

## **BSOBAC 3 – BACHELOROPPGAVE MED FORSKNINGSMETODE**

Samtalemetoder for å støtte brukerens tilfriskningsprosess



---

Universitetet  
i Stavanger

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Bachelor i sosialt arbeid**

**UIS mai 2022**

**Kandidatnummer: 7129**

**Antall ord: 11195**

## Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning .....	4
1.1 Bakgrunn for tema.....	4
1.2 Presentasjon av problemstilling .....	4
1.3 Formål med oppgaven.....	5
1.4 Begrepsavklaringer.....	5
1.4.1 Rusmiddelavhengighet .....	5
1.4.2 Motivasjon.....	6
1.4.3 Recovery.....	7
1.4.4 Mi-samtale.....	7
1.4.5 Erfaringskonsulent .....	7
1.4.6 Anerkjennelse .....	8
2.0 Faglig kunnskap/teoretisk rammeverk .....	8
2.1 Gregori Batesons kommunikasjonsteori .....	9
2.1.1 Relasjon.....	9
2.1.2 Dilemmaer i møte med mennesket.....	10
2.1.3 Holdninger .....	10
2.2 Deci & Ryans motivasjonsteori.....	11
2.2.1 Indre motivasjon.....	11
2.2.2 Ytre motivasjon.....	12
2.3 Honneths anerkjennelsesteori.....	12
2.3.1 Kjærlighet.....	13
2.3.2 Rettigheter .....	13
2.3.3 Solidaritet.....	13
3.0 Metode.....	14
3.1 Valg av metode .....	14
3.2 Litteraturstudie som metode.....	15

3.3 Datainnsamling .....	16
3.3.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	16
3.4 Analyse ved hjelp av en oversiktstabell .....	17
3.5 Presentasjon av forskningsartiklene .....	19
3.6 Studiets troverdighet .....	21
4.0 Diskusjon av funn .....	21
4.1 Indre motivasjon.....	22
4.2 Styrke brukeren .....	24
4.3 Anerkjennelse.....	28
5.0 Avslutning.....	31
6.0 Referanser.....	32

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn for tema

Rusmidler er et fenomen som ser ut til å bli i samfunnet. Enkelte rusmisbrukere kommer fra velstelte hjem og det er ingenting som tilsier at de skal bli rusavhengige. Andre har vokst opp i hjem der en eller begge foreldrene er rusavhengige, og er mer utsatt for samme retning som foreldrene. Det er ulike grunner til at mennesker kan bli rusavhengige. Det kan blant annet utvikle seg på bakgrunn av selvmedisinering, utforskning av ulovlige rusmidler eller at vedkommende havner utenfor de bestemte normene i samfunnet.

Mitt engasjement for temaet startet da jeg var i praksis på en rusinstitusjon. Innleggelse var frivillig, og de fleste brukerne ble innlagt på nytt. Mange rusavhengige fikk tilbakefall etter kun kort tid. Fokuset var alltid å få brukeren rusfri, men ettersom de stadig fikk tilbakefall ønsket jeg å se nærmere på ulike metoder for å se om det er andre måter som kanskje kan være mer effektive i samvær med brukerne.

Det virker som det aldri har vært et større behov for hjelp. Av samfunnet er rus nå blitt sett på som en sykdom, og alle skal få hjelp i form av enten en døgnbehandling eller et dagsenter. Alle mennesker er forskjellige, og det er viktig at (som sosionom) handler det om å se hvert enkelt individ og imøtekomme deres behov. Ved å se avhengigheten i et større bilde, og forstå brukerens behov kan dette føre til en forståelse og gi en sammenheng i behandlingen.

### 1.2 Presentasjon av problemstilling

I Norge forekommer det ca. 260 fatale og over 5000 ikke-fatale overdoser i gjennomsnitt hvert år. Dette er i hovedsak rusmiddelbrukere som injiserer opioider. Flere studier har vist at risikoen påvirkes av karakteristika ved brukerens sosiale situasjon og nettverket utenom rusmiljøet (Nesvåg, Salte, & Gundersen, 2019). Derfor ønsket jeg å se nærmere på hvilke behandlingsmetoder som kan forhindre mulig overdose, og heller føre til en tilfriskning.

**Problemstillingen min:** Hvordan kan en sosialarbeider støtte rusmisbrukere i sin tilfriskningsprosess?

Jeg vil også legge til et underspørsmål: Kan et fokus på motiverende intervju eller recovery være en positiv behandlingsmetode?

I denne oppgaven vil jeg belyse hva motiverende intervju og recovery er, og hva disse behandlingsmetodene innebærer. Jeg vil også se på hva en erfaringskonsulent er og hvorfor de kan være viktige i arbeidet med rusmisbrukere, og eventuelt hva utfordringen kan være. Grunnen til at dette er temaer jeg har valgt å sette søkelys på, er fordi behandlingsmetodene er stadig i utvikling og blir mer og mer sentralt i arbeid med rusavhengige.

### 1.3 Formål med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å se hvordan ulike behandlingsmetoder kan påvirke tilfriskningsprosessen for rusmisbrukere. Det handler om både hvordan brukeren selv kan bli frisk, men også hvordan en sosionom kan bidra i tilfriskningsprosessen. Rusmidler blir en større og større del av samfunnet, og det er viktig å se på hva som kan være med å påvirke denne utviklingen, og få en hel forståelse av hvorfor mennesker blir avhengige, og hva som kan få dem ut av avhengigheten. Jeg vil se på ulike metoder som MI og recovery med og uten erfaringskonsulenter.

Som sosialarbeider er det viktig å ha en forståelse for flere ulike metoder. Dette er fordi alle brukere er forskjellige og derfor er det viktig å ha en bred kunnskap slik at alle skal kunne få den hjelpen de trenger og har krav på.

### 1.4 Begrepsavklaringer

Her vil jeg definere begreper som vil være gjennomgående i oppgaven min. Disse vil være viktige for å forstå hva jeg prøver å belyse i oppgaven.

#### *1.4.1 Rusmiddelavhengighet*

Rusmiddelavhengighet omfatter mange ulike former for rusatferd og rusproblemer. Definisjonen bygger på den hypotese at skadelige rusvaner må skyldes en slags sykdom – at det ikke kan være slik at individet føler fordelene ved bruk tross alt oppveier ulempene, innenfor de valgmulighetene individet tror det har (Fekjær, 2016, s. 222).

Det blir kjennetegnet ved at brukeren har vanskeligheter med å kontrollere bruken. Brukeren prioriterer rusmidlene til tross for konsekvensene og forpliktelsene (Skogen,

2019). Rusmidler er stoffer som kan gi ulike symptomer. Det kan påvirke sentralnervesystemet (økt selvfølelse og nedsatt appetitt), dempe sentralnervesystemet (bevisstløshet, sløvhhet og søvnighet) eller hallusinasjoner og andre psykosesymptomer (Dietrichs & Mørland, 2021).

Rusmidler kan bli delt opp i sterke og svake. Dette baseres på av styrken på rusmidlenes effekt. De fleste sterke rusmidler har en stor påvirkning på brukeren. Blant de svake rusmidlene er varierende hvor stor påvirkning det har for brukeren. Svake rusmidler er for eksempel kaffe og khat. Sterke rusmidler er for eksempel heroin og kokain (Bretteville-Jensen, 2022).

Rusmiddelavhengighet oppfattes som en kronisk lidelse. En er ikke nødvendigvis «frisk» selv om man har klart å gjennomføre for eksempel et behandlingsopplegg og har klart å holde seg avholdende i en periode. Risikoen for tilbakefall vil være til stede i mange år (Vederhus, Hjerkin, & Kristensen, 2011). Rusmiddelbruk kan føre til kortvarig og langvarig innvirkning på «uttrykket» til gener som regulerer biologiske kroppsrhythmer. Det har en konsekvens for søvnrytmen, kroppstemperaturen, blodtrykket og hormonproduksjonen. Et sentralt trekk ved å være rusavhengig er at de foretrekker kortsiktige gevinster framfor langsiktige gevinster eller fravær av ulemper (Nesvåg, Salte, & Gundersen, 2019).

Fysisk avhengighet innebærer økt toleranse (større doser kreves for å oppnå samme virkning) og/eller avvendingsplaner (abstinenssymptomer) når en slutter med stoffet. Det er altså en konsekvens av bruken og ikke en primær årsak (Fekjær, 2016, ss. 222-223). Psykisk avhengighet handler om vanene. Selv om vanene sitter dypt, forandrer vi dem hvis det er sterke grunner til det (Fekjær, 2016, s. 225)

#### *1.4.2 Motivasjon*

Motivasjon handler om en tilstand eller disposisjon hos et menneske i forhold til en atferd eller aktivitet. Motivasjon har å gjøre med en bestemte krefter som da vil forårsake aktivitet hos en person, et barn eller en gruppe. For noen legges det stor vekt på at aktiviteten må være meningsfull for at en motivasjon skal oppstå (Lillemyr O. F., 2007, s. 13). Motivasjon handler om vilje til handling. Det kan også bli kalt for

en viljehandling. En viljehandling er en sentral faktor i menneskets atferd (Lillemyr O. F., 2007, s. 15).

#### *1.4.3 Recovery*

Recovery handler om å få finne brukerens egne ressurser når det gjelder å finne en meningsfull aktivitet, få jobb, øke det sosiale nettverket, løse økonomiske og boligmessige behov, for å øke livskvalitet og selvfølelse. Personenes egne ressurser må støttes under hele behandlingsforløpet slik at livskvaliteten bedres (Larsen, 2012). Brukeren skal være den som er i «førersetet», og deltar i alle avgjørelsene når det kommer til seg selv og de tilbudene som brukeren blir tilbudt. Endringene som kreves omfatter ikke bare alle i helse-, sosial- og velferdstjenestene, det kreves også samfunnsmessige endringer. Det handler om å akseptere et menneskelig mangfold og forskjellighet, kunne inkludere og akseptere mennesker som er annerledes enn oss selv (Karlsson & Borg, 2017, s. 10).

#### *1.4.4 Mi-samtale*

Motiverende intervju er en fin samtalemetode for å bidra til å styrke brukerens indre motivasjon til endringer. Hovedmålet er å motivere brukerne til en positiv atferdsendring. De fire kjerneverdiene i MI er partnerskap, aksept, medfølelse og fremkalling. Holdningsgrunnlaget blir sett på som selve fundamentet i tilnærmingen. Holdningen skal være preget av forståelse, empati og aksept for at brukeren er som han er eller tar de valgene han gjør. MI legger vekt på å la brukeren i størst mulig grad finne sin egen vei i motivasjons- og endringsarbeid, i stedet for korrigerende. På denne måten kan MI bidra til å styrke brukernes indre motivasjon og føre til en aktiv deltakelse i endringsprosessen. Essensen i MI-holdningen er at man som sosionom skal vektlegge brukerens selvbestemmelse og at endringsarbeid skal ta utgangspunkt i brukerens egne prioriteringer og oppfatninger (Nymoen H. N., 2021).

#### *1.4.5 Erfaringskonsulent*

En erfaringskonsulent er en person som er ansatt eller engasjert på bakgrunn av personlig erfaringskunnskap innen rus og/eller psykisk helse. Kunnskapen omfatter både sykdomserfaringer i seg selv og erfaringer som bruker av rushelsetjenesten og/eller psykisk helsetjeneste (Sundfør, 2012). Erfaringskonsulenter bidrar til at

tjenestebrukeres stemmer og perspektiver blir vektlagt, og dette innebærer en demokratisering av tjenestene. De har ofte de samme oppgavene som fagansatte i tjenesten, men de prioriterer annerledes i sin oppfølging av brukere. Som oftest har dem et mål om å støtte tjenestebrukere til å finne tilbake til og bygge opp egen styrke, og ta kontrollen i sitt eget liv (Åkerblom & Hammer, 2021).

#### *1.4.6 Anerkjennelse*

Anerkjennelse handler om å respektere det andre menneskets individualitet og at ethvert menneske er subjekt for egne opplevelser. Anerkjennelse av et annet menneske vil si å se på vedkommende og på seg selv som levende mennesker. Det betyr ikke at man må være enige, men å ta hensyn til andres opplevelser, verdier og følelser, også når de overhode ikke ligner ens egne (Møller, 2012, s. 15). På samme måte som enkeltmennesker og grupper har behov for anerkjennelse, er også samfunnet tjent med at medlemmene opplever at deres behov for anerkjennelse bli imøtekommet. Alternativet er sosial uro og sosial konflikt (Pettersen & Simonsen, 2010, s. 33).

## 2.0 Faglig kunnskap/teoretisk rammeverk

I dette kapitlet har jeg valgt å informere om Gregori Batesons kommunikasjonsteori, Deci & Ryans motivasjonsteori og Honneths anerkjennelsesteori. Kommunikasjonsteori mener jeg er relevant i denne oppgaven fordi grunnlaget for å hjelpe en bruker er at man må oppnå god dialog med han/henne. I all miljøterapi bygger mye av arbeidet på å opparbeide seg en relasjon og som igjen bygger på kommunikasjon. Kommunikasjon er grunnleggende i arbeid med alle mennesker. Både motiverende intervju og recovery er behandlingsmetoder der kommunikasjon og anerkjennelse står sentralt i arbeidet. Motivasjonsteorien mener jeg er relevant fordi en sosionom kan motivere en bruker og si alle de riktige tingene, men hvis ikke brukeren selv er motivert og klar for en endring så er det lite en sosionom kan gjøre. Motiverende intervju bygger på brukerens indre motivasjon, og er derfor en sentral teori. Anerkjennelsesteorien er relevant i denne oppgaven fordi det er viktig å behandle alle mennesker med respekt, og akseptere at ikke alle er like. Anerkjennelsesteorien bygger på



disse verdiene. Derfor er det svært relevant for arbeid med brukere som har havnet utenfor de sosiale normene og trenger hjelp til å komme seg ut av det gamle «mønsteret».

## 2.1 Gregori Batesons kommunikasjonsteori

Kommunikasjonsteorien er relevant for min problemstilling fordi motiverende intervju og recovery er samtalebaserte behandlingsmetoder. For å kunne få til en god behandling, må en vite hvordan man skal kommunisere, og hvilke holdninger og verdier som må være til stede. I artikkel 1 mener Sjursæther & Lundberg (2021) at det første steget for å utvikle språket er å bli bevisst på hvordan en snakker (Sjursæther & Lundberg, 2021).

Batesons interesse spente over mange fagfelt innenfor kommunikasjon, og han utviklet en teori der han ønsket å forstå det levende på ulike nivåer og på mange områder. Han ønsket å forstå hva som binder ulike deler av naturen sammen. Flere kommunikasjonsteorier handler om kommunikasjonen mellom mennesker og prøver å forenkle det som skjer: Det er en avsender, en mottaker, et budskap, kanskje en intensjon, verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Batesons teori handler om det motsatte. Han forenkler ikke, men bidrar heller med et nytt perspektiv på menneskelig erkjennelse. Kommunikasjonsperspektivet handler om hvordan vi selv forstår virkeligheten, hvordan vi tolker enkeltgjensander, fenomener, situasjoner og samspill. Vi tolker, avgrenser, tillegger mening, legger merke til og reagerer ut fra hvem vi er, og hva vi har lært. Bateson setter søkelys på at all erfaring er subjektiv. Dette gjelder både relasjonen mellom mennesker, men også mellom fenomener (Ulleberg, 2014, ss. 18-20).

### 2.1.1 Relasjon

Det finnes relasjoner på alle nivåer. Det handler om hvordan en som menneske forholder seg til et annet menneske. Det er ikke mulig å snakke om kommunikasjonsperspektivet, uten å nevne relasjonsperspektivet. Under relasjonsbygging legges det vekt på hvilke erfaringer, kunnskaper og historier samtalen dreier seg om (Ulleberg, 2014, ss. 22-23). Bateson mener at fenomener henger sammen eller så kan de knyttes sammen. En må tro at en begivenhet er årsaken til en annen. Det kan ses på som en sirkulær måte, altså at den ene hendelsen kan føre til kan være årsaken til den første (Ulleberg, 2014, ss. 35-36). De menneskene en omgir

seg med, spiller inn og forholdet vil utvikle seg til kunnskapen som deles. Vi lærer i relasjoner med mennesker (Ulleberg, 2014, s. 45).

### *2.1.2 Dilemmaer i møte med mennesket*

En veileders utfordring kan være å lede en samtale der det bidras til en ny tolkning og en ny mening kan oppstå. Veilederen må være oppmerksom på en rekke momenter. Det vil si måten en lytter, strukturerer, spør og oppfatter på har en stor betydning for videre arbeid. Forståelsen vår handler i samspill med bakgrunnen (Ulleberg, 2014, s. 150). Det er viktig at sosionomen er åpen i kommunikasjonen og gir en tydelig avklaring i veiledningsrelasjonen. Uten avklaringen kan dette føre til ulik oppfatning mellom sosionom og bruker, og dermed føre til stor frustrasjon. Mest sannsynlig vil sosionomen og brukeren ha en ulik forventning, og da kan det oppstå mange uklare situasjoner (Ulleberg, 2014, ss. 151-153). En sosialarbeider i veilederrollen skal legge til rette for at brukeren kan utforske egne erfaringer og kunnskaper, meninger, egne ideer og løsninger. Som veileder er det viktig å bruke sin posisjon som både ekspertrolle, men også som en prosessveileder. En ekspertveileder retter oppmerksomheten mot de faglige spørsmålene, altså innholdet i veiledningssamtalen. En prosessveileder legger til rette for at brukeren kan finne egen forståelse og handlingsmuligheter (Ulleberg, 2014, ss. 154-155).

### *2.1.3 Holdninger*

I veiledningsrollen er det viktig å utvikle en anerkjennende relasjon til bruker. Anerkjennelse handler om subjekt-subjekt relasjon. Da blir den andres virkelighetsforståelse og erfaringsverden satt søkelys på og verdsatt. Gjennom relasjoner til andre kan vi virkeliggjøre anerkjennelse, og det er en betegnelse på en relasjon som er preget av likeverd (Ulleberg, 2014, ss. 183-184).

Forståelse handler om å ta del i innholdet i historien som blir fortalt, og om å være oppmerksom på det analoge, mangetydige nivået i kommunikasjonen. Bekreftelse er når man hører andres opplevelser og historier, og prøver å høre hva vedkommende forteller og hvilke begrunnelser de har. En bekreftelse gis i øyeblikket, det er ingen teknikk. Å være åpen og bekreftende i kommunikasjonen innebærer å henvende seg til refleksjonssiden hos den andre. Åpenhet for det brukeren deler er et viktig perspektiv. Da prøver veileder å utvikle

forståelse og bekreftelse som væremåte. Ovenfor bruker handler det om å slippe kontrollen og det kan dermed føles angstbelagt (Ulleberg, 2014, ss. 184-185).

## 2.2 Deci & Ryans motivasjonsteori

For at en bruker skal bli rusfri må det ligge en motivasjon i grunn. Motiverende intervju bygger på brukerens indre motivasjon, og det er drivkraften i arbeidet. Motivasjonsteorien består av ytre og indre motivasjon. I denne oppgaven vil det bli lagt mest vekt på den indre motivasjonen fra brukeren.

Freud hevdet i senere tid at menneskers motivasjon, drivkraft i atferd, i stor grad skyldes ubevisste drifter eller psykologisk energi som er forankret i tidlig barndom (Lillemyr O. F., 2007, s. 13). Selvoppfatning er en viktig kilde for motivasjon. Å tro på seg selv vil være avgjørende for om det vil oppstå et sterkt ønske om å prøve å mestre. Det blir kalt for kontinuerlig motivasjon (Lillemyr O. F., 2007, s. 187). I dag erkjenner mange teorier om motivasjon at vi er nødt til å ha rom for kombinasjon av kognitive og affektive aspekter, og der det sosiale perspektivet også er fremtredende, slik en ser det i de organismiske motivasjonsteoriene (Lillemyr O. F., 2007, s. 16).

### 2.2.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon handler om å engasjere seg i en handling eller aktivitet. Dette er ikke grunnet at en ønsker å oppnå noe med handlingen, men på grunn av handlingens egen skyld. Dette går på den indre belønningen som for eksempel tilfredsstillelse eller mestringsfølelse. Deci mener at en kan forstå indre motivasjon som en medfødt, naturlig tilbøyelighet til å engasjere seg og dermed bruke disse egenskapene til å «bekjempe» sine problemer. Denne formen for motivasjon oppstår spontant ut ifra indre tendenser og kan motivere til atferd uten noen form for ytre belønning eller kontroll fra miljø rundt. Det viktigste kriteriet i indre motivasjon er selvbestemmelse. Dette handler om å få frem følelsen av å bestemme over eget liv der det er et alternativ. Indremotiverte aktiviteter skjer når vedkommende utfører en handling uten at det ligger en belønning bortsett fra den gleden og mestringsfølelsen vedkommende selv føler under gjennomføringen. En indremotivert eller indrestyrt aktivitet blir derfor et mål i seg selv, i motsetning til et middel som fører til et mål (Lillemyr O. F., 2007, ss. 138-139).

I miljøterapi vil sosionomen være en slags «tredje hånd» som er der for å støtte brukeren når det er vanskelig å komme i gang. Edvard Befring mente at det å ta ansvar for egen læring, som styrkes av ens eget indre, var en bærebjelke. På noen områder kan man sammenlikne brukere med barn. Når barn gis de rette omgivelser, lærer de seg selv opp. Ved at barnet får utvikle seg selv og sine interesser i et tilrettelagt miljø, får det selvtillit og tro på seg selv. På samme måte er det med en bruker på døgntilrettelagt behandling. Ved at en sosionom legger til rette, kan brukeren få rom til å føle på mestringsfølelsen og kjenne på en selvtillit (Sakhi & Nordhelle, 2012, s. 114).

### *2.2.2 Ytre motivasjon*

Flere hevder at ytre motivasjon er nødvendig og nyttig for læringen. Deci og Ryan mener det er viktig å legge til rette for mest mulig selvregulering i den ytre motivasjonen. Dette kalles integrert regulering. Integrert selvregulering er den mest selvstendige (mest selvbestemte) formen for ytre motivasjon. Dette er fordi verdien da blir fullt og helt tatt opp i selvet. Det er blitt vist at indre motivasjon og ytre motivasjon har en positiv sammenheng. Deci og Ryan hevder at det er tre forhold som er viktig for å fremme selvbestemmelse og integrert ytre motivasjon: 1) at det gis meningsfulle begrunnelser for læringen, 2) at en anerkjenner personens følelser, 3) at det benyttes en mellommenneskelig stil som vektlegger valg heller enn kontroll (Lillemyr O. F., 2007, s. 195).

## **2.3 Honneths anerkjennelsesteori**

Både motiverende intervju og recovery har det å anerkjenne et menneske som et grunnleggende prinsipp. Å bli anerkjent bygges på teorien fra Honneth. Han bygger videre på den kritiske teorien som Frankfurter-skolen er kjent for (Skjefstad, 2012, s. 56). Anerkjennelsesteorien vektlegger universelle rettigheter, men erkjenner også at mennesker er forskjellige og må behandles ulikt. Anerkjennelse blir sett på som et grunnleggende menneskelig behov (Skjefstad, 2012, s. 55). Grunnet disse funnene blir anerkjennelse oppfattet som både verdi, holdning og handling. Et sentralt moment i Honneths anerkjennelsesteori er at anerkjennelse er grunnlag for selvtillit. Økt selvtillit bidrar til at folk tør å si sin mening og hevde sin rett. Krenkelser som er anerkjennelsens motsatt, kan hindre brukermedvirkning, særlig når dårlig selvtillit svekker forutsetningene for å

medvirke. Honneth baserer teorien på at det er tre grunnleggende former for anerkjennelse: kjærlighet, rettigheter og solidaritet (Skjefstad, 2012, s. 56).

### *2.3.1 Kjærlighet*

Kjærlighet skiller seg ut fra de andre fordi den danner grunnlaget for å kunne tre inn i intersubjektive forhold (Skjefstad, 2012, s. 56). Det handler om behovet for omsorg, nærhet og vennskap. Kjærlighetsanerkjennelsen er en gjensidig relasjon uten betingelser. Den utvikler menneskers selvtillit og blir i stand til å leve i fellesskap med andre (Skjefstad, 2012, s. 59). Anerkjennelsen er nødvendig for å bidra til utvikling av brukerens selvtillit. Ifølge Honneth handler grunnleggende selvtillit om muligheten eller kapasiteten til å uttrykke egne ønsker og behov uten frykt for konsekvensene (Skjefstad, 2012, s. 60).

### *2.3.2 Rettigheter*

Å ha rettigheter er å bli tildelt rettsstatus, bli respektert og å være selvstendig. Rettslig anerkjennelse er grunnlaget for selvrespekt (Skjefstad, 2012, s. 61). Honneth hevder at anerkjennelse krever frihet, i den betydning at den skal bli autentisk og dermed bidra positivt til identitets- og selvutvikling. Det er viktig at partene ikke skal hevde likhet, men likeverd (Skjefstad, 2012, s. 62). Rettslig kjennelse handler om at rettighetene ikke bare må være lovfestet, men også anerkjennes av andre som rettigheter. Rett til å bestemme detaljer på mikronivå er viktig selv om det ikke forandrer strukturene vi lever under (Skjefstad, 2012, s. 63).

### *2.3.3 Solidaritet*

Honneth beskriver anerkjennelsesformen solidaritet som verdsettelse av den enkelte som en person som har egenskaper, ressurser og talenter av grunnleggende verdi for et konkret fellesskap. Det er grunnlaget for det Honneth kaller selvaktelse. Denne anerkjennelsen får man gjennom det sivile samfunnet (Skjefstad, 2012, s. 63). Solidaritet kan bety en type interaksjonsforhold der subjektene tar del i hverandres livsbaner fordi hvert medlem av gruppa verdsetter hverandre symmetrisk. Det er ikke nok at solidariske relasjoner er preget av en passiv toleranse ovenfor den andre. Den krever en følelsesmessig deltakelse i den andre personens individuelle særegenhet. Anerkjennelsesteorien viser at det er viktig å bety noe

for andre, både i kraft av hvem du er, og hva du kan bidra med i fellesskapet (Skjefstad, 2012, s. 64).

## 3.0 Metode

### 3.1 Valg av metode

Til enhver metode må en bruke og overholde standarder i egen argumentasjon. Det handler ikke bare om ærlighet og sannhet, men også det å kunne systematisere våre egne tanker. For å kunne sjekke i hvilken grad påstandene stemmer, trengs det ulike metoder. En metode forteller oss hvordan vi skal handle for å fremskaffe eller etterprøve kunnskapen. Kvantitativ metodes fordel er at den gir data i form av målbare enheter. Her er det mulig å regne seg frem til gjennomsnittet eller en prosentandel av befolkningen. Kvalitativ metode har som mål å fange opp enkeltes mening og opplevelse. Dette kan ikke tallfeste eller måles i noen grad. Både kvalitativ og kvantitativ metode er med på å få et bilde og en bedre forståelse av samfunnet (Dalland, Hva er metode?, 2019, ss. 51-52).

Dalland (2019) hevder at det er grunnleggende normer for hvordan en skal gå frem i de ulike forskningsmetodene. Det handler om erfaringer til den kvantitative metoden, men det gjelder også i den kvalitative metoden. Noen av normene han trekker frem er at resultatene skal være kontrollerbare, resultatene skal være i overensstemmelse med virkeligheten og dataen skal brukes nøyaktig (Dalland, Hva er metode?, 2019, s. 56).

Problemstillingen styrer metodevalget. Det viktigste er å velge den metoden som antas å gi best mulig svar for den problemstillingen som er valgt. Tid er også et faktum. Det er viktig å sette seg realistiske mål på hva som er mulig å gjennomføre og ikke (Dalland, 2019, s. 195).

Spørsmål eller problemer kan undersøkes på ved hjelp av ulike metoder. Det betyr at før en starter med oppgaven må det gjøres et valg. Når valget gjøres ser en ofte på hvilken metode som har den mest ideelle fremgangsmåten, og hvilken måte som er mest praktisk i forhold til problemstillingen. Det er ikke alltid at metoden som velges svarer på alle spørsmål. Da er det viktig å gjøre rede på den usikkerheten ved metoden eller gjennomføringen som kan ha virket inn på resultatet (Dalland, 2019, s. 54). I en litteraturstudie går man grundigere inn i forskning som allerede er blitt gjort. Dette skriver jeg om i del 3.2 nedenfor.

### 3.2 Litteraturstudie som metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke litteraturstudie som min forskningsmetode. En litteraturstudie handler om å analysere relevant litteratur for valgt problemstilling (Aveyard, 2014, s. 2). Materialet i en litteraturstudie er den allerede eksisterende kunnskapen, slik at det blir ikke gjort noen nye funn. Litteraturstudiet handler om å systematisere kunnskapen, samle det, vurdere og sammenfatte (Støren, 2013, ss. 16-17).

Litteraturstudiet følger samme prosess som kvantitativ og kvalitativ metode. Ved søk av relevant litteratur vil det også være en forskningsdel, innhenting av forskningsspørsmålet og ved hjelp av dette spørsmålet vil en også finne relevante resultater. Det er like viktig å dokumentere prosessen i en litteraturstudie som i andre former for metode (Aveyard, 2014, s. 3).

I min oppgave har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode for å finne svar på min problemstilling. Grunnen til at jeg har valgt denne metoden er fordi jeg mener den vil svare best på de svarene jeg er ute etter, kvalitativ kunne fungert men kvantitativ metode ville ikke fungert ordentlig for å finne svar på min problemstilling.

Kvalitativ metode ville gått mer i dybden, og resultatet ville vært i form av tekst, lydfil bilder eller observasjon. Det kunne vært relevant i forhold til min problemstilling og ville nok gitt meg andre funn. Grunnen til at jeg ikke valgte denne formen for metode er fordi jeg ikke kan intervjuere brukere eller pårørende. Dermed ville jeg bare fått svar fra en side av problemstillingen min og den ville derfor ikke dekket hele.

Kvantitativ metode ville blitt mye mer «generelt» ettersom jeg bare ville fått tall og statistikk å forholde meg til. Ettersom jeg ønsker å gå i dybden på et problem, ville ikke statistikk gitt meg de utdypende svarene jeg ønsker. Etter mye overveielse bestemte jeg meg for litteratur fordi det er mye forskning som allerede er gjort på den fronten. Det var den mest hensiktsmessige metoden etter min mening.

### 3.3 Datainnsamling

Søkene ble gjennomført fra 2.mars 2022 til 17.mars 2022 i databasen «oria» og «google scholar». Det ble søkt etter vitenskapelige artikler fra fagfelleverderte tidsskrift på norsk.

I starten søkte jeg på generelle temaer innenfor min problemstilling. Da brukte jeg både Oria og google Scholar. Noen av søkeordene jeg startet å søke for var «MI-samtalen», «sosionomens påvirkningskraft», «motivasjon ut av rus», «kommunikasjon rus» m.m. Søket viste mange artikler, men de var lite relevante for min oppgave. Etter å ha fått en generell oversikt over hvilket pensum jeg ønsket å ha med i oppgaven min startet jeg et mer systematisk søk. For å finne artiklene søkte jeg på «hvordan kan en sosionom påvirke et menneske til å bli rusfri» og «hjelp til rusfrihet». Den siste artikkelen fant jeg ved å søke «motiverende intervju og «endring\*»). Ettersom det ble veldig mange treff på mine søk, valgte jeg å gjøre noen inklusjons- og eksklusjonskriterier.

#### 3.3.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriterier er med på å avgrense søket slik at det ikke blir alt for mange irrelevante artikler med i søket. Ved å sette slike kriterier setter man krav til hva artikkelen skal inneholde (Støren, 2013, s. 37).

For å finne den første artikkelen valgte jeg å søke på google. Jeg søkte på «hvordan kan sosionomer påvirke voksne mennesker til å bli rusfri». Deretter bladde jeg nedover på søkene og fant artikkelen i bunnen av siden. Ettersom jeg brukte google som søkemotor var jeg ikke sikker på om den var fagfelleverdert. For å finne ut av det brukte jeg kanalregister.hkdir.no. Der skrev jeg inn ISSN-nummeret fra artikkelen og fikk den opp som fagfelleverdert. Artikkelen jeg valgte å bruke:

1. Fra skam og stigma til stolthet og mestring: Erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv selv-identitet som rusfri (Sjursæther & Lundberg, 2021).

Grunnen til at jeg valgte å bruke denne artikkelen er fordi som sosionom er det viktig å tenke på brukerens behov. Et av disse behovene er brukerperspektivet. Gjennom en erfaringskonsulent er det mulighet for at brukerne kan få motivasjon og viljestyrke til å bli rusfrie på en annen måte enn det en sosionom klarer. Dersom erfaringskonsulentene deler erfaringer med brukerne, er det en mulighet for at brukerne opplever å bli forstått på en annen måte enn tidligere der det bare har vært fagpersoner. Ofte har brukeren vært innlagt flere



ganger på et behandlingssenter, og derfor snakket med mange ulike sosionomer tidligere. En erfaringskonsulent kan hjelpe sosionomen i arbeidet på et behandlingssenter med å få brukeren til å se situasjonen i et annet lys.

Den andre artikkelen fant jeg ved å bruke databasen Oria. Der søkte jeg på «hjelp til rusfrihet». På søket fikk jeg opp 191 treff. Jeg avgrenset søket til artikler fra 2014-2021 og bare fagfellevurderte artikler i tidsskrift. Da ente jeg opp med 36 artikler. Det var fortsatt en del, men fant en artikkel jeg ville bruke ganske raskt etter å skimlese noen artikler. Jeg valgte denne artikkelen til slutt fordi recovery er en viktig del av påvirkningen til en rusavhengig:

2. «Her tar de tingene i henda og gjør noe med det» Om recovery-orienteringen i en kommunal ROP-tjeneste (Biong & Soggiu, 2015).

Sosionomen kan legge til rette for og bruke begrepet «hjelp til selvhjelp». Det å kunne få brukerne til å føle på en mestringsfølelse, kan føre til mersmak. Det handler om å ta de «enkleste» problemene først også jobbe seg mot de store målene.

Den tredje artikkelen fant jeg ved å søke i Oria. Jeg søkte i biblioteket til UIS. I søkefeltet skrev jeg «endring\* motiverende intervju». Søket ga meg 735 treff. Jeg avgrenset søket mitt til artikler fra 2015-2021 og bare fagfellevurderte artikler i tidsskrift. Det ga meg 191 treff. Det var fortsatt for mange artikler å lete gjennom, men det var bedre enn utgangspunktet. Jeg så på overskriftene etter hvilke artikler jeg trodde var mest relevant for min oppgave. Til slutt hadde jeg tre artikler jeg leste litt grundigere, og deretter valgte jeg ut denne artikkelen:

3. Jakten på endringssnakket – hvordan integrere Motiverende intervju i klinisk praksis (Nymoene H. N., 2020).

Grunnen til at jeg valgte denne artikkelen er fordi motiverende intervju er en metode som blir hyppig brukt, og har gitt en god effekt. Det er viktig å vite hvordan en kan gjennomføre metoden best mulig inn i arbeidet for å gjøre en god jobb som sosionom.

### 3.4 Analyse ved hjelp av en oversiktstabell

For å få en best mulig oversikt over artiklene har jeg valgt å sette det opp i en oversiktstabell (tabell 1). Ved hjelp av oversiktstabellen får jeg en bedre oversikt over de ulike artiklene. Aveyard (2014) hevder at det første en må gjøre er å se på artiklene og finne ut av hvor mye av innholdet som er god litteratur i forhold til den valgte problemstillingen. For å vise dette

på en oversiktlig måte er tabell en fin måte å presentere artiklene på. Da får man en god systematisk oversikt. Ved hjelp av tabellen blir det utvalgte temaet og andre sentrale emner, samt eventuelle ulikheter presentert på en lett og oversiktlig måte (Aveyard, 2014, s. 137).

For å finne frem til de ulike sentrale temaene i artiklene valgte jeg å analysere hver artikkel hver for seg. Jeg leste igjennom hver artikkel grundig og tok ut de temaene jeg mente var viktigst og mest relevant. Etter å ha funnet temaene skrev jeg dem inn i tabellen (tabell 1).

Tabell 1:

Navn og år	Tittel	Formål	Metode	Respondenter	Alder	Sentrale temaer
Sjursæther & Lundberg, 2021	Fra skam og stigma til stolthet og mestring: Erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv selv-identitet som rusfri	Hva som vektlegges i erfaringskonsulentenes syn som viktig for at personer med rusproblemer skal komme i gang med meningsfull aktivitet og etablere rusfrie nettverk	Kvalitativ metode. En videreutviklet analyse fra et masterstudium.	15 erfaringskonsulenter med ruserfaring.	11 av informantene var i 30- og 40-årene. En var yngre og tre var eldre	Likeverd, forståelse, motivasjon.
Biong & Soggiu, 2015	«Her tar de tingene i henda og gjør noe med det» Om recovery-orienteringen i en kommunal ROP-tjeneste	Undersøke om et team fra en bydel ga individuelt tilrettelagt oppfølging og jobbet i samsvar med de anbefalingene fra ROP-retningslinjen om recovery-orienterte praksisen	Kvalitativ metode: re-analyse av en tidligere evalueringsrapport. Analysen inneholdt ny analyseprosess med revidert funn	10 menn og 3 kvinner	Fra cirka 40 år til 60 år	Utsatte mennesker, hjelpebehov.
Nymoen, 2020	Jakten på endringssnakket – hvordan integrere Motiverende intervju i klinisk praksis	Å finne ut av hvordan MI-samtalen på best mulig måte kan integreres i arbeidet med brukere.	Oppsummering av analyser og korte fokusgruppe intervjuer.	Alle fast ansatte som jobbet i direkte kontakt med Brukerer i (ARA) Vestre Viken.	Ikke nevnt	Livsstilsendring, undervisning, motivasjon.

### 3.5 Presentasjon av forskningsartiklene

Jeg velger i oppgaven min å skrive et sammendrag fra hver av mine tre fagfellevurderte artikler. Jeg har satt søkelys på å få frem de temaene som jeg mener er relevant for min oppgave.

Artikkel 1: Fra skam og stigma til stolthet og mestring: Erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv selv-identitet som rusfri (Therese Ersvær Sjursæther og Kjetil Grimstad Lundberg, 2021)

Sammendrag: Denne artikkelen handler om erfaringskonsulenters erfaringer ved arbeid ved personer med rusmiddelavhengighet. Fokuset er å få vedkommende til å øke sitt eget selv-bilde. Dette arbeidet blir gjort med søkelys på recovery og empowerment. Stigma og skam er begreper som har innvirkning på arbeidet. Det kan være i form av identitet i den sosiale kontekst eller tilhørighet. Dette kan gå ut over selv-bildet også det å kunne tilgi seg selv. Erfaringskonsulentene i artikkelen konkluderte med at personer med uønskede og uverdige hendelser har problemer med å tilgi og akseptere seg selv. De var opptatt av å ha en positiv tilnærming i oppfølging av andre for å hjelpe dem til å få et mer positivt syn på seg selv og livet. Hovedpoenget med en erfaringskonsulent er å hjelpe brukerne med å føle seg akseptert for sin egen del og sin egen bakgrunn. Erfaringskonsulentene anbefalte for eksempel strategier som har fungert for sin egen del. En likeverdig relasjon mellom tjenesteyter og bruker ble også nevnt. Dette var en viktig faktor for brukerens bedringsprosess. For den enkelte var det til hjelp å høre hvordan erfaringskonsulent klarte å komme seg ut av rusen. Det siste som ble trukket frem var språket. Det handlet om utvidelse og endring av vokabular og sosiolekt. Dette er viktig faktor for å komme i kontakt med andre mennesker og mestre den sosiale angsten (Sjursæther & Lundberg, 2021).

Artikkel 2: «Her tar de tingene i henda og gjør noe med det» Om recovery-orienteringen i en kommunal ROP-tjeneste (Stian Biong og Anna-Sabina Soggiu, 2015).

Sammendrag: I denne artikkelen omhandlet det erfaringen med recovery-orienteringen. Recovery har tre ulike teoretiske definisjoner. 1) som personlig prosess, 2) som sosial prosess og 3) som resultat. Gjennom forskningen er det vist at

visse kjennetegn ved personlig recovery, nemlig tilknytning til personer og miljøer, håp og tro på fremtiden, gjenoppbygging av en positiv identitet, mening og egenmakt. Nordiske empiriske studier har vist til at både individuelle avgjørelser hos bruker med utgangspunkt i recovery og at sosionomen møter brukeren med likeverd for å fremme likhet og fellesskap har en stor betydning. Recovery handler om å få økt kontroll over eget liv og anerkjente roller innebærer for eksempel inkluderende lokalmiljøer. For at dette skal la seg gjøres så forutsettes det at diskriminering og stigma reduseres. I artikkelen blir det funnet at kontakten med teamet var møtt med en respekt og anerkjennelse. Kontakten hadde vart over flere år og relasjonen var avgjørende. Deltakerne følte at de selv var aktive pådrivere i samarbeidet. Deltakerne fikk hjelp til enkle gjøremål etter egne ønsker. Det opplevdes som et team og ikke påtvunget av et vedtak om hjelpen (Biong & Soggiu, 2015).

Artikkel 3: Jakten på endrings snakket – hvordan integrere Motiverende intervju i klinisk praksis (Hilde N. Nymoene, 2020)

Sammendrag: I denne artikkelen handler det om hvordan motiverende intervju kan bli integrert i arbeidet med brukere. utfordringen i jobb med brukere er at sosionomene gir råd og veiledning, men det blir aldri fulgt opp. Dette kan føre til frustrasjon og en overtalelse til endring. Motiverende intervju har en motvirkende effekt. Da settes brukerens motivasjon og forpliktelse til endring i fokus. Den mest sentrale teknikken er å speile brukerens endringssnakke. Forskning gjennom 25 år viser til at MI er mer effektivt enn tradisjonell rådgivning. Dette vil igjen føre til en kostnadseffektiv tilnærming. utfordringen med denne teknikken er å integrere den inn i arbeidet. I artikkelen ble det observert at den beste måten å integrere motiverende intervju på var ved hjelp av veiledning og kurs. I innøvningsperioden var det viktig å få feedback og klinikknær coaching. Det kreves et strukturert implementeringsopplegg, der hver avdeling trenger ressurspersoner som kan ta en lederrolle. Det trengs faglig veiledning og støtte for å ivareta motivasjonen for MI-implementeringsarbeidet (Nymoene H. N., 2020).

### 3.6 Studiets troverdighet

Kildekritikk betyr både å vurdere og å karakterisere litteraturen som er funnet. Hensikten er å se hvilken relevans og gyldighet litteraturen har for å belyse problemstillingen (Dalland & Trygstad, 2017, s. 158).

Dalland (2017) hevder at det er to sider ved kildekritikk. Det handler om å finne den litteraturen som belyser problemstillingen, og å gjøre rede for litteraturen som er brukt i oppgaven. Oppgavens troverdighet og faglighet er avhengig av at kildegrunlaget er godt skrevet og begrunnet. Det første en må gjøre i en kildekritikk er å fastslå om opplysningene er sanne. Da må man sjekke om opphavet til kilden er troverdig (Dalland & Trygstad, 2017, s. 152).

Validitet betyr i hvilken grad en kan finne ut fra resultatene i for eksempel et forsøk eller en studie kan trekke gyldige slutninger om det man har satt seg som formål å undersøke (Grønmo, 2021).

I denne oppgaven vil jeg påstå at artiklene er grundig sjekket. Ved hjelp av inklusjons- og eksklusjonskriteriene har det vært lettere å være kritisk til de tre kildene jeg har valgt. Jeg har prøvd å finne artikler med nyere forskning. Det har vært litt krevende ettersom det ikke er like mye forskning rundt samtalemetoden motiverende intervju. Artiklene om recovery er nyere forskning og er derfor troende. Selv om det er nyere forskning er det viktig å alltid ha et kritisk blikk. Det er fordi det er alltid flere sider av en sak, og det er forfatterens vinkling som kommer frem. I artikkelen om motiverende intervju er forskningen litt eldre. Motiverende intervju er en samtalemetode som stadig er i utvikling. Derfor kan ikke denne kilden være helt pålitelig.

### 4.0 Diskusjon av funn

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere og drøfte ulike funn jeg har gjort meg oppmerksom på underveis i arbeidet med artiklene. Dette gjør jeg ved å se på hvilke verdier recovery og motiverende intervju har til felles, og hvilke utfordringer behandlingsmetodene har som kan spille inn på tilfriskningsprosessen. Jeg vil også se på hvilke fordeler en erfaringskonsulent kan bidra med i tilfriskningsprosessen for brukerne, og eventuelt hvilke ulemper dette kan medføre.

Som nevnt tidligere i oppgaven er problemstillingen min: Hvordan kan en sosialarbeider støtte rusmisbrukere i sin tilfriskningsprosess?

#### 4.1 Indre motivasjon

Lillemyr (2007) hevder at hovedkilden til menneskets motivasjon ligger i behovet for å føle seg kompetent. Det handler om brukerens kompetanse med hensyn til å kunne håndtere sitt eget miljø, oppsøke og møte utfordringer. Suksess gir en indre tilfredsstillelse, en følelse av å ha lyktes, og den bidrar til videre arbeid. (Lillemyr O. F., 2007, ss. 80-81).

Dette kan vi se er et viktig grunnlag i motiverende intervju fra artikkel 3. Der mener Nymoen (2020) at den indre motivasjonen ligger i verdiene og ønskene for framtiden. Målet med motiverende intervju er å styrke brukerens indre motivasjon og forpliktelse for endring. Motivasjonen lokkes frem ved å utforske brukernes egne mål og motiver. Hovedbudskapet med motiverende intervju er at man endrer seg lettest når man finner en indre motivasjon for å foreta endringen (Nymoen H. N., 2020). Helgesen (2021) mener at en påvirkningsprosess har flere aspekter som kan påvirke brukeren. Det handler om selve budskapet og kjennetegnet ved tilhørerggruppa. For en person som formidler budskapet, er troverdighet nøkkelbegrepet. Det dreier seg ikke bare om faglig med ekspertise. Det er også minst like viktig å inngi et personlig uttrykk av pålitelighet (Helgesen, 2021, ss. 328-329). Lillemyr (2007) er uenig og sier at i den indre motivasjonen ligger det også en indre tilfredsstillelse. Det dreier seg om brukerens behov for å føle at årsaken i deres arbeid ligger hos brukeren selv (Lillemyr O. F., 2007, s. 145). Fokuset i motiverende intervju bør være tilpasset brukerens motivasjon. Motivasjonen kan måles på en skala for hvor interessert brukeren ønsker en endring (Ivarsson, Ortiz, & Wirbing, 2015, s. 45).

Her blir det forklart at den indre motivasjonen er en sentral faktor i samtalemotiverende intervju. Det er brukerens indre motivasjon som er drivkraften. Ettersom brukeren selv skal reflektere over egne ferdigheter er det viktig at sosionomen stiller åpne spørsmål som får brukeren til å tenke. Hvis den indre motivasjonen ikke er til stede, vil det være vanskelig å få til gode refleksjoner og samtaler. Det kan lett føre til at brukeren bare forteller sosionomen hva vedkommende tror han vil høre, og det vil bli dårlig utbytte for begge parter.

I recovery er indre motivasjon en underliggende faktor. Den gjenspeiler seg i arbeidet ved med selvidentitet og samarbeidet mellom bruker og sosionom. I artikkel 2 av Biong & Soggiu (2015) var det et intervjuobjekt som fortalte:

Den som har hjulpet med mest, er meg selv, egentlig. Jeg har hatt stor tro på meg selv. ... Jeg begynte å mestre ting, og når jeg begynte å mestre det ene etter det andre, så åpnet det seg nye bilder av verden for meg (s. 55-56).

Helgesen (2021) er enig med intervjuobjektet og hevder at ytre påvirkninger for å styrke en indre motivert aktivitet kan virke forstyrrende og svekke atferdens selvmotvirkende kraft. Den indre motivasjonen er basert på at handlingene man er motivert for, er basert på full selvbestemmelse og valgfrihet (Helgesen, 2021, s. 94). Dette styrkes fra intervjuet med intervjuobjektet i artikkel 2. Vedkommende gjorde det meste av fri vilje og fikk det til av den indre driven, og ikke av den ytre påvirkningen.

Sjursæther & Lundberg (2021) forteller i artikkel 1 at en erfaringskonsulent jobber blant annet med å få brukeren til å vende skam om til stolthet. I et intervju som ble gjort var det en erfaringskonsulent som fortalte:

Jeg regner med at alle vi som har ruset seg har kjent på depresjon. Da spiller det ingen rolle om andre sier at du er et godt menneske, for det eneste som betyr noe er den måten du ser på deg selv. Og det begynner i det små. Du må bare prøve å fokusere på det positive [...] Pushe deg selv litt hver dag (s.10).

Helgesen (2021) støtter opp erfaringen til erfaringskonsulenten. Ytre og indre motivert aktivitet er som to motpoler. Men det er sjelden at en atferd enten er totalt ytre motivert eller 100% selvbestemt og indre motivert (Helgesen, 2021, s. 97).

Erfaringskonsulenten viser at for å bli bedre starter alt med selvbildet som igjen vil føre til påvirkningen av den indre motivasjonen. For å kunne finne den indre motivasjonen starter det med å ha et ærlig selvbilde. Først må brukeren se selv at vedkommende har et problem som må løses før motivasjonen kan komme. For å beholde den indre motivasjonen må en starte i små steg. I starten kan det handle om å mestre hverdagslige gjøremål og etter hvert jobbe seg mot det store målet om å bli rusfri.

Sjursæther & Lundberg (2021) forteller i artikkel 1 at det ansettes flere erfaringskonsulenter i alle ledd av tjenestene, og de har over tid fått mer betydningsfulle roller. I utgangspunktet er det en bra endring, men på den andre siden så kan et styrket brukerperspektiv kombinert

med redusert innflytelse til fagpersonell svekke den akademiske kunnskapen, ekspertisens innsikt og profesjonelle verdier (Sjursæther & Lundberg, 2021). Jensen & Weber (2015) er uenig i Sjuræter og Lundberg. De mener at erfaringskonsulenter bidrar på mange områder. De er viktige aktører på psykisk helse- og rusfeltet. Erfaringskonsulenter bidrar innen brukermedvirkning, bedringsprosesser, stigmaarbeid og de kan gi råd til brukere og til ledelsen (Jensen & Weber, 2015, s. 239).

## 4.2 Styrke brukeren

For å kunne styrke bruker handler det om å kommunisere på en riktig og passende måte. Det handler om å føle seg respektert og verdsatt som menneske. Ulleberg (2014) hevdet at relasjon og holdninger har en stor innvirkning på hvordan arbeidet kan etableres (Ulleberg, 2014, ss. 45, 184).

Mangelfull vurdering av brukerne og utilstrekkelig teamarbeid kan føre til at brukerens behov ikke blir oppfylt. Det å bli tatt på alvor og føle at man blir respektert som bruker, er viktig for alle – både i lys av menneskeverdet og fordi man vet at brukeren som deltar i egen behandling, ofte oppnår et bedre resultat. Brukeren kjenner seg selv best og vet hva vedkommende selv kan mestre (Husøy, 2015). Recovery vektlegges både på den personlige og den sosiale delen ved menneskets utvikling- og endringsprosess. Rusutfordringer kan derfor ikke ses uavhengig av sosiale forhold og levekår. Recovery er en dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det handler om å gi livet en ny mening og nye mål, og muligheter til å vokse og utvikle seg (Johnson & Wilhelmsen, 2018, s. 32).

I artikkel 2 forteller Biong & Soggiu (2015) at målet med recovery er å finne brukerens egne ressurser. Det kan være i form av en meningsfull aktivitet, øke livskvaliteten og selvfølelsen. Brukerens egne ressurser må støttes under hele behandlingsforløpet på en måte som gjør at livskvaliteten bedres hele veien. Fra et av intervjuobjektene ble det nevnt: (Biong & Soggiu, 2015).

Jeg føler at teamet respekterer meg og de grensene jeg har. Teamet maser på meg, det er ok at de maser. ... De er nysgjerrig på ressursene mine (s.55).



Et annet intervjuobjekt forteller:

Det jeg synes er bra, er at fokuset er på å mestre hverdagen [...] jeg har et rusproblem, jeg har psykiske problemer ... Vi snakker heller om hvordan det kan fungere i hverdagslivet (s.55).

For å kunne finne brukerens egne ressurser og støtte oppom de, er det viktig å ha en god kommunikasjon. Kommunikasjonen må bære preg av gjensidig likeverd og respekt. Det er avgjørende å ha en god kommunikasjon for at arbeidet mellom sosionom og bruker skal fungere. For å oppnå recovery på best mulig måte kan det være lurt å sette tydelige grenser før man starter arbeidet. Dette er for at brukeren skal ha noe å forholde seg til og vet hva som kommer til å skje.

I artikkel 1 hevder Sjursæther & Lundberg (2021) at det er viktig å bygge en likeverdig relasjon til bruker. Dette er med å påvirke brukerens bedringsprosess. De legger også vekt på erfaringskonsulenter. Erfaringskonsulentene kan være med å påvirke den personlige utviklingen. Ved hjelp av et annet perspektiv i forhold til den tradisjonelle tilnærmingen (Sjursæther & Lundberg, 2021). Borg, Sjøfjell, Ogundipe, & Bjørlykhaug (2017) stiller spørsmål til om erfaring er noe som bør være en «ferskvare», altså ikke for gammel. Forholdet mellom fag og erfaring og forholdet til brukerorganisasjoner er også en tematikk som belyses. Det er også et kritisk blikk til om erfaringskonsulenter kan oppfattes som likepersoner og mener derfor at likepersoner ikke kan være ansatte fagpersoner med lignende bakgrunn (Borg, Sjøfjell, Ogundipe, & Bjørlykhaug, 2017, s. 16). Lillemyr (2007) støtter opp denne kritikken ved å mene at det er vanlig i bedrifter og organisasjoner å vedlikeholde og fornye kompetansen (Lillemyr O. F., Hvordan vil jeg lede og inspirere?, 2007, s. 199).

Bedringsprosessen kan bli sett på som en kamp for anerkjennelse. For at brukeren skal styrkes må vedkommende anerkjennes for sine egne ressurser, kompetanse og ønsker for sitt eget liv. Tjenesteyter må ha tillit til at forandring er mulig og at brukeren har den kompetansen som trengs for å nå målet, men det kunne også oppleves at brukerne kunne ta litt avstand. Det ble beskrevet at erfaringskonsulentene ikke alltid evnet å se brukernes ønsker og behov. Dette kunne være fordi erfaringskonsulenten ikke klarte å skille mellom brukerens erfaring og ens egen. En faktor som også spiller inn her er at det handlet om hvor langt erfaringskonsulenten var kommet i egen prosess (Sjursæther & Lundberg, 2021). Men forskningen viser til en bekreftelse på at erfaringskonsulenter i tjenestene fører til en økt medvirkning fra tjenestebrukere (Åkerblom & Hammer, 2021).

En av erfaringskonsulentene i artikkel 1 fortalte i en samtale med bruker:

Jeg sier stort sett til alle at jeg har vært rusavhengig, men det er fordi, for meg så har det at jeg har vært rusavhengig og at jeg har kommet meg ut av det, og at jeg har klart det jeg har klart. Det er kjempestort. Det er mer enn alle andre jeg kjenner har fått til.

Ved at en erfaringskonsulent som har vært i samme situasjon som bruker forteller om sine opplevelser og erfaringer er med på å øke håpet om et rusfritt liv. Ettersom erfaringskonsulenter har vært i samme situasjon så kan vedkommende se på hva som fikk en selv ut av det, og dermed se etter like styrker hos bruker. Fra bruker sitt perspektiv kan det være bra å få en ny form for læring og erfare andre teknikker som kan brukes i den nye hverdagen. Men dette er skjer bare hvis erfaringskonsulenten har kommet langt nok i egen prosess.

I artikkel 3 mener Nymoen (2020) at for å styrke brukeren er målet at brukerne selv skal se hvilke endringer som er nødvendig for å leve det livet brukeren selv ønsker med egne verdier og forpliktelser. Samtidig skal det vektlegges å styrke brukerens egen tro på å mestre endringene. I motiverende intervju blir det brukt en samarbeidende kommunikasjonsform der fokuset ligger på likeverd, myndiggjøring og empati (Nymoen H. N., 2020).

På den ene siden er motiverende intervju bra grunnet sin holdningsrett, og den tar utgangspunkt rettet mot styrker, altså at de aller fleste har det som skal til og sosionomens oppgave handler om å «vekke» dette. Det underliggende budskapet er «Du har det du trenger, og sammen skal vi finne ut av det» (Miller & Rollnick, 2016, s. 48). Ved å bruke motiverende intervju gir sosionomen brukeren hjelp til å se på situasjonen på en annen måte enn ved å bruke eldre teknikker. Brukeren må tenke på en annen måte og oppdager nye styrker. Dette er styrker som kanskje ikke er blitt jobbet med tidligere. Men på den andre siden er det ikke alltid at motiverende intervju fungerer som samtaleteknikk for å formidle empati og respekt. Det kan en sammenheng med at brukerens personlighet eller psykiske tilstand. Det kan også handle om de ytre rammene før møte. Det er brukerens opplevelse av hvordan samtalen fungerer, som avgjør hvilken effekt den får. Hvis brukeren er i en situasjon der vedkommende ikke vil samarbeide eller ikke vil reflektere over seg selv, er det fare for at de opplever motiverende intervju krevende og slitsom (Barth & Näsholm, 2007, ss. 58-59).

I motiverende intervju blir holdningsgrunnlaget sett på som selve fundamentet i tilnærmingen. Holdningen er preget av forståelse, empati og aksept for at brukeren er som

han er og tar de valgene han gjør (Nymoer H. N., 2021). Ulleberg (2014) bekrefter holdningene i sin kommunikasjonsteori. Hun forteller at veileder, som i dette tilfellet vil være sosionomen, må en forstå brukeren ut fra deres egne forutsetninger. Forståelse handler om å ta del i innholdet i den historien som blir fortalt, og om å være oppmerksom på det analoge, mangetydige nivået i kommunikasjonen. Det analoge nivået i kommunikasjonen er av betydning for forståelsen (Ulleberg, 2014, s. 184). Holdningsgrunnlaget er positivt og nødvendig i arbeidet, men Nymoer (2020) mener i artikkel 3 at til tross for at motiverende intervju er sterkt anbefalt av helsemyndighetene, er det vist at samtaleteknikken er krevende å integrere i praksis. I helsevesenet er veien fra nye viktige forskningsfunn til å få integrert kunnskapen i praksis preget av å være uforutsigbar, tilfeldig og går ofte langsomt. Det er derfor et stort gap mellom de beste tilgjengelige kunnskapsbaserte praksis og den behandlingen som helsetjenesten tilbyr (Nymoer H. N., 2020). Dette kan bidra til at sosionomene som står i situasjoner der det kunne vært en god metode for brukeren velger å ikke bruke den. Det er fordi de ikke har lært den godt nok.

En annen kritikk som blir diskutert er at motiverende intervju kan være teknisk og kanskje unaturlig. Hvis sosionomen skal tenke på refleksjonene og oppsummeringene, og ikke på å stille for mange spørsmål så kan det føles ufritt og unaturlig (Barth & Näsholm, 2007, s. 60). Dette kan få brukeren til å tvile på om vedkommende har sagt noe feil eller har gjort noe galt. Dette kan få følger for resten av arbeidet.

For at brukeren skal forstå hvordan motiverende intervju fungerer i praksis er det viktig at kommunikasjonen starter med en gang slik at sosionomen og brukeren får en god dialog. Når sosionomen og brukeren får et profesjonelt forhold er det lettere å få til et godt samarbeid. Motiverende intervju handler som nevnt tidligere i oppgaven å «vekke» styrkene hos bruker. Dette gjøres ved en god dialog og en sosionom som klarer å ha forståelse for hver enkelt bruker. Alle er forskjellige, og dette må tas hensyn til. Alle har forskjellige fortider, og dette kan gjenspeiles i hvor fort brukeren stoler på at sosionomen vil det beste for vedkommende.

### 4.3 Anerkjennelse

Skjefstad (2012) forklarer at anerkjennelse kan være en innfallsvinkel til å synliggjøre forholdet mellom makt, utøvelse av skjønn og brukervedvirkning. Honneth mener at et sentralt poeng i anerkjennelsesteorien er at anerkjennelsen må være gjensidig. Det handler også om at en person må bli gjenkjent som individ (Skjefstad, 2012, s. 55). Dette ser vi er viktig i artikkel 2. Der hevder Biong & Soggiu (2015) at ved hjelp av recovery oppfattet intervjuobjektene at kontakten med teamet var preget av respekt og anerkjennelse. Det var fordi teamet gikk litt utenfor den tradisjonelle hjelperrollen (Biong & Soggiu, 2015). Et intervjuobjekt fortalte:

Avtalene med teamet er viktige for meg. ... De tar seg veldig god tid til å høre ... jeg kan komme hit, og de sier «velkommen» med åpne armer, i stedet for å lukke døra.

Et annet intervjuobjekt forteller:

Når jeg ruser meg ... kunne jeg tenkt meg mer kontakt da, selv om det er ok at de setter noen grenser også. ... De grensene er satt på forhånd, så jeg blir jo ikke avvist.

Men ettersom recovery skal bære preg av anerkjennelse så er det en utfordring hvis brukerne ikke kan velge selv hvilken type fagperson vedkommende ønsker å forholde seg til selv. Vedkommende må kunne velge selv om de ønsker å forholde seg til en som kun er fagperson, eller om de ønsker en fagperson som også har brukererfaring. Denne dobbeltkompetansen er viktig. Dersom en fagperson ikke anerkjenner verdien av erfaringskunnskap, så er det å underkjenne selve recoverybegrepet (Karlsson & Borg, 2020, s. 25).

I artikkel 1 hevder Sjursæther & Lundberg (2021) at brukeren må anerkjennes for sine ressurser, kompetanse, ønsker og drømmer for sitt liv. Sosionomen må ha tillit til at forandring er mulig og at brukeren sitter med nødvendig kompetanse for å oppnå ønskede målsetninger (Sjursæther & Lundberg, 2021). En utfordring med samtalemetoden er at rusmisbrukere kan ofte være ganske manipulerende. I samtaler kan brukerens presentasjoner være falske fordi de ønsker å oppnå noe. Som sosionom skal man lytte til brukeren, men en må i tillegg oppleve og realisere hva som i bunn er deres egentlige virkelighet. Å avsløre en manipulerende atferd kan være en krevende prosess. Når menneskers presentasjon av seg selv er manipulerende, er det vanskelig å oppdage dette uten å observere deres aktiviteter i hverdagen. Dette gjelder ikke bare presentasjon i forhold til ord, men også handlinger (Sakhi & Nordhelle, 2012, s. 142)

Biong & Soggiu (2015) hevder i artikkel 2 at en utfordring med recovery er mangelen på tilpasset hjelp i komplekse systemer og at det er mangelfullt på koordinerte tjenester (Biong & Soggiu, 2015).

Et intervjuobjekt forteller:

Jeg har alltid reagert veldig på den ovenfra- og ned holdningen. Jeg som menneske møter systemet. Da har jeg opplevd at jeg ikke har møtt sosialarbeidere som mennesker med egne hverdager og sine egne utfordringer. Jeg har møtt dem som representanter for et system. [...] jeg tenker at likeverdighet er viktig.

I recoveryarbeid er det avgjørende at fagmiljøet viser respekt for og anerkjennelse av brukerens erfaringer, forståelser og preferanser, og praktiserer samarbeid (Johnson & Wilhelmsen, 2018, s. 33). En kritikk som blir tatt opp av Karlsson & Borg (2020) er at recovery kan problematiseres med hvor vidt det er en personlig prosess. På den ene siden er det en oppfordring fra samfunnet om at man «bare» skal være seg selv. På den andre siden skal vi både være oss selv og være som alle andre. Forskjellen mellom meg og deg skal ikke være store eller små. Det viktigste med recovery er å tåle å leve med forskjeller og akseptere disse. En utvikling som kan være en fare ved recovery er at det etableres spesifikke recoverymodeller som måler bedring og mestring. Den introduserer også en forståelse på hva det er å være «frisk» eller «normal» knyttet til de samme målingene. Denne viser ikke til aksept for mangfold og det å kunne være litt annerledes (Karlsson & Borg, 2020, ss. 37-38).

Den menneskelige atferden kjennetegnes ved den kommunikative holdningen som oppnås ved å innta en annens perspektiv. Anerkjennelsen må komme i en kronologisk forstått prosess. Anerkjennelsesbegrepet kan også innebære tanken om en umiddelbar kjennskap til andre menneskers sinnstilstand, altså vedkommende sine bevisstheter. Det har en sammenheng med at det har en altfor høy aksept i samfunnet (Holmes, 2019, ss. 65,72).

Sosialt arbeid bygger på humanistiske og demokratiske verdier, og anerkjennelse er en slik verdi. Kunnskapsgrunnlaget i sosialt arbeid kan føre til anerkjennende holdninger og handlinger (Skjefstad, 2012, s. 56). Dette ser vi i artikkel 3. Der forteller Nymoene (2020) at i alt arbeid med motiverende intervju er det viktig at tilbakemeldingene skal overleveres med respekt, omsorg og hensynsfullhet. Det er viktig å balansere støttende og utfordrende tilbakemeldinger i samtalen (Nymoene H. N., 2020). Men en utfordring som kan påvirke dette

handler om å få integrert motiverende intervju i praksis er manglende tid og konkurrerende gjøremål eller mangel på prioriteringer mellom oppgavene som skal utføres. Helseforetakene har også de siste årene blitt pålagt strengere krav til økt produktivitet. Den store arbeidsmengden kan resultere i mindre kapasitet til annet enn de ordinære driftsoppgavene. Kombinasjonen av alle faktorene har medført at implementeringsarbeidet kan være utfordrende (Nymoens H. N., 2020). Dette kan føre til at brukeren ikke føler seg sett, eller at sosionomen ikke har tid til å anerkjenne brukeren godt nok i arbeidet. Innenfor Honneths anerkjennelsesteori forteller Skjefstad (2012) at under anerkjennelsesformen rettigheter er grunnlaget selvrespekt. Krenkelser kan skje både på individ- og på kollektivnivå. På individnivå kan det innebære for eksempel løgn. På kollektivt nivå kan det for eksempel være marginalisering av grupper. Det vil si at grupper i samfunnet kan bli nektet bestemte rettigheter. Det er ofte begrunnet i gruppetilhørighet (Skjefstad, 2012, s. 61).

Anerkjennelse går igjen i både recovery og motiverende intervju. Å bli anerkjent som menneske er viktig i alle sammenhenger når man jobber med mennesker, eller er rundt mennesker generelt. Å føle seg respektert og sett uansett hvilke valg en har gjort tidligere i livet kan være avgjørende for videre arbeid i tilfriskningsprosessen. Hvis brukeren føler på en anerkjennelse, vil dette styrke selvtilliten. Når selvtilliten økes så vil brukeren føle på en mestingsfølelse som vil styrke arbeidet. Intervjuobjektet i artikkel 1 fortalte at ovenfra- og ned holdningen ikke hjalp på situasjonen vedkommende var i. Dette er noe som vektlegges høyt under samtalemetodene.

## 5.0 Avslutning

Recovery og motiverende intervju er samtalemetoder som blir mer og mer brukt, og har mange gode grunnleggende prinsipper. Begge handler om å styrke brukeren og se på de positive sidene. Forskjellen er at i recovery så er målet at brukeren selv skal klare å finne ressursene sine. Det kan være i form av for eksempel økt selvfølelse, ordne seg et sted å bo eller få seg en jobb. I motiverende intervju handler det om å styrke den indre motivasjonen hos brukeren. Målet er at brukeren skal kunne bestemme selv, og at brukeren kan lage sine egne prioriteringer. Til tross for at samtalemetodene har mange gode egenskaper er det viktig å se på både positive og negative konsekvenser. Etersom begge samtalemetodene bygger på at brukeren skal være aktiv i sin tilfriskningsprosess, kan brukeren selv sin indre motivasjon sette en stopper på arbeidet. Konsekvensene har vært vanskelig å finne. Det har ikke vært like mye forskning på de negative sidene med motiverende intervju og recovery.

En erfaringskonsulent har mange gode egenskaper som kan være med å bidra for at brukeren kan komme seg ut av rusen. Men det er avgjørende at erfaringskonsulenten har kommet langt nok i sin egen prosess, slik at vedkommende klarer å være fullt fokusert på brukeren. Dette er for at erfaringskonsulenten skal kunne skille mellom privat og profesjonelt.

Recovery og motiverende intervju har mange gode verdier og prinsipper som er viktig å ta med seg i et hvert møte med en bruker, eller mennesker generelt. Å anerkjenne et hvert menneske en møter, selv om de mener noe helt annet som en selv må være til stedet for at alle skal ha sin plass i samfunnet vi lever i.

Når man jobber med brukere som sitter i en vanskelig situasjon som er krevende å komme seg ut av alene, er det viktig at sosionomen tar seg tid til å forstå og skjønne brukeren. Å anerkjenne og styrke brukeren i stedet for å fortelle hva som er rett eller galt, kan ha en stor innvirkning på brukeren. Det handler om å føle seg inkludert i prosessen og føle at man blir hørt. Ingen kjenner brukeren bedre enn brukeren selv.

Det er fordeler og ulemper med alle behandlingsmetoder. Både recovery og motiverende intervju er gode behandlingsmetoder hvis brukeren er motivert for å foreta en endring. Erfaringskonsulenter kan ha en god påvirkning på brukere og for de ansatte. Det som spiller inn, er hvor langt erfaringskonsulenten har kommet i sin egen behandling. For brukernes perspektiv er det bra å få veiledning fra flere vinkler. Fra sosionomens perspektiv kan det

være bra å se situasjonen ut fra noen andre sine øyne som har vært igjennom det samme som brukeren.

## 6.0 Referanser

- Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*. Hentet fra vlereader.com: <https://r3.vlereader.com/Reader?ean=9780335263080#>
- Barth, T., & Näsholm, C. (2007). Lytteteknikk. I T. Barth, & C. Näsholm, *Motiverende samtale - endring på egne vilkår* (ss. 44-60). Bergen: Fagbokforlaget. **\*16 sider**
- Biong, S., & Soggiu, A.-S. (2015). «Her tar de tingene i henda og gjør noe med det». Hentet fra Idunn.no: [https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/ISSN1504-3010-2015-01-06?fbclid=IwAR1p-GQWfgX0CrpnJGMeGF9fGNFEOrosmwbNoz7RAHBB-NC\\_PFptn5XVotY](https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/ISSN1504-3010-2015-01-06?fbclid=IwAR1p-GQWfgX0CrpnJGMeGF9fGNFEOrosmwbNoz7RAHBB-NC_PFptn5XVotY)
- Borg, M., Sjøfjell, T. L., Ogundipe, E., & Bjørlykhaug, K. I. (2017). Erfaringsmedarbeidere innen psykisk helse- og rustjenester. I M. Borg, T. L. Sjøfjell, E. Ogundipe, & K. I. Bjørlykhaug, *Brukeres erfaringer med hjelp og støtte fra erfaringsmedarbeidere innen psykisk helse og rus* (ss. 12-21). Skien: Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.
- Bretteville-Jensen, A. L. (2022, April 1). *Rusmidler*. Hentet fra snl.no: <https://sml.snl.no/rusmidler>
- Dalland, O. (2019). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal. **\*267 sider**
- Dietrichs, E. S., & Mørland, J. (2021, Mars 15). *Rusmidler*. Hentet fra Store medisinske leksikon: <https://sml.snl.no/rusmidler>
- Fekjær, H. O. (2016). Hva er avhengighet? I H. O. Fekjær, *Rus* (ss. 221-226). Oslo: Gyldendal.
- Grønmo, S. (2021, Mars 9). *Validitet*. Hentet fra snl.no: <https://snl.no/validitet>
- Helgesen, L. A. (2021). Motivasjon. I L. A. Helgesen, *Menneskets dimensjoner* (ss. 84-102). Oslo: Cappelen Damm.
- Helgesen, L. A. (2021). Vår tenkning om andre og oss selv. I L. A. Helgesen, *Menneskets dimensjoner* (ss. 309-335). Oslo: Cappelen Damm.
- Holmes, I. S. (2019). Anerkjennelsens prioritet. I I. S. Holmes, *Tingliggjøring og anerkjennelse* (ss. 65-81). Oslo: Cappelen Damm . **\*16 sider**



- Husøy, G. (2015, Desember 8). *Brukerperspektiv i psykisk helsevern – retorisk eller reelt? Utvikling sett i et historisk lys*. Hentet fra Idunn.no:  
<https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/ISSN1504-3010-2015-04-06>
- Ivarsson, B. H., Ortiz, L., & Wirbing, P. (2015). Å tilpasse samtalens innhold etter graden av motivasjon. I B. H. Ivarsson, L. Ortiz, & P. Wirbing, *Motiverende samtaler* (ss. 45-50). Oslo: Gyldendal. **\*5 sider**
- Jensen, M. J., & Weber, A. (2015). Mellom barken og verden. Stilling: Erfaringskonsulent. I D. Ulland, A. B. Thorørd, & E. Ulland, *Psykisk helse* (ss. 231-240). Oslo: Universitetsforlaget. **\*9 sider**
- Johnson, T. A., & Wilhelmsen, K. H. (2018). En annerledes arena for psykisk helse og rusarbeid? - Recoveryverksted som arena for samarbeid og dialog. I B. Karlsson, & M. Borg, *Perspektiver på psykisk helse- og rusarbeid* (ss. 29-41). Bergen: Fagbokforlaget. **\*12 sider**
- Jonvik, E. L., & Løvaas, B. J. (2021, Januar 31). *Vi trenger frivilligheten, men hva trenger de?* Hentet fra Idunn.no: <https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/issn.1504-3134-2021-01-02>
- Karlsson, B., & Borg, M. (2017). Introduksjon. I B. Karlsson, & M. Borg, *Recovery* (ss. 10-19). Oslo: Gyldendal. **\*9 sider**
- Karlsson, B., & Borg, M. (2020). Mangfold og tvetydigheter. I B. Karlsson, & M. Borg, *Recovery - tradisjoner, fornyelser og praksiser* (ss. 21-38). Oslo: Gyldendal. **\*17 sider**
- Larsen, B.-I. (2012, Mars 31). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse - ROP-lidelser*. Hentet fra Helsedirektoratet: [https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/samtidig-ruslidelse-og-psykisk-lidelse-rop-lidelser/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20\(fullversjon\).pdf/\\_a](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/samtidig-ruslidelse-og-psykisk-lidelse-rop-lidelser/Utredning,%20behandling%20og%20oppf%C3%B8lging%20av%20personer%20med%20ROP-lidelser%20%E2%80%93%20Nasjonal%20faglig%20retningslinje%20(fullversjon).pdf/_a)
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget. **\*236 sider**
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2016). Holdningssettet i den motiverende samtalen. I W. R. Miller, & S. Rollnick, *Motiverende samtale* (ss. 41-50). Bergen: Fagbokforlaget. **\*9 sider**
- Møller, L. (2012). Anerkjennelse. I L. Møller, *Anerkjennelse i praksis* (ss. 15-27). Oslo: Kommuneforlaget. **\*12 sider**

Kandidatnummer: 7129

Nesvåg, S., Salte, T., & Gundersen, S. (2019, Januar 4). *Hvordan kan vi forstå den subjektive opplevelsen av risikoen for overdose?* Hentet fra Idunn.no:

<https://www.idunn.no/doi/pdf/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-04> **\*11 sider**

Nymoen, H. N. (2020, Mars 12). *Jakten på endrings snakket - hvordan integrere Motiverende interju i klinisk praksis.* Hentet fra Idunn.no:

<https://www.idunn.no/doi/abs/10.18261/issn.1504-3010-2020-01-04>

Nymoen, H. N. (2021). *Endringsarbeid i samvær med pasienter i dagliglivet - motiverende intervju i miljøterapi.* Hentet fra Idunn.no: [https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.1504-](https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-09)

[3010-2021-01-09](https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-09) **\*12 sider**

Nymoen, H. N. (2021, Januar 9). *Endringsarbeid i samvær med pasienter i dagliglivet - motiverende intervju i miljøterapi.* Hentet fra Idunn.no:

<https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-09>

Pettersen, K.-S., & Simonsen, E. (2010). Anerkjennelse og omfordeling. I K.-S. Pettersen, & E. Simonsen, *Anerkjennelse og profesjon* (ss. 33-42). Oslo: Cappelen Damm. **\*9 sider**

Sakhi, U. S., & Nordhelle, G. (2012). Kildens filosofi. I U. S. Sakhi, & G. Nordhelle, *Kilden* (ss. 109-128). Oslo: Cappelen Damm. **\*19 sider**

Sakhi, U. S., & Nordhelle, G. (2012). Metodisk tilnærming - forståelse og kommunikasjon. I U. S. Sakhi, & G. Nordhelle, *Kilden* (ss. 131-172). Oslo: Cappelen Damm. **\*41 sider**

Sjursæther, T. E., & Lundberg, K. G. (2021, Februar 28). *Fra skam og stigma til stolthet og mestring: Erfaringskonsulenters syn på utvikling av positiv selv-identitet som rusfri.* Hentet fra Fonteneforskning.no: [https://fonteneforskning.no/pdf-15.108064.0.3.8dcad0beb1?fbclid=IwAR26\\_8AXdRasB3VwmbayatNJ6rOtOIGDJyOa8yb35zW2-3nDhPIZoNpARJKQ](https://fonteneforskning.no/pdf-15.108064.0.3.8dcad0beb1?fbclid=IwAR26_8AXdRasB3VwmbayatNJ6rOtOIGDJyOa8yb35zW2-3nDhPIZoNpARJKQ)

Skjefstad, N. (2012). Brukermedvirkning sett i et anerkjennelsesteoretisk perspektiv. I A. G. Jenssen, & I. M. Tronvoll, *Brukermedvirkning* (ss. 54-67). Oslo: Universitetsforlaget. **\*13 sider**

Skogen, J. C. (2019, Desember 6). *Ruslidelser i Norge.* Hentet fra FHI.no:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/ruslidelser/>

Støren, I. (2013). Forfatterens begrepsavklaring. I I. Støren, *Bare søk!* (ss. 13-21). Oslo: Cappelen Damm.

Kandidatnummer: 7129

Støren, I. (2013). Metode. I I. Støren, *Bare søk!* (ss. 37-43). Oslo: Cappelen Damm.

Sundfør, K.-O. (2012, Desember 3). *Fra bruker til erfaringskonsulent*. Hentet fra Idunn.no:  
<https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/ISSN1504-3010-2012-04-11> **\*4 sider**

Ulleberg, I. (2014). *Kommunikasjon og veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget. **\*194 sider**

Vederhus, J.-K., Hjerkin, B., & Kristensen, Ø. (2011, Juni 17). *Selvhjelpsgrupper for rusmiddelavhengige*. Hentet fra Tidsskriftet.no:  
<https://tidsskriftet.no/2011/06/kronikk/selvhjelpsgrupper-rusmiddelavhengige>

Åkerblom, K. B., & Hammer, A. E. (2021, Januar 21). *Integrering av erfaringskonsulenter*. Hentet fra Idunn.no: <https://www.idunn.no/doi/epdf/10.18261/issn.1504-3010-2021-01-10>

**Selvvalgt pensum: 911 sider.**