltakelsen innvirker på dere i livet ellers?

Hva og hvordan har deres deltakelse i Brobyggeren innvirket på deres forhold til rusbruk, psykisk helse, venner, familie, jobb/aktivitet, forholdet til dere selv og andre?

Hva er det beste med å delta i en aktivitet? Hva er det som ikke er bra?

Hva er og hvordan viser det beste og det som ikke bra – hva er den eller de største utfordringene for dere å være med?

Hva tenker dere om forholdet mellom deltakelse, rusbruk og psykisk helse? Hvordan henger det sammen og påvirker andre deler av deres liv som å delta i samfunnet, føle dere verdsatt og gi livskvalitet? Eksempler og konkrete angivelser, takk! Er det forskjeller i å delta i ulike aktiviteter? Hvordan og evt. hvilke? Hvordan var deres forståelse og tanker om å delta og Psykiatricaliansen før dere ble en del av aktiviteten(e)?

På hvilke måter og områder har, og ikke har, deltakelse i aktiviteten(e) bidratt til sosial støtte og bidratt til å fremme psykisk helse og evt. redusere bruke av rus?

Hvilke opplevelser og erfaringer har dere med hvordan deltakelse i aktiviteten(e) kan innvirke på god psykisk helse og rusbruk – eller dårlig psykisk helse og rusbruk?

Hvilke synspunkter og forslag har dere til endringer og forbedringer av Brobyggerens aktiviteter og tilbud relatert til dere som deltakere?

Refleksjoner knyttet til samtalen; innhold og deltakelse.

Hva har hver enkelt opplevd som viktig i dette intervjuet? Hvordan har du opplevd din egen deltakelse? Er du noe du ønsker å tilføye før vi avslutter?