



SUGEN PÅ RUSFRIHET

Likepersonsarbeid som metode

Sluttrapport for prosjekt støttet av Extrastiftelsen og Mental Helse



Bidragstyttere

Prosjektgruppen startet sitt arbeid i januar 2017 og har hatt 23 prosjektmøter, 4 halvdagsseminarer, og 7 referansegruppemøter. Mange har bidratt underveis i prosjektgruppen, undervisningsopplegg, referansegruppe, som frivillige aktivitetsledere under gjennomføring av grupper, i utarbeidelse av nettsider, brosjyrer, infospredning og i forbindelse med innsamling av erfaringsdata og dokumentasjon.

Prosjektmedarbeidere, prosjektgruppen:

Lars Jørgen Berglund, prosjektleder

Nina Kaisdatter, sekretær

Sigurd Riste Andersen

Rebekka Myrtveit (2017)

Karen Therese Sulheim Haugstvedt

Berge Andreas Steinsvåg (2018)

Thomas Bernhard Thiis Evensen

Referansegruppen:

Ruth Donovan

Lillian Reiten

Else Karin Rong Kogstad

Rita Nilsen (2017)

Andre bidragstyttere:

Gunn Helen Øye (Kursholder i opplæringsprogrammet, brukerrepresentant)

Rita Nilsen (Deltager i referansegruppen og kursholder i opplæringsprogrammet, brukerrepresentant)

Helene Opheim (Aktivitetsleder og kursholder i opplæringsprogrammet)

Mari B. Johnsen (Aktivitetsleder og kursholder i opplæringsprogrammet)

«Hanne» (anonym deltager som bidro ifm rekruttering av deltagere og som aktivitetsleder)

«Knut» (anonym deltager som bidro ifm rekruttering av deltagere og som aktivitetsleder)

En stor takk til alle som har bidratt i gjennomføringen av prosjektet «Sugen på rusfrihet»

Innholdsfortegnelse

Bidragstere	2
Kort oppsummering av prosjektet	4
Fremgangsmåter for å oppnå målsetningene i SPR	5
Opplæringsprogrammet.....	5
Spredning av informasjon og prosjektet	6
Datainnsamling.....	6
Samarbeid med brukerorganisasjoner	6
Resultater	6
Aktivitetsledere	7
Rekruttering.....	8
Deltagelse i gruppene.....	9
Frafall.....	9
Tilbakemeldinger og erfaringer	9
Erfaringer fra deltagerne på opplæringsprogrammet.....	11
Erfaringer fra målgruppen og personer ved aktuelle rekrutteringsarenaer	11
Elektronisk spørreundersøkelse om selvhjelpsgrupper og påmelding	11
Intervjuer med ansatte ved ulike rekrutteringsarenaer.....	15
Oppsummering.....	16
Diskusjon	16
Planer videre	17
Referanser	17
Vedlegg.....	18

Kort oppsummering av prosjektet

Diakonhjemmet Omsorg fikk i desember 2016 innvilget støtte til gjennomføring av prosjektet «Sugen på rusfrihet, likepersonsarbeid som metode» (SPR). Prosjektet ble utviklet for personer med rusmiddelproblemer som ønsker å forbli rusfrie og bygger på det forskningsbaserte programmet Act - Belong - Commit (ABC) fra Australia. Intensjonen bak prosjektet var å utvikle metodikk for tilrettelegging av aktivitet som kunne bidra til å hjelpe målgruppen unge rusmiddelavhengige gjennom å styrke motivasjon til fortsatt rusfrihet og forebygge tilbakefall. Det var ønskelig å rekruttere deltagere både til et opplæringsprogram for aktivitetsledere og til å delta inn i grupper som skulle jobbe sammen for å forhindre tilbakefall til rusbruk.

I løpet av 2017 og 2018 har mer enn 30 personer deltatt på ulike måter i arbeidet med SPR. Prosjektet har gått gjennom fire faser. I første fase møttes prosjektgruppen og referansegruppen og startet arbeidet med oppgavefordeling, utvikling av opplæringsprogram, forberedelse for gjennomføring og evaluering av tilbudet, valg av verktøy og plan for struktur/innhold i tilbud til målgruppen. I tillegg ble det utviklet infomateriell og informasjonssider på internett. Rutiner for dokumentasjon og datainnsamling, samtykkeerklæring og informasjonsskriv om prosjektet ble også utviklet. Det ble besluttet at all datainnsamling i prosjektet skulle anonymiseres fullstendig og det ble dermed ikke sendt meldinger til personvernombud eller regional etisk komité. Dette ble forklart i samtykkeerklæringene som ble benyttet i forbindelse med datainnsamling. Det ble opprettet kontakt med en ressursperson innen A-B-C miljøet Danmark og gjennomført møte over Skype. Arbeidet med å opprette kontakt og relasjoner til organisasjoner og interesseforeninger som kunne være aktuelle arenaer for aktivitet for gruppedeltagerne ble igangsatt. Etter en høring med målgruppen (blant annet gjennom Retretten og Facebookgruppen «Røst (gå for livet)» i Bergen i samarbeid med Ruth Donovan) ble det besluttet at navnet på prosjektet skulle endres i møte med målgruppen og «Verkstedet» ble det offisielle navnet på prosjektet, navnet ble foreslått av Rita Nilsen, leder av Retretten.

I andre fase jobbet prosjektgruppen med å ferdigstille opplæringsprogrammet for aktivitetsledere og rekruttering av deltagere til opplæringsprogrammet. Første gruppe aktivitetsledere startet opplæring før sommeren 2017. Videreutvikling av informasjonskanaler for spredning av informasjon om prosjektet og forberedelse for rekruttering av deltagere til aktivitetsgruppe fortsatte i denne fasen. Prosjektmedarbeidere gjennomførte blant annet et første informasjonsmøte i Stiftelsen Retretten 11. mai.

I den tredje fasen ble det gjennomført opplæring av to grupper med aktivitetsledere. Opplærte aktivitetsledere startet 2 aktivitetsgrupper med frivillige deltagere og arrangerte faste ukentlige treff. Evalueringsskjemaer ble sendt ut via elektronisk anonymisert questback. Prosjektarbeiderne jobbet med oppfølging og bistand til aktivitetslederne med veiledning og administrativ støtte.

I den fjerde fasen fortsatte arbeidet med å rekruttere deltagere til grupper og opplæringsprogram. Det ble også satt i gang et arbeid med å samle data for å undersøke hvordan mer effektiv rekruttering til gruppene kunne sikres. Mot slutten av fase 4 ble det igangsatt opplæring av en tredje gruppe med aktivitetsledere. Det ble parallelt iverksatt analyse av innsamlede data fra spørreundersøkelser og intervjuer og utarbeidelse av sluttrapport fra prosjektperioden. Sluttrapporten vil publiseres på internett og sosiale medier og det planlegges å forfatte en artikkel om prosjektet SPR i etterkant av prosjektperioden. Spredning av kunnskap og erfaringer fra

prosjektet vil fortsette etter at prosjektet er avsluttet og det planlegges oppstart av flere aktivitetsgrupper i 2019.

Fremgangsmåter for å oppnå målsetningene i SPR

Prosjektgruppen fulgte fremdriftsplanen i prosjektbeskrivelsen, men utvidet arbeidet med rekruttering av deltagere til både opplæringsprogram og grupper da dette viste seg å være mer utfordrende enn antatt på forhånd. I prosjektperioden har prosjektmedarbeiderne gjennomført mange ulike aktiviteter:

- Utvikling av opplæringsprogram for aktivitetsledere (vedlegg 1)
- Design av brosjyrer
- Utvikling av internettsider, facebookside og informasjon om prosjektet på andre sosiale medier
- Planlegging og gjennomføring av informasjonsmøter hos relevante institusjoner og organisasjoner
- Utsendelse av eposter, informasjonsskriv og flyere til aktører som har kontakt med målgruppen
- Gjennomføring av opplæringsprogram for aktivitetsledere
- Oppfølging av aktivitetsledere i forbindelse med oppstart og gjennomføring av grupper
- Utvikling og innhenting av elektroniske spørreundersøkelser
- Planlegging og gjennomføring av fokusgruppeundersøkelse
- Planlegging og gjennomføring av semistrukturerte telefonintervjuer
- Samarbeid med brukerorganisasjoner

Opplæringsprogrammet

Opplæringsprogrammet ble til gjennom inspirasjon fra manualer utviklet i behandlingsopplegg for rusinstitusjoner (Velasquez et. al, 2016). Ideen i Verkstedet var å lage en manual for opplæring av frivillige gruppeledere, som sikret at de frivillige fikk med seg et minimum av kunnskap for å lede grupper. Som planlagt i prosjektsøknaden, samt etter drøfting med referansegruppen og i prosjektmøter kom vi fram til de faglige fokus som vi anså mest relevante for å sikre en forsvarlig og hensiktsmessig drift av gruppene. Tidsmessig ble det avsatt 18 timer fordelt på fire dager til opplæringsprogrammet. Det faglige innholdet bestod av innføring i ABC og helsefremmende arbeid, foredrag av en brukerrepresentant, sosiometri, innføring i hvordan jobbe med tilbakemelding i gruppe (Klient og resultatstyrt praksis (KOR), også kjent som PCOMS og FIT) innføring i gruppeledelse i sosialt arbeid, holdningen i motiverende samtale (Barth et. al, 2013) og innføring i og øvelser fra Self Awareness through Values and Emotions (SAVE). Hovedmålet med opplæringsprogrammet var å formidle en ikke-vitende og ikke-ekspert-holdning i møte med personer med rusavhengighet. Dette ble gjort gjennom tilnærminger som holdningen i MI og ved at de frivillige selv gjorde øvelser hvor de oppdaget og utforsket egne holdninger.

Etter hver dag i opplæringsprogrammet ble det brukt tilbakemeldingsskjema (KOR) for å få tilbakemelding fra de frivillige gruppelederne. Deres tilbakemeldinger var med på å justere programmet mellom hver opplæringsrunde. De fleste frivillige som gjennomførte programmet var studenter invitert inn fra bachelorutdanningens 3. år på sosialt arbeid ved VID Vitenskapelige Høgskole. Disse hadde gjennomført et emne i gruppeledelse og både prosjektet og emneansvarlig ved VID anså det som nyttig for studentene å praktisere det de hadde lært. I tillegg var det i 2. og 3. opplæringsrunde én til to personer som selv har vært med som deltakere i tidligere grupper. To av disse var også med i rekrutteringsarbeidet i form av informasjonsmøter hos samarbeidspartnere. I

tillegg var det med personer som hadde erfaringer fra rus, enten egen erfaring, erfaring i familien eller som jobbet med rus.

Spredning av informasjon og prosjektet

I prosjektet ble det arbeidet med informasjonsarbeid på ulike måter, både nettbasert, på papir, gjennom formelt og uformelt nettverk, informasjonsmøter, e-poster og annet (tabell 2).

I tidlig fase var det viktig for prosjektet å spre informasjon til fagpersoner som kunne ha nytte av å vite om tilbudet. Det ble sendt e-poster til bydelsoverlegene med formål om videre spredning til fastleger. I det videre arbeidet ble det laget flyere for å informere potensielle brukere og frivillige om prosjektet og opprettet Facebookside og informasjonssider på Dialog sitt nettsted. Det ble laget roll-up til standvirksomhet og informert om prosjektet ved blant annet INKO-konferansen. Det ble videre holdt informasjonsmøter, først og fremst hos tidligere samarbeidspartner, Retretten. Videre ble det holdt informasjonsmøter for rekruttering av deltakere på ulike steder som arbeider med rus, deriblant OUS seksjon rus og avhengighetsbehandling, ung og voksen, Frelsesarmeen, Vinderen DPS, Safir, Landsforeningen mot stoffmisbruk og Bydel Gamle Oslo. Prosjektet drev også informasjonsarbeid opp mot Prolar, A-hus, Incognitoklinikken, Trasoppklinikken, Blåkors, Kirkens Bymisjon, og VID Vitenskapelige Høgskole. Prosjektet ble presentert på HPH-konferanse høst 2018 og presentasjonen er tilgjengelig på HPH sin nettside.

Det har også vært invitert til åpent hus på Dialog hvor alle involverte samarbeidspartnere, deltakere og frivillige ble invitert for nettverksbygging.

Datainnsamling

Erfaringsdata ble innsamlet på ulike måter gjennom prosjektperioden (tabell 4). Det ble utviklet og sendt ut flere anonymiserte spørreskjemaer i systemet «SurveyMonkey» gjennom prosjektperioden. Deltagere i gruppene, aktivitetsledere og samarbeidspartnere mottok spørreskjemaer. Det ble gjennomført en fokusgruppe for å samle inn deltagerens erfaringer etter å ha vært med på den første gruppen. I tillegg ble det gjennomført intervjuer av representanter fra organisasjoner som jobber med målgruppen, deltagere og opplærte aktivitetsledere, for å få økt kunnskap om hvordan rekruttering til denne typen tiltak kan effektiviseres.

Samarbeid med brukerorganisasjoner

Det ble iverksatt et samarbeid med stiftelsen Retretten rundt SPR i 2017. Retrettens daglige leder, Rita Nilsen deltok på møter med referansegruppen i prosjektet og prosjektmøter ble avholdt i Retrettens lokaler. Det ble også arrangert informasjonsmøter til Retrettens brukere i Retrettens lokaler i Oslo sentrum. Rita Nilsen deltok også som foredragsholder i opplæringsprogrammet for aktivitetsledere. Det ble i løpet av 2017 besluttet at stiftelsen Diakonhjemmet og stiftelsen Retretten ikke skulle gå videre med et formelt samarbeid og samarbeidet om SPR ble dessverre også avsluttet i forbindelse med dette.

Brukerrepresentasjon ble sikret videre gjennom inkludering av Gunn Helen Øye i prosjektet. I tillegg ble det rekruttert frivillige deltagere til opplæringsprogrammet fra deltagerne i aktivitetsgruppene.

Resultater

Det overordnede målet for prosjektet var å forbedre tilbudet til personer som sliter eller har slitt med rusmiddelproblemer (og som ønsker å forbli rusfrie) gjennom utvikling, iverksetting og evaluering av et gruppetilbud, basert på prinsipper hentet fra Act Belong Commit. Minimum 15

frivillige aktivitetsledere skulle tilbys opplæring og få støtte til å sette i gang grupper på minimum 8 frivillige deltagere. Det var ønskelig å nå frem til 120 personer i målgruppen gjennom prosjektperioden, i tillegg til aktivitetslederne. Videre var det en målsetning å utvikle informasjonsmateriell, nettside og elektronisk kartleggingsløsning for å spre informasjon om prosjektet, effektivisere rekrutteringsprosessen og samle evalueringsdata fra deltagere og andre informanter i prosjektperioden. Det ble planlagt for evaluering av prosjektet gjennom anonymisert systematisk kartlegging og intervjuer for å få kunnskap om effekter og vurderinger av tilbudet underveis i prosjektet.

Aktivitetsledere

Utviklingen av opplæringsprogram og rekruttering av frivillige til dette programmet kom raskt i gang og i løpet av prosjektperioden har det blitt gjennomført tre kursrekker for aktivitetsledere, den siste kursrekken er startet opp og avsluttet i 2019 (Tabell 1). Det ble samlet inn tilbakemeldinger fra deltagerne og programmet ble korrigert og utviklet. Ved avslutningen av prosjektet foreligger et godt evaluert kursprogram som dekker temaer som gruppeledelse, samtalemetodikk (bl.a. Motiverende intervju), kunnskap om rus-/avhengighet, brukererfaringer, øvelser og struktur for gjennomføring av grupper.

Tabell 1. Aktivitetsledere i prosjektperioden

Påmeldte aktivitetsledere totalt	Aktivitetsledere som gjennomførte opplæring	Aktivitetsledere som har startet gruppe pr desember 2018
31	13	4 ¹

De frivillige gruppelederne i prosjektet ble rekruttert fra VID Vitenskapelige høyskole eller tidligere deltakere i tidligere grupper som selv har ruserfaring. Prosjektet samarbeidet med programområde for sosialt arbeid ved VID og inviterte inn studenter som hadde gjennomført et emne i sosialt arbeid i gruppe på 3. år bachelor. De tidligere deltakerne ble invitert inn av aktivitetsledere i hver gruppe med ønske om at deltakere selv kunne gjennomføre opplæringsprogrammet og lede grupper selv. I tillegg til de to nevnte gruppene fikk prosjektet henvendelser og lærte opp personer med erfaring som pårørende til mennesker med ruserfaring og enkelte fagpersoner som hadde arbeidet med rus, eksempelvis fra politi eller sosialt arbeid.

Som gruppeledere var de viktigste oppgavene å legge til rette for at gruppen kunne komme med egne initiativer, styre gruppeprosess, lage grupperegler sammen med gruppa, følge opp personer som ikke møtte opp til aktiviteter og lignende. I tillegg ledet gruppeleder de aktivitetene gruppen kom fram til at de ønsket å gjøre, eksempelvis spille kubb og bli kjent, plukke grønnsaker og lage mat, søke om billetter til show/teater og dra på disse, utforske samtaletema i gruppa. Gruppelederne har også brukt tilbakemeldingsskjema (KOR) i gruppene for å få tilbakemeldinger på hvordan deltakerne opplever relasjoner og gruppeprosessen. Ved prosjektslutt har både nye og tidligere gruppeledere ønske om å lede grupper og det er avtalt et likeverdig samarbeid mellom disse og prosjektgruppen for å rekruttere deltakere.

¹ I tillegg planlegger 3 nye aktivitetsledere oppstart av gruppe våren 2019

Rekruttering

Rekruttering av deltagere til gruppene viste seg å bli utfordrende. Informasjonsmøter ble avholdt og informasjon ble spredt på mange ulike måter (møter, eposter, flyere, internett, annonsering og sosiale medier). Den mest effektive formen for rekruttering viste seg å være informasjonsmøtene som ble arrangert på sykehus-/behandlingsavdelinger og ved sosiale møteplasser for personer som ønsker å etablere en rusfri tilværelse (for eksempel «Safir» og «Skaperverket/Stedet» i Oslo). Det ble også opprettet kontakt med NAV for å skaffe deltagere uten at dette førte frem (Tabell 2).

Tabell 2. Gjennomført aktivitet for å spre informasjon om prosjektet

Type Informasjonsaktivitet	Steder/plassering
Informasjon lagt ut på internett og sosiale medier	<ul style="list-style-type: none">- Egen Facebookside ble opprettet september 2017- Det ble jevnlig lagt ut informasjon om SPR på LinkedIn- Det ble jevnlig lagt ut informasjon om SPR på Instagram Nettsider der prosjektet er beskrevet: https://www.diakonhjemmet.no/dialog/verkstedet/ https://www.diakonhjemmet.no/dialog/verkstedet-frivillig/ https://dialog-oslo.no/prosjekter-ved-dialog/ https://abcmentalsunnhet.no/aktiviteter/ https://www.abcmentalsunnhet.no/wp-content/uploads/HPH-presentasjon-Sugen-pa%CC%8A-rusfrihet.-Sigurd-Riste-Andersen-Dialog.pdf https://thomasvends.wordpress.com/2018/02/22/prosjekt-verkstedet-et-nytt-tilbud-ved-diakonhjemmet-dialog-i-oslo/
Avholdte informasjonsmøter	<p><i>Stiftelsen Retretten</i>: Infomøte 11. mai 2017.</p> <p><i>Oslo universitetssykehus</i>, seksjon rus- og avhengighetsbehandling Voksen: 4 informasjonsmøter i perioden 2017-2018</p> <p><i>Oslo universitetssykehus</i>, seksjon rus- og avhengighetsbehandling Ung: 2 informasjonsmøter i 2018</p> <p><i>Stedet (Skaperverket)</i>, Frelsesarmeen: 2 informasjonsmøter september 2017</p> <p><i>Safir Oslo</i> (Røde kors og Kirkens bymisjon): Informasjonsmøte 24. januar 2018</p> <p><i>Lovisenberg DPS</i>: 2 Informasjonsmøter i mars 2018</p> <p><i>Vinderen DPS</i>: Informasjonsmøte 21. august 2018</p> <p><i>VID (Diakonhjemmet høyskole)</i>: Flere informasjonsmøter med både ansatte og studenter i 2017 og 2018</p> <p><i>Bydel Gamle Oslo</i>: Informasjonsmøte mars 2018</p> <p><i>Landsforeningen mot stoffmisbruk</i>: Informasjonsmøte mars 2018</p>
Foredrag og infospredning på konferanser	<p><i>Act-Belong-Commit: Together for mental health</i>: Stand og Presentasjon av prosjektet ved Berge Andreas Steinsvåg 20. september 2018</p>

	<p><i>Stand på konferanse: INKO konferanse (inkluderingskonferanse) 2017</i></p> <p><i>Karrieredag på VID: Stand 2018</i></p> <p><i>Røst konferansen, «brukerkonferansen i rusfeltet»:</i> Nettverksbygging og spredning av informasjon om prosjektet</p>
Spredning av brosjyrer	<p><i>Bydelsoverlegene i Oslo: Oppfordring om å sende videre til fastlegene</i></p> <p><i>VID: It's learning</i></p> <p>Brosjyrer ble sendt ut til alle vi var i kontakt med (samarbeidspartnere), samt til andre behandlingsinstitusjoner og hjelpeorganisasjoner for personer med rusproblemer.</p>

Utover det som er beskrevet i tabell 2 ble det sendt ut mange eposter til fagpersoner, brukerorganisasjoner og andre relevante aktører (behandlingsinstitusjoner, bydelsoverleger, etc), i forsøk på å nå frem til aktuelle gruppedeltagere. Ulike fagpersoner som arbeidet i prosjektet tok også kontakt med mennesker i sitt nettverk med mål om å nå frem til interesserte potensielle deltagere.

Deltagelse i gruppene

Prosjektarbeiderne la ned mye arbeid for å hjelpe til med oppstart av grupper. Personer som hadde meldt sin interesse på informasjonsmøter eller som hadde hørt om prosjektet på andre måter ble fulgt opp. Interesserte potensielle deltagere ble invitert til samtaler og møter for å informere og motivere til deltagelse (tabell 3). Diakonhjemmet Dialogs lokaler i Borgenveien 3 ble stilt til rådighet for gruppemøter. Arbeidet med rekruttering til nye grupper vil fortsette i 2019 da en ny gruppe med aktivitetsledere var ferdig opplært 18. januar.

Tabell 3. Deltagere i grupper i prosjektperioden

Påmeldte deltagere totalt	Har gjennomført gruppe	Deltagere som avbrøt
26	9	3

Frafall

Frafall underveis i gruppeprosessene hadde flere årsaker. Eksempler på dette kunne være å få en jobb og dermed ikke ha tid allikevel, en forretningside som ikke lot seg gjennomføre i gruppen og for lang reisevei. Det oppstod endringer som gjorde gruppene sårbare med tanke på kontinuitet. Eksempler på dette var at deltakere avsluttet behandling, hadde perioder med dårlig psykisk helse eller hadde utfordringer med å komme til avtalt tid. En deltaker påpekte at dette hadde stor innvirkning fordi det var en liten gruppe, større grupper ville nok ikke bli påvirket i like stor grad.

Tilbakemeldinger og erfaringer

Det ble innhentet informasjon om flere forhold under prosjektperioden både gjennom semistrukturerte telefonintervjuer, elektroniske spørreundersøkelser og fokusgruppeintervju (tabell 4). Det ble sendt ut spørreskjema til alle gruppeledere underveis i opplæringsprogrammet, samt

innhentet tilbakemeldinger fra deltakere i gruppene underveis og etterpå. For å øke svarfrekvensen har prosjektgruppen sendt ut påminnelser.

Resultatene fra spørreskjemaene til deltagerne i opplæringsprogrammet, gav nyttig informasjon som var med på å forme utviklingen og forbedringen av programmet gjennom prosjektperioden.

Forsøkene på å innhente svar på elektroniske spørreundersøkelser fra deltakere i gruppene førte ikke frem. Svarfrekvensen var lav og det viste seg utfordrende å skape et engasjement for å iverksette dette i gruppene. De svarene som ble samlet inn var for mangelfulle til at det gav mening å rapportere noen samlede resultater.

Tabell 4. Datainnsamling

Type undersøkelse	Tema for undersøkelsen	Respondenter	Antall svar
Spørreskjema: <i>Undersøkelse om selvhjelpsprosjektet Sugan på rusfrihet/Verkstedet</i>	Rekruttering av deltagere Nytteverdi av tiltaket Innhold i selvhjelpstiltak	<ul style="list-style-type: none"> - Aktivitetsledere - Ansatte ved møtesteder - Ansatte ved behandlingssteder - NAV - Andre rekrutteringsarenaer - Gruppedeltagere - Samarbeidspartnere, - Representanter for ulike rusrelaterte hjelpetiltak/institusjoner - Personer som er medlemmer i facebookgruppene «Røst – brukerkonferansen i rusfeltet» og «Alle kan bli rusfri» 	34
Spørreskjema: <i>Act Belong Commit spørreundersøkelse til deltagere i gruppe 2</i>	Undersøkelse av deltagernes opplevelse av grad av aktivitet, tilhørighet og tilslutning i livet	Deltagere under andre gruppe i prosjektet. 3 ulike spørreskjemaer.	13 svar på 6 spørreskjemaer
Spørreskjema: <i>Opplæringsdager hos Dialog. Februar 2018 Aktivitetsledere #Verkstedet</i>	Undersøkelse av opplevelsen til deltagere på opplæringsprogrammet	Aktivitetsledere som hadde gjennomført opplæringsprogrammet	5 av 5
Spørreskjema: <i>Opplæringsdager hos Dialog 24. og 29. August #Verkstedet</i>	Undersøkelse av opplevelsen til deltagere på opplæringsprogrammet	Aktivitetsledere som hadde gjennomført opplæringsprogrammet	2 av 2
Spørreskjema: <i>Evaluering opplæring av aktivitetsledere dag 3 og 4</i>	Undersøkelse av opplevelsen til deltagere på	Aktivitetsledere som hadde gjennomført	1 av 3

	opplæringsprogrammet	opplæringsprogrammet 3. og 4. dag	
Spørreskjema: <i>Opplæringsdager hos Dialog 20. og 22. Juni #Verkstedet</i>	Undersøkelse av opplevelsen til deltagere på opplæringsprogrammet	Aktivitetsledere som hadde gjennomført 2 av dagene på opplæringsprogrammet	3 av 4
Spørreskjema: <i>Evaluering opplæring av aktivitetsledere dag 2</i>	Undersøkelse av opplevelsen til deltagere på opplæringsprogrammet	Aktivitetsledere som hadde gjennomført opplæringsprogrammets 2. dag	2 av 3
Spørreskjema: <i>Evaluering opplæring av aktivitetsledere</i>	Opplevelse av de første to opplæringsdagene	Frivillige aktivitetsledere	3 av 4
Fokusgruppeintervju: <i>Intervju med deltagere og aktivitetsledere</i>	Evaluering av tilbudet SPR/Verkstedet	Aktivitetsledere og deltagere i gruppen	4 av 4
Semistrukturert telefonintervju: <i>Intervju med representanter fra organisasjoner som har kontakt med målgruppen</i>	Øke kunnskap om hva som skal til for å bedre rekruttering til denne typen tiltak	Representanter fra ulike organisasjoner med mye kontakt med og kunnskap om målgruppen for prosjektet	3

Erfaringer fra deltagerne på opplæringsprogrammet

Tilbakemeldinger fra aktivitetsledere og deltagere ble innhentet ved gjennomføring av en fokusgruppe høsten 2017. Resultatene fra fokusgruppen gav bekreftelse på at tilbudet hadde vært vellykket og hadde ført til meningsfulle erfaringer for både aktivitetsledere og deltagere. En redegjørelse for funnene fra fokusgruppen kan lese i vedlegg 2 til denne rapporten.

Erfaringer fra målgruppen og personer ved aktuelle rekrutteringsarenaer

Det ble besluttet å gjennomføre intervjuer og en elektroniske spørreundersøkelse for å forstå mer om *hvilke forhold som øker og reduserer sannsynligheten for påmeldinger til grupper i prosjektet*. Gjennom utforsking av denne problemstillingen var det ønskelig å kaste lys over hvordan vi i fremtiden kan legge til rette for at tilbudet som har blitt utviklet kan nå flere også etter at prosjektperioden er over.

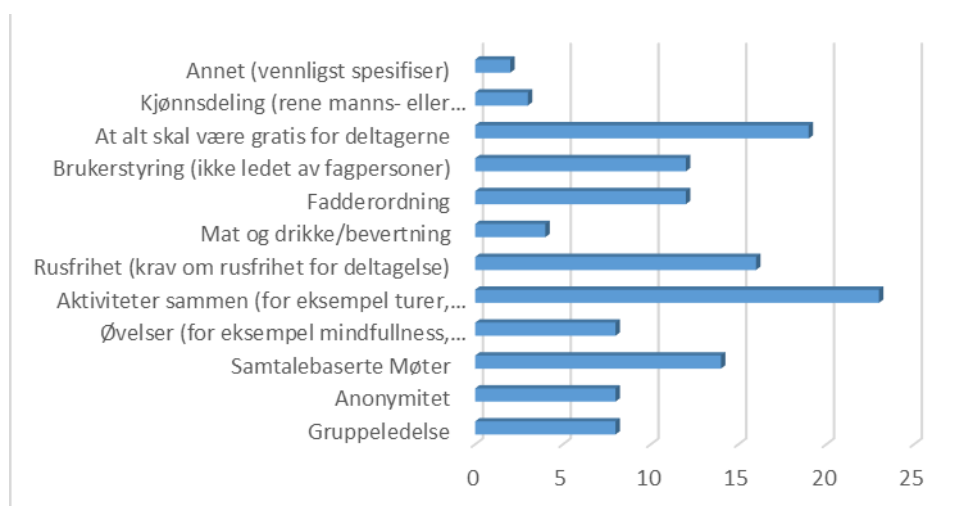
Elektronisk spørreundersøkelse om selvhjelpsgrupper og påmelding

Spørreundersøkelsen ble sendt ut til ansatte ved rekrutteringsarenaer, aktivitetsledere, deltagere i aktivitetsgruppene og delt på facebookgrupper for personer som har møtt på utfordringer knyttet til rusmiddelbruk («Røst/Gårforlivet» og «Alle kan bli rusfri»). I tillegg til spørsmål relatert til rekruttering ble det i undersøkelsen stilt spørsmål relatert til rammer og innhold i selvhjelpsgrupper.

34 personer svarte på den elektroniske spørreundersøkelsen som ble sendt ut i to omganger (tabell 5). En overvekt av respondentene (42%) hadde fått vite om prosjektet gjennom avholdte informasjonsmøter, mens ca. 30% hadde lest om prosjektet på facebook eller en nettside. Respondentene i undersøkelsen opplevde SPR i overveiende grad som et «nyttig tiltak» (69% på en skala fra 0-100%) og ca. 50% av respondentene hadde oppfordret noen til å delta.

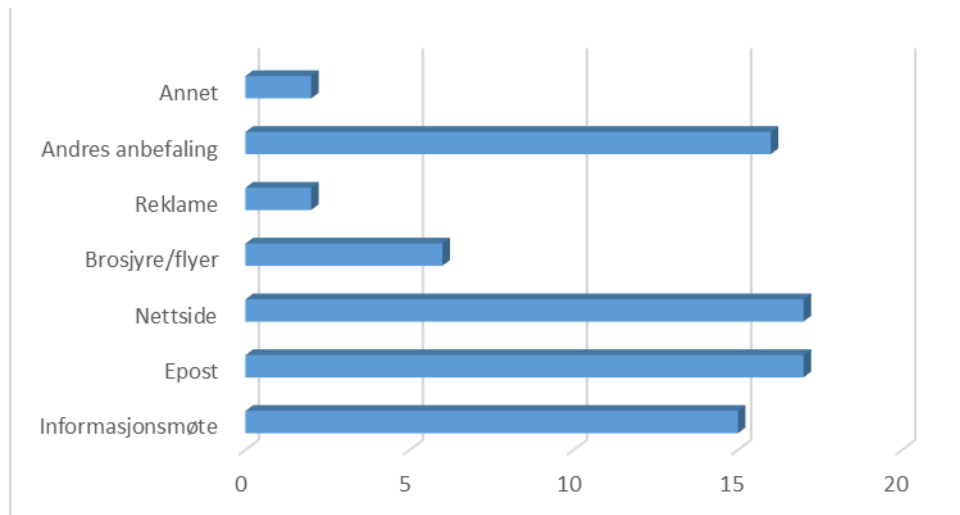
Et spørsmål undersøkte respondentenes opplevelse av hva som er de viktigste elementene (rammer, oppgaver, styring eller innhold) i selvhjelpsgrupper for personer med rusproblemer. Alle respondentene hadde svart på dette spørsmålet og til sammen fordelt 129 responser innenfor de 12 kategoriene som ble foreslått (tabell 5). I tillegg hadde to respondenter valgt å legge til to forslag under kategorien «annet», disse var: «gruppeterapi for voldsofre og de som har blitt forsømt i barndommen» og «åpen og ærlig dialog». Den kategorien som flest respondenter merket av for som viktig var «Aktiviteter sammen» (18%). Utover denne fikk kategoriene «At alt skal være gratis» (15%), «Rusfrihet» (12%) og «samtalebaserte møter» (11%) mange responser. Til sammen stod disse 4 (av 12 til sammen) kategoriene for 56% av responsene. «Kjønnsdeling» (2%) og «Mat og drikke» (3%), opplevdes minst viktig for respondentene.

Tabell 5. Når du tenker på en selvhjelpsgruppe for personer med rusproblemer, hva er det viktigste med et slikt tiltak?



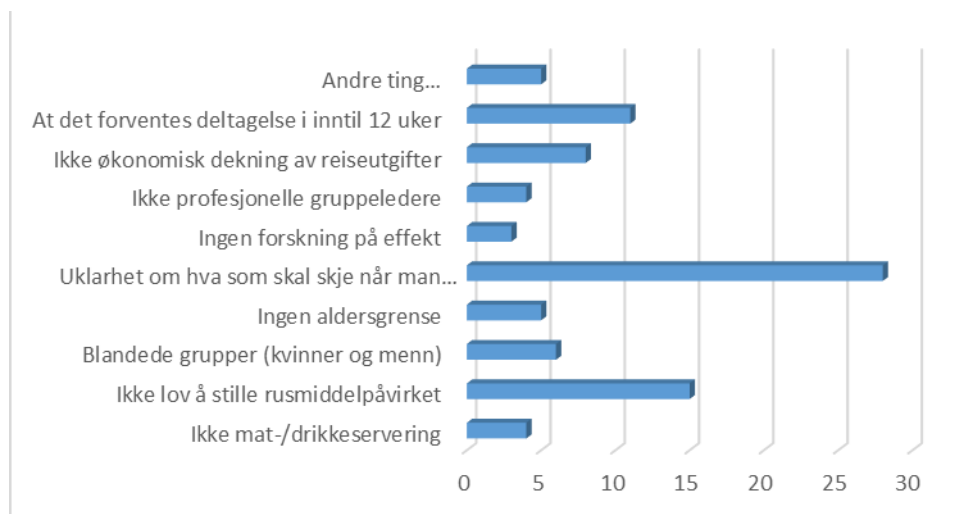
Vi var også interessert i å få vite hvordan respondentene foretrakk å få vite om tiltak som SPR (tabell 6). Også på dette spørsmålet var det høy svarfrekvens (33 av 34). Ved siden av «Nettside» (23%) og «Epost» (23%), var det en stor andel som ønsket å bli orientert om denne typen tiltak gjennom «Andres anbefaling» (21%) og «Informasjonsmøte» (20%). «Brosjyre/flyer» (8%) og «Reklame» (3%) hadde respondentgruppen liten interesse for. Under kategorien «Annet» ble «Facebook» og «Aviser» foreslått.

Tabell 6. Hva er den beste måten for deg å motta informasjon om denne typen tiltak (selvhjelpsgrupper, hjelpetiltak)?



For å utforske å få mer informasjon knyttet til rekruttering valgte vi også å ta med et spørsmål om hva som ville kunne stå i veien for en eventuell påmelding til selvhjelpsgruppe (tabell 7). Også her valgte alle respondentene å avgi svar og totalt 89 responser ble fordelt på 10 kategorier.

Tabell 7. Hvilken informasjon om en selvhjelpsgruppe tror du vil komme i veien for påmelding?



«Uklarhet om hva som skal skje når man møtes» var den kategorien som flest markerte (32%). Utover denne kategorien var det «ikke lov til å stille rusmiddelpåvirket» (17%) og «At det forventes deltagelse i inntil 12 uker» (12%) som fremstod som de viktigste faktorene som kunne hindre påmelding. Minst innvirkning på påmeldingen hadde «Ingen forskning på effekt» (3%), «Ikke profesjonelle gruppeledere» (3%) og «Ikke mat-/drikkeservering» (3%).

En oppsummering av de kvalitative responsene i undersøkelsen sammenfattes nedenfor (tabell 8,9 og 9). Når det gjelder eksempler på liknende tiltak oppgav respondentene følgende:

Tabell 8. Kan du nevne navnet på liknende tiltak?

Safir	AA
-------	----

Trappen	NA
Lisa gruppene	Wayback
Arna aktiv	Veien Videre
Retretten	Back in the ring
Lenkene	Snugruppe
Alarm	Crux Kalfaret
Stedet	

I forhold til å lykkes med rekruttering ble det på ulike måter blant annet vektlagt at engasjerte gruppeledere bør oppsøke potensielle deltagere med informasjon, der de oppholder seg og legge til rette for at man kan komme i gang raskt.

Tabell 9. Hva skal til for å lykkes med å rekruttere til denne typen prosjekt?

Hva skal til for å lykkes med å rekruttere til denne typen prosjekt?
"Gjøre det enklest mulig å forstå hva det dreier seg om"
"At de som er gruppeledere er med på rekrutteringen av deltagere"
"Individtilpassede aktiviteter, skape sosiale arenaer"
"Dyktige ledere og person med egenerfaring som er med i ledelse/jobb"
"Nå ut til folk via behandlingsplass og rykte"
"God informasjon"
"At folk få vite om det"
"Tiltrekning"
"Vilje"
"Engasjement, handling, tilhørighet, forpliktelse, og noe økonomisk støtte"
"Åpenhet og reise rundt å møte de som trenger det"
"Bli hørt og sett"
"Tålmodighet, respekt, likeverd og oppsøkende virksomhet"
"Oppsøkende samtaler i miljøet"
"Å ha tilbud om ovennevnte"
"Å treffe dem på riktig tidspunkt"
"At de kan starte veldig fort etter å ha tatt en avgjørelse"
"Tålmodighet"
"Dere må møte oss der vi er"
"Infomøter"
"Å komme innom en undervisning og si noe kort"
Møte folk der de oppholder seg, ta kontakt med tidligere medlemmer"
"Bli synlig"
"At det kan forklares enkelt"
"Lav terskel for å komme, noe som dekker et ønske/behov"
"At de som driver gruppen informerer på institusjoner"
"Kontinuerlig rekruttering"

I et siste spørsmål i undersøkelsen ba vi om innspill til hva nye støttetiltak for personer med rusproblemer må bestå av (tabell 10). 28 av 34 respondenter valgte å bidra med svar. Noen tydelige

temaer gikk igjen i mange av svarene. Blant de tydeligste temaene var at tiltak som SPR må ha med personer med egen erfaring med rusproblemer. At slike tiltak også må tilby aktivitet og gi anledning til samtaler og sosiale relasjoner ble vektlagt av mange respondenter, samt at tillit, trygghet og en aksepterende innstilling ble fremhevet.

Tabell 10. Hva må nye støttetiltak for personer med rusproblemer (som ønsker å forbli rusfrie) bestå av?

Hva må nye støttetiltak for personer med rusproblemer (som ønsker å forbli rusfrie) bestå av?
"Nok penger til å kunne leve av"
"Ulike aktiviteter enn det de gjør som en del av behandling"
"Realisme og mening"
"Folk å prate med..."
"Samtale og aktivitet"
"Sosialt samvær, gjøre noe hyggelig sammen, bli trygge på hverandre"
"Snakke om vanskelige ting, tryggere i hverdagen, sette mål og snakke om det som hjelper"
"Nettverksbygging"
"Noen ildsjeler/initiativtakere og motivatorer som har vært i samme bås"
"Å få bort ensomhet, jobbe med å bygge tillit til andre"
"Nettverk og aktiviteter"
"Ettervern"
"Inkluderende og aksepterende mennesker"
"Utruste brukere med verktøy for hjelp til selvhjelp"
"Skape innhold i hverdagen som igjen gir mestringfølelse og økt sosial trening"
"Etablerte eksmisbrukere og flinke fagfolk"
"Folk med bakgrunn fra miljøet. Samtaler enten en til en eller i grupper"
"Aktiviteter, pust, trening, sosialt samvær"
"Meningsfulle aktiviteter"
"Oppfølging"
"Likemann prinsippet"
"Medisin"
"Aktiviteter, samtaler og engasjement"
"Handling, tilhørighet, forpliktelse, og noe økonomisk støtte"
"Erfaringskunnskap og sosialfag"
"Kompetente erfaringskonsulenter"
"Meningsfulle aktiviteter på dagtid"
"Trygge rammer"

Intervjuer med ansatte ved ulike rekrutteringsarenaer

Bruk av system for henvisning, tidlig igangsetting av relasjonsbygging, rekruttering og motivasjonsarbeid på sosiale medier og økonomisk støtte til aktivitet og mat, var noen av temaene som ble fremhevet av representanter for ulike rekrutteringsarenaer.

Det ble fremhevet at lav påmelding ikke var ensbetydende med manglende behov, men kunne bety at behovet er komplisert og krevende å dekke. Sosial angst hos potensielle deltakere ble nevnt som

en av de kompliserende faktorene og at det kunne være klokt å tenke grundigere gjennom om en skulle igangsette særlige tiltak for personer som har angstproblematikk.

Det ble fremhevet at det var en god ide å la deltagerne ha et praktisk hovedansvar. Se for øvrig vedlegg 3 for en fullstendig oppsummering av intervjuene.

Oppsummering

I løpet av prosjektperioden har det blitt skapt et ny fremgangsmåte for opplæring av personer som ønsker å sette i gang frivillige grupper med deltagere som har erfaring med rusmiddelproblemer. Informasjon om denne fremgangsmåten har kommet ut til et stort antall personer og 17 personer har gjennomført opplæringsprogrammet.

Informasjon om det frivillige gruppetilbudet har også kommet ut til et stort antall mennesker og 26 personer valgte å melde seg på grupper.

Det har vært samlet erfaringsdata gjennom intervjuer og spørreundersøkelser gjennom hele prosjektperioden og disse dataene har gitt mye kunnskap både til utviklingen av tilbudene underveis og til det videre arbeidet med å nå frem til målgruppen.

Diskusjon

I boken «Et bedre liv» (Landheim et. al., 2016) skriver Anne Landheim at om lag en av fem personer i Oslo vil ha en ruslidelse i løpet av livet, men at bare om lag en tredjedel søker hjelp. I boken vises det også til at om lag 80% opplever recovery eller bedring fra rusmiddelmissbruk eller avhengighet, og at de fleste gjør det uten å ha vært i behandling. Forfatteren beskriver også at de faktorene som mennesker med rusproblemer oppgir som viktigst for bedring er *meningsfulle aktiviteter og hverdagsliv, oppmerksomhet på egne ressurser og fremtiden og reetablering av et sosialt liv og relasjoner som virker støttende*. Prosjektet Sugan på rusfrihet har i stor grad hatt fokus på disse områdene.

Målet om å lære opp 15 frivillige aktivitetsledere ble innfridd i løpet av prosjektperioden. Flere av de opplærte aktivitetslederne var også med på å starte grupper for målgruppen i løpet av prosjektperioden. Noen av deltagerne på opplæringsprogrammet hadde også deltatt i SPR gruppe tidligere i prosjektet. Det er ønskelig å legge til rette for at opplærte gruppeledere skal komme i gang med flere grupper fremover.

Målet om at 120 deltagere skulle melde seg på og delta i frivillige SPR grupper viste seg å bli vanskelig å gjennomføre. Det ble satt i gang mye forskjellig aktivitet med både å informere og følge opp interesserte kandidater og ved slutten av prosjektperioden hadde 26 personer meldt seg til to grupper som ble gjennomført.

Prosjektet har gitt prosjektmedarbeiderne og deltagerne erfaringer og kunnskap som det vil bygges videre på i tiden som kommer. Et godt dokumentert opplæringsprogram vil spres til interesserte personer og organisasjoner som møter eller jobber med mennesker som opplever rusproblemer. Prosjektmedarbeiderne og de opplærte gruppelederne har utviklet kompetanse som setter dem i stand til å starte eller hjelpe til med oppstart av SPR grupper. Svært gode tilbakemeldinger fra deltagerne i gruppene og på opplæringsprogrammet og informasjonen hentet frem gjennom

intervjuer og spørreundersøkelser har gitt engasjement, motivasjon og kunnskap om hvordan denne typen tiltak kan nå ut til målgruppen og hvilke fremgangsmåter som kan være effektive for å motivere til deltagelse. Dette er kunnskap som det vil bygges videre på fremover.

En av de viktigste erfaringene som vil påvirke vårt videre arbeid er den kunnskapen som ble hentet frem om rekruttering til selvhjelpsgrupper. Det fremstår i etterkant av prosjektet som avgjørende å arbeide med relasjonsbygging over tid *før* inkludering i grupper om potensielle deltagere skal oppnå tilstrekkelig trygghet til å melde seg på. Tilbakemeldingene i undersøkelsene våre gav klare indikasjoner på at det var behov for tiltak som tilbød sosialt, meningsfullt, samvær og samtale under trygge rammer. Derimot ble det jobbet for lite med gjentatte «*oppsøkende samtaler i miljøet*» der både gruppeledere med egenerfaring og fagpersoner samarbeider om å samtale med potensielle deltagere om tilbudet. Det ble prioritert å oppsøke flere arenaer og nå ut til et større antall potensielle deltagere med informasjon. I etterkant vurderes det som sannsynlig at et gjentatt, oppsøkende, relasjonsbyggende arbeid i «miljøet» ville gitt større oppslutning, men samtidig anerkjennes det at dette er et arbeid som krever en prosess over tid for å kunne lykkes godt.

En annen viktig erfaring fra prosjektarbeidet var bruken av tilbakemeldingsverktøyet GSRS i forbindelse med opplæring (en gruppeversjon av SRS/klient og resultatstyrt praksis, utviklet av Barry Duncan og Scott Miller i USA). Dette sikret fortløpende tilbakemeldinger og gode samtaler om gruppedynamikken både i opplæringsprogrammet og i aktivitetsgruppene.

Det at tidligere deltagere fra SPR gruppe meldte seg på opplæringsprogrammet var nyttig. Dette gav tilgang til brukerperspektiv baserte innsikter og bidrag, ikke minst i forhold til hvorvidt de temaene og øvelsene som var tatt med i programmet opplevdes relevante.

Planer videre

I etterkant av prosjektperioden planlegges det å forfatte en artikkel basert på erfaringer og funn fra prosjektarbeidet. Prosjektrapporten vil distribueres via Diakonhjemmet Dialogs nettverk og det er ønskelig å fortsette arbeidet med å utvikle og legge til rette for opplæring av gruppeledere og oppstart av aktivitetsgrupper.

Kunnskapen og erfaringene fra prosjektet er relevant for studenter i sosialt arbeid, diakoni og sykepleie og det er derfor ønskelig å dele våre erfaringer ved VID høyskole som er en del av vår virksomhet ved Diakonhjemmet. Vi mener at våre erfaringer kan være med på å gi relevant kunnskap, skape trygghet og økt motivasjon til å gå i gang med denne typen tiltak opp mot målgruppen.

Arbeidet med SPR forsetter og det er i skrivende stund 3 opplærte gruppeledere som planlegger oppstart av en ny gruppe – foreløpig er 4 deltagere påmeldt til denne gruppen.

Referanser

Velasquez, M. M., Crouch, C., Stephens, N. S., & DiClemente, C. C. (2016). *Group Treatment for Substance Abuse: A Stages of Change Therapy Manual*. (2nd Edition). New York, N.Y: The Guilford Press.

Bart, T., Børtveit T., Prescott, P. (2013). *Motiverende Intervju: Samtaler om endring*. Gyldendal Akademisk forlag.

Landheim, A., Wiig, F. L., Bredbekken, M., Brodahl, M., Biong, S. (2016). Et bedre liv. Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmisbruk og psykiske helseproblemer. Gyldendahl Norsk Forlag.

Vedlegg

Vedlegg 1: Program for opplæringsprogrammet for aktivitetsledere

Vedlegg 2: Notat fra fokusgruppeintervju

Vedlegg 3: Intervjuer med fagpersoner ved ulike rekrutteringsarenaer

PROGRAM FOR OPPLÆRING AV AKTIVITETSLEDERE

DAG 1. TIRSDAG 29.11.2018 KL. 10:30 – 15:00 (4,5 TIMER)

VELKOMMEN – PRESENTASJON AV VERKSTEDET, ABC, MI OG ABC-KARTLEGGING

Hensikt:

- Bli kjent med de andre i gruppa
- Gi en oversikt over programmet (ABC, arbeid med rus og avhengighetsproblematikk, GSRS)
- Informere om prosjektet og dets målsetninger

Etter dagen skal du sitte igjen med:

- En opplevelse av gruppa, din rolle og hvordan bli kjent
- Et innblikk i hva Verkstedet og ABC er
- Å kunne bruke en MI-øvelse
- Vite hvilken holdning MI representerer
- Vite hva Feedback informed Treatment er
- Vite hva en ABC-kartlegging er og få dette som hjemmeoppgave

Program dag 1:

- | | |
|---|----------|
| 1. Velkommen, intro | (15 min) |
| 2. Skaleringsøvelse sosiometri | (15 min) |
| 3. Presentasjon av programmet og hva vi skal gjøre sammen | (15 min) |
| 4. Presentasjon av Verkstedet og ABC | (30 min) |
| 5. MI – Introduksjon og holdning | (60 min) |
| 6. MI – øvelse | (30 min) |
| 7. Introduksjon til SRS/GSRS | (10 min) |
| 8. Avslutte dagen med tilbakemelding og GSRS | (5 min) |
| 9. ABC-kartlegging | (30 min) |

DAG 2. TORSDAG 06.12.2018 KL 12:00 – 15:30 (3,5 TIMER)

MOTIVERENDE INTERVJU, FIT (MED ORS/SRS) OG SAVE NETTVERKSOPPGAVE

Hensikt:

- Lære om motiverende intervju og holdningen til andres motivasjon
- Få innsikt i likepersonperspektiv
- Lære å starte samlinger med «hvordan har det vært siden sist?» og bruke score fra GSRS som utgangspunkt for utforskning
- Lære hvordan man gjennomfører ABC-kartlegging
- Lære en SAVE-øvelse

Etter dagen skal du sitte igjen med:

1. Kunnskap om hvordan du bruker ABC-kartlegging.
2. Få en forståelse av MI og reflekterende lytting
3. Kunne bruke GSRS
4. En opplevelse av å være rustet for aktivitetsgruppe

5. Kunnskap om øvelser:

- a. Nettverkskart (SAVE). «Hvilke relasjoner har jeg og hvilke vil jeg ha mer/mindre av?»

Program dag 2:

- | | |
|---|----------|
| 10. Sjekk inn - Hvordan har det vært siden sist? | (30 min) |
| • Gjennomgang av dagens program | |
| • Gjennomgang av hjemmeoppgaven ABC | |
| 11. MI-øvelse «Reflekterende lytting» | (45 min) |
| 12. FIT Innføring i teori | (15 min) |
| • Gjennomgang av ORS og SRS | (15 min) |
| • Øvelse – bruk av FIT | (30 min) |
| 13. Nettverkskart – ulike typer kontakter | (30 min) |
| 14. Spørsmål, diskusjon, drøfting, samtaler om nødvendige tema | (15 min) |
| 15. Avslutte dagen med tilbakemelding og GSRS | (20 min) |

Dag 3. torsdag 10.01.2018 kl 11:30 – 16:00 (4,5 timer)

OPPLÆRING I SAVE – TANKER, FØLELSER, KROPP OG BRUKERREPRESENTANT

Hensikt:

- Lære nye øvelser fra SAVE som kan anvendes i praksis
- Oppdage mer om egne egenskaper og ressurser
- Gi økt forståelse av temaene «egenskaper og ressurser», og dermed også målgruppen for prosjektet
- Introdusere til frivillighet og likepersonsarbeid

Etter dagen skal du sitte igjen med:

1. Forståelse for bruk av «hvordan har det vært siden sist?» og gjennomgang av GSRS
2. Mer kunnskap om SAVE
3. Kunnskap om hvordan du kan gjøre øvelser i SAVE
4. Mer kunnskap om brukerperspektiv
5. Mer kunnskap om likepersonsarbeid og frivillighet.

Program dag 3:

1. Sjekke inn «Hvordan har det vært siden sist?» (Bruke GSRS) (15 min)
 - o Gjennomgang av dagens program
2. SAVE – introduksjon til SAVE (15 min)
3. SAVE - Nettverkskart øvelse (45 min)
4. Introduksjon av «soloppgaven».
 - o Hva er viktig for meg som aktivitetsleder? (15 min)
(hjemmeoppgave)
5. Gun Helen Øye- Egne erfaringer (120 min)
6. Hjemmeoppgave:
Bruke sol (15 min)
«Hvilke ideer til aktiviteter har jeg?»
7. Avslutte dagen med GSRS (5 min)

DAG 4. TORSDAG 18.01.2019 KL 11:30 – 16:00 (4,5 TIMER)

RUS OG AVHENGIGHET, IVERKSETTING AV GRUPPER OG ERFARINGER FRA TIDLIGERE GRUPPELEDER

Hensikt:

- Utforske egen holdning til personer med ruserfaring
- Lære om rus og avhengighet
- Se for seg hvordan man i praksis gjennomfører arbeidet med gruppene
- Tid for diskusjon, spørsmål og temaer det er behov for å snakke om

Etter dagen skal du sitte igjen med:

- En opplevelse av å ha lært noe om arbeid med rus og personer med ruserfaring
- Vite hvilke aktiviteter jeg kan ha som utgangspunkt i gruppene
- Planlegge hvordan jeg kan bidra til rekruttering av folk som ønsker å være med i gruppe

Program dag 4:

1. Sjekk inn Hvordan har det vært siden sist?» (Bruke GSRS) (10 min)
Gjennomgang av dagens program
2. Gå gjennom hjemmeoppgavene (10 min)
 - Nettverkskart
 - Soloppgave om «hva liker jeg å gjøre i gruppe?»
3. Hvordan er det å arbeide med rus og avhengighet?
Ved Psykologspesialist Lars Jørgen Berglund (160 min)
 - o Risikofaktorer
 - o Tilbakefall
 - o Ressurser
 - o Målgruppe
4. Erfaringer fra en tidligere gruppeleder (60 min)
 - Spørsmål, diskusjon, drøfting, samtaler om nødvendige tema (10 min)
5. Avslutte dagen med GSRS (10 min)

Notat fra fokusgruppe med «Sugen på rusfrihet»

Innledning

Fra prosjektbeskrivelsen: Prosjektet "Sugen på rusfrihet" vil bedre tilbudet til personer med rusmiddelproblemer som ønsker å forbli rusfrie. Prosjektet bygger på det forskningsbaserte programmet Act - Belong - Commit (ABC) fra Australia. Programmet har gjennom 10 år gitt svært gode resultater innen mental helsefremming. Vi vil bygge på ABC og tilby hjelp til målgruppen unge rusmiddelavhengige for å styrke motivasjon til fortsatt rusfrihet og forebygge tilbakefall. Målet er helsefremming gjennom tilrettelegging for aktivitet, tilhørighet og forpliktelse. Deltagere vil få opplæring som aktivitetsledere.

Prosjektledelsen ønsker en devaluering av første gruppe i programmet, og at fokusgruppe brukes som metode. Gruppeledere og to deltakere deltok, og i tillegg leverte en deltaker skriftlig respons. Rebekka Myrvtveit observerte og refererte fra gruppen. Prosjektbeskrivelsen og referatet er brukt i dette notatet.

Notatet kan gjerne deles med gruppen.

Aktiviteter

Gruppen har møttes 10 av totalt 12 ganger på tidspunktet for fokusgruppen. Bowling, høstfest, parktur, quiz, og grønnsakshøsting og matlaging med organisasjonen Spire har vært blant aktivitetene.

Hvem deltar

Deltakerne er rekruttert fra tiltak i Frelsesarmeen og fra Seksjon Voksen på Avdeling for Rus- og Avhengighetsbehandling i Klinikk Psykisk Helse og Avhengighet ved Oslo Universitetssykehus. Deltakerne har deltatt på et informasjonsmøte, og selv meldt seg på.

Deltakerne omtaler seg selv som «vi som vil noe», og som har et mål om et annet og bedre liv etter rusbehandling. De har ikke gjennomgått rusbehandling som et hvileskjær i et ruspreget liv, men vil ha en reell endring. Samtidig er deltakerne også åpne om at det er åpning for ambivalens om rusfrihet i gruppen. Det er ikke krav i gruppen om et mål om et rusfri liv.

Kraft i trivsel og glede

Deltakerne bestemmer selv aktiviteter, og det gir et eierskap til gruppen og gruppeprosessen. Men, det gir også en usikkerhet om hva som er formålet og rammene med aktivitetene. Usikkerheten om formål og rammer er forventet og tilsiktet. Gruppeprosessen der man selv bestemmer aktiviteter øker tilhørighet og samspill, og prosessen er som når man ellers i samfunnet skal skape sosiale relasjoner. Forskjellen er at deltagerne har en viss sosial støtte ved at det er noen koordinatorene som har som oppgave å samle deltagerne.

Det er viktig for gruppedeltakerne at de andre deltakerne har en innstilling til gruppen og livet om at man «vil la seg glede». I gruppen oppfatter deltakerne at de må ha og har en livsbejaende og positiv

innstilling til aktiviteter og samvær. De er innstilt på å ha det hyggelig, og understreker at det er en stor kraft i trivsel og glede.

Fortiden med et høyt rusinntak har vært preget av lav livskvalitet, og døgntilrettelagt behandling gir nødvendigvis et sterkt problemfokus. Det er derfor verdifullt at deltakerne har en gruppe som fokuserer på selve målet for deltakerne: et vanlig liv med gode opplevelser sammen med mennesker man liker.

I prosjektbeskrivelsen er det redegjort for metoden ABC: Act, Belonging and Commitment. Erfaringer har vist at deltakere i A-B-C gjennom aktivitet ("act") får en opplevelse av tilhørighet ("belong") som har vist å være vesentlig for deres evne til mestring ("commit"). Metoden og effekten er tydelig i samtalen med deltakerne i fokusgruppen. I tillegg er det spor av metoder som helsefremmende arbeid, sosialt nettverksarbeid, sosialt gruppearbeid, Activities of Daily Living (ADL), resiliens og positiv psykologi. En av deltakerne har henvist til metoden Safety Seeking. Det er naturlig at det er en overlapping av metoder i slikt arbeid. Det er likevel en tydelig metode i arbeidet, og deltakerne i gruppen uttrykker at de har forstått betydningen av metoden og bruker den aktivt.

Metodeutvikling

Etter rusreform 2 i 2004 fikk kommune og bydel ansvaret for psykososial støtte etter behandling. Det finnes noen tiltak i regi av kommune og frivillige organisasjoner i tillegg til selvhjelpsgrupper. Men, i rusbehandling er «ettervern» eller «oppfølging» ett av de største uløste temaene. Det er lite kunnskap, forskning og fagutvikling på temaet. Metodikken er svak, og ansvaret fragmentert. I tillegg har fagfeltet først de siste årene tatt inn over seg hvor vanlig tilbakefall er i en rehabiliteringsprosess. Det er derfor av stor betydning at det foregår en metodeutvikling på oppfølging og ettervern, og særlig med fokus på inngåelse av sosiale relasjoner og livskvalitet.

Gruppemøtene er hyppige nok til at de gir en rytme for samværet, og at man opplever at man har en jevn kontakt med hverandre. Gruppen skiller seg fra andre møtepunkter for personer som har rusproblemer: 1) Hensikten med samværet er trivsel, og ikke samtaler om avhengighet eller konflikter. 2) Samværet er aktivitetsbasert, og ikke målrettede samtaler som inngår i en behandlingsplan.

Deltakerne understreker betydningen av at de i denne sammenhengen ikke er i terapi, og at de dermed kan senke skuldrene. Behandling betyr at man er i et bevisst endringsmodus døgnet rundt, og gruppesamlingene gir en mulighet til å bare være seg selv uten å primært reflektere rundt egen atferd, tanker og endring.

Å lage venner

Deltakerne understreker betydningen av at gruppen ikke defineres som behandling: det er ikke profesjonelle sosialarbeidere som leder gruppen, den er brukerstyrt og det skrives ikke journal. Man er mer privat i gruppen enn man vil være i behandling. Mens behandling kan oppfattes som strukturert «arbeid» så defineres gruppen som ustrukturert «fritid», og oppfattes som et avbrekk og er mer lystpreget.

Noen av deltakerne møtes utenom gruppesamlingene, og har en egen relasjon utenom gruppen. Det er ett mål med gruppen at det bygges relasjoner. De er oppmerksom på at det kan bety at andre kan oppfatte seg som ekskludert, eller i hvert fall at de har en svakere tilknytning til gruppen. At noen får mer og bedre kontakt er naturlig, og bør heller ikke presenteres som et problem. Men, det gis oppmerksomhet på en omsorgsfull og innsiktsfull måte.

Gruppeleder framholder at man i gruppen hadde lykkes med å forsterke vennskap og sette en retning på relasjoner som allerede hadde vært inngått. Dette er en god observasjon, og svært nyttig for deltakerne. Forsterking av vennskap og å sette en retning på vennskap bør sannsynligvis settes opp som ett mål for videre grupper på lik linje med de andre målene.

Noen av deltakerne i gruppen har andre sosiale nettverk, mens for andre er denne gruppen deres hovednettverk. Deltakerne i gruppen har ikke introdusert gruppemedlemmer til ev. egne nettverk. Ikke alle deltakerne fant det heller naturlig å introdusere egne nettverk til gruppen. Det er muligens for at man fortsatt er i en tidlig fase av relasjonsbygging. Men, noen framholdt også at deltakerne med sin bakgrunn fra høyt rusinntak oppfattet seg som annerledes enn andre. Det kan være et nyttig tema til diskusjon i en intern evaluering og planlegging. Det er en mulighet for at gruppen i en videre faser varsomt åpner opp for å møte andres nettverk. Dette er ikke presentert som en del av ABC-metodikken, men står heller ikke i motsetning til den.

Utvikling

Gruppen kan ha innslag av å være en forening eller klubb der trivsel, hygge og sosiale kontakter er det mest sentrale. Slike sosiale møtepunkter er betydningsfulle. Møtene er en konkretisering av det gode liv, av tilhørighet, sammenheng og av en normal hverdag som er selve årsaken eller delårsaken til at man vil slutte med rusatferden.

Gruppen er et viktig supplement til annet eksisterende selvhjelparbeid som blant annet NA og AA. Disse gruppene gir en ramme for å snakke om avhengighet, og for å opprettholde oppmerksomheten på risikoen det er å leve med en avhengighet. Men, mange trenger et trygt sted som gir mulighet for å inngå relasjoner, aktivitet og glede.

Gruppen har en mangel på ledelse og struktur som åpner for samspill og initiativ, men gir også en risiko for at gruppen ikke fungerer eller fungerer negativt. Suksessfaktoren ligger i stort felles gruppeansvar, men med en varsom koordinering og tilrettelegging. Denne arbeidsmetoden er det ofte ikke plass til i et profesjonalisert og kvalitetssikret velferdstjeneste. Det er krevende posisjon for alle deltagerne og koordinatorene, og dette avspeiler kompleksiteten i å inngå sosiale relasjoner og koordinere ett nettverk. Dette er handlinger som mange oppfatter som selvfølgelige, men som i realiteten er vanskelige.

Gruppen er betydningsfull i deltakernes liv, og er en viktig arena for å oppleve trivsel og glede. Den er også en viktig læringsarena for sosialt samvær. Det er grunn til å tro at deltakerne i de neste månedene kan bli mer involvert i hverandres liv, og delta i hverandres hverdag. Typiske tema er feiring av bursdager, juleselskap, de kan bli kjæresten og trenger hjelp til å finne bolig og flytte. Det er en god utvikling, men det innebærer også en risiko for ulike ønsker og forventninger, uenighet og skuffelse. Det kan være nyttig at gruppen snakker om strategier for hvordan man håndterer det før det oppstår eller blir for alvorlig.

Gruppen har hatt ti møter og to møtedatoer til som er fastsatt. Det framstår som om gruppen fortsatt vil ha nytte av en avtalte samlinger en stund til, og det er kanskje nyttig å vurdere ca. 5 uker til med gruppe.

Intervjuer med representanter fra ulike rekrutteringsarenaer

Intervjuobjekt 1

Jeg oppfatter at organisasjoner i kontakt med brukere bør drive et *henvisningsarbeid* for et slikt prosjekt. Oppgavene er mer enn *informasjonsarbeid* ved at organisasjonene skal tenke gjennom ulike kandidater, fortelle dem om tilbudet og drive et motivasjonsarbeid. Henvisningen er også mer enn et rekrutteringsarbeid, fordi at oppgaven består av vurdering, informasjon, motivasjon, og er en gjentakende aktivitet.

Organisasjoner som har kontakt med brukere vil ikke nødvendigvis oppfatte at henvisning til et slikt prosjekt er i organisasjonens interesse. Henvisning blir ikke nødvendigvis boikottet, men heller ikke prioritert. Henvisning krever at man husker å gjøre det, og det krever tid, krefter og prioritering fra henviser. Dette prosjektet må oppfattes som viktigere enn andre tema som man vil snakke med brukeren om. Man kjenner heller ikke prosjektet fra egen erfaring, vet at det er nytt og dermed også at det kanskje ikke er så vellykket. Henvisningen kan være risikofyllt, krever energi og er uten incentiver. Henvisningen blir dermed litt halvhjertet. Det betyr at man i et videre arbeid bør gi henvisere incentiver for å henviser. Det kan være økonomisk, men også relasjonelt ved at de er knyttet organisasjonsmessig til prosjektet med fellesseminarer etc. I grunnen var det nøyaktig det som var beskrevet i den opprinnelige prosjektbeskrivelsen med Retretten.

Videre bør relasjonsbyggingen og motivasjonsarbeidet med deltakeren starte før deltakeren begynner i gruppen. Utfordringen er at tilknytningen da er til prosjektmedarbeider, og ikke til de andre deltakerne. Men, prosjektmedarbeideren kan måtte inngå en støtterelasjon i en overgang før gruppen er etablert.

Rekruttering og motivasjonsarbeid kan også gjøres på i sosiale medier som FB i grupper for rusavhengige. Gruppen «Alle kan bli rusfri» har for eksempel 4000 deltakere. Dette bør prøves ut, men man bør være oppmerksom på at det er en risiko for å få negativ oppmerksomhet. I tillegg vil man måtte være oppmerksom på håndtering av personopplysninger.

Lav påmelding er ikke ensbetydende med manglende behov. Det betyr ofte, og i hvert fall i denne sammenheng, at behovet er komplisert og krevende å dekke. Sosial angst hos potensielle deltakere er en av de kompliserende faktorene. Det kan være nyttig å tenke grundigere gjennom om en skal igangsette særlige tiltak for personer som har angstproblematikk, og ønsker å delta i en slik gruppe.

Potensielle deltakere kan ha utsatt pårørende for påkjenninger som gjør at relasjonen er tynn, og preget av konflikter og mistenksomhet. Det betyr at slike tilbud vil være nødvendig både når brukeren ikke har kontakt med pårørende, men også som et supplement og avlastning av pårørende. Det vil også være et pusterom for brukeren der man kan inngå relasjoner uten å måtte fokusere på å reparere, men inngå relasjoner i en sammenheng der alle kjenner og aksepterer situasjonen. Brukeren slipper å måtte forstille seg.

Det bør vurderes om man skal tilby en tettere relasjonell oppfølging av deltakere og frivillige enn prosjektmodellen har lagt opp til. Deltakere og frivillige ser ikke ut til å ha nok frekvens eller tette nok bånd som gir forpliktelse til at de følger opp gruppen. Det kan være interessant å teste ut varianter der en miljøarbeider i dialog med deltakere har en fleksibel tetthet til deltakerne.

De sosiale kodene er krevende for rusavhengige, og det kan derfor være nødvendig med et aktivt miljøarbeid både for å sette rammer og gi støtte til deltagere som kan føle seg avvist fordi de ikke håndterer situasjonene godt. Det er mulig at deltagerne er blitt flinke til å snakke om rusavhengigheten sin, men ikke tilsvarende trent til å håndtere egne og andres vansker med sosialt samvær. Noen brukere kan i en tidlig fase ha rusidentiteten som en så framtrædende del av livet sitt at andre deltagere kan oppfatte det som påfallende og slitsomt, og dermed avviser. Noen brukere kan videre være sårbare, og lett å utnytte av andre – både andre brukere og mer generelt. Det kan dermed være nyttig å avsette ressurser til relasjonelt arbeid. Dette miljøarbeidet bør omfatte både samlingene i prosjektet, men også støtte til å initiere, avtale og gjennomføre egne møter utenfor prosjektet.

Det kan være at noe økonomisk støtte bør gis til aktivitet eller mat, men at møter utenfor den offisielle rammen betales selv. Med trang økonomi, sosial angst og vekslende motivasjon så kan det være utslagsgivende.

Legg merke til at det fortsatt er en god ide at deltagerne har et praktisk hovedansvar.

En sosial ramme med tema og diskusjon, mat og prat blir lansert som en ramme som har gitt gode resultater. Temaet og diskusjonen er selve rammen og hensikten med møtet, men mat og prat gjør at personer mer naturlig tar kontakt med hverandre og avtaler møter.

Intervjuobjekt 2

Pårørende har ofte mistillit og mistenksomhet. Grensene for normal atferd er forskjøvet, og dette kan gjerne fortsette etter behandling. Mobilere og lommer blir sjekket, og samværet blir stresset. Pårørende slapper av når personen er i behandling eller fengsel, og er ofte stresset når personen er ute.

Opptatt av å understreke at det er greit å sette grenser, og velge sine egne relasjoner. Pårørende har ofte opplevd grenseløs atferd som stjeling, vold med påfølgende besøksforbud, suicidal atferd med trusler.

Mange har brukt opp nettverket, sitt eller nettverket har mange forbehold og betingelser. Det er viktig å finne balansen mellom rammer og grenseløshet.

Det kreves ofte opplæring i sosiale koder, atferd – og det kreves mye tid for å bli trygg og for å justere vansker. Rammene og forståelsen på samvær, fest og relasjoner kan være på 15-16 års nivå.

Noen brukere vil i første fase etter behandling ha rus som en for stor del av sin identitet, og det vil være en barriere for å få en god samtale og likeverdig relasjon med andre uten ruserfaring.

Det enkle samværet kan være det beste; se på tv, rusle en tur, se på sjøen ... Lave forventninger.

Oppmerksomhet på at en del kan være en magnet på personer som ønsker å utnytte, bruke misbrukere. De kan være desperat på kontakt, ha vansker med sosiale koder og for å forstå situasjoner.

Det er vanskelig å like andre når du misliker deg selv.

Trenger man en undertekst, en ramme som kurs eller noe for å ha noe å gjøre. Bare være sammen er krevende.

Intervjuobjekt 3

Enkle rammer som tema og mat, og gir grunnlag for at praten går. Det er viktig å lage rammer som gjør at praten går godt. Ofte er ikke temaet så viktig, men er en slags ramme for gir mulighet for å snakke. Det fører til at deltakerne går ut etterpå, møtes andre kvelder, er venner på FB.

Atferden kan være preget av grenseløshet, og det krever at noen legger forhold til rette, snakker individuelt med noen, og lærer opp. Men, korrigeringen må gjøres varsomt.

Anonymitet gir trygghet, alle vet om at man er i samme båt, og det gir et gruppesamhold.

Det snakkes ikke så mye om problemer i felleskapet, men en del ber om en individuell prat.

En del shopper rundt, det er flere tilbud og man velger der man får det best tilrettelagt. Utfordringen er å løfte situasjonen fra at det blir ordnet for deg til at du ordner selv.

Intervjuobjekt 4

Organisasjonene som skal henvise brukere til et slikt tiltak vil nødvendigvis oppleve at de sender fra seg brukere som de primært vil beholde. Organisasjonene har ikke et incentiv til å drive formidlingsarbeid, og vil tenke at egentlig kunne de tenkt seg at SPR kunne vært deres eget arbeid. Organisasjonene, men også behandlingsavdelinger, slåss om helsekronene enten de er offentlige budsjetter eller Extra-penger.

Det er noen sentrale FB sider og grupper som man bør bruke. «Alle kan bli rusfri» er en slik gruppe. Da når man direkte ut til brukere av tjenester. (Min kommentar: dette er en god ide, og ikke minst fordi det er mulig å være i en direkte dialog med personer, svare på spørsmål etc.). Plakater og brosjyrer er også viktige, og T hadde for eksempel ikke sett noen slike på for eksempel A-senteret.

Den store utfordringen er å få rekruttering, og ofte er det effektivt å engasjere en brukerrepresentant til relasjons- og rekrutteringsarbeid. Den rette brukeren vil kjenne miljøer, personer og kan drive et aktivt oppsøkende arbeid.

Brukere som er ferdig i behandling eller trenger et sosialt miljø har ofte angst problematikk, og vil ofte nøle med å oppsøke sammenhenger der de ikke kjenner noen eller rammene er for løse.