

**Studenters erfaringer med deltakelse på recovery college**

**Experiences of students at a recovery college**



Universitetet  
i Stavanger

**Det helsevitenskapelige fakultet**

**Master i rus- og psykisk helsearbeid**

**Masteroppgave (30 studiepoeng)**

**Student: Karianne Christine Osen**

**Veileder: Inger Eide Robertson**

**Dato: 01.06.2023**

## Forord

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på den givende og lærerike reisen det har vært å gjennomføre masterutdanningen i rus- og psykisk helsearbeid. Jeg har lært mye om både faget og meg selv, og jeg er takknemlig for at jeg har fått denne muligheten.

Jeg ønsker å takke min veileder Inger Eide Robertson for god veiledning og tilbakemeldinger underveis i arbeidet med oppgaven. Det har vært en stor trygghet å kunne be om råd og hjelp fra deg! Jeg ønsker også å takke Anne Schanche Selbekk for hennes bidrag i veiledningen.

Videre vil jeg takke Jæren Recovery College for muligheten til å samarbeide med dere, og for deres bidrag i oppgaveprosessen. En stor takk til deltakerne som stilte opp på intervju og for at dere ønsket å dele deres erfaringer.

Takk til mine foreldre som har vært en stor støtte gjennom hele prosessen. Takk til min samboer, Tor Øyvind, for at du alltid motiverer og støtter meg. Til slutt en takk til mine venner og kolleger for at dere har vist interesse og støtte underveis, og takk til mine medstudenter.

Stavanger, 01.06.2023

Karianne Christine Osen

## Innhold

Sammendrag .....	4
1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn .....	5
1.2 Tidligere forskning.....	7
1.3 Studiens formål .....	10
1.3.1 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	10
2.0 Teori.....	11
2.1 Sosialkonstruktivistisk perspektiv .....	11
2.2 Recovery kapital .....	13
2.3 Sosial-kognitiv teori .....	15
3.0 Metode .....	17
3.1 Mixed method design.....	17
3.1.1 Integrering .....	18
3.2 Datainnsamling.....	20
3.2.1 Kursevalueringsskjema som datainnsamlingsmetode .....	20
3.2.2 Intervjusamtaler .....	22
3.3 Utvalg.....	23
3.3.1 Rekrutteringsprosessen.....	23
3.4 Analyse .....	24
3.4.1 Kvantitativ analyse .....	24
3.4.2 Kvalitativ analyse .....	24
3.5 Forskningsetiske vurderinger .....	27
3.5.1 Min rolle som forsker .....	28
3.5.2 Informert samtykke .....	29
3.5.3 Konfidensialitet.....	30
3.5.4 Konsekvenser med å delta .....	30
3.6 Reliabilitet.....	31
3.7 Validitet .....	32
3.8 Metodiske overveielser .....	34
4.0 Funnt/resultater .....	35
4.1 Kvantitative resultater .....	35
4.2 Presentasjon av funn fra fritekstspørsmål .....	41
4.2.1 Jeg valgte dette kurset fordi:.....	42
4.2.2 Hva var mest nyttig med kurset? .....	44
4.2.3 Hva har du lært? .....	47

4.2.4 Vil du gjøre noe annerledes etter å ha deltatt på kurset? .....	49
4.3 Presentasjon av tema fra intervjusamtaler .....	51
4.3.1 Recovery college som en sosial arena .....	51
4.3.2 Læring gjennom fag og erfaring .....	54
4.3.4 Et springbrett til videre utvikling .....	57
5.0 Diskusjon .....	60
5.1 Oppbygging av ressurser og mestringstro.....	60
5.2 Læring av erfaringer og fokus på likeverd .....	63
5.3 Positiv identitetsfølelse og et nytt syn på recoveryprosessen .....	65
6.0 Avslutning .....	68
6.1 Konklusjon .....	68
6.2 Implikasjoner .....	69
Litteraturliste .....	70
Vedlegg 1: NSD .....	77
Vedlegg 2: Invitasjon til studien .....	80
Vedlegg 3: Informasjonsskriv .....	81
Vedlegg 4: Intervjuguide .....	84
Vedlegg 5: Utdrag fra analyse .....	86

**Antall ord: 22 298**

## Sammendrag

Foreliggende studie er skrevet som et samarbeid med Jæren recovery college. Studiens formål har vært å undersøke hvilken betydning deltakelse på recovery college kan ha for studenter, med tanke på hvordan deltakelsen virker inn på deres personlige recoveryprosess. Studien benytter et mixed method-design, hvor datamaterialet er innhentet fra utfylte kursevalueringsskjema og individuelle intervjusamtaler med deltakere fra Jæren recovery college. Studien er forankret i et sosialkonstruktivistisk perspektiv, og funnene diskuteres i lys av recovery kapital og sosial-kognitiv teori. Gjennom analyse og drøfting av funn, fremkommer det av denne studien at deltakelse på recovery college kan ha en positiv innvirkning på studentenes recoveryprosess.

Studien viser at recovery college kan bidra til å styrke ressurser som er betydningsfulle i en recoveryprosess, innenfor en sosial sammenheng. Deltakerne har erfart å være en del av et felleskap, i et miljø hvor man kan være seg selv, og møtes med forståelse. Det gis uttrykk for positive holdninger knyttet til samskaping og samlæring, og at deltakelsen på recovery college har bidratt til økt kunnskap og forståelse for ulike tema, gjennom undervisning, diskusjon og refleksjon. Funnene viser også hvordan recovery college kan bidra til at deltakerne ser muligheter og mål for fremtiden.

Ettersom Recovery College er et nytt tilbud i Norge, er det behov for mer kunnskap om tilbudet, samt hvordan tilbudet oppfattes av dem som benytter seg av det. I tråd med politiske føringer og mål om øking av recoveryorienterte tilbud i Norge innen psykisk helse- og rusfeltet, har denne studien relevant samfunnsnytte.

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn

Recovery er et etablert begrep innen psykisk helse- og rusfeltet, og kjennetegnes av endringsprosesser hos mennesker med utfordringer knyttet til psykisk helse og/eller rus (Karlsson & Borg, 2017). William Anthony (1993) definerer recovery som en personlig og unik prosess, som handler om å endre holdninger, verdier, følelser, mål, evner og roller i livet. Han forklarer at recovery innebærer å kunne leve et håpefullt og meningsfylt liv, til tross for at man har utfordringer knyttet til psykisk helse. Karlsson & Borg (2017) peker på at denne forståelsen av recovery i stor grad vektlegger recovery som en individuell prosess, og hevder at recovery også bør ses på som en sosial prosess, så vel som en personlig prosess. I dette inngår det at felleskapet og samfunnet har en viktig rolle i muliggjøringen av endringsprosessene.

Leamy et al. (2018) har undersøkt hva som er viktig for mennesker i en personlig recoveryprosess, og har på bakgrunn av sin studie identifisert fem sentrale elementer; tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment. Noe av det mest sentrale innen recoverytilnærmingen vil være å støtte den enkelte til å ta eierskap over egen situasjon og finne måter å leve et meningsfullt liv på, samtidig som samfunnet bidrar med muligheter for å bygge egne ressurser og være delaktig i samfunnet. Recovery-tenkningen vektlegger at personen som er i en recoveryprosess anses som er ekspert på sin egen situasjon, noe som er en kontrast til tidligere tilnærminger med fokus på at brukerens/pasientens rolle er å motta behandling og råd fra fagpersoner (Karlsson & Borg, 2017).

Recoverybegrepet har sin opprinnelse fra brukermiljøer i USA på 1960- og 1970-tallet, hvor aktivist- og selvhjelpsgrupper kjempet for å skape endring i måten man så på mennesker med rus- og psykiske helseproblemer. Særlig ønsket de å løfte frem retten til å formidle egne synspunkter og meninger, samt muligheten til å påvirke egen situasjon (Karlsson & Borg, 2017). I forlengelse av dette ble det etablert recoverybaserte læringssentre i USA, som senere ble inspirasjonen til å utvikle recovery college (heretter: RC), som for første gang ble etablert som et pilotprosjekt i England, i 2009 (McGregor et al., 2014; Perkins et al., 2012; Perkins & Repper, 2017). I etterkant har RC som tilbud vokst, og blitt etablert i mange andre land, inkludert i Norge (King & Meddings, 2019).

RC er et utdanningstilbud som tilbyr kurs og workshops, som tar for seg ulike tema relatert til recoveryprosessen. Tilbudet er rettet mot personer med utfordringer knyttet til psykiske helse og rus, helsepersonell og pårørende, men er også åpent for andre som ønsker å lære om recovery (Perkins et al., 2018). RC er basert på voksen-pedagogisk tilnærming, med fokus på læring, fremfor terapeutiske og kliniske tilnærminger. En sentral intensjon med RC er å styrke den enkeltes ressurser, fremme mål og muligheter, samt å støtte studenter i å ta eierskap til sin egen situasjon og ta kontroll over eget liv (Perkins et al., 2012).

Med utgangspunkt i erfaringer fra de tre første RC som ble etablert i England, er det utviklet noen hovedprinsipper som kjennetegner et RC (McGregor et al., 2014; Perkins et al., 2012; Perkins et al., 2018; Perkins & Repper, 2017). I dette inngår det at RC skal være utdanningsbasert, med fokus på den enkelte students ønsker og mål, hvor man selv velger hvilke kurs man ønsker å delta på. Gjennom en recoveryfokuset læreplan er målet at studentene oppnår kunnskap og forståelse for recovery, mestringsstrategier og ferdigheter (McGregor et al., 2014). RC vektlegger i stor grad betydningen av likeverd mellom fag- og erfaringskunnskap, og et av hovedprinsippene er at RC er basert på samskaping innen kursholding og kursutvikling, samt samlæring med formål om at alle kan lære av hverandres erfaringer. Et RC skal også være inkluderende, og ta imot alle studenter, uavhengig av bakgrunn (Perkins et al., 2018). Likeverd og opplevelsen av fellesskap er viktige elementer i samskapings- og samlæringsprosesser ved RC (Eriksen & Storesund, 2019; Perkins et al., 2018). Videre skal RC sitt fokus være på å hjelpe deltakerne med å identifisere og ta i bruk egne ressurser og styrker, og oppnå personlige mål og ønsker (Mcgregor et al., 2014). Også fokus på framgang og å aktivt støtte deltakerne på veien mot å oppnå personlige mål, og utforske muligheter i livet er en del av RC sine hovedprinsipper (Perkins et al., 2018). Det siste prinsippet innebærer at RC skal ha et samfunnsrettet fokus, hvor det foreligger et samarbeid med andre organisasjoner, og andre tilbud innen psykisk helsehjelp og rusbehandling (Perkins et al., 2018).

I Norge har det de siste årene vært et økende fokus på recovery, og det har blitt utviklet flere recoveryorienterte tilbud (Karlsson & Borg, 2017). Recoverykurs og recoveryskoler i Norge, finner vi ved Jæren Recovery College, Bergen recoverySkole, og Recovery ressursbase. Dette er utdanningstilbud som baserer seg på de overnevnte prinsippene for RC.

## 1.2 Tidligere forskning

Kunnskapsoppsummeringer viser til at RC har positive innvirkninger på deltakernes recoveryprosess, og at deltakere har positive erfaringer fra deltakelse på recoverykurs (Thériault et al., 2020; Toney et al., 2018). Funn viser at RC anses som et tilbud som fungerer som et tillegg til andre helsetjenester, og det trekkes frem at deltakelse på RC i stor grad fører til mindre bruk av andre helsetjenester (Ebrahim et al., 2018; Thériault et al., 2020; Windsor et al., 2017). Miljøet på RC beskrives i flere studier som trygt, støttende og aksepterende (Ebrahim et al., 2018; Thompson et al., 2021; Zabel et al., 2016). RC omtales som inkluderende, og et sted hvor deltakerne kan få kontakt med andre mennesker som har lignende erfaringer som en selv (Ebrahim et al., 2018; Sommer et al., 2018; Thompson et al., 2021; Toney et al., 2018; Wilson et al., 2019). Videre beskrives det at RC har et styrkende miljø med fokus på muligheter, og det tilrettelegges for personlig vekst ved at studentene lærer av hverandre, de kan dele erfaringer og det er fokus på egenstyrke og selvstendig læring (Toney et al., 2018). Andre funn viser også at deltakelse på RC bidrar til en følelse av å høre til, reduserer følelsen av å være alene, og deltakere opplever å bli møtt med forståelse (Ebrahim et al., 2018; Wilson et al., 2019).

Et av hovedprinsippene på et RC er kombinasjonen av fag og erfaring i samskapingsprosesser (Thompson et al., 2021). I norsk sammenheng har Eriksen & Storesund (2019) undersøkt kurslederens erfaringer fra recoverykurs. Funnene deres viser at likeverd og opplevelsen av fellesskap danner grunnlaget for samskapingsprosesser på RC. Videre pekes det på at åpenhet, å vise sårbarhet, å ha balanse mellom tydelighet og fleksibilitet, og å vise respekt og entusiasme for kursdeltakerne, er viktige faktorer på kursene. Deltakere rapporterer at de er positive til at RC er basert på både fagkunnskap og erfaringskunnskap (Cameron et al., 2018; Dalgarno & Oates, 2019; Zabel et al., 2016). Windsor et al. (2017) peker også på at samlæring er en viktig del av RC, og funn viser at deltakere kan lære av hverandre ved å dele sine erfaringer (Cameron et al., 2018; Thompson et al., 2021; Zabel et al., 2016). Perkins et al. (2017) viser i sin studie til at helsepersonell som har deltatt på kurs rapporterte utbytte av samlæring, samt de hadde personlig utbytte av å delta på kurs, da det blant annet førte til økt fokus på egne behov. Forskningen tyder på at helsepersonells deltakelse på RC kan føre til endringer i helsepersonells praksis i form av mer likeverdige relasjoner mellom helsepersonell og brukere, samt endringer i holdninger og tanker rundt recovery. (Perkins et al. 2017; Sommer et al., 2018; Thériault et al., 2020). Perkins et al. (2017) peker også på at deltakelse førte til at helsepersonell fikk en annen forståelse for recovery og den individuelle



recoveryprosessen. Videre viser funn at RC kan bidra til å minimere stigma og endre maktdynamikken mellom helsepersonell og bruker (Sommer et al., 2018).

Forskning viser at noe av det som anses som en fordel ved RC, er at det legges til rette for oppnåelse av personlige recoverymål (Ebrahim et al., 2018; Sommer et al., 2018; Thériault et al., 2020; Toney et al., 2018). Sommer et al. (2019) har identifisert innholdet i ulike mål satt av deltakere ved RC. Funnene viser at deltakerne setter mål som har sammenheng med viktige punkter i deres recovery prosess, og målene handler ofte om utdanning, sosialisering og fysisk- og psykisk helse. Fokus på å sette meningsfulle mål beskrives her som et viktig element i den personlige recoveryprosessen. Andre funn viser at deltakere i etterkant av recoverykurs, har økt motivasjon og selvtillit, og føler seg mer håpefull knyttet til muligheter for utdanning og jobb i fremtiden (Ebrahim et al., 2018; Sommer et al., 2018; Thompson et al., 2021; Toney et al., 2018; Wilson et al., 2019).

Videre indikerer forskning at det forekommer forbedring hos deltakerne med tanke på livskvalitet og personlige ressurser før og etter deltakelse. (Ebrahim et al., 2018; Thériault et al., 2020). Det tyder også på at flere av dem som har deltatt på RC, i etterkant klarer å se sine egne styrker og positive egenskaper, til tross for deres psykiske vansker (Toney et al., 2018). Thompson et al. (2021) viser til funn som tilsier at deltakere har bedre forståelse for egne utfordringer etter recoverykurs. I tillegg rapporteres det om økt selvbevissthet i relasjon til andre og i forhold til å gjenkjenne varselsignaler og uhensiktsmessige mestringsstrategier (Thompson et al., 2021), samt forbedring av mestringsstrategier hos deltakere (Thériault et al., 2020). Deltakere ved RC kan samtidig påvirkes av ulike barrierer, som nedstemthet, engstelighet, mangel på motivasjon og lite tro på egen mestring, noe som kan stå i veien for gjennomføring av kurs, eller påvirke deltakeres utbytte av kursdeltakelse (Dunn et al., 2016; Harper & McKeown, 2018). Harper & McKeown (2018) viser til funn om at deltakere kunne finne det krevende å delta på kurs, men at de i etterkant var glad for at de hadde gjennomført, og at det å gjennomføre bidro til mestring.

I samsvar med satsing på recoveryorienterte tjenester, som anbefales både nasjonalt og internasjonalt (Helsedirektoratet 2014; 2015; Meld. St. 11 (2015-2016), s. 62; WHO, 2013-2030), kan RC være et tilbud som er et bra tillegg til andre tjenester (Ebrahim et al., 2018). RC er noe nytt, og er organisert ut ifra andre prinsipper enn ordinære tjenester innenfor psykiske helse- og rusfeltet. Særlig i Norge er RC et nytt tilbud, og det eksisterer lite forskning på RC i norsk kontekst. Internasjonalt eksisterer det en god del forskning knyttet til RC, men det vises likevel til et behov for at kunnskapen på området bør utvides. Blant annet

vises det til behov for å flere undersøkelser av effekten av RC og deltakernes erfaringer fra RC (Thériault et al., 2020; Toney et al., 2018). Thériault et al. (2020) understreker at detaljerte undersøkelser av effektene av RC, kan bidra med å tydeliggjøre for organisasjoner at det er behov for å satse på RC som tilbud. Videre trekkes også frem behovet for undersøkelser som viser langtidseffekter og utfall av RC (Thompson et al., 2021; Thériault et al., 2020). Windsor et al. (2017) anbefaler for videre forskning at det benyttes mixed methods for å utvide forståelsen av både prosesser ved RC og hvilke resultater deltakelse medfører for studenter ved RC.

I norsk sammenheng finner vi Eriksen & Storesund (2019) sin studie om samskaping, samt masteroppgaver som omhandler RC. Masteroppgavene inkluderer studier som vurderer kursevalueringer og kvalitative studier som undersøker kursdeltakere-, kursholdere- og kursutviklere sine erfaringer med RC. På bakgrunn av at det finnes lite forskning på RC i norsk kontekst, vil det å gjennomføre forskning på RC-tilbud i Norge i seg selv være viktig. Denne studien kan bidra med å fylle et kunnskapshull knyttet til erfaringene til deltakere ved RC i Norge, samt hvilken innvirkning RC kan ha på deltakernes recoveryprosess, ved å kombinere ulike kilder til empiri gjennom et mixed method design. Studiens mål er å bidra med å utfylle det eksisterende bildet av deltakeres erfaringer fra et RC i Norge, noe som vil være sentralt for videreutvikling av recoveryorientert praksis og andre recoveryorienterte tilbud, som RC, i Norge.

### 1.3 Studiens formål

Formålet med denne studien er å bidra med et utvidet bilde av studenter sine erfaringer fra kursdeltakelse ved RC, og hvilken eventuell innvirkning kursdeltakelse har på den personlige recoveryprosessen. Dette gjøres ved å kombinere datamateriale fra standardiserte kursevalueringer som benyttes ved Jæren Recovery College (heretter: JRC), med utdypende fortellinger fra erfaringer gjennom individuelle intervjusamtaler.

Med utgangspunkt i kursevalueringsskjema vil jeg undersøke i hvilken grad deltakerne opplever nytte av kurset de har deltatt på, i forhold til kunnskap om tema, innsikt i egen recoveryprosess og recoverystøtte, og læring av verktøy for å få det bedre i egen recoveryprosess eller for å gi andre recoverystøtte. I tillegg gjennomføres en undersøkelse av deltakernes subjektive svar relatert til bakgrunnen for påmelding til kurs, deltakernes utbytte av kurs, og kursets innvirkning på deltakerne med tanke på en personlig recoveryprosess, besvart i fritekstbokser. Med utgangspunkt i individuelle intervjusamtaler utforskes videre fortellinger fra deltakere på recovery college, med fokus på hvordan deltakelse virker inn på en personlig recoveryprosess.

#### 1.3.1 Problemstilling og forskningsspørsmål

Basert på studiens formål har jeg formulert følgende problemstilling: Hvilke erfaringer har studenter ved recovery college fra deltakelse på kurs?

Med utgangspunkt i denne problemstillingen har jeg utformet følgende forskningsspørsmål: Hvilken innvirkning kan deltakelse på recovery college ha i forhold til den personlige recoveryprosessen?

## 2.0 Teori

I dette kapittelet vil jeg presentere teori som er relevant for oppgavens problemstilling. Studien er forankret i et sosialkonstruktivistisk perspektiv, som legger vekt på at sosiale fenomener er formet av mennesker via sosial samhandling. Dette perspektivet kan bidra til å forstå hvordan den sosiale konteksten danner grunnlaget for deltakernes erfaringer med å være studenter på RC.

Den teoretiske rammen for oppgaven består av recovery kapital og sosial-kognitiv teori. Recovery kapital er en teoretisk inngang som løfter frem ulike ressurser som er betydningsfulle for personer i en recoveryprosess. Denne teorien har et fokus på relasjonen mellom enkeltpersoners ressurser og deres recoveryprosess, noe som er aktuelt å knytte opp mot RC sitt mål om å styrke deltakeres ressurser (Perkins et al., 2018). Deretter presenteres sosial-kognitiv teori, hvor viktige faktorer i endringsprosesser trekkes frem. Fokuset her er på kunnskap, mestringstro og målsetning, som er faktorer som er aktuelle å knytte til RC sine mål om å fremme mestring hos studentene, bidra til økt kunnskap og forståelse, samt hjelpe studentene å identifisere og oppnå personlige mål (McGregor et al., 2014; Perkins et al., 2018). De valgte teoriene danner grunnlaget for diskusjonen av studiens funn og for hvordan jeg besvarer problemstillingen.

### 2.1 Sosialkonstruktivistisk perspektiv

Sosialkonstruktivisme er et vitenskapsteoretisk perspektiv som anser sosiale fenomener til å være konstruert av mennesker gjennom historiske og sosiale prosesser (Rasborg, 2017). Sosiale fenomener anses ikke som gitte og konstante, men som formet gjennom fortolkninger og definisjoner som har oppstått via sosial samhandling (Tjora, 2020).

Det sosialkonstruktivistiske perspektivet på samfunnet er særlig inspirert av Peter Berger og Thomas Luckmann (1967), som hevder at en felles virkelighet skapes gjennom tre parallelle prosesser:

1. Internalisering: prosessen hvor mennesket tar til seg normer og verdier i samfunnet gjennom sosialisering.
2. Eksternalisering: prosessen hvor mennesket skaper omverdenen gjennom handlinger, interaksjoner og språket.
3. Objektivisering: prosessen hvor samfunnets menneskeskapte konstruksjoner blir tatt for gitt, og dermed anses som objektivt sanne.

Disse parallelle prosessene forklarer Berger & Luckmanns (2000 [1967]) begrep institusjonalisering, som omfatter at en institusjonell verden oppfattes som en objektiv virkelighet, en virkelighet som var til før man ble født, og som ikke kan forandres. Slike institusjoner kan eksempelvis være skolesystemer, helsevesen og familie, og formes av samfunnet de er en del av. Hvordan institusjonene er formet vil imidlertid kunne variere mellom ulike samfunn (Tjora, 2020, SNL). Med dette perspektivet kan man forstå den norske helsetjenesten som en institusjon, som har sin fremvekst gjennom sosiale prosesser.

Videre illustrerer Berger & Luckmann (2000 [1967]) hvordan samfunnet samtidig eksisterer som en subjektiv virkelighet, som de kaller hverdagsvirkeligheten. Denne har opprinnelse i individets tanker og handlinger, som erkjennes som virkelig av den enkelte.

Hverdagsvirkeligheten forklares som menneskets tolkning av virkeligheten, og utgjør det vi anser som vårt hverdagsliv. Den fremstår for mennesket som intersubjektiv, en verden som deles med andre. Sosialkonstruktivismen anser den språklige sosiale interaksjonen med andre mennesker som avgjørende for all kunnskap, som også innebærer hvordan mennesket forstår seg selv, i relasjon til andre og til verden (Thomassen, 2010). Menneskets virkelighetsforståelse anses dermed å kontinuerlig formes gjennom de opplevelsene man har og de situasjonene man befinner seg i, samt gjennom sosial samhandling med andre (Tjora, 2020).

I et sosialkonstruktivistisk perspektiv vil man undersøke de sosiale prosessene som ligger til grunn for hvordan man forstår et fenomen (Solvang, 2020). Rasborg (2017) forklarer at det sosialkonstruktivistiske synet rommer et forandringsperspektiv, som innebærer at sosiale fenomener som er konstruert av mennesker, også kan forandres av mennesker. Vi er dermed ikke fastlåst i tradisjoner og historie, og vi har mulighet til å endre hvordan vi forstår fenomener (Solvang, 2020). RC kan betegnes som et eksempel på dette, hvor menneskers tilnærming og perspektiv knyttet til rus- og psykiske problemer, har endret seg over tid, på bakgrunn av menneskers initiativ til endring.

Det er av min intensjon å oppnå forståelse for de sosiale prosessene som ligger til grunn for studenters opplevelser ved deltakelse på RC. I denne oppgaven velger jeg derfor å forstå deltakernes erfaringer ut fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv. Det innebærer at jeg forstår deres selvforståelse og virkelighetsopplevelser som en del av en sosial sammenheng, som kontinuerlig skapes og omskapes. I denne studien er det deltakernes erfaringer med å være studenter innenfor RC, som sosial kontekst, som danner grunnlaget for min analyse.

## 2.2 Recovery kapital

Cloud & Granfield (2001;2008) står bak utviklingen til begrepet recovery kapital, som ble utarbeidet gjennom kvalitative studier, hvor de undersøkte erfaringene til personer med rusavhengighet. Disse personene hadde gjennomgått en recoveryprosess fra sin rusavhengighet, uten formell behandling. Gjennom disse studiene ble det identifisert viktige ressurser som var betydningsfulle i disse personene sine recoveryprosesser, og på bakgrunn av disse studiene ble Recovery kapital formet som et rammeverk (Cloud & Granfield, 2001;2008). Recovery kapital består ifølge Cloud & Granfield (2008) av de fire komponentene *social capital*, *cultural capital*, *physical capital* og *human capital*. I denne oppgaven har jeg oversatt disse til sosial kapital, fysisk kapital, kulturell kapital og personlig kapital, og vil videre omtale de ulike formene for kapital med den norske oversettelsen.

I følge Bourdieu (1997) er kapital et dynamisk begrep som må forstås i relasjon til den konteksten den er en del av, og individets mulighet til å omgjøre kapitalen til ressurser. I denne sammenhengen må dermed recovery kapital forstås i relasjon til den sosiale konteksten på RC, samt studentenes mulighet til å omgjøre kapital til ressurser som er relevante for den enkeltes recoveryprosess, og som muliggjør meningsfulle handlinger og praksis. Jeg vil under beskrive de ulike formene for kapital forklart av Cloud & Granfield (2001;2008).

*Sosial kapital* inkluderer de ressursene man får tilgang på gjennom et sosialt nettverk, miljøet man er i og relasjonene man har (Cloud & Granfield, 2008). Innen sosial kapital finner vi det relasjonelle aspektet, som kan styrkes i form av blant annet rusfrie og støttende relasjoner. Tew (2013) omtaler dette som relasjonell kapital, som innebærer å ha viktige personer i livet som er der for deg gjennom livets utfordringer. Dette er personer som klarer å stå i det vanskelige man opplever, og som viser aksept for den personen man er (Tew, 2013). Sosial kapital kan også styrkes gjennom økte muligheter for å delta i samfunnet, da dette bidrar til å styrke tilhørighet. I tillegg kan man, ved å øke den sosiale kapitalen, fremme andre former for recovery kapital, for eksempel via jobb og økonomisk trygghet (Cloud & Granfield, 2008).

*Fysisk kapital* refererer til økonomisk eller finansiell kapital, som inkluderer inntekt, sparing og andre økonomiske ressurser. Økonomisk stabilitet vil per definisjon si at man har god fysisk kapital, og kan for eksempel ha betydning for hvilken tilgang man har på ulik behandling (Cloud & Granfield, 2008). Å ha en jobb er et eksempel på hvordan man kan bygge opp den økonomiske kapitalen, men er også noe som medfører andre fordeler. For eksempel kan arbeidsplassen være et sted hvor man kan øke sin sosiale kapital, gjennom

relasjoner man danner på arbeidsplassen, samt utviklingen av sin personlige identitet. Sett i et større perspektiv, bidrar det til å fungere bedre i samfunnet (Borg & Kristiansen, 2008).

*Kulturell kapital* inkluderer verdier, holdninger og sosial identitet, samt kjennskap til de verdiene og normene som inngår i samfunnet (Cloud & Granfield, 2008). En viktig del av utviklingen av sin sosiale identitet, er å bygge opp selvfølelse, som videre vil bidra til bedre selvtillit i sosiale situasjoner. Eksempelvis vil det å se seg selv som en person som kan bidra i samfunnet, virke positivt inn på den personlige identiteten. En viktig faktor er da å befinne seg i et miljø hvor ens ressurser og styrker blir anerkjent (Tew, 2013).

*Personlig kapital* omfatter de individuelle, personlige ressursene en person har (Cloud & Granfield, 2008; Tew, 2013). Dette er ressurser i form av personlige egenskaper, som har innvirkning på hvordan den enkelte håndterer dagliglivet. Dette kan eksempelvis være egenskaper som kunnskap, selvtillit, tro på mestring, fysisk- og psykisk helse. Økt menneskelig kapital kan bidra til at en person kan fungere effektivt i samfunnet og oppnå sine personlige mål (Cloud & Granfield, 2008).

Cloud & Granfield (2008) introduserer også begrepet *negativ recovery kapital*, som innebærer omstendigheter, atferd og holdninger, som hindrer positiv utvikling i recoveryprosessen. De foreslår å se på recovery kapital som en akse hvor (positiv) recovery kapital og negativ recovery kapital er i hver sin ende. Dette innebærer at (positiv) recovery kapital og negativ recovery kapital er to variabler som er avhengige av hverandre og vil påvirke hverandre. En person i recovery vil dermed befinne seg et sted på denne aksen, og det punktet illustrerer hvor vedkommende er i sin recoveryprosess. Ved å opparbeide seg recovery kapital vil personen kunne ha en positiv utvikling i sin recoveryprosess. Samtidig vil økt negativ recovery kapital, kunne føre til negativ utvikling. Dette vil si at til tross for at man øker sin recovery kapital, vil de faktorene som bidrar til negativ recovery kapital, fungere som potensielle barrierer for positiv utvikling.

I tråd med RC sitt mål om å fremme den enkeltes ressurser, og ha fokus på målsetning og muligheter (Perkins et al., 2012), er rammeverket for recovery kapital aktuelt for forståelsen av studiens funn. Teorien om recovery kapital kan bidra til å belyse hvilke ressurser som vil være betydningsfulle i en recoveryprosess, og hvordan RC som sosial kontekst kan bidra med å fremme kapital, som kan deretter kan omgjøres til disse ressursene som vil være viktige i deltakernes recoveryprosesser.

### 2.3 Sosial-kognitiv teori

Sosial-kognitiv teori (SKT) er en teori utviklet av Albert Bandura (1986), som fokuserer på å forstå menneskers motivasjon, tanker og handlinger fra et perspektiv som vektlegger den gjensidige interaksjonen mellom atferd, de sosiale omgivelsene, samt personlige og kognitive faktorer. Bandura (1986) definerer SKT slik: "... human functioning is explained in terms of a model of triadic reciprocity in which, behavior, cognitive and other personal factors, and environmental events all operate as interacting determinants of each other" (s. 18).

Et av områdene Bandura (1998;2004) retter fokus mot er hvordan man kan forstå bedring av helse og livskvalitet i lys av SKT, hvor man ser på menneskets motivasjon og handlinger i endringsprosesser. Han vektlegger særlig faktorene kunnskap, mestringstro og målsetting som betydningsfulle i en prosess hvor det er aktuelt å gjøre endringer knyttet til egen helse. Den første og mest grunnleggende faktoren, mener Bandura (1998;2004) er kunnskap. Dette forklares med at et ønske om å gjøre en endring, krever forståelse og bevissthet rundt hvordan ulike livsstilsvalg påvirker helsen. Mangel på dette kan gjøre at den enkelte ikke ser noen grunn til å foreta endringer i måten vedkommende lever sitt liv på.

Videre peker Bandura (1998;2011;2004) på den neste faktoren som er av stor betydning i endringsprosesser, som er hvorvidt man har tro på egen mestring. Mestringstro innebærer å ha tro på at man vil mestre å utføre en handling, som kreves for å oppnå et gitt resultat, og er ifølge Bandura (2011) en avgjørende faktor for menneskets motivasjon, livskvalitet og oppnåelser.

Bandura (1998;2011) presenterer fire måter som kan bidra til å fremme mestringstro på. Den første måten hevdes å være *opplevelser med mestring*, hvor man erfarer å lykkes i å oppnå et ønsket resultat. Her påpekes det også at særlig i situasjoner hvor personer må overkomme barrierer og utfordringer for å lykkes, bygges det en strekt form for mestringstro. Den neste måten å fremme mestringstro på er *gjennom indirekte erfaringer*, fra andre personer som er lik en selv. Gjennom andres historier og beskrivelser kan man lære hvordan de har lykkes i ulike situasjoner, og det kan øke troen på at man selv har de egenskapene som trengs for å lykkes i de samme situasjonene. Den tredje metoden som bidrar til å styrke mestringstro er *via overbevisning fra andre*. Andre mennesker som forteller deg at de tror på deg og heier på deg, vil kunne øke din egen mestringstro. Den fjerde, og siste faktoren er *hvordan man opplever reaksjoner på stress*. Noen knytter troen på egen evne til å mestre til eventuelle stressreaksjoner og hvordan de har det emosjonelt. Å forstå sammenhengen mellom kroppens



emosjonelle og fysiske reaksjoner, kan bidra til å forhindre at man reduserer mestringstroen ved stressende opplevelser, eller i situasjoner hvor man føler at humøret ikke er så bra.

Den neste faktoren Bandura (1998;2004) hevder er viktig i endringsprosesser, er de målene man setter for seg selv, og de konkrete planene man legger for å oppnå målene. Målene bør ta utgangspunkt i ens personlige verdier, og man bør fokusere på å ha både kortsiktige mål, som kan bidra til å opprettholde motivasjonen, og langsiktige mål, som skisserer hva man ønsker å oppnå over tid. Videre forklarer Bandura (2004) at valg man tar som er knyttet til egen helse, henger sammen med det forventede utfallet av ens handlinger. Her reguleres valgene man tar både ut ifra hvordan man selv kommer til å reagere på ett gitt utfall, og hvordan samfunnets reaksjoner vil være.

Bandura (2011) trekker frem at helsefremming handler om å ha fokus på å øke livskvaliteten og tilfredsheten man har med livet. Han forklarer at dette handler om *hvordan* man lever livet, hvor han legger særlig vekt på betydningen av å drive med noe man bryr seg om og interesserer seg for. Menneskets livskvalitet og tilfredshet forstås som et produkt av den gjensidige interaksjonen mellom kognitive faktorer, atferdsmessige faktorer og sosiale omgivelser, som tidligere nevnt. De kognitive faktorene som vil bidra til å øke livskvalitet og tilfredshet innebærer å erstatte et hindrende tankemønster med et tankemønster som er funksjonelt og styrkende, jobbe med å forstå og håndtere ens omgivelser på en gunstig måte, samt fokusere på hvilke verdier som oppleves meningsfulle. De atferdsmessige faktorene innebærer å bygge kompetanse og jobbe med å skape en atferd som bidrar til tilfredshet gjennom det man driver med. Det bør skapes et miljø rundt den enkelte som fremmer personlig utvikling, bidrar til å styrke ressurser, og tilbyr muligheter som fremmer et tilfredsstillende liv.

Til tross for at Banduras (1986;1998;2004;2011) perspektiv vektlegger en mer individualistisk tankegang enn teorien om recovery kapital (Cloud & Granfield, 2001;2008) og det sosialkonstruktivistiske perspektiv, anser jeg elementer fra hans teori som relevante og viktige for å forstå deltakernes erfaringer fra RC. Jeg har lagt spesielt vekt på hans syn på endringsprosesser, hvor elementene kunnskap, mestringstro og målsetning er særlig aktuelle i forståelsen av recoveryprosessen som en endringsprosess, samt forenelig med RC sine mål om fremming av mestring og kunnskap, læring av andres erfaringer, og å identifisere muligheter og mål (Perkins et al., 2018). I tillegg er Banduras forståelse av hvordan mestringstro kan styrkes, forklart i en sosial kontekst, hvor samhandling med andre er et viktig element. I denne sammenhengen kan SKT bidra til å forstå hvordan samhandlingen

mellom deltakerne på kurs, samt hvordan støtte fra kursdeltakere og kursholdere, kan påvirke deltakernes mestringstro, motivasjon og læring.

### 3.0 Metode

Dette kapittelet vil gjøre rede for hvilke metodiske valg som er tatt på bakgrunn av studiens hensikt, problemstilling og forskningsspørsmål. Hensikten med studien er å undersøke deltakere ved recovery college sine erfaringer, og på hvilken måte deltakelsen kan ha innvirkning på den personlige recoveryprosessen. Denne studien benytter en kombinasjon av kvantitativ metode for å analysere kvantitative data fra kursevalueringer, og kvalitativ metode for å analysere kvalitative data fra kursevalueringer og individuelle intervjusamtaler. En slik kombinerings av metoder kalles for mixed method (Malterud, 2017). Hensikten med å kombinere kvantitativ og kvalitativ metode er å oppnå en bredere og dypere forståelse av temaet, og å kunne utfylle det eksisterende bildet av deltakernes erfaringer fra deltakelse på kurs på RC.

Under beskrives og begrunnes valgene som er tatt i bestemmelsen av studiens design. Videre i kapittelet beskrives også studiens utvalg og datainnsamlingsprosess, deretter presenteres analysen som er gjennomført, og til slutt legges det frem en vurdering av studiens validitet og reliabilitet, forskningsetiske hensyn knyttet til studien, samt refleksjoner knyttet til metoden.

#### 3.1 Mixed method design

Mixed methods er som nevnt en form for forskning hvor man kombinerer elementer fra kvalitative og kvantitative metoder. Schoonenboom & Johnson (2017) forklarer at prosessen med å designe en mixed methods studie bør starte med å identifisere hensikten med å benytte seg av et mixed methods design. Hensikten i denne studien er å oppnå en bredere og dypere forståelse for et tema, og kombinerings av metoder kan bidra til å tilføre flere dimensjoner til den eksisterende kunnskapen (Malterud, 2017). Frederiksen (2014) peker på at valget av å benytte en mixed method-tilnærming må argumenteres for i forhold til undersøkelsens konkrete forskningsinteresse. Ettersom dette prosjektet er en del av et samarbeid med JRC, er metoden blant annet valgt på bakgrunn av at det var av interesse for JRC at kursevalueringsskjema, som blir brukt på kursene deres, ble anvendt som datamateriale i denne masteroppgaven. Med bakgrunn i studiens hensikt og problemstillingen var det aktuelle kvantitative data og kvalitative data i kursevalueringene, og det ble derfor valgt å benytte både

de kvantitative og kvalitative dataene fra kursevalueringsskjemaene. I tillegg har det blitt gjennomført individuelle intervju samtaler som gir utdypende kvalitative data.

Både kvalitative og kvantitative metoder har ulike styrker og svakheter, og ved å kombinere dem, kan man utnytte styrker fra begge (Bryman, 2006; Curry et al., 2009). Kvantitative metoder kan brukes for å utvikle en representativ oversikt over generelle forhold (Grønmo, 2023). De kvantitative dataene i denne studien vil derfor brukes til å fremstille en oversikt over fordelingen av hva deltakerne har svart på påstander/spørsmål i kursevalueringsskjema, i form av tall. Kvalitative metoder innebærer å undersøke menneskelige opplevelser og erfaringer, hvor målet er å få økt forståelse for et fenomen. Man kan spørre etter mening og betydning, og forskningen kan bidra til å presentere subjektive erfaringer (Malterud, 2017). I denne studien vil de kvalitative dataene derfor anvendes med mål om å få en dypere forståelse for deltakernes erfaringer. Hvordan de kvantitative og kvalitative dataene behandles i denne studien beskrives nærmere under kapitlene for datainnsamling og analyse.

### 3.1.1 Integrering

I en studie hvor mixed method benyttes, er det viktig å tydeliggjøre hvordan metodene kombineres, også beskrevet som integrering (Frederiksen, 2014). Integrering kan forekomme på ulike steder gjennom studien, og jeg vil videre i dette kapitlet beskrive hvordan de ulike formene for integrering benyttes i denne studien.

Teoriintergrasjon innebærer at metodene integreres gjennom studiens overordnede teoretiske ramme. Ved at teorien som denne oppgaven benytter seg av, er relevant for alle deler av datamaterialet, skapes en bro mellom de kvantitative og de kvalitative dataene. Dette gjør at man kan bevege seg frem og tilbake mellom de ulike delene av empirien når en benytter teorien. Dette gjør det mulig å gjennomføre en samlet drøfting av både de kvantitative og de kvalitative funnene fra analysen (Frederiksen, 2014).

Designintegrasjon handler om hvordan metodene kombineres gjennom studiens design, og forklarer om de ulike delene skal gjennomføres parallelt eller sekvensielt, og eventuelle prioriteringer mellom delene (Frederiksen, 2014). Slik denne studien er lagt opp, var data fra kursevalueringer allerede samlet inn i forkant av denne studiens oppstart. Selve datainnsamlingen er gjort av ansatte ved JRC. Jeg hadde dermed tilgang til dette datamaterialet før intervju samtaler ble gjennomført. Analysene i denne studien ble imidlertid ikke gjennomført før hele datainnsamlingen var fullført.

Vanligvis vil forskningen være enten kvalitativt dominerende eller kvantitativt dominerende. Dette betyr at man legger størst vekt på en av komponentene, men samtidig også benytter den andre komponenten, da det anses som hensiktsmessig for prosjektet (Johnson et al., 2007). Prioriteringene mellom de kvalitative og kvantitative delene av denne studien, ble gjort på bakgrunn av studiens formål og problemstilling (Malterud, 2017), som er å belyse studenters erfaringer med å delta på RC, og undersøke hvilken betydning deltakelse har for den personlige recoveryprosessen. På bakgrunn av at kvalitative metoder er best egnet til å undersøke menneskers subjektive erfaringer (Malterud, 2017), vil dette prosjektet være kvalitativt dominerende, men samtidig vurderes det relevant å inkludere kvantitative data i studien.

Metodeintergrasjon handler om forholdet mellom metodene (Frederiksen, 2014). Hvordan metodene er koblet sammen kan forklares ved at påstandene (kvantitativt) og fritekstspørsmålene (kvalitativt) inngår i samme datainnsamlingsmetode, og dermed er koblet sammen. Videre er intervjuguiden til intervjusamtalene utformet på bakgrunn av påstandene og fritekstspørsmålene, med den hensikt at temaene/spørsmålene skal være relevante i forhold til påstander og fritekstspørsmål, samtidig som de er utformet slik at de etterspør utdypende fortellinger om tema. Målet har vært at påstandene, fritekstspørsmål og intervjuguide skal få en naturlig sammenheng, men belyse tema fra ulike innfallsvinkler.

Videre kan integrering forekomme via konkrete relasjoner mellom datamaterialet. I denne studien er deltakerne fra intervjusamtalene en del av populasjonen som har besvart kursevalueringsskjemaene, slik at det oppstår en konkret forbindelse mellom deltakerne som har besvart kursevalueringen og deltakerne fra intervjusamtalene (Frederiksen, 2014). Den siste formen for integrasjon som fremkommer i denne studien er fortolkningsintegrasjon, som finner sted når analysene forbindes gjennom en fortolkningsprosess. Denne integrasjonen forekommer i diskusjonskapittelet hvor studiens funn diskuteres i lys av teori og tidligere forskning (Frederiksen, 2014).

## 3.2 Datainnsamling

I denne studien har jeg benyttet allerede innsamlede data fra kursevalueringsskjema, som består av både kvantitativt og kvalitativt datamateriale, samt data fra individuelle intervjusamtaler, som består av kvalitativt datamateriale. Dette betyr at jeg har benyttet tre ulike former for datamateriale, som også blir behandlet ulikt gjennom oppgaven. Jeg vil i dette kapitlet gjøre rede for de tre kildene til empiri, og hvilken type datamateriale hver av kildene bidrar med i denne studien. Først beskrives kursevalueringsskjema som datainnsamlingsmetode, hvor to av kildene til empiri beskrives, deretter beskrives intervjusamtaler som datainnsamlingsmetode, som er den tredje kilden til empiri.

### 3.2.1 Kursevalueringsskjema som datainnsamlingsmetode

Datamaterialet fra kursevalueringene er data som på forhånd er samlet inn ved at deltakere har fylt ut evalueringsskjema på slutten av det kurset de har deltatt på. Disse utfylte kursevalueringene får jeg tilgang til via JRC. Evalueringsskjemaet er utviklet av Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust, og deretter oversatt til norsk av et profesjonelt translatørbyrå. Kursevalueringen er deretter tilpasset norsk språk og kontekst i et samarbeid mellom Jæren Recovery College, Bergen RecoverySkole og Ressursbase recovery, FOUSAM.

Kursevalueringsskjemaene representerer et øyeblikksbilde av studentenes oppfatninger og erfaringer med kurset på det tidspunktet kursevalueringen fylles ut. Dette er forenelig med beskrivelsen av en tverrsnittstudie, som gir grunnlag for analyse av de forholdene som finnes på det tidspunktet undersøkelsen gjennomføres. Kursevalueringsskjemaene bidrar ikke med data om hvordan disse forholdene utvikles eller endres over tid (Grønmo, 2021).

Kursevalueringsskjemaene består av påstander/spørsmål og fritekstspørsmål.

Påstandene/spørsmålene er besvart på en skala fra 1-5, og gir kvantitative data, mens svar på fritekstspørsmålene gir kvalitative data.

Kursevalueringsskjemaet har blitt revidert underveis, og omtrent 1/3 av materialet kommer fra «gamle skjema» og 2/3 fra «nye skjema». De endringene som er gjort fra de gamle til de nye skjemaene, har jeg tatt i betraktning når jeg har satt opp datasettet, men det har ikke blitt gjort endringer på de påstandene eller fritekstspørsmålene som er inkludert i denne undersøkelsen.

Under vil jeg først gi en beskrivelse av påstandene/spørsmålene i kursevalueringsskjemaet, deretter beskrive fritekstspørsmålene.

### *3.2.1.1 Påstander/spørsmål*

Påstandene besvares ved at deltakerne markerer på en skala fra 1-5 om de er helt uenig, litt uenig, litt enig, enig eller helt enig i påstanden. Kursevalueringsskjema inneholder også 2 spørsmål som er organisert på samme måte som påstandene i skjema, men disse besvarer bare på en skala fra 1-5. Under vises en oversikt over hvilke påstander/spørsmål som inkluderes i studien, hvorav de 2 spørsmålene nevnes først.

For å begrense studiens omfang har jeg valgt å avgrense undersøkelsen til å inkludere påstandene/spørsmålene som bidrar med aktuell informasjon for studiens problemstilling.

Følgende påstander/spørsmål tas med:

- Hva visste jeg om tema før jeg gikk på kurset?
- Hva vet jeg om tema etter å ha gått på kurset?
- Dette kurset har gitt meg noen verktøy som jeg kan bruke for å få det bedre
- Dette kurset har gitt meg innsikt i hvordan jeg kan håndtere situasjonen min
- Dette kurset har gitt meg innsikt i hva god recoverystøtte er
- Dette kurset har gitt meg ferdigheter for å gi god recoverystøtte

### *3.2.1.2 Fritekstspørsmål*

Videre inneholder skjemaet spørsmål som besvares med fritekst. Følgende fritekstspørsmål inngår i den videre analysen:

- Jeg valgte kurset fordi:
- Hva var mest nyttig med kurset? Er det noe annet du ville hatt med?
- Hva har du lært?
- Vil du gjøre noe annerledes etter å ha gått på dette kurset? Hvis ja, skriv litt om det.

Fritekstspørsmålene åpner for at deltakerne kan gi andre svar enn de som fremkommer i påstandene/spørsmålene med faste svaralternativer. Det er likevel begrenset hvor utdypende svarene fra fritekstspørsmål kan er, da de fylles ut i tomme bokser, som gir en ramme på hvor langt svaret kan være (Malterud, 2017).

### 3.2.2 Intervjusamtaler

Den tredje kilden til empiri er intervjusamtalene. Disse samtalene er gjennomført i etterkant av kursdeltakelse, og kan bidra til data som sier noe om hvordan forholdene som ble undersøkt ved hjelp av kursevalueringsskjemaene, har utviklet seg over tid (Grønmo, 2021).

Forskningsintervjuet er en profesjonell samtale, som bygger på strukturen av dagliglivets samtaler. I intervjuet konstrueres kunnskap i interaksjonen mellom intervjuer og intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg valgte å gjennomføre individuelle intervjuer, som er hensiktsmessig når man ønsker å gi intervjupersonen tid og rom til å hente frem erfaringer (Malterud, 2017). Intervjusamtalene ble gjennomført i semistrukturert form, med bakgrunn i et fenomenologisk inspirert perspektiv, forklart av Kvale & Brinkmann (2015), som kaller denne intervjuformen for et semistrukturert livsverdenintervju. Denne intervjuformen søker å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden, hvor hensikten er å forstå temaet ut fra intervjupersonens perspektiv. Intervjusamtalene ble gjennomført ved hjelp av en intervjuguide med tema og forslag til spørsmål.

Kvale & Brinkmann (2015) forklarer *livsverden* som den enkeltes opplevelse av verden, den verden som man møter i dagliglivet. Gjennom intervjusamtalen søker den som intervjuer å forstå betydningen av viktige tema i intervjupersonens livsverden. Den som intervjuer fortolker meningen med det som sies, samt på hvilken måte det blir sagt. Man er interessert i å få nyanserte beskrivelser av intervjupersonens livsverden, hvor en spør etter både spesifikke situasjoner og handlinger, men også generelle meninger kan gi interessant informasjon. Intervjueren skal vise åpenhet, nysgjerrighet og lydhørhet for det som sies, og eventuelt det som ikke sies. Et intervju av semistrukturert form skal være fokusert på bestemte temaer, og styres ved hjelp av åpne spørsmål.

Det ble tatt lydopptak av intervjusamtalene, for å sikre at jeg skulle få med seg alt som ble sagt. På den måten kunne jeg konsentrere meg om det deltakerne fortalte, og be om utdyping, konkretisering eller stille oppfølgingsspørsmål ved behov (Tjora, 2021). Lydopptakene fra intervjusamtalene ble transkribert i Word i ettertid. Gjennomføringen av transkripsjonen ble gjort nøyaktig og detaljert, men med fokus på å best mulig ivareta det opprinnelige materialet (fra lydfilene), med tanke på at de transkriberte intervjuene skulle brukes til å få frem intervjupersonenes historier (Malterud, 2017). Lyder som «eh» og lignende ble tatt bort ved tilfeller av mange gjentakelser av slike lyder (Kvale & Brinkmann, 2015). Gjennom transkriberingen lyttet jeg til opptakene flere ganger, og spolte tilbake underveis for å sikre at det jeg transkriberte stemte overens med lydopptakene.

### 3.3 Utvalg

Denne studien benytter 2 utvalg fra samme populasjon. Det første utvalget er studenter ved JRC som har fylt ut evalueringsskjema knyttet til kurset de har deltatt på. Kursevalueringene er fylt ut i tidsperioden 2019-2022. Jeg fikk tilgang til data fra 378 kursevalueringer fra JRC, i form av Excel filer hvor datamaterialet var systematisert. Alle tilgjengelige kursevalueringer ble inkludert.

Målgruppen for kurs ved JRC er mennesker med utfordringer knyttet til rus og psykisk helse, helsepersonell og pårørende.

Av 378 deltakere har 261 oppgitt kjønn, om de er mann eller kvinne. Av disse deltakerne er 74,3 % kvinner og 25,7% menn.

Av 378 deltakere har 254 oppgitt alder.

Laveste alder: 21 år

Høyeste alder: 75 år

Gjennomsnittsalder: 40 år

Det andre utvalget består av 4 deltakere som deltok på individuelle intervjusamtaler. Alle deltakerne var kvinner, hvor den yngste var i 30-årene og den eldste var i 60-årene.

Inklusjonskriteriene i rekrutteringsprosessen var at deltakerne hadde deltatt på kurs ved JRC, at de har egenerfaring med rus og/eller psykiske vansker og var over 18 år. Hensikten med å gjennomføre intervjusamtaler med personer med egenerfaring knyttet til rus og/eller psykiske vansker, var å frembringe utdypende erfaringer og opplevelser fra kursdeltakelse med fokus på hvordan det virker inn på den personlige recoveryprosessen. 2 av deltakerne hadde deltatt på ett kurs, men hadde planer/ønske om å delta på flere, og 2 av deltakerne hadde deltatt på flere kurs.

#### 3.3.1 Rekrutteringsprosessen

Rekrutteringen av deltakere til intervju ble gjort i samarbeid med JRC. En kontaktperson ved JRC sendte ut e-post til aktuelle deltakere med invitasjon til å delta i forskningsprosjektet. I e-posten fikk de aktuelle deltakerne informasjon om hva studien handler om, og hva det ville innebære å delta på intervjusamtale. Her stod det også oppført min kontakinformasjon, slik at deltakere kunne ta direkte kontakt med meg via e-post eller telefon. Deltakere som tok kontakt fikk tilsendt utdypende info om studien, med ytterligere beskrivelser av formålet med studien og hva det innebærer å delta på intervjusamtale, samt beskrivelse av deltakernes rettigheter og ivaretagelse av personvern.



I første omgang ble det sendt ut e-post til 9 aktuelle deltakere, hvor 1 person tok kontakt med meg på e-post med interesse av å delta på intervjusamtale. Det ble deretter sendt ut en ny e-post, hvor 1 til person sendte meg e-post og ytret interesse om å delta. Det ble sendt ut en ny e-post etter noen dager, i forsøk på å få flere deltakere. På denne e-posten fikk jeg to henvendelser via e-post, hvor begge ønsket å delta. Jeg fikk avtalt dato og tidspunkt for intervjusamtaler med disse 4 deltakerne. 1 av disse 4 møtte ikke til intervjusamtalen, det ble derfor gjennomført 3 intervjusamtaler i første omgang.

En ny e-post ble sendt ut for å få 1-2 deltakere til. Det var da 2 personer som sendte e-post til meg og sa de var interessert i å delta. 1 av disse 2 personene holdt kontakten via e-post og det ble avtalt og gjennomført intervjusamtale.

### 3.4 Analyse

Jeg har gjennomført separate analyser av datamaterialet fra de 3 kildene data er innhentet fra. De kvantitative dataene fra spørreskjema analyseres og presenteres deskriptivt. Data fra fritekstsvar og data fra intervjusamtaler analyseres ved hjelp av tematisk analyse, men gjennomføres i to separate deler.

#### 3.4.1 Kvantitativ analyse

De nevnte påstandene/spørsmålene fra spørreskjemaet analyseres deskriptivt ved hjelp av analyseringsprogram for statistiske analyser: IBM SPSS Statistics v. 28.

Fra analysen rapporteres utvalgsstørrelse, minimum- og maksimumsverdi, gjennomsnitt og standardavvik for de skalerte variablene. Funnene rapporteres i tabell 1. Videre viser figur 1-7 søylediagram for hver variabel.

#### 3.4.2 Kvalitativ analyse

I analysen av det kvalitative materialet har jeg anvendt tematisk analyse, som er en metode hvor man identifiserer, analyserer og rapporterer mønstre og tema fra datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Denne analysemetoden beskrives som fleksibel og kan enten være deskriptiv og innholdsfokusert, eller fortolkende med fokus på mening og forståelse (Malterud, 2017, s. 95). Tematisk analyse innebærer å gruppere data med viktige fellestrekk i ulike kategorier som også omtales som temaer. Målet med analysen er å komme frem til både forskningsspørsmål og svarene på dem (Johannessen et al., 2018, s. 280). Jeg har valgt å benytte meg av Johannessen et al. (2018) sin utgave av tematisk analyse, som er en forenklet

og mer studentvennlig utgave av Braun & Clarke (2006) sin forklaring av tematisk analyse. Johannessen et al. (2018) beskriver tematisk analyse bestående av 4 faser:

1. Forberedelse: hvor man får oversikt over data.
2. Koding: hvor man fremhever og setter ord på viktige poenger i data
3. Kategorisering: hvor man kategoriserer de kodede dataene i mer generelle temaer
4. Rapportering: hvor man rapporterer temaene og deres innhold

Det understrekes at en analyseprosess sjeldent innebærer å følge steg for steg, og det er heller vanlig å gå frem og tilbake mellom de ulike stegene. Min analyseprosess har bestått av å analysere to ulike sett med data; data fra åpne spørsmål i kursevalueringer, som gir korte, men mangfold av subjektive svar, og data fra individuelle intervjusamtaler med få kursdeltakere, som gir utdypende datamateriale med dybde. Dette er to kilder til ulike typer data, som har blitt analysert hver for seg. Funnene fra de to kvalitative analysene vil derfor bli presentert hver for seg. I de neste avsnittene vil jeg samlet beskrive stegene i analyseprosessen for de to ulike formene for kvalitative datakilder.

### **Forberedelse**

Forberedelsesfasen innebærer i hovedsak å gjøre seg kjent med datamaterialet og få oversikt over dataene, ved å lese igjennom alt materialet som en helhet. Før man går i gang med forberedelsesfasen anbefales det at materialet er i skriftform, da dette gjør det lettere å følge fremgangsmåten (Johannessen et al., 2018, s. 284). Materialet fra kursevalueringene var allerede systematisert i Excel i kronologisk rekkefølge, noe som ga grei oversikt over dataene. Jeg valgte likevel å systematisere dataene i Word ved hjelp av tabeller, for å få enda bedre oversikt over materialet. Jeg systematiserte da ved å gruppere alle svar innen ett kurs, slik at jeg fikk samlet alle svarene som tilhørte de ulike kursene. Dette steget gjorde også at jeg fikk gjennomgått alle dataene grundig.

Lydfilene fra intervjusamtalene ble transkribert i forkant av forberedelsesfasen, og deretter leste jeg igjennom alle transkripsjonene. Jeg noterte også ned tanker jeg hadde underveis i gjennomlesingen.

### **Koding**

Johannessen et al. (2018) definerer neste fase i analyseprosessen, koding, som å fremheve og sette ord på viktige poenger i dataene. Koding gjøres for å få oversikt over innholdet i dataene, generere nye og dypere innsikter i dataene, og tilrettelegge dataene for den påfølgende kategoriseringsfasen.

Ved gjennomgangen av svarene fra fritekstspørsmålene oppdaget jeg at det var en del svar som lignet på hverandre. Kodingen av disse dataene ble derfor gjort ved å markere alle svar som var tilnærmet like, og formulere en kode/et svar som kunne representere disse svarene. På den måten endte jeg opp med færre svar knyttet til hvert spørsmål, og det var mulig å få god oversikt over svarene. Kodingen ble gjort i et dokument i Word. Jeg endte opp med 626 koder/svar fra fritekstspørsmål. Grunnet et høyt antall koder, ble alle kodene gjennomgått og gruppert, slik at den videre kategoriseringsprosessen skulle være lettere å gjennomføre. Kodene ble gruppert i følgende antall kodegrupper per spørsmål;

- Jeg valgte kurset fordi: 8 kodegrupper
- Hva har du lært?: 10 kodegrupper
- Hva var mest nyttig med kurset? Er det noe annet du ville hatt med?: 8 kodegrupper
- Vil du gjøre noe annerledes etter å ha gått på dette kurset? Hvis ja, skriv litt om det.: 10 kodegrupper

Kodeprosessen av de transkriberte intervjusamtalene ble gjennomført ved å først markere delene av materialet som var viktige, og notere i stikkordsform eller korte setninger ved siden av, hva den markerte teksten handler om. Denne delen ble gjort for hånd på papir, da jeg synes det var mest oversiktlig. Videre formulerte jeg koder til hver av de markerte delene av teksten, og alle kodene ble deretter skrevet inn i en tabell i Word. Jeg endte opp med 120 koder fra intervjusamtalene.

### **Kategorisering**

Etter at jeg hadde gjennomført koding, startet jeg å kategorisere kodene. Som Johannessen et al. (2018) forklarer, handler kategoriseringsfasen om å zoome ut og se dataene som en helhet, slik at de kan sorteres i mer overordnede kategorier.

Kategoriseringsprosessen av svarene fra fritekstspørsmålene ble gjort ved å dele svarene fra hvert spørsmål inn i kategorier. Jeg tok for meg ett spørsmål av gangen, og delte svarene/kodene inn i kategorier med navn som representerte innholdet i de tilhørende svarene. Hvert spørsmål hadde 3-4 tilhørende kategorier.

Kodene fra intervjusamtalene ble delt inn i kategorier ved hjelp av fargekoding. Flere koder endret fargekode underveis, fordi jeg endret mening om hvilken kategori koden tilhørte. For å komme frem til hvilke koder som skulle høre sammen, hvilke kategorier jeg skulle ha og

hvordan undertema skulle fordeles, lagde jeg et tankekart. Dette gjorde inndelingen mer oversiktlig. Jeg endte opp med 3 tema og hvor hvert tema hadde 2 tilhørende undertema.

I denne oppgaven har jeg valgt å benytte betegnelsen *kategorier* i fremstillingen av svarene fra fritekstspørsmål, og betegnelsen *tema* og *undertema* i fremstillingen av funn fra intervjusamtalene. Dette gjør jeg for å skape et skille mellom fremstillingen av funn fra de to ulike kildene til empiri.

### **Rapportering**

Denne fasen av analysen innebærer å skrive frem temaene/kategoriene. Johannessen et al. (2018) peker på en mulig overlapping mellom denne fasen og kategoriseringsfasen, noe som også forekom i begge analysene, men i størst grad i analysen av intervjusamtalene. Her oppdaget jeg underveis at størrelsen på temaene ble ulike, og noen temaer/undertema kom til kort. Jeg måtte da gå tilbake til kategoriseringsfasen og vurdere temaene på nytt.

I kapittel 5 «Funn», presenteres funnene fra analysene ved hjelp av kategorier/temaer og undertema. Funnene vil bli presentert hver for seg, og jeg vil starte med å presentere funnene fra fritekstspørsmålene. Her gis det en deskriptiv fremstilling etter kategoriseringer. For å gi en oversiktlig fremstilling av svarene fra de åpne fritekstspørsmålene, har jeg valgt å presentere hvert spørsmål, og herunder beskrive deltakernes svar ved hjelp av kategorier. Deretter presenteres tema fra analysen av intervjusamtalene hvor jeg kom frem til følgende tema: «Recovery college som en sosial arena», «Læring gjennom fag og erfaring» «Et springbrett til videre utvikling»

I begge fremstillingene inkluderes sitater fra deltakerne. Sitatene som inkluderes fra intervjusamtalene, er gitt en mer skriftlig form enn i transkripsjonene, for å lette forståelsen for leseren (Kvale & Brinkmann, 2015).

### **3.5 Forskningsetiske vurderinger**

I et forskningsprosjekt hvor man benytter kvalitative metoder, vil man få tilgang på menneskers personlige historier. Dette betyr at det kan oppstå etiske problemstillinger relatert til ivaretagelsen av deltakerne, noe som gjør de etiske vurderingene til en viktig del av prosjektet (Del Busso, 2018). Videre i dette kapittelet beskrives min rolle som forsker og viktige forskningsetiske hensyn en må ta i intervjusituasjonen. Her har jeg gjort rede for punktene informert samtykke, konfidensialitet og eventuelle konsekvenser ved deltakelse.

### 3.5.1 Min rolle som forsker

Forskerens rolle som person har betydning for kunnskapen som er analysert frem på bakgrunn av studiens funn (Kvale & Brinkmann, 2015). Malterud (2017) peker på at det er viktig å være bevisst på ens forforståelse, for å unngå at en går inn i prosjektet med en begrenset horisont. For å øke studiens kvalitet har jeg reflektert rundt min forforståelse og eventuelle konsekvenser av denne.

Forforståelse handler om egne erfaringer, hypoteser og perspektiv som vi tar med oss inn i arbeidet med et forskningsprosjekt (Malterud, 2017). Jeg er utdannet sykepleier og har i 5 år jobbet innen Klinikk psykisk helsevern, hovedsakelig på akutt/intensiv psykiatrisk sengepost. Pasientgruppen på denne avdelingen har ulike psykiske helseutfordringer og/eller rusproblematikk, og tilnærmingen er i stor grad preget av at pasientens lege/behandler har kontroll over behandlingen som gis, samt at pasientens symptombilde er i fokus. Det var gjennom masterutdanningen jeg ble introdusert for recoveryperspektivet som tilnærming, i arbeidet med pasienter med rusproblemer og psykiske vansker. Blant annet hadde en representant fra JRC en presentasjon som omhandlet hva RC er, og betydningen av å ha et fokus på den personlige recoveryprosessen sammenlignet med en klinisk tilnærming til recovery. Ofte er også forforståelsen en del av motivasjonen til hvorfor vi ønsker å forske på et spesifikt tema (Malterud, 2017). Min interesse og nysgjerrighet knyttet til tema om recoveryperspektivet og den personlige recoveryprosessen oppstod i løpet av studiet, og ligger til grunn for min motivasjon for å forske på dette. I forkant av prosjektet hadde jeg lite informasjon om JRC. Min forforståelse av dette tilbudet er dermed basert på generell informasjon om tilbudet som for eksempel er tilgjengelig på deres nettsider.

Grunnlaget for forståelsen av det fenomenet som forskes på, utvikles gjennom prosjektet, og vil preges av om forskeren allerede har en tilknytning til miljøet som undersøkes eller om man representerer en utenforstående (Thagaard, 2018). Basert på at min arbeidserfaring hovedsakelig er fra et miljø som ikke har den samme tilnærmingen som et RC, har jeg ikke en direkte tilknytning til miljøet på RC. Derimot har jeg erfaringer fra møter med personer med utfordringer knyttet til psykisk helse og rus, deres pårørende og andre helsepersonell, som kan påvirke min forståelse av miljøet på RC. Ved inngangen til prosjektet har jeg hatt en oppfatning av RC som et tilbud som fungerer godt for målgruppen, basert på tidligere forskning på tema som presenterer flere positive erfaringer fra dem som har benyttet RC-tilbud. Jeg har dog vært oppmerksom på å gå inn i dette prosjektet med et åpent sinn, for å unngå å begrense min horisont på bakgrunn av min forforståelse (Malterud, 2017). Jeg har

ingen egne erfaringer fra miljøet på RC, så eventuelle nyanser i funn vil ikke påvirkes av risikoen for at det ikke samsvarer med forskerens egne erfaringer (Thagaard, 2018).

### 3.5.2 Informert samtykke

Informert samtykke skal signeres basert på at all nødvendig informasjon er gitt. Det er en forskningsetisk hovedregel at man som forsker skal innhente skriftlig informert samtykke fra alle som deltar i forskningsprosjektet (NESH, 2021). Ettersom jeg benyttet individuelle intervjuamtaler som en del av metoden for datainnsamling, var det viktig at aktuelle deltakere fikk nødvendig informasjon om forskningsprosjektet (Dalland, 2020). De deltakerne som viste interesse for deltakelse, fikk tilsendt et informasjonsskriv (vedlegg 2) som inneholdt formålet med studien og hva det ville innebære å delta på intervju, samt beskrivelse av deltakernes rettigheter og ivaretagelse av personvern. Dette informasjonsskrivet ble også gjennomgått sammen med deltakerne før intervjuet startet.

Samtykket skal i tillegg være basert på frivillighet, uten ytre press til å delta, og invitasjonen til å delta bør gis i nøytral form (NESH, 2021). I invitasjonen til deltakelse på prosjektet, ble det informert om at eventuell deltakelse var frivillig. Invitasjonen til deltakelse ble sendt til aktuelle deltakere via e-post fra JRC, men det ble presisert i e-posten at de ansatte ved JRC ikke hadde noe med den videre rekrutteringsprosessen å gjøre, og at de ikke kom til å få informasjon om hvem som deltar i studien. I invitasjonen stod min kontaktinformasjon oppført, og de aktuelle deltakerne ble bedt om å ta kontakt direkte med meg. At eventuell deltakelse var basert på frivillighet stod også i informasjonsskrivet som deltakerne fikk tilsendt. I tillegg til den skriftlige informasjonen, fikk deltakerne muntlig informasjon før intervjuet startet, om at det er frivillig å delta, og at man når som helst kan trekke seg fra prosjektet.

Før intervjustart ga jeg utdypet informasjon om at deltakerne ikke kom til å få spørsmål om deres helse eller sykdomsbilde, jeg oppfordret dem til å si ifra hvis noe var uklart eller uforståelig med noen av spørsmålene, og at de kunne gi beskjed ved eventuelle spørsmål de ikke ønsket å svare på. Jeg fikk deretter bekreftelse på at innholdet var forstått, for å sikre at samtykket var utvetydig (NESH, 2021). Deltakerne fikk spørsmål om det var greit at jeg tok opptak av intervjuet, før samtykkeskjema til slutt ble signert skriftlig med dato og signatur fra deltakerne.

### 3.5.3 Konfidensialitet

I etterkant av intervjusamtalene skal datamaterialet behandles konfidensielt, slik at data som kan identifisere deltakerne ikke blir rapportert (Kvale & Brinkmann, 2015). I henhold til forskningsetiske retningslinjer (NESH, 2021) skal man som forsker ta hensyn til privatlivets fred og vise respekt for deltakernes personlige integritet. Intervjusamtalene ble tatt opp ved hjelp av appen Nettskjema, som er en sikker løsning for innsamling av data (UIS, 2021). Disse opptakene er det kun jeg som har hatt tilgang til. Lydfilene er transkribert i Word, hvor alt datamaterialet er blitt anonymisert, og er lagret på pc med passord. I intervjurapporten har det blitt brukt pseudonymer til den enkelte deltaker.

Med hensyn til ivaretagelse av personvernopplysninger fra spørreskjema og intervju, er forskningsprosjektet vurdert av Personvernombudet for forskning ved NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste)/SIKT, i forhold til om prosjektet oppfyller kravene til ivaretagelse av personvern (Dalland, 2020, s. 101). Alle dataene jeg fikk tilgang på fra JRC som var data fra kursevalueringene, var allerede anonymisert, og ga meg ikke tilgang på noen personopplysninger. Det ble sendt søknad til NSD ift gjennomføring av de individuelle intervjusamtalene, og det foreligger en godkjenning fra NSD (vedlegg 1)

### 3.5.4 Konsekvenser med å delta

Kvale & Brinkmann (2015) forklarer at det etiske prinsippet om velgjørenhet, innebærer at risikoen for at deltakelse i forskningsprosjektet skader deltakeren bør være lavest mulig. Her må man som forsker vurdere om potensielle fordeler for deltakeren, samt betydningen av kunnskapen som oppnås, veier tyngre enn eventuelle konsekvenser det medfører for deltakeren. Som forsker er det dermed viktig å reflektere over mulige konsekvenser for deltakerne i studien.

I forkant av intervjusamtalen sørget jeg for å informere tydelig om hva studien handler om, og hva jeg kom til å stille spørsmål om. Dette ble gjort via e-post før intervjudagen, samt før intervjusamtalen starten. Hensikten med dette var å minimere usikkerhet rundt deres rolle som deltaker. Jeg presiserte også tydelig i informasjonsskrivet, og før selve intervjuet, at de kunne når som helst trekke seg fra studien, uten å måtte oppgi grunn. Videre understrekte jeg at alle opplysningene ville bli anonymisert. Det er ingen av deltakerne som i ettertid har ønsket å trekke seg.

Selve intervjusituasjonen krever gjensidig tillitt mellom intervjuer og deltaker (Malterud, 2017, s. 211). Jeg hadde derfor fokus på å skape en tillitsfull og avslappet intervjusituasjon.

Under intervjusamtalen var det viktig for meg å tydelig vise respekt for deres synspunkter og erfaringer, samt lytte og gi deltakerne mulighet til å si alt de ønsket å fortelle. Jeg understrekte også at hvis jeg stilte spørsmål som de ikke ønsket å svare på, var dette helt greit.

For å gjøre prosessen mest mulig komfortabel for deltakerne, var jeg fleksibel i forhold til tidspunkt og sted for intervjuet, og dette ble tilpasset deltakernes behov. Jeg lot deltakerne velge stedet intervjuet skulle gjennomføres, men da ingen hadde noen spesifikke ønsker, foreslo jeg lokalene til JRC, for å sikre et nøytralt og kjent sted. Alle deltakerne ga meg tilbakemelding på at de ønsket å møtes i JRC sine lokaler, hvor vi satt på et eget rom med lukket dør. De ansatte ved JRC var informert om at det skulle gjennomføres intervju på de gitte tidspunktene, og de opphold seg derfor på sine kontorer eller møterom. Dette gjorde at vi fikk sitte i fred, uten forstyrrelser, og det ivaretok deltakernes anonymitet.

Formålet med studien har vært å belyse studenters erfaringer med deltakelse på RC, og hvordan deltakelsen potensielt kan virke inn på den personlige recoveryprosessen. Jeg har i intervjusamtalene ønsket å få utdypende fortellinger fra deltakernes opplevelser med å være student på RC. Jeg opplevde at deltakerne var positive til å dele sine erfaringer, og at de hadde mye de ønsket å dele. Potensielt vil studiens funn kunne bidra til å utvikle RC-tilbudet og muligens andre lignende tilbud i samfunnet. Mitt inntrykk var at deltakerne var positive til å kunne bidra til å øke kunnskapen om tilbudet ved å dele sine erfaringer, og de ga uttrykk for at de synes det var et viktig tema å belyse.

### 3.6 Reliabilitet

Reliabilitet omhandler forskningsresultatenes troverdighet, og behandles ofte i sammenheng med spørsmålet om studiens resultater kan reproduseres av andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2015). Innen kvantitativ forskning brukes begrepet repliserbarhet, og handler om at en annen forsker skal kunne komme frem til samme resultat, ved å utføre det samme forsøket på nytt. (Thagaard, 2018, s. 187). Innen kvalitativ forskning blir ikke repliserbarhet relevant på samme måte, og man snakker heller om å argumentere for reliabilitet ved å gjøre rede for hvordan data har utviklet seg i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2018). Tjora (2021) bruker begrepet transparens i forklaringen av hva som er viktig for å øke studiens troverdighet. Dette handler om hvor godt man gjør rede for ulike metodiske valg, hvor hensikten er å gi leseren et godt nok innblikk i prosessen. Reliabiliteten styrkes da ved å ha



gjennomgående beskrivelser av mine fremgangsmåter gjennom hele oppgaven (Thagaard, 2018).

Argumentasjon for studiens reliabilitet innebærer også at man reflekterer over hvordan relasjonen til deltakerne har betydning for utvikling av data (Thagaard, 2018). Jeg hadde ingen kjennskap til deltakerne fra før, og deltakerne ble invitert til prosjektet via kontaktpersoner i JRC. I intervjusituasjonen var jeg bevisst på å hovedsakelig stille åpne spørsmål for å ikke lede deltakeren, da det reduserer studiens reliabilitet. Høy reliabilitet av intervjufunn reduserer sannsynligheten for vilkårlig subjektivitet, men samtidig vil et for stort fokus på reliabilitet kunne virke negativt inn på kreativ tenkning og variasjon (Kvale & Brinkmann, 2015).

Videre er det viktig å reflektere over hvordan min forforståelse og min rolle som forsker kan ha betydning for hvordan datamaterialet til prosjektet utvikles (Thagaard, 2018). Det har betydning at jeg er en ny forsker, uten tidligere erfaring fra lignende arbeid, men jeg har hatt fokus på å ha en nøytral holdning i intervjusamtalene, og var åpen for alle slags erfaringer deltakerne kunne komme med. Ved at jeg har benyttet lydopptak av intervjuene, har det lagt et grunnlag for å utvikle data som i utgangspunktet er uavhengige av mine oppfatninger som forsker (Thagaard, 2018). Det vil likevel være nødvendig å ta høyde for at det vil være en risiko for at jeg som forsker mistolker utsagnene/svarene til deltakerne (Malterud, 2017).

### 3.7 Validitet

Spørsmålet om validitet handler om den logiske sammenhengen mellom utformingen av prosjektet, funn og forskningsspørsmål (Tjora, 2021). I vurdering av validitet ser man på hvorvidt den anvendte metoden er egnet til å undersøke det som skal undersøkes i forskningsprosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015), og hvorvidt studiens resultater er overførbare (Malterud, 2017). Vurdering av validitet vil være aktuelt for alle deler av forskningsprosjektet, og er noe som må gjøres gjennom hele prosessen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Hensikten med denne studien har vært å undersøke erfaringer med deltakelse på kurs i regi av JRC, og hvordan deltakelse kan virke inn på den personlige recoveryprosessen. For å få svar på spørsmålet, har jeg benyttet tre ulike kilder til data som forteller ulike ting om deltakernes erfaringer. Her har de ulike empiriske kildene både styrker og svakheter, og hensikten med å benytte dem er at kombinasjonen av dem vil bidra til utdyping og nyanser (Malterud, 2017).

Data fra spørreskjema er basert på et stort utvalg, og belyser oppfatninger, meninger og subjektive erfaringer, men datamaterialet anses å ha lite dybde. Intervjusedningene bidrar derimot med datamateriale som gir dybde, selv om intervjusedningene er gjennomført med få deltakere. Kombinasjonen anses å være egnet for å utfylle bildet av erfaringene. Anvendelse av semistrukturerte intervjusedninger ga meg muligheten til å ha noe struktur på intervjusedningen, men samtidig ga det rom for at deltakerne kunne snakke fritt om sine erfaringer innenfor et tema. Bruk av lydopptak gjorde at jeg kunne lytte og konsentrere meg om det deltakerne sa (Kvale & Brinkmann, 2015)

Studiens overførbarhet handler om i hvilke sammenhenger våre funn kan gjøres gjeldende, utover den konteksten de har blitt kartlagt. Overførbarhet er i tillegg en forutsetning for kunnskap som er ment å kunne deles med og brukes av andre (Malterud, 2017). Dermed er denne studiens overførbarhet viktig å gjøre rede for.

Utvalget er sentralt i argumentasjon for overførbarhet (Thagaard, 2018), og utgangspunktet i denne studien er 378 kursevalueringer, fylt ut i tidsperioden 2019-2022, i tillegg til intervjusedninger med 4 deltakere. Utvalget som har svart på kursevalueringene er mangfoldig, og tilstrekkelig for å anses som representativt for studenter ved RC, noe som øker studiens overførbarhet (Bjørndal & Hofoss, 2004). Utvalget fra intervjusedningene er begrenset, men det bidrar med viktig kunnskap for studiens formål. Kombinasjonen av metoder brukt i studien utvider rekkevidden, og bidrar til en helhetlig fremstilling av deltakeres erfaringer fra RC.

Som nevnt tidligere er det behov for forskning på området som gjelder RC i Norge, da det eksisterer lite forskning fra før. På bakgrunn av studiens bredde og relevans, kan det tenkes at funnene fra denne studien kan ha verdi i sammenhenger utenfor den konteksten som er undersøkt, for eksempel andre recovery-skoler i Norge. Det vurderes dermed at studiens funn kan ha overføringsverdi i form av at det kan være nyttig for utvikling av lignende tilbud andre steder i Norge.

### 3.8 Metodiske overveielser

Underveis i arbeidet med denne studien har jeg gjort meg en del tanker rundt de metodiske valgene som er tatt gjennom prosessen. I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for refleksjoner knyttet til metoden og metodiske valg.

Jeg ønsker å starte med refleksjoner knyttet til valg av et mixed method-design og datainnsamlingsmetode. Til tross for at det har vært utfordrende å navigere alle valg knyttet til kombinerings av kvantitativ og kvalitativ metode, anser jeg dette som et design som har bidratt til å tilføre kunnskap med både bredde og dybde, med den hensikt å utvide det eksisterende bildet av deltakere ved RC sine erfaringer.

Påstandene/spørsmålene fra kursevalueringene er besvart med faste svaralternativer, og gir informasjon om deltakernes oppfatninger og meninger og kursets innhold, mens fritekstspørsmålene etterspør utdypende, subjektive svar. Til sammen bidrar datamaterialet fra kursevalueringene til å gi et øyeblikksbilde av studentenes oppfatninger og erfaringer med kurset på det tidspunktet kursevalueringen fylles ut. Disse dataene sier ikke noe om hvordan forholdene som undersøkes, utvikles over tid, men dette dekkes i intervjusamtalene som er gjennomført i etterkant av kursdeltakelse. En svakhet ved de kvalitative dataene fra kursevalueringene er at de kan mangle dybde og har begrenset innhold. De kvalitative intervjuene utligner også denne svakheten ved å bidra med dybde og utdypende svar fra deltakernes fortellinger. Oppsummert har datainnsamlingsmetodene bidratt til et rikt datamateriale, som har vært relevant for besvarelsen av oppgavens problemstilling.

I forhold til kursevalueringsskjemaene, så forekommer det en del tomme fritekstbokser, samt det er flere av deltakerne som ikke har svart på påstandene/spørsmålene som er fremsatt i kursevalueringsskjemaet. Dette er en mulig påvirkningsfaktor for studiens resultater. Gjennom kursevalueringsskjemaene skilles det heller ikke mellom hvilken bakgrunn de ulike deltakerne har, annet enn det man kan anta gjennom svarene. Flere nevner i fritekstspørsmålet «jeg valgte kurset fordi:», om det er personlige grunner til at de valgte å melde seg på, eller om det er med tanke på aktualitet i forhold til jobb. Jeg har dog gjennom analysen oppdaget at en del deltakere skriver at de i utgangspunktet tenkte at kurset var aktuelt for dem med tanke på jobb, men underveis i kurset opplevde at de også hadde personlig utbytte av det. Dette tenker jeg tydeliggjør RC sitt fokus på å nettopp ikke fokusere på studentenes bakgrunn, og er også grunnen til at jeg har valgt å ikke ha fokus på det gjennom presentasjonen av funnene, men heller se alle deltakerne som en helhet.

I studiens planleggingsfase måtte jeg ta en beslutning om hvor mange deltakere jeg skulle rekruttere til intervjusamtaler. Med bakgrunn i at masteroppgavens rammer for tid og omfang lager begrensninger, bestemte jeg meg for å rekruttere 4-5 deltakere. Nødvendig antall intervjupersoner avhenger av formålet med undersøkelsen, og basert på at jeg i tillegg skulle analysere andre kilder til empiri, besluttet jeg at 4-5 deltakere ville være et tilstrekkelig antall. Kvale & Brinkmann (2015) forklarer at et mindre antall intervjuer i undersøkelsen kan være en fordel hvis man har tidsbegrensninger, da forberedelser og gjennomføring av analyse av intervjusamtaler er tidkrevende. Jeg opplevde det som noe utfordrende å få deltakere til individuelle intervjusamtaler, da det ikke var så mange som meldte seg. Til sammen fikk jeg avtalt intervju med 5 ulike deltaker, men det var en av deltakere som ikke stilte til intervjusamtale, av ukjent grunn. Antall intervjupersoner ble dermed 4.

## 4.0 Funn/resultater

Ettersom denne studien har et mixed methods-design, har jeg måttet gjøre en vurdering på hvordan funnene fra analysen kan fremstilles på en mest mulig forståelig og ryddig måte (Frederiksen, 2014). Jeg har valgt å presentere funnene separat, da jeg anser dette som mest oversiktlig. Det vil si at det først forekommer en deskriptiv presentasjon av de kvantitative resultatene ved hjelp av tabell og figurer. Deretter presenteres funn fra fritekstspørsmålene deskriptivt etter kategoriseringer, og til slutt presenteres funn fra intervjusamtalene ved hjelp av 3 temaer og 2 undertema tilknyttet hvert tema.

### 4.1 Kvantitative resultater

I dette kapitlet vil jeg presentere de kvantitative funnene som er analysert frem. Funnene viser fordelingen av svarene til deltakerne som har svart på de aktuelle påstandene/spørsmålene fra kursevalueringsskjema. I tillegg vises differansen mellom kunnskap før og etter kursdeltakelse. Svarene presenteres i form av tall fra 1-5. For påstandene representerer tallene 1= helt uenig, 2= litt enig, 3= litt enig, 4= enig, 5= helt enig. Disse presenteres i tabell 1 og i figur 1-7.

Tabell 1: viser en oversikt over fordelingen av deltakernes svar på de aktuelle påstandene/spørsmålene fra kursevalueringsskjema.

Variabel	N	Min. score	Maks. score	Mean	Std. deviation
Hva visste jeg om tema før jeg gikk på kurset?	375	1,00	5,00	2,7573	1,09070
Hva vet jeg om tema etter å ha gått på kurset?	375	1,00	5,00	4,3787	0,62529
Differanse mellom kunnskap før og etter kurs	378	0,00	4,00	1,6085	1,08529
Dette kurset har gitt meg verktøy for å få det bedre	345	1,00	5,00	4,2058	0,74003
Dette kurset har gitt meg innsikt i hvordan å håndtere situasjonen min	343	1,00	5,00	4,1458	0,78493
Dette kurset har gitt meg innsikt i hva god recoverystøtte er	330	1,00	5,00	4,3394	0,74782
Dette kurset har gitt meg ferdigheter for å gi god recoverystøtte	332	1,00	5,00	4,3193	0,73365

I tabell 1 er variablene de aktuelle påstandene/spørsmålene som er undersøkt.

Videre vises det til:

N: Utvalgsstørrelse (antall som har svart på påstanden/spørsmålet)

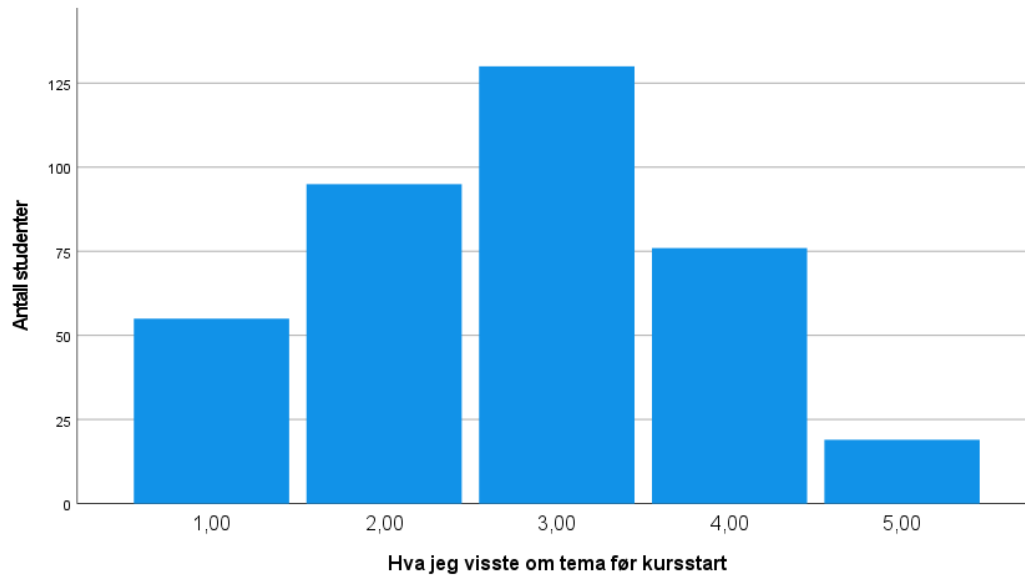
Min. score: laveste score gitt på den aktuelle påstanden/spørsmålet

Max score: høyeste score gitt på den aktuelle påstanden/spørsmålet

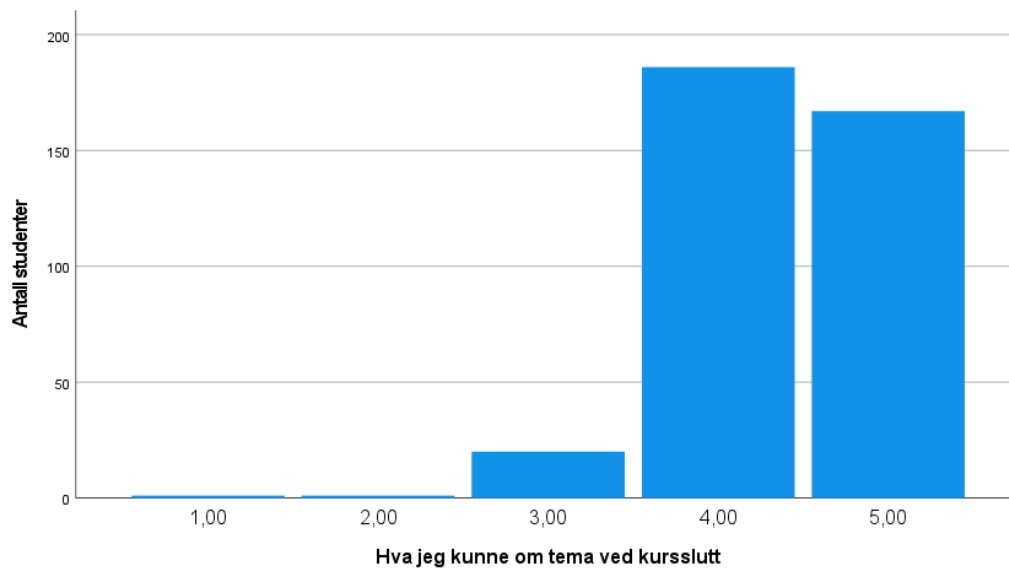
Mean: gjennomsnittscore

Std.deviation: standardavvik

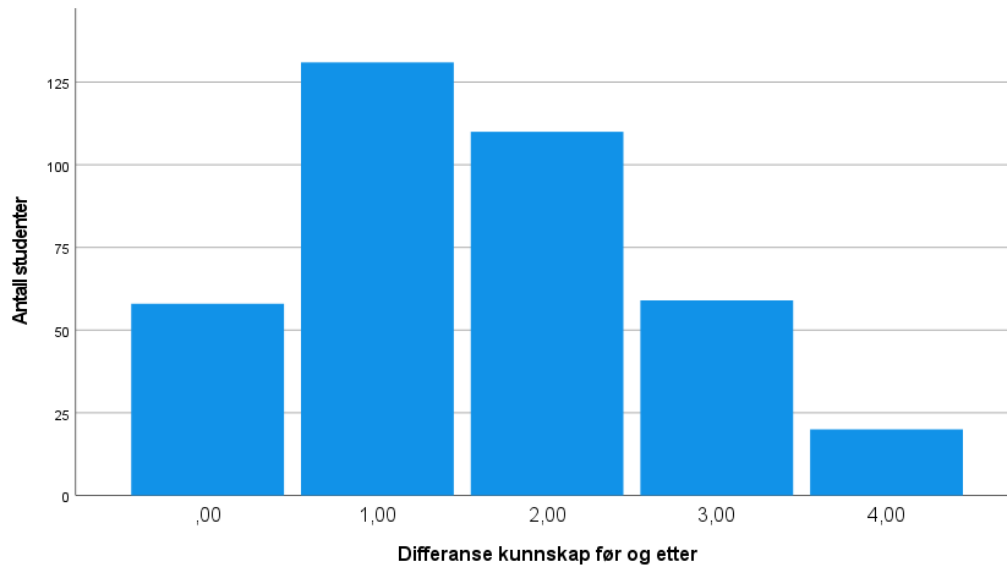
Figur 1: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på spørsmålet «Hva visste jeg om tema før jeg gikk på kurset?» på en skala fra 1-5



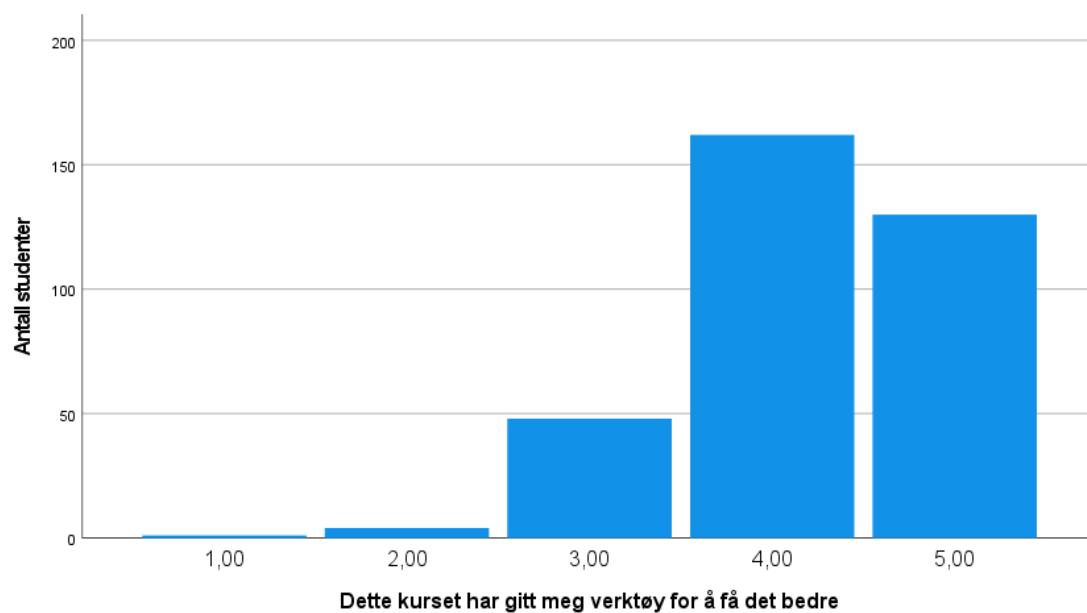
Figur 2: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på påstanden «Hva vet jeg om tema etter å ha gått på kurset?» på en skala fra 1-5



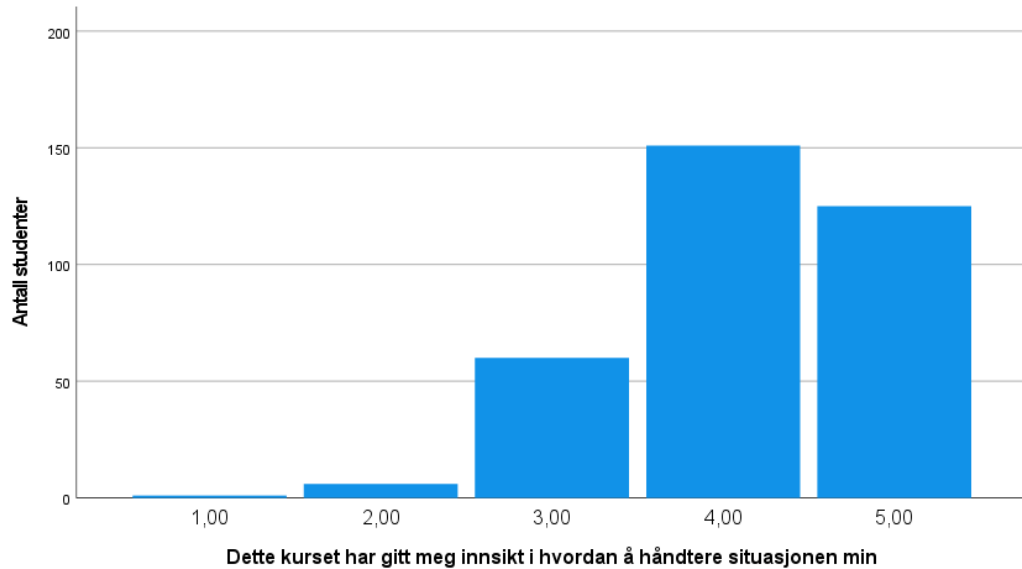
Figur 3: søylediagram som viser differansen mellom hva deltakerne svarte på påstandene vist i figur 1 og figur 2: differansen mellom kunnskap før og etter kurs.



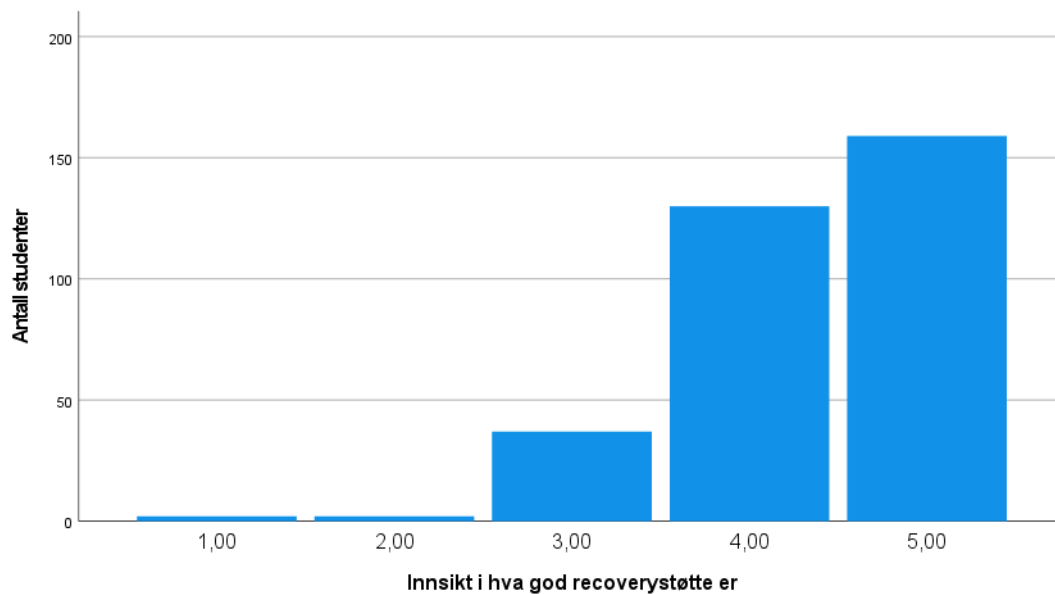
Figur 4: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på påstanden «Dette kurset har gitt meg verktøy for å få det bedre» på en skala fra 1-5, hvor 1= helt uenig, 2= litt enig, 3= litt enig, 4= enig, 5= helt enig.



Figur 5: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på påstanden «Dette kurset har gitt meg innsikt i hvordan å håndtere situasjonen min» på en skala fra 1-5, hvor 1= helt uenig, 2= litt enig, 3= litt enig, 4= enig, 5= helt enig.

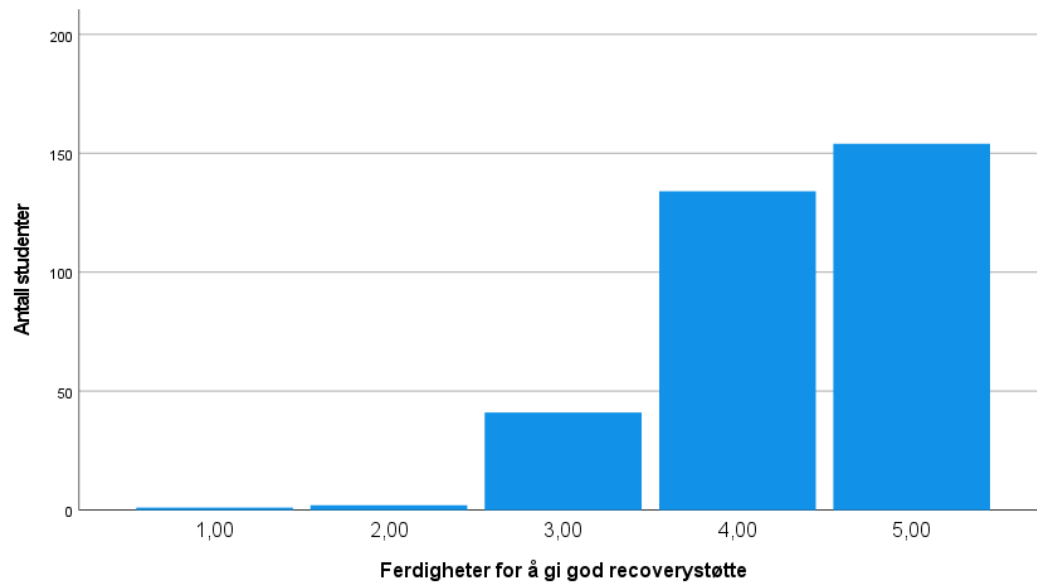


Figur 6: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på påstanden «Dette kurset har gitt meg innsikt i hva god recoverystøtte er» på en skala fra 1-5, hvor 1= helt uenig, 2= litt enig, 3= litt enig, 4= enig, 5= helt enig.





Figur 7: søylediagram som viser hva kursdeltakerne har svart på påstanden «Dette kurset har gitt meg ferdigheter for å gi god recoverystøtte» på en skala fra 1-5, hvor 1= helt uenig, 2= litt enig, 3= litt enig, 4= enig, 5= helt enig.



#### 4.2 Presentasjon av funn fra fritekstspørsmål

Resultatene fra de analyserte svarene fra fritekstspørsmålene presenteres under. For å presentere resultatene på en oversiktlig og ryddig måte, tar jeg for meg hvert av de 4 spørsmålene og presenterer tilhørende svar under ulike tema. I de fleste svarene er det presentert sitater fra deltakernes svar. Noen av svarene som presenteres er knyttet opp til ett eller flere kurs, og hvilke kurs dette er, presiseres i parentes bak setningen eller sitatet.

Tabellen under viser en oversikt over de aktuelle kursene.

Tabell 2: Oversikt over kurs på recovery college

<b>Kursnavn</b>
Recovery og recoverystøtte
Selvtillit og selvfølelse
Når kjærlighet ikke er nok
Nye horisonter
Fem steg til hverdagsglede
Recovery min prosess
Hverdagskompetanse Nettverk
Hverdagskompetanseprogram modul: Steg for steg til ønsket fellesskap (Videreutviklet versjon av Hverdagskompetanse Nettverk)
Hverdagskompetanse Fysisk aktivitet
Hverdagskompetanseprogram modul: Steg for steg til aktivitet (Videreutviklet versjon av Hverdagskompetanse Fysisk aktivitet)
Introkurs recovery 3-timers
Følelsesdirigenten-om musikk i en recoveryprosess
Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!
Kunst og kreativitet i recovery

#### 4.2.1 Jeg valgte dette kurset fordi:

Under gis en deskriptiv fremstilling av deltakernes svar på fritekstspørsmålet «jeg valgte dette kurset fordi:». Svarene er fremstilt etter kategoriseringer. På dette spørsmålet i kursevalueringsskjemaet var det mange som hadde svart at de valgte å melde seg på det aktuelle kurset på grunn av interesse for tema som kurset omhandlet, eller at de tenkte kurset ville være aktuelt for dem, enten i personlig sammenheng eller i jobbsammenheng.

#### **Jeg ønsker å gi recoverystøtte**

Flere deltakere har svart at de valgte å melde seg på det aktuelle kurset fordi de ønsker å kunne hjelpe andre mennesker som er i en recoveryprosess. Disse svarene ses i hovedsak hos deltakere fra kursene Recovery og recoverystøtte, Nye horisonter og Introkurs recovery. Mange nevnte at de vil bruke sin egen erfaring til å hjelpe andre, som for eksempel ved å bli erfaringskonsulent eller likemann.

*Jeg vil bruke min erfaring til å hjelpe andre (Nye horisonter)*

*Jeg genuint ønsker å hjelpe andre mennesker til å få et bedre liv (Nye horisonter)*

Noen ønsket å bli bedre på å hjelpe andre gjennom jobben sin, og noen ønsket da å lære verktøy for å kunne hjelpe andre.

*Ville lære mer, få flere verktøy og kunnskap for å hjelpe andre. Virket interessant og nyttig i min jobb (Selvtillit og selvforståelse).*

#### **Jeg ønsker å øke min kunnskap og forståelse**

Et svar som var gjentagende hos deltakerne er at de ønsker å lære mer om recovery, både ved å få ny kunnskap om tema, og øke sin forståelse for recovery. Flere oppga at de ønsker å lære nye verktøy, som kan hjelpe dem i deres recoveryprosess.

Noen hadde konkrete ønsker om hva de vil lære mer om, som for eksempel hvordan de kan uttrykke følelser via kreativitet og musikk (Følelsesdirigenten og Kunst og kreativitet i recovery). Mange nevnte også at de ønsker bedre forståelse for seg selv.

*Jeg ønsket å forstå meg selv og begynne å jobbe med meg selv (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!)*

*Jeg vil lære mer om meg selv og hvorfor jeg har de reaksjonene jeg har (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!)*

Flere svarte at de ønsker å høre andres erfaringer, og høre ulike perspektiv.

### **Jeg ønsker hjelp til det relasjonelle**

Deltakere har oppgitt i sine svar at de ønsker å bli bedre i relasjoner og i møte med andre, samt bli bedre til å kommunisere. Det fremkom også av svarene at flere ønsker kontakt med andre og anser RC som en mulighet til å treffe andre i samme situasjon som dem.

*... det kunne være fint å møte andre som har opplevd lignende (Når kjærlighet ikke er nok)*

Noen har valgt å melde seg på da de tenker det vil være sosialt og inspirerende.

*Jeg ønsket å treffe andre og bli inspirert, få kunnskap (Recovery min prosess)*

### **Jeg har et ønske om å få hjelp til endring**

Deltakere har i sine svar gitt uttrykk for at de ønsker endring på ulike områder. Noen av ønskene om endring innebærer å få kontakt med egne følelser, være mer fysisk aktiv, være mer kreativ, styrke egen selvtillit og selvfølelse, og å utfordre seg selv.

*Jeg vil lære meg noen verktøy for å styrke selvtilliten og selvfølelsen min (Selvtillit og selvfølelse).*

*Jeg ønsket å utforske hvordan jeg kan bruke musikk mer i egen hverdag (Følelsesdirigenten)*

Andre deltakere har oppgitt i sine svar at de ønsker en bedre hverdag og mer hverdagsglede, samt at de ønsker å utvikle seg selv. For noen innebærer det også at de trenger motivasjon for endring.

*Jeg ønsker å få mer glede i hverdagen slik at jeg kan få et bedre liv og ha det bedre med meg selv (Fem steg til hverdagsglede).*

*Jeg hadde et ønske om å begynne en prosess i eget liv (Recovery min prosess).*

#### 4.2.2 Hva var mest nyttig med kurset?

Under gis en deskriptiv fremstilling av deltakernes svar på fritekstspørsmålet «Hva var mest nyttig med kurset? Er det noe annet du ville hatt med?». Her inngår det en oppdeling av spørsmålet i fremstillingen av deltakernes svar. Først tar jeg for meg spørsmålet «Hva var mest nyttig med kurset?», hvor svarene er fremstilt etter kategoriseringer. Deretter tar fremstilles svarene på spørsmålet «Er det noe annet du ville hatt med?» hvor svarene er oppsummert uten kategorier.

#### **Å lære nye ting**

Deltakere har omtalt undervisningen som nyttig, og har i sine svar gitt uttrykk for å ha fått økt kunnskap om teori og ulike verktøy og teknikker knyttet til mestring av hverdagen. Flere oppga også å ha mer kunnskap om hvordan de kan håndtere ulike situasjoner.

*Lærte at alle små ting i hverdagen er med på å gjøre livet bedre i sin helhet (Fem steg til hverdagsglede)*

*Oppgavene og gode tips og råd om økt selvfølelse (Selvtillit og selvfølelse)*

Deltakere fra alle kursene har svart at de opplever det som nyttig at kurset er satt sammen av ulike komponenter som teori, refleksjoner og oppgaver, og at kombinasjonen av de ulike delene av kurset fungerer bra.

#### **Bevisstgjøring og bedre forståelse**

Deltakere har i sine svar gitt uttrykk for nytte av å få økt bevissthet rundt egne utfordringer og hva som kreves for endring. Bevisstgjøring har gjort det lettere for deltakere å se muligheter, få mer innsikt i sin situasjon og det har startet tankeprosesser hos flere.

*Bevissthet rundt hva jeg gjør i hverdagen og hva jeg kan gjøre for å få det bedre (Fem steg til hverdagsglede).*

Svarene viste også at deltakere opplever å ha fått bedre forståelse for hva recovery innebærer.

*Å få forståelse for mennesker i recovery (Introkurs recovery)*

## **Deling av erfaringer**

Det fremkom av svarene at deltakerne opplever det som nyttig å få muligheten til å dele egne tanker og synspunkter. Flere nevnte i sine svar at de kan lære av andres erfaringer, og at det er nyttig å høre andres tanker og synspunkter.

*Å dele egne erfaringer og å lære av hverandre. Få og gi forståelse (Recovery min prosess)*

*Å lytte til de andre for så å sette i gang mine egne tankeprosesser (Recovery min prosess)*

Noen deltakere pekte på nytten av at gruppen/kurset er sammensatt av ulike erfaringer og bakgrunner, både blant studentene og kurslederne.

*Å ha både fagpersoner og brukerrepresentanter i dialog (Når kjærlighet ikke er nok)*

Det kom frem i deltakernes svar at deling av erfaringer og tanker, bidrar til å få innblikk i hvordan de kan hjelpe andre, og hvordan de kan bruke sin erfaring til å hjelpe andre.

*Å lære at min erfaring hjelper meg å forstå andre i mitt nettverk, og at jeg kan hjelpe andre (Nye horisonter).*

## **Sosial arena**

RC ble omtalt som en sosial arena for deltakerne hvor de kan komme i kontakt med andre, og får muligheten til å treffe likesinnede mennesker. Det ble beskrevet en opplevelse av samhold blant deltakerne.

*Treffe andre likesinnede og få forståelsen av hvor positivt det kan påvirke livet (Steg for steg til aktivitet)*

Deltakere på kurset Nye horisonter har svart at de har hatt nytte av å lære om hvordan de kan bli bedre i møte med andre mennesker.

#### 4.2.2.1 Er det noe annet du ville hatt med?

Som et delspørsmål til spørsmålet «hva var mest nyttig med kurset?» fremstilles her svarene på hva deltakerne har svart på spørsmålet «Er det noe annet du ville hatt med?»:

Flere deltakere på kursene Recovery og recoverystøtte, Selvtillit og selvfølelse og Fem steg til hverdagsglede svarte at de kunne tenkt seg at kurset varte lengre. Andre deltakere hadde enkelte deler av kurset de ønsket hadde vært mer fokus på, for eksempel ønsket deltakere ved Recovery og recoverystøtte, Fem steg til hverdagsglede og Når kjærlighet ikke er nok flere og lengre gruppesamtaler, og deltakere ved Selvtillit og selvfølelse og Nye horisonter ønsket flere oppgaver. Annet som nevnes er mer tid til musikkaktiviteter (Følelsesdirigenten), mer individuell jobbing (Recovery og recoverystøtte), flere videosnutter (Recovery og recoverystøtte, Selvtillit og selvfølelse) og det kommer forslag om rollespill (Selvtillit og selvfølelse, Nye horisonter).

Flere deltakere nevner at de ønsker mer teori om enkelte tema som blir tatt opp på kurset. Noen nevner konkrete spørsmål de kunne tenk seg svar på, og en deltaker ved Introkurs recovery foreslår muligheter for deltakerne til å stille spørsmål på kurset, og peker på at det kan bidra til å gi ulike perspektiv på de aktuelle spørsmålene som blir stilt.

Noen andre innspill som nevnes i deltakernes svar er:

*Mer om kosthold (Steg for steg til aktivitet)*

*Mer om lovverk og taushetsplikt (Nye horisonter)*

*Hvordan fortelle om egen erfaring (Nye horisonter)*

*Tips om andre aktuelle helsetilbud (Introkurs recovery)*

*Mer om jobbmuligheter (Nye horisonter)*

#### 4.2.3 Hva har du lært?

Under gis en deskriptiv fremstilling av deltakernes svar på fritekstspørsmålet «Hva har du lært?». Svarene er fremstilt etter kategoriseringer.

#### **Teori og verktøy**

Flere deltakere svarte at de har lært om recoveryteori og hva det innebærer å jobbe recoveryorientert. Det ble også nevnt av flere at de har oppnådd en bedre forståelse for den personlige recoveryprosessen. Mange nevnte verktøy og teknikker de har lært, som for eksempel å sette mål, teknikker for å bedre selvfølelsen, kommunikasjonsteknikker og endring av tankemønster.

*Fått noen verktøy til hvordan gå videre i livet som rusfri (Recovery min prosess)*

*Om tankevirus og hvordan jobbe med det. Primære og sekundære følelser.*

*Sorteringsverktøy (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!).*

Deltakere har i sine svar nevnt at de har lært om betydningen av fysisk aktivitet og om hvordan musikk og kreativitet er knyttet til følelser.

*Om fysisk aktivitet og hvordan det er med på å påvirke tankegangen (Steg for steg til aktivitet)*

#### **Hvordan bruke verktøy og teknikker i endringsarbeid**

Deltakere har i sine svar gitt uttrykk for å ha lært hvordan man setter seg mål og hvordan man kan nå målene sine, samt betydningen av å sette seg realistiske mål. I flere svar ble det også nevnt læring av nye måter å tenke på og hvordan man kan endre sin oppmerksomhet og sitt tankemønster. Deltakere ga uttrykk for å føle seg mer forberedt til å håndtere ulike situasjoner.

*Hvordan jeg kan oppnå større hverdagsglede ved å sette meg små mål (Fem steg til hverdagsglede)*

*Selv være aktiv for å få det bedre. Små grep kan gjøre store forskjeller og påvirke mange ulike ting. Tar tid å endre vaner – ikke gi opp (Fem steg til hverdagsglede).*

Noen verktøy som kan bidra til en bedre hverdag, som ble trukket frem i svarene, er å bli bevisst på hva som påvirker selvfølelse og selvtillit (Selvtillit og selvfølelse), være bevisst på



hvordan man kommuniserer, huske på de positive tingene i livet og tilstedeværelse i hverdagen.

Noen deltakere nevnte også at de har lært hvordan de kan uttrykke seg gjennom kreativitet (Kunst og kreativitet i recovery), og at de nå ser sammenhengen mellom musikk og følelser, og håndtering av følelser (Følelsesdirigenten).

### **Indre prosesser**

I deltakerne sine svar kom det frem en økt forståelse for egen og andres situasjon og at alle har sin individuelle prosess. Deltakere ga uttrykk for at de hadde lært om hvordan man møter mennesker med utfordringer og hvordan de kan være en støtte for andre. Forståelse for hva en recoveryprosess innebærer kom særlig frem i svarene fra deltakere på kursene Recovery og recoverystøtte og Introkurs recovery. Deltakere på kurset Når kjærlighet ikke er nok, trakk frem hvordan de har lært om viktigheten av å være et medmenneske.

*Fått bedre innsikt i egen recoveryprosess. Bedre forståelse for hva det var som medvirket til at jeg er der jeg er i dag (Recovery og recoverystøtte).*

*Det er ikke for sent og det er viktig å gjøre noe med tanker, følelser og atferd (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!).*

*Nyttig å vite at man ikke står alene og at det finnes håp og hjelp (Introkurs recovery).*

#### 4.2.4 Vil du gjøre noe annerledes etter å ha deltatt på kurset?

Under gis en deskriptiv fremstilling av deltakernes svar på fritekstspørsmålet «Vil du gjøre noe annerledes etter å ha deltatt på kurset?». Svarene er fremstilt etter kategoriseringer.

##### **Ha fokus på det recoveryorienterte**

Flere deltakere har svart at de fremover vil jobbe og tenke mer recoveryorientert, og ha fokus på at recoveryprosessen er individuell. Dette innebærer at de fremover vil ha mer fokus på det positive i hverdagen, samt styrke sine positive sider. Herunder har flere også svart at de vil ta i bruk verktøy de har lært for å mestre hverdagen bedre.

*Være bevisst på tankevirus og jobbe med dette i forhold til relasjoner og hverdagslivet (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!).*

*Vil nok ha større fokus på det positive både hos andre og meg selv (Selvtillit og selvfølelse).*

*Jeg skal skrive ned 3 ting jeg er takknemlig for, 3 ting som var bra hver kveld og lime mine positive egenskaper på speilet (Selvtillit og selvfølelse).*

Deltakere har svart at de vil ha fokus på å være mer fysisk aktiv (steg for steg til aktivitet), mer kreativ (Kunst) og være bevisst på hvordan musikk kan påvirke ens følelser (Følelsesdirigenten).

*Bruke musikk mer aktivt for å regulere «følelsesdirigenten». Dyrke musikk/sang sammen med andre (Følelsesdirigenten).*

##### **Ha fokus på forståelse og være der for andre**

Det fremkom av deltakernes svar at flere ønsker å jobbe med forståelsen for seg selv og andre. Svarene inkluderte også det å ha troen på seg selv, og at man kan klare å oppnå de målene man setter seg.

*Ja, har mer tro på meg selv. Jeg kan nå de målene jeg vil (Recovery min prosess).*

*Prøve å stole mer på min egen styrke. Samt forsøke å ha mer tillit til andre (Recovery og recoverystøtte).*

*Ja, jeg vil være mer oppmerksom fremover på hva jeg kan gjøre for andre (Fem steg til hverdagsglede).*

Flere har svart at de har lært at de kan bruke egen erfaring til å hjelpe andre, og det kommer frem et ønske om å kunne benytte egen erfaring i en jobb.

*Jeg vil satse 100% på å bli erfaringskonsulent (Introkurs recovery).*

### **Nå mine fremtidsmål**

Deltakere har oppgitt ulike fremtidsmål de har, og som de ønsker å oppnå i tiden framover. Noen av målene omhandler deltakernes ønske om å ha en hverdag som oppleves mer meningsfull. Dette var mål som å være mer fysisk aktiv, ha mer tilstedeværelse i hverdagen, bli mer sosial, spille mer musikk, synge mer og være kreativ sammen med andre. Andre fortalte i sine svar om mål som omhandler arbeidsliv og utdanning, som å få seg en jobb, bruke ny kunnskap man har lært på kurset i jobbsammenheng, gå mer på kurs og søke mer kunnskap. Flere hadde også mestring som mål, i form av å planlegge og gjennomføre målene de setter seg.

*Vil ha mer fokus på de ulike stegene og prøve å implementere det i hverdagen. Skal fortsette å sette mål og jobbe med endring av vaner (Fem steg til hverdagsglede).*

*Være mer oppmerksom, styrke de sosiale båndene (Fem steg til hverdagsglede).*

Noen ga uttrykk for mål som omhandler personlig karakteristikk og indre prosesser, som å jobbe med seg selv, ta ansvar for eget liv, ta hensyn til egne behov, ha mer tro på seg selv, være åpen og dele mer, anerkjenne følelser og være snill mot seg selv.

*Jobbe mer med og forstå meg selv og mine behov. Ta vare på meg selv og ikke så streng mot meg selv (Forstå deg selv (litt) bedre, og gjør noe med det!).*

### 4.3 Presentasjon av tema fra intervjusamtaler

Under vil funn fra analysen av intervjusamtalene presenteres. Presentasjonen er delt inn i 3 tema med tilhørende undertema. De fire deltakerne fra intervjusamtalene omtales her med fiktive navn (Anna, Mari, Elise og Stine).

#### 4.3.1 Recovery college som en sosial arena

I samtale med deltakerne ble RC gjerne omtalt som et sted hvor man får muligheten til å møte andre mennesker i lignende situasjoner som en selv. RC ble snakket om som et sted som fremmer felleskap og samhold blant deltakerne. Det ble også vektlagt at de erfarte inkludering og en opplevelse av at de kunne være seg selv.

Innholdet i temaet «Recovery college som en sosial arena beskrives gjennom de to undertemaene «felleskap og samhold» og «her kan du være deg selv».

##### 4.3.1.1 Fellesskap og samhold

Det var enighet blant de fire deltakerne om at de opplevde å være en del av et fellesskap på RC, og at det var positivt for deres kursopplevelse. Stine trakk frem at følelsen av felleskap spesielt handlet om å møte andre mennesker på kurset, som også var bevisste på sine utfordringer.

Det at studentene delte sine tanker, følelser og erfaringer med hverandre på kurset, beskrev Anna som en nyttig opplevelse. Hun beskrev en følelse av å ikke være alene, noe hun knyttet til opplevelsen av å bli forstått av andre som har lignende erfaringer som en selv.

«... det er en liten gruppe hvor du snakker, og hører, og lytter. Og du føler at du ikke er alene, at det er ikke bare du som går gjennom de tingene, det er mange, så det er folk som forstår deg» (Anna).

Det ble også beskrevet at kursene er lagt opp på en slik måte at det er lett å bli kjent med de andre studentene, og at det sosiale blir en naturlig del av kurset. Anna delte at hun vanligvis synes det er utfordrende å komme i kontakt med andre, og danne relasjoner. Likevel hadde hun møtt en deltaker på et kurs, som hun i etterkant har fått et vennskapelig forhold til. Hun beskrev at hun finner trygghet i at hun vet at venninnen har lignende erfaringer som henne selv, og det skaper en følelse av å aldri være alene med sine utfordringer. Mari fortalte også at det var fokus på at man skulle prate med forskjellige deltakere på kurset, som det ble lagt til

rette for ved at man byttet på sitteplasser, og diskuterte i både små og større grupper. Dette førte til innspill fra flere ulike personer, og ga deltakerne flere ulike perspektiver på tema.

Anna beskrev at det var god dynamikk og kommunikasjon blant kursdeltakerne, og at den gruppen hun var i både lyttet til hverandre, heiet på hverandre og respekterte hverandre. Alle deltakerne ble inkludert i felles diskusjon på kurset, og man ble motivert til å ta ordet og dele. Dette forklarte Anna at førte til at flere av deltakerne fikk mulighet til å dele det de ønsket å dele.

«...de var jo flinke til å få oss involverte sant, og få oss til å snakke og liksom... tok tur for tur og sånn. Så det er jo viktig. Og ikke bare at du spør «er det noen som har noe å si? for da kan det gjerne være vanskelig for noen, men at «ok skal du begynne?» og så neste» (Anna).

Anna delte videre at hun personlig synes det var vanskelig å snakke foran en gruppe, og at ved å bli inkludert på den måten, fikk hun det «pushet» hun trengte for å dele sine tanker.

Da jeg spurte Mari om hun hadde en opplevelse hun husket spesielt godt, fortalte hun om utviklingen hun så hos de andre deltakerne, at de blomstret opp over tid.

«Jeg så tydelig på folk, akkurat som de blomstret opp fra liksom første dagen, da var folk veldig tilbaketrukne og innesluttet. Og spesielt i kursene som varte over litt lengre tid, så ble vi ganske godt kjent, og det var utrolig å se hvordan folk blomstret på en måte, så det var veldig kjekt» (Mari).

Kursets varighet ble her trukket frem som betydningsfull, da tilstrekkelig mengde tid bidro til at studentene kunne bli trygge på omgivelsene og de andre på kurset. Dette viste seg å være viktig fordi studentene delte mer av egne tanker etter hvert som de ble kjent med de andre, og følte seg trygg.

#### 4.3.1.2 Her kan du være deg selv

Da Elise fortalte generelt om sin kursopplevelse, innledningsvis i intervjusamtalen, trakk hun frem at hun opplever RC som et sted hvor man blir møtt med forståelse for den situasjonen man er i. Denne forståelsen beskrev hun som reell og genuin, og knyttet dette til kursets samproduksjon mellom personer med fagutdanning og personer med egenerfaring. Hun fortalte videre at samspillet mellom deltakerne og kurslederne var som et samarbeid mot et felles mål, og det ga en opplevelse av å bli guidet i riktig retning.

Å bli møtt med forståelse for den man er, kan skape et miljø hvor studentene føler at de kan være seg selv. Anna trakk dette frem da jeg spurte om hun ville fortelle om noe positivt fra hennes kursopplevelse:

«Jeg følte at alle de som deltok og de som ledet det var veldig jordnære, og du kunne slappe av å være deg selv, og det synes jeg var litt godt. For mange ganger når du går på noe så føler du liksom ikke at det er behagelig. Her kunne du være deg selv. Så det hjelper, da kan du åpne deg litt mer og» (Anna).

Noe som kan forsterke opplevelsen av aksept for den personen man er, til tross for de utfordringene man har i livet, er å ikke føle at man er annerledes og utenfor. Elise fortalte at en av tingene hun hadde tatt med seg fra kurset var måten å se andre mennesker på. Hun knyttet dette til hvordan kursets ledelse og utforming hadde fokus på likheter blant studentene, og ikke fokus på ulikheter.

«Det skillet man ser for seg at det er mellom mennesker, det blir på en måte brutt ned her da, til å være at fellesnevneren er det som skinner igjennom, ikke ulikhetene» (Elise)

Spesielt betydningsfull for kursopplevelsen var å føle at man var der for sin egen del, og ikke ble vurdert i forhold til hvor godt man presterte, noe både Stine og Elise delte om sin kursopplevelse. Stine fortalte at hun synes det var godt å ha noe å gå til, der hun ikke følte at det var noen som krevde noe spesielt av henne. Elise beskrev det slik:

«Og måten det er lagt opp på så gjør det at man... du får liksom ikke følelsen av at du er under analyse, det er ikke du som må prestere på en måte. Du er der for din egen del og de er der for din del. Så det handler ikke om å prestere, og det er veldig godt. Det er liksom ingen vurdering».

#### 4.3.2 Læring gjennom fag og erfaring

RC tilbyr flere ulike kurs med ulike tema, og man kan prøve ut det man tenker passer for seg. Måten kurset er satt sammen på tilrettelegger for læring, ved at de benytter seg av ulike læremåter. Blant annet består kurset av oppgaver, både individuelt og i gruppe, og refleksjoner og diskusjon, hvor deltakerne har mulighet til å dele sine egne erfaringer, samt at man kan få høre andres erfaringer. Dette temaet beskriver deltakernes erfaringer knyttet til undervisningen.

Det første undertemaet legger vekt på hvordan deling av erfaringer fra eget liv bidrar til læring. Det andre undertemaet fokuserer på at deltakerne har ulike behov i læringssituasjonen, og dermed er også utbytte av læringen forskjellig fra person til person.

##### 4.3.2.1 Vi kan lære av hverandres erfaringer

De fire deltakerne var alle positive til at kursene på RC ledes av en med faglig bakgrunn og en med egenerfaring. Spesielt fokuserte deltakerne på effekten det har at en av kurslederne har egenerfaring, noe som beskrives at skaper troverdighet og minimerer avstanden mellom kursleder og student. Mari nevnte at hun i tillegg synes det er positivt at de faglige rammene ivaretas ved at den andre kurslederen er en fagperson.

I refleksjoner og diskusjoner underveis i kurset, er også kursledere delaktige, noe som deltakerne fortalte bidrar til et inntrykk av at kurslederne har en reell forståelse for tema. Det ble påpekt av Mari og Elise at da de som har egenerfaring forklarte ting på kurset, så traff det på en annen måte. Dette ble forklart med at man kjenner på en annen tilknytning til dem man vet har vært igjennom det samme, da de forstår, og blir sett på som «en av oss».

Det ble også trukket frem hvordan deling av erfaring blant kursdeltakerne bidrar til at man kan lære av hverandre. Stine fortalte at hun hadde nytte av å høre andres synspunkter på ting, og at hun synes det å høre andres erfaringer og hvordan de har håndtert sine utfordringer, var noe hun kunne lære mye av. Den samme opplevelsen hadde Elise, som beskrev erfaringsutvekslingen på kurset slik:

«Med at man er sammen på den måten så lærer vi ikke bare av kurslederne, men minst like mye av de andre deltakerne. Og egentlig der nøkkelen sånn sett ligger, fordi det er menneskene som sliter med ting som har erfaringer som kan deles, som blir relevante for de andre... Det de har funnet opp er en mye mer ekte måte å dele erfaringer og

kunnskaper på. Der det faktisk kommer direkte oss imellom og ikke fra et enkeltmenneske som skal vite alt...».

Videre trakk Elise også frem hvor nyttig hun synes det var å møte ulike mennesker, på ulike steder i livet, som hadde lignende erfaringer, og gjerne gikk igjennom noen av de samme tingene som henne. Hun forklarte at hun synes det var lærerikt å se hvordan de håndterte det de gikk igjennom. Anna fortalte også at hun opplevde variasjon bland kursdeltakerne i forhold til hvilke livserfaringer man hadde, men at dette ikke stod i veien for at man kunne lære av hverandre.

«Alle har jo forskjellige erfaringer, og når vi snakker om det vi har opplevd så kan vi gjerne kjenne oss igjen selv om det er en annen erfaring. Så går allikevel følelser og tanker mye på, altså det blir samme følelser og tanker selv om det er andre settinger du har opplevd. Det føler jeg. Så det er nok derfor vi forstår mer hverandre, for du kan sette deg inn i situasjonen» (Anna).

#### *4.3.3.1 Vi har ulike behov i lærings situasjonen*

Deltakerne snakket positivt om et kurshefte de fikk utdelt i starten av kurset, hvor de kunne lese en introduksjon av kurset, som ga dem oversikt over tema og innhold. Deltakerne fikk også hjemmeoppgaver mellom hver kursøkt. I starten av hver kursøkt ble det satt av tid til en gjennomgang av hva som ble gjennomgått på sist kurs økt, samt man kunne dele hvordan det har gått siden sist samling.

På spørsmål om hvilke læringsmetoder som ble brukt, og hvordan deltakerne opplevde at det fungerte for dem, oppga deltakerne variasjon mellom ulike læringsmetoder. Elise beskrev at det var god balanse mellom de ulike læringsmåtene, og fortalte at det gjorde at man ikke ble lei av hverken det ene eller det andre. Mari delte sin oppfatning av at man lærer på ulike måter, og ved å benytte ulike læringsmetoder på kurset, legges det til rette for at det kan passe for de fleste.

Anna trakk også frem at kurstilbudet er bredt slik at det finnes noe for alle, og at innholdet i kursene har et generelt mål om å hjelpe folk til å få det bedre, noe som gjør det relevant for mange. Denne oppfattelsen hadde også Elise, som fortalte det slik:



«Det er jo veldig relevante kurs på en måte, uansett hva du holder på med eller hvem du er. For det er personlig utvikling rett og slett, og verktøy for å mestre en recoveryprosess og komme seg gjennom det, og komme seg oppå igjen».

Anna trakk frem at hun synes det er utfordrende å skulle forandre seg på få uker, og at verktøyene man får er noe du kan ta med deg videre i prosessen, og jobbe med i etterkant av kurset. Hun forklarte at hun tenker man selv må identifisere hvilke verktøy som er aktuelle for en selv i ens prosess, da ikke alt er like aktuelt for alle.

«...måten du kommer der på er jo ikke likt for alle, sånn at alle verktøy passer jo ikke for alle, så du må jo plukke ut det som er for deg, sånn som jeg har plukket ut det med relasjoner og det med å sette mål, for det har jeg slitt mye med. De to tingene er jo veldig viktige for meg» (Anna).

Stine forklarte at hun kunne en del av verktøyene fra før, og at det for henne ble repetisjon. Mari nevnte også at verktøyene som blir nevnt er ting man kjenner igjen, men at det er greit å få ting gjentatt, fordi det ikke er noe man husker på ellers, eller at man har tenkt det ikke gjelder en selv.

Elise fortalte om hvordan hun har opplevd kursene hun har deltatt på, som muligheter for å prøve nye ting. Her snakket hun om hvordan et kurs som omhandlet aktivitet, hjalp henne til å finne ut at hun ønsket å prøve yoga som aktivitetsform

«En av hovedfordelene med kursene, følte jeg, er at det gir deg hjelpemiddel til å finne ut hva du egentlig vil. Hva som passer deg, hva som motiverer deg til å gjøre en endring. Og det er jo på en måte innenfor forskjellige sjangre, du har musikkurset, steg for steg til aktivitet for eksempel, det var det kurset som ledet meg til yogaen som jeg går på» (Elise).

Hun beskrev videre at det å finne noe man kan drive på med i livet, som gir glede, utvikling og opplevelse av mestring, er noe som er svært viktig for recoveryprosessen. RC gir deltakerne mulighet til å både prøve ut nye ting, samt ta ting steg for steg, noe hun mente åpner for at man kan finne de tingene som gir glede og mestring ved at man kjenner på utvikling. På denne måten fikk hun prioritert å bruke tid på kunst og kreativitet, musikk og fysisk aktivitet.

#### 4.3.4 Et springbrett til videre utvikling

Kursene på RC er lagt opp slik at det fokuseres på hvordan man kan legge til rette for en bedre hverdag fremover. Alle deltakerne oppga at de hadde en tanke om at deltakelse på kurs kunne være et ledd i deres recoveryprosess, og gjøre veien videre litt lettere. Elise fortalte at hun opplevde at kurset hadde et fokus på veien videre, og hvordan man kunne ta med seg det man hadde lært videre i sin prosess. Stine fortalte at hun anser kurset som noe som kan bidra positivt i hennes recoveryprosess, og at det er en erfaring hun tar med seg videre.

I undertemaene beskrives deltakernes fortellinger om hvordan de har overkommet personlige barrierer, og hvordan de har fått en ny forståelse for sin recoveryprosess.

##### 4.3.4.2 Jeg har trosset barrierer

Da jeg spurte deltakerne om eventuelle utfordringer eller vanskeligheter knyttet til kursdeltakelse, ble det trukket frem noen personlige utfordringer og barrierer. Stine fortalte blant annet at hun synes det var vanskelig å skulle gå inn i seg selv. Hun kjente også på en skepsis til det ukjente i starten, men fortalte at dette var noe som gikk over etter hvert.

Mari fortalte at for henne ble kurset en form for mestringstrening, og en måte å eksponere seg på. Hun fortalte om hvordan det å gå ut og gjøre ting hadde vært svært vanskelig for henne de siste to årene. Kursdeltakelsen ble dermed et symbol på hennes utvikling, ved at hun mestret å komme seg ut og delta på kurset. Dette forteller hun:

«Jeg synes jo det var litt skummelt til å begynne med, for når du har sittet hjemme... eller ligget hjemme i fosterstilling i 2 år, så er det plutselig skummelt å eksponere seg. Men det gikk jo bedre og bedre... jeg hadde ikke egentlig noen forventninger om at jeg egentlig skulle klare å lære noe i det hele tatt, fordi at for meg så var det egentlig nok bare å møte opp, og komme meg hit. Men det gikk bedre og bedre... Så da fant jeg ut det må jo være en bra ting» (Mari).

Mari fortalte videre at hun i etterkant har fortsatt å jobbe med å «tvinge» seg selv ut på ting, og har fått positive erfaringer med å gjøre ting med andre og delta på ulike ting. Hun legger til at det har krevd mye å komme dit hun er nå, og at hun ikke vil tilbake dit hun har vært.

Anna fortalte at hun sliter med settinger hvor hun er i en større gruppe med mennesker, og var i forkant av kurset bekymret for hvordan det skulle gå for henne å delta på kurs som skulle

foregå i en gruppe. Dette var likevel noe hun klarte å mestre, ettersom gruppen hun var i, ikke var for stor for henne.

«Jeg må jo si det at jeg gruet meg litt til å komme for jeg sliter med store grupper, men jeg hørte at det ikke skulle være så store grupper og det ble vi jo ikke... jeg er ikke den som åpner meg i store forsamlinger så skal jeg knytte bånd, så må det være i små grupper eller en til en eller noe sånt, da kan jeg snakke» (Anna).

Videre fortalte Anna at hun føler hun våger mer i etterkant av kursdeltakelse. Hun forteller at kurset ga henne det pushet hun trengte for å gjennomføre ting, og nevner da at det å sette seg mål er noe hun har tenkt på lenge, men ikke tatt tak i før hun deltok på kurset. Hun gir uttrykk for at hun vil bruke det å sette seg mål, aktivt i hennes prosess.

#### *4.3.4.1 Nå ser jeg recoveryprosessen i et nytt lys*

I intervju samtalen spurte jeg om deltakernes forståelse av sin egen recoveryprosess hadde endret seg i løpet av eller etter kursdeltakelsen, og om det hadde ført til at de hadde gjort noen endringer i sine liv. Anna fortalte da blant annet at deltakelse på kurs har hjulpet henne med å akseptere sin situasjon, og akseptere seg selv og slik hun er som person. Hun fortalte videre at hun hadde begynt å bli mer aktiv, gå mer turer, og hadde tanker om at hun ville jobbe litt som frivillig.

Å jobbe som frivillig var noe Mari også nevnte som noe hun hadde begynt med i etterkant av kursdeltakelse. Videre fortalte hun at kursdeltakelsen har bidratt til økt forståelse for og bevissthet rundt hennes egen recoveryprosess, noe hun knytter til at hun fant hjelp i å lære fra andre.

«Du blir mer bevisst på ting, sant, fordi selv om du jobber selv... og jeg er sånn som går inn på Youtube og leser og studerer... jeg må liksom forstå ting. Du får et annet syn på det når du diskuterer og snakker med andre, enn når du bare gjør det alene. Så jeg ser annerledes på ting nå og er mer bevisst» (Mari).

Videre nevnte også Mari at hun har blitt mer bevisst på egne utfordringer og hva som kreves for endring. Hun sa blant annet at hun har hatt nytte av å lære at man må ta ansvar for egen helse.

«Du kan få hjelp og gode verktøy, men du må gjøre det selv!» (Mari)

Stine sitt svar på spørsmålet om hennes forståelse av egen recoveryprosess hadde endret seg i løpet av, eller etter kursdeltakelse, var noe annerledes enn de andre tre deltakerne sine svar. Hun fortalte meg at for henne er recoveryprosessen hele tiden i forandring, at hun tar med seg hjelp og tips fra mange kilder, og at kurset på RC var en av dem. Hun understreker her at det derfor blir vanskelig å se forskjellen fra før kursdeltakelse til etter deltakelse, fordi prosessen er i kontinuerlig forandring. Hun fortalte deretter at på veien videre vil hun ta med seg den positive erfaringen med samholdet hun har opplevd på RC, de verktøyene hun har lært og andres historier.

For Elise hadde kursdeltakelse innvirkning på hennes forståelse for viktigheten av å prioritere egne behov, for å kunne få en bedre livskvalitet, samt klare å takle livets utfordringer.

«Jeg har mye mer respekt for det [recoveryprosessen]. Hvor viktig det er å faktisk sette andre ting til side, sette stresset med jobb og utdanning til side, for å få en bedre livskvalitet. Og hvor viktig det faktisk er. Og nøkkelen for å kunne leve med alt det andre, det er å faktisk kunne nyte livet med seg selv, og så kan de tingene der utvikle seg... Det beste er jo det det har gitt meg i ettertid, verktøyene som jeg har fått ut ifra det, og måten å se ting på og måten å se andre mennesker på» (Elise).

Elise fortalte videre om hvordan deltakelse på recoverykurs har ført til at hun har klart å prioritere annerledes, og dermed prioritere å bruke tid på det kreative, og drive med kunst og musikk, samt fysisk aktivitet. Hun beskrev også en opplevelse av å få klarhet i veien videre, og at deltakelse på kurs har bidratt til å redusere følelsen av usikkerhet for fremtiden.

## 5.0 Diskusjon

Målet med studien har vært å belyse studenters erfaringer fra deltakelse på RC, og hvordan det har innvirket på hverdagsliv og endringsprosess. Ved hjelp av kursevalueringsskjema har deltakernes erfaringer blitt belyst via svar på påstander/spørsmål og fritekstspørsmål, og videre har fire intervjudeltakere belyst sine erfaringer gjennom personlige fortellinger.

De kvantitative funnene viser til høy grad av tilfredshet på områdene som er målt. Det vises dog til en liten differanse i verdiene for grad av kunnskap før og etter kurs, noe som diskuteres nærmere i dette kapittelet. De kvalitative funnene fra fritekstspørsmål og intervjusamtaler, viser at deltakerne opplever RC som et sted hvor de kan være en del av et felleskap med sosialt samhold, og får mulighet for å danne nye relasjoner. Miljøet på RC beskrives som basert på forståelse og likeverd, hvor det tilrettelegges for opplevelser med mestring. Deltakerne gir uttrykk for at de har oppnådd ny kunnskap og fått ny forståelse for tema knyttet til recoveryprosessen. Spesielt gir deltakerne uttrykk for nytte av erfaringsutveksling og læring av å høre andres erfaringer og tanker knyttet til ulike tema, i grupper sammensatt av ulike mennesker med ulike bakgrunner. Deltakerne viser til et fokus på likheter, fremfor ulikheter, og er positive til RC sitt fokus på samskaping og samlæring. Videre viser funnene til økt selvtillit og selvfølelse blant deltakerne, samt større tro på seg selv når det gjelder å nå fremtidige mål. Funnene tyder på at målsetning er en viktig del av kursenes innhold og den videre prosessen, og deltakerne har ved kursslutt identifisert flere mål for fremtiden. Det fremkommer også av funnene at kursdeltakelse kan hjelpe deltakere å se sin egen recoveryprosess i et nytt lys, samt bidra til økt bevissthet rundt egne utfordringer.

Videre i dette kapittelet vil jeg diskutere studentenes erfaringer fra deltakelse på RC, samt hvordan deltakelse på RC kan virke inn på en personlig recoveryprosess, i lys av recovery kapital, sosial-kognitiv teori og tidligere forskning.

### 5.1 Oppbygging av ressurser og mestringstro

Denne studiens funn viser til at deltakerne i fritekstsvarene oppgir ønske om å få hjelp til endring, noe som er sentralt i recoveryprosessen (Karlsson & Borg, 2017). Deltakerne fra intervjusamtalene oppgir også at de i forkant av kurset hadde tanker om at kursdeltakelsen kunne bidra positivt i deres recoveryprosess. I det følgende vil jeg ta for meg deltakernes ønske om utvikling av sosial kapital og forbedring av relasjonelle ferdigheter, som fremkommer av studiens funn.

I følge Cloud & Granfield (2008) betegnes sosial kapital som betydningsfullt i en recoveryprosess, og inkluderer de ressursene man får tilgang på gjennom et sosialt nettverk, miljøet man er i og relasjonene man har. Styrking av de sosiale og relasjonelle ressursene var viktig for deltakernes recoveryprosess i denne studien, som samsvarer med RC sin hensikt og sine mål (McGregor et al., 2014; Perkins et al., 2018). Det fremkommer av denne studiens funn at deltakerne opplevde å være en del av et felleskap, og de kjente på samhold blant dem de deltok på kurs sammen med. Deltakere beskrev at RC hadde fokus på å skape et miljø hvor man blir kjent med de andre deltakerne, noe som ble beskrevet som positivt for kursopplevelsen. Cloud & Granfield (2008) forklarer dette som sosial kapital, som virker styrkende for mennesker i recoveryprosesser. Dette sammenfaller også med funn fra en kunnskapsoppsummering av Toney et al. (2018), hvor det trekkes frem at miljøet på RC, hvor fokuset rettes mot å styrke den enkeltes ressurser, bidrar til personlig vekst på flere områder.

Et annet relasjonelt aspekt kommer frem i studiens funn hvor det vises til at Anna beskrev en følelse av å ikke være alene, noe hun knyttet til opplevelsen av å bli forstått av de andre på kurset. I tillegg vises det til et eksempel fra Anna sin opplevelse på RC, hvor hun fikk god kontakt med en annen deltaker, og utviklet et vennskapelig forhold. Her beskrev hun at hun fant trygghet i å ha en venn hun opplevde at forstod henne, da de to hadde lignende erfaringer. Dette styrker oppfatningen av at RC er en arena hvor sosial og relasjonell kapital kan styrkes hos deltakerne. Lignende funn viser også Toney et al. (2018) til, da det trekkes frem at når deltakere ved RC kom i kontakt med andre mennesker i lignende situasjoner som de selv, skapte dette muligheter for å danne relasjoner. Ebrahim et al. (2018) og Wilson et al. (2019) peker også begge på hvordan deltakelse på RC skaper muligheter for sosiale interaksjoner, hvor deltakerne opplevde å bli møtt med forståelse og gjensidig støtte, og at dette kan skape en følelse av å høre til.

RC skal være utdanningsbasert, og RC har som mål at studentene oppnår kunnskap og forståelse for recovery, mestringsstrategier og ferdigheter (McGregor et al., 2014; Perkins et al. 2018). Det fremkommer av studiens funn at deltakerne begrunner sitt mål med å delta, med å gi uttrykk for at de ønsker å øke sin kunnskap om og forståelse for recovery. Som Bandura (1998; 2004) hevder er kunnskap en grunnleggende faktor i endringsprosesser, da kunnskap er en forutsetning for å skape endring hos et menneske. Dette forklares ved at et ønske om å gjøre en endring, krever forståelse og bevissthet rundt hvordan ulike livsstilsvalg påvirker helsen. Økt kunnskap er også en av faktorene som øker deltakernes personlige kapital (Cloud & Granfield, 2008). Videre viser funnene til at deltakerne oppgir at ny kunnskap og forståelse

om recovery, samt mer spesifikke tema knyttet til de ulike kursene, er noe av det deltakerne anser som nyttig med tanke på deres utbytte av kurset. I tillegg trekkes det frem at læring av konkrete verktøy og teknikker som kan hjelpe dem i forhold til økt mestring i hverdagen, samt hvordan deltakerne kan ta i bruk de aktuelle verktøyene og teknikkene, anses som en viktig del av deltakernes nye kunnskap. Stine og Mari påpeker dog at verktøyene de lærte om på kursene, var noe de kjente til fra før, og ble en slags repetisjon. I de kvantitative funnene viste det liten differanse i gjennomsnittsverdiene for graden av kunnskap før og etter kursdeltakelse, men vi ser også at graden av kunnskap i forkant av kurs er svært ulikt blant deltakerne. Dette tyder på at en del deltakere har en del kunnskap fra før, og gjerne ikke oppnår så mye ny kunnskap på kurset, mens andre som scorer lavere på kunnskap før kurs, oppnår mer kunnskap gjennom deltakelsen.

I følge Cloud & Granfield (2008) kan personlige egenskaper fungere som ressurser (personlig kapital), og ha en viktig innvirkning på hvordan den enkelte håndterer dagliglivet. Et eksempel på en slik egenskap er troen på egen mestring, som også Bandura (1998) peker på er en viktig faktor i endringsprosesser. Som det fremkommer av studiens funn, kan kursdeltakelsen bidra til opplevelser med mestring. Som et eksempel fortalte Mari at kursdeltakelsen for henne ble en måte å eksponere seg på, og hun opplevde deltakelsen i seg selv som mestring. Videre forteller Mari at hun i etterkant av kursdeltakelsen, har fortsatt å «tvinge seg selv» ut på ting, noe som har gitt henne positive erfaringer med å delta på ulike ting som tilbyr sosiale interaksjoner. Disse erfaringene hun har fått under kursdeltakelsen kan anses som en økning i Mari sin sosiale og menneskelige kapital (Cloud & Granfield, 2008), samt at det har hatt betydning for utvikling av hennes mestringstro, som også vil ha betydning for hennes videre motivasjon for endring (Bandura, 1998;2011). To av de andre deltakerne fra intervju samtalen ga også uttrykk for barrierer som de klarte å overkomme i løpet av sin kursdeltakelse. Stine kjente på skepsis i forkant av deltakelse, og hun synes det var vanskelig å skulle gå inn i seg selv. Anna hadde utfordringer knyttet til at kurset skulle foregå i gruppe, og bekymret seg for dette i forkant av kurset. Som Bandura (2004) peker på, kommer man ikke utenom hindringer og utfordringer i en endringsprosess. Han hevder at den mest effektive måten å styrke troen på sine egne evner, er gjennom opplevelser med mestring, og spesielt i situasjoner hvor man har måttet overkomme barrierer og utfordringer, kan man bygge opp en sterk form for mestringstro. Alle de nevnte deltakerne som hadde utfordringer knyttet til sin kursdeltakelse, var i etterkant glad for at de hadde gjennomført kurset. Lignende funn vises til i Harper & McKeown (2018) sin studie, hvor enkelte studenter ved RC oppga at det for dem

var svært krevende å delta på kurs, i den forstand at de selv opplevde sin egen psykiske tilstand for dårlig til å ha utbytte av kurset. Til tross for dette fortsatte deltakerne å møte opp, og flere opplevde at deltakelsen i seg selv indikerte mestring og utvikling i positiv retning, og deltakerne uttrykte at de var glade for at de hadde gjennomført kurset.

På en annen side kan også barrierer hos deltakere i større grad påvirke deltakerne i negativ retning, fremfor i positiv retning som beskrevet over. I følge Cloud & Granfield (2008) kan gitte omstendigheter, atferd og holdninger ha negativ innvirkning på recoveryprosessen og potensielt hindre en positiv utvikling. Dette beskrives av dem som negativ recovery kapital. I studiens funn presenteres det ikke konkrete eksempler på at dette er tilfelle hos deltakerne, men det kan antas at det kan være aktuelle problemstillinger for RC sin målgruppe. Annen forskning illustrerer dette på følgende eksempler; hvis en er deltakende i et sosialt nettverk eller miljø hvor man opplever at man ikke passer inn, eller man opplever at man ikke kan være åpen om sine utfordringer knyttet til rus- og eller psykisk helse, kan det påvirke den sosiale kapitalen negativt (Tew, 2013). Neale & Stevenson (2014) viser også til at å opprettholde relasjoner med venner som bruker rusmidler eller å delta på aktiviteter hvor andre bruker rus, bidrar til negativ recovery kapital for personer som er i en prosess med å komme seg ut av rusavhengighet.

## 5.2 Læring av erfaringer og fokus på likeverd

RC baseres som nevnt på utdanningsprinsipper, og samskaping og samlæring er en viktig del av RC (Perkins et al. 2018). På bakgrunn av studiens funn tyder det på at RC bidrar med ny kunnskap, forståelse og innsikt. Videre fremkommer det av funnene at deltakerne hadde nytte av erfaringsutveksling på kurset de deltok på. Sammen med refleksjoner og diskusjoner i gruppe, førte dette til deling av ulike synspunkter, historier og erfaringer. Som Stine og Elise uttalte, hadde de nytte av å høre hvordan andre hadde håndtert sine utfordringer, og fant læring i dette. Et viktig poeng som kom frem var dog at kursets varighet var av betydning, da deltakerne ofte åpnet seg mer etter hvert som de ble kjent med de andre deltakerne, samt tryggere på omgivelsene.

Videre viser funnene til at deltakerne hadde positive erfaringer med at kursene ble ledet av en fagperson og en person med egenerfaring, hvor fokuset i funnene handlet særlig om erfaringene med at en av kurslederne hadde egenerfaring. Dette ble beskrevet som tillitsskapende, og måten kurslederne med egenerfaring forklarte ulike ting på, opplevdes som troverdig og med en genuin forståelse for tema. Dette samsvarer med annen forskning som



viser til at deltakere er positive til at RC er basert på både fagkunnskap og kunnskap fra levde erfaring (Cameron et al., 2018; Dalgarno & Oates, 2019; Zabel et al., 2016), samt at deling av erfaringer har vist seg å være lærerikt for deltakerne (Cameron et al., 2018; Thompson et al., 2021; Zabel et al., 2016). En av Banduras (1998;2011) metoder for å styrke mestringstro er å høre likesinnetes erfaringer fra situasjoner hvor de har lykket. Dette kan både bidra til kunnskap om hvordan de gikk fram i de gitte situasjonene, samt det kan øke troen på at man selv har de egenskapene som trengs for å lykkes. På en annen side er noe av kritikken mot RC rettet mot nettopp dette; fortellinger fra dem som har lykket i recoveryprosessen. Det pekes på at det trengs et bredt utvalg av eksempler på hvordan en recoveryprosess er, som også inkluderer de utfordringene man jobber med hver dag. Kritikken handler om behovet for at historiene fremstiller det ekte, og ikke pynter på hvor vanskelig det kan være (Recovery in the Bin, 2015). I funnene i denne studien vises det derimot til at deltakerne opplever delingen av erfaringer som en ekte måte å formidle kunnskap på. Lignende funn vises også til i Zabel et al. (2016) som omtaler erfaringsutvekslingen som genuin.

Et av hovedprinsippene ved RC er at det skal være inkluderende og ta imot alle som ønsker å delta, slik at alle skal kunne lære av hverandre og inspirere hverandre (Perkins et al. 2018). Det fremkommer av denne studiens funn at deltakerne opplever RC som et sted hvor alle blir inkludert og hvor det fokuseres på likeverd. Dette kan illustreres ved å trekke frem Elise sitt utsagn. Hun påpekte at RC er et sted hvor likhetene mellom menneskene er det som blir fremhevet, fremfor et fokus på ulikheter. Lignende funn viser til at deltakernes opplevelse av likeverd er betydningsfull for deltakelsen ved RC (Perkins et al., 2017; Sommer et al., 2018; Thompson et al., 2021). Her vises det til studenters erfaringer med samskaping og samlæring ved RC, hvor de beskrev at kursgruppen ble sett på som et lag (Thompson et al., 2021), og at det ikke var noe «oss og de» (Perkins et al., 2017).

På en annen side trekkes det frem i Zabel et al. (2016) sin studie, hvor det pekes på viktigheten av å ha balanserte grupper med hensyn til hvem som har faglig bakgrunn og hvem som har egenerfaring, da det hevdes at en ubalanse i fordelingen kan føre til at man ikke får en like god opplevelse eller utbytte av kurset. Perkins & Repper (2017) knytter dette til en bekymring for at det dermed skapes et skille på RC mellom de som er fagpersoner og dem som har utfordringer knyttet til psykisk helse og rus, og at dette kan bidra til marginalisering. Et mulig problem som nevnes er hvis kursdeltakerne kun er personer med psykiske helseutfordringer, og få eller ingen er fagpersoner. Dette kan skape et inntrykk av at fagpersoner ikke har interesse av å lære om den levde erfaringen til dem med psykiske

helseutfordringer. Denne studiens funn peker på motsatte oppfatninger, da det vises til at deltakere som har svart at kurset er aktuelt for dem i jobbsammenheng, også kan ha personlig utbytte av kursdeltakelsen. Perkins et al. (2017) har i sin studie også funnet ut at helsepersonell som deltok på RC, hadde utbytte av samlæring, de fikk en bedre forståelse for den personlige recoveryprosessen og de hadde personlig utbytte av deltakelsen, i form av å bli mer bevisst på egne behov og mulighet til å reflektere og dele erfaringer med andre.

### 5.3 Positiv identitetsfølelse og et nytt syn på recoveryprosessen

Å bygge opp en positiv identitetsfølelse, er et av hovedelementene i recoveryprosessen (Leamy et al., 2011). Styrking av selvfølelse og selvtillit antas å ha betydning for utvikling av ens sosiale identitet (Tew, 2013), som også bidrar til å styrke kulturell- og personlig kapital (Cloud & Granfield, 2008). Funnene i denne studien viser at kursevalueringene inneholder flere svar hvor det gis uttrykk for at økt selvtillit og selvfølelse var et ønsket utbytte av kursdeltakelsen, samt at flere oppgir at de lærte ulike verktøy for å bedre egen selvtillit og selvfølelse. Disse funnene samsvarer med annen forskning på området, hvor økt selvtillit og bedret selvfølelse beskrives som et av resultatene ved deltakelse på RC (Ebrahim et al., 2018; Sommer et al., 2018; Thériault et al., 2020; Thompson et al., 2021; Toney et al., 2018). Muir-Cochrane et al. (2019) viser til at RC kan fungere som en arena hvor man går fra å identifisere seg som pasient, til å identifisere seg som student. Dette pekes på som betydningsfullt ettersom pasient-identiteten bærer preg av å være utenfor det normale og innebærer begrensinger, hvorav student-identiteten i større grad er en normalisert identitet som åpner for muligheter og gir håp for fremtiden. Ifølge Burr (1998) er det verdifullt å kunne endre fortellingen om eget liv og den vi er, til en fortelling som styrker oss til å håndtere vår situasjon. Denne studien underbygger dette ved blant annet at Anna opplevde større aksept for sin egen situasjon, og den hun er som person. Lignende kommer også frem når Stine og Elise forteller om opplevelsen av å kunne være seg selv, noe de knyttet til opplevelsen av å ikke bli vurdert på prestasjon, men heller bli anerkjent som god nok for den de er. Butt et al. (1997) knytter opplevelsen av å kunne «være seg selv» til en følelse av å være trygg på seg selv og omgivelsene, og ikke føle seg usikker.

Videre fremkommer det av studiens funn at deltakelse på RC har hatt betydning for hvordan deltakerne ser på sin egen recoveryprosess. Svarene fra kursevalueringene viser til en ny forståelse for at recoveryprosessen er individuell blant deltakerne, samt et økt fokus på å fremover ha større tro på seg selv, og vise mer forståelse og hensyn ovenfor seg selv og andre.

Mari ga uttrykk for at kursdeltakelsen hennes hadde bidratt til økt forståelse og bevissthet knyttet til hennes recoveryprosess. Spesielt knyttet hun dette til muligheten til å lære av andres erfaringer, som RC legger til rette for (Perkins et al., 2018). Som Thomassen (2010) peker på, er interaksjoner med andre avgjørende for hvordan man forstår seg selv, både i relasjon til andre og til verden. Studiens funn viser også til en noe annerledes beskrivelse av synet på recoveryprosessen, nærmere bestemt Stine sin beskrivelse av at for henne var prosessen i kontinuerlig forandring, og det derfor var vanskelig å se endringen som hadde skjedd underveis i kursdeltakelsen. Dette kan forstås ved at opplevelsene man har og situasjonene man befinner seg i antas å kontinuerlig forme menneskets virkelighetsforståelse (Tjora, 2020).

Tew (2013) peker på hvordan det å se seg selv som en person som kan bidra i samfunnet, kan virke positivt inn på den personlige identiteten. Å føle at man er en del av et samfunn, kan også knyttes til opplevelsen av tilhørighet (Leamy et al., 2018). En viktig faktor er da å befinne seg i et miljø hvor ens ressurser og styrker blir anerkjent (Tew, 2013), da et slikt miljø bidrar til å fremme personlig utvikling (Bandura, 2011). Et av prinsippene ved RC er å aktivt støtte studentene i recoveryprosessen, hjelpe dem å identifisere og oppnå mål, samt motivere dem til å utforske hvilke muligheter de har (McGregor et al., 2014; Perkins et al. 2018). Funn fra denne studien viser til at gjennom kursdeltakelsen identifiserer de fleste deltakerne mål som de ønsker å fokusere på i tiden fremover, og flere uttrykker at de kan se seg selv som aktive deltakere i samfunnet. Dette tyder på at målsetting oppfattes som en viktig del av den videre prosessen til deltakerne. Målene knyttes til det å få en meningsfull hverdag, indre prosesser, samt arbeidsliv og utdanning. Et interessant funn var at det kommer frem at flere deltakere har et ønske om å bruke sin egen erfaring til å hjelpe andre, og for eksempel jobbe som erfaringskonsulent eller frivillig som likemann. Dette knyttes til et ønske mange har om å bruke sin egen erfaring til noe meningsfullt, og at de dermed ønsker å være en støtte for andre i lignende situasjoner. Som Bandura (2004) peker på er målsetning en viktig faktor i endringsprosesser, og ut ifra studiens funn tyder det på at RC har fokus på at deltakerne setter både kortsiktige og langsiktige mål. De nevnte funnene sammenfaller med funn i Sommer et al., (2018), som viser til at studenter ved RC beskriver en følelse av selvtillit og håp for fremtiden, og at målsetting gjorde det mulig å legge konkrete planer for tiden fremover.

I studiens funn kom det frem i Elise sine beskrivelser, at deltakelsen på RC for henne hadde bidratt til å finne ut hva hun trivdes med og hva som ga henne motivasjon. Dette er i tråd med RC sitt fokus på å identifisere personlige ønsker, mål og muligheter (Perkins et al., 2018), og

kan videre knyttes til hvordan Bandura (2011) knytter opplevelsen av mening til å drive med noe som er viktig for den enkelte og som er i tråd med ens egne verdier. Hvordan man opplever mening i livet, og hvilke faktorer som bidrar til et meningsfullt liv, kobler Leamy et al. (2011) sammen med opplevd livskvalitet. Bandura (2011) hevder også at man bør ha som mål å være tilfreds med livet, og at man bør jobbe mot å øke ens livskvalitet. Mari forteller at hun, gjennom sin deltakelse på RC, har blitt mer bevissthet på egne utfordringer og hva som kreves for endring. Hun oppgir det som nyttig å lære at man må ta ansvar for egen helse. Hun peker på at RC kan bidra med hjelp og gode verktøy, men at man må gjøre jobben selv. En slik styrking av deltakernes tankesett, er ifølge Bandura (2011) også en faktor som kan bidra til å øke livskvaliteten for deltakerne.

## 6.0 Avslutning

### 6.1 Konklusjon

I denne studien har jeg utforsket hvordan studenter ved RC har erfart sin deltakelse på kurs, samt hvordan deltakelse på RC kan virke inn på den personlige recoveryprosessen. Deltakerne i studien er studenter som har svart på kursevalueringsskjema i forbindelse med sin kursdeltakelse, i tidsperioden 2019-2022, samt 4 deltakere med egenerfaring knyttet til rus- og psykiske helseutfordringer, som deltok på intervjusamtaler.

Det fremkommer av denne studien at deltakerne i stor grad er positive til sin deltakelse ved RC. Det presenteres noen områder for forbedring, og i tillegg presenteres noen personlige barrierer hos deltakere som kan gjøre deltakelsen utfordrende, men til tross for dette, er erfaringene og meningene gjennomgående positive. På bakgrunn av studiens funn tyder på at deltakelse på RC kan ha positive innvirkninger på en personlig recoveryprosess.

Denne studien har en sosialkonstruktivistisk forståelsesramme, og funnene i denne studien er blitt diskutert i lys av teori om recovery kapital og sosial-kognitiv teori. Det sosialkonstruktivistiske perspektivet har bidratt til å forstå hvordan de sosiale prosessene på RC virker inn på studentenes opplevelser på RC, deres virkelighetsoppfattelse, og forståelse for seg selv og sin recoveryprosess.

Teorien om recovery kapital har bidratt til å belyse hvilke ressurser som vil være betydningsfulle i en recoveryprosess, og hvordan RC kan styrke den enkeltes sosiale-, relasjonelle-, personlige- og kulturelle kapital. RC som sosial kontekst kan bidra til å omgjøre studenters kapital til ressurser, som vil være viktige i deltakernes recoveryprosesser, og på den måten virke positivt inn på studentenes personlige recoveryprosess.

Videre har Banduras sosial-kognitive teori belyst hvordan viktige faktorer i endringsprosesser kan ivaretas ved at RC har fokus på å fremme mestring, øke kunnskap, legge vekt på læring av andres erfaringer, samt jobbe med målsetting. SKT bidrar i denne sammenheng til forståelse av hvordan det sosiale miljøet på RC, samhandlingen mellom deltakerne på kurs, samt støtte fra kursdeltakere og kursholdere, har betydning for deltakernes mestringstro, motivasjon og læring. SKT bidrar også til forståelse av hvordan målsetting, en meningsfull hverdag og livskvalitet henger sammen.

Som det vises gjennom presentasjon av funn, og gjennom diskusjonen, tyder det på at deltakerne ved RC har mange positive erfaringer med deltakelse. Man kan reflektere over hvorfor det fremkommer så lite negative tilbakemeldinger, og jeg tenker at man bør være åpen for at noen deltakere har mindre positive erfaringer som ikke kommer frem i denne undersøkelsen. Som det vises til i diskusjonen kan funnene tyde på at en del av deltakerne har noen betydningsfulle ressurser fra før, som gjør at de mestrer å delta på recoverykurs. Det kan tenkes at de personene som ikke har disse ressursene, enten ikke melder seg på, muligens faller de fra underveis, eller de ikke svarer på kursevalueringsskjema. Jeg tenker at det også kan være en mulighet for at deltakere unngår å komme med negative tilbakemeldinger i kursevalueringsskjema. I tillegg kan deltakere med negative erfaringer kanskje ikke ønske å bli intervjuet.

## 6.2 Implikasjoner

Som nevnt er det et økende fokus i Norge på recoveryorienterte tilbud, samt planer om satsing på lavterskel tilbud for personer med rus- og psykiske helseutfordringer. Til tross for økende kunnskap om RC er det fortsatt behov for mer forskning (McGregor et al., 2014; Thériault et al., 2020; Thompson et al., 2021; Toney et al., 2018; Windsor et al., 2017; Zabel et al., 2016), spesielt i Norge, hvor forskningen på området fortsatt er begrenset.

Funnene som fremkommer av denne studien kan være aktuelle for videre forskning, da det belyses hvordan RC kan bidra til å styrke viktige faktorer i en recoveryprosess, og hvordan kursdeltakelse på den måten kan virke positivt inn på deltakernes personlige recoveryprosess.

Det kan være aktuelt i fremtidige studier å undersøke hvordan deltakelse på RC virker inn på recoveryprosessen i et lengre perspektiv, og gjerne med flere deltakere. Videre kan man også se på om RC kan bidra til redusert bruk av andre helsetjenester, for eksempel i spesialisthelsetjenesten, ettersom det i større grad vil satses på kommunale lavterskeltilbud for personer med utfordringer knyttet til rus- og psykisk helse.

## Litteraturliste

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23  
<https://doi.org/10.1037/h0095655>
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: a social cognitive theory*. Pearson Education.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), p: 623-649. Doi: 10.1080/08870449808407422
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), p: 143-164. <http://www.jstor.org/stable/45055507>
- Bandura, A. (2011). A Social Cognitive perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26(1), p: 7-20. <https://doi.org/10.1174/021347411794078444>
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge*. Open Road Integrated Media. Hentet fra: ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.uis.no/lib/uisbib/detail.action?docID=1804796>.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2000 [1967]). Oversatt av Wiik, F. *Den samfunnskapte virkelighet*. Fagbokforlaget.
- Bjørndal, A. & Hofoss, D. (2004). *Statistikk for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Borg, M. & Kristiansen, K. (2008). Working on the edge: The meaning of work for people recovering from severe mental distress in Norway. *Disability and Society*, 23(5), p: 511-523. Doi: [10.1080/09687590802177072](https://doi.org/10.1080/09687590802177072)
- Bourdieu, P. (1997). *Af praktiske grunde: omkring teorien om menneskelig handlen*. Hans Rietzels forlag
- Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2). pp. 77-101. Doi: 10.1191/1478088706qp063oa

- Bryman, A. (2006). Integrating quantitative and qualitative research: how is it done?. *Qualitative Research* 6(1), p: 97-113. Doi: 10.1177/1468794106058877
- Burr, V. (1998). Overview: Realism, Relativism, Social Constructionism and Discourse. I Parker, I. (Red.) *Social Constructionism, Discourse and Realism* (p. 13-25). SAGE Publications
- Butt, T., Burr, V. & Bell, R. (1997). Fragmentation and the sense of self. *Constructivism in the Human Sciences* 2(1), p: 12-29. Doi:
- Cameron, J., Hart, A., Brooker, S., Neale, P. & Reardon, M. (2018). Collaboration in the design and delivery of a mental health Recovery college course: experiences of students and tutors. *Journal of mental health* 27(4), p: 374-381. Doi:10.1080/09638237.2018.1466038
- Cloud, W. & Granfield, R. (2001). Natural Recovery from Substance Dependency: Lessons for Treatment Providers. *Journal of Soicial Work Practice in the Addictions* 1(1), p: 83-102. [https://doi.org/10.1300/J160v01n01\\_07](https://doi.org/10.1300/J160v01n01_07)
- Cloud, W. & Granfield, R. (2008). Conceptualizing Recovery Capital: Expansion of a Theoretical Construct. *Substance Use & Misuse*, 43, p:1971-1986. Doi: 10.1080/10826080802289762
- Curry, L. A., Nembhard, I. M. & Bradley, E. H. (2009). Qualitative and Mixed Methods Provide Unique Contribution to Outcomes Research. *Journal of American Heart Association*, 119(9), p: 1442-1452. Doi: 10.1161/CIRCULATIONHA.107.742775
- Dalgarno, M. & Oates, J. (2019). The crucible of co-production: Case study interviews with Recovery College practitioner trainers. *Health Education Journal*, 78(8), p: 977-987. Doi: 10.1177/0017896919856656
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal
- Del Busso, L. (2018). Å bli en etisk forsker. I Brottveit, G. (red.), *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder: om å jobbe forskningsrelatert* (s. 118-128). Gyldendal
- Dunn, E. A., Chow, J., Meddings, S. & Haycock, L. J. (2016). Barriers to attendance at Recovery Colleges. *Mental Health and Social Inclusion*, 20(4), p: 238-246. Doi: 10.1108/MHSI-08-2016-0025



- Ebrahim, S., Glascott, A., Mayer, H. & Gair, E. (2018) Recovery Colleges; how effective are they?. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 13(4), p: 209-218. Doi: 10.1108/JMHTEP-09-2017-0056
- Eriksen, K. Å. & Storesund, C. V. (2019). Nøkkelen er likeverd. Recoverykursleiarar sine erfaringar med samskaping. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(4), p: 237-247. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-04-06>
- Frederiksen, M. (2014). Mixed methods-forskning – fra praksis til teori. I Frederiksen, M., Gundelach, P. & Nielsen, R. S. (Red.), *Mixed methods-forskning: prinsipper og praksis* (s. 9-34). Hans Reitzels Forlag.
- Grønmo, S. (2021, 5.mars). *Tverrsnittstudie*. SNL. Lest: 10.05.2023. <https://snl.no/tverrsnittsstudie>
- Grønmo, S. (2023, 16.januar). *Kvantitativ metode*. SNL. Lest: 19.05.2023. [https://snl.no/kvantitativ\\_metode](https://snl.no/kvantitativ_metode)
- Harper, L. & McKeown, M. (2018), "Why make the effort? Exploring recovery college engagement". *Mental Health and Social inclusion*, 22(1), p: 27-33. <https://doi.org/10.1108/MHSI-10-2017-0043>
- Helsedirektoratet (2014). *Sammen om mestring – Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne*. Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 28. februar 2014, lest 06.02.2023). <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne>
- Helsedirektoratet. (Mai, 2015). *Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser*. Helsedirektoratet. Lest: 19.05.2023. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/internasjonalt-perspektiv-pa-psykisk-helse-og-helsetjenester-til-mennesker-med-psykiske-lidelser>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2022, 6.april) Opptrappingsplan for psykisk helse. Regjeringen. Lest:19.05.2023. [https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/opptrappingsplan\\_psykisk-helse/id2907606/](https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/opptrappingsplan_psykisk-helse/id2907606/)
- Jensen, D., Kjørstad, M., Seim, S. & Tufte, P. A. (2020). Introduksjon. I Jensen, D., Kjørstad, M., Seim, S. & Tufte, P. A. (Red.), *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag* (s.11-23). Gyldendal.

- Johannesen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Johnson, B. R., Onwuegbuzi, A.J. & Turner, L. (2007). Toward a Definition of Mixed Method Research. *Journal of Mixed Method Research*, 1(2), p: 112-133. Doi: 10.1117/1558689806298224
- Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery – Tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Gyldendal
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal
- King, T & Meddings, S. (2019). Survey identifying commonality across international Recovery Colleges. *Mental Health and Social Inclusion*, 23(3), p: 121-128. Doi: 10.1108/MHSI-02-2019-0008
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., Slade, M. (2018) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget
- Mcgregor, J., Repper, J. & Brown, H. (2014). “The college is so different from anything I have done”. A study of the characteristics of Nottingham Recovery College. *The Journal of mental health training, education and practice*, 9(1), 3-15. Doi: 10.1108/JMHTEP-04-2013-0017
- Meld. St 11 (2015-2016). *Nasjonal helse- og sykehusplan (2016-2019)*. Helse- og omsorgsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7b6ad7e0ef1a403d97958bcb34478609/nofdfs/stm201520160011000dddpdfs.pdf>
- Muir-Cochrane, E, Lawn, S., Coveney, J., Zabeen, S., Kortman, B. & Oster, C. (2019). Recovery College as a transition space in the journey towards recovery: An Australian qualitative study. *Nursing & Health Sciences*, 21, p: 523-530
- Neale, J. & Stevenson, C. (2014). Social and recovery capital amongst homeless hostel residents who use drugs and alcohol. *International Journal of Drug Policy* 26(5), p: 475-483. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2014.09.012>

- NESH. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (5.utg.)  
Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH).  
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora>
- Pedersen, A (2014). Recovery som fagperspektiv og praksisfelt. I Almvik, A & Borge, L (Red.), *Å sette farger på livet: Helhetlig psykisk helsearbeid* (s. 99-118). Fagbokforlaget
- Perkins, A. M., Ridler, J. H., Hammond, L., Davies, S. & Hackman, C. (2017). Impacts of attending recovery colleges on NHS staff. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(1), p:18-24. Doi: 10.1108/MHSI-11-2016-0035
- Perkins, R., Meddings, S., Williams, S. & Repper, J. (2018). Recovery Colleges: *ten years on*, ImRoc, Nottingham. <https://imroc.org/wp-content/uploads/2018/03/ImROC-Recovery-Colleges-10-Years-On.pdf>
- Perkins, R. & Repper, J. (2017). When is a “recovery college” not a “recovery college”?. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(2), p: 65-72. Doi: 10.1108/MHSI-02-2017-0005
- Prop. St. 15 (2015-2016). *Opptrappingsplanen for rusfeltet 2016-2020*. Helse- og omsorgsdepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/1ab211f350b34eac926861b68b6498a1/no/dfs/prp201520160015000dddpdfs.pdf>
- Rasborg, K. (2019). Sosialkonstruktivisme. I Henricson, M (Red.), *Vitenskapelig teori og metode: fra ide til eksamination* (s. 381-404), 2. utg. Munksgaard.
- Recovery in the Bin (2015, 6. Februar). *Criticism of the Recovery model*. Recovery in the Bin. Lest: 01.05.2023. <http://studymore.org.uk/binrec.htm>
- Shoonenboom, J. & Johnson, B. R. (2017). How to construct a Mixed Methods Research Design. *Kolner Z Soz Sozpsychol*, 69(2), p: 107-131. Doi: [10.1007/s11577-017-0454-1](https://doi.org/10.1007/s11577-017-0454-1)
- Solvang, P. K. (2020). Sosialkonstruksjonisme. I Jenssen, D., Kjørstad, M., Seim, S. & Tufte, P. A. (Red.), *Vitenskapsteori for sosial- og helsefag* (s. 248-271). Gyldendal.

- Sommer J., Gill, K. & Stein-Parbury, J. (2018). Walking side-by-side: Recovery Colleges revolutionising mental health care. *Mental Health and Social Inclusion*, 22(1), p: 18-26. Doi: 10.1108/MHSI-11-2017-0050
- Sommer, J., Gill, K. H., Stein-Parbury, J. & Cronin, P. (2019). The role of Recovery Colleges in supporting Personal Goal Achievement. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 42(4), p: 394-400. Doi: [10.1037/prj0000373](https://doi.org/10.1037/prj0000373)
- Tew, J. (2013). Recovery capital: what enables a sustainable recovery from mental health difficulties?. *European Journal of Social Work*, 16(3), p: 360-374.  
<https://doi.org/10.1080/13691457.2012.687713>
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder (5. utg.). Fagbokforlaget
- Thériault, J., Lord, M., Briand, C., Piat, M. & Meddings, S. (2020). Recovery Colleges after a decade of research: A literature review. *Psychiatric Services*, 71(9), 928-940.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900352>
- Thomassen, M. (2010). *Vitenskap, kunnskap og praksis: innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal
- Thompson, H., Simonds, L., Barr, S. & Meddings, S. (2021) Recovery colleges: long term impact and mechanisms of change. *Mental Health and Social Inclusion* 25(3), p: 232-242. Doi: 10.1108/MHSI-01-2021-0002
- Tjora, A. (2020, 03. desember). *Sosialkonstruktivisme*. SNL. Lest: 20.04.2023  
<https://snl.no/sosialkonstruktivisme>.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal
- Toney, R., Elton, D., Munday, E., Hamill, K., Crowther, A., Meddings, S., Taylor, A., Henderson, C., Jennings, H., Waring, J., Pollock, K., Bates, P., & Slade, M. (2018). Mechanisms of action and outcomes for students in recovery colleges. *Psychiatry Services*, 69(12), 1222-1229. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800283>
- UIS. (2021, 21. Mai). *Nettskjema*. UIS. Sist endret: 17.04.23. Lest 22.05.23.  
<https://www.uis.no/nb/undervisning-og-oppgaveskriving/nettskjema>

- WHO. (2021) *Comprehensive mental health action plan 2013-2030*. World Health Organization. Lest: 01.05.2023. Hentet fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>
- Windsor, L., Roberts, G. & Dieppe, P. (2017). Recovery Colleges – safe, stimulating and empowering. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(5), p: 280-288. Doi: 10.1108/MHSI-06-2017-0028
- Wilson, C., King, M. & Russel, J. (2019). A mixed-methods evaluation of a Recovery College in South East Essex for people with mental health difficulties. *Health Soc Care Community*, 27(5), p: 1353-1362. Doi: 10.1111/hsc.12774
- Zabel, E., Donegan, G., Lawrence, K. & French, P. (2016). Exploring the impact of the recovery academy: a qualitative study of Recovery College experiences. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 11(3), p: 162-171. Doi: [10.1108/JMHTEP-12-2015-0052](https://doi.org/10.1108/JMHTEP-12-2015-0052)

# Vurdering av behandling av personopplysninger

29.11.2022

**Referansenummer**

215212

**Vurderingstype**

Standard

**Dato**

29.11.2022

**Prosjekttittel**

Recovery colleges; et evalueringprosjekt

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Stavanger / Det helsevitenskapelige fakultet

**Prosjektansvarlig**

Inger Eide Robertson

**Student**

Karianne Osen

**Prosjektperiode**

01.12.2022 - 01.06.2023

**Kategorier personopplysninger**

- Alminnelige
- Særlige

**Lovlig grunnlag**

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.06.2023.

## **Kommentar**

### OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

### VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, og særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger frem til 01.06.2023.

### 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 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. Behandlingen av særlige kategorier av personopplysninger er basert på uttrykkelig samtykke fra den registrerte, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a og art. 9 nr. 2 a.

### PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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

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

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

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

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester 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). Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet.

Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET** Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!



## Vedlegg 2: Invitasjon til studien

Hei!

# Vi håper du har lyst til å bidra i et forskningsprosjekt om Jæren Recovery College

Det er snakk om å treffe en masterstudent til et intervju én gang.

Du mottar denne mailen fordi du er aktuell kandidat til å delta i et forskningsprosjekt om Jæren Recovery College. Dette forskningsprosjektet er en del av en masteroppgave der masterstudenten ønsker å undersøke hvilke opplevelser personer med egenerfaring med rus- og/eller psykisk helseutfordringer har med deltakelse på Jæren Recovery College.

Det vil bli gjennomført individuelle intervju, som innebærer at intervjuet vil foregå med kun deg og masterstudenten til stede. Aktuelle temaer vil være hvordan du har opplevd å delta på kurs/workshops på Jæren Recovery College, og hvordan dette eventuelt har påvirket ditt liv og din recoveryprosess. Det vil ikke bli spurt om detaljer rundt dine rus- og/eller psykisk helseutfordringer.

Intervjuet vil vare omtrent 1 time. Det er ønskelig at intervjuene skal skje i løpet av Januar 2023. Dato og sted avtales med den enkelte.

**Er dette noe du kunne tenke deg å være med på?**

**Da ønsker vi at du tar kontakt med masterstudent Karianne Osen på e-post [REDACTED] eller på telefon [REDACTED] innen x dato**

Masterstudenten trenger 4-5 kandidater.

Vi som er ansatt på Jæren Recovery College vil ikke få informasjon om hvem som deltar i studien.

Hvis du ønsker å delta vil du få et mer utfyllende informasjonsskriv om studien fra Karianne Osen.

# Vil du delta i forskningsprosjektet

## *Deltakeres erfaringer fra recoverykurs*

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke erfaringene til deltakere på recoverykurs.

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

### **Formål**

Formålet med studien er å undersøke hvilket utbytte deltakere har av å delta på kurs på et recovery college. Jeg ønsker å finne ut om deltakerne opplever at deltakelse på recoverykurs kan bidra til en bedre personlig recoveryprosess.

Med studien ønsker jeg å få svar på følgende forskningsspørsmål:

1. På hvilken måte kan recoverykurs bidra med verktøy og strategier, slik at deltakerne opplever økt mestring i sin livssituasjon?
2. Hvordan opplever deltakerne at deres erfaringer fra recoverykurs påvirker dem videre i deres recoveryprosess?
3. På hvilken måte reflekteres verdigrunnlaget og målene til recovery colleges i deltakernes opplevelser og erfaringer fra kursdeltakelse?

Denne studien er knyttet til min masteroppgave ved Universitetet i Stavanger.

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

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Prosjektet er også et samarbeid med Jæren Recovery College.

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

Jeg ønsker å intervju personer som har deltatt på ett eller flere recoverykurs, som også har egen erfaring fra psykiske helseutfordringer eller rusproblematikk.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, vil det bli gjennomført et individuelt intervju hvor jeg stiller spørsmål knyttet til din deltakelse på recoverykurs.

Jeg vil i hovedsak stille spørsmål om dine erfaringer og opplevelser fra kurset/kursene, og hvilket utbytte du har hatt av å delta på kurset/kursene.

Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet.

### **Det er frivillig å delta**

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

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

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

Det er kun jeg som student og min veileder som vil ha tilgang til opplysningene. Datamaterialet vil bli kryptert ved lagring, som man må ha en kode for å få tilgang til. Videre vil navn erstattes med en kode for å anonymisere opplysningene.

Det vil ikke være mulig å gjenkjenne informantene i den ferdige masteroppgaven, da alle opplysninger anonymiseres.

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

Opplysningene slettes når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2023.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i 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 Karianne Christine Osen (student) og Inger Eide Robertson (veileder)
- Vårt personvernombud: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

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

Med vennlig hilsen

Inger Eide Robertson  
(Forsker/veileder)

Karianne Christine Osen

# Intervjuguide

## Innledning til intervjuet:

- Gi informasjon om studien, gå igjennom informasjonsskriv som ble sendt til deltakerne på forhånd
  - o Sjekke at det er ok med opptak
- Informere om at de har lov til å la vær å svare på spørsmål, og at de må si ifra hvis noe er uklart eller uforståelig med spørsmålet. Informere om at jeg ikke kommer til å stille spørsmål om deres helse eller sykdomsbilde.
- Innhente skriftlig samtykke

## Oppvarmingsspørsmål:

- Vil du si litt om deg selv?
  - o Alder, jobb, interesser
- Hvilke kurs på RC har du deltatt på?
  - o Hvorfor valgte du dette/disse kursene?
- Hva gjorde at du valgte å melde deg på kurs på RC?

## **Tema: generelt om hvordan opplevelsen på kurs var**

- kan du fortelle litt om hvordan du opplevde å delta på kurset, hvilke erfaringer du sitter igjen med?

### Eventuelle oppfølgingsspørsmål:

- a. Hadde du noen forventninger til kurset i forkant, evt hvilke?
  - i. Opplevde du at kurset stod til forventningene?
  - ii. Hadde du gjort deg noen tanker på forhånd om hva kurset kunne bidra med for deg i din recoveryprosess?
- b. Var du skeptisk til noe i forkant av kurset?
  - i. Endret dette seg underveis?
- c. Hva synes du var det beste med kurset?
- d. Hva var utfordrende/vanskelig med kurset, eller hva synes du ikke var bra?
- e. Er det noe du husker spesielt godt fra kurset som du vil trekke frem?

- i. En opplevelse, en tanke, en følelse, eller en praktisk ting med kurset du synes var bra eller dårlig (kan komme tilbake til det)
- f. Kan du si litt om hvordan du opplevde å bli møtt på kurset?
  - i. Følte du deg som «student»?

### **Tema: Læring**

- hvilken læremåte ble brukt i kurset? Hva synes du om denne?
  - a. Hvordan påvirket dette din læring?
  - b. (Opplevde du at du mestret oppgavene?)
  - c. Hva synes du om kombinasjonen av fag og erfaring på kurset?
- lærte du noen konkrete verktøy/strategier/teknikker på kurset?
  - a. Opplevde du at de var aktuelle for din livssituasjon?
- Hadde du nytte av de? Har du benyttet deg av de i etterkant? Evt på hvilken måte

### **Tema: utbytte av kurs i forhold til egen situasjon**

- Opplevde du kurset som nyttig?
  - a. Hva var mest nyttig?
  - b. Hva visste du om tema før du deltok på kurset?
  - c. Er det noe annet du ville hatt med?
- Hva har deltakelse på kurs på RC betydd for deg og din livssituasjon?
  - a. Har deltakelse på kurset ført til at du har gjort noen endringer i livet ditt?
    - i. For eksempel endring i tankemåte eller endring i vaner
  - b. Opplever du at kurset bidro til å forstå din egen recoveryprosess på en annen måte enn i forkant av kurset? Evt hvordan?
  - c. Vil du si at deltakelse på kurs har hatt en innvirkning på din recoveryprosess, evt hvordan?

Til slutt:

Er det noe annet du har lyst til å dele?

Tror du at du vil delta på flere kurs?

Tusen takk for at du stilte opp på intervju!

## Vedlegg 5: Utdrag fra analyse

Output fra deskriptiv analyse i SPSS:

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dette kurset har gitt meg verktøy for å få det bedre	345	1,00	5,00	4,2058	,74003
Dette kurset har gitt meg innsikt i hvordan å håndtere situasjonen min	343	1,00	5,00	4,1458	,78493
Ferdigheter for å gi god recoverystøtte	332	1,00	5,00	4,3193	,73365
Innsikt i hva god recoverystøtte er	330	1,00	5,00	4,3394	,74782
Hva jeg visste om tema før kursstart	375	1,00	5,00	2,7573	1,09070
Hva jeg kunne om tema ved kursslutt	375	1,00	5,00	4,3787	,62529
Valid N (listwise)	320				

Utdrag fra analyse av fritekstspørsmål:

Spørsmål i kursevalueringsskjema	Deltakernes svar i koder	Kodegruppering	kategori
Jeg valgte dette kurset fordi:	<p>Ønsker å hjelpe andre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i en recoveryprosess</li> <li>- via min jobb</li> </ul> <p>Kurset er aktuelt for meg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Privat</li> <li>- I jobben</li> <li>- Privat OG på jobb</li> </ul> <p>Øke kunnskap</p>	<p>Ønske om å være en støtte for andre</p> <p>Aktuelt for meg å delta</p>	Jeg ønsker å gi recoverystøtte

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lære hvordan å bruke musikk</li> <li>- Jeg har et ønske om å lære om recovery</li> <li>- Lære å uttrykke følelser via kreativitet</li> </ul> <p>Økt forståelse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- for tema</li> <li>- For meg selv</li> </ul> <p>Ønsker hjelp til det relasjonelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hjelp til å bli bedre i relasjoner</li> <li>- Bli bedre til å kommunisere</li> <li>- Ønsker kontakt med andre</li> <li>- Ønsker å møte andre</li> <li>- Ønsker å bedre forholdet til andre</li> <li>- Sosialt og inspirerende</li> </ul> <p>Har fremtidsmål jeg vil nå</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vil tilbake i jobb</li> <li>- Vil jobbe med recovery</li> <li>- Ønsker å bruke egne erfaringer</li> <li>- Vil bli erfaringskonsulent</li> </ul>	<p>Ønske om økt kunnskap</p> <p>Ønske om økt forståelse</p> <p>Ønske om å bli bedre på relasjoner</p> <p>Ønsker å møte andre</p> <p>Konkrete mål for fremtiden</p> <p>Forståelse for brukerperspektivet</p>	<p>Jeg ønsker å øke min kunnskap og forståelse</p> <p>Jeg ønsker hjelp til det relasjonelle</p> <p>Jeg ønsker å få hjelp til endring</p>
--	--	---	--



	<p>Interesse</p> <p>Vil ha innsikt i brukerperspektiv</p> <p>Vil høre andres erfaringer</p> <p>Ønske om hjelp til endring</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ønsker å lære nye verktøy</li> <li>- Vil få kontakt meg egne følelser</li> <li>- Ønske om en bedre hverdag</li> <li>- Trenger motivasjon for endring</li> <li>- Finner ikke mening i livet</li> <li>- Ønsker endring</li> <li>- Ønsker å være mer fysisk aktiv</li> <li>- Ønsker et bedre liv</li> <li>- Vil utfordre meg selv</li> <li>- Styrke egen selvfølelse og selvtillit</li> <li>- Ønske om selvutvikling</li> </ul>	<p>Høre andres erfaringer</p> <p>Konkrete ønsker om forbedring</p>	<p>Jeg ønsker å få hjelp til endring</p>
--	---	--	--

Utdrag fra analyse av intervjusamtaler:

Empiri (utdrag fra transkripsjon)	Koder	Tema
<p>D1: Ja jeg må jo si det at jeg gruet meg litt til å komme for jeg sliter med store grupper, men jeg hørte at det ikke skulle være så store grupper og det ble vi jo ikke.</p> <p>og de som ledet det var det en som hadde erfart sjøl også er det en som er utdannet, liksom begge deler. Og det synes jeg var veldig greit.</p> <p>De som har vært igjennom ting selv de forstår gjerne litt annerledes enn de som har gått på skole og lært.</p>	<p>Utfordrende med store grupper</p> <p>Det var veldig greit at det var en kombinasjon av fag og erfaring</p> <p>De med egenerfaring forstår på en annerledes måte</p>	<p>Et springbrett til videre utvikling: Jeg har trosset barrierer</p> <p>Læring av fag og erfaring: Vi kan lære av hverandres erfaringer</p> <p>Recovery college som en sosial arena: Her kan du være deg selv</p>
<p>D2: Og jeg hadde ikke egentlig noen forventninger om at en egentlig skulle klare å lære noe i det hele tatt fordi at for meg så var det egentlig nok bare å møte opp, og komme meg hit. Men det gikk bedre og bedre.</p>	<p>Det betydde mye at jeg i det hele tatt klarte å møte opp</p>	<p>Et springbrett til videre utvikling: Jeg har trosset barrierer</p>
<p>I: Opplever du at kurset bidro til at du forstår din egen recovery prosess på en annen måte nå enn du gjorde før?</p> <p>D3: Ja, jeg har mye mer respekt for det. Hvor viktig det er å</p>	<p>Fått mer respekt for min recoveryprosess</p>	<p>Et springbrett til videre utvikling: Nå ser jeg recoveryprosessen i et nytt lys</p>

<p>faktisk sette andre ting til side, sette stresset med jobb og utdanning til side, for å få en bedre livskvalitet. Og hvor viktig det faktisk er. Og nøkkelen for å kunne leve med alt det andre, det er å faktisk kunne nyte livet med seg selv, og så kan de tingene der utvikle seg...</p>	<p>Skjønt viktigheten av å finne ut hvordan man på best mulig måte kan leve sitt liv</p>	
---	--	--