

Læringsrapport:

Endringsmetodekurs

HUSK
HØGSKOLE OG UNIVERSITETSSOSIALKONTOR OSLO
REGIONEN



FORORD

Denne Læringsrapporten er utarbeidet av KREM, og er basert på erfaringer og læringseffekter fra Endringsmetodekursene som er gjennomført i Kemer/ Antalya fra juni 2008 til og med november 2011. Rapporten er et resultat av en prosess med deltakelse fra mange mennesker.

KREM takker for samarbeidet med alle involverte. En stor takk til alle deltakere for å ha delt av sine erfaringer, vist vilje og evne til forandring og for deres mot til å gjennomføre endringer i eget livet.

En spesiell takk til Asbjørn Johannessen, Elisabeth Brodtkorp, Tor Slettebø, Vanja Dietrichson, Leni Hemminghytt Rønbeck, Erik Bjerke, Trine Juell, Tove Dyrliid, Irene Munkås, Randi Thorstad for skriftlige bidrag. Takk til Thea Emilie Dalen Dille for foto og Christoffer Marchesan for layout. Sist men ikke minst en takk til styringsgruppen i HUSK Oslo, lokale NAV kontor som har våget å gå nye veier og til Arbeids- og velferdsdirektoratet som har bidratt økonomisk.

Vi ønsker dere god lesning.

Hilsen KREM

Mai 2013

INNLEDNING

Skrevet av: Hilde Dalen

Velferdsstaten Norge står overfor store utfordringer når det gjelder å opprettholde dagens velferdnivå.

Ved nytenkning og samarbeid mellom det offentlige, det private næringsliv og sosiale entreprenører kan man ta tak i flere av disse utfordringene. Ved også å benytte seg av den kompetansen som i dag befinner seg på utsiden av det ordinære arbeidsliv, kan flere av disse oppgavene løses på nye måter. I dette bildet kan de sosiale entreprenørene bidra. Det forutsetter derimot at vi i større grad får anledning til å delta når diskusjonene om fremtidens velferdstilbud diskuteres, og de må inviteres når vedtakene fattes. Der byråkratiet kan være stivbent, og de store organisasjonene kan være tungroddede, har de sosiale entreprenørene en fleksibilitet, og en kostnadseffektiv drift, som gjør at de på en effektiv måte kan løse de problemer som oppstår.

Sosialentreprenører tilbyr et læringslaboratorium. De utvikler og tester ut ulike innovative løsninger på sosiale problemer. Som med en hvilken som helst innovasjon, er det umulig å vite i forkant hva som virker, i betydningen, reduserer eller løser sosiale utfordringer som manglende sysselsetting, fattigdom og inkludering. Det er derfor lurt å legge til rette for å samarbeide på tvers av offentlig, privat og entreprenører der man kan eksperimentere for å finne fram til hvilke løsninger som er levedyktige, kostnads-effektive på sikt, skalerbare og bærekraftige. Verdien i et slikt samarbeid for etablerte organisasjoner og systemer er læringseffektene. Uavhengige sosialentreprenører har større fleksibilitet til å eksperimentere, uavhengig av forutinntattheter, standardiserte prosedyrer, byråkrati, kultur, strategiske bindinger og andre rigiditeter som man finner i etablerte organisasjoner av alle typer.

Vi preges av samfunnet rundt oss og forestillinger og forventninger om hvordan livet skal være – økonomisk uavhengighet, frihet til utfoldelse på alle plan og forventninger om tilfredshet i arbeid og blant familie og venner. Etter hvert oppdager stadig flere av oss at det blir vanskelig å leve opp til disse forventningene, og konsekvensene dukker opp i form av utbrenthet, sykdom, samlivsbrudd, psykiske problemer, følelse av mindreverd og tilkortkommenhet. (Prosesskompendium 2008).

Det å komme seg ut av en uheldig rundkjøring krever at vi gjør noe annet enn hva vi har gjort før, men – det er ikke nødvendigvis så enkelt.

Flere av de kjente strategiene for å forebygge psykiske lidelser og fremme sunn psykisk helse vektlegger det å styrke den enkeltes opplevelse av mestring, sosial støtte og tilhørighet, opplevelsen av å være til nytte, evnen til å ta ansvar for seg selv og evnen til å ta i bruk egne ressurser.

Medvirkning, involvering og engasjement er viktige forutsetninger for at de forebyggende og helsefremmende tiltakene skal resultere i bedre helse. Dialog, involvering og brukeren i sentrum utfordrer derimot både brukeren og fagutøveren til, ikke bare tenke; men også å handle på nye måter. Til dette trenger vi bevissthet om eget verdigrunnlag og annerledes metoder, med verktøy som nettopp fremmer opplevelsen av selv å være i fokus.

ENDRINGSMETODEKURS

Skrevet av: Brodtkorb, Slettebø og Dalen 2008

Målet med Endringsmetodekursene er at deltagerne ved å tilegne seg teori, refleksjon og bevisstgjøring, utforsker og utvikler egen ansvarlighet og opplever myndiggjøring og selvstendighet, på en måte som bidrar til bedre helse og med det bevegelse i retning av arbeid. I tillegg er det et mål å oppnå økt handlingskompetanse slik at deltagerne blir bedre i stand til å medvirke positivt i egne endrings- og utviklingsprosesser.

Endringsmetodekursene ble første gang gjennomført i 2008. Endringsmetodekursene er utviklet av KREM og arbeidet er utført i samarbeid med brukere, ansatte og forskere fra Diakonhjemmets Høgskole og Høyskolen i Oslo og Akershus. Kursene har vært et av våre bidrag til HUSK arbeidet i HUSK Osloregionen. Det er til sammen gjennomført syv kurs med 190 deltakere. Endringsmetodekursene, og erfaringer fra dette arbeidet, har også vært grunnlaget for utviklingen av Brobyggerstudiet.

I 2011 ble det gjennomført to Endringsmetodekurs. På begge kursene deltok både stønadsmottakere, forskere/folk fra undervisning og fagarbeidere fra NAV.

HUSK – et nasjonalt prosjekt

HUSK -prosjektet (Høgskole- og universitetssosialkontor) er et femårig (2006-2011) forsøk på å utvikle bedre sosiale tjenester ved å styrke kunnskap og kvalitet i sosialtjenesten. Hovedmålet er forankret i Nasjonal strategi for kvalitetsforbedring i sosial- og helsetjenesten ”og bedre skal det bli” (Sosial- og helsedirektoratet, 2005). HUSK var finansiert av Arbeids- og velferdsdirektoratet.

Prosjektet hadde strategiske mål for å styrke ledelse, utøver og bruker ved å fremme strukturer og arenaer for forpliktende og likeverdig samarbeid mellom sosiale tjenester, forskning, utdanning og brukere, og å styrke praksisbasert forskning og kunnskap som grunnlag for praksisutøvelse.



I HUSK ble det opprettet fire prosjekter med basis i utdannings- og forskningsinstitusjoner i Agder, Midt-Norge, Stavanger og Osloregionen og med delprosjekter i 20 kommuner. I HUSK skulle brukerne trekkes aktivt med som en likeverdig part i samarbeidet med praktikere og forskere. De ulike HUSK- prosjektene valgte forskjellige måter å organisere virksomheten sin på og ulike former for samarbeid. Dette gjelder blant annet strukturer for deltagelse og medvirkning av partene. Hovedtyngden av prosjektene har vært rettet mot sosialtjenesten, men enkelte av prosjektene har også foregått andre steder, for eksempel i helsetjenestene. Andre forsøk har dreid seg om brukermedvirkning i praksisbasert forskning.

KREM er en sosialentreprenør og en brobyggerorganisasjon av, med og for mennesker som har erfaring som brukere av offentlige tjenester og/eller på andre måter er engasjert i arbeidet med å utvikle samarbeidsmodeller mellom offentlig forvaltning, brukere og arbeidslivet. Det bærende prinsipp, og vår grunnleggende verdi, er likeverdig partnerskap mellom faglig kompetanse (forvaltningen) og livserfaringskompetanse (bruker).

KREMs overordnede mål og hensikt er å bidra til et mer kreativt og mangfoldig arbeidsliv. Målgruppen er personer som mottar bistand fra offentlig forvaltning, står utenfor skole eller arbeid og ansatte i offentlig forvaltning. Flere av brukerne i HUSK har deltatt på Endringsmetode kurs, og flere av dem arbeider nå i KREM.

Fakta om KREM

- KREM har vært en av hovedaktørene i HUSK Osloregionen.
- KREM er involvert i en rekke prosjekter både kommunalt og nasjonalt.
- KREM har sammen med Diakonhjemmets Høgskole utviklet og iverksatt *Brobyggerstudiet*, et Høgskolestudium som har som mål å bidra til ny kunnskap og kompetanse for utvikling av offentlig og frivillig sektor.
- KREM arbeider for at myndighetene skal legge til rette for sosialt entreprenørskap som et verktøy i fornying av velferdsstaten.
- Utover deltagelse i prosjektarbeid utvikler og leverer KREM kurs, foredrag, workshops, konferanser og seminarer/inspirasjonsdager.
- KREM designer, utvikler og gjennomfører prosjekter som bidrar til nye, annerledes og virksomme metoder og modeller, som bidrar til å øke selvstendighet, ansvarlighet og aktivitet i Norge.
- KREM består av mennesker med høy faglig kompetanse innenfor fagområdene pedagogikk, psykologi, samfunnsfag og merkantile fag, i tillegg til førstehånds erfaringer som klienter innen NAV og behandlingsapparatet (Stemmer fra grasrota 2012).

INNHOLDSFORTEGNELSE

Forord	2	Tema:	
Innledning	3	Avslutning og oppsummering &	
Endringsmetodekurs	4	hva har vi gjort, lært, og hva er lurt	20
Til Tyrkia med trollet på lasset av Solveig Kristiansen	6	Utdrag loggføring fra kurset i juni 2011	21
Bakgrunn for kurset	9	Utdrag refleksjonsnotater	21
Overordnet mål:	10	Tilbakemeldinger fra deltakere:	
Læringsmål:	10	Selvportrett og evaluering av	
Temaoversikt:	10	Endringsmetodekurs	
Kursform:	10	4.- 18. juni 2011	21
Dokumenteringsform	11	Betraktninger om	
Dokumentasjon	11	Endringsmetodekurs	
Teoretisk grunnlag og forståelse	11	fra en som ønsker å være anonym	23
Empowerment	11		
Samhandling og partnerskap	12		
Endringsmetodekurs 4. - 18. juni 2011	13	Refleksjonsseminar om Endringsmetode 21.10.2011	24
Tema: Med fokus på avklaringer	14	Endringsmetodekurs 29. oktober - 12. november 2011	25
Tema: Med fokus på visjoner, verdier, holdninger og handlinger	14	Dagboknotater fra dag 1, 30.10- 11.10-2011	25
Tema: Med fokus på ansvarliggjøring, myndiggjøring og muligheter	15	Utdrag fra tre ulike eventyr	38
Tema: Kommunikasjon - med trening og gruppeoppgave	15	"Goldenboy - Rir igjen!"	38
		"Jenta som ville finne lykken"	39
		"Supergirl i twilightzone"	39
Transaksjonsanalyse - en kommunikasjonsteori	15	Tilbakemelding fra deltakere Betraktninger fra Saliha...	42
LØFT	16	Refleksjonsnotat av Irene Munkås	42
8 trossetninger	17	Refleksjonsseminar om Endringsmetodekurs 23.11.2011	43
Tema: Med fokus på kompetanse, personlig kompetanse og læring	17	Hvorfor Tyrkia?	44
Tema: Narrativ metode, eventyr og storytelling	18	Økonomi	45
Hvorfor eventyr arbeid med egen historie	18	Oppsummering, veien videre og anbefalinger:	46
Tema: Historien om KREM	19	Litteraturliste	47



TIL TYRKIA MED TROLLET PÅ LASSET

Rapport fra et sosialt eksperiment på "Otel i særklasse" skrevet av Solveig Kristiansen.

«Jeg har vært på KREM -tur til Tyrkia. Det har vært en skjellsettende opplevelse. Litt selvhøytidelig kan man si at min oppfatning av meg selv og mine medmennesker aldri blir helt det samme etter dette. Heldigvis.»

På et rolig gatehjørne i Kemer ligger et beskjedent, lite Otel. Det betyr et litt mindre hotell, med en ganske mye enklere standard enn de superfantastiske luksushotellene ved stranden.

Hvilket igjen betyr at nettopp her på dette gatehjørnet ved foten av Taurusfjellene er det Nescafeen som er kaffekongen, og det å være på rett sted til rett tid når de tre varmestrålene i dusjen dukker opp, den store morgenspenningen.

Tannpussen foretas med bred benstilling, for kaldt vannet gjør bare en snartur innom sluket i vasken før den hilser deg igjen i knehøyde på sin vei mot badegulvet, dusjsluket og Middelhavet noen kvartaler unna.

Men bevares det er et pent lite idyllisk sted med lettere orientalsk stil. Med glattpolerte, beige marmorfliser på gulvet og brunt treverk i smårutete design i vinduer og dører. Granatepletreet strekker sine grener med fristende frukt inn på min veranda. Naboen har et sitrontre en armlengdes avstand fra sin. Og frokosten nytes selvfølgelig utendørs i morgensola.

Men det var så langt fra noen ferie som ventet oss. Vi er nemlig deltagere i en noe eksperimentell setting. Hensikten er å foreta krevende mentale øvelser og starte endringsprosesser, som kan gi verdifull innsikt og et mye rikere liv i pakt med "sin indre stemme"; som en av kursdeltagerne så treffende uttrykte det da vi startet for to uker siden.

Her er mennesker som sliter med store egne utfordringer i

egne liv, ristes sammen med et knippe offentlig ansatte, de fleste fra NAVet i Velferds-Norge, og ymse andre innenfor og utenfor arbeidslivet i variert grad og alle skal bare være mennesker på godt og vondt gjennom to ukers kursing i egenutvikling. Både egne og 29 andres små og store demoner påtreffes daglig i korridorane. Heldigvis er galgenhumoren og hjertevarmen også til stede i rikt monn.

Spesialbagasje

Vi var en noe broket forsamling på rundt 30 personer som dro ned hit fra Gardermoen en av de aller siste dagene i oktober. De færreste kjente hverandre i det hele tatt. Noen med forskjellig stadier av angst og stor tilstedeværelse av uro i håndbagasjen, andre med påfallende høyrøstet utveksling av livserfaring og andre intimiteter.

Vår sidepassasjer i flyet til Antalya, som skulle på helt andre eventyr enn vårt, hevet øyenbrynene i svak undring når vi forklarte vi var en gruppe som skulle på seminar i Kemer. Men bet heldigvis nysgjerrigheten i seg og lot være å spørre hvilken bedrift vi kom fra.

Forunderlig lite var såpass sært at det måtte sjekkes inn som spesialbagasje. Og godt var det, for det skulle vise seg at den ene sekken som det gjaldt, ikke kom fram før helt mot slutten av oppholdet. Snedig nok var det nettopp den sekken som inneholdt alt kursmaterialet, hvilket for så vidt rimte bra, for i det lille man hadde tilegnet seg av kunnskap om det vi nå skulle være med på, var det nettopp uforutsigbarhet og evnen til å ta utfordringene på sparket som var noen av ingrediensene..

Det ante meg at prosessen var i gang og at jeg var en del av den.

Fanden på veggen

Allerede på dag to begynte vi å bli husvarme. Noen var i full aktivitet med å male fanden på veggen, andre kikket under senga for å se om det var der hunden lå begravd, mens en og annen feide i krokene med frustrasjoner og mentale utblåsninger, så folk skvatt forskremt opp på balkongene og bare så vidt turte å kikke opp over rekkverk-kanten mens de blåste hektiske røksignaler opp mot den høye himmelen.

Senere på kvelden samlet vi oss i ring på plaststolene, under det enorme tuntreet ved bassengkanten, for å starte den virkelige jobbingen. Det var tid for en kort presentasjonsrunde, vel og merke kun med fornavn.

Det startet småforsiktig med flotte, ufarlige intensjoner om hvorfor nettopp vi befant oss nettopp her og nå. Kroppsspråket var interessant og markerte i grove trekk forskjellige varianter av distanse. Noen på grunn av manglende konsentrasjon, andre i kraft av sin profesjonalitet. Da runden var omtrent halvveis, skjedde det noe veldig rart og alle ble helt stille et øyeblikk. - Jeg har så forferdelig angst, kom det fra den vevre, velpleide damen og man kunne nesten høre hvordan maskene falt til gulvet på forsamlingen da den spontane applausen la seg.

Okei, da var det ikke hun som var en av de NAV-ansatte. - Eller jo; det kunne det faktisk være, for her skulle vi jo alle være bare mennesker? Fra da av var vi definitivt i gang, og prosessen skjøt fart helt før noe skjema, men det lå uansett i sekken som var på avveie, så det spilte jo ingen rolle.

Og det ante oss alle at vi hadde en unikt tilstedeværende kursleder ved navn Hilde, midt i blant oss. Vi merket raskt at hun evnet å fange hver enkelts oppmerksomhet på en helt spesiell måte og skapte en trygghet som mange ikke hadde følt på lenge, her midt i fremmedheten.

Vi la oss i spent forventning om at vi hadde mer harmoni og ro i vente i morgen.

- Big catastrof, big catastrof, gjaller det ut over frokostpiaz-zaen med umiskjennelig sunnmørsk aksent neste morgen. Jeg har rommet vegg i vegg og løfter automatisk øyelokkene av vekkingen, men konstaterer allerede at jeg er såpass assimilert at jeg ikke engang gløtter på gardina for å se om husene i nærområdet har rast sammen.

På tur med nissen på skuldra

En av kveldene er Tove ansvarlig for undervisningen. Hun har i mange år vært holdt nede av sin egen panikkangst og sterke depresjon, men har nå kjempet seg opp til å ligge på stadiet over "vakende i vannflata" igjen. Og har en slags kombirolle her nede, sammen med flere som er tilknyttet organisasjonen KREM, som arbeider for å få folk inn i et kreativt og mangfoldig arbeidsliv.

Hadde vi andre sett oss selv i speilet hadde vi vel sett oss som en gjeng måpende månefisker alle sammen. For her rett foran oss i samme stund, sprang hun ut i full blomst og traff oss så til de grader midt i solar plexus, med sin ærlige og direkte måte å beskrive den til tider nesten invalidiserende indre kritikerens vår på.

Denne grusomt anmassende typen som til tider nesten har drevet henne fra både vett og forstand.. Men det var før hun lærte å kjøre en smokk inn i truten på`n om han blir for ille, eller true med å putten ned i en eske med lokk på, og la han bli igjen hjemme hvis hun skal ut. - Og det liker`n jævlige dårlig dere, for han er så innmari nysgjerrig. Og vi trenger`n jo, men han må bare ikke få kontrollen, sier Tove.

Å si at hun hadde egnet seg for teaterscenen er en mild beskrivelse. Den korte, vevre dama med et kroppsspråk som er en studie verdt, spankulerer nå rundt midt i ringen og har oss andre på plaststolene i sin hule hånd fra første øyeblikk.

Her er hun sirkusdirektør med høy, fast stemme som skrider rundt i manesjen med utadvendt fotbladstilling, hendene dypt nede i strikkejakkelommene, der nede på låret et sted og til tider noe ivrige rotasjoner med munn og nesetipp for liksom å markere økte omdreininger på turtallet etter hvert som bekjennelsene kommer.

Snart er alle kursdeltagerne i ferd med å beskrive sine

egne råtasser. Noen i form av gnålende nisser på skuldra som kan drive en til vanvidd. Andre i form av en mare av en gammel grå gubbe som sniker seg frem med lagerfrakk og gnåler og sutrer om alt som ikke er bra nok, langt der nede fra de indre kjellerrom.

Vi blir alle både sterkt engasjert og dypt grepet og tørker tårer både på oss selv og andre av gjenkjennelse.

Og vær obs, for Tove er en type som raskt kan dukke opp på en plass nær deg. Det var ikke bare kritikerne som ble avdekket den kvelden. Dette var også en et knakende godt eksempel på hvilken dundereffekt en passe miks av kunnskap, brukerkompetanse og formidlingstalent kan ha, og her ble hun gitt en arena for å teste ut konseptet.

Privat space og sjefer i egne liv

Og sånn går nu dagen med sine små og store viderverdigheter, til heftig kommentering av noen som har kjeften på skaft, mens andre knapt klarer å pipe ut noen lyder under yogaens skrikeøvelser. Her er hele spekteret representert.

Sola er den mest dominante ingrediensen på buffetbordet, og tar glansen fra de hardkokte eggene, og de 8 1/2 serverat-skivene som tydeligvis har gitt beskjed til anretningen om at de trenger private space rundt seg for å føle seg komfortable. - Eller er det betjeningen som har snappet opp et og annet i forbigarten fra aftensesjonene, og misforstått noe i sin velvillighet for at vi skal ha det bra.

Nei, det får være grenser for metaforer. Det å tillegge serveraten slike egenskaper blir nok å plassere skyld litt vel langt utenfor seg selv, men er noe man veldig lett tyr til når livet for tiden ikke akkurat er slik vi skulle ønske det kunne være. Såpass har man da skjönt etter snart endt opphold på Endringsmetodekurs i Tyrkia. Men nå er vi her nettopp for å ta tilbake kontrollen over egne liv, og ikke skjule oss bak diagnoser og "frykter", men lære oss verktøyene for å springe ut i all vår glans som den vi egentlig er, der inne i oss selv. I tillegg kan vi lære oss å vende den erfaringsbaserte kompetansen vi har ervervet oss gjennom livet, til nyttige ressurser både for oss selv og andre. Tilsynelatende unyttige omveier kan benyttes til unik kunnskap.

Dette kunne fort blitt til en utholdelig trykk-koker. For her er det som Big Brother og Hotell i særklasse på et og samme sted 24 timer i døgnet, to uker i strekk. I tillegg utviklet stedet seg ganske raskt til å bli en avlegger av Foreningen for omplassering av dyr. Noen var allergiske, ingen ble hysteriske, men folk som sjelden røkte hjemme slukte til tider nesten sigarettene på tvers i ren forvirring mens livets catwalk fremviste stadig nye kreasjoner.

En fredsdue falt til jorden tidlig i prosessen, men da hadde vi egentlig ikke kommet ordentlig i gang med å finne verken egne eller andres indre gullkorn. Og over det hele svever bønnekallingene fra minareten fem ganger i døgnet, hvilket må sies å være både stemningsfullt og en kjærkommen påminnelse om at verden utenfor går sin vante gang og sannsynligvis vil fortsette å gjøre det også etter at dette omreisende sirkuset har forlatt den polerte feriebyen.

Endring

- Hvor er vi hen nå folkens? Sett beina godt i golvet, finn roen og kjenn at du er her med hele deg. Det gjelder å finne sin indre stemme og lytte til den. Vi må bli sjefer i egne liv, dere! Og hvilke verdier er viktig for oss i den sammenheng?

Kursleder Hilde innleder den daglige kveldsøkta med ny samling under det enorme tuntreet, der hotellpojken Sacramento på antatt noenogfemti med gummifjes og lange sko, tar seg en blund innimellom slagene på en slags plankeplattform høyt der oppe mellom greinene.

Noen råfryser og klarer ikke å samle konsentrasjonen. Andre har trukket den røde strikkelua godt nedover sitt sosiologhode. Enkelte sitter med haka trygt planta nede i skjerfet og et skrått blikk på forsamlingen, mens andre igjen har en uttalt frykt for at blærekattaren skal gjøre sin innmarsj på arenaen.

Otelverten sørger for at innkalt forsterkning svinger malekosten hektisk for å få siste strøk på plass i stedets kjellerstue, slik at forsamlingen snarest kan søke ly innomhus. Hvilket vi etter hvert gjør. Til vår store lykke finner vi der en peis med opptenningsklar ved. En fyrstikk og noen hostekuler senere befinner vi oss igjen på yttersiden, for røken ville på ingen måte forlate oss der nede. Det stinker norsk hyttetur og lyser forventning, tillit, mot og ærlighet av hvitøyene våre. Vi er så absolutt i bevegelse.

Lykkestyrer og eventyr

Flere sesjoner senere har en kursleder, som forunderlig nok klarer å gripe forsamlingens sprikende fokus og holde tøylene gjennom mange kveldstimer, ført oss gjennom intense refleksjonsrunder rundt hvilke verdier som betyr mye for oss, deres egenskaper og måter vi kan vise dette på gjennom våre handlinger.

Vi har tenkt igjennom og vurdert hvilke personer vi beundrer og hvilke egenskaper disse har. Kjendisene glimret med sitt fravær her. Veldig mange hadde til sin store forundring ført opp nære familiemedlemmer på denne lista. Og mange fikk aha-opplevelser rundt dette, også fordi dette igjen satte søkelys på hvilke egenskaper vi ønsker å styrke i våre egne liv.

Ut fra dette skulle man så velge to av meddeltagerne som hadde egenskaper man beundret i sitt eget lykkestyre, for å nyte godt av og lære av disse egenskapene. Her slo også kreativiteten ut i full blomst. Berikelsen over oppmerksomheten ved å for eksempel kunne være prinsesse for en dag og alvoret vi alle la i de forskjellige oppgavene for å skape en god dag for andre, er en morsom øvelse som med hell kan benyttes i alle sammenhenger, også på den hjemlige arena.

Teori og praksis

Under kveldsøkten mjaues det forventningsfullt fra alle kanter. En haltende løshund er brakt til dyrlege og penger skrappt sammen for transport og opphold på rekreasjonshjem.

- Mange har både brent seg og brent seg ut tidligere, på å ha vært så innmari dyktige på å rulle ut den røde løperen for alle andre enn seg selv gjennom livet. Omsorg er også noe du skal gi deg selv, sier Hilde, og vi nikker tanken kjærlig velkommen.

Vi er i det hele tatt etter hvert blitt helt rå på det å være til stede i egne verdier, bli langt bedre til å være sjefer i egne liv, og til å gi klart uttrykk for at man ikke gidder å være en meddilter for den sosiale saks skyld, men har egne behov som det er viktigere å ta hensyn når det er riktig..

Vi drilles stadig på hvor viktig det er å "høre ut" hva en annen har å si, før man avbryter heftig enten fra en angreps- eller forsvarsposisjon, eller i utålmodighet over en noe omstendelig samtalepartner som altfor sakte nærmer seg poenget. Vi konstaterer der vi sitter at roen for en stor grad har senket seg på hotellet i særklasse sånn rundt midten i andre uke.

Rett etter fyker tre kursdeltagere forbi jernstakittet og runder hjørnet inn på området, hengende som streker i båndet etter hotellets hund, som er en krysning av Boxer og Mastiff, og som nå har fått ferten av en katt. De har tatt grep og dro til stedets veterinær for avlopping og ormekur med hunden, mens otel- og hundeeier i en og samme person ser forundret etter følget, men skjønner lite engelsk og aner mindre om hva som foregår med det elskede og tilsynelatende velpleide kjæledyret, annet enn at nordmenn må være noen aldeles overjordiske hundeeiere.

På vei til veterinæren satte bikkja tennene i en kattunge, som også måtte bli med lasset for øyeblikkelig hjelp, før ekvipasjen ankom dyrlegens kontor med stor ståhei og sammenskrapte midler av egen lomme. Der unngikk dyrlegens egen katt med nød og neppe å bli det neste offeret for bikkja med sterkt fokus på egne behov. Det var først neste dag vi fikk et hint om at vi skulle begynne å tenke i metaforer, og at vi etter hvert skulle skrive et eventyr med happy ending. "Vil du være med, så heng på" er ikke helt irrelevant i denne sammenheng.

Lurt og lært

- Vel vitende om at endring kan gjøre vondt, konstaterer man samtidig at det gjør godt å sitte her i varme, vakre omgivelser i Tyrkia med spennende markeder og ivrig pruting som bakteppe, og hvor en sosialhjelpsmottaker kan gå til dekket restaurantbord og kose seg med nyervervet kunnskap om pruting og spennende innkjøp for langt under 50-lappen, på det stedlige markedet, fremfor å være stuck på et fordums høyfjellshotell i den norske fjellheimen, som hadde sin glanstid på 60-tallet.

For nettopp det å kjøre disse kursene på et sted hvor det ikke er så lett stikke av når egenutviklingen pågår og de indre – og ytre – konfrontasjonene ruller fremover i prosessen er noe av cluet.

Hadde det dukket opp en buss med "Oslo" på destinasjonstavlen, sånn mot midten av oppholdet et sted, er det stor sannsynlighet for at enkelte hadde hoppet på i fart, om så

uten bagasje, bare for å komme vekk og hjem.

Hjem til gullfisk, katter, bikkjer og unger, eller til stabile venner, kolleger og trygge offentlige stillinger. Behovet for private space begynte å bli prekært, men enkelte oppdaget også at de trenger å ta livsnødvendige oppgjør på den private arena for å komme seg ut av destruktive omgivelser, så hvor kofferten skal plasseres er i nåværende stund noe uklart.

En og en halv fridag senere er vi igjen på oppadgående og sugne på mer kunnskap og refleksjoner rundt "Lært" og "Lurt". Vi "hører ut", faller ut og bryter ut, ommatat og ommatat.

På tirsdagskvelden i uke to, konstaterte noen av de medbrakte sosialarbeiderne med stor ettertanke, at man nok aldri har kommet sine venner så nær, og på en slik måte som man har gjort her overfor folk man ikke ante befant seg på denne kloden en gang, for bare to uker siden. Og at de her har fått en helt unik innsikt, masse inspirasjon og et kompetansepåfyll av de sjeldne.

Jeg har nok en gang erfart at det er vanskelig å se ved første øyekast hvilke bein de ømmeste tærne sitter på. Vonde opplevelser rammer hardt og brutalt uansett stilling og status og den helt spesielle nærheten her er sjelden vare for de aller, aller fleste.

Det er ren og skjær innbilning å tro at ikke vi halte og skakke, men akk så levende personene har veldig mye å bidra med. Og at evner og egenskaper likevel ikke går ut på dato, uansett tilværelse "innenfor" eller "utenfor". Nå skal det søkes jobber med en overbevisning som bare rækker n, på mine egne betingelser og etter mine egentlige ønsker, og leve ut at her er dama som har blitt sjef i eget liv.

Og jeg vet at Lars, som har vært så modig å dele sin erfaringskunnskap og sine kloke tanker med oss, også skal hjem for å ta i bruk sin aller første egen leilighet, etter å ha bodd på gata i Oslo i åtte år som rusmisbruker; er en bladselger jeg vil se etter når jeg kommer hjem. - Så hva er lurt dere?

BAKGRUNN FOR KURSET

skrevet av Hilde Dalen

Bakgrunnen for at en rekke mennesker med forskjellig ståsted og livserfaring sammen reiser til Tyrkia og deltar på et kurs som varer i 14 dager, er basert på tidligere erfaringer gjennom flere gruppebaserte prosesser på tvers av kompetanse og roller. Forskning viser også at dette kan være hensiktsmessig bruk av tid, penger og ressurser.¹

De fleste kjente strategiene for å forebygge psykiske lidelser og fremme sunn helse vektlegger det å styrke den en-

1 Tor Slettebø, Elisabeth Brodtkorb, Vanja Dietrichson og Kim Lyhne. (2009) og Tor Slettebø, Elisabeth Brodtkorb, Vanja Dietrichson og Torvald Øien. (2011)

keltets opplevelse av mestring, sosial støtte og tilhørighet, opplevelsen av å være til nytte, evnen til å ta ansvar for seg selv og evnen til å ta i bruk egne ressurser. Medvirkning, involvering og engasjement er viktige forutsetninger for at de forebyggende og helsefremmende tiltakene skal resultere i bedre helse. Dialog, involvering og brukeren i sentrum utfordrer derimot både brukeren og fagutøveren til både å tenke og handle på nye måter.

Til dette trenger vi nye og annerledes verdigrunnlag og metoder med verktøy som nettopp fremmer opplevelsen av å være i fokus.

I dagens Norge er det om lag 600.000 mennesker som på en eller annen måte står utenfor det ordinære arbeidsliv. Av disse er det mange som innehar en realkompetanse og livserfaring som er etterspurt av dagens arbeidsgivere. KREM som brobyggerorganisasjon arbeider med å knytte bånd og kontakter mellom enkeltmenneske, arbeidslivet og offentlig forvaltning.

Ett av verktøyene KREM tar i bruk er å arrangere Endringsmetodekurs for mennesker som i lang tid har stått utenfor det ordinære arbeidsliv sammen med ansatte i offentlig forvaltning.

"Så hvorfor Endringsmetodekurs? Hvorfor Tyrkia? Hvorfor 14 dager? Hvorfor ansatte, forskere/akademia og brukere sammen?"

Skal NAV betale for å sende sosialklienter til Syden? Problemstillingen ble igjen aktualisert sommeren 2011, da Dagbladet² hadde en stor sak om dette mens en gruppe deltok på Endringsmetodekurs i Tyrkia. Det har vært flere kritiske røster til denne bruken av penger. Noen av dem kommer til syne i mediene både i 2008³ og senere⁴.

Spørsmålene om Endringsmetodekurset er mange, svarene er ikke entydige, og noen av dem synliggjøres i denne rapporten.

KREM har i samarbeid med HUSK Osloregionen arrangert syv Endringsmetodekurs i Kemer/Antalya i tidsrommet juni 2008 til og med november 2011.

Endringsmetodekurset er utviklet som en empowermentaktivitet for å istandsette enkeltindivid til endring mot arbeid. Dette gjøres gjennom en avklarings- og bevisstgjøringsprosess og kartlegging av den enkelte deltagers iboende talent og resurs. Arbeidet er gjort ved hjelp av aktiv delttagelse, dialog, samspill og ulike pedagogiske metoder.

Kurset er lagt opp slik at hver enkelt deltager gjennom refleksjon og oppgaver, både individuelt, i grupper og i plenum, skal tilegne seg verktøy som gjør den enkelte bedre rustet til å komme seg i aktivitet, og ikke forbli en

2 <http://www.dagbladet.no/2011/06/08/nyheter/innenriks/syden/kurs/nav/16840776/>

3 <http://tb.no/nyheter/nav-brukere-til-tyrkia-for-skattepeng-1.1457063>

4 <http://tb.no/nyheter/ulikt-syn-pa-tyrkia-tur-1.1451367>

passiv stønadsmottager. Målet er å synliggjøre ressursene og kompetansen den enkelte innehar for individet selv og for omgivelsene. Temaer som gjennomgås er blant annet; Personlig kompetanse, narrativ metode (storytelling), kommunikasjon i teori og praksis, transaksjonsanalyse, LØFT, holdninger og verdier.

Deltakerne er sammen i 14 dager. Intensiteten dette skaper er viktig for dynamikken og prosessen i gruppen. De er mer fokuserte på andres og sin egen utvikling. At det i tillegg er i Tyrkia, et fremmed land, forsterker denne effekten.

Erfaringer fra arbeidet har lært oss at bruker/NAV/akademien sammen kan skape en felles forståelse av hva som må til for å få til en bedre relasjon og samarbeid, både på individ- og systemnivå, at ressurser synliggjøres og at dette kan legge grunnlaget for utviklingen av en bedre tjeneste. En tjeneste som gir både enkeltindividet og samfunnet.¹ Gjennom denne rapporten vil disse forholdene belyses nærmere.

Hensikten med at det deltar både ansatte og brukere er at deltakerne gjennom diskusjon, felles refleksjon og erfaringsutveksling skal kunne skape seg en felles forståelse av hverandres utfordringer. Forskerne har også hatt en tilleggsoppgave i å dokumentere prosessene som skjer i gruppa. De uttrykker selv at de får økt forståelse av disse prosessene ved å delta selv.²

OVERORDNET MÅL:

At deltakerne ved tilegnelse av teori, refleksjon og bevisstgjøring utforsker og utvikler egne helsefremmende prosesser. At alle deltakerne oppnår økt samlet kompetanse og spesielt utvikler handlingskompetanse, og at de gjennom det settes bedre i stand til å medvirke positivt både i egen og i andres endrings- og utviklingsprosesser.

Vi ønsker primært at den enkelte bruker av det offentlige tjenestetilbudet skal skape en bevegelse mot en meningsfylt hverdag, og derigjennom komme nærmere det ordinære arbeidslivet. Videre ønsker vi at hver enkelt deltager skal utvikle både vilje, evne og mot til å ta ansvar i eget liv, fordi de selv erkjenner mulighetene som ligger i deres kompetanse, egenskaper og deres visjoner. Gjennom å delta på kurset skal deltagerne få anledning til å anerkjenne egen kompetanse og mål, og å øke livsglede og kontroll over egen livssituasjon, bli mer bevisst på hvilken retning de vil gå videre, og hvilke handlinger som må gjøres for at de skal nå sine mål, for på den måten å bli i stand til å skape endringer i egne liv. Her kan det også utarbeides konkrete handlingsplaner.

¹ Slettebø mfl. 2011

² Slettebø mfl. 2011

Delmål:

- Synliggjøre hver enkelt deltagers kompetanse, egenskaper og ressurser.
- Bidra til at deltagerne får en aktiv bevegelse mot en mer meningsfylt hverdag/ lønnet arbeid
- At deltagerne er mer bevisst sin situasjon og hva som må til for å endre sin livssituasjon
- Motivere til å bruke de verktøyene, den kompetanse og de ressursene hvert enkelt menneske innehar på en slik måte at det bedrer livskvaliteten til den enkelte kursdeltager.
- Bidra til fagutvikling

Læringsmål:

- Utvikle forståelse for helsefremmende prosesser i egne og andres liv
- Utvikle ferdigheter i bruk av aktuelle metoder for helsefremmende endringsprosesser
- Utvikle forståelse for etiske problemstillinger
- Utvikle en forståelse for hvordan verdier og holdninger påvirker handlinger
- Praktiske øvelser i løsningsfokuserte samtaler
- Praktiske øvelser i bruk av narrativ teori/metode

Temaoversikt:

- Formål og forventninger
- Ansvarliggjøring og myndiggjøring
- Partnerskap og partnerskapsavtale
- Individuell avklaring framdriftsplan
- Visjoner, verdier, holdninger og handlinger
- Kommunikasjon, kompetanse og læring
- Personlig kompetanse
- Aktiv personlig refleksjon
- Narrativ metode - eventyr og storytelling
- Hva er mulighetene i KREM?

Kursform:

Forelesninger, opplevelsesorientert læring med kombinasjon av diskusjon, øvelse og veiledning. Gruppearbeid og skriftlig innlevering av meta- arbeid og logg. Praktiske veiledningsoppgaver med vekt på refleksjon og erfaringslæring.

Endringsmetodekurset er en blanding av forelesninger, diskusjoner i plenum og gruppearbeid – både i små og mellomstore grupper tas deltakerne med på en reise, hvor hver enkelt sitter ved roret. Dette er et motivasjonskurs der deltakerne skal motivere seg til å gjøre endringer i egne liv. Fokus er derfor rettet mot at deltakerne gjennom undervisning, innspill, aktiv refleksjon og spørsmål etterfulgt av gruppearbeid eller individuelt arbeid skal bli myndige og kyndige til å stake ut hvilken kurs man vil sitt eget liv skal ta.

Dokumenteringsform:

Loggskrivning etter metoden Gjort - Lært - Lurt.
Foto, referater, film, intervju og logger.

Endringsmetodekursene fra 2008 til 2011

Totalt har 190 personer deltatt på Endringsmetodekurs i Kemer/Antalya i Tyrkia fordelt på syv kurs i tidsrommet fra juni 2008 til og med november 2011.

Det har deltatt forskere fra henholdsvis Diakonhjemmets Høgskole, Høgskolen i Sør-Trøndelag og Høgskolen i Oslo/Akershus. De ansatte har kommet fra NAV-kontorer i henholdsvis; Horten, Drammen, Bærum, bydel Sagene, Bjerke og Grünerløkka i Oslo og enkelte fra andre lokale NAV kontor. Brukere som har deltatt er fra Agder, Midt Norge, Telemark, Vestfold, Oslo, Buskerud og Bærum.

Av de 190 deltakerne var henholdsvis 20 ansatte, syv forskere, fire studenter, 145 brukere og 14 fra KREMteamet, rekruttert både fra brukergruppen og ansatte. Av de som har deltatt i KREM teamet mottar tre i dag trygd og 11 er i arbeid, i KREM eller andre steder. Brukerne som har deltatt har hatt ulike ytelser, men i hovedsak har det vært deltakere i Kvalifiseringsprogrammet (KVP) eller mennesker med Arbeidsavklaringspenger (AAP) og flere langtidsmottagere av sosialhjelp. Utdanningene har spant fra kriminalitet, rus, psykiatri og arbeidsledighet. Deltakerne har vært fra 14 til 62 år, med hovedvekt mellom 30 og 50 år. Kjønnfordelingen har vært tilnærmet lik. Deltakerne har ulik livserfaring, og flere av brukerne hadde tidligere vært i ordinært arbeid, men sto nå utenfor, årsakene til dette er sammensatte. De fleste er rekruttert av NAV, som også har oppfølgingsansvaret for disse etter hjemkomst fra kurset. Av de 145 har KREM oversikt 78 personer. Av disse er 29 i meningsfylt og samfunnsnyttig aktivitet, 25 i arbeid, 12 er på vei gjennom KVP/AAP og 11 er avklart til uføretrygd og en er død. Det er viktig å merke seg at noen av deltakerne har deltatt på mer enn ett kurs. Kursene har blitt benyttet som avklaring, motivasjon og støtte på veien til arbeid.

I 2011 ble det arrangert to turer der det til sammen deltok 57 personer. I juni deltok 24 personer, hvorav seks offentlig ansatte/forskere. I november var det åtte ansatte og én forsker fra HiOA, til sammen 33 deltakere. Denne rapporten omhandler dybdedekning i de to turene i 2011.

Kursprogrammet er utviklet av KREM, og er basert på erfaring og bygget på både teori, metoder og praksis, blant annet fra Løsningsfokusert tilnærming. Samlingene foregår sent på ettermiddagen og utover kvelden. Ulike oppsatte temaer i programmet gir en pekepinn på hva samlingen vil bringe, men vi er levende mennesker og det krever stor fleksibilitet og evne til å følge dynamikken i gruppen. Etter hver samling laget vi en logg sammen, med fokus på hva vi hadde gjort, hva vi lærte og det vi mente var lurt å ta med seg videre.

DOKUMENTASJON

Ved avsluttet kurs og innfrielse av målkrav mottar deltakerne et kursbevis/diplom. Det er skrevet to rapporter fra arbeidet utgitt av Diakonhjemmet Høgskole rapport nr 6 /2009 og 10/2011 som utarbeidet materiell til bruk i undervisning og sist men ikke minst utviklet en Læringsrapport knyttet til erfaringene med utvikling, loggdokumentasjon og gjennomføring av disse kursene. Læringslogger er kortfattede, praksisnære notater hvor deltakerne fortløpende og systematisk beskriver og reflekterer over aktivitetene. Prinsippet med læringslogger i evaluering bygger på ; redegjørelse, vurdering og anbefaling, som har sin parallell i konstaterende, vurderende og konstruktive orienteringer. ¹ Teknikken og oppsettet for bruk av læringslogger i dette prosjektet bygger på forskeren Tom Tillers læringslogger i aksjonslæring og aksjonsforskning, ² Gjort, Lært og Lurt. *Gjort* tilsvarende det beskrivende, deskriptive eller konstaterende nivået. *Lært* er det vurderende, analytiske nivået, hvor man vurderer og gransker handlingen, gjerne i lys av teori eller tidligere erfaringer. Det konstruktive nivået, *Lurt* peker fremover og gir anbefalinger for videre handlinger/aksjoner. Logg og aktivitetsbeskrivelsen inneholder, i tillegg aktivitetsnavn, målet med aktiviteten, ofte dato, hvem som deltok og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen.

Teoretisk grunnlag og forståelse

Hvilke begreper er relevant å bruke?

Empowerment, brukermedvirkning, medbestemmelse, medinnflytelse, samarbeid, partnerskap, bruker, aktør eller samarbeidspartner?

Empowerment

Begreper som empowerment, brukermedvirkning og partnerskap har i stor grad vært utviklet av fagfolk og forskere, men hva mener brukerne selv om disse begrepene? På samme måte har behovet for brukermedvirkning ofte vært et uttrykk for profesjonelle, ledere, politikere og forskere sine behov for svar på ulike spørsmål. Det er ikke gitt at brukerne selv oppfatter disse spørsmålene som relevante. Hva finner vi om vi snur begrepene på hodet og spør dem det gjelder? I en "bottom-up-tilnærming" er det relevant å betrakte hjelpetilbudet fra brukernes egen synsvinkel, og samtidig gi dem anledning til å påvirke utviklingen av tilbudene basert på hva de mener er gode tjenester.

Empowerment er et honnørord, og det trengs ytterligere avklaring for å gi begrepet mening. Det er vanskelig å gi en kort og entydig definisjon av begrepet empowerment fordi begrepet rommer mange motstridende ideologier og strømninger. Det engelske ordet "empower" har to betydninger: 1. to give power or authority to; authorize; og 2. to enable or permit (Oxford English Dictionary 1971). På norsk brukes begrepet om å gi makt eller kontroll til, og å gjøre i stand til eller å tillate. Ord som myndiggjøring blir

1 Holter og Kalleberg 1996

2 Tiller 2007

også benyttet. I både den engelske og den norske betydningen ligger det en spenning mellom den aktive og passive forståelsen av empowerment. Vi mener at det er viktig å understreke at brukerne selv skal stå for sin egen empowermentprosess, og at fagfolkens rolle er å legge til rette for at dette kan gjøres.

Empowerment er ikke noe man gjør med folk, men det er noe som folk kan velge å gjøre selv. De innebygde motsetninger kan gjøre det vanskelig for fagfolk som skal forsøke å implementere teorien i praktisk utøvelse. I tillegg beskrives empowerment både som et perspektiv, en teori, en metode, en tilnærming og som en ideologi. Beskrivelsen av empowerment vil med det være avhengig av hvilken kontekst, virkelighetsforståelse og menneskesyn som legges til grunn. Sentralt i flere av definisjonene av empowerment, er at brukerne får mulighet for å ta kontroll over sine egne liv, og at de opplever at de har innflytelse og makt til å påvirke egne livsbetingelser og forhold som kan øke deres helse og velferd. En kort og sammenfattet definisjon av empowerment på norsk er:

Empowerment er et mål og en prosess hvor brukerne individuelt eller kollektivt får anledning til å ta økt kontroll over eget liv ved å påvirke egne livsbetingelser og ved å ha innflytelse i tiltak og tjenester som kan gi bedre levekår og livskvalitet.¹

Brukermedvirkning er altså et viktig element i empowerment tenkningen. Brukermedvirkning har lenge vært både et mål og et virkemiddel i sosialfaglig arbeid, men det kan likevel være vanskelig å få til. Selv der hvor kunnskapsutviklingen kan virke velmenende, radikal og frigjørende, kan den likevel inneholde elementer som kan oppleves som undertrykkende for tjenestemottakerne. Brukermedvirkning er heller ikke et entydig begrep, men det kan defineres som "de som berøres av en beslutning, eller er brukere av tjenester, får innflytelse på beslutningsprosessen og utformingen av hjelpetilbudet".² En enkel måte å definere en bruker på er å si at det er en som benytter seg av et offentlig tjenestetilbud.³

Ordet bruker kan oppfattes på mange ulike måter. En bruker kan være en person som "bruker" hjelpeapparatet utelukkende til fordel for seg selv. En bruker kan assosieres med en stoffmisbruker, en rolle som noen etter hvert har lagt bak seg. Kursene i Endringsmetoder har vist oss at det er mulig å forstå relasjonen til hjelpeapparatet på flere måter. På den ene siden er brukere mottakere av tjenester, i alle fall for en periode, men de er også noe mer. Brukere har kunnskaper og erfaringer som fagfolkene, administratorene og politikerne trenger, både for å gi bedre hjelp til den enkelte, men også for å kunne utvikle et bedre tjenestetilbud for alle. Således kan brukere også betraktes som samarbeidspartnere. Ordene som brukes må kunne ta høyde for at vi ikke "er enten eller", men at vi er "både og". En god relasjon kjennetegnes av at begge partene opplever at de er mottakere og givere, at vi gir og at vi får. Det er denne vekselvirkningen som er grunnlaget for at vi opplever gjensidighet og mening i samhandlingen

1 Slettebø mfl 2009

2 St. meld. Nr. 34 (1996-97), s. 29

3 Rønning og Solheim 1998, s. 21

med andre. Ofte er det relasjonen til hjelpeapparatet som avgjør om man kan kalles en bruker, en kunde eller en klient. Begrepene som benyttes vil være avhengig av hvilke valg- eller påvirkningsmuligheter hun eller han antas å ha, og hvilken kontekst og hvilke relasjoner som beskrives. En kritisk innvending til disse begrepene er at de bare vektlegger enkelte sider ved brukerne, og at andre ikke blir tillagt verdi, for eksempel at de også er handlende og kompetente aktører.⁴

I teori om brukermedvirkning skilles det vanligvis mellom ulike nivåer og grader av medvirkning. Når det gjelder nivåer av medvirkning, skilles det mellom individuell og kollektiv medvirkning. Det er formålet med medvirkning som avgjør hvilket nivå som beskrives. Med individuell medvirkning er formålet at den enkelte har innflytelse i sin egen sak. Individuell medvirkning handler om at den enkelte skal bli hørt og få anledning til å komme med forslag til hva som skal gjøres og at disse synspunktene blir tillagt vekt i utformingen av tiltaket. Med kollektiv medvirkning er formålet å påvirke utviklingen av det generelle tjenestetilbudet og som får konsekvenser for alle brukerne av tjenesten.⁵

Vanligvis forstås medvirkning som en mulighet til å påvirke og at medvirkning gir resultater.⁶ Medvirkning må bety at brukerne skal ha innflytelse hvis brukermedvirkning skal få et reelt innhold. Ellers blir begrepet bare retorikk. Det er ikke tilstrekkelig å lytte til brukerne fordi det å lytte til brukerne ikke nødvendigvis gir resultater. Ideelt sett skal brukeren ha anledning til å forhandle seg frem til løsninger og helst ta egne avgjørelser innenfor rammene av lovverket.⁷

Empowerment oppnås ikke ved at maktesløse blir overlatt til å forvalte sine egne problemer. Det dreier seg altså om å være bevisst på hvor man befinner seg, og om det i et gitt tilfelle er rett å være der man er for øyeblikket. Vi vet at brukermedvirkning ikke nødvendigvis forstås på samme måte hos alle deltakere i ett og samme prosjekt. Brukermedvirkning må oversettes og forstås på nytt i hver situasjon for å gi et meningsfullt innhold, og dermed kan det også bli vanskelig å vurdere "hvordan brukerne har opplevd brukermedvirkning". I en situasjon hvor man er skuffet og irritert, vil man sannsynligvis ha en annen opplevelse av brukermedvirkning enn når alt er bra.⁸

SAMHANDLING OG PARTNERSKAP

Når det gjelder samhandlingen med offentlige tjenester, fremstilles partnerskap og samarbeid som et ideal. I den profesjonelle forståelsen blir begrepet partnerskap ofte stående som et prinsipp for god praksis, men uten at begrepet er blitt drøftet kritisk. Det er flere forutsetninger for partnerskap. For det første kreves det en relasjon mellom brukerne og fagfolkene. Aktørene må kunne oppleve at

4 Sandbæk 2001

5 Seim og Slettebø 2007

6 Arnstein 1969

7 Andrews 2003

8 Ausland 2009

de er i en dialog. For det andre kreves det at brukerne får informasjon om rettigheter, om hjelpetilbud, om organiseringen av tjenestene, om beslutningsprosesser og klagemuligheter. Dette sikrer ikke medvirkning i seg selv, men er viktige forutsetninger for reell medvirkning.⁹

Partnerskap mellom mottakerne av tjenestene og fagfolkene og hva det kan bety:

- At både brukernes erfaringer og de profesjonelles fagkunnskaper anerkjennes.
- At ansvaret for samarbeidet deles i fellesskap mellom brukerne og fagfolkene, og at det forhandles om løsninger.
- At brukerne får reelle valgmuligheter og innflytelse.
- At det er åpenhet om maktforskjeller som må erkjennes.
- At både brukerne og fagfolkene skal føle seg som likeverdige aktører, selv om makten ikke alltid er jevnt fordelt.
- At det stilles krav om, og forventninger til, innsats fra begge parter.
- At det foretas løpende evaluering: Hvert møte skal avsluttes med en kort evaluering om hva partene opplevde som bra og hva som kunne ha vært gjort annerledes.¹⁰

Hva som forstås som partnerskap i én relasjon, kan oppleves som en tvangstrøye for andre. Definisjonen av partnerskap må alltid forhandles frem i hvert enkelt tilfelle, og må ta utgangspunkt i brukernes ønsker og behov, og den konteksten møtet finner sted i.¹¹

Brukernes erfaringer og syn på brukermedvirkning Deltakerne på Endringsmetodekursene og i HUSK-prosjektet, har brukt mye tid på å drøfte ulike begreper som benyttes på mottakere av velferdstjenester, og relasjonen de har til fagfolkene.

Det er vanskelig å bli ferdig med denne diskusjonen, fordi det handler om vår identitet, hvordan vi forstår oss selv, hvordan andre oppfatter oss og hvordan vi vil at andre skal oppfatte oss. Dessuten endrer vår identitet seg etter hvert som vi gjør oss nye erfaringer. I tillegg har vi mange ulike identiteter. Kontakten med hjelpeapparatet er bare én side av mange relasjoner vi inngår i. Vi er mødre, fedre, kjærester, tanter, onkler, venner, naboer, sjefer, forskere, aktivister, konger, dronninger og mye mer. Det er slik at vi går inn og ut av mange roller i livene våre, og vi ønsker ikke bare å bli redusert til en av disse, for eksempel til en "bruker". Deltakerne i HUSK er ikke enige om hvilket begrep som er best. De er derimot forent om at relasjonen mellom tjenestemottaker og tjenesteyter må bygge på en forståelse av at kunnskaper og erfaringer fra begge parter må tillegges verdi.

Maktforskjeller mellom de ulike partene vil alltid være til stede, men det behøver ikke være til hinder for utvikling av

gjensidighet. Deltakerne i HUSK-prosjektet har gjort seg mange erfaringer om hva som har gitt dem innflytelse. De understreker behovet for kunnskap om hva brukermedvirkning er eller kan være, og hva de kan ha innflytelse på.

En viktig forutsetning for medvirkning har vært å få bedre kjennskap til regelverket, og hvordan de kan medvirke i egen sak eller på systemnivå. Dette har gitt dem et språk, en forståelse og et begrepsapparat og opplevelsen av å ha blitt lyttet til av fagfolkene. Andre forhold som har bidratt til økt medvirkning har vært konkrete erfaringer, oppgaver og ansvar. Gjennom dette er deres kompetanse gjort tilgjengelig for andre og den er blitt tatt på alvor. Dette har også gitt dem en følelse av mestring, noe som har gitt et mer positivt selvbilde og bedre forutsetninger for å gå i dialog. Fagfolkenes holdninger til brukerne har også vært av betydning, for eksempel ved at de også kan gå inn i rollen som elev og lytte fordomsfritt før de gjør seg opp en mening om det videre forløpet. Fagfolkenes relasjonelle kompetanse og oppfølging av den enkelte, er viktige egenskaper som fremmer medvirkning. Brukermedvirkning er ikke en teknikk som skal anvendes. Brukermedvirkning er like mye et uttrykk for en holdning. Medvirkning må gjøres ut fra den enkeltes behov og ønsker, og derfor må det alltid forhandles om hvordan det skal gjøres. En rettesnor kan være: Spør dem det gjelder. Det er vanskelig å medvirke alene, men sammen med andre går det lettere. Kollektive aktiviteter, enten det er i et arbeidsfellesskap eller i en organisasjon, synes kanskje å ha vært den viktigste forutsetningen for medvirkning. Fellesskapet med andre er viktig, og omdreiningspunktet fant sted der alle partene opplevde samarbeidet som nyttig.¹²

Vi vil nå ta for oss begge kursene i 2011 ved at kursene presenteres på ulike måter og hver for seg for å vise at selv om temaene, målene og målgruppen er lik, er hva som skjer i prosessen svært forskjellig. Det første kurset fremstilles knyttet opp til temaoversikten. Det andre fremstilles ved hjelp av en kursdagbok.

ENDRINGSMETODEKURS 4. – 18. JUNI 2011

Skrevet av Trine Juell og Tove Dyrild

Deltakerne møttes på Gardemoen flyplass og reiste samlet til Antalya med fly. Vi ble hentet på flyplassen og brakt til Mece Otel, et lite trestjernes hotell, reservert til oss. Vi landet sent på kvelden og kurset startet opp neste dag.

Vi har valgt å presentere dette kurset ved å benytte temaoversikten og deler av teorigrunnet knyttet direkte sammen. Avslutningsvis i denne delen finnes utdrag fra loggføringen på kurset, utdrag fra refleksjonsnotater skrevet av deltakere og to fullstendige refleksjonsnotater med konkrete tilbakemeldinger.

9 Slettebø, Brodtkorb og Dalen (red.) 2011

10 Slettebø mfl. 2009

11 Slettebø, Brodtkorb og Dalen (red.) 2011

12 Slettebø, Brodtkorb og Dalen (red.) 2011

Tema:

Avklaring

Kursene starter alltid med en presentasjonsrunde, etterfulgt av avklaring av arrangørens og deltakernes mål og forventninger.

Oppgave:

Tenke igjennom hvilke forventninger du har til egen endring. Konkretisere og skrive ned egne mål. Hva vil Du med dette kurset, hva ønsker du å oppnå, hva er motivasjonen din for å være her, hva må skje for at dette skal oppleves som nyttig bruk av tid. Er det noe vi bør vite om deg og hva du ønsker hjelp til gjennom kurset?

Diskusjonen i gruppen var knyttet opp mot hva må til for at hver av oss skal nå sine mål? Er det vilje til endring i denne gruppen? I denne runden var det et flertall av deltakerne som var tydelig på behovet for respekt. Dialogen brakte oss videre. Hvordan ser respekt ut, både overfor andre og deg selv?

Tema:

Fokus på visjoner, verdier, holdninger og handlinger

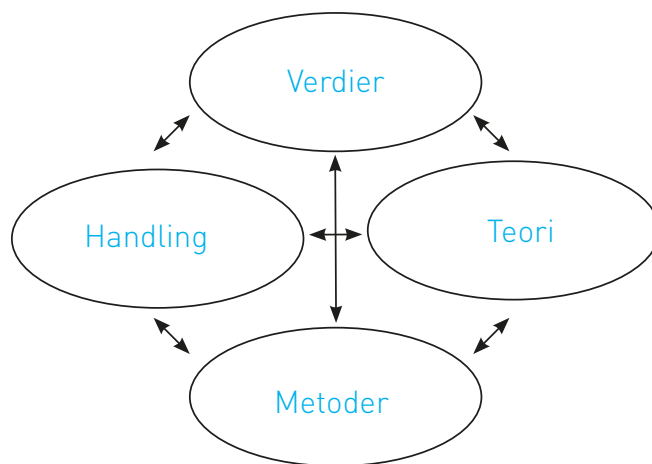
Verdier, holdninger og menneskesyn blir skapt og utviklet i samspill mellom mennesker. Mennesker vi møter i livet er med på å forme oss. Vi blir påvirket, vi lærer av hverandre, og vi hermer etter de menneskene vi ser opp til eller ønsker å ligne.

En verdi er noe som er viktig, noe som betyr noe og som sitter i ryggmargen. Vi vil ta vare på og beskytte våre verdier, noe som gjøres gjennom lover og regler.

En holdning er en mening, oppfatning eller innstilling man har til en person eller sak.



Sammenhengen kan vises i en modell:



Det er en innbyrdes sammenheng mellom elementene i modellen. Det går piler i begge retninger mellom elementene og på kryss og tvers. Modellen kan fremstilles med fire sirkler, og beskriver at hva vi tror på, forestillinger om samfunnet, egne verdier og holdninger påvirker hva slags teori eller begrunnelser jeg har. Teorien påvirker hvilke metoder jeg velger og utvalgte metoder påvirker igjen mine praktiske handlinger. Det er altså en sammenheng mellom handlingene våre og de holdningene og verdiene vi har. En verdi, f.eks. likeverd, bør henge sammen med de praktiske handlingene mine. Modellen er et verktøy og gir oss en mulighet til å lete etter sammenhenger som ellers kan være vanskelig å se. Målet med modellen er at vi skal utvikle økt bevissthet både om hvilke verdier vi har og hvordan de kommer til syne i handlingene våre. I hvilken grad henger mine uttalte verdier sammen med det jeg gjør?

Begreper som likeverd, respekt, rettferdighet, likestilling osv. er store ord, men hva betyr disse i praksis? Hvilken betydning har en verdi som respekt for måten vi tar i mot nye brukere på, hvordan vi møter andre mennesker, hvordan vi hilser på andre mennesker. Våre verdier påvirker også hvordan vi, som brukere møter forvaltningen. Vi er ofte ubevisste i forhold til dette i hverdagen. Og ofte mangler sammenhengen mellom uttalte verdier og handlinger. F.eks.: hvis jeg sier at dattera mi er det viktigste i livet mitt, og jeg samtidig bruker 16 timer i døgnet på jobben, er det noen sammenheng?

Eksempelet viser at vi kan si én ting og så handle helt annerledes. Det er helt sikkert mulig å være både enig og uenig i eksempelet, meningen min er at det vi sier må gjenkjennes i handling.

Vi har noen eksempler fra presentasjonen i går. Hva betyr det å møte med et åpent sinn? Å ta ting som de er? Være åpen for andres meninger? Være imøtekommende? Være villig til å starte forandringer? Være tilsted og høre på det andre sier? Hvordan ser disse verdiene ut i praksis? Hvis jeg for eksempel påberoper meg å ha et åpent sinn, hvordan kan vi se det?

Hva skjer hvis vi spør mer etter hvordan, fremfor hvorfor? Med spørsmål som: Hvordan ser det ut for deg? Kan du fortelle meg mer om det?

Hvis vi snakker med mange om at de ønsker å bli sett, hørt og tatt på alvor, må vi vel samtidig ta evne å ta inn perspektivet til en annen også? Det handler ikke bare om hva som skal skje med meg, men også om hva jeg kan gjøre selv.

Hvilke verdier har jeg? Hva står jeg for?
Hva er en verdi egentlig?

Vi drøftet grunnleggende verdier i samfunnet, oss selv og overfor andre. Identifiserte egne holdninger og hva som fører til handlinger på godt og vondt. Hvilke visjoner og drømmer har jeg?

Gjennom kurset blir deltageren via eksempler og diskusjon gitt anledning til å bli mer bevisst egne verdier. Deltageren får også anledning til å bli mer bevisst på hvordan han eller hun kommuniserer egne verdier og holdninger, i tale og kroppsspråk. Under kurset kan vi både se og høre dette i praksis hos oss selv og andre.

Tema: **Ansvarliggjøring, myndiggjøring og muligheter**

“Empowerment er den prosessen som er nødvendig for å styrke og aktivere evnen til å tilfredsstille egne behov, løse egne problemer og skaffe seg de nødvendige ressursene for å kunne ta kontroll over eget liv”.¹

Med utgangspunkt i myndiggjøringsperspektivet kan man si at ønskede bevegelser for deltageren er: fra offer til aktør, fra tilskuer til deltager, fra mottager til bidragsyter, fra svak til sterk, fra problem til ressurs, fra lidende til ledende. Gjennom dette ønsker man å oppnå et godt samarbeid mellom bruker og tjenesteyter, basert på reell medvirkning, gjensidig respekt og likeverdig kommunikasjon.

Kan brukermedvirkning være et verktøy i effektivisering og forbedring av offentlig sektor?

Brukermedvirkning handler som oftest om å legge til rette for at den enkelte medvirker i sin egen sak. Vi må gå videre. Medvirkning handler mer om samarbeid og partnerskap, enn uttale rett. Det handler om å produsere løsninger basert på en syntes mellom fag og erfaring. Det er et stort ubrukt potensial i også å gjøre brukere av ulike tjenester til samarbeidspartnere i tjenesteutviklingen. Selve *Gullet*, muligheten til effektivisering, ligger i å gjøre dette systematisk gjennom dialog både med brukergruppen og næringslivet lokalt. Dette kan vi få til gjennom å utvikle lokale modeller basert på samarbeid og partnerskap på tvers av fag, etater, det offentlige og det private.

Det handler om å avdekke den korteste veien til mål:

Vi kan omskape skam til stolthet, krise til kompetanse, maktesløshet til inspirasjon. Erfaring har vist meg at vi trenger inspirasjon til samfunnsnyttig produksjon, og at

vi får det til gjennom samhandling med de som har skoa på, kompetente mentorer og et stort nettverk av faglige ressurser knyttet til praksisfeltet, Høgskoler og forskning. I et partnerskap mellom erfaring og fag skapes samspill og ressursforløsning. Forskerne og ansatte likestilles med de som sitter med erfaringene.

Det er korteste veien til målet som må ligge til grunn for relevante samarbeidsstrukturer, tiltak, metoder og modeller. Ikke forhåndsbestemte teorier, strukturer og tilnærminger.²

Vi viderefører og utvikler eget ansvar. “Gjør mot deg selv det du vil andre skal gjøre mot deg” Det er krevende og bryte ut av uheldige løsningsmønstre, er jeg klar til å ta ansvar for mitt eget liv? Hva er målene mine? Er jeg villig til å forplikte meg til målene? Hva slags konkrete handlinger er nødvendige for å nå målene?

Tema: **Kommunikasjon med trening og gruppeoppgave**

Gjennom teori og praksis skapes bevissthet rundt kommunikasjon og samspill. Vi har fokus på å bli bevisst på valg av ord, tonefall, stemmebruk og kroppsspråk. Betydningen av god og dårlig kommunikasjon, i personlige og arbeidsmessige forhold.

Gjennomgang av prinsippene i Transaksjonsanalysen. Transaksjonsanalysens mål er å gjøre det mulig for individet å ha sin fulle frihet til å velge, frihet til å forandre seg etter ønske, og til å forandre sine reaksjoner på tilbakevendende og nye stimuli.

Transaksjonsanalyse – en kommunikasjonsteori

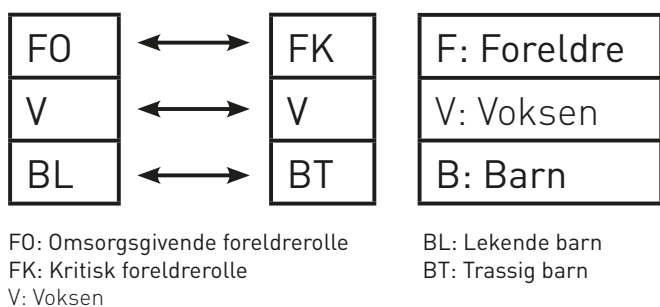
Transaksjonsanalysen er en metode til å granske den samhandling hvor “jeg gjør med deg og du gjør noe igjen”, og til å bestemme hvilken del av det mangfoldig sammensatte individet som “kommer til syne”. Ofte er vi styrt av indre forståelsesmodeller, som kan hindre oss i å utvikle en konstruktiv kommunikasjon. Hva kommer det av at vi reagerer slik vi gjør? Hvor mye har vi internalisert roller som foreldre og barn fra egen oppvekst? Hvor mye av dette styrer oss i det daglige? Vi står hele tiden overfor noen valg: Vi kan henvende oss som barn, foreldre eller som voksne, og vi kan respondere som barn, foreldre eller voksen.³ Gjennom transaksjonsanalyse kan vi betrakte hvordan samspillet med andre utøves, og derigjennom komme fram til enkle forståelse og konkrete løsningsforslag. Hvilken rolle tar du i kommunikasjonen? Voksen, barn eller foreldre?⁴ Transaksjonsanalysen er også en metode, som tjener til å systematisere den informasjon som kommer fra analysen av disse samhandlingene – transaksjoner ved hjelp av ord som har samme betydning for alle som bruker dem. Enighet om ordenes mening pluss enighet om hva som skal undersøkes, er nøkler som kan åpne døren til “gåten om hvorfor folk gjør det de gjør”. Ved aktivt å ha fokus på og lytter, kan mennesker forandre seg foran øynene på oss.

² Schei og Dalen 2012

³ Gjørund og Huseby 2003

⁴ Gjørund og Huseby 2003

¹ Talseth 1997



Forandringene blir synlig i ansiktsuttrykk, ordvalg, bevegelser, holdning og kroppsfunksjoner.

Foreldre, Voksen og Barn er ikke begreper som *Superego, Ego og Id*, men fenomenologiske realiteter. Tilstander framkalles gjennom avspilling av registrerte opplevelses-data fra fortiden, data som omfatter virkelige personer, virkelige tidspunkter, virkelige steder, virkelige beslutninger og virkelige følelser.

Transaksjonsanalysen analyserer prosessene ut fra ulike roller som deltakerne inntar i en kommunikasjonsprosess. Den tar utgangspunkt i rollene som voksen, foreldre og barn. De voksne kommuniserer med utgangspunkt i en balanse mellom følelser og tanker. Foreldre inntar ofte en formanende rolle, og gir direktiver, mens barnet kan reagere med trass, umiddelbare følelser og egne behov. Vi kommuniserer på ulike måter, og vi inntar ofte ulike roller. Transaksjonsanalysen viser oss hvorfor det kan være vanskelig å lykkes med en god kommunikasjon, når vi kommuniserer i foreldre-barn posisjoner. En åpen og utvidende samtale tar gjerne utgangspunkt i en voksen som snakker med en annen voksen.

Det er ønskelig at kommunikasjonen foregår horisontalt og ikke på kryss og tvers. Det optimale for oss voksne er å kommunisere likeverdig fra en *Voksen til en Voksen*.

Kommunikasjonen mellom mennesker går mellom disse rollene, vi inntar roller og vi svarer mot den rollen vi opplever å bli tilsnakket i. For eksempel til en kritisk forelder svarer gjerne et trassig barn. Vi har alle delene i oss selv, og vi velger selv hvilken vi vil bruke. Kanskje er det slik at vi kan velge den voksne, men barn og foreldreroller skjer mer på autopilot? Dette henger sammen med å gi seg selv tid til å svare.

En av deltakerne ser for seg at man i en krangel nesten automatisk går inn i en trassig barne rolle. Skam og ydmykelse henger sammen med den kritiske foreldrerollen. Det avhenger ikke nødvendigvis av om det er velmenende eller ikke, det er budskapet og fremstillingen vi reagerer på. Hva om kommunikasjonen snus, og det starter med et trassig barn utspill? Det er viktig om det er ubevisst eller bevisst. Hvis man er bevisst den man snakker med og den rollen vi tar, kan man respondere mer som en voksen. Det krever bevissthet og tid. Vi går jo ofte på autopilot. Hvis vi møter et trassig barn og du gir deg selv tid nok til aktivt å respondere som en voksen, hva gjør du da?

Bryter sirkelen med å være rolig. Finner et annet fokus? Er spørrende og nysgjerrig. Rister'n skikkelig (nei det ble kritisk forelder), åpner for andre muligheter. Barneutsagn kan gi utgangspunkt for nye vendinger i samtaler. Kritisk forelderutsagn er mer lukkende og vanskelig å få til å bli konstruktive. De kan derimot være effektive til å manipulere.

De måtene vi kommuniserer på blir til spor i hodet, og jo mer vi holder på, jo dypere blir sporene. Men ved time-out, tid til refleksjon, kan man være med på å jevne ut sporene og i større grad bli i stand til å velge hvordan vi skal kommunisere med andre. En time-out gir muligheten til å tenke gjennom hva man egentlig vil og slik bidra til å løse opp i fastlåst kommunikasjon.

LØFT

Løsningsfokuset tilnærming¹ er en måte å tenke og handle på som tar utgangspunkt i det som allerede virker. LØFT tilbyr en innfallsvinkel som gjør det mulig å skape forandringer ved at mennesker blir mer av det de allerede er. De behøver ikke gjøre andre ting, bare mer av det de gjør som allerede virker. Metoden gir energi og øker følelsen av å være kompetent, og den følelsen smitter over på andre i din nærhet. Noe av det som gir energien er det grunnleggende respektfulle menneskesynet som ligger i tilnærmingen, og antakelsen om at alle har ressurser til å finne sine egne løsninger. Innenfor denne tilnærmingen ledes du til å jakte på talenter, særegen kompetanse og unike erfaringer. Ett annet energigivende aspekt er at du slipper å streve med å håndtere motstand mot forandring. Relasjoner mellom mennesker er i kontinuerlig bevegelse. I den bevegelige verden ser det ut til at det å påpeke feil og mangler ved måter mennesker opptrer på, undertrykker den menneskelige kreativitet.

Mange spør om LØFT fører til varige effekter. I den bevegelige verden er ingenting varig. Dersom du lykkes med å gjøre mennesker klar over hva de *kan, vil og får til* vil de imidlertid gjøre noe som er klokt og riktig. Slike handlinger har god effekt på omgivelsene og dermed skapes selvforsterkende gode sirkler. Sirkler som selvfølgelig vil brytes innimellom og erstattes av mer konfliktfylte mønstre. Dette er en del av det å leve i relasjoner som beveger seg.

¹ Schei og Dalen 2012

8 Trossetninger

1. Det vi tror på, påvirker hva vi leter etter og snakker om; hvilket fokus vi har bestemmer hva vi finner.
2. Det finnes både problem og ikke problem. I LØFT er vi opptatt av å avdekke hvilke løsningsmønstre vi har med oss.
3. Du trenger ikke å forstå problemer for å løse det. Det er kanskje en blindvei å tro at andre skal kunne forstå meg eller hvordan jeg forstår et problem. I LØFT er fokus rettet mot løsninger direkte.
4. Det vi gir energi, vokser. Det å fokusere på det negative, kan forsterke slike prosesser. Atferd som gis oppmerksomhet, gjentar seg. Derfor rettes fokus mot hva vi lykkes med, det som allerede fungerer, for så å få mer av det.
5. Språk skaper virkelighet. Hva slags ord vi bruker og språket gjør noe med oss. Dersom det eneste interessante er problemer kan vi ende med å forsterke opplevelsen av å mislykkes.
6. Små endringer skaper større endringer. Det å fokusere på det man lykkes med, kan forsterke slike prosesser.
7. Endring er uungåelig. Vi trenger ikke å gjøre noe, ting endrer seg. Vi endrer oss hele tiden. Stabilitet er en illusjon. Alt er i bevegelse.
8. De som saken gjelder vet faktisk best. Ekspertene er de som har skoa på. Vi har alt i oss, det gjelder bare å forløse viten.¹

ØVELSER I GRUPPA

Eksempel på god kommunikasjon er ” Jeg ser at du er sint”, eller ”jeg hører at du sier...” Ikke bruke tolkninger, men observasjoner.

Tema:

Kompetanse, personlig kompetanse og læring

Ved bruk av et eget utviklet kartleggings skjema kartlegger den enkelte selv sin personlige kompetanse. Ved hjelp av dette skjemaet blir vi mer bevisst på hva vi er gode på, hva vi vil forbedre og hva som må til for å oppnå dette. Vi blir videre bevisst på at vår samlede kompetanse består av tre aspekter: *teoretisk kunnskap, ferdigheter og personlig kompetanse*. Alle tre aspektene kommer til uttrykk samtidig, men med ulik tyngde i våre handlinger og samhandling. De ulike aspektene er også gjensidig avhengig av hverandre, og utgjør en helhet.

Personlig kompetanse² handler om den vi er som person, både for oss selv og i samspillet med andre. Den handler også om hvem vi lar andre få være i møte med oss, og hva vi har å gi på et mellommenneskelig plan. Det er denne siden av kompetansen som er vanskeligst å beskrive. Personlig kompetanse er en unik kombinasjon av menneskel-



ige kvaliteter, egenskaper og ferdigheter som vi tilpasser og bruker både i profesjonelle sammenhenger og privat. I yrker der samspill mellom mennesker er viktig er denne kompetansen av svært stor betydning. Måten du utøver faget på, i betydningen; måten du tar i bruk din personlighet og lar deg berøre, er vel så viktig som teoretisk kunnskap og yrkesspesifikke ferdigheter. Denne kunnskapsformen er personlig. Den bygger på, og er integrert i, og knyttet til vår egen erfaring.

Personlig kompetanse er en form for viten som vi ikke alltid kan redegjøre for teoretisk. Men selv om vår kunnskap noen ganger er taus, vet vi at vi vet. Det finnes altså en form for viten som er subjektiv, unik og erfaringsbasert og som oppstår ved at vi opplever noe og reflekterer over denne opplevelsen. Teorier og begrep, som vi gjør bruk av i en slik refleksjon kan være skapt av og brukt av mange. Det som er viktig er at vi velger dem og bruker dem ut i fra deres evne til å kaste lys over våre egne tanker og erfaringer. Erfaringen kommer først, og er den viktigste kilde til forståelse. Kompetanse er både teoretisk kunnskap, ferdigheter og personlig vår kompetanse.

Oppgave:

Lage en oversikt over egen kompetanse. Hvem er jeg, hva kan min rolle være sett i lys av den samlede kompetansen og historien? Tenke igjennom hvilke personlige egenskaper du har som en arbeidsgiver har bruk for, utover de faglige kvalifikasjonene.

Deltakerne fylte ut personlig kompetanseskjema med spørsmål som skulle klargjøre egen personlighet og kompetanse. Hva er du god på, hva ønsker du å bli bedre på og hvordan få det til i praksis?

Tema kompetanse og læring ble viet tre kursdager, med forelesning, dialog, aktiv refleksjon knyttet til handlinger, egne oppgaver og gruppearbeid.

¹ Langslet, Gro Johnsrud 1999

² Skau 1998

Tema:

Narrativ metode, eventyr og storytelling

Hvordan kan man gjennom bruk av narrativ (av latin, *narrare*, som betyr "å fortelle") metode fremstille et hendelsesforløp med en form mer eller mindre tilnærmet en fortelling eller eventyr. Alle deltagerne skriver et eventyr om sitt eget liv, der deltageren selv skal være helten, bruk av metaforer er viktig og sist, men ikke minst; det skal ende godt. Hognestad¹ driver terapi ut fra et jungiansk psykologisk perspektiv. Hun sier at alle eventyr handler om individuasjon, det vil si om å utvikle seg mot å bli det mennesket enhver bærer kimen i seg til å bli, om å utvikle sider som har ligget brakk, om å utdype forbindelsen til det ubevisste og lære å stole på denne og om å utvikle evnen til å være friere i forhold til andre mennesker.

HVORFOR EVENTYR?

Hognestad sier at mange mennesker har behov for å forstå det de opplever på et dypere plan enn det som umiddelbart



¹ Hognestad 2001

er tilgjengelig for dem. Symbolenes dypere mening åpner i henhold til Hognestad, for perspektiver som får mennesker til å ta valg som skaper en ny og mer meningsfylt retning i livet. Hun understreker sin erfaring med hvordan indre symboler kan skape et nytt fokus og slik bli nøkkelen til å komme gjennom stengte dører. Hognestad formidler et ønske om å inspirere mennesker til å oppleve eventyr som symbolfortellinger om deres egne indre erfaringer, og med det kanskje å oppdage noen nye måter å forholde seg til vanskeligheter på og kanskje også ta noen andre valg.

Eventyrene starter med en utgangssituasjon bestående av ulike problemstillinger. I tolkningen legges det vekt på de følelsesmessige aspektene fordi symboler alltid inneholder følelser og følelsesuttrykk. Eventyrsymboler illustrerer den sammensatte prosessen som foregår i et menneske som forsøker å finne frem til seg selv. Som sjelens anatomi, utgjør eventyrene symbolfortellinger om grunnleggende erfaringer og temaer i livet, om stagnasjon, oppbrudd, prøvelser og endring. Ofte hindrer gamle væremåter oss i å leve det livet vi egentlig ønsker og lengter etter. Slike reaksjonsmønstre har ofte røtter langt tilbake og vi er liksom bergtatt av krefter og følelser som er mye sterkere enn viljen vår.

Symbolene kan være nøkkelen til å forstå hvilke mønstre vi er fanget i og på denne måten hjelpe oss til en endring av opplevelsen.

I dialog med det ubevisste utkrystalliseres den individuelle personligheten og helbredende krefter får virke. Hognestad sier at når vi er i utakt med oss selv, forsøker det ubevisste å nå vår bevissthet med sitt budskap om hva som bør gjøres. Mønstrene vi utvikler som overlevelsesstrategi kan ta mange former, men fører ofte med seg en viss passivitet i forhold til andre mennesker. Enkelte får en offerrolle og blir stadig utsatt for krenkelser. Hognestad påpeker at dersom et menneske skal lære å gi slipp på en holdning til seg selv og andre, må det forstå innholdet av den drivkraften som ligger for det sporet som er utviklet og integrere innholdet av det.

Hognestad understreker at når visse sider i mennesket blir fremhevet på bekostning av andre, og vedkommende streber etter å utvikle det som er mest anerkjent og lar andre sider bli liggende brakk, snakker vi om ensidighet. I en slik situasjon vil det ubevisste med symptomer, drømmer og bilder forsøke å korrigere oss i retning av helhet. Hun forsetter med å si at det i dagens samfunn er det vi kaller maskuline verdier og holdninger som er mest verdsatt. Prestasjoner, effektivitet, rasjonalitet, klarhet og målfokus er eksempler på slike holdninger og verdier. Disse overskygger i henhold til Hognestad hensynstakende til individuelle behov og følelser, og disse kommer lett i bakgrunnen. Skyggesidene av en ensidig vektlegging på effektivitet og økonomisk fremgang begynner å dukke opp. Hognestad tilskriver det økende antall sykemeldinger og det økende antallet uføretrygdete nettopp denne ensidige fokuseringen. Hun kaller det isfjell og henviser til historien om Titanic, skipet som ikke kunne synke. Det enkelte menneske preges av samfunnet og utvikler selv forestillinger og forventninger om hvordan livet skal være. Etter hvert oppdager de fleste av oss at det blir vanskelig å leve opp

til forventningene om økonomisk uavhengighet, frihet til utfoldelse på alle plan, vellykkethet i alle relasjoner osv. og isfjellene dukker opp med følelsen av tilkortkommenhet, mindreverd, sykdom, samlivsbrudd og utbrenthet.

Alle mennesker ønsker å leve som skapende mennesker, og i henhold til Hognestad opplever vi livet meningsfylt når vi lever som skapende mennesker. Mange av oss føler oss imidlertid blokkert, som om noe har gått tapt underveis. Dialogen med det ubevisste innebærer ikke bare å løsne blokkeringene, den åpner også opp for et nytt perspektiv på livet. Det innebærer en forankring i eget sentrum. Slik kan vi bli skapende mennesker, mennesker i bevegelse, som former våre liv i pakt med de dypere lag i oss.

Fortellinger som berører oss, kan inneholde budskap om den enkeltes situasjon og prosess. Gjenkjennelsen gjør at vi berøres, sier Hognestad, og fortsetter med å påpeke at det er menneskers fantasi som har skapt eventyrene, myter, sagn og andre fortellinger i tusener av år. Hun oppfordrer oss til å spørre oss selv hvilken funksjon fantasien vår har og hvor den kommer fra, og understreker at dersom vi bruker fantasien på en konstruktiv måte blir den en spore til handling. Hun formidler en tro på at fortellinger er viktige for oss, nettopp fordi de griper oss på det følelsesmessige planet.

Gjennom hele Endringsmetodekurset er den røde tråden å bli bedre kjent med seg selv og sine egne styrker og svakheter, egne drømmer, mål og eget potensial. En svært nyttig og morsom metode for å få til dette, er å skrive et eventyr, hvor du selv er hovedperson, og selv lager et handlingsforløp gjennom bruk av metaforer. Eventyret beskriver selvopplevde utfordringer fra en kortere eller lengre periode i ditt eget liv.

Oppgave:

Skriv ditt eget eventyr. Fremføres i plenum senere.

Tema:

Båttur, selvstendig arbeid med egen historie

Det ble arrangert utflukt i form av båttur, kombinert med kursaktivitet, bl.a. høytlesning av samtlige eventyr. Det var en stor utfordring for mange, men ble mestret og utført til felles glede og stolthet

Tema:

Historien om KREM

Hilde fortalte oss om seg selv og deler av sin historie, livserfaringer og hvordan hun ble Luftslottsarkitekt, Regnbuemaker og grunnlegger av KREM. Hun deler også sine drømmer og visjoner i forhold til fremtidig arbeid.

Utdrag fra innlegget:

Tenk om ingen av oss vet ALT, verken om hva som er lurt, realistisk eller mulig?

Til tross for vekst og velstand, har store deler av Norges befolkning et økende behov for hjelp og støtte. Mer enn 600.000 mennesker befinner seg utenfor ordinært arbeidsliv eller skole. 36.000 nordmenn under 30 år på varig uføretrygd eller på arbeidsavklaringspenger. Det er en økning på 20 prosent på fem år, og antallet øker raskt.

Det finnes ulike måter å se på den manglende arbeidsdeltakelsen og frafallet i videregående utdanning på. Mange



tror at dette er late mennesker som verken ønsker å stå opp om morgnen eller delta i samfunnskapningen. Andre oppfatter at menneskene som står utenfor utdannings og arbeidslivet er stakkarslig og svake. En gruppe tapere som sitter på reservebenken med dårlig helse, liten utdanning og liten arbeidserfaring, mens de venter på den rette medisinen og skoleringsen.

Ubrukt potensial for nyutvikling og innovasjon

For meg har dette bildet atskillig flere nyanser. Med erfaring som bruker av offentlige tjenester, utdanning som barnevernspedagog og gjennom arbeidet med prosjektet som banet veien for NAV reformen, ble det helt tydelig at vi må tenke nytt, ved å i all hovedsak se på mennesker som er utenfor det etablerte arbeidslivet som ressurser. For meg er forklaring på den manglende arbeidsdeltakelsen både

mangelfull, og i en rekke tilfeller feil.

Vi møter daglig enkeltmennesker, og flertallet av disse er både viljesterke, kreative, talentfulle og modige mennesker. Mennesker som mer enn noe annet ønsker å bidra, men som rett og slett ikke passer inn i A4-boksen. Dette er enkeltpersoner med drømmer og visjoner, strålende ideer og planer, nyskapende mennesker som kanskje er langt forut for sin tid. Vi trenger andre og flere aktører for å skape noe vesentlig nytt og annerledes. Norge har i dag et enormt ubrukt potensial for nyutvikling, entreprenørskap og innovasjon. Skal vi klare å utnytte landets ubrukte potensial, må vi både tenke og handle på nye, innovative måter.

Tradisjon for løsninger ovenfra

Det er nettopp på dette området KREM og andre sosialentreprenører kan bidra til forløsning av; både ubrukt kompetanse, nytenkning og verdiskaping. Vi trenger noe mer enn offentlige løsninger og min påstand er at sosialentreprenørene kan være et nyttig supplement til både NAV og det ordinære næringsliv. Dagens løsninger involverer i liten grad dem det gjelder. Vi har i Norge lang tradisjon med å produsere løsninger ovenfra. Ekspertbaserte løsninger som i neste omgang tres nedover hodene på de ansatte, de innsatte, ungdommene og de mange stønadsmottakerne.

Hva kan sosialentreprenører bidra med?

Sosialentreprenørene bidrar til å bryte fastlagte mønstre og vaner, og benytter seg av forretningsmessige og non-profit prinsipp i sin streben etter store sosiale endringer. Norge scorer svært lavt på innovasjon i europeisk sammenheng. Samtidig har vi et enormt ubrukt potensial for nyutvikling, entreprenørskap og innovasjon. Ved å la nye aktører treffes på tvers har vi mulighet til å skape noe vesentlig nytt og annerledes. For det vi tror på påvirker hva slags løsninger vi produserer.

Nye metoder, nye tiltak

KREM har i dag samarbeidsavtaler med flere kommuner og bydeler. Avtalene muliggjør både arbeidstrening, rehabilitering og ansettelse av mennesker som befinner seg utenfor det ordinære arbeidslivet. KREM har også i mange år arbeidet interessepolitisk mot politikere, byråkrater, fagforbund, utdanningsinstitusjoner og forskere. Dette arbeidet har rettet seg mot å synliggjøre gevinstene ved å løfte og istandsette mennesker til å bevege seg gjennom et fokus på **å gjøre med og ikke bare for**, og gjennom å synliggjøre hvilke ressurser og kompetanse mennesker utenfor skole og arbeidsliv besitter. KREM har også nært samarbeid med ulike høgskoler. Sammen med mennesker som står utenfor skole og arbeidsliv utvikler vi nye tiltak, metoder og modeller som gjør veien tilbake til utdanning og arbeid kortere og mindre byråkratiske. Og i samarbeid med offentlig sektor og privat næringsliv skaper vi nye samarbeidsarenaer og nye løsninger.

Behov for fornying av velferdsstaten

KREM har også en målsetning om at sosial verdiskaping skal bli framtidens måte å møte velferdsutfordringene på: Jeg har en drøm om at Norge skal tilrettelegge for utvikling av bærekraftig sosialt entreprenørskap, ved å anerkjenne og benytte den unike kompetansen både i utformingen og gjennomføringen av rehabilitering og kvalifiseringssarbeid. Vi undrer oss over at det offentlige ikke i større grad utvikler løsningene sammen med brukerne og deres organisasjoner i partnerskap med privat næringsliv. Derfor arbeider vi i KREM for at myndighetene skal legge til rette for sosialt entreprenørskap som et verktøy i fornying av velferdsstaten. Jeg har en drøm om at vi skal bytte ut utgåtte ord og trusler med Tuftemetoden og heie folk inn i utdanning og arbeidslivet, i stedet for å redusere dem til passive mottakere av mer eller mindre virkningsfulle tiltak.

Vi reproducerer lite virksomme løsninger. Det er på høy tid å gjøre noe annet!

KREM er prosjektorganisert. Vi tror på endringer gjennom erfaringer. Derfor deltar og utvikler vi de ulike prosjekter **sammen med** brukere, det offentlige og arbeidslivet der erfaringene og resultatene i prosjektene skal bidra til å skape et mer kreativt og mangfoldig skole og arbeidsliv. Ett eksempel på prosjekter med målsetning om å endre strukturer og systemer gjennom nye partnerskap er HUSK.²

Tema:

Avslutning og oppsummering

– hva har vi gjort, lært, og hva er lurt

Hensikten med avslutningen er å knytte tråder, og fokusere på hva som skjer når vi kommer hjem. Hva skal du gjøre når du kommer hjem? Hva har du lært om deg selv og andre? Deling av tips og råd er utgangspunktet for samlingen.

Gruppen har gjennomført en rekke skriftlige oppgaver som knyttet til de enkelte temaene, f.eks. å skrive eventyr, brev fra din beste venn, skrive om ditt forhold til penger, skrive tale til deg selv på 85-årsdagen, notatbok for daglige betraktninger.

Vi innledet siste samlingen med å lese opp festtalene vi hadde skrevet til oss selv til vår 85-årsdag. Det ble mye latter og også alvor. Noe hadde skjedd på disse to ukene. Graden av trygghet, stolthet og håp var betydelig større enn på ankomstdagen. Så hadde vi en runde på hva vi skulle gjøre når vi kom hjem. Det var mange tanker på ulike plan; det sosiale, personlige og arbeid/aktivitetsrettede. De rent fysiske omgivelsene som å rydde i skuffer og skap var det flere som ville starte med. En deltaker sa at denne gangen skulle hun pakke ut av kofferten med en gang, og ikke la den bli stående! Mange var opptatt av å komme inn i nye rutiner, og bevisst rydde i de negative tanke- og handlingsmønstrene; ta ansvar. Det var et stort ønske om å bli flinkere til å ta vare på seg selv, gå til lege om det var nødvendig, undersøke utdanningsmuligheter, bli mer sosial, noen skulle bli flinkere til å trene, andre til å gi seg selv mer tid – i det hele tatt ta seg selv seriøst. Fokuset var rettet mot bevissthet rundt hvem vi er for oss selv og omgivelsene, og mot mål som gir oss energi.

² Schei og Dalen 2012

Utdrag loggføring fra kurset i juni 2011

skrevet av Tove Dyrliid og Leni Hemminghytt Rønbeck.

Gjort: Forventningsavklaring. **Lært:** Forskjellige mål, veien blir til mens man går, klargjøre sine mål, kommet et skritt videre ved å sette ord på målet og at store mål må tas trinnvis. **Lurt:** Tenke igjennom hvorfor man deltar på kurset, svar ærlig- fra magen, ikke pynt på sannheten og ikke døm andres bidrag.

Gjort: Diskutert respekt. **Lært:** Det er et vidt begrep, vi er forskjellige og legger forskjellig i det, det er viktig, bli sett, se igjen, se på nytt, ha respekt for seg selv og vær ærlig og ha tro og tillit **Lurt:** Øv på å utøve respekt, gjør mot deg selv hva du vil andre skal gjøre mot deg, vær bevisst og se nyanser.

Gjort: Verdier/ egenskaper. **Lært:** Det står i relasjon til det du gjør, hvilke verdier setter man høyest i en gitt situasjon, erfaringer fra en situasjon kan man ikke nødvendigvis overføre til en annen situasjon, balanser verdiene og egne verdier synliggjøres når vi beundrer eller kritiserer andre. **Lurt:** Ta ansvar for egne verdier og handlinger, hele tiden reflektere over egne verdier, ta høyde for konsekvensene, ta valg, ha tillit til at andre har noe å tilføre, speile seg i andre og bli mer bevisst på egne verdier. _

Gjort: Transaksjonsanalyse. **Lært:** Eget ansvar, vil vi endre? Ingen mulighet for bevegelse i en foreldre-barn dialog, vi har nedarvede reaksjonsmønstre og det er forskjell på å snakke *med* og å snakke *til*. **Lurt:** Vær nysgjerrig, vær tydelig på ønske og behov *til* balanser makt.

Gjort: Lært om narrativ metode. **Lært:** Hva er rammene, arketyperne/kakestykkene, bruke urdelen av hjernen og vi har alle flere arketyper iboende i oss. **Lurt:** Skriv eventyr, skap muligheter og det er lurt å være i kontakt med urdelen av hjernen.

Flere har sendt oss sine refleksjoner underveis og i etterkant. Vi ønsker å dele noen av disse.

Utdrag refleksjonsnotater

skrevet av ulike deltakere

“De som tror at det er lett å endre sine liv kan bare gå å legge seg for min del”, sier en av deltakerne på kurset, og fortsetter: “Hvor mange ganger i livet får du sjansen til å gjøre noe for deg selv, der du står i fokus og har den unike muligheten til å starte på nytt?” På endringsmetodekurset har du muligheten til å se på deg selv utenifra, nettopp fordi du får utdelt verktøy du før ikke var klar over at du kunne bruke. På kurset får du oppgaver du skal løse, og i den prosessen må du gå inn i deg selv, kjenne på handlinger og tanker du har. Det som til syvende og sist teller er hva du selv tenker, sier og gjør. Da er du ekte og ærlig mot deg selv. Alt handler om hva og mer fra mulighetene til arbeid, har jeg nå kvittet meg med denne identiteten. Jeg dupper ikke bare rundt i en flytevest fortøyd til en brygge- nå svømmer jeg fritt og kan til og med komme meg på land”.

” På kurs i Tyrkia har man det privilegiet å gå på opdagelsesreise i seg selv sammen med andre. En unik mulighet til å teste ut verdier og holdninger i praksis, og reflektere over egne handlingsmønstre”. Er du villig til å gjøre, tør du ta sjansen på å gå inn i deg selv? Ja, da er endringsmetodekurs noe for nettopp DEG!! Ta sjansen, velg å ta kontroll over ditt liv.”

En annen skriver:

“Gjennom hele Endringsmetodekurset går en rød tråd: Bli kjent med deg selv og dine styrker og svakheter, dine drømmer, mål og eget potensial.”

Denne kursdeltakeren peker også på at her kan man ikke stikke av når det blir vanskelig, det er jo langt hjem. Man får tid og rom til å konsentrere seg om seg selv og sin egen utvikling. Kurset er konfronterende og man fungerer som et spill for hverandre, og kurset er ikke, som mange andre kurs, rådgivningsbasert. Man lærer av egne erfaringer, og oppmuntres til å tenke selv. Vedkommende påpeker også at det er handlinger som teller- ikke en masse ord.

En av forskerne formidler å sitte igjen med et mer helhetlig bilde av kursdeltakerne. Vedkommende så hvordan den enkelte begynte å bryte barrierer og ta mer ansvar for eget liv. Forskeren så også verdien av at en brukerorganisasjon og brukere leder og driver kurset, og påpeker at det er mulig for brukere og ansatte å jobbe sammen i mer likeverdige relasjoner når vi alle er deltakere og er villig til å bidra med egne erfaringer. Forskeren ble beveget av historiene om fornedrelser og krenkelser fra saksbehandlere og systemforvaltere som ble påført brukere; noe brukerne opplever som en stigmatisering. Som forsker ser også vedkommende at undervisningen av studenter må bli langt mer brukerfokuset. Studentene må lære å inngå samarbeidsrelasjoner med brukerne, og dette krever nytt fokus i undervisningen.

En annen kursdeltaker skrev om aktiv bruk av **unnamanøvre** som ble gjort fordi vedkommende hadde et dårlig selvbilde. “like greit å være tjukk- da er det jo ingen som forventer noe av meg. Fra å kjenne på skammen av å være avhengig av hjelp og skyldfølelsen det har gitt meg å være en klamp om foten på samfunnet og bare fjerne meg mer.

Selvportrett og evaluering av Endringsmetodekurset 4.- 18. juni 2011.

Skrevet av Randi Thorstad, 22 august 2011

Jeg har de siste årene slitt med lavt selvbilde og selvfølelse. Nei, det har ikke vært en sovepute for meg eller noe som har vært lett å skylde på. For meg har dette vært et stort problem. En av konsekvensene ved dette var at jeg isolerte meg fra mennesker. I tillegg til at jeg slet med dette møtte jeg også veggen i form av at jeg ikke fungerte i arbeidslivet lenger. Jeg følte at jeg ikke var verdt noe.

I mars 2011 skjedde det noe som gjorde at jeg fikk en “wake-up-call”. Jeg fikk tilbud fra NAV Sagene om å dra på et Endringsmetodekurs i 2 uker. Hm, tenkte jeg. Kan dette være noe for meg? Brukte ett par dager på å tenke på saken og når jeg fikk litt informasjon om kurset så bare

visste jeg at denne sjansen kunne jeg ikke la gå fra meg. Hvor mange ganger i livet får du sjansen til å gjøre noe for deg selv, der du står i fokus og har den unike muligheten til å starte på nytt? Sjelden mulighet.

Avreisedagen kom og jeg våknet med en million sommerfugler i magen min. Jeg var spent på hvordan de andre deltakerne var, hvordan de som holdt kurset var, hvordan Tyrkia var osv. Ja jeg hadde mange spørsmål i hode mitt. Ankom Gardermoen, og som vanlig var jeg tidlig ute. Visste hvem 2 av deltakerne var og det gjorde sitt til at jeg var "litt" rolig, med stor vekt på litt.

Vi ankom Tyrkia sent på kvelden, jeg var så utrolig gira i kroppen. Omsider sovnet jeg. Første dagen i Tyrkia var spennende. Mange nye mennesker, mange inntrykk og spenning i forhold til kursstart. Visste at det kom til å bli en stor utfordring for meg å snakke foran så mange mennesker, jeg hadde jo isolert meg så lenge og var veldig usikker på å snakke foran mange, redd for å si feil ting. Men klarte å lide meg gjennom presentasjonsrunden. Dette skulle vise seg å bli den største utfordringen for meg, større enn jeg trodde. Rett og slett så var jeg livredd og kjente jeg ble veldig stressa hver gang jeg visste at vi skulle prate i plenum. Men det var bare å hoppe i det.

Den første uka var spennende, utfordrende og litt tung for meg. Men tro det eller ei, den var tung på en positiv måte. Hvordan kan noe vanskelig være positivt tenker du sikkert nå. Jo det kan faktisk oppleves på en positiv måte når du merker at tårene du gråter har en rensende effekt. Jeg har alltid vært ei sosial jente, men når det kommer til mange ukjente mennesker på en gang så klarer jeg ikke slippe meg helt løs, vise hvem jeg er. Det var nok den største utfordringen for meg, men etter noen dager løsnet det litt. I starten forholdt jeg meg til 2-3 personer samtidig, men etter en stund endret det seg og jeg klarte åpne meg for flere. Det var en veldig god følelse.

Når du er på Endringsmetodekurs så skjer det noe med tankene dine. Du har muligheten til å se på deg selv utenfra nettopp fordi du får utdelt verktøy du før ikke var klar over at du kunne bruke. Som f.eks. at du får oppgaver du skal løse, og i den prosessen må du gå inn i deg selv, kjenne på handlinger og tanker du har. Og det gjør at du innser at de negative tankene du har kan brukes til noe konstruktivt. Du får også nyttig tilbakemelding fra kursleder og deltakere, viktig med input fra andre.

Hvor mange ganger sitter du ikke selv og trykker deg selv ned pga. ting som skjer i livet ditt eller at du blir preget av hva mennesker rundt deg sier og gjør i forhold til deg? Det man innser ved å være i en endringsprosess er at i bunn og grunn teller ikke det andre mener og sier om deg og til deg noe. Det som til syvende og sist teller er hva du selv tenker, sier og gjør. Så lenge du kan stå for det du sier og det du gjør så er ting rett for deg. Da er du ekte og ærlig mot deg selv. For meg har det alltid vært viktig å være ekte, men i noen tilfeller klarer man ikke det. Man begrenser seg selv når man ikke har troen på seg selv dessverre. Men det er aldri for sent å endre på ting. Man må bare ville det nok.

Den andre uken ble veldig avgjørende for meg. Da var jeg

mye tryggere på meg selv, hadde funnet en indre styrke eller kraft om du vil, som jeg ikke hadde hatt på mange år. Den beste måten å forklare det på er at den siden ved meg selv som jeg trodde jeg hadde mistet for godt, kom frem i lyset igjen. Når dette skjedde med meg så kjente jeg en indre lykke. Jeg slappet mer av i forhold til de fantastiske menneskene jeg traff på kurset, delte mer om meg og mitt liv, utstrålingen min endret seg. Dette resulterte i at jeg deltok mer på samlingene vi hadde, jeg hadde alltid hatt lyst til det, men for meg handlet det om at jeg følte meg tryggere og hadde mer tro på at ting jeg sa virkelig betydde like mye som det andre hadde å komme med.

Den siste uken fortonte seg kun i positivitetens lys for meg. Jeg fant tilbake til meg selv, for første gang følte jeg at jeg kunne stole på meg selv 100prosent, at jeg er flott akkurat sånn som jeg er, klarte også å tilgi meg selv for de valg jeg har gjort før som har vært selvdestruktive og gjort at jeg har mistet troen på meg selv. Er et ordtak som kan gjenspeile dette perfekt tror jeg: Det er lettere å tro på negative ting andre sier til deg, enn å tro på de positive. Dessverre er dette noe altfor mange mennesker sliter med! For mitt vedkommende har nok dette vært en følelse jeg har gitt altfor stor innpass i mitt liv. Men heldigvis har endringsprosessen endret mitt syn på meg selv og det er jeg utrolig glad for. Men jeg er oppegående nok til å vite at selv om man har vært på endringsmetodekurs så betyr ikke det at livet går på skinner. Sånn fungerer det ikke, men du kan starte på nytt, fokusere på deg selv og ting som betyr noe for deg, og forandre dine tankemønstre og holdninger.

Når kurset var over og jeg reiste hjem til Norge var det med blandede følelser. Jeg var utrolig sliten og tom, men samtidig var det vemodig og dra fra de menneskene jeg hadde vært sammen med de siste 14 dagene. Jeg hadde lært masse om meg selv, reisen hadde vært så mye mer enn jeg forventet meg når jeg dro. Hadde en indre ro, men samtidig var jeg redd for hvordan ting ble når jeg kom hjem. Det er så utrolig lett å falle tilbake til gamle mønstre, mye lettere enn man tror. Det jeg hele tiden var bevisst på var at jeg skulle bruke det jeg hadde lært til noe positivt. De som tror at det er lett å endre sitt liv kan bare gå og legge seg for min del. Du må jobbe med deg selv hele tiden. Når du er tilbake i hverdagen så vil du også erfare at ikke alle rundt deg vil forstå den du har blitt og hva du har vært igjennom. Man må ha vært i den situasjonen selv for å forstå. Men de som virkelig er der for deg og som bryr seg om deg vil godta deg som du er. Det er viktig å huske. For meg var det også viktig at jeg hadde kontakt med noen av de andre deltakerne nettopp fordi noen dager er tunge etter at du kommer hjem.

Nå er vi i midten av august og jeg har vært hjemme i to måneder. Helt utrolig hvor fort tiden flyr. Når jeg kom hjem så var det rett på jobb igjen. Det var en veldig stor overgang for meg, men jeg hadde en enorm energi når jeg var tilbake på jobb. Kollegaer la merke til den sprudlende, energiske jenta med en gang. Mange var nysgjerrige på hvordan kurset hadde vært og hva som hadde skjedd med meg. Det varmet meg med alle de positive tilbakemeldingene jeg fikk og den beste måten å beskrive de første dagene hjemme på er nok dette: Jeg var i lykkerus. Var klar for det meste. Hadde noen fine dager,

så lenge jeg fokuserte på at jeg måtte sette av tid til meg selv innimellom for å roe helt ned. Det behovet hadde jeg ikke før, eller jeg hadde det vel, men jeg lot ikke meg selv få lov til å ha den "alenetiden". Jeg var mer opptatt av hvordan andre hadde det. Det er nok den største endringen jeg har gjort og som jeg nyter til fulle. Nå prioriterer jeg denne alenetiden når jeg trenger det, uavhengig av hva andre mener eller har behov for. Befriende og godt. Får kommentarer fra mennesker som kjenner meg godt om at jeg ser tryggere ut, er flinkere til å være meg selv, er mer direkte enn før osv.

Jeg føler en indre ro, tar ikke i mot dritt fra noen og velger hvilke kamper jeg vil bruke tid og energi på. Dette er noe som jeg gjør for meg selv og ingen andre, dette føles veldig rett.

Når jeg hadde vært hjemme i en uke var det tid for tre uker med ferie, og det kom i grevens tid kan jeg love. Jeg var totalt utslitt og hadde ikke noe energi i det hele tatt. En konsekvens av at man bruker masse energi og blir mentalt sliten når man er i en endringsprosess. Ja, det arter seg nok forskjellig for andre muligens, men denne mentale slitenheten er ikke til å unngå uansett hvor sterk man er. Jeg er sterk mentalt pga. ting jeg har opplevd gjennom livet så selv jeg var helt tom når jeg gikk ut i ferie. De endringene jeg selv legger merke til er nok at jeg har et bedre selvbylde, større selvrespekt og en høyere selvtilit enn før. Jeg er også mer uredde enn jeg var, tar mer sjanser, snakker mer med mennesker jeg møter. Jeg har også blitt mye flinkere til å stole på meg selv, setter meg selv i fokus uten å få dårlig samvittighet for det. Ja, jeg har opplevd at noen jeg er veldig glad i har hatt negative syn på at jeg setter av mer tid på meg og mitt. Da er jeg jo selvsagt egoistisk. Men i mine øyne så er det ikke jeg som er egoistisk, men faktisk de som er det. Jeg mener, hvis man virkelig bryr seg om mennesker rundt seg så lar man de få den tiden de trenger uten at det blir en negativ ting. En annen ting som er helt ny for meg er at jeg utfordrer meg selv mer enn jeg gjorde før. Har også blitt flinkere til å sette mer delmål for meg selv. Dvs. istedenfor å kreve at alt skal skje på engang så tar jeg det i mindre doser enn før.

Jeg jobber fortsatt med ting jeg fikk øynene opp for under oppholdet i Tyrkia. Mye av jobben er å endre tankemønstre man har begynt på og ikke falle tilbake til gamle mønstre. Men heldigvis har jeg fine støttespillere og samtalepartnere og dette er noe som er viktig for meg. Den tryggheten skal man unne seg og prioritere.

Tenk deg følgende situasjon: Hvis du har vært på Endringsmetodekurs og virkelig jobbet med deg selv og gjort de endringene som gjør sitt til at du blir lykkeligere. Lagt ned masse energi i dette. Så kommer du hjem til hverdagen din, møter litt hindringer eller negative holdninger fra mennesker rundt deg. Istedenfor å fortsette å bruke endringer du har gjort så faller du tilbake til gamle mønstre. Vil du da sitte med en god følelse i kroppen eller vil du kjenne deg skuffet over deg selv? Jeg har vært i disse situasjonene og det var nettopp da jeg innså rekkevidden av hvilket utbytte jeg har hatt av dette kurset. Jeg klarte å la være å falle tilbake til gamle handlingsmønstre og destruktive tankebaner. Da kjenner man virkelig stolthet. Og det forer jo

selvfølelsen din med positive energier. ”

Betraktninger fra en som ønsker å være anonym

Notat fra en deltaker som har vært utenfor det ordinære arbeidsliv i mange år.

For halvannet år siden var jeg langt nede, på en plass det var vondt å være, men hvor jeg i alle fall kunne eksistere i skjul. Jeg var psykiatrisk pasient med en alvorlig diagnose, og hadde også kroniske fysiske plager. Livet hadde ikke blitt slik jeg en gang drømte om. Og fallet hadde vært høyt. Jeg hadde blitt nødt til å oppsøke hjelpeapparatet, og levde på et minimum med sosialstønad. Saksbehandleren min hadde hørt om KREM, og plutselig befant jeg meg på kurs i Tyrkia! Livredd, men etter hvert nysgjerrig. Det skulle vise seg at dette ble et avgjørende vendepunkt for meg.

Kursprogrammet var lagt opp slik at jeg ble med i en dynamisk prosess både som gruppe og individ. Menneskene, atmosfæren og dette at vi var langt hjemmefra skapte et rom der jeg ble veldig inspirert og åpen for nye inntrykk. Fra å ha stigmatisert meg selv som totalt udugelig, begynte jeg å føle en stolthet, at jeg hadde en verdi, og at jeg faktisk kunne bidra til noe nyttig med min kompetanse og mine egenskaper! Denne gleden ville jeg ta med meg til Norge, og jeg ville ikke miste den.

Det første kurset var en virkelig vekker for meg. Og det skulle ikke så mye til – det var noen som så MEG! Jeg var så heldig at jeg fikk være med på et oppfølgingskurs. Der gikk vi bl.a. gjennom LØFT -metoden. Det ble mer teori på denne kursdelen, jeg skaffet meg verktøy for videre liv og arbeid hjemme. Og det økte tryggheten. Nå hadde jeg bestemt meg for at jeg ville arbeide aktivt i prosjektet jeg var med på i bydelen. Og det viste seg at jeg utfylte et behov. Jeg fikk være med på et tredje kurs med KREM, der jeg bl.a. fikk prøvd meg som veileder for brukere som skulle inn på KVP. Jeg fikk omsatt kompetansen min i praksis. Jeg hadde nå faktisk gått over på attføring, og valgte å hospitere i KREM.

I dag er jeg fysisk sterkere, og jeg tar ikke medisiner for de psykiske lidelsene. Jeg blir frisk av å kunne være i aktivitet og kunne bidra med noe nyttig for samfunnet. Jeg får en rekke utfordrende oppdrag i KREM, og vokser hver gang. Jeg tror det har vært avgjørende for min raske fremgang at jeg selvstendig har bestemt farten og innholdet. Endringen er min. Og jeg må riste smilende på hodet når jeg tenker på hvor jeg var for halvannet år siden.

Fordeler:

Nytt og annerledes miljø. Omgivelsene og personale ved kursstedet forstår ikke norsk. Deltakerne er sammen hele døgnet sosialt. Det er god temperatur og man kan være utendørs hele tiden - kurssamlingene ble også holdt utendørs. Man kan ikke stikke av når det blir vanskelig – langt hjem. Det er billigere å leve der, ellers fattige stønadsmottakere kan unne seg litt mer enn vanlig. Man får farge og føler seg friskere og mer vel. Man slipper unna hverdagen hjemme, postkassa/regninger, telefoner og mye som er slitsomt og vanskelig hjemme. Man får tid og rom

til å konsentrere seg om seg selv og sin egen utvikling

Kurset er konfronterende og man fungerer som speil for hverandre. Relasjoner bygges, man lærer mye om seg selv i møte med andre i samme situasjon. Kurset er ikke, som mange andre, rådgivningsbasert. Man lærer av egne erfaringer, og oppmuntres til å tenke selv. Deltakerne må løse oppgaver som krever at man tenker igjennom sin egen situasjon og eget liv, og oppmuntres til å lage seg mål for fremtida, både kortsiktige og langsiktige. Narrativ metode, som eventyrskrivning, er nyttig for å beskrive seg selv og sin livshistorie, for bedre å se seg selv utenifra. Kompetansekartlegging på en ny måte – sette fokus på egne indre kvaliteter og integritet.

Hva jeg lærte:

- At det er mulig å endre på inngrodde uheldige mønstre i løpet av svært kort tid (14 dager)
- At andre mennesker kan vise raushet og se bak og forbi negative reaksjoner
- At jeg har større utholdenhet enn jeg trodde
- At det går an å sette seg mål ved å bli bedre kjent med sine egne hindringer og svakheter
- At indre ressurser og kvalifikasjoner kan være like viktige for en arbeidsgiver som faglig kompetanse, og at man kan ha med mye mer av dette på en CV
- At det er handlinger som teller – ikke en masse ord
- At jeg har noe å tilføre/lære andre
- At en pessimistisk og negativ væremåte kan snus til en mer positiv holdning ved hjelp av speiling, konstruktiv kritikk og empati
- At det kan være sider ved meg folk ikke liker uten at de misliker meg som menneske
- At jeg kan få og ta i mot positive tilbakemeldinger, og vokse på dette
- At ting løses best når den aktuelle situasjonen oppstår – der og da. Det er mulig når deltakerne er sammen hele tiden, og ikke bare kan snu ryggen til eller stikke av
- At det ikke handler om viljestyrke – men villighet til å endre noe, og villighet til å tåle utfordringer for å gjennomføre endringen og nå et mål man ønsker å sette seg
- At det er viktig å undersøke sine egne verdier og integritet – finne ut hva de består av, hvilke som er ekte og hvilke som ikke er det
- At jeg må finne ut hvilke mål jeg har, og om de virkelig er mine egne mål eller noen andres
- At man må bryte et uheldig løsningsmønster og at vi har en automatikk i kroppen og sinnet som rett og slett må trenes opp til noe nytt.

Betraktninger om Endringsmetodekurs

Anonym

Jeg visste lite om hva jeg gikk til, da jeg reiste til Tyrkia for å delta på Endringsmetodekurs. De første dagene ble veldig tøffe for meg, med masse nye mennesker, fremmed

sted og lange kurskvelder. Utfordrende og vanskelige oppgaver, både skriftlige og muntlige, samt å ta inn så mange andres meninger og personligheter på en gang, i en atmosfære av 30 grader pluss, og uvant luftfuktighet, var enormt utfordrende.

Etter hvert opplevde jeg kurset som spennende og interessant, og ble kjent med mange fine mennesker. Mennesker med ulike personlige utfordringer skulle danne et fellesskap og leve sammen i 14 dager.

Kursopplegget, og hele kurset som ble ledet av Hilde på en tøff og åpen, direkte måte, gjorde sitt til at det fungerte. Konflikter ble løst åpent og i plenum. Jeg ble positivt overrasket over manges evne til å ta ting til seg, og jobbe videre med personlig endring.

Jeg håper at mange flere vil få samme mulighet som meg til å lære noe essensielt om seg selv og det å komme videre, som man får på dette kurset.

Disse brukerstemmene fikk siste ordet fra første kurset i 2011. Vi går nå videre ved å beskrive loggen fra Refleksjonsseminaret på Sagene og fortsetter med dagboknotater fra kurset i oktober 2011.

REFLEKSJONSSEMINAR OM ENDRINGSMETODEKURSET

skrevet av Hilde Dalen

KREM har gjennomført flere Endringsmetodekurs i Tyrkia. Endringsmetodekursene er både en arbeidsmetodikk og en anledning til å få mennesker i bevegelse, med mål om å komme seg videre. Kurset bidrar til selvstendigjøring og motivasjon til å ta styring over eget liv. Kurset er også et kompetanseløft for ansatte i forvaltningen og forskere. Etter hjemkomst fra junituren ble det i samarbeid mellom Sagene Utviklingssenter og KREM arrangerte en samling med fokus på læring. Den 21.10. ble derfor ansatte ved Sagene Utviklingssenter invitert til; **Refleksjonsseminar om Endringsmetodekurs på NAV Sagene**

Logg fra seminaret:

Til stede: Brukere, ansatte ved NAV Sagene og forsker som har deltatt på KREM sitt endringsmetodekurs i Tyrkia. Pluss andre ansatte ved NAV Sagene, studenter og forskere.

Hva ble gjort?

a) Ansatte og brukere reflekterte om erfaringer fra kurset

b) Åpnet for spørsmål fra tilhørerne



ENDRINGSMETODEKURSET 29. OKTOBER - 12. NOVEMBER 2011

Dagbok fra siste kurset i 2011

Avreisedag lørdag 29. oktober. Gruppedeltakerne møtes på Gardermoen for å fly til Antalya i Tyrkia. Ankomst Kemer, hvor kurset skal foregå, på ettermiddagen. Kort infomøte med praktiske opplysninger i hotellhagen. Deltakerne går til rommene sine for å pakke ut og ordne seg. De møtes til felles middag på en restaurant i nærheten kl. 21:00.

Hva lærte vi av dette?

- a) At dette er en spennende prosess. At alle sitter igjen med positive inntrykk. At brukerne som har vært i Tyrkia har kommet i bevegelse. At deltakere på kursene mener dette er et verktøy som må komme flere til gode. At det har kommet to forskningsrapporter som følge av kursene. At dette er en enestående mulighet hvor alle parter i HUSK-samarbeidet kan reflektere sammen
- b) At de som ikke har fått anledningen til å delta er nysgjerrige. At vi ønsker å utvikle nye felles arenaer, og blir inspirert av ny metodikk.

Hva er lurt?

- a) Det er lurt at flere får anledning til å delta på slike kurs. Det er lurt å skape arenaer hvor brukere/ansatte/forskere/studenter kan møtes og sammen finne løsninger.
- b) Det er lurt å gå veien sammen mot å skape arenaer for samarbeid og likeverd på tvers av profesjon og ståsted. Det er også lurt å konkretisere hva dette skal være og hvordan.

Siste del av rapporten omhandler siste kurs i Endringsmetode i 2011. Denne delen er fremstilt i gjennom en kombinasjon av dagboknotater og logger fra samlingene. Dagboknotatene er skrevet av Tove. Loggene er skrevet av blant annet Erik, Leni, Trine og Randi og neste kapittel er et resultat av samskriving fra disse.

DAG 1

Dagen starter med enkel Tyrkisk frokost fra kl. 08:30. Kl. 11:00 blir de 29 deltakerne samlet til en presentasjonssrunde. Alle skal ta med en setning som ikke alle vet om deg, med en "twist". Dette tar tid, noen har mye å si om seg selv, mens andre er sparsomme. Dagens samling starter med å foreta en forventningssavklaring:

Hva vil du oppnå med å være her?

- Lære nye metoder
- Utfordre meg selv
- Lære noe nytt i forhold til jobben
- Nysgjerrig, liker kurs
- Suge erfaring, lære noe om sosialt entreprenørskap
- Bevisstgjøring
- Bli modigere
- Få mindre angst
- Bli motivert
- Finne min vei videre
- Et bærekraftig liv
- Lære noe av andre
- Hjelp til å slutte å ruse meg
- Finne min vei videre
- Bedre kontakt med mitt følelsesliv
- Øve meg på å være sammen med folk
- Lære meg å glede meg til utfordringer
- Bli tryggere
- Jobbe med temperamentet mitt
- Finne ut hvem jeg er som voksenperson
- Frihet til å snakke i forsamling
- Jobbe med å være nærværende
- Ute etter nettverk
- Jeg vil tilbake på veien min
- Lære å akseptere meg selv som bare meg

Hvilke forventninger har du til deg selv?

- Å lytte helt ut, ikke avbryte
- Våge å si hva jeg mener
- Bidra til at andre føler seg trygg sammen med meg
- Vil snakke høyere i forsamlinger
- Ta i mot ros – gi ros
- Bidra til å hjelpe folk videre
- Være her med hele meg
- Være like raus med andre som jeg er med meg selv
- Trekke meg mindre unna folk
- Vise respekt

Hvilke forventninger har du til andre?

- Deltakelse
- Følger med
- Åpenhet
- Ærlighet
- At man gjør sitt beste for å bidra
- Taushetsplikt
- Humor
- Engasjement
- Hjelp meg til å ta mindre ansvar
- Positive tilbakemeldinger
- Gi støtte
- Ikke si meg i mot
- Likeverdighet
- Konkrete tilbakemeldinger
- At det er greit å være eks narkoman
- Tydelighet
- Tar ting på alvor

Deltakernes mål var blant annet:

Bedre indre balanse, styrke, ekthet, grensesetting, bedre selvbilde, ansvar for eget liv, veier tilbake til arbeidsliv og en meningsfylt hverdag.

Andre utsagn fra deltakere:

«Jeg blir fort utbrent og sliten. Tar for mye ansvar. Følelsen av at andre trenger meg er viktig. Jeg blir berørt av følelsene her. Jeg er lei meg nå, men det er greit. Det er skam å ha angst. Jeg er redd når jeg er sammen med andre. Jeg kjente meg igjen i masse av det de andre har sagt.»

«Spennende med forskjellige menneskesammensetninger. Det er greit å ikke være perfekt. Ønsker å bli respektert for den jeg er, ikke handlingene mine.»

En NAVansatt sier at han er her på jobb. Noen blir beveget av andres følelser, åpenhet og ærlighet. Enkelte deler at det er godt å bli beveget. En ga uttrykk for at hun ikke visste hva selvfølelse egentlig er, og at det ønsket hun å finne ut. En annen sier at det å ha ansvar ikke betyr å ta ansvaret

fra noen annen. Andre sier ikke så mye. Det at mange kunne kjenne seg igjen i mye av det som ble sagt, bidrar til en fortrolig stemning.

Hvordan kan vi se at du har nådd målene dine om 14 dager?

Gruppen har en runde på dette, og samtalen går på hvordan en selv og andre kan se en bedring og videre utvikling. Noen våger å dele personlige, dype ting, det skaper en ny stemning. Forsamlingen opptreer støttende gjennom å gi applaus og bekreftelse. En deltaker åpner for å snakke om sitt eget sinne, forteller om en voldelig og aggressiv fortid. Forteller at han fortsatt har mye sinne. Noen blir redde og usikre, og Hilde spør han om vi trenger å være redde for han. Han svarer nei.

Prosessen er i gang allerede på slutten av dag 1. Hilde sier at hun forventer å se det som er blitt sagt i gruppa, i aksjon. Det finns mange "gode grunner" til å la være å være i bevegelse i gruppa. Hilde kaller det **unnamanøvere** og forteller oss at hun vil ha bevegelse.

“Likeverd er å bli behandlet forskjellig.”

I en avsluttende runde i gruppa kommer det frem en felles undring over at så mange fremmede mennesker kan være så åpne og ærlige, og dele personlige ting med hverandre. Det blir sagt at endring er mulig, mine behov er mitt ansvar og vi er alle ansvarlige for å få kurset framover.

Samlingen avsluttes med å ta en oversikt over hva vi skal gjøre neste dag. Det blir satt opp fire ulike aktiviteter, som deltakerne selv kan velge å delta i. Aktivitetene er yoga/ fridans, teater- praktisk kommunikasjonstrening, kickboksing/treningsstudio, turgåing eller svømming. Disse aktivitetene skal foregå hver dag mellom kl. 11.00 og 13.00.

Samling ferdig kl. 21.00. Gruppen spiser felles middag kl. 21.30.

Det viser seg at kofferten med alt kursmateriale er borte. Den er blitt feilsendt til Istanbul, og ingen vet når vi får den tilbake. Flyselskapet er kontaktet, og vi kan bare håpe at den raskt kommer til rette.

DAG 2

Etter frokost starter yogatrening kl. 11.00, utendørs i strålende varm sol. 10 gruppemedlemmer har valgt seg yoga, og dette pågår i ca. 40 min. Det høres og ser ut til at man trives med dette. Nå kan man velge å være med på en aktivitet til, eller slappe av og sosialisere. Bli kjent.

Etter at en del av deltakerne har brukt dagen på å gjøre seg kjent i Kemer, og alle har spist lunsj, møtes vi til samling med Hilde kl.17.00.

Først leser Svein et dikt etter eget ønske. Det var ord til ettertanke for mange.

Grappa er nå blitt plassert i to sirkler, den ene utenpå den andre. De som sitter i den indre sirkelen skal snakke om hva vi gikk igjennom i går, mens den ytre skal **observere – lytte, se og høre**. De skal også si en setning om hva de har sett og hørt, som starter med - " Jeg ser at eller "jeg hører at" ...

Deretter skal alle deltakerne beskrive hvordan de har det og hvordan de føler seg nå, og bruke kun ett ord på det. Et utvalg ord:

«behagelig, sliten, på vakt, fredfylt, frustrert, nysgjerrig, sårbar, rastløs, forventningsfull, nærhet, uttrykksfull, høst, velvære, usikker, følsom, deilig, urolig, nedtrykt»

Så går vi en runde på hva deltakerne sitter igjen med fra samlingen i går.

Den innerste sirkelen begynner:

«- Sterk glede, respekt, stolthet over at jeg våget, sterkt fellesskap, gjenkjennelse, ekte følelser, ekte opplevelser. Følelse av å gjøre hverandre gode, bli kjent med andre, høre om deres problemer. Åpenhet og omsorg. Følte at vi la ned forsvar og fasader. Positive opplevelser og inntrykk, ærlighet, usikkerhet, avstand. Mye følelser - stort spenn fra aggresjon til sårbarhet. Samhold, lettelse fordi jeg ble tatt i mot på en åpen og trygg måte. Kan bli ganske sterk og ganske svak. Det motsatte av en "facebook oppdatering».

Den ytre sirkelen: Jeg hører og ser ...

"- En undring over egne reaksjoner og møtet med grappa, folk er i komfortsone, trygghet og sinnsro, en oppriktig glede over samhold og ærlighet, jeg ser at det jeg så og hørte stemte overens, jeg ser en energi, jeg hørte en dårlig stemning, jeg hørte respekt, entusiasme, jeg ser at folk er preget, jeg hører positive tilbakemeldinger, alle følger med, snakk om nærhet, tillit til de andre deltakerne. Jeg hører at folk er ærlige, engasjement, vi har åpnet for mange ting og refleksjon over gårsdagen. Jeg ser at det er en utfordring å ha tillit."

Når noe blir sagt generelt, lurer flere på om det gjaldt dem spesielt. Det er viktig at **Se og høre** = skal ikke være en *vurdering*. Og at vi husker på at det vi deler om hverandre er egentlig om oss selv.

Nytt tema:

Hva er en god leder?

Gruppemedlemmenes respons:

- En som ikke lar seg drive med av stress
- En som heier på en
- En som ser og lytter
- Empatisk, viser omsorg
- Korrigerer når nødvendig
- Samsvar mellom det en sier og gjør
- Holde fokus på hovedmålene
- Tar ansvar
- Kjenner sine ansatte – delegere riktig
- Ha tillit til medarbeiderne
- Kan ta upopulære avgjørelser, men som forklarer hvorfor
- Utnytter ressursene til folk
- Tror på det de gjør
- Åpen for innspill fra egen bedrift
- Motiverende
- En som kjenner seg selv godt
- Åpen, fri samtale, debatt

På en skala fra 0-10, hvor gode ledere er dere i eget liv – sett i forhold til alt som ble sagt i runden nå?

Vi samtaler rundt dette i grappa. Mange mente at de var dårlige ledere i eget liv, og ønsket å jobbe videre med dette.

Tilbake fra pausen tok det tid for folk å samle seg og komme til ro i stolene. Hilde tar initiativ til å snakke om dette, og gruppen skal i fellesskap sette noen regler for pause og samling. Hilde sier at hvis noen føler akutt behov for pause eller å forlate forsamlingen, skal vi ha et "time-out-tegn" som vi kan vise, slik at det blir minst mulig forstyrrelser. Husk at enhver har ansvar for å løse problemet hos seg selv.

Hvordan løser vi en utfordring?

Det blir nå en opphetet debatt. En deltaker som har et problem med sinnekontroll, blir sint fordi grappa må ta valg han mener gruppelederen har som ansvar å unngå. Bl.a. det å fryse: – Det er for kaldt til å sitte ute i Tyrkia nå. Vi har ikke nok varme klær. Vi kan bli syke. Hvorfor sitter vi ikke innendørs? Han hisser seg mer og mer opp, og flere gir uttrykk for at dette er ubehagelig. Mange er likevel enige i at det er for kaldt, og at noe må gjøres.

Hilde tar til orde for at dette kan vi lære noe av, vi kan overføre det til andre områder av livet.

Det er lurt å være ved siden av følelsen, i stedet for å la følelsen ta overhånd. Vi snakker forbi hverandre. God øvelse: Å lytte helt ut, trene seg på å lytte – trene seg på og ikke ta det helt ut.

Spørsmålet om hvordan vi oppfører oss mot tyrkerne og

hvilke holdninger vi har, dukker opp i debatten som pågår. En deltaker med ADHD- problematikk lager en del støy og snakker høyt, mye og med sint stemme. Hun tar det meste av oppmerksomheten, og det går med tid og energi på å roe forsamlingen såpass at vi kan fortsette i programmet. Nå følger en samtale om å respektere at andre mener noe, selv om de ikke er enig med deg. Og å la folk få snakke ut uten å avbryte, og ha bedre kontroll på egne utbrudd og følelsesuttrykk. Observasjon fra en i gruppa: - *“vi er nå godt i gang med prosessen”*.

Hilde gir uttrykk for at dette er bra. Ingen gikk ut på tross av uenighet og diskusjon.

Dag 2 går mot sen kveld og felles middag. I morgen skal vi snakke om dette med roller vi har i gruppen og ellers.

DAG 3

Etter formiddagens fellesaktiviteter starter fellessamlingen kl.17.00. Det er blitt diskutert hvorvidt vi bør fremskynde samlingen til kl. 16.00 pga. temperaturen. Samtidig jobber hotellets ansatte med å sette i stand et kjellerrom med peis innendørs. En del bekymrer seg pga. en sterk malingslukt som siver ut til der vi sitter i hotellhagen, og flere lurte på om de kan klare å oppholde seg i slik malingslukt uten å få hodepine og allergiske reaksjoner.

Vi tar en runde på hvor hver enkelt er akkurat nå – hvordan har du det?

- Sliten
- Hjemlengsel
- Bomull i hodet
- Utmattet
- Spent
- Utladet
- Hodepine
- Hører stemmer i hodet
- Mye spenninger i kroppen
- Mye inntrykk, følelsesmessige ting
- Kaotisk
- “Tett program”
- Energilekkasje
- Sliten, men rolig
- “lange dager”
- Usammenhengende
- Teateret var gøy
- Teateret ga meg energi

Det går med en del tid på samtale rundt dette. Etter pausen blir forsamlingen delt opp i fire mindre grupper, for å dele observasjoner om rollefordeling og grupperinger, i forhold til oppgaven vi fikk i går. Vi skal samles i plenum etterpå og diskutere hva som kom frem.

Følgende grupperinger ble notert:

- Dyreverngruppa
- Morgenfuglgruppa
- Basargruppa
- de unge gruppa
- Lattergruppa
- de - andre – gruppa
- Klageavdeling gruppa
- Interessegrupper
- Veksler mellom grupper – gruppa
- Frysegruppa

Utsagn i plenum:

«Naturlig at det danner seg grupper. Dumt hvis noen henger for mye sammen/lukket. Positivt med mindre grupper – trygghetsfaktor. Det bør bli tatt opp i plenum i storgruppa hvis smågrupper “lager trøbbel”»

I morgen skal vi dele oss i mindre grupper og snakke om hver enkelts roller i hverdagen og livet.

Dagens oppgave:

Vi har fått utdelt hver vår bok som vi skal skrive i daglig. Hva er det jeg konkret har gjort i dag som tegn på at jeg er en god leder i mitt eget liv?

Underveis summering:

Det har vært mye uro og tilløp til sinne og utagering blant enkelte av deltakerne. Aggresjon og dårlig impuls kontroll, gråt, og folk som har forlatt forsamlingen med følelsesutbrudd. Det har eskalert, og flere gir uttrykk for å føle seg utrygge, redde og oppgitte over at enkelte tar så mye tid og oppmerksomhet i gruppa under samlingene. Deltakernes ulike problematikk med forskjellige diagnoser og også tydelige adferdsproblemer, utgjør en kombinasjon som har stor påvirkning på gruppen som et hele, og hvor enkeltpersoner blir forstyrret i sin egen framdrift. Det er blitt tatt opp med Hilde både i plenum og i enkeltsamtaler. Dilemmaet ser ut til å være en konflikt mellom hensynet til gruppeprosessen og den enkeltes trygghetsfølelse og trivsel. Hilde beslutter å ha en samtale med hver enkelt i dagene som kommer, fremfor å ta det i plenum. Det gir muligheten for at deltakerne får komme frem med sitt.

DAG 4

Ettersom Hilde er opptatt med enkeltsamtaler, blir felles-samlingen forkortet. Vi møtes til gruppeinndeling i fire mindre grupper. Samlingstidspunktet er framskyndet til kl.16, for å utnytte solvarmen mer. Vi skal diskutere og finne fram til våre ulike roller hver og en. De ulike rollene vi kommer fram til skal brukes til å lage en teateroppsetning. Det ble til tre større grupper, hvor vi skal bestemme en type rollebesetning og lage en forestilling av dette. Tanken er å oppføre teaterforestilling for hverandre senere i kurset.

«Teater er kommunikasjon. Nyttig å se nøyer på alle de rollene hver og enkelt har i sitt liv.»

Roller vi kom fram til:

- Mor
- Far
- Søster
- Bror
- Bestemor-far
- Datter/sønn
- Venninne/venn
- Nabo
- Niese/nevø
- Trygdet
- NAVbruker
- Saksbehandler
- Kremdeltaker
- Foredragsholder
- Dyreeier
- Familiemedlem
- Husmor
- Terapeut
- Veileder
- Sjåfør
- Leietaker
- Kvinne/mann
- Singel
- Samboer
- Eks-mann/kone
- Samtalepartner
- Rengjører
- Journalist
- Analytiker
- Innbygger
- Turist
- Besøkende
- Fotgjenger
- Ateist
- Kristen
- Idrettsutøver
- Røyker
- Ikke røyker
- Pengeutdeler
- Barnevakt
- Eks rusmisbruker
- Politiker
- Svigermor-far-datter-sønn

En av gruppene valgte rollesammensetningen; Kursleder og kursdeltakere. Gruppen besto av ni deltakere, og en ble valgt til å spille rollen som kursleder – dvs. å parodierte Hilde. Rollene til de andre ble definert, og karakterfigurene ble: Den som vil ta mer plass. Den som ikke vet og ikke skjønner noe. Den omsorgsfulle som deler ut klemmer til alle. Den oppgitte som forsøker å få andre til å skjønne (NAV-ansatt). Den som skaper uro og forstyrrer alle. Den som "ser og hører, men ikke gjøre". Den som lider (pasienten). Den definerende og dyrevennen.

Uttrykk fra Hilde-figur: - «Det er en del av prosessen. - Endring gjør vondt. - Er dere med på den, dere? - Jeg hører hva du sier.»

Gruppen spiller ut rollene sine og planlegger teateroppsetningen til stor latter, mye humor og befriende innspill. " -«Dette skal være morsomt! Nå trenger vi å le!».

Det gikk med et par timer til dette arbeidet, og samlingen ble avsluttet kl. 20.00. Det ble ikke avtalt felles middag denne kvelden. Folk fikk velge selv hva og hvor de ønsket å spise, innenfor tre alternative spisesteder.

DAG 5

Samlingen innledes med en kort meditasjon ledet av Tove. Poenget er å bli mer nærværende og fokusert. Hilde forteller mer om målsettinger for kurset, og forklarer hvilke roller vi som har en dobbeltrolle her har. En målsetting er egen ansvarlighet, og selv finne egne løsninger for et bedre liv.

Teamets oppgaver:

Erik filmer og dokumenterer og jobber i KREM. Marit er deltaker og driver samtidig med teater. Hun er ikke Hildes forlengede ører. Christiane er deltaker, men driver med yoga og fridans og maling. Hun har påtatt seg ansvaret for denne delen av aktivitetstilbudet. Trine, Siri, Randi, Ståle og Tove har fått muligheten til å være både deltakere og del av KREM teamet. Vi øver på å være deltakere og ha en ekstra rolle. Tove jobber i KREM og har en rolle som "høyre hånd" for Hilde. Hun har også dokumenteringsansvaret.

Det understrekes videre at KREM ikke har rapporteringsansvar til verken NAV eller andre instanser om hva som skjer med enkeltmennesker. Vi undertegner alle taushetsserklæring. Det som skjer her, blir her.

Utdrag fra innspill fra Hilde:

«Dere er eksklusive. Dere er heldige som får være her. Jeg driver med dette fordi jeg tror på folk. Jeg har ikke ansvar for deres valg.»

«Dette kan være gøy, eller forferdelig slitsomt. Det er opp til dere. Det handler om å tåle å være i sin egen redsel, sinne osv, og så komme ut på den andre sida. Dere kan bruke denne anledningen til å øve på den dere har lyst til å være.»

«Jeg er opptatt av det som er best for gruppa og best for å få prosessen framover.»

«Ha tillit til prosessen, hverandre og deg selv. Ikke lag løsninger, ikke kom med rådene, men vær en skulder.»

Hilde tar opp tema alkohol. " Er Tyrkia = alkohol? Hva skjer med oss? Vi deler mye veldig personlige ting». Alkohol blir forstyrrende og tilslørende, både innover og utover. Med utgangspunkt i dette, blir det en runde i forsamlingen på temaet alkohol.

Etter pausen fortsetter Hilde med enkeltsamtaler, og gruppen skal jobbe på egenhånd med å fylle ut skjemaer om Personlig kompetanse, fem sider med spørsmål som skal besvares. Vi jobber både individuelt og to og to.

Samlingen avsluttes kl.20:30

DAG 6

Formiddagsaktivitetene går som vanlig, med litt variasjon i deltakelsen. Noen liker yoga og dans som foregår ute ved bassenget, andre går tur til en fjelltopp i nærheten, andre benytter anledningen til å lære seg å svømme. De fleste mennene går til treningsstudio.

Fysisk aktivitet ser ut til å være bra for de fleste.



Teatergruppene jobber videre med oppgaven om roller, med tanke på en oppføring i plenum.

Samling med oppstart kl. 16.00

Siden vi nå har kunnet flytte kurset inn i hotellet, mener mange at vi skal gå tilbake til tidspunktet kl.17.00. Det blir foretatt en avstemning, og flertallet avgjorde at samlingene skulle starte kl.17.00 heretter.

Hilde innleder med en kort meditasjon, hvor deltakerne skal tenke på et godt minne vi har, og samtidig kjenne på kroppen hvordan vi sitter i stolen. Deretter tar vi en runde på hvordan hver enkelt har det akkurat nå.

Ord som beskriver deltakernes opplevelse av dette:

- Velvære
- Tilfreds
- Indre ro
- Tankefull
- Utålmodighet
- Godsliten
- Forventning
- Nysgjerrig
- Mindre uro
- Rusa på endorfiner
- Tankefull
- Midt i en bølge
- Har det bedre
- Samhold
- Nærvær
- Mindre kaos
- Uro
- Sliten

Hilde fortsetter med enkeltsamtaler. Dette tar noe mer tid enn forventet.

Din indre kritiker

Tove har forelesning om "Din indre kritiker". Alle sitter i en ring, og Tove beveger seg rundt inne i den, og snakker ofte til hver enkelt deltaker.

Utdrag fra samlingen:

«Den indre kritiker er en stemme vi har inne i oss, som har vært der siden rett etter fødselen og som følger oss livet ut. Den har som oppgave å beskytte oss, men misforstår og overdriver oppgaven, og plager oss med gnåling og kjefting, og kan ødelegge livskvaliteten om den får for stor makt. Vi må lære oss å høre og se kritiker, og temme den».

Gruppen blir ivrig med på dette, og presenterer sine egne personlige kritikere for oss andre. Dette skjer med mye

humor og latter, men også tårer, og gruppa gir uttrykk for at de har lært noe viktig.

I morgen er det lørdag, og Hilde gir gruppen fri hele dagen. Imidlertid kan fridagen også nyttes til å jobbe med oppgaver, og vi blir introdusert for temaet *Lykkestyre*.

Oppgave:

1. Finn og tenk på personer du beundrer, og skriv ned egenskapene de har som du beundrer og ønsker deg selv. Kan være berømte personer, folk du kjenner og familiemedlemmer.
2. Velg ditt eget lykkestyre. Velg to personer som passer med de egenskapene du beundrer.

Det blir da tre personer i et lykkestyre, og du skal fortelle hva som gjør deg lykkelig, og gi de andre oppgaver i forhold til dette. Oppgavene kan være både praktiske og mer personlige.

DAG 7

Deltakerne har fri til i morgen, søndag kl. 17:00, og kan bruke tiden til det de ønsker.

Stemningen er god, folk synes det er godt med en fridag etter en anstrengende uke med masse inntrykk og aktiviteter.

Det ankom en ny deltaker. Hun jobber som tiltakskonsulent, og har en klient på kurset.

KREM-teamet samles og vi tar en runde med teamet på hvordan det går, hva som har skjedd osv.

Den nyankomne tiltakskonsulent ble så begeistret over stemningen på møtet og det hun hadde sett ellers, at hun ønsket å få være med i teamet. Dette ble satt pris på, men avslått i denne omgangen.

Enkeltsamtalene er ennå ikke ferdig og vi snakker litt rundt dette. Det tar lang tid å gjennomføre samtaler med hver enkelt av de 29 deltakerne (minus teamet). Samtalene viser seg å være veldig viktige og det gjør at kursprogrammet må tilpasses noe. Deltakerne jobber videre med oppgaver individuelt og i gruppe, bl.a. øving til teateroppsetning.

DAG 8

Samlingen starter med en oppsummering:
Hva har du gjort? Hva har du bidratt med?
Hvordan går det med Lykkestyrene og hvordan var frida-
gen?

Vi går runden, hver enkelt deltaker snakker om egne tanker og opplevelser:

- Jobbet med å ta hensyn til meg selv
- Er her på jobb, men skal også arbeide med meg selv. Jeg sliter med å velge fokus
- Ta vare på meg selv
- Jeg må sette grenser - trekke meg tilbake for å hvile
- Prøver å være tilstede og delta
- Det er pokker meg min tur!
- Dette er for meg et godt avbrekk fra virkeligheta
- Jeg har lært masse, har gått i butikker uten å bli stressa
- Må holde nye tanker helt ut
- Vil stole mer på meg sjøl
- Veldig bra å bli kjent med "monsteret til Tove"
- Hente fokus tilbake til meg sjøl
- Hver gang jeg snakker med noen, får jeg noe igjen (NAV)
- Å lytte helt ut er bra, for da føler jeg ikke behov for å si det jeg hadde tenkt å si
- Redusert radaren for å merke om noen trenger noe
- Kanskje jeg bare skal være meg sjøl
- Jeg har grått mye, men det er positivt
- Lært meg å savne
- Stresser mindre
- Komme nærmere mitt eget følelsesliv - få mer respekt fra andre
- Lyttet mer og snakket mindre
- Å observere hva som skjer rundt meg (NAV)
- Jeg kan ikke ruse meg mer
- Jeg vil være sjef i eget liv
- Har tatt avgjørelser i mitt liv som har vært veldig vanskelig før
- Jobber med å få bort skrivesperra mi
- Jeg ønsker å lære mer som jeg kan bruke i jobben min (NAV)
- Skal bli litt tynnere
- To skritt fram og ett tilbake

Det er enkelt å si noe om målene sine, men det er også lett og ikke gjøre noe med det. Hilde spør oss om vi lever opp til noe av det vi snakket om i starten?

I det siste ser vi at noen allianser har dannet seg, noen henger sammen to og to. Flere besøker hverandre på rommene, og gruppa snakker om viktigheten av å sette

grenser og skape seg rom for egen "space".

Hilde retter fokus mot hva slags relasjoner vi bygger og deler sine observasjoner om at det ser ut til at mange relasjoner her bygges på å dele sin elendighet. Hun oppfordrer oss til å la fortida være fortid og endre fokus. Det er bare en uke igjen. Vi har vært gjennom den innledende fasen. Nå må vi være påkoblet og fullføre, slappe av kan vi gjøre når vi kommer hjem, til ferie.

«Toget går nå. Dette er en unik mulighet til å gjøre noe nå. Hjernen vår er et instrument, en muskel. Den elsker gjentakelser - liker å repetere. Måten å møte dette på er å være bevisst»

Oppgave:

Øv på å være deres egen bestevenn.

«Har dere lyst til å bli kjent med dere selv? Gå fra å reagere til å respondere. Ta inn følelsene etterpå. Tell til 10. Følelsene er ikke farlige - de går over. Ikke flykt fra følelsene eller forsøk å døyve dem.»

«Husk at vi ser med briller som er påvirket av vår erfaring. Det er viktig å både utfordre og velge hvilke briller man vil se med».

En deltaker fra gruppa sier: Respektere betyr "Se om igjen".
Re- spektare = gjenta - se.

Etter pausen starter samlingen opp igjen med et eksperiment. To av deltakerne har sagt seg interessert i å ha en dialog med Hilde, mens resten av gruppen lytter og i etterkant skal gi tilbakemeldinger på hva de ser og hører.

Hilde og intervjuobjektet sitter overfor hverandre på stoler midt i gruppa.

Intervjuobjekt 1 - kvinne:

«Jeg synes jeg har utvikla mer impuls kontroll her. Jeg ønsker å bevare et nytt tankemønster som jeg har lært her, når jeg kommer hjem. NAV-systemet har tatt knekken på meg. Som å bli lagt i bakken som en hund og holdt nede.»

De to samtaler rundt dette, kvinnen gråter og er tydelig følelsesmessig berørt. Dette påvirker gruppa i form av uro og frustrasjon. Men de applauderer og nikker gjenkjennende.

Intervjuobjekt 2 - gutt:

«Min port åpnet seg da jeg hørte på ... (forrige intervjuobjekt). Åpnet meg følelsesmessig. Jeg føler sorg. Ser en del av meg i henne. Jeg er 22 år gammel, men føler meg mye eldre. Ikke som en ungdom.»

Utdrag fra dialogen:

- Kjenner du deg maktesløs? «Hvorfor skal så mange ha det så vondt inne i seg? Jeg er ikke sånn som NAV sier. Jeg

har bare mista meg sjøl. Jeg mista mange venner på grunn av angsten min. Vennene mine har glemt meg. Jeg var forlatt hele livet. De snudde ryggen og gikk.» Var du der for deg selv? «Tja ... De forlot meg fordi de ikke likte meg.»

Du har fortalt at du har en bestevenn. Hva er det han gjør? «Han tror på meg. Han smækker” til meg (viser med hånda) når han synes jeg trenger det. Han gir meg refleksjoner. Jeg vil ikke bli dulla med!» Kan du gi dette til deg selv? Bli din egen bestevenn, samle inn fakta og så reflektere? «Ja, jeg må ta styring i eget liv. Hvordan kan vi andre se at du er leder i ditt eget liv? - Gnist i øyet, smil. Stolthet. Rett rygg. Indre ro. Avslappet.» Jeg gleder meg til å se det! «Jeg og!»

Hva vil du gjøre nå hvis du er leder i eget liv? «Jeg ville drite i hva gruppa ser og hører. Gå min egen vei, uansett hva andre sier.»

Samtalen er over. Gruppa ser og hører: «Jeg ser et helt følelsesregister. Ser ”den gamle K.” som vi så de første dagene her. Vi så hele K., en reflekterende gutt med styrke, men også en sårbar liten gutt.»

Gruppa applauderer, noen må tørke tårer. Gruppa mener at disse to intervjuobjektene har vært veldig modige og åpne, og delte sine følelser med gruppa.

Oppgaven til i morgen er å tenke på metaforer. Let etter metaforer, for i morgen får dere rammene til eventyrskrivning. Dere skal skrive et eventyr om dere selv. Metafor er et bilde på noe – en beskrivelse med bilder, farger osv.

Lykkestyrene må også være på plass til i morgen.

Det blir aktiviteter fra kl. 11.00-13.00.

**Kursmaterialet er omsider kommet!
I dagene fremover blir det en del
å ta igjen, så siste uka blir full av
program.**

DAG 9

Dagens samling starter med å dele med gruppa de egenskapene vi ønsket til Lykkestyret vårt.

Hva som er viktig for oss selv, som vi ser i andre, og som vi ønsker å få og bli mer av.

Utdrag fra oppsummeringen av arbeidet med Lykkestyrene:

- Prinsippfaste mennesker, rettferdighet
- Ha ryggrad og være ”hel ved”
- Modig, åpen og ærlig
- Empatisk, omsorgsfull og kjærlig
- Humor, en som kan utfordre meg litt
- Støttende, sterk og direkte
- Innfallsrike, fleksible og glade
- Systematiske, rettferdige
- Lett å snakke med, kan gi meg råd
- Gi noe av seg selv, spre håp
- En som kan jorde meg, en som stoler på meg
- En som deler av sin livserfaring
- Skeptisk, saklig
- Tydelig kommunikasjon, ryddig og tydelig
- En som er annerledes enn meg selv
- Intelligent, initiativrik
- Kompromissløs i forhold til målene sine
- Forutsigbare i pressede situasjoner
- En som tør å stå frem, modig
- Ukonvensjonell, utforskende
- Motiverende, en som ikke gir opp
- Trigger sårbarheten min og nysgjerrigheten min
- Politisk aktiv, en som har drømmer
- En oppvekker av autopiloter

Etter pausen er tema eventyr. Hilde forteller litt om narrativ metode og skriver på flipp-over om eventyr og oppbygging av disse. Når vi skal skrive eventyret vårt, finnes det noen få regler vi må følge:

1. Det skal begynne med ”Det var en gang ...”
2. Du skal være helten i eventyret
3. Det skal ha en lykkelig slutt
4. Eventyret skal skrives i tredjeperson (Prinsessa gikk ...)
5. Det skal brukes metaforer

Eventyr/Narrativer

Assosiasjoner til eventyr og narrativ metode:

- Metaforer
- Magi
- Drama
- Endimensjonerte Personer
- Moral
- Dypere betydning
- Tall 1-2-3
- Det var en gang
- Snipp snapp snute
- Enkelt å forstå
- Rik og fattig
- Høy og lav
- Troll
- Skurker
- Helt
- Dyr
- God og ond
- Gode hjelpere
- Utfordringer
- Plott
- Happy ending
- Gjentakelser
- Reiser
- Dyrene snakker
- Vismann, god hjelper
- Fe
- Heks
- Dyr

De fleste eventyr har en Konge, en Dronning og Prins og en eller flere Prinsesser. Hva er det vi forbinder med disse?

Kongen er en autoritet, makt, rikdom, hovmod. Dronningen kan manipulere. Hun står bak Kongen og slipper konsekvensene, storhet, styrer i det skjulte, løper ingen risiko. Prinsessen er ofte vakker, naiv, bortskjemt, venter på prinsen. Prinsen er både modig og kjekk. Han legger ut på reiser og redder andre. Han er ofte i opposisjon mot kongen, og mange av prinsene i våre eventyr er folkelig. Det finnes også hekser og troll. Hva forbinder vi med hekser? Hun er stygg, slem, morderisk, slø, magiske evner, sabotør. Hun er også en forvandlingskraft. I de aller fleste eventyr finnes det en helt. Hun er ofte både sterk, snill, modig, oppfinnsom, fattig, ofrer alt, moralens vokter, redder verden, målbevisst, strategisk, rettferdig .

«Helten legger ut på en reise, møter hindre, har gode hjelpere. Reisen for å bli seg selv.»

«Narren i eventyrene representerer ofte humor, avledningsmanøvre, ironi, tjener, avslører makt, mange ansikter»

Eksempel på kjente eventyr:

Prinsessa som ingen kunne målbinde, Prinsessa på erten, Askeladden, Rødhette, Tornerose, Snøhvit, Hans og Grete, Katten med støvlene, Keiserens nye klær, Piken med sovelstikkene, Gutten som kapp åt med trollet, Bjørnen og reven.

Vi kan la oss inspirere av disse hvis vi ønsker det. Hilde understreker at å skrive eventyr ikke er så vanskelig som vi tror. Det handler om å beskrive reisen i ditt liv, du kan velge en lengre eller kortere periode i livet ditt. Det er viktig å beskrive hindringene og opplevelsene i metaforer. Hun ønsker oss Lykke til!

Etter en pause, var temaet **likeverd og respekt**.

Det oppstår plutselig en diskusjon om NAV. Noen av de NAV-ansatte som er med, reagerer på all drittcastinga. I kjølevannet av temaet eventyr, hvor en metafor som "Det store NAV-trollet" ble brukt, ble det til diskusjon om fenomenet NAV, og en av deltakerne sa; " Likeverdet vi snakker om her forsvinner når "NAV-trollet" stadig trekkes fram " Enkelte brukere " gikk i trynet" på NAV personer i gruppa, og Hilde må avbryte. Hun oppfordret til samtale rundt dette, under overskriften; **Hva har vi lært av dette?**

Utdrag av svarene fra gruppa:

- Det må være trygt å uttrykke følelser
- Ikke avbryt andre
- Å høre folk helt ut
- Lære å høre spørsmålet, ikke tolke
- Ikke møt følelser med følelser
- Alle har rett til sin mening
- Vise hverandre mer respekt
- Å stikke ut nesa og få den kappet av, kan likevel bidra
- Det finnes flere monster

Samlingen er slutt og vi drar for å spise felles middag.

DAG 10

Vi starter med en runde på dette med Lykkestyrer. Gruppa deler sine tanker og erfaringer rundt det å velge ut mennesker og spørre om de vil være med i deres eget Lykkestyre. Noen har ønsket seg et måltid sammen, noen har ønsket seg massasje, noen ønsket å bli vartet opp, andre ønsket seg samtaler, noen har også ønsket å gå tur sammen.

Utdrag fra runden:

- Skal lite til for å bli lykkelig
- Ubevisst hatt mitt lykkestyre, fikk en god samtale
- Man blir litt viktig i den andres liv
- Fikk massasje av en av lykkebringerne
- Kjempefint med lykkestyre
- Fikk utløp for mine divanykker
- Lykkebringerne tar oppgaven veldig seriøst

Etter pausen er det verdier som står på dagsordenen.

Hilde holder en kort forelesning om verdier. Og vi fortsetter med fokus på;
Hva er for deg de tre viktigste verdiene? Hva inneholder og betyr verdiene?

Vi tar en runde på verdier, alle skal nevne noen verdier de setter pris på.

Utdrag fra runden:

- Ærlighet
- Respekt
- Tillit
- Likeverdighet
- Humør
- Åpenhet
- Tilstedeværelse
- Fleksibilitet
- Toleranse
- Utholdenhet
- Integritet
- Mot
- Nestekjærlighet
- Positivitet
- Ekthet
- Tålmodighet

Vi stemmer på hvilke verdier vi mener er viktigst. Verdiene blir rangert som følgende:

1. Respekt	23
2. Ærlighet	11
3. Ekthet	9
4. Mot	9

Hva betyr verdiene?

Respekt, toleranse, likeverd, bli lyttet til, å lytte helt ut, anerkjennelse, tillit. Tro på den andres verdi, evne til å ta til seg tilbakemelding, aksept, ærlighet. Holde avtaler, frihet, selvinnsikt, ikke fordømmende, se andres grenser.

Hva er disse ordene satt ut i handling?

Respekt er å se andres behov, utvise høflighet og ha god folkeskikk. Å være lyttende, hjelpsom, vennlig. Det er åpenhet, å tørre å være den du er. Å tåle hele meg, å bli akseptert for den du er. Å være nysgjerrig og undrende, gi rom, ikke sette folk i bås. Vise respekt i blick og kroppsspråk. Å ta ansvar for egne fordommer, være sensitiv og ydmyk. Være bevisst på "alltid og aldri".

Ærlighet er å ikke bedra, stå for det man sier, kunne skifte mening, integritet. Ikke lyve for seg selv, tro mot egne verdier, innrømme feil. Magefølelse. Ekthet. Vise hvem du er. Åpen, inviterende. Sannhet og ærlighet henger ikke nødvendigvis sammen.

Hvordan ser ærlighet ut i handling?

«Kroppsspråk i samsvar med utsagn. Å vise følelser, være pålitelig, være så ekte som mulig og tro mot egne verdier. Kan se ut som kjærlighet. Å være tilstede i egne følelser. Åpent og direkte blick. Gi tilbakemeldinger, både positive og negative. Gjør som du sier – det er handlinger og ikke ord som betyr noe.»

«Mot er å trosse sin egen frykt, våge å be om hjelp, tørre å si nei. Ærlighet, åpenhet. Gå mot strømmen. Direkte tilbakemeldinger. Vise sårbarhet, vise følelser. Ta utfordringer, stå opp for andre. Mot er å gå inn i sitt indre og jobbe med problemene. Våge å være annerledes.»

Hvordan ser mot ut i handling?

«Si hva man mener uansett til hvem. Å være utenfor komfortsonen. Si hva man mener. Det å tørre å stole på noen. Mot er å kunne ta upopulære avgjørelser, og stå for konsekvensene. Å sette grenser for andre, å være leder i eget liv på godt og vondt. Tørre å ta plass og be om plass.»

«Ekthet er å være seg selv. Være tydelig. Være nær og empatisk. Avkle seg masken. Være åpen. Vise følelser, både "negative" og positive. Gi av seg selv til andre. Ydmykhet.»

Hvordan ser ekthet ut?

«Samsvar mellom ord og handling, integritet. Fri for konvensjoner – "det du ser er hva du får". Holde det man lover. Frihet til å velge. Vise alle sine sider. Tilgjengelighet. Ikke ta seg selv så høytidelig. Evne til å le av seg selv. Ha et ærlig kroppsspråk.»

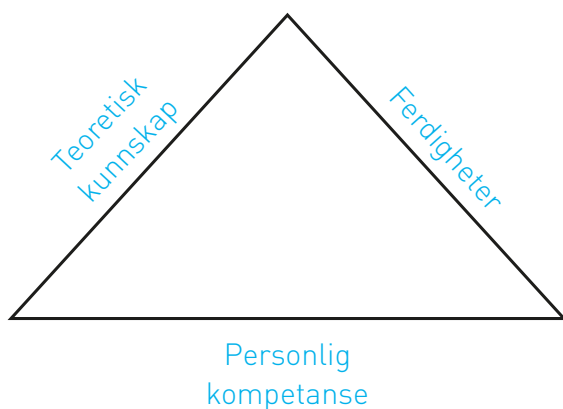
Samlingen avsluttes og vi går til felles middag.

Dag 11

I dag skal vi ha fokus på kompetanse, personlig kompetanse og læring. Hilde starter med å tegne opp følgende skisse:

Vår samlede kompetanse

Kompetansetrekanten:



Personlig kompetanse handler om den vi er som person, både for oss selv og i samspillet med andre. Personlig kompetanse er en unik kombinasjon av menneskelige kvaliteter, egenskaper og ferdigheter som vi tilpasser og bruker både i profesjonelle sammenhenger og privat. I yrker hvor samspill mellom mennesker er viktig, er denne kompetansen av stor betydning. Vi handler i forhold til hvem vi er.

Matematikk og fysikk har ingenting med den personlige kompetansen å gjøre – det er teoretisk kunnskap. Personlig kompetanse handler om hva livet har lært meg, hvilken livserfaring jeg har og hvem jeg er.

Det er lurt og finnt å finne ut hva den spesielle arbeidsgiveren vil ha.

Gruppen har en runde på dette med arbeidsliv, arbeidsgivere og personlig kompetanse. Debatt rundt hva vi tenker at en arbeidsgiver har bruk for av rent menneskelige kvaliteter og livserfaring.

Etterpå jobber vi med å fylle ut skjema om personlig kompetanse, og det skal tallfestes fra 0-10.

Eksempler på beskrivelser av personlig kompetanse:

- Egen evne til å lytte
- Vilje til å lære
- Egen interesse for andre mennesker
- Egen evne til å ta beslutninger
- Egen evne til å uttrykke seg på en forståelig måte
- Humoristisk sans og godt humør
- Evne til utholdenhet
- Egen evne til å utvikle visjoner og mål for eget liv
- Egen fysisk styrke
- Samarbeidsevne
- Selvtillit ¹

DAG 12

Endringsmetodekurset består av læring, sosiale relasjoner og samhandling også utenom de faste samlingene fra kl.17.00-21.00, og formiddagsaktivitetene fra 11:00-13:00. Det skjer ting med deltakerne hver dag, og noe av det som kan oppstå av konflikter og annet tas med til gruppesamlingene. Dette ser vi tydelig i forbindelse med utvelgelse og arbeid med lykkestyrene. I dag forsetter vi med å snakke om dette, og deltakerne deler av sine erfaringer og opplevelser.



En problemstilling som har vært i forbindelse med en av deltakerne fra NAV, blir tatt opp ved at vedkommende selv tar ordet i plenum og ønsker å forklare seg. Hun ber om unnskyldning til gruppa, og forklarer seg åpent og med følelser. Dette blir tatt bra imot av gruppa, og det letter stemningen. Deltakerne er tydelig slitne og trøtte, og en av dem brister ut i gråt fordi hun er lei av å ha vondt i beinet som hun har skadet her nede i Tyrkia. Hun har vært hos lege samme dag. Mange gruppe-medlemmer kommer til og trøster, henter vann og bryr seg. Hun setter pris på dette, og det hele oppløses i allmenn latter.

Etter pausen er det del 2 av den **Indre Kritikeren**. Gruppa har ønsket seg en del 2 og Tove holder ny samling med foredrag og lek.

Vi tar opp hva som har skjedd med deltakerne siden del 1, og med kritikere deres. Gruppa deler både livlig og levende historier om sine egne kritikere. Det viser seg at mange har hatt utbytte av det de har lært om denne indre stemmen i form av en kritiker, og funnet egne måter å temme den på. Det er også en kilde til humor og latter midt oppe i alt det seriøse, og det gjør tydeligvis godt.

Etter pausen skal Lars prøve seg. Han drømmer om å kunne holde foredrag hvor tema er knyttet til livserfaringer. Lars snakker om sitt liv som tidligere misbruker og det å bo på gata. Han er i rehabilitering og har nylig fått sin første egne bolig. Han fremstår som en sympatisk og beskjeden mann, og har hatt mye mot og styrke for å komme så langt som han har nå.

Han forteller og tar i mot spørsmål fra gruppa, og mange velger å spørre om ting de lurer på, kanskje fått snakket med en som Lars for første gang.

Lars jobber i =OSLO, et magasin som rusmisbrukere får selge på gata for 50 kroner, hvor selgeren selv beholder halvparten. Lars sier at de reddet livet hans, og også hjelper til med å holde ham rusfri. Han har trengt mye hjelp, og nevner steder som er opprettet for å kunne bistå og hjelpe folk tilbake til et verdig liv. – «Jeg har et ønske om å utrette noe. Mange flere burde få de tilbudene jeg omsider fikk. Vi trenger sosial trening, bolig og konkrete muligheter til å tjene penger.»

Vi som er blitt litt kjent med Lars denne kurstida, ser at han er et godt menneske med ressurser og vilje til å hjelpe både seg selv og andre i samme situasjon. Det kommer et forslag fra gruppa om at han burde få seg jobb på NAV for å jobbe spesielt med rusmisbrukere. Han svarer med et ironisk flir:

«Jeg tror ikke at Oslo kommune ville ansette meg som noen konsulent, akkurat! Jeg har ingen utdanning, bare rus og uteliggererfaring.»

«Ja, det var dette med personlig kompetanse da»

Vi har en ny pause, og så går det videre i programmet:

Erfaringslæringsmodellen:



Det er sagt at det finnes tre grunner til at folk ønsker å forandre på livet sitt og seg selv.

1. **Nok-punktet. Man har det tilstrekkelig vondt¹**
2. **Repetert så lenge at det blir kjedelig**
3. **Oppdage at det er mulig med endring (sjokkoppvåkning)**

Transaksjonsanalysen

Far Forsørger/ Praktiske ting		Mor Støttende/ Omsorg
Foreldre		Foreldre
Voksen	← Likeverdig relasjon →	Voksen
Barn Såret		Barn Sint

Hva forbinder vi med de ulike rollene?

Foreldrerollen:

- Sette grenser
- Omsorg
- Veilede
- Lære bort
- Sette mål
- Beskytte

¹ Fuggeli 2008

Voksen

- Selvstendig
- Utforske
- Ansvarlig
- Vise respekt
- Trygghet
- Sjef i eget liv

Barn

- Leke
- Utforske
- Opprørsk
- Teste grenser
- Egosentrisk
- Lær

Man har alle tre rollene i seg hver dag – og veksler mellom dem. Agerer dem ut i forskjellige settinger. I foreldrerollen er fokus sterkt rettet mot det logiske og tanker. Voksenrollen har sterkere fokus på handling og løsninger, mens barnerollen er full av følelser.

Runde i gruppa, mange innspill rundt foreldrerollen – kontra barn. Rotet oss ut i samtale om barneoppdragelse. Viktig å forstå de ulike rollene i samspill med andre.

DAG 13

I dag er det siste kursdag. Hjemreise i morgen, lørdag 12.11. Vi drar på utflukt til "Bekken", et idyllisk sted oppe i fjellet utenfor Kemer, hvor man inntar måltidet på en slags flytebrygge ute i selve vannet.

Vi blir hentet med buss kl.11.00, og turen tar en drøy time. Alle skal ha med seg sine ferdigskrevete eventyr, for de skal leses opp i forbindelse med utflukten.

Gruppen samles på en plass ute ved elven, og de som ønsker det, og har sagt i fra på forhånd, skal lese opp eventyret sitt. Det blir 12 eventyr, med titlene:

- "Ronja og Trollmannen"
- "Porselensdukken"
- "Reisen til galskapens akse"
- "I blomsterbarnas tid"
- "Jenta som fant plassen sin"
- "Lille prinsesse Villvrida"
- "Gelekaken og Gelemesteren"
- "Gutten som hadde lyst til å bli en stjerne"
- "En nokså lykkelig gutt i et nokså lykkelig land"
- "En tøydukke som ble til en ordentlig jente"
- "Supergirl i Twilightzone"
- "Goldenboy rir igjen"

UTDRAG FRA TRE ULIKE EVENTYR:

Utdragene er basert på fortellingens begynnelse og avslutning.

"GOLDEN BOY - Rir igjen!"

Det var en god stund etter at Golden Boy hadde mønstret av som autopilot på luftkipet HUSK at han mønstret på som kaptein på spøkelsesskipet Thomas Moore. Det som var uvanlig med dette skipet var at det kun drev med nattseilas. Om dagen drev det bare rundt dit vinden og strømmen førte det. Dette var som en forfremmelse å regne for Golden Boy som aldri hadde vært kaptein før.

Skipet var lastet med dop, tvil og FRYKT! Og i veggene var det 1000 stemmer som "næget" om at dette klarer du ikke, det er deg det er noe galt med og hvem tror du at du er osv. osv.

Natta kom og det var på tide å heise seil, og som så mange netter før skrek stemmene sine halser fulle. Golden Boy lot som han ikke hørte dem og sto så stødig han kunne ved roret. Det var som vanlig tåke og lite vind så skipet beveget seg svært lite, nærmest ingenting. Og når det først beveget seg, så var det i ring. Slik hadde det holdt på i månedsvis og Golden Boy begynte å bli skikkelig lei. Lei av seg selv, lei av stemmene, dopet, tvilen og frykten. Aller mest var han lei av at dette ikke førte frem.

En kveld da stemmene skrek ekstra høyt og tåka var ekstra tykk tenkte Golden Boy at alt er bedre enn dette og hoppet like godt over bord. Vannet var deilig kaldt og forfriskende der han langsomt lot seg synke ned i det deilige mørket vannet. Han lå der nede i mørket til han var sikker på at spøkelsesskipet var borte. Så svømte han forsiktig opp mot overflaten.

(...) Da han møtte bølgen var han KLAR! Han svømte alt han kunne inn i en bølge som var som Familie og jobb på en gang.

Bølgen kastet han opp og skøt han foran seg laaangt bortover. OI! Det var skremmende krefter og så kilte det i magen. Golden Boy lo til seg selv – Skrekkblandet fryd! Strømmen dro han utover igjen mot neste store bølge – den var om mulig enda større og gav fra seg et BRØØØØL! Der den slang Golden Boy foran seg inn mot land.

Golden Boy frydet seg nå og ble skikkelig gira av den sterke strømmen som dro han utover mot en MEGABØLGE. Den måtte være både familie, jobb, venner og et kjempestort MEG på en gang. Han sto oppreist i bølgen som raste rundt han mens den førte han helt opp på land.

Golden Boy landet med et kjempe YEAH! BEGGE BENA PÅ JORDA!! STOLT, SLITEN, MEN FULL AV ENERGI OG GLEDE!

Og fra den dagen har Golden Boy hatt tillit til at bølgene og strømmen vil føre han dit han vil og at han har det som skal til for å ri dem.

En ny bølge i dag – en nyere bølge i morgen.

"JENTA SOM VILLE FINNE LYKKEN"

Det var en gang for ikke så altfor lenge siden, ei helt vanlig jente som bodde i en helt vanlig skog. Hun vokste opp i en kommelig stue, sammen med mor, far og bror.

Jenta begynte tidlig å lengte vekk fra den helt vanlige skogen, og drømte seg bort støtt og stadig. Etterhvert som hun ble større, vokste også vissheten om at hun måtte ut i den store verden for å søke lykken.

En dag da jenta var ute og gikk i skogen, fikk hun øye på den vakreste fuglen hun noen gang hadde sett. Den fløy om kapp med vinden, og dalte langsomt ned forran føttene hennes. Den begynte å synge med det smekre nebbet sitt, og sangen var så vakker at den gikk rett i hjertet på jenta, som begynte å gråte.

Med ett så fuglen bort på henne med glassaktig sort blikk, og jenta kunne høre det hviske i vinden:

"En skatt et sted
Vil for den rette vise seg å være mer enn gull
Den som finner nøkkelen får se!"

Og som ved et trylleslag var fulgen fløyet.

Jenta bestemte seg for å prøve lykken ute i den store verden. Familein gråt og visste ikke sin arme råd, men jenta var ikke til å stagge. Ut i verden skulle hun! Hun fikk med seg en skreppe med niste, og tre sølvmynter; en fra mor, en fra far og en fra bror. [...]

Med den siste sølvpengen kjøpte hun en hest, den raskeste og vakreste av dem alle. Hesten tok henne over fjell og myr som en vind, og stanset ikke før de nådde porten til Den Forgylte By. De ble ikke stanset av vokteren denne gangen - han satt med tomt blikk og stirret framfor seg og hadde spindelvev i håret.

Jenta føk avgårde, videre videre på hesten, gjennom byen som nå nesten var helt forsteinet. Elva var nesten tørket helt inn, og lag med is hang nedover åssidene.

Jenta hoppet av hesten, og knelte ved siden av skatteki- sten som var full av is. Hun plasserte forsiktig nøkkelen i låsen og vred forsiktig om. Det lød et knepp, og som ved et trylleslag gikk kista opp og ut strømmet den vakreste melodi! Melodien bar av sted, og berørte alle på sin vei. Håpet og gleden spredte som som ild i tørt gress fra men- neske til menneske, fra menneske til dyr, fra dyr til gress

og planter. Isen slo sprekker og smeltet i en rasende fart, og rant ut i elven, og stein ble forvandlet til gull.

Med ett sto den sørgmodige prinsen der, men har var ikke lenger sørmodig. Han strålte av lykke, og forelsket seg hodestups i jenta som hadde reddet byen hans, folket hans og rensset hjertet hans fri for trolldom. Og jenta hadde en- delig funnet lykken!

Det ble selvsagt stort bryllup og fest. Og har de ikke sluttet feiringen ennå, kan du om du lytter godt, høre de danse og synge i takt med hjerterytmen din den dag i dag.

Snipp snapp snute, så var katten og fuglen og hele even- tyret ute.

"SUPERGIRL I TWILIGHTZONE"

Det var en gang i et lite land langt mot nord, en liten Su- perjente ble født. Det var meningen at hun skulle vokse opp og fly i turbofart sammen med de andre Superjentene og Superguttene.

Foreldrene hennes så ikke at den lille jenta deres var en Superjente, og kjøpte derfor ikke en sånn kul drakt med kappe som hun måtte ha for å kunne fly og få superkrefter. De var vanlige mennesker som var opptatt av å være net- topp det, og hadde dessuten så mye annet å bry hodene sine med enn lille Superjenta. De forsto ikke hennes behov for en Superjentedrakt.

De ble sinte på henne da hun hoppet og spratt og strevde for å lette fra bakken, de likte slett ikke at hun skulle være annerledes enn dem.

Uten superdrakta klarte hun ikke å lette en centimeter, tross iherdige forsøk.

Årene gikk, og Superjenta som visste at hun var utenom det vanlige, og bare trengte en kul superdrakt med kappe for å ta av og bli seg selv, forandret seg [...] Nå kom Superman- nhelten dalende, og landet elegant på kanten av stupet som førte ned fra fjelltoppen hun sto på.

- Bre ut kappen din, ta sats og kast deg ut i det, sa han. Først da vil du se at du virkelig er en Superkvinne! Med skrekkblandet fryd nærmet Superkvinnen seg kanten, og bredte ut armene, og slapp seg utfor.

Det kilte i magen, og hun skalv av skrekk, men så kjente hun oppdriften og forsto at kappen holdt. Hun gled i flotte svinger høyt oppe over landskapet

Endelig var hun på vei mot det som var plassen hennes i verden, en fri og sterk Superkvinnehelt som kunne klare hva det skulle være.

Superheltemannen kom seilende mot henne, og snart var de bare synlig som to fargeklatter mot himmelen. Og har ikke Superkvinnen landet ennå, så flyr hun fortsatt i turbofart i sin kule superhelttinedrakt, og bruker super-

kreftene sine der de trengs.

Snipp snapp snute, men eventyret er slett ikke ute.

-

Det er mange flotte og oppfinnsomme eventyr, og det ble en fin eventyrstund.

Deretter spiste vi middag i eleven, sittende ved lave bord på plattformer ute i vannet med gress og ender svømmende rundt oss. Tilbake med buss, og gruppen møter til den siste ordinære samlingen kl. 17.00.

Hilde deler ut en taushetserklæring til hver og en som skal undertegnes. Dette gjøres vanligvis innledningsvis, men denne gangen var materialet på en egen reise. Kursprogrammet med kursoppsettet deles også ut. Utdelingen av kursprogrammet gjøres avslutningsvis med den begrunnelsen av at deltakerne skal få anledning til å ha fokus her og nå, og ikke på hva som skal skje i morgen. Det er også viktig at prosessen får være en prosess og ikke styrt av et program. Vi tar en runde med oppsummering, om hva vi har gått igjennom i kursplanen de siste 13 dagene i henhold til det utdelt program;

Er det dette dere har vært med på?

Siste dagen ble avsluttet med en utdypende loggrunde ved å øke fokus ytterligere på hva vi har lært, hva drar vi hjem med og hva skal hver enkelt gjøre når vi kommer hjem. Her følger et utdrag:



Hva har vi lært av dette kurset?

- At jeg ikke skal la meg definere av andre
- At jeg skal sette grenser
- At jeg skal se meg selv tydeligere
- At den indre kritikerer ikke er så farlig
- At det går an å få styring over den indre kritikerer
- At den indre kritikerer kan være god å ha
- At ting går over
- At det er ikke så farlig å dele av seg selv
- At det er ikke alltid smart å dele alt
- At jeg skal ha mer fokus på åpne spørsmål
- At jeg ikke skal møte følelser med følelser
- At jeg skal lytte helt ut
- Gi ro til meg selv
- Ta imot varme fra andre
- Ta mindre plass
- Legge fortida bak meg
- Dele på en ekte måte
- Om frihet
- Lært mye av andre
- Trenger ikke løse alt for andre
- Utvekslet erfaringer
- Være tydeligere
- Komme med innspill
- Gi tilbake
- Stole på meg selv
- Være i gruppe
- Stresse mindre
- Å le mer
- Mer verdt enn jeg tror
- Møte følelser
- Om rus og angst
- Ta i bruk metoder
- Tenke før jeg snakker
- Følelser er ikke alt
- Endring kan gjøre godt
- Gjøre det jeg sier
- Om kommunikasjon
- Helt ok å bry seg
- Mer kontroll på sinnet
- Speile meg i andre
- La være å bruke så mange ord

Hva tenker vi er lurt nå?

- Å bli kjent med seg selv
- Å være sjef i eget liv
- Å justere seg selv i forhold til tilbakemeldinger
- Å bli kjent med den
- Å ta med den på kurs
- Å se og høre
- Å huske at følelser ikke er så farlig
- Å ha tillit
- Å dele gjør en sårbar
- Å unngå hvorfor-spørsmål og i stedet spørre hvordan
- Å holde seg mest mulig nøytral
- Å være tilstede

Hva drar du hjem med?

- De erfaringene jeg har fått ved å lære om meg selv
- At lykkestyrer er veldig bra og kan gjøre meg til en bedre hjelper
- Gode opplevelser
- Rensing av sjela
- Utvidet nettverk
- Med nytt håp
- Mange har hatt de samme utfordringer som jeg
- Lyse framtidsutsikter
- Keep up the good work
- Nyttige verktøy
- Inspirasjon
- Gode egenskaper går ikke ut på dato
- På vei til å bli min egen bestevenn.
- Har lært litt mer norsk
- Frykt skal ikke sette meg tilbake
- Ikke si ja med en gang
- Ta utgangspunkt i en persons ståsted

Hva skal du gjøre når du kommer hjem?

- Ta det med inn i hverdagen
- Innføre det på jobben min
- Ta det med i jobben min
- Ta mer kontakt med folk
- Praktisere det jeg lærte
- Bli mer aktiv
- Kvitte meg med min nærmeste relasjon
- Sove masse
- Følge drømmene mine
- Skrive flere eventyr
- Være mer sosial
- Søke jobber som bare pokker!
- Lage noen planer sammen med Hilde
- Finne noe å gjøre
- Gå på kino, cafe med mer
- Jobbe mer med teater
- Drar hjem med nytt håp
- Møte sofaen min
- Erfaringer jeg vil formidle til mine venner

Hva nå?

Den aller siste samlingen er avsluttet. Gruppa skal møtes til avskjedsmiddag – og vi takker for oss på det vanlige spisestedet. Det er en underlig stemning, alle er preget av at oppbruddet er nært. Noen gleder seg til å komme hjem – andre gruer seg.

Tilbake på hotellet pakkes koffertene og rom ryddes. Det er flere timer til avreise, bussen skal hente oss kl. 03.00. Noen prøver å få et par timers søvn, andre holder seg våkne, da det ikke er noen vits i å sove så lite før man må opp igjen. Det blir en lang natt og en slitsom reise hjemover til Norge.

Mange inntrykk å fordøye, søvnmangel og ulike forventninger til hverdagen hjemme blandes med et vemod over at alt er over.

Endringsmetodekurset i Tyrkia er foreløpig det siste. Ingen vet om det blir flere kurs, om det blir i Tyrkia, om det er et faglig ønske fra myndighetene, eller om det blir økonomiske midler til å fortsette.

TILBAKEMELDINGER FRA DELTAKERE

Betraktninger fra Tove Dyrliid

Det helt spesielle ved Endringsmetodekursen arrangert av Hilde Dalen og KREM, er sammensetningen av folk, av brukere og NAV-ansatte, og av Hildes spesielle stil og hennes visjoner. Man er tett på hverandre hele tiden i 14 dager, i et fremmed land langt borte fra hverdagen hjemme. Langt unna forstyrrelser som regninger i post-kassa, telefoner, personlige problemer og vanskelige relasjoner til familie og/eller venner. Hverdagens trivialiteter er byttet ut med å ha fokus på seg selv og egen utvikling, være i et fellesskap og gå til ferdige måltider og oppreidd seng.

Store endringer skjer, brukere får en ny og annerledes innfallsvinkel til å løse problemer og lærer seg metoder for videre egenutvikling.

Betraktninger fra Saliha Kalayci

Endringsmetodekursen i Tyrkia er ikke bare et kurs. Den gjør virkelig noe med deg som menneske. Jeg bruker ordet menneske bevisst da man i dette kurset er verken klient eller ansatt, men et menneske. Verdier som likeverd, respekt og brukermedvirkning er nøkkelbegrepene i dette kurset. Jeg hadde i utgangspunktet en ansattrolle, men dette må jeg si jeg følte lite til. Å gå inn i et slikt kurs helt åpent og bare med å være et menneske, gjør at likeverdet synliggjøres og du da lett kan hjelpe deg selv og de andre. Likeverdet kunne du føle allerede på flyplassen i Gardermoen, da ingen visste hvem klientene eller de ansatte var og sånt foregikk hele kurset.

Å tørre å være personlig kan delvis være utfordrende for de ansatte som deltok på dette kurset. Men det er kun da du kan forstå hva dette kurset går ut på. Vi møter klienter i arbeidspraksisen vår hver dag, og kan da lett glemme å tenke på dem som et menneske og forholder oss heller til definisjonen av de som ønsker hjelp klienter. Det er ofte da barrierene dukker opp for relasjonen mellom de vi skal hjelpe og oss selv. Derfor har dette kurset også vært en oppvekker for meg, som jeg vanligvis ville kanskje brukt år før jeg hadde skjönt viktigheten med å gi noe av deg som personlig, til de som kommer til deg. Dette kurset foregikk i grupper, men gav stor innvirkning på individnivå med bevissthet både knyttet til egne ressurser, muligheter og brukermedvirkning. Dette vil jeg ta med videre i min arbeidspraksis i møte med mennesker i en vanskelig livssituasjon; og når jeg selv møter utfordringer i livet. Jeg har opplevd et fantastisk reise med tårer, latter og mye refleksjoner og har lært masse om mulighetene som egentlig ligger hos deg selv, og med noen enkle metoder kan du få dem frem. Et intenst kurs eller retttere sagt prosess på 14 dager har gitt meg mange aha-opplevelser. Når du i slutten av dette kurset får være helten i ditt eventyr, som du stolt kunne dele med andre, gjør noe med deg selv. Hvem vil ikke være en helt i sin historie, bare tanken startet prosessen.

Jeg vil takke Hilde Dalen, som er en utrolig kursleder, hvor vi fikk lov til å skape bevegelser sammen og fulgt etter den, der den har ført oss. Det er også viktig å huske på at denne bevegelsen er ikke ferdig selv om kurset er ferdig; den har nettopp begynt! Jeg takker igjen for denne store muligheten hvor jeg fikk oppleve og lært masse som jeg vil ta med videre!

Refleksjonsnotat etter Endringsmetodekurs i Tyrkia

Skrevet av Irene Munkås

Jeg vil i det følgende presentere et refleksjonsnotat på bakgrunn av vårt Endringsmetodekurs i Tyrkia i høst. I Kemer fulgte jeg kursopplegget som vanlig, og fokuserte på deltagelse for min egen endrings del. Hele dette innlegget blir derfor skrevet i etterkant av oppholdet, og derav i form av refleksjonsnotat, og ikke feltarbeid med meg som deltagende observatør. Jeg har tatt for meg de områdene jeg selv har vært nysgjerrig på, som sentrale begreper og «verdiverktøy» som ble brukt i endringsmetoden og reflektert rundt oppholdet og kursinnholdet.

Forut for reisen var det lite informasjon om kursets innhold og målsetninger, og også i Kemer var det vanskelig å få tak på hva kurset egentlig innebar. Det var fokus på deltagerens egne målsetninger, og jeg fikk inntrykk av at innholdet ble formet av dette. Jeg fikk inntrykk av at det å bli "speilet" av andre mennesker skulle være en viktig del av endringsprosessen. Sånn sett blir selvfølgelig utvelgelsen av de 30 deltagerne essensielt. Kriteriene for denne utvelgelsen har jeg ikke tilgang til, men jeg oppfatter at det for den utvalgte innebærer et utviklingspotensial for endring, og et mål om å komme i lønnet arbeid. Jeg oppfattet også usikkerhet rundt denne utvelgelsens formålstjenelighet. Vår gruppe var sammensatt av NAV-brukere, NAV-ansatte og forskere, og hvem som var hva ble ikke opplyst om.

KREM bruker et sitat fra «To kill a mockingbird» av Harper Lee (1960), som går som følger: Du kan aldri forstå et menneske fullt ut før du overveier en sak fra hans synsvinkel. Dette var antagelig målet med de NAV-ansattes opphold. Om de benyttet anledningen kunne de få et unikt innblikk i brukernes historie og oppfatning av systemet. Det oppsto dog amper stemning, nesten krangling, i tilfeller der NAV-brukere fremstilte systemet negativt. Her må det vel også tillegges at brukernes ordvalg og sjargong var noe annerledes enn de ansattes, og dette kan jo ha ført til misforståelser. Jeg antar at NAV-brukerne også skulle få leve ut fra dette sitatet, og slik få se at de ansatte faktisk også er mennesker. Og mye menneskelighet var det! Fra alle kanter. På godt og vondt. Forskerne var nok de som satt mest på sidelinjen og tok en observerende rolle.

KREM har et "kompetanseløft" som målsetning for ansatte og forskere, og for NAV-brukerne er målet: å bidra til selvstendigjøring og motivasjon til å ta styring over eget liv. Videre er målet med Tyrkiaoppholdet å være en arbeidsmetodikk og en anledning til å få mennesker i bevegelse med mål om å komme seg videre. Nå er det selvfølgelig ikke innenfor denne oppgavens rekkevidde å vurdere om disse målene er nådd, men ut i fra min erfaring med oppholdet

kan jeg gjenkjenne dette målet i kursets utforming.

Verdier som likeverd, ekthet og ansvar var viktige samtaleemner på kurset, og også fraser som "å se og høre, men ikke gjøre", "å være leder i eget liv", og "å høre helt ut", samt begreper som visjoner, verdier og roller, ble fremstilt som viktig for deltagerne. Kartlegging av ens egen personlige kompetanse sto også i fokus, sammen med visualiseringsteknikker og metaforering av egen livshistorie. Bevisstgjøringen og verdiene skal da bli verktøy som deltagerne skal bruke for å sette i gang endringsprosesser hos seg selv, og videre kanskje katalysere i andre.

Ordet "empowerment" dukker opp i kursets program, og dette har sitt opphav i kampen for borgerrettigheter i USA på 1960-tallet. Det kan oversettes med "av egen kraft", og hensikten er å gi mennesket muligheter til selvutvikling og vekst til gagn for mennesket selv og samfunnet det lever i. Mange av disse begrepene er kjent i miljøer for mentale teknikker til selvhjelp, og nyreligiøse grupperinger som tar for seg av kvasiforskning på hjernens påvirkningskraft, ofte presentert med hint av selvhypnose, avspenningsteknikker, meditasjon og affirmasjoner, og noen ganger ispedd religiøse tradisjoner fra for eksempel buddhisme og sjamanisme. Uten å kalle det banalt, så må dette sies å være generelle verdier, som er lett tilgjengelig for de fleste mennesker, men som sikkert kan ha godt av å bli gjenpresentert og bedre «innøvd». Setningen "være leder i eget liv" oversatt til engelsk ga sekshundreogåttisv millioner treff på Google. Til sammenligning får søket "religion" åttehundreogåtte millioner treff. Med andre ord, det er en stor interesse for disse og lignende begreper i dag, og internetsøk viser at lignende kurs holdes verden rundt.

Uansett vil jeg hevde at disse begrepene er velbrukte, men ikke utbrukte, og at en større bevissthet rundt dette er et tegn på den moderne tanken om det hele, autonome mennesket. Dette, i tillegg til bevisstgjøring av egne mål og kompetanse, kan virke som en vitamininnsprøytning for de fleste, men kanskje var nettopp det viktigste dette med å "speile" hverandre, og å se seg selv i andres oppførsel, og presse egne grenser i forhold til "deling" av erfaringer og styrker og svakheter.

Da kurset både geografisk og demografisk førte en forsamling til et lukket område, med liten bevegelsesfrihet utenfor gruppen, var de mellommenneskelige relasjonene nærmest altoppslukende, og kursingen begrenset seg ikke til de fire timene med "undervisning". Det vi opplevde av samhold kan kanskje sammenlignes med det som oppleves i rehabiliteringsklinikker eller avvenningsklinikker, da disse i alle fall til en viss grad kan sies å arbeide på samme måte, med bevisstgjøring av egne svakheter og styrker, i en lukket gruppe på et lukket område, og med personlig vekst som mål. En slik øvelse i menneskelig samhandling kan i seg selv gi økt innsikt i relasjonsbygging og menneskelig adferd. Sammenligning med "realityshow" som Big Brother ble etter hvert nærliggende og et snev av "Cabin Fever" gjorde sitt inntog mot slutten av oppholdet. Alt i alt kan dette anses som et interessant sosialantropologisk prosjekt.

REFLEKSJONSSEMINAR OM ENDRINGSMETODEKURS 23.11.2011

Refleksjonsseminar om Endringsmetodekurs på NAV Sagene, Thorvald Meyers gate 9, andre etasje. 23.11.2011 kl. 11.00-13.00

Vi har nettopp kommet hjem fra kurs og ønsker å dele våre erfaringer. Sagene utviklingssenter og KREM i HUSK, inviterer til Refleksjonsseminar om Endringsmetodekurs. Endringsmetodekursene er både en arbeidsmetodikk og en anledning til å få mennesker i bevegelse, med mål om å komme seg videre. Kurset bidrar til selvstendigjøring og motivasjon til å ta styring over eget liv. Kurset er også et kompetanseløft for ansatte i forvaltningen og forskere.

Referat fra refleksjonsseminaret 23.11.2011

skrevet av Randi Thorstad

- Presentasjonsrunde av alle tilstede.
- Introfilm fra Endringsmetodekurs i Tyrkia, juni 2011.
- Ta opp tråden – dette er en endringsprosess hvor målet er å få noen knagger og verktøy i forhold til helsefremmende prosesser. Empowerment. Teori og praksis. Litt annerledes denne gangen.

Irene: Litt rare greier, litt spennende. Samlet på mer eller mindre lukket område. Ikke lett å gå ut alene. Speilet hverandre, se min egen adferd i andre, f.eks. impuls kontroll og å snakke for mye. Verdier og omforming av disse til verktøy.

Ståle: Deltatt på to prosesser, det skjer noe når vi er sammen – positiv effekt å reflektere borte fra det daglige rommet og bedre fokus.

Kim: Noe nytt – dette forandret livet mitt. Har blitt mer sjef i eget liv. Kjempet mot depresjonene mine dvs. ser depresjonen når den kommer. Den indre kritikeren er i dialog. Motivasjon.

Randi: Roligere enn før jeg dro. Mer trygg på meg selv. Fikk ny inspirasjon og motivasjon – klare mål. Blitt mer sosial. Lyst til å jobbe med barn og unge. Skriver om det jeg har opplevd.

Kari: Fått stort innblikk i folks liv. Endring tar tid. Intenst kurs. Være sammen med mennesker – dele og høre, inspirasjon. Skulle gjerne vært med i hele prosessen. Litt reservert i forhold til egne mål. Stort faglig utbytte. Ting/endring skal skje fort.

Yngvild: Blitt kjent med andre mennesker og deres liv og deres møte med NAV på en annen måte enn hjemme. Fin blanding av teori og øvelser i praksis. Eksempler på verdier : Hva gjør du konkret – innledningsteori sa noe om hva vi ønsket å jobbe med. Føle det og hente det frem igjen.

Tom Egil: Forkjølet. Kommer bedre overens med de som er rundt meg. I en annen verden. Trente annenhver dag.

Kathinka: En prosess for meg og andre rundt meg. Kjem-
pespennende, annerledes, litt skummelt og morsomt. Ytterligere fokus på det sosiale. Bevissthet rundt prosess i meg selv – hvor personlig – nær man skal være i en slik setting. Ansvar for seg selv holdninger og handlinger. Ta ansvar for seg selv også. Setter i gang mye – og at man vil være en del av systemet.

Terje: Litt over ett år siden jeg var deltaker. Spennende – visste jo ikke hva jeg skulle delta på. Fristet – møte seg selv. Ser mer ut enn inn – møtte meg selv i døra. En prosess vekk fra hverdagen. Jeg møtte meg selv, hadde ikke innrømmet depresjoner før nå, ser meg virkelig i speilet. Mer i kontakt med meg selv (glemt – gjemt bort). Treffer ulike ting i seg selv, kurset og menneskene – ja hele pakka. Hadde mange psykiske blokkeringer, kjentes nesten ut som et psykisk fengsel. Skrev eventyr, malte igjen. Psyken og kroppen følte lettere. Du føler deg mer som et helt menneske igjen og du er i mer kontakt med deg selv. Brukt teknikkene i ettertid.

Heidi: En bevisstgjøringsleir. Et intenst kurs der du ikke kommer deg unna. Oppfølging – konkrete klare ting. Utrolig kult å se prosessene hos de forskjellige. Rettere i ryggen og hodet hevet. Overrasket meg at få opplevde påvirkning i forhold til eget liv. Får seg selv en i trynet stadig. Godt både faglig og personlig utbytte. Forståelse – vise at vi har tro på deg – si hva du vil og hva skal til for å oppnå det.

Kirsten: Et dialogkurs. Et kurs i endring sammen med ansatte og brukere. Diskuterte felles ut fra seg selv. Stort engasjement og respons på seg selv. Et kurs der ting skjer. Ser også hvor viktig NAV er og vår oppførsel betyr noe – vil ha et system som fungerer bra. Et kurs med veldig dyktig leder og ledelse. Fikk i gang prosessene på en veldig bra måte.

Tom Erik: Overraskelser – også i ettertid. Gikk på en smell. Laget liste over hvem jeg skal snakke med. Avdekket veien. Søke jobber igjen.

Hvor skal dere nå?

- Søke jobber. Komme seg ut i jobb igjen
- Søke bedrift/skole/dyrking i forhold til matvarer.
- Viktig å følge drømmene sine- Driver drømmen sin- KVP 2 ganger pr uke- Liker å jobbe med ungdommer
- Eventyr
- Søker jobber
- Skriver refleksjonsnotat
- Materialisere veien

Punkter underveis

Spennende med skjæringspunkter mellom de forskjellige grupperingene i NAV-systemet.

Deltakere på kurs flere ganger etter denne?

Å være i bevegelse gjør at vi mennesker ikke stanser utviklingen vår, man blir ALDRIG utlært. Den dagen du tror det, har du tapt. Man kan alltid lære noe mer.

Ulik kompetanse som er like mye verd. Fin definering av likeverd som Leni kom med.

Mennesker involverer seg på personlig plan på disse kursene, uansett hvilken stilling eller bakgrunn de har.

Hvorfor Tyrkia?

Vi møter ofte spørsmålet "Hvorfor Tyrkia?" Da vi spurte deltakerne hva de mener kom det frem at:

- Ut av landet – fremmer fokus
- Det er vakkert!
- I Norge er det lett å "stikke av".
- Pengene strekker bedre til her!
- Slipper stigmatiseringen hjemme
- Enklere å drømme her
- Folk rundt vet ikke at vi er fattige
- Hvis man er i Norge og går hjem kl 17, glemmer man til neste dag
- Viktig å være ute – varme og sol
- Personalet kan ikke lytte når vi deler personlige ting
- Varmen kan være slitsom, men tvinger en til å være "laid-back"
- Fjellene rundt er så trygge
- Dårlig med internett, ikke norsk TV, dyrt med telefon – lettere å "konse" om kurset
- Vi blir brune og føler oss freshere. Råd til frisør!

En deltaker skriver i sine refleksjonsnotater at kurset i seg selv og det nye stedet " ... styrket samholdet, felles opplevelser og etablering av nettverk. Vi var alle på en ny arena." Spørsmålet blir stadig stil og vi har derfor stilt dette videre til alle som har vært på Endringsmetodekurs. Svarene er ganske entydige og er samlet her:

Det er godt og nødvendig å komme bort fra det vante for

å få rom til å se seg selv med andre øyne, med mål om å utvikle nye og mer hensiktsmessige strategier og handlingsmønstre for å komme seg opp av gjørma og videre i riktig retning.

Det er mye lettere å gå inn i forandringsprosess når fokuset blir tatt bort av følgende:

- Postkassen (økonomiske bekymringer)
- Mobiltelefonen (de fleste skrur den av fordi det er dyrt å bruke norsk mobiltelefon)
- Folk, som forventer sånn og slik av meg

Tyrkia er eksotisk og har et behagelig klima. Dette åpner for at refleksjonsprosess, relasjonsbygging, samtaler og diskusjoner skjer like mye under en spasertur på havna, ved et kafebord, på stranda eller i haven på hotellet som i kurssets fastsatte samlingstidspunkter.

Tyrkiske mennesker er særdeles imøtekommende med alle slags mennesker, og gjør ikke forskjell på om du ser fattig eller rik ut etter norsk standard. Dermed blir alle behandlet som konger og dronninger.

I Tyrkia er det svært vanskelig, så å si umulig å få tak i narkotiske stoffer, grunnet ekstremt strenge straffer for oppbevaring og bruk av disse. Dette gjelder også hasj og marihuana. Det er ofte en lettelse for mennesker, som kan ha en fortid med stoffmisbruk og ikke møte på langere på gatehjørnet.

Tyrkia er rimelig, og overnatting, de fleste måltider og kurssamlingene foregår på små og hyggelige hoteller, hvor det sjelden er andre gjester enn kursdeltakere. Dette gir trygghet og rom for hver enkelt.

Økonomi

Det har vært gjennomført syv kurs. Kursene er å betrakte som piloter. Det har vært en utprøvende periode, hvor vi har lett for å finne fram til en modell som fungerer både med tanke på målene, innholdet og økonomien. Stykkprisen pr deltaker var i utgangspunktet lavere og uten mat og drikke inkludert. En del av deltakerne fikk da med seg lommepenger fra NAV. Dette fungerte dårlig, og erfaringene har ledet oss til å inkludere alt i prisen. Det betyr at for kr. 29 700,- møter deltakerene på Gardemoen flyplass. Kostnader knyttet til fly, mat på flyet, visum og transport i Tyrkia er inkludert. Videre er hotell, tre måltider pr dag, vann, kaffe, te til måltider og til samlinger inkludert. Det er kursmateriell, aktiviteter og to ekskursionsjoner. De 29700,- fordeler seg som følgende:

Det er en rekke argumenter faglig for å dra "langt av gårde" for å nå målsettingene med kurset for deltakerne. Det er det skrevet om flere steder i denne rapporten. Vi mener det også er rent økonomiske argumenter for å dra "langt av gårde". Vi har sett på kostnader ved kurs i Tyrkia og Norge. Videre har vi sett på hva offentlig stønad koster (for en enslig person). Ut i fra dette har vi beregnet hvor mange stønadsfrie måneder som skal til for å finansiere kurset for inntil seks personer. Det vil si hvor mange måneder en kursdeltaker må være i jobb for at det skal lønne seg å bruke disse pengene.

Dette kan settes opp i disse tabellene:

Kostnader og inntjening: Endringsmetodekurs						
Kurskostnad Tyrkia	kr 30.000					
Kurskostnad Norge(nøkternt regnet)	kr 45.000					
Gjennomsnittlig off. stønad én måned (1 pers. Oslo)	kr 13.500					
Antall personer på kurs	1	2	3	4	5	6
Antall måneder uten stønad kurs i Tyrkia finansieres	2,22	4,44	6,67	8,89	11,11	13,33
Antall måneder uten stønad kurs i Norge finansieres	3,33	6,67	10,0	13,33	16,67	20,00

Som vi ser her, er for det første inntjeningen ved kurs i Tyrkia raskere enn ved kurs i Norge. For det andre tar det i overkant av elleve måneder med stønadsfri for én deltaker å finansiere kurset for tre brukere og to ansatte ved et NAV-kontor.

Det betyr at hvis alle tre brukerne er stønadsfrie (i jobb) i fire måneder, går kurset med overskudd. Ved kurs i Norge må én bruker være stønadsfri i nesten halvannet år for å finansiere tilsvarende og alle tre brukerne i nesten et halvt år.

OPPSUMMERING OG VEIEN VIDERE

For deltakerne som har vært med på Endringsmetodekurs kan det å komme hjem være problematisk i forhold til å omsette teorien de har lært, til praktisk handling. Det gjelder både for bruker og ansatt. På kurset lever og oppholder man seg i en imaginær boble, en slags "glassklokke" hvor luften forsvinner når man kommer hjem til sitt gamle sosiale liv. Det er vanskelig å forholde seg til ny tilegnet kunnskap og vilje til endring, når omgivelsene ikke er på bølgelengde. Det er lett å henfalle til gamle mønstre når omgivelsene ikke responderer på dine nye signaler. Det er derfor viktig at kursdeltakerne hjelper og støtter hverandre slik at hver enkelt på sikt kan ta med seg sin villighet og vilje til å endre livssituasjon, inn i det daglige liv. Men erfaringsmessig vil hver enkelt kursdeltaker i mange tilfeller stå alene. Den enkeltes sosiale omgangskrets og hjelpeapparatet viser i mange tilfeller liten forståelse for den prosessen den enkelte har gjennomgått, noe som fører til at man går tilbake til det vanlige. Det aktualiserer også problemstillinger knyttet til at vi lett individualiserer årsakene til at brukere ikke beveger seg mot arbeid, når årsakene og barrierene kan ligge på systemnivå <http://www.fafo.no/pub/rapp/20254/index.html>

ANBEFALINGER

Det erfares at det i arbeidet med å få flere i det ordinære arbeidsliv savnes nytenkning. Man ser at de tilbud som kommer fra NAV, i mange tilfeller ikke når fram til de som trenger det mest og at det er lite fokus på samarbeid mellom NAV, bruker og næringsliv. Det trengs nytenkning og tilbud som er tilpasset den enkelte. AFI ved Øystein Spjelkavik har gjennom sin evaluering av bl.a. Kvalifiseringsprogrammet sett på ulike tilnærminger til arbeidslivet for brukere av programmet. Et tettere samarbeid med lokale virksomheter oppmuntres fremfor skjermede tiltak¹.

Det viser seg at norske virksomheter er lite aktive i forhold til utsatte grupper i arbeidslivet. Samtidig viser det seg at svært få virksomheter rapporterer om problemer eller omkostninger som følge av slike ansettelser men tvert imot har gode erfaringer med dette. Det er mange utenfor arbeidslivet, men svært mange er i aktivitet. Det kan tyde på at det er insentiver i vårt system til å bruke ressurser på skjermet aktivitet fremfor arbeidsplasser som igjen fører til sval overgang og innlåsingseffekt.

Økt bruk av integrerte tilnærminger anbefales, det vil si å redusere eller endre betydningen av mellomleddet, flytte ressurser, innsats og ansvar til de ordinære virksomhetene og legge til rette for at læring og utvikling skjer på arbeidsplassene.

¹ Spjelkavik 2012

Arbeidet med å finne virksomme veier tilbake til arbeid er spesielt avgjørende for unge. Det er viktig for den enkelte og viktig i et samfunnsøkonomisk perspektiv. De unge risikerer dårligere psykisk helse, dårlig økonomi, mangelfull sosial integrering og skam.

Anna Angelin, forsker ved Lunds universitet, har studert ungdommer født 1972-1977 som var langtidsarbeidsløse på 90 tallet og gjort en oppfølging av hvordan deres liv ser ut ti år senere². En stor andel av disse er arbeidsledige i dag. Studien viser at en stor andel av dem som er marginalisert ved 20 års alderen, løper en 6-7 ganger så stor risiko for å være det 10 år senere sammenlignet med jevnaldrende. Når ungdommene ikke har fullført videregående opplæring og/eller har minoritetsbakgrunn øker risikoen ytterligere. I intervjuene med ungdommene kommer det frem at det ungdommene selv oppfatter som vanskeligst med denne situasjonen er den skam og fornedrelse som følger av å være utenfor. Alle ungdommene som intervjues rapporterer at de vil arbeide.

Mange av de voksne som deltar på Endringsmetodekursene har vært utenfor arbeidslivet siden relativ ung alder. Beskrivelsen fra studien, er et sentralt tema for deltakerne. Da må vi legge til rette for prosesser og arenaer som imøtekommer de opplevelsene av barrierer deltagerne har.

Vi i KREM ser at Endringsmetodekurs er en arena hvor mennesker i en vanskelig livssituasjon kan få anledning og mulighet til å skape mestring av livets utfordringer, og kontroll over egen livssituasjon. Det gir også en mulighet til å se på egen kompetanse og erfaring i nytt lys og gjenvinne troen på disse også er avgjørende i veien tilbake til arbeid. Vi ser at det er viktig at hver enkel kursdeltager etter endt kurs får tett oppfølging i en periode, slik at man kan få størst mulig effekt av kurset. Om dette er noe som bør avklares på forhånd er et åpent spørsmål. Viktigheten ligger i at den enkelte kommer hjem til en tilværelse som føles mer meningsfylt enn den var før. Det er viktig at den bølgen av endring og bevegelse man startet på under kurset, varer lengst mulig.

Dette kan oppnås gjennom å legge til rette for å skape arenaer for systematisk innhenting av brukeres kompetanse, ressurser og innspill til tjenester på det enkelte NAV kontor. Det å skape flere felles arenaer mellom brukere og ansatte med vekt på samarbeid kan være en løsning på å fremme prosesser som fører til endring hos den enkelte og der også lokale bedrifter inviteres inn i felles møteplasser

Et mye større fokus på metoder og prosesser som imøtekommer temaer som selvfølelse/selvbilde, ressurser og kompetanse hos bruker og holdninger hos ansatte er en klar anbefaling etter erfaringene fra Endringsmetodekursene, dette kan gjøres i grupper, i samarbeid med sosialentreprenører og brukere.

² Angelin 2012

LITTERATURLISTE

- Andrews, Therese. 2003: "Nytt" ideologisk grunnlag for forebyggende helsearbeid. En diskusjon av syn på makt og endring. Tidsskrift for Velferdsforskning.
- Arnstein, Sherry R. 1969. A Ladder of Citizen Participation. *Journal of the American Institute of Planners*4:216 - 224.
- Ausland, Liv Hanson. 2009. *På vei til egen bolig: Boligprosjektet i Skien*. HENÆR-rapport: 02/2009.
- Fugelli, Per. 2008. *Nokpunktet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjøsund, Peik og Roar Huseby. 2003. *To eller flere -: Basis-kunnskaper i gruppepsykologi*. Ny rev. utg. Oslo: Damm.
- Gustavsen, Karin, Hilde Dalen, Filip Gundersen, Sissel Kruuse Mayer og Siri Myhre Haug. 2008. *Prosjekt Hortensia: Bekjempelse av fattigdom blant barn og unge i Horten kommune*. Arbeidsrapport fra prosjektåret 2008. <http://www.tmforsk.no/publikasjoner/filer/1586.pdf>
- Hognestad, Astri. 2001. *Broer til oss selv: forstå deg selv gjennom eventyr og drømmer*. Flux forlag.
- Holter, Harriet og Ragnvald Kalleberg [red.] 1996. *Kvalitativ forskning i samfunnsforskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Langslet, Gro Johnsrud. 1999. *LØFT. Løsningsfokusert tilnærming til organisasjonsutvikling, ledelsesutvikling og konfliktløsning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Langslet, Gro Johnsrud. 2002. *LØFT for ledere, løsningsfokusert tilnærming til typiske lederutfordringer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Rønning R, Solheim L. 1998. *Hjelp på egne premisser? Om brukervedvirkning i velferdssektoren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sandbæk, Mona. 2001. Kan barneverntjenesten forhold seg til både foreldre og barn som brukere og aktører? I *Fra mottaker til aktør. Brukernes plass i praktisk sosialt arbeid og forskning*, red. Mona Sandbæk. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Schei, Bitten og Hilde Dalen. 2012. *Stemmer fra grasrota - endring nedenfra* Handlingsplan i sosialinnovasjon og entreprenørskap. Mars 2012. <http://www.krem-norge.no/aktuelt/stemmer-fra-grasrota-endring-nedenfra/>
- Seim, Sissel og Tor Slettebø. 2007. *Brukermedvirkning i barnevernet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skau, Greta Marie. 1998. *Gode fagfolk vokser - personlig kompetanse som utfordring*. Oslo: Cappelen akademisk.
- Slettebø, Tor, Elisabeth Brodtkorb og Hilde Dalen [red.] 2011. *Bruker. Brukermedvirkning. Bruker med virkning. Tverrfaglig samarbeid. Partnerskap. En brukervedvirkningsprosess i HUSK*. Rapport. Skien: KREM. <http://www.krem-norge.no/krem-gjor/rapporter/>
- Slettebø, Tor, Elisabeth Brodtkorb, Vanja Dietrichson og Kim Lyhne. 2009. *KREMs kurs i endringsmetode. Beskrivelse og evaluering av nye metoder for avklaring om deltakelse i kvalifiseringsprogrammet*. Diakonhjemmet Høgskole Rapport nr 6 / 2009. http://www.diaconhjemmet.no/stream_file.asp?iEntityId=4148
- Slettebø, Tor, Elisabeth Brodtkorb, Vanja Dietrichson og Torvald Øien. 2011. *Avklaring, aktivitet og arbeid. En studie av brukerdeltakelse i NAVs kvalifiseringsprogram*. Diakonhjemmet Høgskole Rapport nr. 2011/10. http://www.krem-norge.no/wp-content/uploads/2011/06/Avklaring_aktivitet_arbeid_Rapport2011.11_Diaconhjemmet_H%C3%B8gskole.pdf
- St. meld. nr. 34 (1996-97) *Resultater og erfaringer fra Regjeringens handlingsplaner for funksjonshemmede og veien videre*.
- Tiller, Tom. 2007. *Aksjonslæring - forskende partnerskap i skolen. Motoren i det nye læringsløftet?* Kristiansand: Høyskoleforlaget. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/2006-2007/Stmeld-nr-34-2006-2007-.html?id=473411>