

«Emosjonsregulering i ruskollektiv»



Universitetet
i Stavanger

Student: Siren Helberg Rong

Kandidatnummer:2005

Veileder: Arvid Lone

Masterstudium i sosialt arbeid og sosialpedagogikk

**MASTERSTUDIUM I SOSIALFAG
MASTERGRADSOPPGAVE**

SEMESTER:

Vår 2019

(vår/høst – årstall)

FORFATTER/MASTERKANDIDAT:

Siren Helberg Rong

VEILEDER:

Arvid Lone

TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:

Norsk tittel:

Emosjonsregulering i ruskollektiv

EMNEORD/STIKKORD:

Emosjonsregulering, følelsesregulering, traumebevisst omsorg, tolleransevindu, reguleringsstøtte, reguleringsstrategier

ANTALL SIDER: 70

STAVANGER03.06.19.....Siren Helberg Rong.....

DATO/ÅR

Kandidatens navn

I forbindelse med elektronisk innlevering, kommer jeg til å reservere med mot å offentliggjøre mastergradsoppgaven på universitetets nettsider

Hvis noen vet at jeg er lei meg og vi sitter i stuen alle sammen, så kan vi fort snakke om hvordan det er å være lei seg og hva man kan gjøre for å få det bedre. Det er jo veldig greit. Da føler jeg at alle får dele sine meninger og erfaringer. Vi kan lære av hverandre. Og det er egentlig veldig godt. Jeg tror jeg har mye å lære fra andre, men jeg tror også andre har veldig mye å lære av meg. Jeg er veldig takknemlig for det. -Informant 4

FORORD

Dette er en studie om emosjonsregulering i ruskollektiv. Fokuset er hvilken behandling ungdommene får med tanke på emosjonsregulering og hva de synes om dette. Det har vært en spennende, lærerik og krevende prosess å arbeide med denne oppgaven.

Jeg har vært nødt til å reflektere over meg selv, min egen historie, reaksjonsmønstre og reguleringsstrategier for å sette meg inn i temaet. Dette tror jeg kan gi stor nytte videre i arbeidslivet.

Denne prosessen hadde jeg overhode ikke klart alene og det er en rekke personer som har et bidrag i at dette ble et ferdig produkt.

Først av alt vil jeg rette en kjempe stor takk til informantene mine som har sagt ja til å fortelle om sine opplevelser og erfaringer. Det var ikke en selvfølge og dere har delt mer enn jeg i det hele tatt visste var mulig. Dere var åpne og ærlige og turte å vise dere sårbare ovenfor meg som var en fullstendig fremmed. Jeg setter utrolig stor pris på tilliten dere viste meg. Uten dere hadde det faktisk ikke blitt en oppgave. Dere har utrolig mange gode ressurser som gjør at dere kan få til helt utrolige ting, det er jeg helt sikker på. Tusen hjertelig takk for hjelpen!

Jeg vil også takke lederen av kollektivet og andre ansatte som sa ja til å hjelpe meg og latt meg komme besøk og undersøke deres arbeid. Dere har brukt deres tid til å snakke med meg, svart på mine spørsmål og videreformidle mitt prosjekt til aktuelle ungdommer. Dette setter jeg stor pris på, tusen takk.

Jeg vil også rette en stor takk til veilederen min Arvid Lone som har hatt kontakt med meg gjennom hele prosessen. Uten deg hadde jeg ikke fått kontakt med kollektivet og jeg vet ikke om det hadde blitt noen ferdig oppgave. Jeg har fått inntrykk av at du har hatt troen på dette, når jeg ikke har hatt det selv. Du har hentet meg tilbake hver gang jeg har vært på villspor og motivert meg til å skrive når jeg har vært lei. Samtidig har du hele tiden vært fast bestemt på at dette er min oppgave og latt meg være selvstendig og tatt egne valg. Takk for hjelpen.

Jeg vil også rette en stor takk til både venner, klassekamerater og familie som har støttet og stått sammen med meg gjennom hele dette studie. Denne prosessen har ikke gått knirkefritt, men med deres hjelp og støtte har jeg endelig kommet i mål. Dere har heiet, trøstet, distraheret og motivert meg hele veien og det setter jeg uendelig stor pris på.

Sist, men ikke minst vil jeg takke korrekturleserne mine for at dere har tatt dere tid til å lese gjennom oppgaven min på ubeleilige tidspunkt og har vært kritisk og rettet på mine slurvefeil.

INNHALDSFORTEGNELSE

Forord.....	4
Sammendrag.....	7
1.0 Introduksjon	9
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	9
1.2 Tidligere forskning på området.....	10
1.3 Studiens formål	10
1.4 Problemstilling	10
2.0 Teori	11
2.1 Følelsesregulering	11
2.2 Traumebevisst omsorg	12
2.3 Hjelp til regulering	13
2.4 Toleransevindu.....	13
2.5 Ungdommen og miljøterapeuten.....	14
2.6 Refleksjon og selvforståelse.....	16
3.0 Metode.....	18
3.1 Hermeneutikk.....	18
3.2 Design	18
3.2.1 Delvis strukturert intervju	18
3.3 Utvalg.....	19
3.4 Innsamling av data	20
3.5 Temasentrert analytisk tilnærming i et sosialkonstruktivistisk perspektiv.....	21
Sosialkonstruktivistisk perspektiv.....	22
3.6 Validitet og reliabilitet	23
3.6.1 Validitet.....	23
3.6.2 Reliabilitet.....	24
3.7 Forskningsetiske vurderinger	25
3.8 Konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter	26
3.9 Informert samtykke	27
3.10 Konfidensialitet.....	27
4.0 Funn/Resultater	29
4.1 Informantenes følelser.....	30
4.1.1 Sterke følelser	30

4.1.2 Å vise følelser	31
4.2 Selvregulering	33
4.2.1 Distraksjon	33
4.2.2 Rusmidler	34
4.2.3 Skrivning om følelser	36
4.2.4 Trekke seg ut av situasjonen	37
4.2.5 Tenke på konsekvensene	37
4.3 Hjelp til regulering	39
4.3.1 Tette relasjoner	39
4.3.2 Samtaler	42
4.3.3 Ungdommens behov i sentrum	45
4.3.4 Forbedringspotensialer	47
4.4 Endring, læring	50
5.0 Diskusjon/Tolkning	53
5.1 Sterke følelser	53
5.2 Toleransevinduet	54
5.3 Tette relasjoner	55
5.4 Relasjoner	57
5.5 Personlige erfaringer	58
5.6 Negative reaksjoner	58
5.7 Hvem skal være ansvarlig for å ta tak i utfordringene	60
5.8 Reguleringsstrategier	61
5.9 forandringer gjennom behandlingen	63
6.0 Konklusjon	65
7.0 Referanseliste	67
8.0 VEDLEGG	69

SAMMENDRAG

Denne oppgaven handler om emosjonsregulering i ruskollektiv. Tiltaket jeg har undersøkt bruker traumebevisst omsorg i sin tilnærming. Emosjonsregulering er en av tre viktige faktorer i denne tilnærmingen.

Jeg har brukt kvalitativ metode med en hermeneutisk forståelse og har foretatt seks delvis strukturerte intervju. I analysedelen er det brukt temabasert analytisk tilnærming i et sosialkonstruktivistisk perspektiv.

Informantene mine er seks ungdommer fra tre ulike avdelinger innenfor samme tiltak. Alle har mottatt behandling gjennom tiltaket i minst et halvt år. Det er fire gutter og to jenter representert. Intervjuene er delt inn fire temaer og handler om informantenes følelser, hvordan de håndterer vanskelige følelser, hjelpen de får angående dette og læring og forandring gjennom behandlingen.

Fire av informantene har fortalt at de følte at deres følelser var veldig mye sterkere enn andre på deres alder og noen av dem har slitt med dette hele livet. Alle informanten har lært ulike reguleringsstrategier som holder dem inne i toleransevinduet i større grad enn tidligere. De nevnte distraksjon på ulike måter, rus, skrive ned tankene sine, snakke om det, gå ut av situasjonen og tenke på konsekvenser av handlingene sine som måter de håndterte vanskelige følelser på.

Alle ungdommene fortalte om tette relasjoner til miljøterapeuter som betyr veldig mye for dem. De har tatt dem på aktiviteter alene og klart å snu tankene deres ved å stille kritiske spørsmål. Enkelte har kalt de ansatte for «pappa», «ekstra sett med foreldre» og «familie». De ansatte har strukket seg langt for å stille opp for ungdommene, men det har også blitt fortalt om enkelte hendelser der de ansatte har reagert på lite hensiktsmessige måter. Ungdommen har trukket frem noen småting som de skulle ønske hadde vært annerledes og gjort behandlingen enda bedre.

Jeg spurte ungdommene om noe hadde endret seg siden de startet i behandlingen på tiltaket, og alle mente at de hadde blitt bedre på å håndtere følelsene sine gjennom prosessen. Ungdommene var på ulike steder i prosessen med følelsesregulering og noen har hatt større utfordringer med dette enn andre.

En informant fortalte at han tidligere aldri snakket om følelsene sine, men at han nå har flere positive følelser og har lært å kontrollere de vanskelige gjennom behandlingen. En annen informant fortalte at hun har lært at det ikke bare er andre som skal gjøre noe annerledes i vanskelige situasjoner, men også hun selv. Hun sier også at det er mange som sliter med å forstå at de ansatte bare vil dem godt og at hun var en av dem. En tredje informant fortalte han var langt fra perfekte på håndtering av følelser, men at han har kommet langt i forhold til hvor han var når han startet behandlingen.

1.0 INTRODUKSJON

Denne masteroppgaven handler om emosjonsregulering hos ungdom med rusproblematikk.

Jeg har tatt utgangspunkt i et behandlingstilbud for ungdom og unge voksne med denne problematikken. Dette er et behandlingstilbud der ungdommer og voksne bor sammen i et kollektiv. Tiltaket fokuserer på at det skal være et trygt hjem for ungdommene der de får omsorg, sosialisering, oppdragelse og terapi. De ser på utvikling av ulike problemer som et resultat av mindre hensiktsmessig læring, og ikke egenskaper knyttet til ungdommen. De ønsker å skape et trygt og omsorgsfullt miljø hvor den enkelte får mulighet til å tilegne seg kunnskap om seg selv, sin fungering, sine ressurser og utfordringer på de ulike arenaer.

De hevder at mange av ungdommene har generelle reguleringsproblemer på grunn av tidligere opplevelser. Derfor møter de ungdommene med trygghet, relasjon og affektregulering. Dette er også de tre grunnpilarene traumebevisst omsorg bygger på. Traumebevisst omsorg er en forståelse de bruker i tiltaket som jeg også kommer til å ha fokus på i oppgaven min.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Min oppgave skal handle om emosjonsregulering i ruskollektiv. Når muligheten om å skrive om det aktuelle kollektivet kom som et alternativ på forskningstorget syntes jeg dette virket veldig interessant. Jeg har lenge nysgjerrig på arbeidet de gjør i dette kollektivet og fant fort ut at dette var noe jeg ønsket å gå dypere inn i. Jeg var usikker på hvilket emne jeg skulle konsentrere meg om, men etter å ha besøkt kollektivet og snakket med både leder, ansatte, ungdommer og veileder kom jeg etter hvert frem til at emosjonsregulering var et aktuelt og viktig tema jeg kunne ta fatt i.

Følelsesregulering handler om å anerkjenne hva en føler og forholde seg til dette på en god måte. Hovedpoenget med å ha fokus på emosjonsregulering er å bli bevisst de måtene en håndterer emosjonene sine på, og åpne opp for refleksjon rundt hvordan en kan minske, stoppe eller øke ulike emosjoner.

Mennesker som ikke har opplevd en normal god omsorg i en trygg relasjon i oppveksten vil blant annet kunne streve med å regulere egne følelser. Med trening, sosialstimulering og tilstrekkelig omsorg er det mulig for hjernen å utvikle høyere selvregulerende ferdigheter.

Det finnes mange tiltak for avrusning, men noe av utfordringen handler om hvordan pasientene takler det dagligdagse livet etter endt opphold. Mange klarer seg fint i behandlingen, men sliter når de kommer tilbake i hverdagen og må håndtere stress og utfordringer. Om en har kontakt med emosjonene sine og vet hvordan en skal håndtere disse vil det være lettere å håndtere hverdagslige kriser i livet og noen av ungdommene vil klare å holde seg rusfri.

1.2 Tidligere forskning på området

Forskning rundt emosjonsregulering og traumebevisst omsorg er det mye av. Hensikten med traumebevist omsorg er å oppnå god emosjonsregulering hos ungdommene på sikt. Dette er et emne som har vært veldig i vinden de siste årene og som det har blitt gjort mye forskning på. De fleste behandlingstilstander i Norge har fått tilbud om kurs i traumebevisstomsorg.

Det er blitt forsket på traumebevisstomsorg, hva dette er og hvordan behandlingstilstander arbeider med dette, men et detaljert fokus på emosjonsregulering i denne sammenhengen og hvordan ungdommene opplever det, har jeg ikke sett noe til.

1.3 Studiens formål

Jeg ønsker å finne ut hvordan kollektivet bruker emosjonsregulering i behandlingen sin og hvordan de hjelper ungdommene med reguleringen av følelser. Avslutningsvis vil jeg finne ut hva ungdommene synes om denne behandlingen og hva de har lært av dette.

1.4 Problemstilling

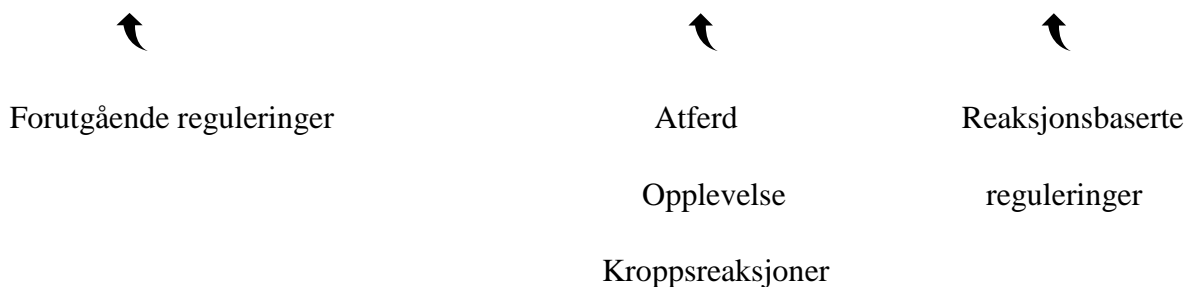
«Hvordan brukes emosjonsregulering i behandlingen i kollektivet og hva synes ungdommene om denne behandlingen?»

2.0 TEORI

2.1 Følelsesregulering

Følelsesregulering handler om å anerkjenne hva en føler og forholde seg til dette på en god måte. Vikans definisjon på følelsesregulering er: «tiltak for å minske, øke, opprettholde, avslutte eller starte emosjonell spenning» (Vikan, 2014, s. 117). Eksempler på dette er å telle til ti for å holde tilbake sinne, spise for å dempe følelser eller sette på musikk for å komme i stemning (Vikan, 2014, s. 117). Hovedpoenget med å ha fokus på emosjonsregulering er å bli bevisst de måtene en håndterer emosjonene sine på. En kan åpne for det ved å reflektere over hvordan en kan minske, stoppe eller øke sine ulike emosjoner (Vikan, 2014, s. 127).

James J. Gross har laget en oversiktsmodell over emosjonsregulering som viser at regulering påvirker alle leddene i en emosjon. Situasjon- oppmerksomhet- vurderinger- emosjonell reaksjonstendenser- emosjonell reaksjon



En har en situasjon som vekker følelser i en og får en tendens til å reagere. Deretter blir man oppmerksom på situasjonen og vurderer denne. Det oppstår en følelse som man har lyst til å reagere på i form av en atferd eller kroppsreaksjon, men denne holdes igjen et øyeblikk mens man tar en vurdering på om man skal reagere slik man først tenkte, eller velge en annen kanskje mer hensiktsmessig måte. Siste punkt er full emosjonell reaksjon (Vikan, 2014, s. 122).

Parkinson og Tottendell gjennomførte i 1999 en undersøkelse der de prøvde å kartlegge folks reguleringsstrategier. Deltagerne fikk i oppgave å beskrive det de hadde gjort for å bedre emosjonene sine sist de opplevde en negativ eller ubehagelig emosjon. Figuren under viser de 13 strategitypene som de tilslutt kom frem til etter alle lignende meninger ble slått sammen (Vikan, 2014, s. 124).

Strategier for emosjonsregulering (Parkinson og Tottendell, 1999)

Avledning	Kognitive strategier	Atferdsstrategier
Frakopling	Unngå å tenke på problemet	Unngå problemsituasjoner
Distraksjon	Søke fornøyelse eller avslapping Tenke på noe gledelig Tenke avslappende tanker Omfordele ressurser Tenke på noe som krever oppmerksomhet.	Gjøre noe gledelig Gjøre noe avslappende Utføre en krevende oppgave
Tilkopling	Revurdere (emosjonsrettet) Tenke på hvordan problemet skal løses (situasjonsrettet)	Gi utløp for emosjoner (Emosjonsrettet) Søke hjelp eller støtte Gjøre noe for å løse problemet (situasjonsrettet)

De to hovedstrategiene er som vi ser kognitive og atferdsmessige strategier. Disse ble anvendt enten for å avlede eller tilkople seg den emosjonelle situasjonen.

2.2 Traumebevisst omsorg

Følelsesregulering er en lært og ikke medfødt evne. I en sunn og trygg familie skal omsorgspersonene regulere barnet ved å opptre trøstende og beroligende, med stemmeleie, kroppsholdning og berøring. De skal sette også ord på barnets følelser slik at de kjenner igjen disse og lærer at emosjonelle reaksjoner er naturlig og ikke farlig. Før de har en integrert forståelse av hvordan emosjoner skal fortolkes, vil omsorgspersonene hjelpe dem med å samregulere følelsene. Dessverre er det ikke alle som har fått denne hjelpen som barn og disse trenger dette senere i livet (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 5).

Traumebevisst omsorg er en metode som tar utgangspunkt i hvordan krenkelser påvirker barns utvikling og fungering. De har følelsesregulering som en av sine tre viktige momenter. De tar høyde for barn og unges livsbetingelser, med spesiell vekt på opplevelser i tidlig barndom (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 1).

Barn som ikke har opplevd en normal god omsorg i en trygg relasjon i oppveksten tar dette med seg videre i livet, og vil kunne vil kunne streve med tillit til andre mennesker og

problemer med å regulere egne følelser. (Hagen, Silva, & Thelle, 2016, s. 29).

Omsorgspersonen har ikke respektert barnets grenser og dette fører til at barnet heller ikke har lært dette (Hagen mfl., 2016 s. 14).

Traumebevist omsorg har fokus på å hjelpe å regulere barnet eller ungdommens følelser. De som på dette tidspunktet er omsorgspersonene for ungdommen må være sensitive ovenfor deres behov og tilfredsstillende disse. De trenger trygghet i relasjonen og hjelp til å regulere følelsene sine (Hagen mfl., 2016, s. 28–29). Med trening, sosialstimulering og tilstrekkelig omsorg er det mulig for hjernen å utvikle høyere selvregulerende ferdigheter. Den har en evne til å kompensere for tidlige mangler og kan repareres på et senere tidspunkt (Hart, 2011, s. 26–29).

2.3 Hjelp til regulering

Noen ungdommer har vanskeligheter med å uttrykke og identifisere følelsene sine. Noen er numne ovenfor følelser, mens andre viser mye sinne uten å forstå hva som ligger bak. Her kan det hjelpe å snakke om følelser på et generelt grunnlag og identifisere hva som er gode og vonde følelser. En kan fortsette å snakke om hvilke følelser som er vanlig å få i ulike situasjoner og hva andre har opplevd.

Ved å snakke om temaet følelser og etter hvert gå inn på personlige følelser kan ungdommene oppdage at dette ikke er farlig og etter hvert styrke ferdighetene til å uttrykke følelsene sine.

Etter hvert får en kanskje mulighet til å hjelpe dem med å utvikle strategier og verktøy som de kan bruke når de blir stresset, for å håndtere disse følelsene.

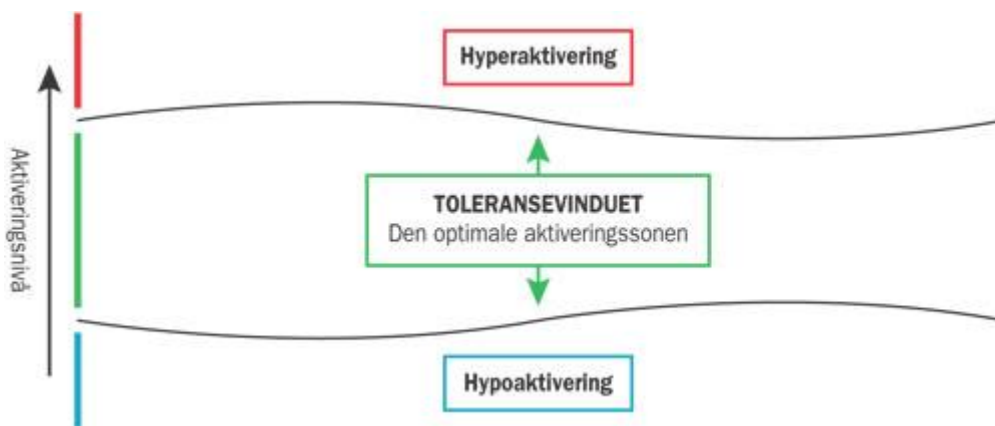
Målet er at de tilslutt skal være i stand til å forstå når de begynner å bli stresset og kunne ta grep for å regulere disse følelsene når de blir overveldet. Dette kan redusere sannsynligheten for problematferd (Cohen mfl., 2018, s. 170–184).

2.4 Toleransevinduet

Toleransevinduet er en av begrepene fra traumebevisst omsorg. Toleransevinduet er en modell som viser om man klarer å styre og forholde seg til følelsene sine på en god måte. Modellen er delt inn i tre deler der den øverste delen viser overaktivering, den midterste viser regulering og den nederste underregulering. Det er en betegnelse på hvor mye vi tåler av våre egne følelser. Stressbelastninger over tid kan føre til et smalt tolleransevinduet. (Hagen mfl., 2016, s. 85).

Alle mennesker kommer ut av toleransevinduet sitt innimellom, men mennesker som har opplevd mye vondt har ofte et smalere tolleransevindu enn andre. Toleransevinduet deres forblir smalt og reaksjonene deres vil være mer ekstreme og vedvarende enn hos andre fordi de mangler strategier for å regulere seg tilbake i toleransevinduet (Nordanger & Braarud, 2017, s. 85). Fordi de mangler strategier så har mange en svært lav terskel for utløsning av alarmreaksjoner som utløser sterke og uhåndterlige følelser og tilstander (Nordanger & Braarud, 2017, s. 80). Alarmreaksjonene i overaktiveringsfasen kan innebære sterk uro, aggresjon, utagering, impulsivitet og kaosfølelse. I underreguleringsfasen kan det innebære følelse av nedstemthet, tomhet, nummenhet og handlingslammelse (Nordanger & Braarud, 2017, s. 86). Utfordringer disse ungdommene kan slite med er som tidligere nevnt å regulere eller styre egne følelser, men også vansker i forhold til andre mennesker, og vansker med å forstå seg selv og sine egne reaksjoner. Det viktig å ha et fokus på at deres reaksjoner ikke er feil, men naturlig på bakgrunn av deres erfaringer. De har en «følsomhet i hjernens alarm». (Nordanger & Braarud, 2017, s. 174).

En ønsker at ungdommen skal være så mye som mulig i det midterste feltet og at dette skal bli bredere.



2.5 Ungdommen og miljøterapeuten

Nøkkelen til utvikling med tanke på følelsesregulering er regulerende erfaringer. For å hjelpe ungdommene å regulere seg må de voksne tenke seg om en ekstra gang slik at de klarer å la være å gjøre det som sin første impuls. På grunn av normale menneskelige reaksjoner eller ut i fra antagelser og faglige tanker så kan de fort gjøre ting som ikke regulerer istedenfor å regulere ungdommen. Mange ungdommer med vanskelige erfaringer har en kraft til å lokke frem responser som henvender seg til deres fornuft eller atferd. Det største potensiale til å

skape endring ligger i den voksnes evne til å klare å stå imot slik påvirkning. Se bak væremåten deres og tone seg inn mot det som er det egentlig grunnlagsproblemet. Dette er krevende og handler om å stå i sterke motkrefter og betvinge naturlige responser (Nordanger & Braarud, 2017, s. 144).

Grunnprinsippet er at disse ungdommene trenger at miljøterapeuten så langt som mulig klarer å gjenskape den formen for reguleringsstøtte og stimulering som den tidlige omsorgen normalt sett inneholder. Hver gang de lykkes i å regulere en hyperaktiveringstilstand ned eller en hypoaktiveringstilstand er det lettere å gjøre det neste gang og ungdommen blir sakte, men sikkert mer regulert (Nordanger & Braarud, 2017, s. 148).

Tjersland hevder at kontaktetablering og relasjonsbygging er selve grunnmuren i sosialt arbeid (Tjersland, Jansen, & Engen, 2013, s. 123). Hovedregelen for sosialt endringsarbeid er at sosialarbeideren ikke kan utføre sitt arbeid uten at han eller hun har bygget opp en nær og betydningsrelasjon til klienten.

I følge Tjersland er vi avhengig av stimulering og innspill fra andre for å kunne utvikle oss følelsesmessig, kognitivt og sosialt. Vi trenger omsorg, bekreftelse, innlevelse, kjærlighet og hjelp til å fortolke oss selv og vår omverden. (Tjersland mfl., 2013, s. 124) Forskning viser at en tillitsfull og trygg relasjon mellom behandler og klient har mer å si for et positivt utfall av en behandlingsprosess enn metoden. (Tjersland mfl., 2013, s. 125). Sosialarbeideren har svært få muligheter til å hjelpe dersom klienten ikke har tilstrekkelig respekt, tillit og åpenhet ovenfor hjelperen og det de to jobber med. For å utvikle en relasjon må man være opptatt av det den andre er opptatt av og hvordan han eller hun opplever virkeligheten. For å få til et slikt møte er tilstedeværelse i øyeblikket viktig.

Omsorg handler om å gjøre handlinger som formidler at «jeg bryr meg om deg» og «jeg kan tåle at du ikke er på topp hele tiden». Mange av ungdommene er ofte nådeløse i sin avsløring av det de oppfatter som falskt, utenpåklistet, rollepreget, så derfor er det viktig å være mest mulig seg selv for å få til en betydningsfull relasjon (Tjersland mfl., 2013, s. 131–132). De er flinke til å sanse uærlighet og løgn, bortforklaringer og usikkerhet fordi de er sensitive, og har blitt skuffet, og sviaket av store ord tidligere (Hagen mfl., 2016, s. 134). De trenger å se at man bryr seg gjennom handlinger og ikke store ord. Om sosialarbeideren velger å være med ungdommen på en opplevelse, vil dette kunne forsterke en opplevelse av å bli verdsatt (Tjersland mfl., 2013, s. 131–132).

Det er hverken mulig eller ønskelig at klienter skal forholde seg til bare en sosialarbeider på institusjonen, så de skal hjelpes til å relatere seg til flere. Samtidig det også viktig å huske at de ikke skal være like nære alle de ansatte heller (Tjersland mfl., 2013, s. 274).

2.6 Refleksjon og selvforståelse

Miljøterapeuter bruker seg selv som redskap i arbeidet. På behandlingsinstitusjoner er det ofte mye psykisk smerte miljøterapeuten må forholde seg til. De må tåle å stå i vanskelige følelsesmessige situasjoner som kan være svært krevende (Skårderud & Sommerfeldt, 2013, s. 140–141). Det viktigste terapeutiske virkemiddelet de har er å holde sitt eget affektnivå nede. Vår indre tilstand må være mest mulig nøytral. Trygghet og stressreduksjon i seg selv har stor effekt (Nordanger & Braarud, 2017, s. 151).

Alle mennesker blir utfordret av å jobbe med andres problemer på grunn av tidligere opplevelser. Det er helt vanlig å bli provosert og føle seg overveldet. En kan kjenne seg redd og hjelpeløs og det er ikke gjengjeldelse som står i hodet, men beskyttelse og flukt. Dette er forståelige reaksjoner, men er ikke hensiktsmessige i det lange løp. Når situasjonen ubevisst minner oss om en tidligere opplevelse vil våre erfaringer aktiveres på en intens måte (Tjersland mfl., 2013, s. 254). Ifølge Killingmo i Abrahamsen (1997) vil det få oss til å reagere mye sterkere på en situasjon enn det som er naturlig. Det kan føre til at vi mister evnen til å vurdere våre egne holdninger og reaksjoner (Abrahamsen, 1997, s. 183).

Den enkelte miljøterapeuten må ta ansvar for sin egen reaksjon og finne ut hva som provoserer og hvordan det er naturlig for han eller henne å reagere i en utfordrende situasjon. Hvis en har et bevisst forhold til seg selv, til styrker og svakheter kan man lettere klare å holde seg selv nøytral i en vanskelig situasjon (Skårderud & Sommerfeldt, 2013, s. 146). Våre reaksjonsmåter og vår historie vil tilføre noe i kontakt med klienten og dette kan vi nyttiggjøre oss hvis vi kjenner oss selv godt. Når man kjenner seg selv bedre og vet hva som er vår letteste reaksjon i en provoserende situasjon kan man planlegge måter å reagere på som er kontrollerte, planlagte og etisk forsvarlige og samtidig signaliserer våre grenser (Tjersland mfl., 2013, s. 258).

Alle miljøterapeuter har behov for miljømessige rammer og kollegaer som regulerer og kan hjelpe å se bak ungdommens atferd når de selv synes det er vanskelig. (Nordanger & Braarud, 2017, s. 156) Det profesjonelle nettverket må være gjensidige regulatorer. Det kan være nyttig å snakke med andre kollegaer eller en veileder for å identifisere hva som er utfordrende

og slik at man kan finne en god selvforståelse som gjør at en kan møte klienten på en god måte (Tjersland mfl., 2013, s. 254).

Ungdommens utvikling av toleransevinduet hviler på at miljøterapeuten har et godt forhold til eget toleransevindu og at de har rammer og strukturer rundt seg som hjelper dem å holde seg innenfor dette (Nordanger & Braarud, 2017, s. 156) .For å kunne regulere andre, må man være regulert selv. Det å bevare roen i vanskelige situasjoner krever mye utholdenhet og stabilitet og er noe som må øves på. (Jørgensen & Steinkopf, 2013, s. 9–10)

For en beboer kan det være svært ubehagelig å erfare at følelser og reaksjoner en selv har vansker med å regulere ikke, heller ikke blir regulert av miljøterapeuten (Skårderud & Sommerfeldt, 2013, s. 146).

For å hjelpe barn og unge med reguleringsproblemer må miljøterapeuten prøve å stå imot negativ speiling. En må ta en reflekterende rolle å vurdere hva som er nyttig å gi tilbake. må gi tilbake det den har forstått. Ved speiling skal en holde opp et speil fremfor den andre der den andre kjenner igjen sitt speilbilde gjennom det som har blitt sett og gjort. Utfordringen med disse ungdommene er at de kanskje ikke har et sunt bilde av hvem de er. De har også ofte et bilde om at alle vokse er utrygge. Dette har miljøterapeuten mulighet til å motbevise gjennom handlinger (Tjersland mfl., 2013).

3.0 METODE

Jeg har brukt kvalitativ metode med en hermeneutisk forståelse i denne oppgaven. I kvalitativ metode søker vi forståelsen av sosiale, personlige og sensitive temaer. Vi vil få innblikk i verden sett fra intervjupersonens side med fokus på deres erfaringer og opplevelser av verden (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2015, s. 20). Her har vi mulighet til å gå i dybden på et tema og få mye informasjon på kort tid (Thagaard, 2013, s. 11–12).

3.1 Hermeneutikk

Jeg har brukt en hermeneutisk forståelse som metode. Utgangspunktet for en slik metode er å reflektere, tydeliggjøre og ta i bruk vår forforståelse. Det er vår forståelseshorisont som gir fenomenet mening, opphav til spørsmål, og undersøkelsen en retning. Vi undersøker noe vi ikke kjenner, og prøver å finne ny forståelse og mening rundt et tema ved å ha en dialog med et annet menneske. Forskningsprosessen blir en toveisprosess av spørsmål, svar og fortolkninger mellom forsker og informant. (Thomassen, 2006 s. 171).

I hermeneutikken legges det vekt på at det ikke finnes en egentlig sannhet, men at fenomener kan tolkes på mange måter. Meningen kan bare forstås i lys av en sammenheng, altså det som vi studerer er en del av. I lys av helheten. Målet er å oppnå en gyldig forståelse av meningen. En tillegger handlinger en bestemt mening (Thagaard, 2013, s. 41). Enhver fortolkning rommer fornyelse og kreativitet (Kvale mfl., 2015, s. 237).

For å forstå må vi først fortolke. Fortolkningen utvikler forståelsen ved å trekke frem i lyset og tematisere den forståelsen vi allerede har med oss. (Thomassen, 2006, s. 163). Vi forstår delene ut fra helheten og helheten ut fra delene. Hver gang vi forstår en del av virkeligheten, påvirker det vår oppfatning av helheten. (Thornquist, 2003, s. 143). Utgangspunktet for enhver forståelse er menneskets «indre opplevde erfaringer». (Thomassen, 2006, s. 159)

3.2 Design

3.2.1 Delvis strukturert intervju

Jeg har valgt å bruke delvis strukturert intervju som kilde til datamateriale i denne oppgaven. Intervju er god metode for å få innblikk i hva enkeltmennesker opplever og la dem reflektere over sin situasjon (Thagaard, 2013, s. 12). Forskningsintervjuet bygger på dagliglivets samtaler og er en profesjonell samtale. Det er en utveksling av synspunkter mellom to personer om et tema som opptar dem begge. Samtalen har en viss struktur og hensikt, og det er forskeren som

har kontrollen. Han eller hun bestemmer emne for samtalen og stiller spørsmålene (Kvale mfl., 2015, s. 23).

Det vil alltid være et asymmetrisk maktforhold mellom forsker og informant i et intervju. Selv om en tar hensyn til den gjensidige forståelsen og det personlige intervjusamspill, er ikke forskningsintervju en fullstendig åpen og fri dialog mellom to likestilte parter. (Kvale mfl., 2015, s. 51) Likevel er det mye en kan gjøre for å minske denne forskjellen. En måte er å ha et delvis strukturert intervju.

I delvis strukturert intervju har en utformede spørsmål klare, men skal være fleksibel og gå inn i det intervjupersonen tar opp og ikke være redd for å vike fra planen sin. Intervjupersonen kan bringe opp temaer i løpet av intervjuet, og forskeren kan tilpasse spørsmålene til de temaene hun eller han bringer opp. En fordel med lite strukturert tilnærming er at forskeren kan følge intervjupersonens fortellinger og utdype temaer som vedkommende bringer opp, men som forskeren ikke hadde tenkt på i forkant (Thagaard, 2013, s. 98).

Jeg har brukt lydopptaker under intervjuene og har kunnet konsentrere meg om intervjupersonen og deres reaksjoner og slippe å notere under intervjuet. Jeg kunne være mer tilstede i samtalen og vise empati og forståelse. Siden jeg ønsket å kunne bruke sitater i oppgaven, var det også veldig nyttig å ha utsagnene ordrett på lydfil. Dette gir færre muligheter for misforståelser (Thagaard, 2013 s.112).

Forskningsintervjuet er avhengig av hvem som gjør det. Alle gjør det på sin måte selv om det er visse retningslinjer som skal følges. Det er avhengig av intervjuerens ferdigheter og personlige vurderinger med hensyn til hvordan spørsmålene stilles. (Kvale mfl., 2015, s. 51)

Jeg hadde pilotintervju med en klassevenninne som har jobbet på tiltaket tidligere. Gjennom intervjuet med henne ble jeg obs på å være til stede i samtalen og stille oppfølgingsspørsmål. Hun kunne lære meg litt om hvilken type ungdom jeg kunne forvente å møte og jeg kunne øve meg på å lede et intervju.

3.3 Utvalg

Kvalitative studier baserer seg på strategisk utvalg. Vi velger de deltagerne som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som er relevante i forhold til problemstillingen vår (Thagaard, 2013, s. 60).

Jeg har foretatt utvelgelsen min gjennom et tilgjengelighetsutvalg. Jeg rettet en formell henvendelse til lederen av tiltaket som jeg ønsket informanter fra. Hun presenterte prosjektet mitt på sin arbeidsplass og videreformidlet mine ønsker til ansatte innenfor ulike avdelinger som spurte aktuelle kandidater om de ønsket å være intervjudeltagere. Når de ansatte hadde snakket med noen som var interessert, kontaktet de meg med informasjon om ungdommene. I to av tilfellene fikk jeg kontaktopplysningene direkte fra de ansatte og tok selv kontakt med ungdommene og avtalte tid og sted. I de fire andre tilfellene avtalte jeg tid og sted med en ansatt som videreformidlet dette til ungdommene. Jeg visste bare kjønn og alder på de jeg skulle intervju før jeg kom til tiltaket. På metode nummer en fikk jeg dannet meg et bilde av ungdommene og forberedt meg litt på hva jeg kom til å møte. Jeg fikk også vist litt hvem jeg var og var ikke en helt vilt fremmed når jeg møtte dem. Når jeg fikk informasjon på forhånd var jeg opptatt av å ikke skrive anonyme opplysninger på tekstmeldinger og være nøye med slette all informasjon etter endt kontakt. Det tok veldig lang tid å finne et tidspunkt der både jeg, ungdommen og en ansatt var tilgjengelig på samme tid. For meg var det viktig at ungdommene fikk være med å bestemme tid, da det var de som hadde sagt ja til å bruke sin fritid på å møte meg. Det var ikke så lett da de ikke ønsket å velge dette selv. Vi kom etter hvert til en enighet om tid. Jeg kom med ulike forslag og de valgte blant disse.

Jeg gav beskjed til lederen av tiltaket at jeg ønsket kontakt med ungdom som hadde vært i behandling under tiltaket i over et halvt år. Jeg ville ha ungdom over 18 år med tanke på godkjenning av NSD og begge kjønn skulle være representert. Jeg endte opp med seks ungdommer som også var det jeg ønsket. Fire gutter og to jenter da ene jenten jeg skulle møte dessverre ikke hadde mulighet likevel.

3.4 Innsamling av data

Leder av tiltaket hjalp meg å videreformidle prosjektet mitt og fant informanter til meg. Dette var med tanke på taushetsplikten og for at samtykke til deltagerne skulle gis uten ytre press (Thagaard, 2013, s. 26). De som jobber der visste hvem som passet med forhold til tema og hvem som kunne tatt skade av et intervju. Dette ville ikke jeg visst noe om siden jeg ikke kjente noen av informantene fra før. Ulempen med dette er at de ansatte kan gi meg informanter som de vet ikke vil sette dem i et dårlig lys.

Intervjuene fant sted i tiltaket sine lokaler for at dette skulle være en trygg base for ungdommene. Jeg hadde ansatte tilgjengelig før, under og etter intervjuene for å ivareta

ungdommene slik at de hadde noen å snakke med om noe ble utfordrende. Ingen ønsket å ha med en ansatt tilstede under intervjuene, men snakket med dem før vi startet. Noen snakket også med en ansatt etterpå uten at jeg har kontroll på hvor mange dette gjaldt. Ungdommene fikk også vite på forhånd hvilken ansatt som var tilgjengelig for dem.

3.5 Temasentrert analytisk tilnærming i et sosialkonstruktivistisk perspektiv

Jeg har brukt temabasert analytisk tilnærming i et sosialkonstruktivistisk perspektiv i denne oppgaven. Temasentrert analytisk tilnærming har fokus på emnene i intervjuene og bryr seg ikke like mye om hvem som har sagt hva. I analysedelen tar en for seg et tema av gangen og går i dybden på dette. En får frem all informasjon om et tema og alle deltagerne er representert. Dette er viktig for å få en helhetlig forståelse (Thagaard, 2013, s. 181).

Tilnærmingen har mange fordeler i forhold til anonymitet. Det er lettere å holde identiteten til informantene skjult slik at ingen skjønner hvem som har sagt hva. Det blir også vanskeligere for informanten selv å vite hva han eller hun har sagt (Thagaard, 2013, s. 189).

I temasentrert analyse har jeg vurdert et enkelt utsagn fra et intervju opp mot intervjuet som helhet. Deretter knyttet jeg kodeord til utsnitt av data som fremhever meningsinnholdet i teksten. Så utviklet jeg kategorier som inneholder de utsnittene av teksten som omhandler samme tema. En må ha informasjon fra alle deltagere fra samme tema med utfyllende beskrivelser (Thagaard, 2013, s. 182). Utsagnene gir grunnlaget for å studere sammenhengen mellom temaene. Forskeren får en utdypende forståelse fordi alle informantene gir informasjon om de samme emnene.

Jeg har stilt spørsmål innenfor alle de samme temaene til alle informantene, men siden jeg har brukt delvis strukturert intervju som er temabasert intervju, så har jeg valgt å la samtalen gå dit informantene fører den og stille oppfølgingsspørsmål innenfor de områdene. Det gjør at jeg ikke har svar rundt akkurat det samme fra alle, men alle informantene har vært innom hovedtemaene mine.

Jeg har kodet mine informanter i form av tall fra 1 til 6 og tallene er i tilfeldig rekkefølge og jeg har brukt programmet Nvivo til å transkribere intervjuene. Jeg satt ned lydshastigheten slik at det var lettere å skrive ned det som ble sagt. Når det var noe jeg ikke fikk med meg spilte jeg tilbake og spilte det av på nytt. Jeg gikk gjennom alle to ganger for å forsikre meg at jeg hadde fått med alt. Etter transkriberingen gikk jeg gjennom alle intervjuene hver for seg og markerte de temaene jeg hadde planlagt på forhånd i ulike farger. Alt som ikke omhandlet

disse temaene eller som ellers kunne være interessant ble utelatt. Deretter samlet jeg alle temaene i kategorier på samme dokument og delte dette på nytt inn i farger og med kodeord for å kode materialet. Alt som ikke trengte å være med her ble utelatt. Jeg gjorde det så konkret som mulig uten å utelate noe jeg følte var viktig i denne sammenhengen. Jeg valgte å ikke bruke et spesielt dataprogram for dette, men å gjøre det i skriveprogrammet Word og for hånd med penn og papir. På denne måten følte jeg at jeg fikk god oversikt over datamaterialet mitt. I skriveprogrammet Word laget jeg mitt eget system i der jeg sorterte datamaterialet mitt. Først gikk jeg gjennom alle intervjuene hver for seg og markerte hva som handlet om hva. Lagde koder og fant samme informasjon fra alle intervjuene. Deretter satt jeg alt om samme tema under hverandre i et dokument. Dette gjorde at jeg følte jeg hadde god oversikt over hva de ulike informantene mente om ulike temaer. Jeg har forkortet noen sitater og tatt ut noe som ikke har vært relevant. Dette har jeg gjort for å bedre få frem meningen deres. Dette er tydelig vist der det gjelder med dette tegnet (...)

Lister med identifiserbare opplysninger om personene som deltar i forskningsprosjektet må oppbevares nedlåst mens prosjektet foregår. Listene skal destrueres når prosjektet er avsluttet (Thagaard, 2013, s. 25). Deltagernes navn og andre identifiserbare opplysninger må ikke forekomme på forskerens datamaskin. Vi må ikke knytte navn til utsagn (Thagaard, 2013, s. 28). Det jeg har av identifiserbare opplysninger er signaturen og navn på alle ungdommene på informasjonsskrivet mitt der de har godtatt at de skal være med på intervjuene. De har ligget i en skuff med lås hele tiden og skal nå med prosjektets slutt makuleres. Jeg har også hatt lydfiler med intervjuene på der stemmene kan gjenkjennes. De oppbevarte jeg på en låst mappe på datamaskinen min og på et nedlåst minnekort. Dette er nå slettet.

Sosialkonstruktivistisk perspektiv

Som tidligere nevnt har jeg brukt sosialkonstruktivistisk perspektiv i denne oppgaven. I et sosialkonstruktivistisk perspektiv legges det stor vekt på språklig sosial interaksjon som betingelse for kunnskap. All kunnskap oppstår i en intersubjektiv kontekst hvor språklig samhandling konstruerer relasjoner. Ved disse konstruksjonene etableres både vår selvforståelse og vår virkelighetsforståelse. Det skapes altså i selve den språklige relasjonen i sosiale fellesskap (Thomassen, 2006 s. 180-181).

Forskingskunnskapen er resultat av relasjonen mellom forsker og dem som blir studert. Både forsker og informant utformer kunnskapen i fellesskap. Hva som oppfattes som gyldig må ses i lys av relasjonen mellom forsker og de som studeres og hvordan denne utvikler seg. Begge

parter har innflytelse på den prosessen som gir grunnlag for kunnskapsutvikling (Thagaard, 2013, s. 44–46).

Verden er en språklig verden som alltid vil være en fortolkende virkelighet. Gjennom fortellinger dannes kunnskap, men fortellingene kunne alltid vært konstruert annerledes. Noe innlemmes og andre ting utelates. Historien avgrense og organiseres slik at en sammenheng trer frem. Vi erfarer ikke verden direkte, men fortolker den og gir den form ved våre forventninger, begreper og teorier. Vi kan dermed ikke si at det bare finnes en sannhet (Thomassen, 2006, s. 178- 180).

Sannheten og synspunktene som kommer frem i denne oppgaven er den ungdommene har formidlet til meg og det jeg har oppfattet og tolket gjennom dette.

3.6 Validitet og reliabilitet

3.6.1 Validitet

Validitet handler om gyldighet av de tolkningene forskeren kommer frem til. Vi analyserer datamaterialet og fortolker det fenomenet vi studerer. (Thagaard, 2013, s. 204). Intern validitet som er det som er relevant i denne sammenhengen er knyttet til hvordan forskerens resultater er gyldig innenfor det utvalget og det fenomenet som er undersøkt (Thagaard, 2013, s. 205). Dette handler om at jeg som forsker har forstått hva deltagerne mener og ikke tolker dette i en annen retning enn det var ment.

For å styrke validiteten må jeg gjøre den gjennomiktig. Det vil si at jeg må forklare og tydeliggjøre hvordan analysen min gir grunnlaget for de konklusjonene jeg kommer frem til. Jeg må begrunne og være kritisk til min forståelse og fortolkninger. All tolkning fra datamaterialet skal være dokumentert. Verdien av egne tolkninger forsterkes ved å vise til at alternative tolkninger er mindre relevante (Thagaard, 2013, s. 205).

Det er viktig at forskeren reflekterer over sin posisjon under feltarbeidet for å styrke forskningens validitet (Thagaard, 2013, s. 206). Forskeren må presentere sitt ståsted slik at leseren kan vurdere tolkningene av resultatet og påvirkning på bakgrunn av dette.

Jeg hadde ingen relasjon til feltet fra før og kunne lite om ungdom med rusproblematikk. Derimot har jeg stor tro på utvikling i mellommenneskelige relasjoner og er svært opptatt av psykisk helse. Mitt ståsted er som nevnt over sosialkonstruktivistisk perspektiv.

3.6.2 Reliabilitet

Reliabilitet handler om forskningens pålitelighet. Spørsmålet er om en annen forsker som anvender de samme metodene kan få samme resultat som meg (Thagaard, 2013, s. 201–202).

Jeg må argumentere for reliabiliteten ved å redegjøre for hvordan dataene er blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2013, s. 202). Forskningsprosessen må gjøres gjennomskiktig. Det innebærer at en gir en detaljert beskrivelse av forskningsstrategi og analysemetoder slik at forskningsprosessen kan vurderes trinn for trinn. En må også beskrive det teoretiske ståstedet som representerer grunnlaget for ens tolkninger. Dette også for å gjøre det gjennomskiktig. Jeg må vise tydelig skille mellom primærdata og egne vurderinger.

Reliabiliteten kan både knyttes til kvaliteten av den informasjon prosjektet baserer seg på, og til vurderinger av hvordan forskeren anvender og videreutvikler informasjon fra felten.

Forskeren må reflektere over konteksten for innsamling av data og hvordan relasjonen til deltakere i prosjektet kan påvirke den informasjonen forskeren får. Hvordan forskningsprosessen har utviklet seg. Om relasjonene til deltakerne har vært preget av åpenhet, eller om forskeren har fått begrenset og overfladisk informasjon. En må finne ut hva som er de sentrale trekk ved relasjonen mellom forsker og deltaker, og hvilken betydning har denne relasjonen for de dataene forskeren får. (Thagaard, 2013, s. 203).

Jeg hadde ingen relasjon til deltagerne i prosjektet fra før. Det vil si at hvilken relasjon vi fikk var avhengig av hvordan jeg oppførte meg når jeg møtte ungdommene på tiltaket og gjennom telefonkontakt med de jeg hadde kontaktinfo til på forhånd. I to av tilfellene fikk jeg kontaktopplysningene direkte fra de ansatte og tok selv kontakt med ungdommene og avtalte tid og sted. I de fire andre tilfellene avtalte jeg tid og sted med en ansatt som videreformidlet dette til ungdommene. Der jeg hadde kontaktinfo på forhånd fikk jeg dannet meg et lite bilde av ungdommene og forberedt meg litt på hva jeg kom til å møte. Jeg fikk også gitt dem et inntrykk av hvem jeg var før jeg møtte dem. Jeg var opptatt av at ungdommene fikk være med å bestemme tid da det var de som hadde sagt ja til å bruke sin fritid på å møte meg. De ønsket ikke å ta dette valget selv, så det endte med at jeg kom med flere forslag og de valgte blant dem.

Når jeg møtte ungdommene på tiltaket prøvde jeg å fremstå som en trygg og rolig person som ikke dømte dem for svarene de gav meg. Jeg prøvde å vise interesse og engasjement rundt det de fortalte. Jeg følte jeg fikk god kontakt med alle, men noen var mer åpne enn andre. På den ene avdelingen der jeg møtte fire av ungdommene var jeg tilstede hele dagen og spiste lunsj

sammen med dem. Det gjorde at noen av ungdommene snakket med de jeg allerede hadde intervjuet og fikk et bilde av hvordan jeg var. Dette opplevde jeg som positivt. Jeg besøkte også tiltaket helt i starten av prosessen med oppgaven for å finne tema. Da snakket jeg også med ungdommene for å høre hva de mente var viktig å få fokus på. Derfor fikk jeg møtt noen av ungdommene to ganger.

Jeg fikk hjelp av tiltaket til å ta utvelgelsen. Dette kan gjøre at de har valgt ungdommer som de vet vil sette dem i et godt lys. Det kan også gjøre at ungdommene føler at jeg er på side med de ansatte og ikke ungdommene. Dette merket jeg heldigvis ikke som en utfordring. Jeg følte jeg fikk ekte og gode beskrivelser av ungdommene der de ikke bare delte positive erfaringer, men også negative. Dette synes jeg øker troverdigheten. Jeg følte at noen av ungdommene ønsket å fremstille både tiltaket og seg selv på en god måte.

3.7 Forskningsetiske vurderinger

En persons måte å uttrykke seg på og hans eller hennes beskrivelse av hendelser i livet sitt er preget av den forståelsen vedkommende har av sine erfaringer. Dette er kanskje ikke den samme forståelsen som forskeren har. Forskerens forståelse er preget av den faglige bakgrunnen hun eller han har (Thagaard, 2013, s. 151). Deltagerne kan oppleve forskerens perspektiv som problematisk når perspektivet avviker fra den forståelsen deltageren har av sin situasjon. De kan oppleve forskerens autoritet over tolkningen av dataene som et tillitsbrudd i forhold til det samarbeidet som ble etablert under innsamlingen av materialet. Samtykket informantene har gitt til å delta i prosjektet, omfatter ikke forskerens tolkninger. Det er ikke mulig for forskeren å forutse hvilken forståelse han eller hun har utviklet i løpet av prosjektet. Derfor kan forskerens forståelse oppleves som et problem for deltagerne.

Jeg har prøvd å skjule deltagerens identitet, men de kommer sikkert til å klare å kjenne igjen seg selv mange steder. Dette er umulig å unngå. Jeg har prøvd å ivareta informantene, samtidig som jeg har vært nødt å gjøre en skikkelig analyse. Fortolkninger kan ikke bare ta i betraktning hva deltagerne tenker, men jeg har prøvd å begrunne mine synspunkt på en god måte. Jeg er også tydelig på at denne er min oppfatning og ikke den eneste sannhet.

Jeg har prøvd å markere et tydelig skille mellom eget perspektiv og presentasjonen av den forståelsen deltakerne har av sin situasjon. Jeg har ikke fremstilt tolkningene som om det var deltakerens forståelse av sin situasjon (Thagaard, 2013, s. 153).

3.8 Konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter

Forskeren må vurdere hvordan han kan beskytte deltagerne mot uheldig virkninger ved å delta i prosjektet. Forskeren må ta stilling til de etiske dilemmaene som oppstår. Forskerne må finne den minst dårlige løsningen på egenhånd. Man må tenke om man bør bruke den informasjonen man har fått (Thagaard, 2013). Dette er noe jeg har tenkt mye på. Noen av ungdommene delte veldig mange sårbare detaljer og jeg har vært usikker på hvor mye av dette jeg skal ta med i oppgaven min og om dette kan få konsekvenser for dem. Når ungdommene har kommet med konkrete eksempler har jeg enkelte ganger valgt å bare ta med det som har vært mest nødvendig for å få en forståelse av situasjonen. Dette for å beskytte dem og for at andre ikke skal kjenne igjen situasjonen. Jeg har også gitt informantene mulighet til å trekke tilbake informasjon eller bedt meg om å slette det om de ønsker det, men dette er det ingen som har benyttet seg av.

De etiske retningslinjene som planleggingen av prosjekter er basert på, fremhever det moralske prinsippet om respekt for menneskers privatliv, deres anonymitet og deres rett til å velge selv om de vil delta i forskningsprosjektet (Thagaard, 2013, s. 67–68). Jeg snakket med de ansatte på tiltaket på forhånd. Det var de som fant informanter for meg. Dette gjorde at de kunne velge noen som ikke kom til å ta skade av å delta i forskningen min. Jeg passet også på at ungdommene hadde en navngitt ansatt å snakke med under og etter intervjuet om det ønsket dette. Dette gjorde at det ikke bare var mitt ansvar, men de som kjente ungdommen og hadde en trygg relasjon til dem kunne snakke med dem.

Forskeren må vise respekt for intervjupersonens grenser, slik at personen ikke blir forledet til å gi informasjon som vedkommende vil angre på i ettertid (Thagaard, 2013, s. 119). Jeg prøvde så godt jeg kunne å tolke stemningen under og etter intervjuene og oppfatte signalene ungdommene sendte ut og om de synes noe var vanskelig. Jeg prøvde å ikke presse dem til noe og forklarte nøye at de kunne trekke seg når som helst om de ønsket dette og at det ikke fikk noen konsekvenser for dem. Det virket som to av ungdommene opplevde temaene i intervjuene mine som vanskeligere å svare på enn andre. Jeg så at de ble preget av det de fortalte, men begge to ønsket å fortsette intervjuet og ville ikke avbryte.

Forskningsprosjekter som forutsetter behandling av personopplysninger er meldepliktig til NSD. NSD er personvernombud for forskningsinstitusjoner og vurderer prosjektet i forhold til gjeldene forskningsetiske regler (Thagaard, 2013). Jeg har sendt søknad og fått godkjenning av NSD om mitt prosjekt. Jeg har sendt informasjon om hva jeg hadde tenkt til å gjøre og

hvordan jeg skulle gjøre det. De fikk tilgang til informasjonsskriv, samtykkeerklæring og intervjuguide. Vedlagt ligger disse dokumentene og deres godkjenning.

3.9 Informert samtykke

Forskningsprosjektet som inkluderer personer settes i gang bare etter deltageres informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid mulighet til å trekke sin deltagelse uten at dette får negative konsekvenser for dem. Dette handler om respekten for individets råderett over seg selv. At samtykket er fritt betyr at det er gitt uten ytre press. At det er informert betyr at de har fått forklaring på hva deltagelsen innebærer (Thagaard, 2013, s. 26–28).

Ungdommene fikk informasjon om prosjektet fra de ansatte på forhånd uten meg tilstede. Det vil si at de kunne velge helt selv om de ville delta. Jeg sendte et informasjonsbrev til de ansatte på forhånd om bad dem gi informasjonen videre til ungdommene. I brevet kom det tydelig frem at dette var en frivillig undersøkelse der de når som helst kunne trekke seg uten at dette får konsekvenser for dem. Hvor mye informasjon de fikk på forhånd er jeg usikker på, men når jeg møtte dem så var det ingen som hadde sett brevet mitt. På grunn av dette valgte jeg å forklare nøye hva dokumentet inneholdt og gav de tid til å lese det selv om de ønsket dette. Noen av dem brukte den tiden, mens andre ikke leste det. De fikk også tilbud om et eksemplar for å beholde, men dette var det ingen som ønsket eller hadde behov for. Dette gjør at de ikke har all kontaktopplysningene like lett tilgjengelig som de kunne hatt, men dette kan de få av de ansatte om de ønsker dette. Jeg gav også beskjed om at de kunne få tilgang til å lese transkriberingene etterpå eller at jeg kunne slette ting de ikke ønsket å ha med. Ingen benyttet seg av dette heller.

3.10 Konfidensialitet

Forskeren må hindre bruk og formidling av informasjon om deltagerne som kan skade enkeltpersoner. Forskningsmaterialet må anonymiseres og det må stilles strenge krav til oppbevaring av lister med navn eller andre ting som kan identifisere deltagerne. Deltageres identitet skal forbli skjult. Forskeren skal vise respekt for individets privatliv. Det er utarbeidet retningslinjer for behandling av data. Vi må anvende pseudonymer (fiktivt navn) eller kodenummer når vi transkriberer intervjuer. Deltageres navn og andre identifiserbare opplysninger må ikke forekomme på forskerens datamaskin.

Forskeren kan oppleve dilemmaer mellom hensynet til deltageres anonymitet og hensynet til å fremstille resultatene på en måte som oppfyller kravene til pålitelighet og etterprøvbarehet. Metodiske sett er det riktig å presentere deltageren slik vedkommende fremstår for forskeren. Etisk sett er det viktig å skjule hans eller hennes identitet. Kravene til konfidensiell

behandling av opplysninger gis prioritet fremfor kravet om å legge til rette for etterprøvbarehet (Thagaard, 2013, s. 28–30).

Personidentifiserbare opplysninger lagres separat og ikke elektronisk. Det skal slettes eller makuleres så snart de har tjent sitt opprinnelige formål. Jeg forklarte tydelig hvem som kom til å få tilgang til studien min og at den kommer til å bli publisert på internett om den tilfredsstilte disse kravene.

Ungdommene var åpne med de andre på tiltaket om at de deltok i undersøkelsen min og mange av de ansatte vet hvem jeg har snakket med. Dermed er de ikke helt anonyme. De ansatte og andre beboere kan nok kjenne igjen noen av historiene som er fortalt. Jeg har gjort alt jeg kan for å gjøre det vanskelig å gjenkjenne ungdommene og tatt ut sårbare opplysninger. Jeg har snakket med ungdommer fra flere forskjellige avdelinger, så ingen har full kontroll på alle jeg har intervjuet.

Forskeren må være klar over at den åpenheten og intimitet som kvalitativ forskning kjennetegner kan få deltagerne til å gi informasjon som de kanskje kan angre på senere (Kvale mfl., 2015, s. 107). Dette har jeg tenkt på og jeg har lurt på om enkelte delte litt for mye, men jeg har gitt beskjed til alle om at de kan ta kontakt når som helst om de ønsker å slette noe og foreløpig er det ingen som har gjort dette.

Personlig nærhet i forskningsrelasjonen stiller sterke krav til forskernes fintfølelse med hensyn til hvor langt han eller hun kan gå i undersøkelsen sin. (Kvale mfl., 2015, s. 107). Jeg hadde to intervju der ungdommen ble tydelig påvirket av det vi snakket om og jeg var usikker på hvor langt jeg kunne dra samtalen. Jeg valgte å gi dem tid og rom for pause, men spurte ikke om de ønsket å avslutte. Dette fordi jeg hadde drøftet denne problemstillingen med veileder på forhånd og fått beskjed om å gjøre det på denne måten.

4.0 FUNN/RESULTATER

Jeg har intervjuet seks ungdommer fra et bestemt kollektiv. Disse ungdommene er fra tre ulike avdelinger og alle har fått behandling i tiltaket i minst et halvt år. Det er fire gutter og to jenter representert. Intervjuene er delt inn fire temaer og handler om informantenes følelser, regulering av vanskelige følelser, hjelp til regulering og læring og forandring gjennom behandlingen.

Jeg har valgt å ha intervjuene som en vanlig samtale der jeg gikk inn i de emnene informantene tok opp og stilte oppfølgingsspørsmål angående dette. Jeg hadde intervjuguiden i bakhånd, men brukte ikke alle spørsmålene i noen av intervjuene. På grunn av dette har jeg ikke daa om de samme områdene fra alle, men alle har svart på spørsmål rundt de fire temaene. På grunn av ulikhet i svarene jeg har fått og relevansen av disse er det noen informanter som blir presentert oftere enn andre. Dette er fordi disse har hatt meget relevante, reflekterte og åpne svar på spørsmålene mine.

Her er en kort beskrivelse av hvert intervju:

Intervju 1: Informanten svarte kort og enkelt og jeg måtte stille mange oppfølgingsspørsmål for å få detaljer. Han gav beskjed når det var noe han ikke forsto slik at jeg kunne forklare hva jeg mente. Jeg oppfattet det som at han ikke hadde så stort fokus på regulering av følelser i hverdagen og at dette ikke var et tema han kunne så mye om.

Intervju 2: Ungdommen fortalte litt generelt om hvordan de ansatte jobbet, men også om personlige erfaringer. I starten var hun veldig opptatt av at hun ikke hadde de samme utfordringene som mange andre og var bekymret for at hun ikke svarte det samme som dem. Hun var veldig fornøyd med behandlingstilbudet og sa ingenting negativt om dette. Hun var opptatt av å fremstå som pliktoppfyllende. Derfor var det noe utfordrende å stille spørsmål som kunne sette henne i dårlig lys.

Intervju 3: Informanten svarte detaljert og langt. Han delte mange egne erfaringer og trakk frem både positive og negative sider med behandlingstilbudet. Han kunne mye om temaet mitt og hadde slitt med å kontrollere følelsene sine tidligere. Han brukte mange mestringsstrategier aktivt og var reflektert rundt egne reaksjoner og hva de førte til.

Intervju 4: Informanten hadde veldig sterke følelser. Jeg så tydelig at spørsmålene jeg stilte berørte henne. Jeg synes det var utfordrende å fortsette når jeg merket at samtalen var

vanskelig for henne. Hun ønsket å snakke om dette og fortelle sin historie. Hun jobbet aktivt med å håndtere følelser hver dag.

Intervju 5: Informanten fortalte lite fra eget liv. Han fortalte mye generelt om hvordan de ansatte jobbet, men lite om egne erfaringer og følelser. Jeg måtte stille konkrete spørsmål om egne opplevelser for å få et lite innblikk i dette. Regulering av følelser virket ikke som et tema han konsentrerte seg så mye om i hverdagen.

Intervju 6: Ungdommen fortalte åpent og ærlig om sine erfaringer og følelser. Han hadde slitt mye med følelser hele livet og gav lange og detaljerte svar angående dette. Dette var et tema som var aktuelt for han og som han fikk hjelp til i hverdagen. Han fortalte både om negative og positive ting med behandlingstilbudet.

4.1 Informantenes følelser

Jeg startet intervjuene med å spørre informantene om deres følelser. Dette spurte jeg om for å finne ut hvilke følelser de pleide å ha, og hvor sterke disse var. Noen har veldig god kontakt med følelsene sine, og mange av de opplever gjerne sterke følelser, mens andre føler seg mer numne og føler ikke så mye. Jeg ville finne ut hvordan disse ungdommene hadde det med tanke på det.

4.1.1 Sterke følelser

Fire av informantene fortalte at de hadde sterke følelser og at de følte at deres følelser var veldig mye sterkere enn andre på deres alder.

Informant 3 forteller at han har mye følelser og tidligere har hatt problemer med sinne. Han kan være irritert over små perioder, men er aldri langsint. Han forteller også at hvis han først blir sint så kan han bli mye sintere enn det andre blir. Dette gjelder også glede.

Jeg har mye følelser. Men jeg har ikke så mye sinne og sånn. Jeg kan være litt sånn irritert over små perioder. Jeg er aldri langsint. Jeg er veldig glad og kan være lei meg. Jeg hadde et sinneproblem før. Før jeg kom til tiltaket. Også føler jeg at når jeg først blir sint så kan bli ganske mye sintere enn alle andre. Og gladere enn andre- Informant 3

En annen informant kommer med ganske like uttalelser.

Informant 4 forteller også at hun har sterkere følelser enn det andre har. Hun mener at dette er på grunn av erfaringer fra barndommen som gjør at følelsene hennes blir forsterket. Hun sier at hennes følelser blir ti ganger sterkere for henne enn de blir for andre ungdommer.

Det er veldig lite som skal til for at jeg blir lei meg og sånn. Men det er jo på grunn av ting jeg har opplevd i tidligere barndom som gjør at alt blir veldig mye forsterket. Så alt blir ti ganger sterkere for meg enn det kanskje blir for andre ungdommer. -Informant 4

Begge ungdommene forteller om veldig sterke følelser som er vanskelig å håndtere. Dette er funn som ligner mye på det andre av informantene også fortalte. Det at ungdommene forteller om sterke følelser viser at de til en viss grad har kontakt med følelsene sine og ikke er numne og opplever seg selv som følelsesløs.

En av de andre informantene mente at hun ikke hadde sterke følelser, men ganske normale. Hun forteller at hun blir glad, trist og sint, men at hun ikke får disse følelsene fort og at de ikke er veldig sterke. Hun forteller at hun føler seg godt regulert.

Jeg er glad og trist og sint og tilfredsstillt. Hehe, jeg vet ikke. Jeg føler jeg er ganske godt regulert eller hva skal si. Jeg blir ikke veldig lett sint, blir ikke veldig sint. Eller alle kan bli sint liksom. Jeg blir glad. Eller jeg blir veldig glad, men det tar ikke helt av liksom.-

Informant 2

Dette er et svar som ikke samstemmer med det de andre informantene forteller, men viser at dette også er mulig blant denne gruppen. Dette kan kanskje være en motivasjon for de andre ungdommene.

4.1.2 Å vise følelser

Flere av respondentene fortalte om hvor lett eller vanskelig det var for andre å se hva de følte. Noen mente at det var veldig lett å se hva de følte, mens andre sa at de måtte bli veldig sint og utagere for at noen skulle legge merke til det.

Informant 3 forteller at det er vanskelig å lese han og at han må fortelle om han har det vondt. Det er ikke lett å merke om han er sint eller lei seg før han eksploderer. Derfor må han si det rett ut. Han sier avslutningsvis at det er lenge siden han har eksplodert.

Hvis jeg har det vondt så må jeg ofte si det. For det er veldig vanskelig å lese meg. Om jeg er sint eller lei meg. Det er mange personer man ser det på, men det er vanskelig på meg. jeg må si det rett ut liksom. Man merker det ikke på meg før jeg eksploderer liksom. Heldigvis har ikke det skjedd her på en god stund. – Informant 3

Dette tolker jeg som at informanten er flink til å skjule følelsene sine og holde de inni seg med mindre det går for langt. Det virker som han tidligere ikke har gitt beskjed om hva han har hatt behov for, men at han har blitt flinkere på dette siden han forteller at han ikke har eksplodert i det siste. Det å gi beskjed om hva man føler og hva en trenger kan være en god øvelse for han som han kan ta med seg videre. Nå er han i et behandlingstilbud som er oppmerksom på hvordan han har det og som spør om dette, men det er ikke vanlig å ha et så stort fokus på dette andre steder. Hvis en ikke setter grenser og er flink til å formidle hvordan en har det og hva en synes er greit, er det lett å bli overkjørt av andre.

En annen informant forteller at han er dårlig på å vise at han har det dårlig, men at andre lett kan lett hvordan han har det. Han har opplevd mange ganger at han ikke har klart å gi beskjed om hvordan han har det og heller har ruset seg eller rømt fra tiltaket. Han mener at det hadde vært bedre hvis han hadde snakket med en voksen.

Jeg er veldig dårlig på å vise at jeg har det dårlig. Folk mener de ser det veldig fort på meg at jeg har det vondt. Men jeg kan ikke selv se det da. At jeg viser det.. Men det er også mange ganger det har gått gale for meg fordi jeg ikke har vært sterk nok til å si i fra at jeg har det vondt. Gått gale fordi ingen så det. At jeg har rust meg på huset eller rømt. Gjort sånne dumme ting. Som egentlig hadde vært bedre om jeg hadde snakket med en voksen. –

Informant 5

At andre kan se hvordan han har det kan være en fordel for han der og da, fordi andre har mulighet til å ta hensyn og hjelpe han uten at han ber om det selv, På lang sikt kan dette være negativt. Det kan føre til at han ikke tar det ansvaret han burde ta fordi han har erfart at andre pleier å legge merke til at han har det vondt. Det å forstå at en trenger hjelp og be om det er viktig innenfor følelsesregulering. Det virker som han forstår at han burde snakke om det som er vanskelig, istedenfor å gjøre andre mindre hensiktsmessige aktiviteter og det er et steg i riktig retning.

4.2 SELVREGULERING

Jeg spurte alle informantene hvilke mestringsstrategier de brukte for å håndtere vanskelige og sterke følelser. Informantene nevnte distraksjon på ulike måter, rus, skrive ned tanker, snakke om det, gå ut av situasjonen og tenke på konsekvenser av handlingene sine som måter de håndterte det på.

4.2.1 Distraksjon

Alle informantene nevnte at de pleide å distrahere seg på ulike måter når de opplevde vanskelige situasjoner eller følelser. En informant strikket, andre brukte fysisk aktivitet og flere nevnte musikk som en måte å distrahere seg på.

Informant 2 nevnte flere ulike strategier hun brukte hvis hun hadde det vanskelig. Hun strikket sokker eller trente. Hun fortalte at hun har fått beskjed om at hun ofte har gjort for mange ulike aktiviteter på kort tid og glemt å tenke på følelsene sine og hvordan hun har hatt det.

Strikker sokker. Det er en ting. Trening. Det er mest det. Er med venner for eksempel. Snakker med noen. Spørs liksom hva det er. Jeg gjør for mye ofte. Har jeg hørt. Så jeg glemmer litt det med følelser og de type ting. Jeg har den oppgaven og skal på jobb, så skal jeg være frivillig der og så skal jeg på trening. Så skal jeg ditt og datt. Jeg har hørt at jeg glemmer litt å sjekke. – Informant 2

Det at hun har gjort mange ulike aktiviteter og har vært veldig opptatt kan være en metode for å unngå å tenke på vanskelige følelser. Samtidig forteller hun også at hun har mange mestringsstrategier for å håndtere vanskelige følelser, så det virker som hun bytter på å ta tak i det som er vanskelig og å overse det med mange aktiviteter

Som vi ser i sitatet over nevner hun også at hun trener. Dette er hun ikke alene om. Tre av informantene forteller at de bruker fysisk aktivitet som metode for å håndtere følelsene sine. Her varierer det mellom enkle turer, boksing, og trening på treningssenter. Et eksempel på dette er informant 6 som forteller følgende.

Hvis jeg har mye aggresjon inni meg så pleier jeg ofte å ta en tur på treningsrommet å bokse litt. Bare få det ut. – Informant 6

Han fortalte at hvis han har mye aggresjon inni seg pleier han å bokse på treningsrommet eller trene på andre måter. Dette sier han at er for å få ut de sterke følelsene sine. Han gir uttrykk for at han klarer å roe seg ned etter han har gjort noe krevende.

Han fortalte også som flere andre informanter at de brukte musikk for å distrahere seg fra problemene sine og håndtere følelsene bedre. Det gjorde også informant 4. Utdrag fra hennes intervju er her.

Spesielt før jeg blir ordentlig sint så pleier jeg å gå og ta musikk på ørene og gå ut og tar meg en tur for da klarer jeg å roe det. Det løser mitt sinne. Og så kommer jeg heller tilbake når jeg vet at jeg klarer å håndtere det med alle de rundt. - Informant 4

Informanten forteller at hun pleier å gå ut av situasjonen hvis hun begynner å bli sint og går en tur mens hun hører på musikk. Hun sier at dette løser hennes sinne.

Det virker som informanten merker når hun begynner å miste kontrollen slik at hun kan komme seg bort før situasjonen eskalerer. Hun forteller at hun bruker musikken til å roe seg ned. Det virker som dette får henne til å tenke på andre ting slik at hun kan ta opp igjen diskusjonen når hun er roligere. Det at hun går tilbake etter hun har hatt en vanskelig følelse er veldig bra. Hun kunne valgt å bare la situasjonen ligge, men for at det skal løse seg og hun skal unngå å ende i samme situasjon på nytt, er det hensiktsmessig å ta tak i det når hun er klar.

Hun har funnet en metode som gjør at hun klarer å roe seg ned og få følelsene på avstand slik at hun ikke sier eller gjør noe hun ikke burde. Om hun tenker på situasjonen og hvordan hun skal håndtere den når hun er for seg selv eller venter til hun går tilbake er usikkert. Jeg vil tro hun har tenkt over det før hun kommer tilbake siden hun da er klar for å takle det.

4.2.2 Rusmidler

Tre av respondentene nevner at de har brukt rusmidler for å dempe følelsene sine. I de tre andre intervjuene ble ikke dette tatt opp som tema.

Informant 1 forteller at han tidligere nesten ikke kjente på noen følelser fordi han bare ruste seg. Han forteller videre at han nå har mer kontakt med følelsene sine og at dette er en stor overgang fra hvordan ting var tidligere. Han har vært under tiltaket i to år nå og begynner å bli mer vant til det å kjenne på følelsene sine. Han har likevel brukt rus som en metode for å

unngå følelser også på tiltaket, men dette har blitt mindre etter hvert som har gradvis har blitt mer vant til det.

Før ruste jeg meg bare, så jeg kjente ingen følelser nesten (...) Nå kjenner jeg det. Det er stor overgang, men jeg har vært her i to år nå. Begynner å bli litt mer vant til det. Jeg har rust meg mye når jeg bodde på tiltaket også. Så jeg tok det sånn gradvis. – Informant 1

Det virker som informanten har brukt rusen for å slippe å føle noe. Det er ikke sikkert han gjorde dette i starten, men at han underveis fant ut at det hjalp mot vanskelige følelser også. Det virker som han ønsker og klare å håndtere følelsene sine, men at han synes dette er utfordrende. Han forteller at det var en stor overgang å plutselig ha følelser igjen, og det er forståelig. Når han ikke er vant til å kjenne på følelsene sine har han sikkert ikke mange strategier for å håndtere dem heller. Han sier at det har blitt mindre rus etterhvert som han har blitt vant til å kjenne på følelsene sine. Dette tyder på at han ønsker å klare og håndtere følelsene sine på en annen måte, og at han har opparbeidet seg metoder underveis som gjør det lettere å holde seg borte fra rusmidler. Som han sier har han tatt det gradvis og klart å forholde seg til følelsene sine en stund av gangen før det blir for mye for han.

Informant 6 har også brukt rus for å slippe å kjenne på følelsene sine. Han forteller at han har kjent på angst og sinne siden han var liten. Han forsto seg ikke på følelsene sine og hadde heller ikke snakket med noen om det. Etter han startet med rusmidler fikk han sterkere problemer med angst og sinne og prøvde å ruse seg mer for å bli kvitt det. Det fungerte ikke så bra, men han fortsatte fordi han synes det var vanskelig å håndtere de sterke følelsene sine.

Jeg har kjent litt på angst fra jeg var liten. Litt sånn hjertesmerter og redsel. Mye aggresjon. Mye greier da. Som jeg egentlig ikke skjønnte meg helt på. Jeg begynte å ruse meg sant. Og fikk mer av de psykiske lidelsene. Skjønnte meg heller ikke på det. Det var heller ingen som hadde fortalt meg så mye om det. (...). Jeg har egentlig ikke forstått meg helt på de følelsene jeg har gått rundt med da. Og så ble det verre. Jeg begynte å ruse meg mer og mer for å bli kvitt det. (...) Så det ble bare verre og verre. Så har jeg fortsatt å ruse meg på grunn av.. ja.. det har vært ganske vanskelig å gå rundt med det. Jeg har rust meg mange ganger på grunn av dårlige følelser da. – Informant 6

Det virker som informanten hadde hatt stor nytte av å lære hva følelsene hans betydde og hva de prøvde å fortelle han. Det virker ikke som om han har fått den reguleringsstøtten han har trengt tidligere og hadde hatt godt av å oppleve at følelser ikke er farlig. Han hadde det vondt og hadde ingen gode måter å håndtere dette på, og valgte derfor å selvmedisinere seg med

rusmidler. Andre funn i oppgaven fra samme informant viser at han har funnet andre mestringsstrategier gjennom tiltaket og at han får hjelp til regulering fra noen ansatte.

4.2.3 Skrivning om følelser

Tre av informantene forteller at de pleier å skrive ned følelsene sine. Enten i form av vanlig tekst eller i form av egenkomponerte sangtekster. To av dem laget musikk av følelsene de skrev ned, mens den tredje bruker skrivningen mer for å analysere situasjoner.

Informant 6 forteller at han pleier å høre og skrive musikk når han har sterke følelser. Han skriver ned følelsene sine og lager en sangtekst av det. Han sier at dette har hjulpet han mye.

Det jeg pleier å gjøre nå for tiden er å sette meg ned og høre på musikk. Skrive musikk. Det har hjulpet meg en god del. Skrive ned følelsene mine på et ark og bare lage en tekst av det. Litt sånne ting. – Informant 6

Det virker som om han synes det er lettere å håndtere følelsene sine når han har skrevet det ned. Når en skriver det ned på papiret må en tenke gjennom hva man skal skrive og dermed hva man føler. En får satt ord på det og det kan være lettere å forstå og ta på alvor når en ser det på papiret.

Informant 4 forteller at hun jobber med seg selv ved å skrive ned ting. Hun skriver ned både gode og dårlige ting som har skjedd i løpet av dagen og reflekterer over dette. Senere går hun tilbake og ser på situasjonene og tenker over hvordan hun kunne løst det på et annet tidspunkt. Hun forteller at det er slik hun klarer å bearbeide ting.

Nei jeg må jobbe med meg selv. Jeg er veldig sånn.. Jeg skriver ofte ned i en bok hva jeg har slitt med og hva som har vært bra og hva som har vært dårlig. Så skriver jeg kanskje fem gode ting og fem dårlige ting. Og så ser jeg på det neste dag og så tenker jeg over dem. Så tenker jeg over hva jeg kunne gjort den dagen hvis det skulle skjedd. Så den kvelden igjen så skriver jeg på nytt. Så gjør jeg det om igjen hver kveld liksom. Da klarer jeg å bearbeide det til neste gang. – Informant 4

På denne måten får hun fokus på både negative og positive ting som skjer. Hun får mulighet til å reflektere rundt hendelser og bli bevisst på hvordan hun pleier å opptre i disse situasjonene. På denne måten kan hun finne andre alternativer og løsninger til en annen gang. Det virker som hun jobber hardt for å endre dårlige mønstre og reflekterer over hvordan hun kan stoppe, minske eller endre sine emosjoner. Hvis hun kommer opp i en av situasjonene hun tidligere har skrevet ned kan hun lettere opptre annerledes fordi hun allerede har tenkt

gjennom mulige løsninger, og slipper å komme på en ny ide der og da når ting kanskje er litt hektisk.

4.2.4 Trekke seg ut av situasjonen

Flere av informantene forteller at de trekker seg ut av situasjonen hvis det blir for mye og de merker at de ikke kommer til å handle hensiktsmessig.

Et eksempel på dette er informant 3. Informanten forteller at han har skjønnet at krangling aldri fører til noe godt. Han pleier å trekke seg unna og roe seg ned før han tar opp det som er vanskelig i en roligere setting for å unngå krangling og diskusjoner. Han fortsetter å forklare at han kan si ting han angrer på hvis han blir veldig sint.

Jeg har skjønnet at krangling aldri fører til noe godt. Så hvis jeg er ordentlig sur så pleier jeg ikke å ta det opp der og da. Da pleier jeg å la det roe seg ned for meg før jeg tar opp slik at jeg ikke går inn i en krangel eller diskusjon. Hvis jeg blir skikkelig sinna så kan jeg si ting jeg ikke mener som jeg angrer på etterpå. Derfor har jeg lært å aldri ta opp ting når jeg er så sint. Jeg pleier å si det senere egentlig. Jeg trekker meg unna. Går opp på rommet hvis jeg ikke vil prate. Eller bare skifte tema og lar det roe seg for meg før jeg tar det opp igjen. Hvis jeg tar det opp når jeg er sint så plutselig vil jeg angre på det. – Informant 3

Det virker som informanten har lært av tidligere erfaringer og har blitt kjent med hvordan han pleier å reagere i ulike situasjoner. Han vet av erfaring når han kan gjøre noe han angrer på. Han vet at han kan miste litt kontrollen hvis han blir sint, derfor velger han aktivt å unngå dette når det er mulig. Det virker som han har erfart at han klarer å roe seg ned når han gir det litt tid. Enten sammen med andre med et litt roligere samtaleemne eller om han trekker seg unna situasjonen. Han setter grenser og lytter til sine egne behov.

Han er også bevisst på hva hans reaksjoner kan gjøre med andre og ønsker ikke dette.

4.2.5 Tenke på konsekvensene

Informanten forteller at når hun blir veldig sint så får hun lyst til å være fysisk med en av de ansatte eller en annen ungdom. Hun ønsker ikke å skade noen, men får lyst til det når hun står i en veldig krevende situasjon der noen har provosert henne. Mange ganger tror hun at det kommer til å skje, men hun klarer å stoppe seg selv ved å tenke at hun ikke kan gjøre det og ikke er den type person. Hun synes det er veldig vanskelig, men jobber hver dag med å håndtere det.

Når jeg blir veldig sint så får jeg en skikkelig følelse av at jeg kommer til å være fysisk med en av de voksne eller ungdommene. Jeg hadde aldri ønsket det og jeg tror aldri jeg hadde gjort det (...) Det svir i hjertet for jeg blir så forbanna. Det er sånn mange ganger at jeg tror det kommer til å skje (...) Og så fortsetter folk å presse og jeg har bare så lyst å vise de at nå er det nok liksom. Men så er det det at det er så mye mer av meg som sier at «du kan ikke gjøre det liksom. Du er ikke den typen». Så er det bare den lille delen av meg som bare «jo kom igjen» sant. Så det er vanskelig, men jeg håndterer det jo. Jeg jobber hver dag med hvordan jeg skal håndtere det bedre neste gang det skjer. – Informant 4

Her viser informantene at hun klarer å stoppe opp i situasjonen og tenke gjennom hva konsekvensene blir hvis hun handler ut i fra de første impulsene sine. Det foregår en dialog i hodet hennes der hun bestemmer seg for hvordan hun skal handle og står imot impulsene sine. Hun forteller også at hun tenker gjennom det etterpå for å være bedre rustet neste gang det skjer.

Det å få en følelse om å skade andre er ikke uvanlig når en får veldig sterke følelser, men det er da det er veldig viktig å være bevisst det og klare å stå imot. En må stoppe opp og ta seg tid til den dialogen som informantene fortalte om. I tillegg må en vite hvordan man skal håndtere denne følelsen.

Alle informantene nevnte også at de snakket om følelsene sine med andre. Dette kommer det gode eksempler på i neste del av analysen.

4.3 HJELP TIL REGULERING

I denne delen av intervjuene har jeg spurt informantene om de har opplevd å bli møtt og hjulpet med tanke på håndtering av følelser på tiltaket. Jeg har spurt om deres relasjoner til de ansatte og om det er noen som skilte seg ut. Jeg har også spurt hvordan de ansatte reagerer om ungdommene håndterer følelsene sine på en destruktiv måte.

Ungdommene har fortalt om tette relasjoner til enkelte miljøterapeuter, samtaler både på et generelt og et konkret grunnlag. Ansatte som alltid stiller opp og enkelt tilfeller der de reagerer på mindre hensiktsmessige måter. Denne delen avslutter med noen punkter av hva ungdommene kunne ønske at hadde vært annerledes.

4.3.1 Tette relasjoner

Alle informantene fortalte om spesielle miljøterapeuter som de hadde et spesielt forhold til og som de var tryggere på og hadde en tettere relasjon til enn andre. Nedenfor viser jeg tre eksempler på dette som oppsummerer de viktigste poengene ungdommene fortalte om når det handlet om relasjoner til de ansatte.

Informant 2 forteller at hun har vært en av de som har vært veldig flink og som fort kan bli litt glemt og at det derfor har vært viktig for henne at noen ansatte har sett henne litt ekstra og spurt hvordan hun har hatt det selv om hun har hatt det fint.

Jeg har vært en av de som har vært veldig flink. Ikke negativt for det er mange ungdommer på tiltaket og mange trenger hjelp. Mye mer hjelp enn meg. Det er noen nøkkelpersoner som alltid har kommet å spurt «Du da (navn), går det bra med deg?» Det er jo sånn for alle ungdommene at de har noen personer som de vet ser dem litt ekstra. Og det har vært veldig viktig for meg for jeg glipper litt gjennom når jeg er så flink på en måte. De som ser meg litt ekstra. Tar seg ekstra tid til å bare sjekke. Selv om jeg har det bra så sjekker de likevel. –

Informant 2

Jeg tolker det som at ungdommen føler seg mer sett og anerkjent når de ansatte tar kontakt og spør hvordan hun har det. Det får henne kanskje til å føle at noen bryr seg om henne for den hun er uansett. Det kan gjøre at hun føler at hun slipper å oppføre seg på en bestemt måte for å få oppmerksomhet. Det virker som dette er en ungdom som ikke tar så mye oppmerksomhet. Det at de ansatte sjekker jevnlig hvordan hun har det gjør at hun kan få snakket om det som plager henne underveis istedenfor at tingene skal bygge seg opp å bli et stort problem før hun får snakket om det. Som hun nevnte tidligere i oppgaven trenger hun hjelp til å huske på å sjekke hvordan hun har det fordi hun ofte er så opptatt.

Informant 4 forteller at hun føler at de ansatte møter henne på en god måte etter hun har fortalt hvordan hun har det og at de har forståelse for valgene hun tar. Hun forteller videre at spesielt en ansatt tar henne med på tur når han ser at hun har det vanskelig. På disse turene får hun snakket åpent og ærlig med en voksne og dette hjelper henne ofte til å snu tankene sine. Hun avslutter med å fortelle at denne ansatte er som en ekstra pappa for henne og at det alltid er han hun går til når noe er vanskelig.

Nå når alle vet hvordan jeg har det så føler jeg de møter meg ganske bra. De har mye mer tillit til meg fordi de skjønner hvorfor jeg kan ta sånne valg som jeg tar. Spesielt (navn på ansatt), når han ser at det er for mye for meg så tar han alltid meg med ut på en koselig tur slik at jeg klarer å snu tankene. Det er de turene som hjelper meg mest. Og at jeg kan snakke åpent og ærlig med de voksne. Det er bare (navn på ansatt) jeg går til. Han er helt fantastisk. Uten han her så.. Han er som en ekstra pappa for meg. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten han her. – Informant 4

Når ungdommen blir tatt med bort fra institusjonen for å gjøre noe hyggelig får hun kanskje tankene over på noe annet. Hun blir tatt bort fra situasjonen som er vanskelig og får oppleve noe nytt. Den ansatte viser at han bryr seg om henne ved å ta henne med på en kjekk aktivitet.

Når hun får mulighet til å fortelle om det som er vanskelig til en hun stoler på opplever hun kanskje forståelse. Hun får kanskje satt ting i perspektiv og klarer å sette ord på hva som er vanskelig. Hun kan kanskje også se andre sider av saken og hvordan man kan løse disse. Kanskje kommer den ansatte med nye tanker eller perspektiv som ikke ungdommen har tenkt på. At hun sier at den ansatte er som en far for henne tolker jeg som at dette er en person som betyr veldig mye for henne. Akkurat hva hun legger i begrepet far er vanskelig å si, men ut i fra beskrivelsen hennes vil jeg tro det er en trygg voksen som stiller opp for henne og som hun kan regne med når det skjer noe vanskelig.

Informant 6 forteller at han har hatt perioder der han har hatt det ganske vanskelig og at det da er ansatte som har kommet inn på rommet hans for å snakke med han. Dette mener han har endret mye på tankene han har hatt. Han forteller videre at det spesielt er en person som han har en god relasjon til som ofte hjelper han når han har det vanskelig.

Jeg har jo hatt perioder der jeg har hatt det ganske vanskelig. Folk har kommet inn til meg og snakket med meg. Endret ganske mye på de tankene jeg har hatt. Det er spesielt en person her som jeg har veldig god connection med. Som ofte hjelper meg når jeg har det drit.-

Informant 6

Jeg spurte hva den ansatte gjorde for å hjelpe han i slike situasjoner og han fortalte at når han satt på rommet og følte at ting var vanskelig og ikke har våget å gå ut av rommet sitt, så har den aktuelle ansatte pleide å komme opp på rommet hans for å snakke med han. Han fortalte at dette ofte gjorde at han fikk det mye bedre.

Når jeg sitter på rommet og føler at ting er jævlig drit. Ikke tørr å gå ned fordi jeg føler jeg ikke har noe her å gjøre. Da pleier han å komme opp på rommet mitt og bare snakke med meg. Og så blir det ofte ganske mye bedre. – Informant 6

Det at han slipper den spesielle ansatte inn på seg tolker jeg som at de har en tett relasjon. Siden han sier at denne personen har klart å endre mange av tankene han har hatt kan det tyde på at han er åpen med denne personen, lytter til og tar til seg det han har å si. Det at den ansatte har pleid å komme opp på rommet hans for å snakke med han når han hadde det vanskelig tolker jeg som at den ansatte er bevist på ungdommens følelser og hva han trenger og følger opp dette. Han følger opp og viser at han bryr seg og er der for ungdommen. Dette kan gjøre ungdommen tryggere. Han fortalte at den ansatte ofte snudde tankene hans. Dette kan være fordi han får satt ord på tankene og følelsene sine og endrer mening når han får sagt det høyt, eller det kan være den ansattes tilbakemeldinger endrer tankene hans. Kanskje den ansatte stiller kritiske spørsmål eller gir alternative forklaringer som kan være like tenkelige som ungdommens første følelser.

Denne informanten forteller også at han synes det er vanskelig å fortelle at han har det vondt fordi han har hatt mange negative tanker om seg selv. Han har ikke følt seg god nok og har tenkt at andre ikke vil ha noe med han å gjøre. På grunn av dette synes han at det er vanskelig å snakke med de ansatte. Han stoler ikke alltid på at han kan snakke med de ansatte, selv om de sier at han kan det og han merker at de er gode mot han.

Jeg er ikke så flink til å vise at jeg har det vondt for å være helt ærlig. Det er veldig vanskelig. Når du sitter og har mye depresjoner og tenker mye negativt om deg selv, tenker at du ikke er god nok eller at andre ikke vil ha noe med deg å gjøre. Så er det vanskelig å gå til de folkene å snakke med de om dine problemer for du føler liksom ikke de vil ha noe med deg å gjøre. Selv om de sier til meg at du kan snakke med meg om det er noe og jeg ser at folk er gode mot meg. Så er det av og til vanskelig å gå til de å snakke om ting. – Informant 6

Jeg spurte informanten om han visste hvorfor dette var vanskelig og han svarte at det var mest på grunn av han selv og hans tanker om seg selv. Han sier videre at han må prøve å snakke

med dem likevel og at det blir lettere å prøve på nytt når han får gode erfaringer. Han sier tilslutt at de ansatte er flinke til å komme å snakke og vise at de er der for ham.

Mest på grunn av meg selv. At jeg tenker at jeg er en dårlig person. Da blir det litt sånn i mitt hode. Men av og til så synes jeg det er litt vanskelig å snu på det. Må nesten bare prøve og prøve og prøve. Til slutt så blir det mye lettere når jeg ser at ting kanskje går bra. Jeg føler mange her er ganske flink til det. Å komme å snakke. Å si at de faktisk er her for deg.-

Informant 6

Han forteller at han må prøve å stole på dem og at det blir lettere når han får positive erfaringer med dette. Her virker det som han opplever regulerende erfaringer der han lærer at de ansatte er til å stole på. Det virker som de ansatte bruker mye tid på å trygge han og få han til å bli tryggere på dem. Informanten er klar over at han har utfordringer med å stole på de ansatte, og det virker som at han jobber med å bli tryggere på dem. Han vet hva som skal til for at han skal endre mening og det er positive erfaringer. Han virker åpen for at de ansatte skal få gi han dette, men jeg vi tro han trenger tid på dette og at endringen ikke skjer over natten. Han forstår at han som må jobbe med seg selv, og at hans tanker og følelser ikke alltid stemmer.

4.3.2 Samtaler

Alle ungdommene forteller om at det brukes samtale for å regulere følelser på tiltaket. De forteller at de ansatte prøver å motivere dem til å fortelle hva som er galt.

Informant 2 forteller at samtaler med de ansatte er en del av behandlingen. Hun oppfatter at de ansatte formidler at de ønsker at ungdommene skal fortelle hvis de har det vanskelig istedenfor å gjøre andre mindre hensiktsmessige strategier slik at de heller kan få hjelp til det som er problemet. Hun forteller videre at de ansatte spør hva som er problemet og er frempå. De stiller mange åpne spørsmål og prøver å få ungdommene til å reflektere rundt temaet uten å ta over valget deres. Informanten føler at de ansatte formidler at de bryr seg om henne og vil hjelpe henne å ta rett valg.

Det er en del av behandlingen på en måte. Å snakke med dem om ting. De er veldig på at.. Fortell hva det er isteden. Si hva det er så kan du få hjelp til det liksom. Hvis det er kjipt så si i fra istedenfor å gå å gjøre noe annet liksom. De spør hva det er. De er frempå, men samtidig på en måte som.. ikke føles negativ da. Det er selvfølgelig noen som føler det negativt, men jeg føler det ikke som negativt. Jeg synes det er bra. Det viser at de bryr seg og at de er der

for å «dette handler om deg og jeg vil at du skal fortelle meg hva det er slik at jeg kan hjelpe DEG» liksom. Det er veldig fint. Av og til kan de komme med veiledning (...) de vil ikke ta over valget. De råder deg heller til å.. De spør jo mange og åpne spørsmål. Få deg til å reflektere litt. – Informant 2

Det virker som flere av ungdommene sliter med å be om hjelp og ta tak i det som er vanskelig og heller bruker andre mindre hensiktsmessige strategier til å glemme problemet for en stund. De er kanskje ikke vant til å snakke om det som er vanskelig med andre, eller at andre er interessert i å hjelpe dem. Det er heller ikke sikkert at de har erfart at dette er til hjelp. Ungdommene trenger positive erfaringer med å snakke med de ansatte for at de skal fortsette å be om støtte.

Det høres ut som de ansatte prøver å motivere ungdommene til å snakke med dem ved å veilede uten å bestemme hva ungdommen skal gjøre. Det virker som de vil vise at det kan hjelpe å snakke om det og at man på den måten kan finne nye løsninger på utfordringene sine. Det høres ut som de ansatte prøver å lære ungdommen å ta valgene selv. De vil ikke bestemme hva de skal gjøre, men hjelpe dem til å finne rett valg ved å reflektere og stille åpne spørsmål. De anerkjenner at det er flere løsninger på utfordringene og at ungdommen kanskje ønsker å handle på en annen måte enn den ansatte hadde gjort.

Informant 4 forteller også at det blir brukt mye samtaler i behandlingen. Han sier at de ansatte snakker mye om psykisk helse, meditasjon og yoga. Både med og uten ungdommene. At de snakker om dype temaer fra livet sitt og hvordan de har håndtert det. Han forteller at han blir påvirket av at de snakker om det og blir interessert i temaene de snakker om.

Vi snakker om det. De snakker veldig mye om sånne ting. De voksne. Da blir man liksom påvirket av at de sitter og snakker om det hver eneste dag. Psykiske ting og (...) meditasjon og yoga (...) sitter ofte og har dype samtaler om sånne ting. (...) De sitter på en måte og har dype samtaler og prater og forskjellige ting og hele livet deres. Hvordan man skal håndtere det og hvordan de har håndtert det. Det at de gjør det ganske ofte gjør jo at man blir interessert og lytter.- Informant 3

Her tolker jeg det som at de ansatte viser ulike sider av seg selv og forteller om livet sitt på godt og vondt. Dette er en fin måte å bygge tillit til ungdommene og de kan på denne måten bli tryggere på de ansatte. Ved å snakke med hverandre og ikke direkte til ungdommene kan dette virke mindre skummelt for ungdommene. De kan høre etter på det de ønsker og ta til seg det de ønsker uten at det blir noe forventning om at de skal gjøre det. Fokuset på psykisk helse

danner også et miljø der det er greit å snakke om disse emnene. Ungdommene kan erfare at dette ikke er farlig, men tvert imot kan være nyttig og interessant.

Ungdommene kan reflektere rundt hva de hadde gjort i lignende situasjoner de ansatte snakker om og det blir mindre terskel for at de kan dele noe fra sitt liv når de ansatte gjør det først. Når de deler erfaringer med hverandre kan de lære av det. Ungdommene og de ansatte kan få nye ideer til måter å håndtere ting på ved senere anledninger. De kan være mer mottakelig for forslag når de ikke er spesielt rettet mot dem personlig. Det er ikke noe press på at ungdommene prøve det de ansatte snakker om, men ideer til hva man kan gjøre om man ønsker å prøve noe nytt og noe som har fungert for andre.

Informant 4 forteller også at ansatte og ungdommer bruker mye tid på å snakke sammen. Hun forteller om spontane samtaler. Hun sier at hvis noen vet at hun er lei seg så kan beboere og ansatte, ha en samtale på et generelt grunnlag om hvordan det er å være lei seg og hva man kan gjøre for å få det bedre. De som ønsker det deler erfaringer og hva som har funket for dem. Hun forteller at hun liker dette og synes det er en god måte å gjøre det på fordi alle kan få si sine meninger og erfaringer og de kan lære av hverandre.

Hvis noen vet at jeg er lei meg og sitter i stuen så kan vi fort snakke om hvordan det er å være lei seg og hva man kan gjøre for å få det bedre og sånn. Det er jo veldig greit. Da føler jeg at alle får si sine meninger og erfaringer. Vi kan lære av hverandre. Og det er egentlig veldig godt. Jeg tror jeg har mye å lære fra andre, men jeg tror også andre har veldig mye å lære av meg. Jeg er veldig takknemlig for det. -Informant 4

De bruker en spesiell situasjon til å snakke på et generelt grunnlag. Dette kan være nyttig for alle ungdommene da alle som vil får delt sine erfaringer. De kan hjelpe andre med å fortelle om sine erfaringer og dette kan være en god følelse for dem. Samtidig som de kan lære av hvordan andre løser situasjoner. Håndtering av følelser må læres. En god måte å lære på er å snakke rundt et tema. Dette gjør at alle deltagerne må reflektere over hvordan de pleier å reagere og at den som er lei seg får forskjellige alternativer til hva hun kan prøve.

Ungdommene kan oppleve at det ikke er farlig å snakke om følelser. Når andre deler ting de synes er vanskelig kan ungdommen føle seg bedre fordi hun ser at hun ikke er alene om å ha det slik. De kan også erfare at ved å dele sine svakheter kan en få hjelp og støtte fra andre som bryr seg om en. Selv om ikke alle kanskje har nytte av denne kunnskapen på det tidspunktet samtalen finner sted så kan de ha bruk for det senere. Da kan de tenke tilbake på hva de snakket om og lettere ta et fornuftig valg fordi de har reflektert rundt dette temaet tidligere.

4.3.3 Ungdommens behov i sentrum

Flere av informanter har historier om at de ansatte stiller opp i konkrete situasjoner som har vært vanskelig for dem der de har trengt hjelp til å regulere følelsene sine. Her kommer tre eksempler på dette.

Informant 2 fortalte en historie om henne og samboeren som hadde en diskusjon om hvor de skulle bo. Det endte med at samboeren valgte å flytte fra byen og dette var veldig vanskelig for informanten. Jeg spurte hvordan de ansatte håndterte dette og hvordan hun fikk støtte i denne situasjonen. Informanten forteller at de ansatte ofte tar ungdommene med ut når de har det ekstra vanskelig. Dette for å få snakket skikkelig med dem. Hun forteller om et konkret eksempel der hun og en ansatt gikk ut på kafe og drakk kaffe og spiste kake.

Hvis man bor her på huset så er det ofte at man går en tur ut. For hvis man bor på huset eller i en av avdelingene så er det mye folk. Flere ungdommer. Så da synes de det der bedre å trekke dem ut. Få snakket skikkelig om det da på en måte. Så vi gikk ut, drakk kaffe. Jeg og en som hadde meg da. Så vi satt og drakk kaffe noen timer og spiste kake- Informant 2

Det virker som de ansatte tar seg god tid til ungdommene på tomannshånd. De bruker hyggelige aktiviteter utenfor tiltaket for at ungdommene skal få tenke på noe annet. Det virker også som de tar seg tid til å lytte og stille spørsmål til det ungdommen sliter med. Når de tar med ungdommen bort fra tiltaket får de vist ungdommen at de blir tatt på alvor og at de ansatte ønsker å bruke tid på dem. De kan få oppleve å ha betydning for den ansatte og får anledning til å ha den ansatte for seg selv en stund. Ungdommen får god tid til å snakke om det som er utfordrende om de ønsker dette. De får også litt pause fra utfordringene og kan få nye impulser og tanker rundt dette. Det virker som ungdommene får ekstra oppmerksomhet når de har det vanskelig og dette signaliserer at det hjelper å spørre om hjelp når en trenger det, for da får en det.

Informant 3 forteller om en vanskelig situasjon der han var lei seg og sint og de voksne hjalp han å håndtere dette. De tok han med på tur og var der for ham. En natt slo han så hardt i veggen at den ansatte som bodde ved siden av våknet og kom og spurte hvordan han hadde det.

Da var jeg ganske lei meg og sint og da hjalp de voksne meg ganske mye med å håndtere det da. Dro meg med på tur og var der for meg. Snakket om det. Første natten så klokken to om

natten så slo jeg drit hardt i veggen sånn at han voksne ved siden av meg våknet. Han kom inn og bare «Hei, hva skjer?».- Informant 3

Det virker som de ansatte bruker vanskelige situasjoner ungdommene står i til å vise at de stiller opp og tar dem på alvor. I likhet med situasjonen informant 2 fortalte om, virker det som de tar ungdommen med på noe kjekt for å få han ut av omgivelsene og gi han tid til refleksjon og egentid.

Når den ansatte kommer inn på natten når ungdommen slår i veggen viser den ansatte at han tar ungdommens behov på alvor og prøver å gi han det han trenger. Han forsto kanskje at ungdommen trengte støtte og hadde det vanskelig og valgte å gi ham det selv om det var på et litt ubeleilig tidspunkt. Han viser at han stiller opp uansett og at ungdommen skal vende seg til forutsigbarheten om at den ansatte stiller om. Den ansatte lar ikke være å bry seg fordi det passer litt dårlig, men er til stede hele tiden.

Informant forteller om lignende opplevelser. Hun også har det vanskelig om natten og opplever støtte fra de ansatte.

Hun forteller at alle tankene hennes kommer om natten og hun synes det er vanskelig å håndtere. Hvis hun får det ekstra vanskelig pleier hun å vekke en av de ansatte som bor i samme etasje som henne. Han forstår henne godt og dette er en trygghet for henne.

Jeg sover ikke om nettene fordi det blir så mye tanker og det liksom er på natten at alle tankene mine kommer. Og så begynner jeg å tenke og så blir alt veldig tungt og veldig ekstremt. (Navn på ansatt) bor i samme etasje som meg. så han er min næreste. Han løper jeg alltid inn til hvis det er noe. Han våkner alltid hvis jeg går inn til han. (...) Det er en trygghet for meg og ha en som forstår så godt. – Informant 4

Informanten forteller at det er en trygghet for henne å ha mulighet til å snakke med den ansatte når hun har behov for det. Selv om det er midt på natten.

Disse tre historiene viser at de ansatte strekker seg langt for å gi ungdommene det de trenger. Ungdommene skal vite at de får støtte når de trenger det og ikke når det passer for de ansatte.

4.3.4 Forbedringspotensialer

To av informantene har fortalt om hendelser der de ansatte blitt frustrert og latt det gå utover dem. Jeg spurte hvordan de ansatte reagerte når de hadde sterke følelser.

Informant 3 forteller at det varierer hvordan de ansatte reagerer når han har sterke følelser. Han forteller at det kommer an på hvordan han oppfører seg, men når han har provosert de ansatte med vilje har de blitt irritert eller hissig tilbake.

Han forteller også om en hendelse han har opplevd der tre ansatte har blitt veldig sint og har hevet stemmene og skreket til han. Det endte med at en annen ungdom måtte be de ansatte om å roe seg. Han legger til at han oppfatter de aktuelle ansatte som dårlig på følelsesregulering og at de er de hissigste ansatte på tiltaket.

Det varierer litt. Enten går de inn i diskusjon eller så legger de seg flate. Det spørs litt hvordan jeg reagerer. Når jeg var ganske ny her så var det en hendelse der jeg prøvde å fyre opp de voksne fordi jeg var så sint. (...) Hvis jeg går i attack på dem hvis du skjønner. Hvis jeg sier «du gjorde det og det kan du ikke drive med» liksom. Da kan det være de blir litt hissig tilbake. Eller de diskuterer. Jeg har også opplevd at de klikker helt på meg. Det var en samling der en ungdom måtte roe ned de voksne. Samling er når man kommer tilbake fra hyttetur og da var de voksne så sinna på meg at de satt og skrek i kor her. Tre voksne. Den ene ungdommen som var igjen måtte roe ned de voksne og si at nå må dere roe dere ned. Mange av de her kan være ganske dårlig på følelsesregulering og være ganske hissig. Jeg hadde de tre mest hissigste voksne også da. I samlingen min. – Informant 3

Jeg regner med at ungdommen vet hvordan han skal irritere og provosere de ansatte. Han kjenner dem godt og vet hvordan de reagerer på godt og vondt. Han vet hva som er viktig for dem og hva de bryr seg om.

Han forteller som sagt også om en hendelse der tre ansatte ble veldig sint på han. Han oppfatter de aktuelle ansatte som dårlig på følelsesregulering og at de er de hissigste ansatte på tiltaket. I dette eksempelet ble de ansatte sint fordi han og noen andre hadde tatt rusmidler på tiltaket.

Informant 6 har også lignende erfaringer med de ansatte. Han forteller også at det varierer hvordan de reagerer, men at det hender de kjefter på han. Han mener at de burde bli flinkere til å håndtere ungdommens følelser på riktig måte og nevner at om han er veldig sint så blir det ikke bedre om de ansatte skriker til han og ber han om å gjøre noe. Da blir følelsene hans bare enda sterkere.

Av og til så blir det litt sånn kjefting og sånne ting (...). Mye forskjellig de gjør. Jeg føler kanskje at noen av de som er her burde bli litt flinkere på å håndtere det på en riktig måte. Hvis jeg er veldig forbanna så gjør det ikke det bedre om noen kommer inn til meg og begynner å skrike til meg og sier at jeg må gjøre det og det. Da blir jeg bare enda mer forbanna. – Informant 6

Hvorfor de ansatte reagerer med sinne her er også usikkert, men det virker ut i fra det han forteller at det er fordi han ikke har gjort noe han skulle.

Utenom dette ønsket også ungdommene at de ansatte skulle følge bedre med på hvordan de hadde det. Informant 5 og 6 ønsker at de ansatte skal bli flinkere til å spørre om det går bra med dem og hjelpe dem når de ikke har det bra. Fordi begge mener så mye likt angående dette velger jeg å bare ta for meg sitatet til informant 5.

Han vil at de skal spørre hvordan det går ikke anta at han bare er trøtt og sliten. Han ønsker å bli tatt mer på alvor og at de skal følge bedre med på hvordan han har det. Han synes ikke det er lett å si ifra når han har det dårlig, men mener at dette hadde vært lettere om de ansatte var flinkere til å spørre hvordan det gikk med han.

Jeg vil jo at de skal gjøre det på den måten at den som hjelper da. At de kommer bort og spør om det går bra hvis de ser at du er litt nedfor og deppa og ikke bare tenker at han er trøtt og sliten. At de faktisk tar hånd om det. At de tar litt. At de følger litt mer med kanskje. Uansett om du har det bra eller det ser sånn ut så kan man ha det jævlig dårlig også. Så det.. Kanskje komme noen ganger å spørre enkelte personer om det går fint. For det er ikke alltid lett for den personen det gjelder å komme bort til en voksen å si ifra om at den har det dårlig. Lettere å si ifra hvis en voksen kommer først til deg og spør om det går fint. - Informant 5

Informant 4 ønsker også at de ansatte skal spørre hvordan hun har det, men hun er også opptatt av at de ikke skal presse på hvis hun sier at hun ikke ønsker å snakke om det. Hun har mye erfaring fra tidligere at folk presser henne til å snakke om ting fordi de mener hun får det bedre hvis hun snakker om det som er vanskelig. Det sier hun at aldri ender bra og at hun

alltid blir lei seg. Når folk gjør slike ting føler hun at de ikke at de forstår hvordan hun har det og at hun allerede har det vondt fra før. Hun liker best å selv gå til en voksen for å snakke om det som er vanskelig når hun ønsker det.

Noen ganger så kan jeg like at noen spør hvordan det går og snakker med meg om ting, men noen dager så hater jeg at folk spør. Så noen dager så har jeg virkelig ikke lyst å snakke om det. Det er det mange som forstår også. Det er mange som presser på fordi de tenker at jeg får det bedre, men jeg hatt så mange psykologer som presser på når jeg sier det er nok og det ender aldri bra. Jeg blir bare lei meg og alt går til bønn liksom. Jeg liker å gå til voksne selv og snakke. Jeg liker ikke at folk presser på. Da blir jeg irritert. Da føler jeg ikke at de forstår at jeg har det tungt og ikke vil snakke om vanskelige ting. Da har jeg det allerede vondt liksom.- Informant 4

Ungdommene synes det er vanskelig å fortelle til de ansatte når de har det vanskelig.

For de ansatte kan det være vanskelig å oppdage at ungdommen har det vanskelig og at han ønsker å snakke om det. Hvis de spør for ofte kan de ansatte frata ungdommene ansvaret for å lære og øve på å be om hjelp. Dette kan fungere mens de er på tiltaket, men kan bli vanskelig i det vanlige samfunnet når ingen vil spørre eller følge med på hvordan de har det.

Ungdommen fra eksempel to vil helst gi beskjed selv. Dette er også et moment som kan gjøre det utfordrende for de ansatte å oppnå ungdommens ønsker.

3 av 6 informanter tar opp at de ønsker at de ansatte skal spørre mer om hvordan de har det. Det virker som dette er en vanlig tanke, men hvordan de ønsker at dette skal bli gjort er veldig usikkert. Det virker som at det er stor forskjell på hvor mye oppfølging ungdommene ønsker og hvor mye de klarer å håndtere. Noen gir utrykk for at de kan bli slitsomt med for mye fokus og spørsmål, mens andre ikke synes dette.

4.4 ENDRING, LÆRING

I denne delen av intervjuet spurte jeg ungdommene om noe hadde endret seg siden de startet i behandlingen i tiltaket og om de hadde lært noe nytt om følelser der. Alle ungdommene fortalte at de hadde lært noe. Alle svarte at de har blitt bedre på å håndtere følelsene sine mens de har bodd på tiltaket. Ungdommene er på forskjellig sted i prosessen med følelsesregulering og noen har større utfordringer med tanke på dette. De har vært ulik tid på tiltaket, men alle hadde vært der minst ett halvt år.

De fortalte at de turte å kjenne etter på hvordan de har det nå og er bedre på å håndtere følelsene sine. De klarer å si ifra når de har det vanskelig og tar imot hjelp. De sier også at de ikke er perfekte på dette med følelsesregulering, men at de har kommet langt i forhold til hvor de var når de startet behandlingen i tiltaket.

Informant 1 fortalte at han brukte rusmidler tidligere og at han dermed ikke var vant til å forholde seg til følelsene sine. Etter han kom i behandling under tiltaket har han blitt mer vant til å kjenne på følelsene sine. Han har blitt flinkere til å håndtere dem og klarer heller å finne på andre aktiviteter enn å rus seg.

Før ruste jeg meg bare, så jeg kjente ingen følelser nesten. Nå kjenner jeg det. Det er stor overgang, men jeg har vært her i to år nå. Begynner å bli litt mer vant til det. Jeg har rust meg mye når jeg bodde på tiltaket også. Så jeg tok det sånn gradvis. Jeg har bodd der lenge og jeg.. Jeg har lært mye nytt. Jeg er litt bedre på å håndtere følelser nå. Litt bedre. Jeg klarer heller å finne på ting enn å ruse meg. – Informant 1

Informant 2 forteller at hun drev med mange ulike aktiviteter tidligere og snakket aldri om noe vanskelig. Hun forteller også at hun ikke stolte på andre tidligere og at mange spurte hvordan hun hadde det, men at hun ikke følte hun kunne si ifra hvis det var noe som plaget henne. Hun sier videre at hun stoler på andre nå og at hun vet at hun kan snakke med dem om hun trenger det. Både om positive og negative temaer.

Ja jeg var veldig sånn.. Hyperaktiv.. men samtidig.. jeg delte ingenting, Snakket aldri om noe. Jeg ble spurt mye, men jeg sa mye at det gikk fint. Jeg jobbet og gjorde mye. Nå sier jeg i fra hvis det er noe. Jeg vet at jeg kan snakke. Uansett om jeg har gjort noe galt eller om det er noen positivt. Om jeg trenger å snakke om noe så vet jeg at jeg kan si det. Jeg følte ikke jeg kunne gjøre det før. Jeg stolte ikke på andre. Nå prøver jeg å roe ned der jeg kan. Ta tak i... Hvis det er noe kjipt som skjer så gjør jeg ikke bare neste ting. Da stopper jeg opp og ok det og det skjedde. Det må jeg tenke på. Så kan jeg gå videre.- Informant 2

Det virker som om tiltaket har vært et trygt og godt miljø for henne. Et sted der hun har følt seg trygg og har lært seg til å snakke om både gode og vonde ting og føler at andre bryr seg om henne.

Informant 3 forteller at han aldri snakket om følelsene sine tidligere. Han sier også at han har flere positive følelser nå og har lært seg å kontrollere dem gjennom behandlingen. Nå klarer han å håndtere følelsene sine bedre og undertrykker de ikke slik som han gjorde tidligere.

Før så snakket jeg aldri om følelsene mine. Men jeg har lært meg å kontrollere følelsene mine her på tiltaket. Jeg har flere positive følelser. Når jeg får negative følelser så klarer jeg å håndtere det mye bedre. Det tror jeg er ganske viktig. Før nedtrykte jeg dem. Snakket ikke om det. Bare lot det gå på en måte. - Informant 3

Informant 4 fortalte at hun alltid lærer noe av dårlige perioder. Hun sier at det er viktig å huske at det ikke bare er andre som skal gjøre noe annerledes, men også hun selv. Hun mener at hun kan prøve å være litt roligere og ikke bryte ut i sinne med en gang i vanskelige situasjoner. Hun øver på å håndtere følelsene sine hver dag.

Når hun kom på tiltaket ville hun bruke rusmidler og anmelde dem og barnevernet fordi hun måtte være i behandlingen. Nå har det løsnet og hun forstår at de bare prøver å hjelpe henne. Hun sier avslutningsvis at det er mange som sliter med å forstå at de ansatte bare vil dem godt og at hun var en av dem.

Hver gang jeg har det sånn dårlig og kommer meg opp igjen så har jeg lært av den perioden at det ikke bare er de rundt meg som skal gjøre noe annerledes, men kanskje jeg også skal prøve å reagere litt annerledes neste gang. Kanskje prøve å være litt roligere og ikke med en gang bryte ut i sinne.. Så jeg.. jeg er litt dårlig på å håndtere ting, men jeg øver hver eneste dag. Når jeg kom her så var jeg lille drittungen som bare skulle ruse seg og anmelde tiltaket og barnevernet og alt. Nå har det liksom løsnet og jeg skjønner at det bare er hjelp. Det er bare fordi folk ønsker deg godt. Det er mange som ikke forstår det i begynnelsen. Jeg var en av de. Det tok meg ni måneder før jeg skjønnte at tiltaket er bra. – Informant 4

Informant 5 forteller at han hadde veldig sterke følelser før han kom til tiltaket. Han følte han fikk et nytt hjem når han kom til kollektivet. Der fikk han det mye bedre og har blitt sterkere. Han har lært å håndtere følelsene sine bedre og blitt flinkere på å ordlegge seg. Han vet at det finnes andre utveier enn rusmidler, men det hender fremdeles at han tar mindre hensiktsmessige valg. Han mener at han ikke har blitt verdensmester i følelsesregulering, men at det går fremover og at det er noe han må jobbe med.

Følelsene var ganske sterke før jeg kom hit. Det var vel mest depresjon. Mye triste følelser. Og så kom jeg hit og da kom jeg på en måte til et nytt hjem. Fikk det ganske mye bedre. Har blitt mye sterkere. Har lært å håndtere det bedre. Ja.. Jeg har blitt flinkere på å ordlegge meg. Og ja. Tenke at det finnes andre utveier. Men jeg har ikke blitt verdensmester i det. Det har jeg ikke. Jeg tar fortsatt dumme valg. Det gjør jeg. men det er jo noe å jobbe med. Det går jo fremover. - Respondent 5

Informant 6 forteller at han har lært å ta mer ansvar for sitt eget liv og helse. Han har lært også lært mye om følelser på tiltaket og hvor viktig det er å ta disse på alvor. Han mener at følelsene styrer mye og at han har lært seg å håndtere disse på en bedre måte enn han gjorde tidligere.

Det er ganske mange ting.. Bli flinkere på å ta mer ansvar selv. For min eget liv for helse. Det er noe jeg aldri har gjort før. Så det er det jeg har begynt å gjøre nå i det siste. Ta mer ansvar for meg selv og de rundt meg. Har lært ganske mye om følelser her. Har lært at følelser ikke er noe du burde fucke med. Følelsene dine styrer mye mer deg. Ja.. Føler jeg har lært å håndtere følelsene mine på bedre måter enn jeg klarte å gjøre før. - Respondent 6

5.0 DISKUSJON/TOLKNING

5.1 Sterke følelser

Flere av informantene forteller at deres følelser er sterkere enn det som er vanlig. Grunnene til dette kan være mange. Den ene ungdommen fortalte at hennes sterke følelser var på grunn av tidligere erfaringer. Hvilke erfaringer hun snakker om her er usikkert, men om hun ikke har opplevd en normal god omsorg i en trygg relasjon i oppveksten, vil hun ta dette med seg videre og kan oppleve å streve med tillit til andre mennesker og problemer med å regulere egne følelser. Om omsorgspersonene hennes ikke har respektert hennes grenser vil heller ikke hun lære dette.

Mange som har opplevd vanskelige ting i oppveksten har en svært lav terskel for utløsning av alarmreaksjoner fordi de mangler strategier til å regulere seg. Dette kan vise seg i konkrete symptomer som atferdsvansker, vansker med impulskontroll vansker i nære relasjoner, uro, engstelse eller ekstrem tilbaketrekning. Dette er ting som flere informanter har nevnt at de sliter med.

Det kan også være at ungdommene ikke har fått den reguleringsstøtten som de hadde hatt bruk for som barn. Følelsesregulering er en lært og ikke medfødt evne. Omsorgspersonene skal regulere barnet ved å opptre trøstende og beroligende. De skal sette også ord på barnets følelser slik at de kjenner igjen disse og lærer at emosjonelle reaksjoner er naturlig og ikke farlig. Før de har en integrert forståelse av hvordan emosjoner skal fortolkes, vil omsorgspersonene hjelpe dem med å regulere følelsene. Dessverre er det ikke alle som har fått denne hjelpen som barn og disse trenger dette senere i livet.

Uansett hva som er grunnen til deres sterke følelser er det stor sannsynlighet for at de har god nytte av behandling med fokus på følelsesregulering. I behandlingen får de lære å kjenne på følelsene sine i trygge omgivelser, de får hjelp til å håndtere disse og de får hjelp til å finne gode mestringsstrategier som funker for dem. Traumebevisst omsorg som er metoden som blir brukt, tar utgangspunkt i hvordan krenkelser påvirker barns utvikling og fungering. Den tar høyde for barn og unges livsbetingelser, med spesiell vekt på opplevelser i tidlig barndom. Den har fokus på å hjelpe å regulere ungdommens følelser.

En av de andre informantene fortalte at hun ikke hadde sterke følelser, men følte seg ganske normale. Hun fortalte at hun ble glad, trist og sint, men at hun ikke fikk veldig sterke følelser

som hun ikke klarte å håndtere. Hvorfor denne informanten føler seg regulert er uvisst. En mulighet kan være at informanten aldri har slitt med følelsene sine og har fått god reguleringsstøtte hjemme og dermed har utviklet ferdigheter til å regulere følelsene sine tidlig. En annen mulighet kan være at hun har vært i behandling over lengre tid og har klart å benytte seg godt av tilbudet slik at hun har blitt flinkere på å håndtere følelsene sine gjennom denne tiden. Litteraturen forteller at med trening, sosialstimulering og tilstrekkelig omsorg er det mulig for hjernen å utvikle høyere selvregulerende ferdigheter. Den har en evne til å kompensere for tidlige mangler og kan repareres på et senere tidspunkt.

Uansett hva som stemmer så viser dette at det er mulig for ungdommene å komme dit at de kan håndtere følelsene sine på en god måte og føle at de har kontroll.

5.2 Toleransevinduet

Gjennom funnene mine ser en at flere av ungdommene sliter med å holde seg i toleransevinduet. En av informantene jeg snakket med brukte rusmidler for å slippe å kjenne på følelsene sine. Han hadde kjent på angst og sinne siden han var liten, men skjønnte ikke hva det betydde. Kanskje hadde informanten hatt nytte av å lære hva følelsene hans betydde og hva de prøvde å fortelle han. Han hadde ingen gode måter å håndtere disse følelsene sine på, og valgte derfor å selvmedisinere seg med rusmidler. Andre funn i oppgaven fra samme informant viser at han har funnet andre mestringsstrategier gjennom tiltaket og at han får hjelp til regulering fra noen ansatte. Han har også slitt med å stole på andre og slippe andre inn på seg. Det virker som denne ungdommen trenger reguleringsstøtte og trygghet. Om det er fordi han ikke har fått dette som liten eller om det er fordi han er ekstra engstelig og lei seg er usikkert. Han stoler ikke på de ansatte og trenger kanskje at de viser gjennom handlinger at de er til å stole på. Det hjelper ikke at de bare sier det, men de må vise det.

En annen informant har lært hvordan han pleier å reagere og merker når han kan fly ut av toleransevinduet og si og gjøre ting han kommer til å angre på. Han pleier å trekke seg unna når han begynner å miste kontrollen og prøver å roe seg ned før han tar opp det som er vanskelig. Det virker som denne informanten har lært av tidligere erfaringer og har blitt kjent med hvordan han pleier å reagere i ulike situasjoner. Han velger aktivt å unngå situasjoner som han vet at han håndterer dårlig. Det virker som han setter grenser og lytter til sine egne behov. Det virker som denne informanten i klarer å være i toleransevinduet sitt i større grad

enn tidligere at tolleransevinduet har utviklet seg så mye at han kan klare å sitte i samme rom som en han er irritert på og bare skifte tema og dermed klare å bli regulert igjen.

5.3 Tette relasjoner

Grunnprinsippet er at disse ungdommene trenger at miljøterapeuten så langt som mulig klarer å gjenskape den formen for reguleringsstøtte og stimulering som den tidlige omsorgen normalt sett inneholder. Hver gang de lykkes i å regulere en hyperaktiveringstilstand ned eller en hypoaktiveringstilstand er det lettere å gjøre det neste gang og ungdommen blir sakte, men sikkert mer regulert.

Hovedregelen for sosialt endringsarbeid er at sosialarbeideren ikke kan utføre sitt arbeid uten at han eller hun har bygget opp en nær og betydningsrelasjon til klienten. Forskning viser at en tillitsfull og trygg relasjon mellom behandler og klient har mer å si for et positivt utfall av en behandlingsprosess enn metoden. Sosialarbeideren har svært få muligheter til å hjelpe dersom klienten ikke har tilstrekkelig respekt, tillit og åpenhet ovenfor hjelperen og det de to jobber med. Det virker ut i fra det ungdommene forteller som at de har stor tillit og respekt for de ansatte. De hører på forslagene deres og deler det som er vanskelig.

Om sosialarbeideren velger å være med ungdommen på en opplevelse, vil dette kunne forsterke en opplevelse av å bli verdsatt. Jeg har mange eksempler i funnene mine på at miljøterapeutene tar ungdommene med ut fra institusjonen for å gjøre noe kjekt. Dette kan være en metode for å gjøre ungdommene trygge på dem.

Informant 6 forteller at han har hatt perioder der han har hatt det ganske vanskelig og at det da er noen som har kommet inn på rommet hans for å snakke med han. Dette mener han har endret mye på tankene han har hatt. Han forteller videre at det spesielt er en person som han har en god relasjon til som ofte hjelper han når han har det vanskelig.

Jeg spurte hva den ansatte gjorde for å hjelpe han i slike situasjoner og han fortalte at når han satt på rommet og følte at ting var vanskelig og at han ikke hadde noe der å gjøre og ikke har våget å gå ut av rommet sitt, så har den aktuelle ansatte pleide å komme opp på rommet hans for å snakke med han. Han fortalte at dette ofte gjorde at han fikk det mye bedre.

Det at han slipper den spesielle ansatte inn på seg tolker jeg som at de har en tett relasjon. Siden han sier at denne personen har klart å endre mange av tankene han har hatt kan det tyde på at han er åpen med denne personen, lytter til og tar til seg det han har å si. Det at den ansatte pleid å komme opp på rommet hans for å snakke med han når han hadde det vanskelig tolker jeg som at den ansatte er bevist på ungdommens følelser og hva han trenger og følger

opp dette. Han følger opp og viser at han bryr seg og er der for ungdommen. Dette kan gjøre ungdommen tryggere. Når han sier han ikke har noe der å gjøre kan det tolkes som at han ikke passer inn i kollektivet eller ikke har bruk for behandlingen. Det er viktig at den ansatte viser at han har bryr seg om hva han føler.

Han fortalte at den ansatte ofte snudde tankene hans. Dette kan være fordi han får satt ord på tankene og følelsene sine og endrer mening når han får sagt det høyt, eller det kan være den ansattes tilbakemeldinger endrer tankene hans. Kanskje den ansatte stiller kritiske spørsmål eller gir alternative forklaringer som kan være like tenkelige som ungdommens første følelser.

Denne informanten forteller også at han synes det er vanskelig å fortelle at han har det vondt fordi han har hatt mange negative tanker om seg selv. Han har ikke følt seg god nok og har tenkt at andre ikke vil ha noe med han å gjøre. På grunn av dette synes han at det er vanskelig å snakke med de ansatte. Han stoler ikke alltid på at han kan snakke med de ansatte, selv om de sier at han kan det og han merker at de er gode mot han.

Jeg spurte informanten om han visste hvorfor dette var vanskelig og han svarte at det var mest på grunn av han selv. Fordi han tenkte at han var en dårlig person og at ingen vil ha noe med han å gjøre så var det vanskelig å snakke med de ansatte. Han sier videre at han må prøve å snakke med dem likevel og at det blir lettere å prøve på nytt når han får gode erfaringer. Han sier tilslutt at de ansatte er flinke til å komme å snakke og vise at de er der for ham.

Han forteller at han må prøve å stole på dem og at det blir lettere når han får positive erfaringer med dette. Her virker det som han opplever regulerende erfaringer der han lærer at de ansatte er til å stole på. Det virker som de ansatte bruker mye tid på å trygge han og få han til å bli tryggere på dem. Informanten er klar over at han har utfordringer med å stole på de ansatte, og det virker som at han jobber med å bli tryggere på dem. Han vet hva som skal til for at han skal endre mening og det er positive erfaringer. Han virker åpen for at de ansatte skal få gi han dette, men jeg vi tro han trenger tid på dette og at endringen ikke skjer over natten. Han forstår at han som må jobbe med seg selv, og at hans tanker og følelser ikke alltid stemmer.

5.4 Relasjoner

En informant forteller om ansatte som stiller opp på nattestid når hun har det vanskelig. Hun sier at alle tankene hennes kommer om natten og hun synes det er vanskelig å håndtere. Hvis hun får det ekstra vanskelig pleier hun å vekke en av de ansatte som bor i samme etasje som henne. Han forstår henne godt og dette er en trygghet for henne. Informanten forteller at det er en trygghet for henne å ha mulighet til å snakke med den ansatte når hun har behov for det. Selv om det er midt på natten. Hvis ungdommene skal fortelle om vanskelige ting i livet sitt er det lettest for dem om de får gjøre det akkurat når de trenger det og ikke på et bestemt tidspunkt når det passer for en ansatt. De ansatte har mulighet til å bidra i situasjonen på en helt annen måte når ungdommen står oppi den enn om de hadde ventet til dagen etter når ungdommen kanskje har klart å roe seg ned selv. Som tidligere nevnt trenger mange av ungdommene regulerende erfaringer. Da må de få dette når de trenger det og er under og overregulert og ikke når situasjonen har roet seg.

Hun sier også at dette er den eneste ansatte hun går til når hun har det vanskelig. Det er bra at hun har en hun stoler så pass mye på, men jeg tolker det som at hun kanskje hadde hat godt av å lage tette bånd til noen av de andre ansatte også, da det ikke er bra å bare forholde seg til en voksen. Den ansatte hun stoler på kan ikke være tilgjengelig hele tiden og hun har kanskje godt av å øve på å stole på andre da dette virker som er noe hun synes er utfordrende.

Det er hverken mulig eller ønskelig at klienter skal forholde seg til bare en sosialarbeider på institusjonen. Dette synes jeg er veldig viktig å huske på. Selv om ungdommen trenger en tillitsperson, må de også lære seg til å forholde seg til flere ansatte og danne gode relasjoner til disse også. De skal ikke være like nære alle de ansatte, men det er viktig at de kan forholde seg til alle de ansatte på en grei måte.

I starten når et barn blir født trenger de sine nærmeste omsorgspersoner til å trygge dem hele tiden og som er der og passer på dem. Etter hvert som de blir flinkere til å trygge seg selv kan de forholde seg til flere og være borte fra de nærmeste i større grad. Dette gjelder også ungdommene. Jeg har stor forståelse for at de må begynne et sted å se at voksne er til å stole på og at det finnes mennesker som vil dem vel. Etter hvert er det viktig at de forholder seg til flere ansatte og etter hvert klarer seg i større grad alene.

De ansatte må støtte seg på hverandre og passe på at ikke noen arbeider for mye.

5.5 Personlige erfaringer

Mange av ungdommene er ofte nådeløse i sin avsløring av det de oppfatter som falskt, utenpåklippet, rollepreget, så derfor er det viktig å være mest mulig seg selv for å få til en betydningsfull relasjon. De er flinke til å sanse uærlighet og løgn, bortforklaringer og usikkerhet fordi de er sensitive, og har blitt skuffet, og sviktet av store ord tidligere.

Ut i fra funnene mine tolker jeg det som at de ansatte er flinke til å bruke seg selv og vise positive og negative sider. Et eksempel på dette er når de ansatte snakker sammen om sine opplevelser og erfaringer mens ungdommene hører på.

Dette kan være en fin måte å bygge tillit til ungdommene og de kan på denne måten bli tryggere på de ansatte. Ved å snakke med hverandre og ikke direkte til ungdommene kan dette virke mindre skummelt for ungdommene. De kan høre etter på det de ønsker og ta til seg det de ønsker uten at det blir noe forventning om at de skal gjøre det. Fokuset på psykisk helse danner også et miljø der det er greit å snakke om disse emnene. Ungdommene kan erfare at følelser ikke er farlig, men tvert imot kan være nyttig og interessant. kan reflektere rundt hva de hadde gjort i lignende situasjoner de ansatte snakker om og det blir mindre terskel for at de kan dele noe fra sitt liv når de ansatte gjør det først. Når de deler erfaringer med hverandre kan de lære av det. Ungdommene og de ansatte kan få nye ideer til måter å håndtere ting på ved senere anledninger. De kan være mer mottakelig for forslag når de ikke er spesielt rettet mot dem personlig. Det er ikke noe press på at ungdommene prøve det de ansatte snakker om, men ideer til hva man kan gjøre om man ønsker å prøve noe nytt og noe som har fungert for andre.

Utfordringen med å være så åpen om sine personlige erfaringer og opplevelser kan være at ungdommene kan bruke det mot dem på et senere tidspunkt. Det er viktig at de ansatte tenker gjennom hva de deler av personlig informasjon og at de har et avklart og sunt forhold til disse temaene. Kanskje hadde det vært lettere å stå imot situasjoner der ungdommene prøvde å provosere med vilje.

5.6 Negative reaksjoner

Mange barn og ungdom med dårlige opplevelser i bagasjen en egen kraft til å lokke frem respons som går på fornuft og atferd. De er sensitive og oppmerksomme på andres styrker og svakheter og vet akkurat hvilke knapper de skal trykke på for å få den reaksjonen de ønsker. En av informantene fortalte at han har provosert de ansatte med vilje og at de da har de blitt irritert eller hissig tilbake. Jeg regner med at ungdommen vet akkurat hvordan han skal irritere og provosere de ansatte. Han kjenner dem godt og vet hvordan de reagerer på godt og vondt.

Han vet hva som er viktig for dem og hva de bryr seg om. Derfor tror jeg at han fint klarer å få de reaksjonene han ønsker.

Hvorfor han prøver å provosere de med vilje er usikkert, men at forteller selv at han var sint. En grunn kan være at han lager en situasjon for å få utløp for egen frustrasjon. Den kan også være at han ikke klarer å gi uttrykk for det han egentlig trengte, og derfor heller provoserte for å bli sett. Hvis ungdommen var overregulert hadde han kanskje trengt at denne hyperaktiveringstilstanden ble regulert ned ved hjelp av reguleringsstøtte fra de ansatte. På denne måten hadde det blitt lettere å få han regulert senere.

Han forteller også om en hendelse der tre ansatte ble veldig sint på han. I dette eksempelet ble de ansatte sint fordi han og noen andre hadde tatt rusmidler på tiltaket. At de blir frustrert over dette er veldig forståelig. For de ansatte kan det være vanskelig å stå i følelsene til ungdommene hele tiden uten å bli påvirket av dem. Det er helt vanlig å bli provosert og føle seg overveldet i arbeid med mennesker. Det kan være de følte seg redd og hjelpeløs med tanke på de handlingene ungdommene hadde gjort og hadde vært bekymret for dem.

Hvor hensiktsmessig en slik reaksjon av de ansatte er kan diskuteres, men det som er viktig er hvordan de ansatte håndterer situasjonen etterpå. De må selv ta ansvar for sine egne reaksjoner og be om unnskyldning eller forklare hvorfor de reagerte som de gjorde.

De burde kanskje også bruke tid på å analysere situasjonen å få et bevisst forhold til seg selv. På den måten kan de senere klare å være nøytrale i en vanskelig situasjon. Våre reaksjonsmåter og vår historie vil tilføre noe i kontakt med klienten og dette kan vi nyttiggjøre oss hvis vi kjenner oss selv godt. Når man kjenner seg selv bedre og vet hva som er vår naturlige reaksjon i en provoserende situasjon kan man planlegge måter å reagere på som er kontrollerte og etisk forsvarlige og samtidig signaliserer våre grenser.

Det kan også være nyttig å snakke med andre kollegaer eller en veileder for å få hjelp til å identifisere hva som er utfordrende slik at man kan finne en god selvforståelse som gjør at en kan møte klienten på en god måte.

Ungdommen oppfattet de tre ansatte han hadde i sin gruppe som dårlig på følelsesregulering og at de er de hissigste ansatte på tiltaket. Som miljøterapeuter skal man være gjensidige regulatorer for hverandre og hjelpe de andre å se bak ungdommens atferd når de synes dette er vanskelig. I dette tilfellet virker det som alle tre mistet kontrollen samtidig slik at ingen tok ansvar å kunne hjelpe å regulere de andre. Kanskje hadde disse tre ansatte klart å håndtere

følelsene sine bedre om de ikke hadde blitt negativt påvirket av hverandre. Kanskje de ikke burde unngått å arbeide i samme team til de hadde fått bedre kontroll på egne følelser.

Jeg vil tro at det er svært ubehagelig for ungdommen at følelser og reaksjoner en selv har vansker med å regulere, heller ikke blir regulert av miljøterapeuten. Ungdommens utvikling av toleransevinduet hviler på at miljøterapeuten har et godt forhold til eget toleransevindu og at de har rammer og strukturer rundt seg som hjelper dem å holde seg innenfor dette. Denne situasjonen kan vi med stor sikkerhet si at ungdommen ikke ble godt regulert. For å skape endring og gjøre ungdommen mer regulert på sikt må miljøterapeuten stå i disse situasjonene uten å hisse seg opp, men heller tone seg inn på det som er grunnproblemet.

5.7 Hvem skal være ansvarlig for å ta tak i utfordringene

Tre av informantene tok opp at de ønsket at de ansatte skulle bli flinkere på å spørre hvordan de hadde det. På bakgrunn av dette virker det som dette er en relativt vanlig tanke. Det virker derimot som det er stor forskjell på hvor mye oppfølging ungdommene ønsker. Noen gir uttrykk for at de synes det kan bli slitsomt med for mye fokus og spørsmål om hvordan de har det, mens andre ikke synes det.

For ungdommene med et veldig åpent kroppsspråk kan det være lettere å få hjelp når de har det vondt og vanskelig. Dette kan være en stor fordel der og da, fordi andre har mulighet til å ta hensyn og hjelpe uten at vedkommende ber om det selv. Ungdommer som har et veldig skjult kroppsspråk som er vanskelig å tyde, kan kanskje oppleve det som lettere å gi beskjed om hvordan de har det. De har erfart at legger merke til hva de føler og de må ta ansvar selv, om de ønsker støtte.

Et dilemma som oppstår hvis de ansatte skal ta initiativ til samtaler om følelser hver gang, er at de fratrukker ungdommens ansvar til å be om hjelp når de trenger det. De erfarer at andre vil oppdage hvordan de har det etter hvert uansett og trenger dermed ikke å øve på det. De får heller ikke positive erfaringer med at det lønner seg å gi beskjed.

Som nevnt i teoridelen skal traumebevisst omsorg legge til rette for at ungdommene klarer å regulere følelsene sine selv. Hvis de ansatte stiller for mye opp og regulerer dem hver gang de har det litt utfordrende kan det føre til at ungdommene ikke når dette målet. Ungdommene befinner seg i et behandlingstilbud som er ekstra oppmerksom på følelsene deres og hvordan de reagerer, men det er ikke vanlig å ha et så stort fokus på dette andre steder i samfunnet. Derfor er det viktig at de lærer dette selv.

5.8 Reguleringsstrategier

Figuren til Parkinson og Tottendell om strategier for emosjonsregulering er delt inn i frakopling, distraksjon og tilkopling. Disse er igjen delt inn i kognitive strategier og atferdsstrategier. Frakopling handler om å unngå å tenke på eller unngå selve problemsituasjonen. Distraksjon handler om å tenke på eller gjøre noe gledelig, avslappende eller krevende. Som tilkopling handler det om som kognitiv strategi å tenke annerledes på situasjonen eller tenke konkret på hvordan problemet skal løses. Som Atferdsstragier handler om å gi utløp for emosjonene, søke hjelp eller støtte og gjøre noe for å løse problemet.

Mange av informantene forteller om emosjonsregulering som ligger under distraksjon. De gjør ting de liker eller gjør fysiske aktiviteter som får ut følelsene deres der og da. Denne strategien hjelper å regulere seg der og da eller for å få en pause fra den vanskelige situasjonen man står i. Dette er noe jeg vil tro at mange av informantene har stor nytte av i hverdagen da mange av de har fortalt om kraftige følelser som er vanskelige å håndtere

Et eksempel på en mestringsstrategis innenfor distraksjon er informanten som fortalte at han pleide å bokse på treningsrommet hvis han hadde mye aggresjon. Han sa at dette fikk ut de sterke følelsene hans og det virker som han lettere klarte å takle følelsesnivået når det er lavere. Det virker som han klarer å roe seg ned etter han har gjort noe krevende. Dette er et perfekt eksempel på en aktivitet som får ut følelsene der og da. Jeg vil anta at dette er en metode som varer i et begrenset tidsrom før følelsene kommer tilbake. Det betyr at han må med ganske stor sikkerhet må gjenta aktiviteten regelmessig for å ha kontroll på følelsene Det stopper dem ikke fra å komme, men han vet hvordan han skal minske dem der og da.

Hva han gjør etter treningsøkten er vesentlig for hvor effektivt det er med tanke på regulering. Hvis han bruker treningen til å komme inn i tolleransevinduet slik at han klarer å tenke på det som gjorde han sint i utgangspunktet uten å miste kontrollen vil dette være bedre på lang sikt. Da har han mulighet til å gå over i tilkoplingsboksen der han kan prøve å løse problemet eller søke hjelp og støtte. Hvis han ønsker å oppleve sinne sjeldnere og ikke bare en strategi for å roe sinne sitt, ser jeg på dette som den mest hensiktsmessige strategien.

En annen informant fortelle at hun gjør mange ulike aktiviteter og er veldig opptatt. Dette kan være et eksempel på en mestringsstrategi innenfor frakopling der hun er så opptatt med andre ting at hun unngår å tenke på vanskelige følelser. Informanten er bevisst på hun har lett for å glemme å fokusere på følelsene sine. Dette er en stor fordel da hun kan sette av fast tid til å tenke på vanskelige ting og har mulighet å benytte andre strategi innimellom.

Å overse vanskelige følelser er derimot ikke bare en negativ strategi. Det å klare å koble av det som er vanskelig og tenke på andre ting kan være til stor hjelp i livet. Det gjør at en kan fungere i skole og sosiale aktiviteter på en lettere måte. Det kan være godt å få et avbrekk fra de vanskelige temaene og se at en mestrer andre ting i livet. Det å dyrke det som er vanskelig og ikke klare å koble det av er heller ikke bra. Det som er viktig er å finne en balanse på når man skal fokusere på det som er vanskelig og når man skal la seg selv bli distrauert av andre ting.

En tredje informant forteller om strategier innenfor tilkøpling. Hun tenker annerledes på situasjonen og prøver å løse problemet. Hun forteller at hun jobber med seg selv ved å skrive ned ting som har skjedd i løpet av dagen og reflekterer over dette. Senere går hun tilbake og ser på situasjonene og tenker over hvordan hun kunne løst det annerledes på et senere tidspunkt. På denne måten får hun mulighet til å reflektere rundt hendelser og bli bevisst på hvordan hun pleier å opptre i disse situasjonene og finne andre alternativer og løsninger til en annen gang. Det virker som hun jobber hardt for å endre mønstre og reflekterer over hvordan hun kan stoppe, minske eller endre sine emosjoner. Hvis hun kommer opp i en av situasjonene hun tidligere har skrevet ned kan hun lettere opptre annerledes fordi hun allerede har tenkt gjennom mulige løsninger, og slipper å komme på en ny ide der og da når ting kanskje er litt hektisk. Det er denne strategien som har størst grunnlag for endring. Det er også denne som krever mest av ungdommen. Det er ikke en strategi en kan beherske uten å ha øvd og lært det.

Det kan være lurt at de ansatte reflekterer rundt hvilke mestringsstrategier de motiverer ungdommene til å bruke. Er det viktigste at de klarer å regulere seg selv eller at de får løst utfordringen som skapte de sterke følelsene? Målet må være at ungdommen skal klare å være regulert mest mulig på egenhånd på sikt, men hvordan når en det målet? Hvor mye skal de motiveres til å be om hjelpe dem og hvor mye skal de prøve å håndtere utfordringene sine på egenhånd?

Avslutningsvis vil jeg også nevne et av funnene mine der en av informantene fortalte at hun alltid lærer noe av dårlige perioder. Hun påpekte at hun har lært at det ikke alltid bare er andre som skal gjøre noe annerledes i vanskelige situasjoner når hun har det vondt, men også hun selv. Dette er et veldig viktig poeng. Ungdommene trenger ikke bare å lære at andre skal behandle de på en god måte og ta hensyn til deres reaksjoner og behov, men også at de selv også må opptre annerledes innimellom.

5.9 FORANDRINGER GJENNOM BEHANDLINGEN

Alle ungdommene fortalte at de har blitt bedre på å håndtere følelsene sine mens de har bodd på tiltaket. Ungdommene er på forskjellig sted i prosessen med følelsesregulering og noen har større utfordringer med tanke på dette.

De fortalte at de turte å kjenne etter på hvilke følelser de faktisk hadde og var flinkere på å håndtere dem. De klarte å si ifra når de har det vanskelig og ta imot hjelp.

En informant forteller han har lært å ordlegge seg bedre med tanke på følelsene sine. Hvis en skal snakke om følelser og hvordan en har det, er det en forutsetning at en vet hvordan en skal uttrykke det.

En annen har lært mer om følelser, hva de betyr og hva de prøver å fortelle han. Flere informanter forteller at de er flinkere på å holde seg roligere og bryter ikke like lett ut i sinne som de gjorde tidligere. Flere av ungdommene forteller at de stoler på de ansatte og vet at de bare vil hjelpe dem. En ungdom forteller at han har flere positive følelser nå og har lært å håndtere de negative.

Felles for alle som jeg har snakket med er at de bruker rusmidler sjeldnere og har funnet andre verktøy de kan bruke til å regulere og håndtere følelseslivet. En ungdom forteller at han ikke er perfekte på dette med følelsesregulering, men at han har kommet langt i forhold til hvor han var når han startet behandlingen i tiltaket. Dette tror jeg er tilfellet for alle

Det virker som alle ungdommene har fått mer kunnskap om seg selv og hvordan de som personer gjennom behandlingen. De som sliter med sterke følelser vet om det og kan dermed lære seg å håndtere det. Det å bli bevisst på hvilke følelser en pleier å ha og hva en synes er utfordrende er uvurderlig kunnskap. På den måten kan en akseptere disse sidene ved seg selv, og forholde seg til det på en god måte. En kan samhandle med andre som trekker frem det gode i en og trekke seg unna de som påvirker en negativt.

Flere av dem har lært seg å uttrykke hvordan de har det og sette grenser for hva de synes er greit. Det virker som de tar seg selv på alvor og har forståelse for at de trenger hjelp i enkelte situasjoner og klarer å oppdage når dette gjelder.

De har formidlet at de merker når de begynner å miste kontrollen slik at de kan komme seg bort fra situasjonen før den eskalerer. De klarer å ta pause fra det som er utfordrende og gå tilbake og rydde i situasjonen senere.

Det virker som flere av informantene har reflektert mye over egen oppførsel og har lært av tidligere erfaringer. Noen jobber hardt for å endre dårlige mønstre og finne nye utveier. De er flinke til å reflektere over seg selv mens de står oppi situasjonen. Det virker som arbeidet med

reguleringen starter ganske tidlig i hendelsesforløpet til flere av informantene. De er bevisste i situasjonene og klarer å reflektere over egne reaksjoner og hvordan andre ville oppfattet dette.

Et eksempel som peker på dette er informanten som forteller at hun får lyst å være fysisk med en annen når hun blir sint, men klarer å stoppe seg selv fra å gjøre det. Hun viser at hun klarer å stoppe opp i situasjonen og tenke gjennom konsekvensene, hvis hun handler ut i fra de første impulsene sine. Det foregår en dialog i hodet hennes der hun bestemmer seg for hvordan hun skal handle og står imot impulsene sine. Hun forteller også at hun tenker gjennom det etterpå for å være bedre rustet neste gang det skjer. Dette viser regulering gjennom hele prosessen fra første følelse til etter situasjonen er over. Denne informanten virker utrolig reflektert og arbeider aktivt for å bli flinkere på å regulere følelsene sine.

En av de andre informantene forteller om at han strever med å stole på de ansatte. Han er bevisst på utfordringen sin og det virker som at han jobber aktivt på å bli tryggere på dem. Han vet at ved positive erfaringer vil han endre mening og oppleve det lettere å stole på dem. Han virker positiv til at de ansatte skal få vise at de er til å stole på.

Det virker som at han er i en prosess der han opplever regulerende erfaringer der han lærer at de ansatte er til å stole på. Det virker som de ansatte bruker mye tid på å trygge han og få han til å bli tryggere på dem. Det virker også som om han vet at følelsene hans ikke alltid er til å stole på, og at han må trosse de, for å få det bedre på sikt.

Ut i disse funnene høres det ut som alle ungdommene som jeg har snakket med, har fått stort utbytte av behandlingen i tiltaket. De har opparbeidet seg ferdigheter som de kan få stor nytte av resten av livet.

6.0 KONKLUSJON

Det virker ut i fra mine funn at de ansatte har stort fokus på følelsesregulering og at dette er noe som ligger bak alt arbeidet i tiltaket.

De bruker mye tid på å danne tette relasjoner til ungdommen slik at de kan oppleve trygghet. Alle ungdommene har noen som passer ekstra godt på at deres behov blir ivaretatt. Dette er ekstremt viktig om en ønsker endring, som er noe tiltaket jobber for. De viser ungdommene at de er tilstede hele tiden og stiller opp. De ansatte virker opptatt av å gi ungdommene akkurat det de trenger. De er spontane og stiller opp akkurat når ungdommene trenger det. De strekker seg langt for å være tilgjengelig for ungdommene ved alle døgnets tider.

På tiltaket er det mange samtaler om psykisk helse og hvordan en skal takle utfordringer i livet både gjennom planlagte og spontane samtaler. De snakker om konkrete utfordringer, men også på et generelt grunnlag.

Ut i fra mine funn virker det som alle ungdommene har lært noe om følelsesregulering i større eller mindre grad gjennom behandlingen tiltaket. De var og er på veldig ulik plass med tanke på regulering av følelser. Noen har veldig sterke følelser og har slitt med dette hele livet, mens andre klarer å håndtere dem greit og har egentlig aldri hatt så store problemer med dette.

Ungdommene har lært egne reguleringsstrategier som gjør at de klarer å holde seg inne i tolleransevinduet i større grad og de bruker mindre tid på utagering og andre mindre hensiktsmessige aktiviteter.

Ungdommene virker positive til behandlingen de har fått, men har noen meninger om hva de ansatte kan gjøre bedre. Det de mener er de kan følge dem opp tettere og ha bedre kontroll på egne emosjoner slik at dette ikke går ut over ungdommene.

Denne type behandling som tiltaket bruker er kanskje mest relevant for de som har sterke følelser og sliter med å håndtere de, men jeg tror på ingen måte andre har vondt av en slik behandling. Alle har noe å lære om egen følelsesregulering og vil fra tid til annen være dårlig regulert.

Metode fungerer bra, men hvor mye ungdommene får ut av det kommer an på hvor de er prosessen og hvor mye arbeid de legger ned i det selv. Dette er ikke en enkel metode som fungerer fort, men noe som krever stor innsats fra alle parter.

Ungdommene må tørre å stole på de ansatte og ta i mot hjelpen. Det krever mye arbeid hos ungdommen og stor refleksjonsevne.

Det er derimot noe ungdommene kan ta med seg videre og som de får nytte av resten av livet. Å bare bruke denne metoden kan for noen bli for snevert om de har store utfordringer, men i kombinasjon med andre metoder og tiltak tror jeg de fleste kan ha nytte av dette. Det er en metode som har liten sjanse til å gjøre skade.

Det som er viktig å huske på er at overgangen fra tiltaket og ut i det vanlige samfunnet ikke må bli for stor da de ikke kommer til å ha tilgang til en slik oppfølging resten av livet.

Det er viktig at de får god støtte gjennom behandlingen, men det er også viktig at de motiveres til og lære seg å håndtere utfordringer på egenhånd. Dette virker det heldigvis som tiltaket tenker på og jobber mot.

7.0 REFERANSELISTE

- Abrahamsen, G. (1997). *Det nødvendige samspillet*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Deblinger, E., Goveia, I. C., Jensen, T. K., Granly, L., & Fagermoen, E. M. (2018). *Behandling av traumer og traumatisk sorg hos barn og ungdom*. Oslo: Universitetsforl.
- Hagen, M. B., Silva, A. B. da, & Thelle, M. I. (2016). *Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid fra et tilknytningsteoretisk perspektiv*. Oslo: Universitetsforl.
- Hart, S. (2011). *Den følsomme hjernen hjernens utvikling gjennom tilknytning og samhørighetsbånd*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Jørgensen, T. W., & Steinkopf, H. (2013). Traumebevisst omsorg, teori og praksis. *Fosterhjemskontakt*, 32(1), 10–17.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforl.
- Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2013). *Miljøterapi boken: mentalisering som holdning og handling*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjersland, O. A., Jansen, U., & Engen, G. (2013). *Allianser: verdier, teorier og metoder i miljøorientert terapi med barn og unge*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Vikan, A. (2014). *Innføring om emosjoner*. Trondheim: Akademika forlag.

8.0 VEDLEGG

INTERVJUGUIDE

Intervjupersonens følelser

Kan du fortelle litt om følelsene dine? Har du sterke følelser eller er du mer likegyldig?
Hvordan viser du følelser?

Håndtering av følelser

Jeg lurer på hva du gjør når noe blir vanskelig, du har sterke følelser. Når du blir sint eller lei deg f.eks? Fortell

Hvordan viser du at du har det vondt?

Hva skal til for at du klarer å håndtere følelsene dine?

Hvordan roer du deg ned om du har sterke følelser?

Hjelp til å håndtere følelser

Kan du fortelle om en episode der du har blitt møtt og hjulpet i forhold til følelser?

Har du noen du stoler mer på enn andre? Hva har den personen gjort?

Hva gjør de ansatte når du får sterke følelser?

Hva gjør de om du har gjort noe du ikke burde gjort?

Hvordan viser du at du har det vondt? Når oppdager de det?

Hvordan vil du helst at de skal reagere?

Har noe endret seg?

Husker du hvordan følelsene dine var før du kom hit? Har de forandret seg på noen måte?

Hvordan håndterte du følelsene dine før? Hva gjorde du om du ble sint eller lei deg?

Har du lært noe nytt om følelser her?

Informasjon om intervjuundersøkelse

v/ Siren Helberg Rong

VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET «EMOSJONSREGULERING I RUSKOLLEKTIV»?

Jeg heter Siren og er masterstudent i sosialt arbeid og sosialpedagogikk ved Universitetet i Stavanger. Jeg ønsker å intervju elever av (navn på tiltaket) i forbindelse med min masteroppgave. Disse intervjuene vil være en del av datagrunnlaget i oppgaven min.

Formål

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan de ansatte hjelper beboere med å håndtere følelser. Jeg er på jakt etter dine meninger om behandlingstilbudet (navn på tiltaket) med tanke på følelsesregulering. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Jeg ønsker å intervju 6 unge voksne som har vært eller er under oppfølging av (navn på tiltaket). Min foreløpige problemstilling er «Hvordan kan emosjonsregulering i rusbehandling bidra til en rusfri hverdag for unge rusmisbrukere?». Jeg kommer til å stille spørsmål rundt dine følelser, hvordan du forholder deg til disse, hvordan du har fått hjelp til å håndtere dem og om du har lært noe om regulering av følelser gjennom behandlingen.

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet, men det er jeg som gjør alt arbeidet. Jeg har også hjelp av veilederen min Arvid Lone. Han kommer ikke til å få vite hvem som deltar eller hvem som har sagt hva i intervjuene, men han kommer til å hjelpe meg under prosessen når alle opplysninger er anonymisert.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om dette fordi du er eller har vært i behandling under (navn på tiltak) og sitter med verdifull kunnskap som kan være veldig nyttig for meg. Jeg har fått hjelp av (navn på ansatte) for å videreformidle mitt prosjekt. Nå har du mulighet til å bli med hvis du ønsker det.

Jeg skal foreta utvelgelsen min gjennom et tilgjengelighetsutvalg. Det betyr at jeg retter en formell henvendelse til en person som kan representere prosjektet innenfor en setting hvor vi kan finne potensielle deltagere. I dette tilfelle er dette (navn på ansatte). Potensielle deltagere (altså dere) kan få opplysninger om prosjektet gjennom dem som deretter gir informasjonen videre til meg om dere ønsker å delta.

Jeg ønsker kontakt med unge voksne som har hatt oppfølging av kollektivet minst ett halvt år. Både nåværende og tidligere beboere er av interesse for meg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du vil møte meg og jeg vil stille deg noen spørsmål som nevnt tidligere. En navngitt ansatt vil være til stede under samtalen om du ønsker dette. Om ikke du ønsker å ha noen tilstede under intervjuet vil den ansatte være tilgjengelig for en samtale for deg etterpå. Jeg kommer til å ta opp samtalen med lydopptaker. Senere vil jeg høre gjennom lydopptaket og skrive ned alt vi snakket om anonymt. De originale lydfilene vil bli da bli slettet. Deretter vil jeg analysere de anonyme tekstene og det vil være en del av oppgaven min. Utskriftene vil bli oppbevart konfidensielt og ingen andre enn meg vil ha tilgang til tekstene.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i undersøkelsen, og det er mulig å trekke seg når som helst. Dersom du velger å trekke deg vil det ikke få noen konsekvenser for deg og du trenger ikke å begrunne det.

Dersom du ønsker å delta vil du måtte skrive under på en skriftlig samtykkeerklæring. Dette samtykket kan trekkes tilbake, og data fra intervjuer vil da bli slettet. Jeg har full taushetsplikt og alle data vil bli behandlet konfidensielt.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysninger skal navnet og kontaktopplysningene dine erstattes med en kode som lagres på egen navneliste som blir nedlåst. Jeg kommer til å oppbevare anonyme dokumenter på min pc med egne passord på dokumentene dette gjelder.

Min oppgave kommer til å bli publisert på biblioteket sine nettsider om den tilfredstiller kravene for dette når den er ferdig. Den kommer også til å bli gitt til ledelsen i (navn på tiltaket). I oppgaven og i dokumentene underveis vil ingen personnavn være oppgitt og ingen uttalelser blir gjengitt slik at det er mulig å identifisere enkeltpersoner.

Det skal ikke være mulig å kjenne igjen hvem som har sagt hva, men du kan kanskje gjenkjenne deg selv.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal avsluttes 31.05.19. Da skal alle personopplysninger og opptak slettes og ødelegges.

Dine rettigheter

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

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

Om du ønsker noe av dette er det bare å kontakte meg på epost og du vil få utskrift av ditt intervju. Da har du mulighet til å kommentere på om noe er feil eller mangelfullt og få det slettet om du ønsker det.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Universitetet i Stavanger ved Arvid Lone på epost arvid.lone@uis.no eller student Siren Helberg Rong på epost sh.rong@uis.no
- Universitetet i Stavanger sitt personvernombud: Kjetil Dalseth på epost personvernombud@uis.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost personverntjenester@nsd.no eller telefon: 55 58 21 17.

Stavanger, 14.01.2019

Prosjektansvarlig Arvid Lone

Student Siren Helberg Rong

SAMTYKKEERKLÆRING OM DELTAGELSE INTERVJU

Elev eller tidligere elev i Stiftelsen (navn på tiltaket)

Jeg gir med dette samtykke til å delta i undersøkelsen «Emosjonsregulering i ruskollektiv». Jeg har mottatt og forstått informasjonen og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg godtar at opplysninger som kommer frem i intervjuet blir brukt i anonymisert form videre i dette forskningsprosjektet.

Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Samtykket er gitt frivillig, etter at undertegnede og intervjuer sammen har gjennomgått «informasjon i forbindelse med gjennomføring av intervju knyttet til masteroppgave».

Jeg har fått vite at min identitet ikke vil vises i videre analyse av datamaterialet, og at opptakene blir slettet når forskningsprosjektet er over.

Jeg er kjent med at jeg når som helst kan trekke tilbake dette samtykket, og at jeg ikke er nødt til å begrunne dette. Data som er registrert og knyttet til min identitet vil da bli slettet. Jeg vet også at valget ikke vil føre til noen reaksjoner eller konsekvenser for meg.

Signert av prosjektdeltager/ dato

NSD SIN VURDERING

Prosjekttittel: Emosjonsregulering i ruskollektiv

Referansenummer: 165428

Registrert 13.11.2018 av Siren Helberg Rong - sh.rong@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon:

Universitetet i Stavanger / Det samfunnsvitenskapelige fakultet / Institutt for sosialfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat):

Arvid Lone, arvid.lone@uis.no

Type prosjekt: Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon: Student Siren Helberg Rong, siren.93@hotmail.com, tlf: 99478544

Prosjektperiode: 11.09.2018 - 31.05.2019 Status 24.01.2019 - Vurdert

Vurdering (1) 24.01.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 24.01.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

Prosjektet behandler et lite omfang personopplysninger, det blir gitt god informasjon, og deltakerne samtykker. Vi finner at de registrertes rettigheter er ivaretatt. Videre er behandlingen kortvarig (under ett år), og utvalget er lite. Det vurderes derfor at det ikke foreligger en høy risiko for fysiske personers rettigheter og friheter, og det kreves således ikke personvernkonsekvensvurdering (DPIA) jf. personvernforordningen art. 35.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige personopplysninger frem til 31.05.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter:

åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lise Aasen Haveraaen Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)