



Fordypningsoppgave

VBU723 Psykososialt arbeid med barn og unge

Korleis kan miljøterapi og aktivitet/arbeid bidra til at ungdom med utfordringar vert sjef i eige liv?

Linda Hovde

Totalt antall sider inkludert forsiden: 29

Molde, 26.05.2020



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattkontrollert i URKUND, se Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Personvern

Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Helene Hoemsnes

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Opgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Dato:

Antall ord: 8750

Forord

Gjennom denne fordypningsoppgåva har eg lært utruleg mykje, både om meg sjølv, tankar, meiningar eg har, har hatt og kanskje ein dag vil få. Men eg har óg lært mykje om andre mennesker, samfunnet og kva som betyr noko for meg i kvardagen.

Eg søkte studiet *Psykososialt arbeid med barn og unge* på Høgskulen i Molde, og på studiet møtte eg ein fantastisk gjeng av medstudentar, som har betydd utruleg mykje for meg. Denne gjengen løfta meg meir enn dei nokon gong vil ane, og eg er så takknemleg. Ei fantastisk dame fekk eg gleden av å køyre med frå Ålesund til Molde til samlingane, og vi hadde så gode samtalar, støtta opp og heia på kvarandre, ho gjorde meg betre.

Eg har hatt to fantastiske lærarar som har lært meg mykje fag, men aller mest om meg sjølv. Eg har vakse som menneske, mor og miljøterapeut. Helene Hoemsnes og Tore Andestad har verkeleg satt i gong eit fantastisk studie, og alle som jobbar med mennesker bør ta ein tur innom.

Så vil eg til slutt takke familien som held ut med mine høglytte samtalar med meg sjølv, bøker som har stått stabla i alle husets rom, som har lytta på gjennomlesingane mine og sett meg lite på grunn av seine kveldar/netter.

Samandrag

Mange ungdomar i dag fell frå vidaregåande opplæring, og det er det ulike grunnar til. I møte med desse ungdomane er det viktig å ha ei nysgjerrig haldning, vere open og anerkjenne dei for den dei er. Ingen er like, alle har si subjektive oppleving, si historie å fortelje, og desse er utruleg viktig å møte på ein anerkjennande og respektfull måte. Desse ungdomane er det viktig å byggje opp under, sjå moglegheitene, endre historiene og synet på framtida. Mange av ungdomane rundt i landet set inne på rommet sitt i fleire år utan å gjere noko. Mange av dei manglar trua på seg sjølv, men treng kanskje ei trygg favn som kan ta dei imot om ting ikkje går som planlagt, og som støttar dei over dørstokkmila gong på gong. Dette kan dei finne i ein trygg og berande relasjon i ein miljøterapeutisk kontekst, og vegen derfra kan bli fantastisk, dei kan bli sjef i eige liv.

Innhold

1.0

Innleiing	F
------------------------	---

eil! Bokmerke er ikke definert.

1.1 Problemstilling.....	2
1.2 Begrepsforklaring.....	2
1.3 Metode.....	3

2.0 Teoridel.....3

2.1 Hermeneutikk.....	3
2.1.1 Mentalisering.....	4
2.1.2 Relasjon.....	5
2.1.3 Recovery.....	7
2.1.4 Refleksjon.....	8

2.2 Presentasjon av artiklar.....9

2.2.1 Nye trender innen arbeid og psykisk helse sett i sammenheng med recovery..	9
2.2.2 Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst.....	10

2.3 Bronfenbrenners bioøkologiske modell.....11

2.4 Batesons kommunikasjonsteori.....12

3.0 Drøfting.....13

3.1 Korleis forstå arbeidslivet ved bruk av Bronfenbrenners modell?.....	13
3.2 Recoverynærande omgjevnader.....	14
3.3 Miljøterapi og oppfølging i praksis.....	16
3.4 Kontekst og kompetanseheving gjennom aktivitet.....	17
3.5 Hertz' tankar om utvikling av uante moglegheiter.....	18
3.6 Gullkorn frå boka "Klassen" av Marte Spurkland.....	20

4.0 Konklusjon.....20

1.0 Innleiing

Forskning viser at der er samanhengar med det å kome seg etter psykiske helseplager og det å vere i ein trygg arbeidssituasjon. Men ein del mennesker med slike utfordringar står utanfor arbeidslivet, der dei er trygdemottakarar og går i ulike tiltak hos blant anna NAV. I Noreg er det mellom 800 000 og 900 000 mennesker som står heilt eller delvis utanfor arbeidslivet (Arbeidsdepartementet i Karlsson og Borg, 2017). Ein stor del av desse er mennesker med psykiske helseproblemer, nokre med diagnosar, som kan gi enkelte rettigheter hos NAV, men ikkje alle. Det dei har til felles er at dei står utanfor arbeidslivet, og det kan oppleves krenkande og krevande. Litteraturstudier viser nettopp dette med ein utilgjengeleg arbeidsmarknad, som mennesker med psykiske vanskar møter. Arbeidsledighetstala for folk med langvarige psykiske vanskar er oppe i 85-90% (Kinn, Holgersen, Fjær og Borg i Karlsson og Borg, 2017). I Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse 2007-2012 understrekes det at psykiske vanskar ikkje treng å vere eit hinder for arbeid (Karlsson og Borg, 2017). Noko som er bekymringsfullt er at mennesker som mottek uføreytelsar på grunn av psykiske vanskar aukar, og dette gjeld særleg alderen 20-39 år.

Eg jobbar på Broen med ungdom mellom 16-23 år, som står utanfor vidaregåande og arbeidslivet. Vi kombinerer miljøterapi med aktivitet og arbeid. Målet er å byggje opp ungdom, sjå dei og hjelpe dei å bli sjef i eige liv. Eg brenn veldig for dette, og dermed blei oppgåva kopla inn på det. Fordi oppgåva er såpass lita, får eg ikkje gått skikkeleg i dybda som eg eg ynskjer.

Gjennom oppgåva har eg hatt Broen-ungdomane i tankane, og dette har nok prega det eg har skrive, leita etter og lese. Eg har funne litteratur, artiklar og forskning med mennesker som har psykiske utfordringar. Dei ungdomane eg møter har ofte oppmøteproblematikk av ulike grunnar. Nokre har angst, depresjon, er umotivert, lav sjølvtilitt eller sjukdomar, som gjer dørstokkmila litt ekstra høg. I oppgåva vil eg prøve å vise kor viktig miljøterapi og aktivitet/arbeid er for ungdomane sin suksess, og byggje mennesker, som tross alt er det miljøterapi handlar om.

1.1 Problemstilling

I denne oppgåva har eg gått litt i dybda på miljøterapien. Eg startar med tre hovudelement, som eg utbroderer litt, då desse må nemnes for å sjå det store biletet av kva miljøterapi er. Eg vil kople miljøterapi på aktivitet/arbeid, då dette er det eg jobbar med til dagleg. Oppgåva handlar om ungdomar med utfordringar og korleis vi kan hjelpe dei å ta styringa i sitt eige liv gjennom ulike aktivitetar med ei miljøterapeutisk tilnærming. Det ga meg følgande problemstilling: *Korleis kan miljøterapi og aktivitet/arbeid bidra til at ungdom med utfordringar vert sjef i eige liv?»*

1.2 Begrepsforklaring

Her ynskjer eg å avklare og avgrense problemstillinga mi. Eg vil definere ord og uttrykk, for at det skal vere avklart kva eg meiner. *Miljøterapi* har eg delt i tre hovudelement og utdjupa desse. I teoridelen er eg innom hermeneutikk, recovery, mentalisering, relasjon og refleksjon. I problemstillinga skriv eg *aktivitet/arbeid* då den enkelte ungdom har sitt individuelle behov for å kome i posisjon til å bli sjef i eige liv. Arbeid kan vere løna arbeid, praksis, frivillighetsarbeid og liknande. Men for nokre ungdomar er aktivitet meir riktig, og dette kan vere å øve på rutiner, oppmøte, forberede seg til vidaregåande, lage mat, bruke nettbank, byrje å trene og så vidare. Eg valde å ta med både aktivitet og arbeid for å vise kor ulike behov den enkelte har, og at der ikkje er ein fasit for kva som trengs for å fungere i kvardagen.

Sjef i eige liv er å ha kontroll på sitt eige liv og fungere i kvardagen som er meningsfull for den enkelte.

Ungdom med utfordringar er ungdom i alderen 16-23 år, og eg har tenkt på dei eg har møtt/møter på Broen, og desse står utanfor vidaregåande skule og arbeidslivet. Eg tenkjer på Broen-ungdomane sine utfordringar, og dette kan vere angst, dårleg sjølvbilette, depresjon, stort fråver i forhold til skulen og liknande.

1.3 Metode

Dette er eit litteraturstudie, og eg har brukt store delar av pensumlitteraturen til dette studiet. I tillegg har eg brukt bøker frå tidlegare studier og funne nye på biblioteket/bokhandelen. Så har eg brukt ulike databasar og funne nokre artiklar. Det var ikkje så lett å finne mykje om miljøterapi og aktivitet/arbeid og korleis dette saman kan påverke ungdom. Eg fann litt om miljøterapi og litt om aktivitet/arbeid, men separat. Eg søkte på Idunn.no med spørsmålet: *hvordan kan miljøterapi hjelpe ungdom?* Her fekk eg 16 treff og valde artikkelen *Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst* av Hege Simensen i Tidsskrift Norges Barnevern, 02/2013. Eg søkte óg på *recovery*, der eg fekk 433 treff, og valde artikkelen *Nye trender innen arbeid og psykisk helse – sett i sammenheng med recovery* av Siri Bjaarstad, Kristin A.R. Trane, Trond Hatling og Stian Reinertsen i Tidsskrift for psykisk helsearbeid 03/2014 (Volum 11). I tillegg har eg brukt erfaring frå jobben min.

2.0 Teori

I miljøterapi er det tre element som ligg til grunn for å kunne byggje mennesker. Desse er hermeneutikk, relasjon og refleksivitet. Utover desse vil eg nemne mentalisering og recovery som går inn i desse og skapar ei heilheit.

2.1 Hermeneutikk

Hermeneutikk betyr tolke eller fortolke. Korleis ein person opplev og fortolkar ein situasjon er sann for han, medan ein anna person kan ha ei heilt anna oppleving og dermed ei anna sanning. Det er ikkje éi sanning. Hermeneutikk kan hjelpe oss å forstå korleis vi forstår, og korleis vi gir verda meining (Thornquist, 2018). Det handlar om å bli bevisst kva og korleis vi tenkjer og forstår noko. Korleis vi tolkar og forstår noko vil vere påverka av vår kunnskap og erfaring, vår kultur og historisitet (Gadamer i Olkowska og Landmark, 2016). Forforståinga vår er ein dynamisk prosess, vi vert utfordra og må ta stilling til mykje i løpet av ein dag. Ein miljøterapeut må møte ungdom på ein nysgjerrig og

spørjande måte. Tolkingsprosessen vert kalla den hermeneutiske sirkelen. Dette går ut på at om miljøterapeuten skal forstå ungdomen/situasjonen, må han vere bevisst si eiga forforståing. Miljøterapeuten må lage eit bilete på kva som påverkar situasjonen, og vere open for å endre biletet og forståinga. Dette krever openheit og bevissthet (Olkowska og Landmark, 2016). Det å ha ei haldning og forståing om at der ikkje er éi sanning kan ha stor betydning i møte med ungdom. Ved å bli møtt med ei nysgjerrig, ikkje-vitande haldning kan ungdomen oppleve seg sjølv annleis og få eit nytt syn på seg sjølv og livet.

Miljøterapien er inspirert av fleire perspektiv, blant anna psykodynamisk, utviklingspsykologisk og sosialpedagogisk perspektiv. Men dei siste åra har mentaliseringsbasert perspektiv vore meir aktuelt (Skårderud og Sommerfeldt i Olkowska og Landmark, 2016).

2.1.1 Mentalisering

Miljøterapi handlar om relasjonar, korleis miljøterapeuten møter ungdomen og om bevissthet. Mentalisering er ein viktig del av dette. Kvello (2018) viser til Jurist som skriv at det var Fonagy som kom med mentaliseringsbegrepet frå Theory of Mind-litteraturen i utviklingspsykologien. Mentalisering handlar om oppmerksomt nærvær, vere bevisst andre og seg sjølv gjennom sjølvobservasjon. Miljøterapeuten må forstå samspelet mellom atferd og emosjonar hos seg sjølv og andre, forstå intensjonen bak atferd og utsagn, og samtidig få perspektiv på det og sjå heile biletet. Ein person med god mentalisering er emosjonelt tilgjengeleg, kan inntone seg til den ein snakkar med, har sjølvinnst, empati og er god på regulering i forhold til kropp og emosjonar. Det handlar om å ha eit «innanfrå»-blikk på andre og «utanfrå»-blikk på seg sjølv (Kvello, 2018). I dag fins det mange behandlingar/program for å hjelpe barn/ungdom/familiar, og mange av desse har ei mentaliseringsbasert tilnærming (PMTO, ART, COS). Barn som leikar, går inn og ut av fantasi og verkelegheit heile tida, driv med mentalisering. Det er ein sosial kompetanse og ved å vere god på mentalisering kan ein unngå misforståingar. Ein kan få betre relasjonar, bli betre på følelsesregulering og inntoning (Skårderud og Sommerfeldt, 2013). Eit eksempel kan vere at eg ringer ei venninne og inviterer ho på kino. Ho svarer, men ho svarer kort, og eg opplev det som avvisande, til tross for at ho takkar ja. Når eg legg på har eg VM i historielaging, og etter litt overtolkning frå mi side, har eg konkludert med at ho

er sur på meg. I denne hendinga gløynde eg heilheitsbiletet, eg var kun oppteken av meg sjølv og kva eg kjende på, mi oppleving blei fokus. Venninna mi stod i butikk-kø og skulle betale. Ho ville gjerne svare meg, men ville ikkje vere uhøflig og prate i mobil når ho skulle betale, og dermed blei svaret kort. Om eg hadde balansert hennar og mi oppleving og justert meg inn på ho, hadde det kanskje blitt ei anna oppleving av samtalen.

Vi må skape meining så vi forstår kva vi står i, kva som ligg bak utsagn, reaksjonar og handlingar. Vi må vere nysgjerrig på andre og ikkje leike ekspert. Ingen veit korleis andre har det, kva som foregår på innsida, trur vi det, vert vi fort opplevd som belærande. Kven ein er og kva ein tek med seg i møte med andre, vil påverke opplevinga, samspelet og relasjonen (Skårderud og Sommerfeldt, 2013). Mentalisering er eit nyttig verktøy og mykje er automatisert, kjend som taus kunnskap. Mentalisering kan hjelpe oss å oppretthalde fokus og balanse i møte med andre. Det er viktig å gå inn i møte med andre og tenkje: kven er eg, og kven får den andre bli i møte med meg?

2.1.2 Relasjon

Den norske filosofen Hans Skjervheim var oppteken av dei ulike vitenskaplege perspektiva og korleis desse påverka måten vi ser på mennesket. Han fokuserte på at vi må møte mennesker som subjekt i eit subjekt-subjekt-forhold (Olkowska og Landmark, 2016). Skjervheim meinte vi kan møte mennesker med to ulike grunnhaldningar. Den eine går ut på at vi i møtet rettar oppmerksomheita mot saka og delar tankar. Dette er ein treledda relasjon, ein relasjon mellom meg, den andre og saka. Den andre haldninga er toledda ved at eg ikkje vedkjenner den andre, men har fokus på saka. Dette er eit subjekt-objekt-forhold. Ein miljøterapeut jobbar mykje med relasjonar, og ein vanskeleg balansegang er å vere profesjonell og samtidig eit medmenneske. Miljøterapeuten må leite etter nye historier, sjå ting i samanheng og kontekst. Desse nye historiene er moglegheiter, og med eit ynskje om å møte ungdomen i ein subjekt-subjekt-relasjon kan ein finne desse uante moglegheitene (Hertz, 2017). Det å møte ungdom med blanke ark gir gode føresetnader for ein god relasjon. Det subjektive aspektet i ein relasjon, den gjensidigheita mellom to mennesker, korleis dei opplever møtet, definerer relasjonen. Miljøterapeuten kan føle han har ein god relasjon til ungdomen, medan ungdomen kan ha ei heilt anna oppleving.

Olkowska og Landmark (2016) henviser til Carl Rogers for å forklare korleis den profesjonelle relasjonen kan bli forstått. Han viser til aspekta: empati, ekthet, kongruens og bevisstheit om følelsar.

Empati handlar om å sjå og oppleve ungdomens følelsar og opplevingar utan å ta over følelsane. Det gjeld å finne balansen mellom nærleik og distanse, føle med og forstå ungdommen, men samtidig ha kontroll på egne følelsar (Schibbye i Olkowska og Landmark, 2016). Dette krever at ein er bevisst seg sjølv, sine tankar og at ein kan påverke ein relasjon/situasjon med sitt nærvær. Miljøterapeuten er ikkje ungdommen sin ven, men mentor. Å kjenne på smerta og fortvilelsen hos ungdommen, og samtidig behalde ein viss distanse, utan å verke avvisande, er ei stor utfordring. Kor nær er nært nok varierer utifrå ungdom, miljøterapeut og relasjon.

Olkowska og Landmark (2016) refererer til Schibbye når dei skriv om ekthet i forhold til anerkjensle. Schibbye og Løvlie (2018) refererer til psykoanalytikar Donald Winnicott som skriv om gjensidigheit i relasjonen. Han sa «there is no such thing as a baby – there is always a mother and a baby» (Schibbye og Løvlie, 2018, s. 20). Vi bygg vår identitet med andre, og i møte med andre. Anerkjensle er eit menneskesyn, ei haldning, det er noko du er i møte med andre (Schibbye og Løvlie, 2018). Anerkjensle handlar om respekt, likeverd og verdighet, og bidreg til å styrke den andres sjølvfølelse. Ein må kunne ta den andre sitt perspektiv og forstå at ein situasjon kan oppleves ulikt. Ein anerkjenner ungdomens subjektive oppleving og følelsar, men ikkje nødvendigvis handling eller følelsesuttrykk (Schibbye og Løvlie, 2018). Korleis ungdommen vert møtt av ein miljøterapeut kan gjere noko med sjølvtilitt, sjølvbilete og sjølvverd. Å få anerkjensle, bli sett og verdsatt for kven ein er, i staden for kva ein gjer, gir eit godt grunnlag til å vakse som menneske.

For å gå tilbake til ekthet handlar dette om at miljøterapeuten er ekte i møte med ungdom. Rogers bruker begrepet ekthet som at miljøterapeuten må vere open for følelsar, nærleik til ungdommen, vise interesse og framstå meir personleg (Olkowska og Landmark, 2016). Sjølv om det er ein profesjonell relasjon og miljøterapeuten må passe på nærleik-distansebalansen, er det ingenting i vegen for at han kan setje sitt personlege preg på arbeidet sitt (Nerdrum i Olkowska og Landmark, 2016). På denne måten kan miljøterapeuten oppleves ufarleg og ekte.

Kongruens handlar om ei meiningsfull heilheit, der miljøterapeutens følelsar, utsagn og handlingar er i samsvar med kvarandre, og dette skaper tryggleik. Kongruens har likheiter

med Schibbyes personleggjering (Olkowska og Landmark, 2016). Personleggjering vil seie at miljøterapeuten jobbar med seg sjølv, si utvikling, si anerkjennande haldning og sine indre prosessar. Det er som ei bevisstgjerung av sin eigen praksis når det gjeld anerkjensle i relasjonar. Ord, handling, språk og atferd er nøye knytt saman, og skal vere reflektert over og gjennomtenkt. Kor ein skal møtes, korleis ein snakkar med ungdomen, kor ein sit rundt bordet i forhold til kvarandre, alle desse detaljane har stor betydning. Til tider oppstår spontane og uforutsigbare møter/situasjonar og ein må tenkje og handle fort. Av og til trakkar ein feil, og då er det viktig å innrømme dette og beklage det til ungdomen. Det viser at ein tross alt berre er eit menneske, og at det å ta feil ikkje er verdas undergang.

Når ein miljøterapeut pratar med ein ungdom kan det vere lurt å gjenta det ungdomen sei. Det viser at han lyttar og er oppmerksom. Det gir óg ungdomen ein bekreftelse på følelsetrykk, og kan gjere ungdomen bevisst seg sjølv og sine følelsar, og hjelp til å romme desse. Av og til kan ungdomens historier vekke gode/vonde minner hos miljøterapeuten. I den anledning kan han bruke si erfaring og kome med gode, opne spørsmål, som kan hjelpe ungdomen vidare i si eiga forståing. Det er miljøterapeutens ansvar å ikkje ta over historia eller følelsane, men heller hjelpe ungdomen til å bli kjend med seg sjølv og tryggare på seg sjølv. Det krevjer ein bevisst og årvaken miljøterapeut som har kontroll på seg sjølv og sine følelsar.

2.1.3 Recovery

Recovery har kome til Noreg dei siste 15-20 åra, men har eksistert i lang tid. På tidleg 1900-talet meinte Kraepelin at mennesker med psykiske lidningar kan kome seg (Topor i Karlsson og Borg, 2017). Martin Luther King sa det så fint at alle mennesker er likeverdige, og dette kling recovery. Det er ei haldning, eit menneskesyn, på mange måtar. I det store og heile handlar recovery om å finne ressursane i seg sjølv, ved bruk av eigne erfaringer. Det handlar om håp, likeverd og trua på eit godt liv. Mennesker er sosiale, og vi utviklar oss og vert oss sjølve ilag med andre. Dermed er både mennesket og miljøet rundt viktig i recoveryprosessen. I følge Nora Jacobsen er der fem viktige element som er sentrale når det gjeld recovery og psykisk helsearbeid (Karlsson og Borg, 2017). For det første vert det enkelte mennesket sett på som eit heilt menneske, med styrker og

svakheiter, der han er sjef i eige liv, med støttepersonar rundt seg, i form av ven, kollega, rådgivar og liknande. Det neste elementet er eigeninnsats. Der må vere eit indrestyrt driv som motiverer til å ta kontrollen tilbake, finne ut om sine rettigheter, plikter og moglegheiter i livet. Det tredje elementet handlar om å trene på livet og leve det. Å kunne ta imot hjelp og støtte frå medmennesker, og å starte der ein er. Recovery har fokus på vegen, ikkje resultatet. Å bli møtt med respekt og anerkjensle for den innsatsen ein legg ned er så viktig. Kva som er av betydning og kanskje utfordrande for ein person, kan vere daglegdags for ein anna. Kva som er viktig i livet kan ikkje måles, det er individuelt. Til slutt nemner Nora Jacobsen at recovery ikkje er éin ting, det er ein dynamisk prosess, med oppturar og nedturar. Den enkeltes livssituasjon, haldning og forforståing vil påverke korleis recovery fungerer for dei (Karlsson og Borg, 2017).

2.1.4 Refleksjon

Olkowska og Landmark (2016) henviser til Schön, som har tankar om «den reflekterte praktiker». Han har tre former for praksis for korleis dei ulike praktikaner arbeider. Formene heiter knowing-in-action/viten-i-handling, reflection-in-action/refleksjon-i-handling og reflection-on-reflection-in-action/refleksjon-over-refleksjon-i-handling. Viten-i-handling går i dette med taus kunnskap, ting vi gjer utan å tenkje over det, ting som ligg naturleg for oss. Ein miljøterapeut vil kunne skape ein berande relasjon ved å vere subjektiv og genuin i si tilnærming til ungdomen. Refleksjon-i-handling ligg i ordet, vi reflekterer over det som skjer. Ein miljøterapeut vil då kunne stoppe opp midt i handlinga og stille seg ulike spørsmål om kva som skjer, med kven, og korleis han påverkar situasjonen. Dette skjer gjerne når noko uventa eller overraskande hender, og då handlar det om å reflektere over det som skjer, og handle utifrå kunnskap og erfaring. Refleksjon-over-refleksjon-i-handling handlar om å reflektere over refleksjonen i handlinga som nemnd ovanfor. Metarefleksjon, der miljøterapeutane samtalar med kvarandre, tenkjer høgt, diskuterer og stiller spørsmål ved praksisen. Miljøterapeuten blir bevisst si rolle, kunnskap og praksis, der utvikling, vekst og forbetring er målet, og dette gjeld for heile teamet. Målet er å bli bevisst korleis ein jobbar mot ungdomane, korleis ein forstår situasjonar og opne opp for andre sine synspunkt.

Desse tre formene for praksis heng saman og bør inngå i den miljøterapeutiske refleksjonsprosessen (Olkowska og Landmark, 2006). Ved å styrke teamet på denne måten vil miljøterapeuten utvikle evner som det å vere i forkant i nye situasjonar, sjå seg sjølv og si rolle (mentalisering). Å sjå situasjonar/ungdom på fleire måta, vere open og refleksiv i forhold til seg sjølv, er viktig i miljøterapien. Kva briller miljøterapeuten ser med og kva som skjer om han byttar briller i blant, kan vere spanande og utviklande å prøve.

Refleksivitet er ikkje det same som refleksjon, då refleksjon går ut på å reflektere over noko, ein situasjon for eksempel. Refleksivitet derimot er å gå i seg sjølv, både fagleg og personleg. Korleis kan det ein tek med seg i møte med andre påverke situasjonen og relasjonen? Korleis påverkar kulturen, språket, personlegheita og veremåten til miljøterapeuten møtet med ungdomen? Refleksivitet er å vere bevisst relasjonen, seg sjølv og konteksten, vere bevisst det som skjer i det mellommenneskelege rommet. Å ha ein reflekterande og refleksiv praksis gir ei integrering av erfaring, kunnskap og metodar, som hjelp miljøterapeuten å finne riktig veg inn til ungdomen (Olkowska og Landmark, 2016).

2.2 Presentasjon av artiklane

Følgande kjem ein kort presentasjon av to relevante artiklar eg har funne i forhold til problemstillinga mi.

2.2.1 Nye trender innen arbeid og psykisk helse – sett i sammenheng med recovery

Artikkelen viser korleis Noreg har takla psykiske utfordringer, nye trender i forhold til psykisk helse og recovery, og om betring hos mennesker med psykiske vanskar. Arbeid, psykisk helse og recovery kan saman/parallelt bidra til endring i tenkning og praksis. Fleire og fleire får uføretrygd på grunn av psykiske vanskar, og fleire unge fell utanfor skule og arbeidsliv. Å vere i arbeid har positiv effekt på både fysisk og psykisk helse. Sommaren 2006 kom NAV-reformen der Aetat, Trygdekontoret og delar av dei kommunale tenestene blei slått saman. Eit av fleire mål var å få fleire i arbeid og færre på

stønad. Vidare, gjennom Nasjonal strategiplan, kom fleire tenester og tilbod, blant anna koordinatorar inn mot arbeid, rus og psykisk helse. Erfaringane har vist kor viktig tett, heilheitleg oppfølging er. I artikkelen er det referert til NAPHA's hefte «Arbeid og psykisk helse – 5 gode eksemplar», og der står det om kor viktig det er å få arbeid på lik linje med andre, ikkje arbeidstrening og verna arbeidsplass. Samtidig er det nettopp verna bedrifter og god oppfølging enkelte treng. Arbeid er med på å redusere stigma. Å få fleire i lønna arbeid er viktig for fleire partar, både samfunnsøkonomien, haldningar til mennesker med psykiske utfordringar, den enkeltes økonomi, sosial status og psykiske helse. Recovery blei nemnd lenger oppe i teorien, og i denne artikkelen er fokuset på sjølvbestemming og betringsprosessar. Familie og støttepersonar er svært viktig i denne prosessen, og fokuset skal vere at personen sjølv veit korleis han vil ha det, kva som er viktig, og dette må respekteres. Forsking viser at mange kjem seg etter alvorlege psykiske vanskar ved bruk av recovery. Livet vert meiningsfullt med arbeid, det gir nye rollar, tilhøyrighet og tilknytning. Ein vert ein arbeidskollega, ikkje berre ein pasient. I artikkelen vises det til Rachel Perkins, som kjempar for individuell jobbstøtte i England. Ho meiner oppfølging er utruleg viktig, men då både av den som har psykiske utfordringar og arbeidsgivar. Det fins ulike modellar for å få folk i arbeid, der jobb og behandling skjer samtidig. Då har ein ei positiv tilnærming og legg vekt på ressursar og moglegheiter. IPS, Jobbresept og jobbstøtte av likemenn, er praksisar med denne tankegangen. IPS/individual placement and support er ein modell frå USA. Fokuset er at mennesker med psykiske vanskar som ynskjer jobb får eit team rundt seg, beståande av ein konsulent, behandlar i psykisk helseteneste og NAV-veileder. Studier frå USA og Europa har vist at denne typen modell gir betre resultat enn andre type tiltak. Her får både arbeidstakar og arbeidsgivar støtte så lenge det er nødvendig. Erfaring frå Nasjonal Strategiplan for arbeid og psykisk helse (2007-2012) viser at tett oppfølging er ynskjeleg frå dei unge som fell frå skule og jobb, til vi veit dei klarer seg.

2.2.2 Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst

Artikkelen handlar om å trekkje inn aktivitetar i det miljøterapeutiske arbeidet. Det vert henvist til Kielhofner som sei at måten eit menneske definerer og redefinerer seg sjølv er gjennom aktivitet og dei erfaringane dei gjer seg. Gjennom nye erfaringar kan ungdom få

eit anna syn på seg sjølv og omgjevnadene sine. Miljøterapi skal gi ungdom moglegheiter til endring og utvikling. Aktivitet kan bli forstått som det eit menneske gjer, det vere seg å køyre, jobbe, handle, trene og liknande. Aktivitet kan hjelpe ungdom å utvikle kompetanse, sjølvoppfatning og sjølvverd. Dei menneska vi møter i aktivitetane spelar ei stor rolle for korleis vi opplev og ser på oss sjølv. I aktivitet opplev vi struktur, som tid og stad, som for eksempel i jobb, der du må møte til avtalt tid på rett plass. Vi finn óg meining i aktivitet. Det er ei meining bak det å lære ungdomen å ta i eit tak i husarbeidet i heimen, men dette finn dei kanskje ikkje ut før dei har flytta for seg sjølv. Aktivitet er altså helsefremjande, ved at det kan gi auka sosialt, fysisk og psykisk velvære. Livskvaliteten kan relateres til det å delta i meningsfull aktivitet, og deltakelsen kan gjere at ungdom tilegnar seg den samfunnsmessige, sosiale og kulturelle konteksten.

2.3 Bronfenbrenners bioøkologiske modell

For å forstå barn og unges utvikling må ein sjå på heilheita, samspelet mellom oppvekstvilkår, psykologisk utvikling og biologiske faktorar (Imsen, 2012). Bronfenbrenners modell består av mikro-, meso-, ekso- og makronivå. På mikronivå finn vi det som ungdom er i direkte kontakt med, som skule, familie, vener, jobb. På mesonivå finn vi fleire nærmiljø og samspelet mellom desse. Det kan vere ting som har skjedd på skulen, som ungdom tek med seg heim og som kan påverke miljøet i heimen. På eksonivå inngår formelle og uformelle samfunnsinstitusjonar i lokalmiljøet, og dette påverkar ungdom direkte og indirekte. Det kan vere økonomi i kommuna som gir gode tilbod til ungdom, hyppige lærarbytte og liknande. Det siste nivået er makronivå, og her finn vi formelle og uformelle institusjonar på samfunnsnivå. Dette kan vere sosialvesen, skulevesen, helsevesen og liknande. Det kan vise seg i form av antal elevar per klasse per lærar, antal barnehageplassar i kommuna, og dette påverkar på dei andre nivåa. Om ein får barnehageplass eller ei har betydning for familiens økonomi og funksjon. Det kan føre til at ungdomen ikkje får blitt med på aktivitetar på grunn av dårleg økonomi, uro og stress i ekteskapet og meir. Bronfenbrenner har vidareutvikla modellen sin gjennom åra. «I senere arbeider har han lagt mer vekt på interaksjonsprosessene mellom mennesket og omgivelsene, slik at aktørene i systemet får en tydeligere rolle. Samspillaktiviteter som lek, kommunikasjon mellom foreldre og barn, samarbeid i pedagogiske situasjoner og

deltakelse i fritidsaktiviteter blir dermed satt tydeligere i fokus» (Imsen, 2012, s. 62). I tillegg til kontekst fokuserer han på den enkeltes psykologiske og biologiske eigenskapar og miljø. Tid er óg i fokus ved at miljøa er dynamiske og endrar seg over tid. Hovudelementa i modellen er dermed tid, person, prosess og kontekst, eit heilheitleg perspektiv. Hertz (2017) skriv om det bio-psyko-sosiale vitskapssynet, som har likheiter med Bronfenbrenners nyare modell, den *bio*økologiske modellen. Begge omhandlar samspel mellom ulike komponentar, eit heilheitleg perspektiv.

2.4 Batesons kommunikasjonsteori

Kommunikasjon handlar om meir enn orda som vert sagt, og Bateson var oppteken av det som låg mellom orda. Eit utsagn kan bli oppfatta på ulike måtar, og her kjem kontekst inn. «Without context, words and actions have no meaning at all» (Bateson i Jensen og Ulleberg, 2017, s. 96). Kontekst kan vere fleire ting, for eksempel skulekontekst eller treningskontekst. Men det kan óg vere det subjektive ved oss sjølv som gjer at vi forstår/tolkar ting, situasjonar eller mennesker på bestemde måtar. Med dette i tankane vil konteksta miljøterapeuten møter ungdomen i, kva som vert sagt, miljøterapeutens forforståing, ha stor betydning for korleis møtet vil gå. Kunnskapen er relasjonell, den fins i møtet mellom to individ. Miljøterapeuten må ta med seg sjølv, si forståing i kommunikasjon, for å forstå den. Bateson var óg oppteken av forskjellen som gjer ein forskjell (Gulbrandsen, 2019). Det handlar om det ein legg merke til, det som ikkje passar inn. Og for å få til dette må ein ofte sjå på fenomen på fleire måtar, noko Bateson kallar doble beskrivingar (Olkowska og Landmark, 2016). Eit eksempel på dette kan vere ein 5.klasse gut som er uroleg i klasserommet i undervisninga. Han har ein assistent hos seg for støtte, og diagnosar, som AD/HD, diskuteres. Men om ein kjem på fotballtreninga litt seinare på dagen, oppdagar ein kanskje noko heilt anna. Guten er ressurssterk og ein god lagspelar. Dette med å utforske andre situasjonar er litt av det som Hertz (2017) snakkar om i uante moglegheiter. Kva for observasjonsramme/kontekstforståing ein har, vil ha betydning for kva informasjon ein oppfattar i ein situasjon.

3.0 Drøfting

Når eg no skal drøfte teorien min opp mot problemstillinga mi, må eg vere bevisst mine tankar, haldningar og forforståing. Desse vil påverke det eg les og skriv, og korleis eg forstår og tolkar det. I tillegg vil eg kunne vere farga av den jobben eg har, ungdomane eg møter og mi erfaring. Dette vil bli ein del av oppgåva mi, for heilt nøytral kan ingen vere, men med ei open og refleksiv haldning, kan ein oppdage nye sider med det meste.

3.1 Korleis forstå arbeidslivet ved bruk av Bronfenbrenners modell?

I Noreg, som i mange andre land, har vi ei rekkje nasjonale reformar i forhold til deltakelse i arbeidslivet og psykisk helse. Blant reformane finn vi Opptrappingsplanen, Samhandlingsreformen, Arbeid, velferd og inklusjon 2006-2007 og Nasjonal Strategiplan for arbeid og psykisk helse. Arbeidsmarknaden verkar utilgjengeleg for dei som står utanfor på grunn av psykiske utfordringar. Dette er med på å skape ein ustabil og utrygg kvardag. I satsningane legges det vekt på utbygging av tilpassa arbeidstilbod, samordning og betre samarbeid mellom NAV, helsetenesta og andre etatar, for å kunne ivareta brukarane. Meistring og inkludering av mennesker i aktivitet handlar om enkeltmennesket, miljø og omgjevnader, og korleis elementa påverkar kvarandre. Ingen vert god åleine. Samfunnets verdiar, normar, reformar, som nemnd ovanfor, politikk og økonomi påverkar menneskets haldning til psykiske utfordringar og korleis det møter desse og moglegheitene. Her kjem Bronfenbrenners bioøkologiske modell til sin rett. Inkludering og meistring i arbeidslivet handlar om miljø, omgjevnader og enkeltmennesket. Og Bronfenbrenners modell går ut på å sjå personen i naturlege kontekstar og ein heilheitleg samanheng (Imsen, 2012).

Ungdom som søker jobb høyrer til fleire miljø, og gjennom desse ulike miljøa lærer ungdomen ulike ting, gjerne motstridande ting. Hos kompisane skal det kanskje vere litt røft ytre og verbalt språk, medan det på jobb er kleskodar og reglar å forholde seg til. Korleis det er å leve med desse ulike rollane veit vi lite om, men å gå ut og inn av ulike rollar i løpet av ein dag, kan verke stressande. Når ungdom kjem i praksis/jobb vil dei kunne vere påverka av ting som foregår på andre nivå/miljø. Det kan vere ein køyretime som gjekk dårleg, krangel med dama, mobbing, depresjon, einsomhet og så vidare. Verdiar

på arbeidsplassen, reformar, kompetansekrav, kommuneøkonomi, psykisk helse, alt dette er med og påverkar ungdomens moglegheiter i arbeidslivet. Miljøterapeuten kan bidra på mikronivå, i direkte kontakt, men óg på makronivå, i samarbeid med andre.

Miljøterapeutens haldning er summen av teori og menneskesyn (Schibbye, 2017). Om målet er at ungdomen vert bevisst seg sjølv, sine ynskjer og oppleve sjølvstendighet, treng han andre mennesker. Det kan vere miljøterapeuten, ein arbeidsleiar, nabo, kompisgjeng, familie, lokalsamfunn. Ein relasjon har to partar som er avhengig av kvarandre og kan påverke. Gjensidig anerkjensle handlar om likeverd, nemleg å sjå den andre som eit menneske, som subjekt og med rett til egne tankar og opplevingar. Ein ungdom er så mykje, nokon sin son, kompis, søsken, arbeidstakar, og fortener å bli verdsett som det óg. Karlsson og Borg (2017) viser til Folkehelseinstituttets rapport frå 2010 som viser til sosial ulikheit. «Mens befolkningen generelt viser tilfredshet med livet og opplevelsen av kontroll og mestring, økende inntekt og økende utdanning, rapporterer innbyggere med lav inntekt og lav utdanning lavere mestring, flere psykiske plager og høyere forbruk av sykemelding og trygd. Psykiske plager og tilfredshet med livet viste seg å ha sterkere sammenheng med inntekt enn med utdanning» (Karlsson og Borg, 2017, s. 102).

Kva som oppfattes som arbeid er svært ulikt frå person til person. Det kan vere lønna arbeid, frivillighetsarbeid, tiltak via NAV, praksis og liknande. Fellesnemnaren er at det oppleves meiningsfullt for den enkelte, som har blitt ein arbeidstakar, som får bidra til samfunnet som «alle andre». Arbeid gir dagsrytme, kollegaer, rett til ferie og moglegheit til meistring. Det kan gi ei ny rolle, rettigheter, plikter, ansvar, identitet, økonomisk stabilitet og tryggleik. Ungdomen har mange system rundt seg som spelar ei rolle, og det som skjer på eit nivå, verkar inn på dei andre nivåa og ungdomen. Ein må sjå på den store samanhengen, heile biletet.

3.2 Recoverynerande omgjevnader

Den forskninga som har vore dominerande har hatt mest fokus på årsakane til arbeidsledigheita, personens psykiske vanskar og begrensningar. Brukarmedverknad og brukarens perspektiv er det forska lite på. Korleis dei motiverer seg, kva som er mest

utfordrande for dei når dei søker jobb, kva dei treng, og så vidare, kan vere viktig å gå inn på, for å få ei betre forståing av den subjektive opplevinga og byggje vidare på det.

Karlsson og Borg (2017) nemner óg samanhengen mellom arbeid og recovery, som eg skreiv om i teoridelen, og den eine artikkelen eg presenterte handlar om. Recovery, som ligg i den enkelte og omgjevnadene rundt, kan vere det som gjer at nokon opplev meistring i arbeid og livet sitt. Laurie Curtis (Karlsson og Borg, 2017) snakkar om at det «å kome seg» ikkje handlar om å bli frisk frå psykiske vanskar, men heller å ta tilbake sine rettigheter, rolle og friheit, ta kontroll. Det handlar ikkje om å bli symptomfri, men det å kunne for eksempel gå på jobb, handle mat og bestemme over seg sjølv og sitt liv.

Recovery er ein viktig del av miljøterapien, og eg vil nemne to viktige perspektiv, nemleg personleg og sosial recovery. Personleg/individuell recovery har fokus på prosessen, ikkje resultatet. Det har fokus på å kunne leve med sine utfordringar og skape eit meningsfullt liv der ein ikkje identifiserer seg med utfordringane sine, men dei er ein del av ein. Ved å akseptere seg sjølv og sine begrensningar kan ein utvikle sjølv og oppdage moglegheitene (Borg i Karlsson og Borg, 2017). Recovery går ut på å finne styrkar og ressursar i seg sjølv, og bruke desse til å gi livet sitt mål og mening for seg sjølv.

Recovery har óg eit sosialt aspekt. Menneskelege omgjevnader, materielle forhold, levekår, det offentlege systemet og lokalsamfunnet er av stor stor betydning. Karlsson og Borg (2017) refererer til Helen Glover som bruker uttrykket recoverynærande omgjevnader, som med dette viser til at enkelte omgjevnader gir vekst og utvikling for mennesker, medan andre heller jobbar mot dei og set begrensningar. Tilhøyrighet i lokalsamfunnet og det å skape seg eit liv, der sjukdom ikkje skal definere kven du er, verkar å vere viktig. Tilhøyrighet kan handle om fleire ting, som for eksempel det å ha ein praksisplass, ein jobb eller eit rausare lokalmiljø, som aksepterer og ser deg for den du er. I eit recoverynærande miljø, støttande og varmt, vil ein kunne finne ressursane sine og utvikle seg som menneske.

3.3 Miljøterapi og oppfølging i praksis

Noko som forskes på er arbeidsrehabilitering, og i dette ligg det å hjelpe menneske inn i arbeidslivet, eller tilbake til arbeid etter eit opphald. Hovudfokuset er individretta i forhold til symptom og avvik, medan det dynamiske forholdet mellom individ, arbeidsmiljø og oppgåver er mindre fokus på (Halvorsen i Karlsson og Borg, 2017). Men der er óg studier som viser kva som fungerer, der fokuset er på det positive. Ynskjet om å få ein jobb må liggje til grunn, i tillegg kreves det god oppfølging, gode føresetnader, anerkjensle og moglegheit for jobb (Perkins, Kinn m.fl i Karlsson og Borg, 2017).

Når ungdommen på Broen har vore der ei stund er det på tide å ta steget ut i ekstern praksis, og her følg vi tett opp. I lag med ungdommen finn vi ein praksisplass dei ynskjer å prøve seg på. Ungdomens interesser er sentralt, og vi prøver å finne noko dei er med på å bestemme og dermed kan føle meir eigarskap til. Dei skal ikkje ut i praksis berre for å kome seg ut, då mistar vi dei gjerne på vegen. Det at dei får medverke til og bli lytta til i forhold til kor dei vil utplasseres, er nøkkelen til suksess. Ungdomen kjenner seg sjølv best, og veit kva dei liker og er interessert i. Når praksisplassen er bestemd tek vi kontakt for å høyre kva for moglegheiter der er. Vi møter arbeidsgivaren og har nokre hospiteringsdagar, så begge partar får prøvd litt og tenkt seg om. Om begge er interessert har vi ein samtale og skriv ei praksiskontrakt. Arbeidsgivar kjem med sine forventningar, og ungdomen, med støtte frå miljøterapeuten, kan kome med sine og stille eventuelle spørsmål.

I eine artikkelen nemnde eg Rachel Perkins, som kjempar for individuell jobbstøtte i England, og ho nemner kor viktig oppfølging for begge partar er. Som miljøterapeut går vi inn som mellommann, vi tryggar ungdomen og arbeidsgivar. Ungdomen står ikkje åleine før han gir uttrykk for at han er klar, og då trekkjer vi oss litt ut, så sant arbeidsgivaren er einig. I starten kan det vere snakk om eit par timar, så aukar vi, om ungdomen ynskjer det. Ungdomen og arbeidsgivar kan ringe oss når som helst, og vi ser at dette tryggar begge to. Om det ikkje fungerer avsluttar vi praksisen, og om dei vil ha ein samtale om korleis det gjekk, kan miljøterapeuten vere med på denne. Av og til pratar vi med arbeidsgivar og ungdom kvar for seg. Litt av grunnen til det er at enkelte ting kan vere vanskeleg å ta opp, og om det går via oss, kan vi formidle det på ein måte så den andre parten forstår det. Her har miljøterapeuten fokus på mentalisering, anerkjensle og inntoning i dialogane.

Arbeidsgivar må bli teke på alvor og anerkjend for den jobben som blir gjort i forhold til ungdomen, utfordringane og den ekstra innsatsen han legg inn. Samtidig må ungdomen få bekræftelse, bli trygga og utfordra, bli sett og respektert for den jobben han gjer. Det kan vere at arbeidsgivaren syns ungdomen gjer ein dårleg innsats, medan ungdomen sjølv opplev at han strekkjer seg veldig og har kome langt. Midt i mellom står vi som miljøterapeuten og anerkjenner begge sine opplevingar. Arbeidsgivar kjenner berre ein liten del av ungdomen, og det gjer kanskje vi óg, men delane er ulike. Det er naturleg at ungdomen har bygd opp ein nærare relasjon til miljøterapeuten, og det kan gjere det enklare å forstå korleis ungdomen opplev praksisen sin og dei krava som stilles der. Om ungdomens innsats, i følge arbeidsgivaren, er lav, veit kanskje miljøterapeuten litt bakgrunnshistorie, som kan hjelpe på forståinga av ungdomens oppleving og tankar. Kanskje har ungdomen vore heime og utanfor aktivitet og skule dei siste 3 åra, og manglar moglegvis vanleg døgnrytme og rutiner. Dette tek tid å få på plass, derfor er det viktig å ha ein god dialog og tett samarbeid med arbeidsgivar. Noko anna vi på Broen er oppteken av, for å gi ungdomen respekt og lære dei å ta kontroll over sitt liv, er at vi kommuniserer opent. Vi snakkar ikkje om ungdomen, men med han. Vi viser at vi har trua, og etter kvart får dei trua sjølv, då blomrar dei, og vi bygg mennesker for framtida.

3.4 Kontekst og kompetanseheving gjennom aktivitet

Batesons kommunikasjonsteori er svært aktuell når det gjeld aktivitet/arbeid og miljøterapi. Bateson er oppteken av kontekst og det som skjer i ein kontekst. Ein kontekst kan vere familien, jobben, venegjengen og så vidare. Kva kontekstforståing dei som møter ungdom har med seg i møtet, har stor betydning for ungdomens oppleving og utvikling. I artikkelen «Aktivitet i en miljøterapeutisk kontekst» stod det at aktivitet er noko ein gjer, som å handle, trene, jobbe. Kva som gir meistringsfølelse og meining hos ein ungdom er svært individuelt. Dei har ulike erfaringar, kompetanse, sjølvoppfatning og oppvekstvilkår, og dei må få anerkjensle utifrå desse.

I artikkelen står det om struktur, kompetanse og meining, og her vil eg vise til måltid på jobben min. Kvar dag har vi felles smørefrukost og lunsj til faste tider. Konteksten rundt bordet og måltidet er heilt ny for mange ungdomar. Vi hjelper kvarandre å dekke på og av,

sender maten rundt, samtalar, lyttar og byggjer relasjonar. Mange av ungdomane har ikkje lært å vaske hender før måltid, nokon et aldri saman med andre, og i denne konteksten er det struktur ved faste tider og vaske/rydde-rutiner, kompetanseheving på det sosiale plan og meining ved å fylle på med mat og ta eit avbrekk frå jobben. Mykje miljøterapi skjer rundt dette bordet, og mykje er taus kunnskap.

3.5 Hertz' tankar om utvikling av uante moglegheiter

Hertz (2017) har fire grunnleggjande tema i forbindelse med utvikling av dei uante moglegheitene, og det er det vi må ha fokus på for å gjere ungdom til sjef i eige liv. Dei fire tema er: narrativ, stå i tvilen, trua på magien og mirakla og til sist sjå den store samanhengen. På Broen startar ungdom med blanke ark, uro frå skule eller heim er ikkje med til oss. Hertz (2017) skriv at vi må sjå på ungdomen både med og utan kikert, på den måten ser vi detaljane, men óg det store biletet rundt ungdomen. I dei ulike kontekstane ein ungdom er i, vil ulike narrativ bli fortald. Gulbrandsen definerer narrativ som:

«rekonstruerte personlige erfaringer i en selvbiografisk fortelling «historien om meg selv» (2019, s. 198). Det er ein måte å skape meining og samanheng av eigne erfaringer, å lage historier om seg sjølv. Å lage slike historier krever at du kan sjå og fortolke samanhengar i menneskelege handlingar. Stern (Gulbrandsen, 2019) sei at historieforteljing og narrativ er identitetsskapande prosessar, som skal bevare kven du er i verda med andre. Når du møter nokon veljer du kva du vil fortelje og kva du lar vere. Har vi erfaringer som ikkje passer inn kan vi undertrykkje/marginalisere desse. Kulturen, samfunnet og omsorgspersonar rundt oss er med og formar våre narrativ, og om dei er prega av siger eller nederlag (Gulbrandsen, 2019).

Når vi møter ungdom er det viktig å lytte, óg til det som ikkje vert sagt verbalt. Det vi får presentert er eit lite utdrag av ein ungdom, eit narrativ. Ein ungdom har fleire narrativ, og kanskje vil han dele eit anna narrativ når det har gått ei stund, og relasjonen er sterkare og tryggare. Å trekkje konklusjonar for kjapt har eg gjort sjølv, det har blitt gjort på meg og andre. Som miljøterapeut er det viktig å leite etter nye narrativ ilag med ungdomen, la han få moglegheita til å lage ei ny historie, som gir håp om ei bra framtid. Roy skriv: «Aldri mer skal en historie fortelles som om den var den eneste» (Hertz, 2017, s.62).

Mot til å stå i tvilen og usikkerheita, og ikkje trekkje konklusjonar for kjapt, er Hertz' andre tema. Det er viktig å ikkje gå for raskt fram, og meine for mykje for fort. Ved å tore å vere audmjuk og ikkje-vitande, leggje vekk ekspert-rolla i møte med ungdomen, gir ein relasjonen moglegheiter. Det vert ein prosess som ein ikkje har fullstendig kontroll over, og den kan bli bra, men der er ingen garanti. Ein må stole på at svara vil kome etterkvart, men det kan vere svært tøft å stå i. Kan hende dette er akkurat det ungdomen treng, tid og rom, der ting skjer i hans tempo. På Broen var det ein ungdom som sakte, men sikkert slutta å møte opp. Vi avventa og lot ungdomen få den tida som trengtes, men med beskjed om at vi er her når det behøves. Eit halvt år etter fekk vi ein telefon, og han var klar for å starte att. I denne perioden var det mykje anna som opptok ungdomens tid og krefter, og då må det respekteres og bli anerkjend.

Det tredje temaet er trua på magien og mirakla. Det går ut på å finne håpet i ein kvar situasjon. Hertz viser til Langston Hughes' dikt «Dreams»: «For viss drømmene dør, blir livet som en fugl med brukket vinge» (Hertz, 2017, s. 71). Drøymen og håpet må ein verne om, vi kan ikkje seie til ungdomen at noko ikkje let seg gjere, det ville vore uetisk. Ein veit ikkje om noko går før ein har prøvd. Dei uante moglegheitene, trua på magien, er viktig å ha med seg i kvardagen. I eksempelet med ungdomen ovanfor som berre forsvant for oss, men kom tilbake etter lang tid, er eksempel denne magien. Håpet i den historia er at ungdomen sjølv tok kontakt. Veggen vidare ut i arbeidslivet er dermed kortare, og det var ungdomen som tok det første skrittet.

Det fjerde temaet Hertz skriv om er fokus på dei store samanhengane, slik som Bronfenbrenners modell. Her vert resiliens nemnd, med følgande definisjon: «Resiliens er god fungering tross risiko» (Borge, 2018, s. 18). Motstandsdyktige barn, løvetannbarn og mønsterbrytarar er vanlege uttrykk her. Fokuset er salutogenese, som er prosessane som skaper ei sunn utvikling (Hertz, 2017). Resiliensforskninga har vakse og har meir fokus på mellommenneskeleg samspel, i staden for individet. Løvetannbarn er bytta med løvetanneng (Borge, 2018). Antonovsky har tilført feltet mykje, blant anna SOC, sense of coherence/oppleving av samheng. SOC består av handterbarheit, meinig og forståing. Å handtere vil seie å sjå løysingar der andre ser problem. Meinig handlar om at kvardagen skal vere tilfredsstillande og gi meinig for den enkelte. Forståing går ut på å forstå følelsane sine og det som foregår rundt seg sjølv. Er desse på plass har ungdomen ei

oppleveling av samanheng, ting er på stell. Antonovsky skriv om motstandsressursar, som kan hjelpe for å oppnå oppleving av samanheng. Det kan vere sosialt nettverk, stabilitet og trygg økonomi, noko arbeid kan gi.

3.6 Gullkorn frå boka «Klassen» av Marte Spurkland

I boka «Klassen» kom eg over ulike forteljingar gjennom eit skuleår, og den gjorde veldig inntrykk. Læraren Anette strekkjer seg langt for elevane sine, og eg vil sitere nokre få sms-samtalar mellom ho og ein elev. Samtalane viser miljøterapi på høgt nivå og korleis dette hjelp eleven vidare i livet.

Anette skriv sms til eleven Max, som ikkje kom på skulen: «Hei, er du syk?»

Dagen etter: «Hva skjer? Er bekymra!» «Kan jeg snakke med deg om det i morgen?»

Dagen etter: Hei! Kommer du på skolen i morgen? Vi savner deg alle sammen 😊»

(Spurkland, 2017, s.71). Eg forstår Anette her som eit medmenneske framfor ein lærar. Ho sender til og med emoji, noko ikkje alle er komfortable med å gjere, då dette kanskje kan verke uprofesjonelt. Neste sms-runde nokre dagar etter går som følger:

Anette: «Hei! Er du syk?» Max: «Bare i hodet, men det teller vel ikke? 😊»

Anette: «Hahaha, det visste jeg fra før 😊 Savnet deg i norsktimen 😊» (Spurkland, 2017, s. 109). Ser vi på denne samtalen utanfor kontekst ville vi kanskje trudd det var to kompisar, ikkje lærar-elev. Gjennom heile boka viser Anette ei anerkjennande haldning til elevane sine, og alle elevane kjem seg gjennom vidaregåande, mykje takka vere ho.

4.0 Konklusjon

Gjennom oppgåva har eg sett på kva miljøterapi består av og korleis dette ilag med aktivitet/arbeid, kan bidra til at ungdom vert sjef i eige liv. Forskning og artiklar eg har funne viste at arbeidsmarknad verkar utilgjengeleg for mennesker med psykiske utfordringar, men grunnane til dette er det lite forska på.

Kva menneskesyn og kontekstforståing ein ungdom vert møtt med har stor betydning for hans oppleving av seg sjølv. Ein miljøterapeut skal byggje mennesker, og må bruke alle verktøya, nemleg byggje relasjon, med anerkjensle og evna til mentalisering i botn, å kunne reflektere over seg sjølv og sin praksis, gi støtte og utfordringar og leite etter ressursar, nye historier og uante moglegheiter.

I aktivitet/arbeid kan ein oppleve meistring, meining og tilhøyrigheit (Karlsson og Borg, 2017). Vegen inn i arbeidslivet kan verke skremmande, men med god oppfølging og ein berande relasjon, kan vegen verte litt lettare, så lenge ungdomen går sjølv, og miljøterapeuten ved sidan av.

Denne oppgåva har vekka nye tankar i meg, og forskninga er tynn på dette området, særleg brukarens perspektiv. Eg lurar på kva ungdom som sluttar på vidaregåande skule tenkjer om skulen og seg sjølv. Kva det er som gjer at han veljer å slutte, og korleis er det for ein 17-åring å stå utanfor skulesystemet og korleis finn han vegen vidare i livet. Om vi tek elevane si oppleving på alvor, får vi kanskje ned fråfallet på skulen i framtida.

Referanseliste:

- Bjaarstad, S., Trane, K. A. R., Hatling, T. og Reinertsen, S. (2014) *Nye trender innen arbeid og psykisk helse – sett i sammenheng med recovery*. Tidsskrift for psykisk helsearbeid 03/2014 (volum 11)
- Borge, A. I. H. (2018) *Resiliens – risiko og sunn utvikling*. Gyldendal
- Gulbrandsen, L. M. (2019) *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. Universitetsforlaget.
- Hertz, S. (2017) *Barne- og ungdomspsykiatri. Nye perspektiver og uante muligheter*. Gyldendal Akademisk.
- Imsen, G. (2012) *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologisk psykologi*. Universitetsforlaget.
- Jensen, P. og Ulleberg, I. (2017) *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B. og Borg, M. (2017) *Psykisk helsearbeid. Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Gyldendal Akademisk.
- Kvello, Ø. (2018) *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Gyldendal.
- Olkowska, A. og Landmark, B. (2016) *Miljøterapi. Prinsipper, perspektiver og praksis*. Fagbokforlaget.
- Schibbye, A. L. L (2017) *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Universitetsforlaget.
- Schibbye, A. L. L og Løvlie, E. (2018) *Du og barnet. Om å skape gode relasjoner med barn*. Universitetsforlaget.

Simensen, H. (2013) *Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst*. Tidsskrift Norges Barnevern, 02/2013.

Skårderud, F. og Sommerfeldt, B. (2013) *Miljøterapi boken. Mentalisering som holdning og handling*. Gyldendal Norsk Forlag.

Spurkland, M (2017) *Klassen. Fortellinger fra et skoleår*. Cappelen Damm.

Thornquist, E. (2018) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Fagbokforlaget.