



# Høgskulen på Vestlandet

## Masteroppgave

PHA508-MOPPG-2021-HØST-FLOWassign

### Predefinert informasjon

**Startdato:** 17-08-2021 09:00  
**Termin:** 2021 HØST  
**Sluttdato:** 31-08-2021 14:00  
**Vurderingsform:** Norsk 6-trinns skala (A-F)  
**Eksamensform:** Masteroppgave  
**Flowkode:** 203 PHA508 1 MOPPG 2021 HØST  
**Intern sensor:** (Anonymisert)

### Deltaker

**Kandidatnr.:** 407

### Informasjon fra deltaker

**Antall ord \*:** 15839

**Egenerklæring \*:** Ja  
**Jeg bekrefter at jeg har registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt \*:** Ja

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)  
**Gruppenummer:** 2  
**Andre medlemmer i gruppen:** Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av masteroppgaven min \*

Ja

Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \*

Nei

Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \*

Nei

# MASTEROPPGAVE

Kursdeltakeres opplevelse av recoverykurs i  
Recovery ressursbase på Haugalandet og i  
Sunnhordland

Recovery course participants' experiences of  
the 'Recovery resource base' in Haugalandet  
and Sunnhordland, Norway

Martin Antonsen

Master i psykisk helse og rusarbeid

Fakultet for helse og sosial vitenskap

30.08.2021

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.*

## Forord

Å skrive og gjennomføre denne masteroppgaven har vært en stor reise jeg ikke skulle vært foruten. Det har vært spennende og ikke minst lærerikt. Jeg vil benytte anledningen til å takke de som har støttet meg på veien og som har hjulpet meg til å fullføre. Takk til mine to veiledere Eva Biringer og Liv Grethe Kinn for gode faglige innspill og veiledning. Dere var god støtte å ha og lyttet alltid til hva jeg hadde å si. Takk til de seks kursdeltakerne som møtte opp til intervju. Takk til Connie Straume for medforsker arbeidet hun bidro med. Takk til mine medstudenter. Takk til min kjære samboer Jeanette som har motivert meg gang på gang og støttet meg, og for tålmodigheten hun har vist når jeg har måtte prioritert jobb og skrivearbeid. Takk til mine venner som har vært motiverende, Takk til mine kollegaer med sitt gode humør, interesse og støtte. Og takk til mine foreldre som har vært der for meg hele veien selv på mørke dager.

## Sammendrag

**Bakgrunn** Denne samarbeidsbaserte studien utforsker hvordan deltakere på to av de åtte recoverykursene «Mitt liv, mine val!» som ble gjennomført i Recovery ressursbase på Haugalandet og i Sunnhordaland i 2020 opplevde kursene. Studiens formål var å belyse kursdeltakernes erfaringer med kursets gjennomføring og deres opplevelser av kurset som ledd i deres personlige bedringsprosesser (recovery). Vi ønsket også kursdeltakerens forslag til hvordan fremtidige kurs kan forbedres, basert på deres opplevelser av kurset.

**Metoden** som er anvendt i studien er kvalitativ metode. Siden personlige bedringsprosesser er unike og personlige, brukte jeg en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming for å få frem kursdeltakernes subjektive opplevelser og erfaringer. Jeg som er masterstudent har selv bakgrunn som helsepersonell, og studiens hermeneutiske element er representert ved at en medforsker med egenerfaring bidro aktivt i planlegging av studien og utforming av intervjuguiden. Dette bidraget kan ha økt studiens relevans for brukerperspektivet. Det ble gjennomført individuelle semistrukturerte dybeintervjuer med seks kursdeltakere. Intervjuene ble transkriberte og analysert ved bruk av Malterud (2018) sin systematiske tekstkondensering STC. Analysen ble gjennomført i N'vivo 12.

**Resultater:** Fire hovedkategorier, eller hovedtemaer, og 12 underkategorier ble identifisert i analyseprosessen. Hovedkategoriene var: Dele erfaringer, Likeverd og trygghet, Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen og opplevelse av kursgjennomføring. Den første hovedkategorien handlet om hvordan det å dele egne erfaringer med andre kursdeltakere bidro til recovery. Kategorien Likeverd og trygghet handlet om det gode ved å oppleve likeverd med andre mennesker og hvordan det å få –eller gi andre- støtte og trygghet omkring egne livsutfordringer kan være et startpunkt for et bedre liv. Anvendelse av ny innsikt og strategier handler om hva og hvordan kursdeltakerne brukte det de lærte i kurset i hverdagen sin. I Opplevelse av kursgjennomføring påpekes konkrete elementer ved kursopplevelsen og kursdeltakernes oppfatninger om hva i kurset som eventuelt kan justeres i fremtidige kurs.

**Konklusjonen:** Denne studien viser at recoverykursene i Recovery ressursbase på Haugalandet og i Sunnhordland har hatt betydning for personlige bedringsprosesser for mange av kursdeltakerne. Dette gjelder både intrapersonlige forhold, som innsikt, opplevelse av likeverd, egenressursmobilisering, utvikling av strategier for et bedre liv, og sosiale faktorer. Kursdeltakerne opplevde at deres erfaringer var viktige for andres recoveryprosesser, og at det i kursets diskusjoner oppsto en gjensidig erfaringsutveksling som den enkelte fikk ny innsikt av. Ved å være åpne og å dele fra sine egne erfaringer, opplevde kursdeltakerne en gjensidig prosess der de selv lærte fra andre kursdeltakeres erfaringer. Flere av deltakerne oppgav at de hadde anvendt ulike verktøy og teknikker fra recoverykurset i egen hverdag. Dette ble av mange av deltakerne beskrevet som god hjelp. Studien genererte også en del konkrete forslag til justeringer i framtidige kurs. Ut fra intervjuene, synes det rimeleg å konkludere med at recoverykursene i Recovery ressursbase bør kontinueres og at forslag fra kursdeltakere om lengre varighet på noen av kursene bør forsøkes.

**Nøkkelord:** Recoverykurs, recovery college, kursdeltakeres erfaringer, «Mitt liv, mine val!», Recovery ressursbase

## Abstract

**Aim:** This collaborative study aims to explore the experiences of participants at the recovery courses ‘Mitt liv, mine val!’ (‘My life, my choices!’) in the ‘Recovery resource base’ in Haugalandet and Sunnhordland, Norway, in 2020. We also aim to explore how future recovery courses can be improved, based on the course participants experiences.

**Method:** Taking a hermeneutic-phenomenological approach, six course participants from two out of the eight recovery courses conducted in 2020 took part in semi-structured in-depth interviews. To bring forth course participants’ subjective experiences, a hermeneutical-phenomenological approach was used. A co-researcher with lived-experience was an active contributor in the planning of the study and in creating the semi-structured interview-guide. Interviews were transcribed and

analysed in N'Vivo version 12. Malterud`s systematic text-condensation (STC) was employed during analyses.

**Results** from the study consists of four main themes and 12 subthemes. Main themes were: Sharing experiences, Feeling equal and safe, Using new insights and strategies, and Experiences of the way courses were conducted. The theme Sharing experiences points to how the mutual sharing of experiences may represent a step in the recovery process. Feeling equal and safe shows how feelings of equality and mutuality represent a safe basis for recovery during the recovery courses. Using new insights and strategies presents how course participants used what they had learned in the courses in their daily life. Several of the participants have applied different techniques and tools in daily life which they learned from the recovery course. In the last main theme, participants` experiences of how courses were conducted and their suggestions for future courses are presented.

**Conclusion** This qualitative study suggests that the recovery courses in `Recovery resource base` may have contributed to the participants` recovery processes in several ways. The experiences of the course participants suggests that the recovery courses represent a safe setting for the development of personal insights, strategies and social network. Based on the interviews, we conclude that the `My life, my choices!` recovery courses should be continued. A few adjustments and continuing courses and meeting places are suggested.

**Keywords:** Recovery course, recovery college, course participant`s experiences, `My life, my choices!`, `Recovery resource base`

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Bakgrunn</b> .....	<b>8</b>
1.1 Recoveryskoler og kurs .....	9
1.2 Recoverykurs.....	10
1.2.1 Recoverykurs oversikt .....	10
1.3 Oppgavestruktur .....	11
<b>2.0 Formål og problemstilling</b> .....	<b>12</b>
<b>3.0 Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>12</b>
3.1 Psykisk helsearbeid internasjonalt og nasjonalt .....	13
3.2 Recoverybegrepet.....	14
3.2.1 Chime Rammeverket .....	15
3.3 Samskaping.....	16
<b>4.0 Metode</b> .....	<b>17</b>
4.1 Forskningsdesign .....	17
4.2 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming .....	18
4.2.1 Forforståelse .....	20
4.3 Utvalg og rekrutering .....	22
4.4 Datainnsamling .....	22
4.5 Gjennomførelse av intervju .....	23
4.6 Transkribering .....	23
<b>5.0 Dataanalyse</b> .....	<b>23</b>
5.1 Reliabilitet .....	26
5.2 Forskningsetikk .....	26
<b>6.0 Resultat</b> .....	<b>27</b>
6.1.1 Dele erfaringer .....	28
Mine erfaringer er viktig .....	29
Åpne seg og prate trygt .....	30
6.1.2 Likeverd og trygghet .....	32
Bare en gjeng mennesker .....	33
Samhørighet .....	34
Kurset var opplevd støttende .....	35
6.1.3 Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen .....	36
Realistiske mål .....	37
6.1.4 Opplevelse av kursgjennomføring .....	39
Ønske om fortsettelse .....	42



Noe mer etter kurset .....	43
<b>7.0 Diskusjon .....</b>	<b>43</b>
7.1 Dele erfaringer, støtte og likeverd .....	44
7.2 Anvendelse av det man lærte på kurs hverdagen og realistiske mål .....	45
7.3 Opplevelse av kursgjennomføring .....	46
7.4 Studiens reliabilitet og validitet.....	47
<b>8.0 Konklusjon .....</b>	<b>48</b>
<b>9.0 Litteraturliste .....</b>	<b>50</b>

Vedlegg 1 Intervjuguide

Vedlegg 2 NSD

Vedlegg 3 Figur CHIME

Antall ord: 15839

## **1.0 Bakgrunn**

Recovery college er et utdanningstiltak utviklet i USA og England for personer som sliter med utfordringer innen psykisk helse og rus (Perkins, Repper, Rinaldi, & Brown, 2012). Kursene som inngår i Recovery colleges er utviklet og drevet i en samskapingsprosess der både personer med egne erfaringer med psykiske helseproblemer og/eller rus og fagfolk bidrar (Perkins et al., 2012). En samskapingsprosess eller co-production, baserer seg på at brukere er aktive deltakere i samarbeidsprosessen, slik at sluttresultatet blir skapt i et fellesskap av bruker selv og en annen aktør (Røiseland, A. & Lo, C., 2019). De siste årene er det flere steder i Norge startet kurs som er inspirerte av Recovery colleges (recovery-skoler). I stedet for en terapeutisk tilnærming med fokus på symptom, formell terapi og opplegg bestemt av profesjonelle, er fokuset i kursene på at personen selv definerer sine egne mål og benytter egne ressurser i arbeidet sitt fram mot et bedre liv (Perkins & Slade, 2012) (Rinaldi, Marland, & Wobourn, 2012). Den tradisjonelle forståelsen av at det er de profesjonelle som har den viktigste kunnskapen og kompetansen, blir dermed utfordret. Fagpersoner og personer med egenerfaring lærer i lag, og slik blir det tydelig at ingen av de har monopol på «sannheten» (Meddings, McGregor, Roeg, & Shepherd, 2015).

Basisen i kursene er voksenpedagogikk, ikke terapi (Oh, 2013). Slik utfordrer Recovery colleges den eksisterende fordelingen av makt mellom bruker og profesjonell hjelper, og tiltaket kan sies å representere en viktig endring i hvordan vi her i landet og internasjonalt nærmer oss psykiske utfordringer og personlige bedringsprosesser. Når det gjelder samskapning har tidligere utforskning funnet at tilnærmingen fører til en endring i maktbalansen mellom involverte med erfaringskunnskap versus involverte med profesjonell bakgrunn (McGregor, Repper & Brown, 2014). Når en deltar i samskapingsprosesser der en produserer, fasiliterer og lærer, skaper en mening basert på informasjon og erfaringer fra alle som deltar. Det er i prosessene i klasserommet at dette blir mulig, og det er viktig å legge til rette slik at alle kan delta (McGregor et al., 2014). En ny norsk studie av Eriksen et al. (2019) viste at kurslederne opplevde at å møte kursdeltakerne som likeverdige, ta av seg masken, være tydelige og fleksible og møte andre med respekt og entusiasme var viktig for samskapingen i disse kursene (Eriksen & Storesund, 2019). Verdiane og

holdningene til kurslederne er viktig for å skape en trygg, støttende og ikke-dømmende sammenheng (Zabel, Donegan, Lawrence & French, 2016).

### **1.1 Recoveryskoler og -kurs**

Fylkesmennene i Vestland og Rogaland støtter per i dag tre recovery-orienterte læringsopplegg: «Jæren Recovery College» (<https://jrcollege.no/om-oss/>), «Bergen RecoverySkole» (<https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/helse-ogomsorg/helsetjenester/psykisk-helse/bergen-recoveryskole>) og prosjektet for «Recovery ressursbase» (<http://fousam.no/recovery-ressursbase/>) i Sunnhordland og Nord-Rogaland. I tillegg er «Innlandet recoveryskole» organisert i et samarbeid mellom Sagatun brukerstyrt senter og Sykehuset Innlandet (<http://www.sagatun.no/ressursbasen/hjem/innlandet-recoveryskole/>). Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) (<https://www.napha.no/>) og Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling (KBT) <https://www.kbtmidt.no/en/home/> koordinerer i samarbeid med disse tiltakene et nasjonalt nettverk for Recovery colleges. Alle tiltakene bygger i stor grad på Recovery college-tilnærmingen utviklet i England, og særlig metoder utviklet ved Nottingham Recovery College (McGregor, Repper, & Brown, 2014). Via det nasjonale nettverket er det kontakt med miljø i Nottingham og andre i England og Nordisk nettverk for recovery colleges (samling desember 2018). Denne studien gjelder kursdeltaker-opplevelsen ved recoverykurs inspirert av internasjonale og nasjonale recovery colleges.

Det er, både internasjonalt og i norsk kontekst, behov for mer systematiske studier for å finne ut om og eventuelt hvordan Recovery colleges og recovery college-inspirerte kurs bidrar til et bedre liv for den enkelte. Personlige bedringsprosesser er subjektive og unike for den enkelte (Anthony, 1993). Under evalueringen må en derfor ta hensyn til hva som er den beste måten å støtte recovery på, varierer fra person til person (Slade, 2017). Derfor ønsker vi å bruke kvalitative dybdeintervjuer og fritekst-felter i evalueringen, slik at vi kan fange individuelle oppfatninger og øke detaljeringsgraden i tilbakemeldingene. Den brukerinvolverte analyseprosessen skjer med en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming og med vekt på refleksivitet (Laverly, 2003). Forforståelsen til forskeren er viktig å nevne da denne blir med oss inn i forskningsprosessen og kan påvirke datainnsamling, og hvordan vi leser og tolker

(Malterud, 2018, s44). Tidligere evaluering av Recovery colleges viser positive utfall for kursdeltakerne i form av bedre helse og at de når personlige mål (Meddings 2015). Samtidig er det viktig å være klar over at Recovery college er en ny tilnærming, der utfallsmålet ikke i første rekke handler om umiddelbar “effekt” på helsetilstand eller rusbruk, men mer om at den enkelte oppnår et bedre liv, med eller uten mentale eller rusmessige utfordringer. Også ut fra samfunns- og helsetjenesteperspektiv, vil det være mange interessante områder å utforske når det gjelder disse kurstilbudene ute i kommunene (følgeforskning).

## 1.2 Recoverykurs

«Recoverykurs og utdanningsopplegg» er et samarbeidsprosjekt mellom Enhet for psykisk helse og rus i Haugesund Kommune og Recovery ressursbase. Kurs tema for «Mitt liv, mine val!» tar utgangspunkt i «Chime» elementene: håp, identitet, mening i livet og egen styrke. Kurset beskrives av kursarrangørene slik:

*Alle har drømmer, ønsker og mål for fremtiden.*

*Vi starter opp med et nytt kurs som handler om ditt liv og dine valg.*

*Vi har bruk for dine idèer og dine erfaringer!*

*Vi samles i en gruppe, og sammen vil vi jobbe for at hver enkelt skal få frem sine ønsker og mål for fremtiden.*

Målgruppen er for personer med psykiske helseplager og/eller rusutfordringer som ønsker å mestre hverdagen sin for å få en bedre livskvalitet.

Kursdeltagere må ha en indre motivasjon, være rusfri, kunne delta i gruppe og gjøre hjemmelekser mellom hvert kurs. Varigheten på kurset er seks uker fordelt over 11 samlinger med 8-10 kursdeltakere.

### 1.2.1 Recoverykurs oversikt

KOMMUNE	BØMLO	BØMLO
KURS NR. 2020	1	2

DATO	19.02.2020 10.06.2020	08.09.20 14.10.20
DELTAKERE VED OPPSTART	10	7
DELTAKERE AVSLUTTET	4	4
SAMTYKKE INTERVJU	2	
KURSTIMER	36	33
KURSHOLDERE	RAYMOND (E) MONICA (F)	
<b>KOMMUNE</b>	KVINNHHERAD	KVINNHHERAD
KURS NR.2020	1	2
DATO	20.01.2020 24.02.2020	04.09.2020 13.10.2020
DELTAKERE OPPSTART	9	11
DELTAKERE AVSLUTTET	8	8
SAMTYKKE INERVJU	1	3
KURSTIMER	33	33
KURSHOLDERE	JOHN HELGE (E) ÅSE (F)	JOHN HELGE (E) ÅSE

72 deltakere fra fire kommuner deltok på recovery kurs «Mitt liv mine val» i 2020.

### 1.3 Oppgavestruktur

Oppgavens struktur er inndelt kapittelvis og starter med [1] bakgrunn til studien. Fra kapittel [2] formål og problemstilling presenteres forskningsspørsmål som studien tar utgangspunkt i. Deretter blir [3] det teoretiske rammeverket i studien presentert. Her gir jeg et kort innblikk i psykisk helsearbeid nasjonalt og internasjonalt for å få overblikk over den historiske utviklingen og nåværende syn på psykisk helse i samfunnet. Recovery er en sentral del av studiens fokus og bygger på recoveryorienterte tilnærminger og har dermed en sentral plass i det teoretiske rammeverket. Videre blir [4] metodekapittelet introdusert og etterfulgt av en redegjørelse av de metodiske tilnærmingene som er anvendt. I det neste kapittelet blir analyseverktøy og [5] dataanalysen gjort redegjort for, samt etiske overveielser. Deretter blir [6] resultatdelen presentert, hvor hver del i resultatdelen vil bli

representert av ett gullstatue etterfulgt av gjengivelser fra informantene, samt fortolkning av utsagn. I siste kapittel [7] drøftes resultatene opp mot teori og avslutningsvis vil jeg komme med [8] konklusjonen til studien.

## **2.0 Formål og problemstilling**

Fokuset i denne studien er på de individuelle opplevelsene kursdeltakerne hadde av det å være på recoverykurs, samt å belyse ulike tilbakemeldinger fra kursdeltakere som gjaldt kursets format, innhold og utførelse. Det er også ønskelig å utforske om deltakere har brukt noe fra kurset i sin egen hverdag, og evt. hvordan. Overordnet mål for prosjektet er å utforske kursdeltakernes opplevelser fra recoverykurs i regi av Recovery ressursbase i Sunnhordland/Nord-Rogaland i hele 2020. For å oppnå dette er fokuset på tre forskningsspørsmål:

- 1) Hvordan opplevde kursdeltakerne recoverykurset i lys av personlige bedringsprosesser
- 2) Hvordan brukte de det de eventuelt lærte på recoverykurset i personlige og sosiale sammenhenger
- 3) Hvordan bør fremtidige recoverykurs utformes og gjennomføres etter kursdeltakernes syn?

## **3.0 Teoretisk rammeverk**

Det teoretiske rammeverket legger grunnlaget for mye av arbeidet med denne studien. Det er viktig å ha et godt teoretisk fundament for å få kunne belyse sammenhenger i arbeidet, basert på de data som er samlet inn. Det første jeg skal presentere i dette avsnittet er en definisjon på psykisk helse. Deretter skal jeg gi en kort oppsummering av psykisk helse internasjonalt og i Norge de siste 30 årene. Videre skal jeg presentere recoverybegrepet i internasjonal og nordisk kontekst. Deretter skal jeg presentere hermeneutikk, fenomenologi og forhistorien til disse begrepene. Til slutt skal jeg formidle samskaping og de seks trinnene innen samskaping

### **3.1 Psykisk helsearbeid internasjonalt og nasjonalt**

WHO definerer psykisk helse som en tilstand av subjektiv opplevelse av velvære hvor individet realiserer sine ferdigheter og klarer å håndtere hverdags-utfordringer som oppstår i livet World Health Organization (2018), «Mental health: strengthening our response». Psykisk helse er fundamentet for alle mennesker, da den påvirker våre ferdigheter og muligheter til å tenke, føle, samhandle med andre, mulighet til arbeid og til å leve et godt liv. På dette grunnlaget er det essensielt å kunne formidle om psykisk helse, beskytte og videre utbedre psykisk helse da det kan forstås som svært viktig med tanke på enkelt individer, felleskap og samfunn i verden. ("Mental health: strengthening our response", 2018)

Det har fra midten av 1900 tallet vært aktivt arbeidet med å bygge ned store sentrale psykiatriske institusjoner og da særlig i europeiske og andre vestlige land. I Norge ble ikke dette startet med før nærmere 1970. Synet på behandling og de faglige endringene som oppsto i kjølevannet av denne nedbyggingen og desentraliseringen var omfattende. (Karlson, B & Borg, M, 2013 s 20)

Psykisk helsearbeid har fra sent på 1990-tallet endret seg og gått fra et mer medisinsk fokus med et paradigmeskifte som først vendte mot salutogenese og deretter mot ett mer recovery orientert syn (Aarre, 2018). Denne endringen startet med en opptrappingsplan.

Opptrappingsplanen for psykisk helse tar utgangspunkt i Stortingsmelding 25: Åpenhet og helhet. Dette var en helsepolitisk reform som gikk over en periode mellom 1998-2008. Opptrappingsplanen ble beskrevet i stortingsproposisjon nr 63 mellom 1997-1998 (Aarre 2018, s 56) opptrappingsplanen fremhever at psykisk helse er viktig for samfunnet og fokuserer på viktigheten av relasjonene vi har til hverandre og det verdigrunnlaget som vektlegger selvstendighet, uavhengighet og evnen til å mestre sitt eget liv.

### **3.2 Recoverybegrepet**

Det som gjør recovery som begrep unikt er at kunnskapen er utviklet via personers levde erfaringer med psykiske vansker og personlige bedringsprosesser (recovery). Fokusområdet i recoveryperspektivet har vært på hva personene selv tenker skal til for å «å få det bedre». Forskning innen recovery ble initiert i amerikanske miljøer mellom 1970-80-tallet. Fra starten ble recovery definert som en personlig prosess som er unik

for den enkelte. Det er en rekke definisjoner på recovery som en personlig prosess. En populær definisjon ble utarbeidet av den amerikanske psykologen William A. Anthony, som tidligere var leder for Center for Psychiatric Rehabilitation ved Boston University, USA: «Recovery er en dypt personlig, unik prosess som innebærer endring av ens holdninger, verdier, følelser, mål, ferdigheter og/eller roller. Det er en måte å leve et liv på som gir håp, trivsel og mulighet til å bidra, på tross av begrensningene som de psykiske problemene representerer. Recovery innebærer ny mening og nye mål for livet, og muligheter til å vokse og utvikle seg» (Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: NAPHA 2013, s10).

Selve utgangspunktet innen recovery viser til at mange flere enn det man tenkte tidligere opplever å få det bedre, med eller uten symptomer på psykiske problemer eller rus. Forskning om recovery som kan dokumentere bedring ved psykiske lidelser, har blitt gjort i mange land. Borg et al. peker på forskningsmiljøer hvor recovery har fått betydelig feste (Borg et al., 2013). Universitetet i Nottingham England er blitt kjent for å ha fagmiljø som har kommet med viktige bidrag. Professor Mike Slade og kolleger har tilhørighet der (Perkins & Slade, 2012). Andre viktige bidrag kommer fra blant annet Australia, USA, Skandinaviske land og Skottland. Recovery begrepet har ikke vært fullt så framtrødende i helsepolitikken i Norge, men en del av de nasjonale føringene og retningslinjene har tilnærmet lignende grunnverdier som recovery. Eksempel på dette kan være nyere føringer og arbeid som gjelder, pasient- og brukerrettigheter, humanistisk syn på psykiske og rusmessige utfordringer, ny lokale helsetilbud, fokus på mestring og deltakelse i samfunnet. Det er også fokus på å endre holdninger og faglig utvikling i retningslinjer fra helsemyndighetene (Borg et al., 2013, s10). Nordiske studier fremhever særlig fokus på hverdagspraksis, sosioøkonomiske forhold og levekår som betingelser for ulike sosiale prosesser. Å ha et sted å bo, ressurser i form av kapital, møteplasser og tilgjengelige lokalmiljøer fremstår å ha betydning for recoveryprosess (Borg et al., 2013).

### **3.2.1 CHIME rammeverket**

Det er viktig å ha kunnskap om recovery og at man tar utgangspunkt i denne tilnærmingen i praksis. (Karlson & Borg, 2017, s100)





Figur 1: Chime rammeverket

Det finnes flere måter å forstå recoveryprosesser på, og flere eksisterende definisjoner av begrepet “recovery”. CHIME er ett recoveryorientert rammeverk som baserer seg på bred internasjonal konsensus om hvordan recovery kan forstås (Perkins & Slade 2012). CHIME definerer fem sentrale elementer i recoveryprosesser. De fem prosessene som er en forkortning av hver bokstav i CHIME er tilhørighet, håp og optimisme, identitet, mening i livet og empowerment/ kontroll over eget liv (Leamy et al. 2011). CHIME skiller seg dermed fra den tradisjonelle tilnærmingen som har fokus på symptom og behandling for tilfriskning. I CHIME er tilknytningen og den støtten man får fra andre svært viktig. Perkins & Slade (2012) beskriver håp som avgjørende i en recoveryprosess da personer trenger å tro på egen bedringsprosess men også at andre har tro på dem. Håp bidro til å tro på at ting kunne endre seg til det bedre, som kunne være en motiverende faktor til endring. Ved å overkomme utfordringer i eget liv opplever man en positiv identitetsfølelse som er viktig i en bedringsprosess og som kan oppleves meningsfullt. Empowerment styrker personens kontroll over eget liv.

### 3.3 Samskaping

Samskaping betyr å arbeide sammen for å skape noe sammen. Det handler om mennesker med forskjellige livssyn, ideer og tanker som kommer sammen for å gjøre ting bedre for seg selv og andre. Dublin North og Dublin North East recovery skole i

Irland definerer samskaping som personer med personlig egenerfaring, personer som opplever en krise og familie medlemmer og venner av disse som arbeider sammen i respektable partnerskap med profesjonelle for å designe, utføre, evaluere alle aspekter i recovery skolen. (Dublin North, Dublin North East Recovery college 2021)

Samskappingsprosessen beskrives å ha seks prinsipper i deres arbeid

1. Fokus på å lære sammen. Recovery skolen verdsetter all erfaring, både den profesjonelle og den personlige levde erfaringen helt likt når det kommer til utveksling av ideer og kunnskap. Dette krever at de med den «profesjonelle» kunnskapen går vekk ifra å forsøke å være den som skal fikse eller løse «problemet» men heller har en mer veiledende rolle.
2. Styrkende tilnærming. Fokuset er på å oppfordre til å utvikle elevenes individuelle ferdigheter, kunnskaper, ambisjoner og aktivt være støttende ovenfor dem når det gjelder å ta i bruk disse individuelle verktøyene på recovery skolen og i hverdagen.
3. Delaktige utfyllende partnerskap. Å forsikre at alle deltakere med erfaringsbakgrunn blir anerkjent og at de ikke blir oppfattet som passive deltakere men som likeverdige og respekterte partnere i samskappingsarbeidet om utforming og utførelse av alle aspekter av recovery skolen.
4. Maktbalanse. Samskaping involverer at alle deltakere aktivt deler makten og ansvaret. Dette kan oppfattes som nytt for mange personer og krever et trygt miljø for å arbeide med utfordringer som kan oppstå med en slik tilnærming. Dette kan medføre at enkelte må bevege seg utenfor sin egen komfortsone.
5. Et skifte fra klinisk ståsted. Samskaping tar deltakere fra tjenestemottaker, tjenesteyter -og profesjonelle roller til å være personer som respekterer hverandre og hverandres ekspertise, kunnskap og empati.

6. Felles risiko. Gjennom ulike prosesser som oppfordrer til positivt og konstruktivt samarbeid mellom deltakere, lærer og vokser recoverygruppen sammen til å takle de utfordringene som oppstår. (Dublin North, Dublin North East Recovery college 2021).

## **4.0 Metode**

I dette kapittelet vil jeg avklare metoden og tilnærmingen jeg har anvendt. Jeg skal presentere hvilket design jeg har valgt samt utvalget og rekrutteringsprosessen, gjennomføringen av intervjuene og transkriberingsarbeidet. For å øke validiteten til studien, ble intervjuguiden jeg brukte utarbeidet i samarbeid med en medforsker med egenerfaring. Medforsker var opptatt av at spørsmålene i intervjuguiden ikke skulle være for lukkede, men heller ikke så vide at tematikken bak studien ble utelukket.

### **4.1 Forskningsdesign**

Jeg benyttet kvalitativ metode i form av halvstrukturerte dybdeintervjuer og en hermeneutisk-fenomenologisk forskningstilnærming (Laverty 2003). Denne tilnærmingen er egnet for å gi deltakerne tid og rom til å kunne hente frem erfaringer og overveielser, noe som er ønskelig å belyse i en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming (Laverty, 2003). Kvalitativ tilnærming tas i bruk når man ønsker å styres av det informanter deler, og samtidig minimere maktforholdet i relasjonen som kan oppstå mellom forsker og den som skal forskes på (Creswell & Poth, 2018, s.45). På spørsmål om hvordan deltakerne opplevde kurset svarte fem av informantene direkte på spørsmålet og en hadde behov for oppfølgningsspørsmål. Som ble hvordan synes du kurset var?. Ved å benytte meg av en kvalitativ forskningsmetode ønsker jeg å få frem de individuelle opplevelsene til hver enkel deltaker. Ved å bruke halvstrukturerte dybdeintervju vil vi åpne muligheten for å få individuelle erfaringer og ikke-standardiserte svar. Malterud 2018 skriver at det i kvalitative studier ikke er nødvendig eller ønskelig å standardisere intervjuene, men heller tilpasse møtet med hver enkelt. Det gir oss også dypere og mer nyansert innsikt i problemstillingen enn man kan få med store kvantitative undersøkelser. I følge Malterud, (2018, s 31) kan vi anvende kvalitative metoder til å få mer informasjon om menneskelige erfaringer, opplevelser, forventninger, opplevelser, tanker og holdninger. En slik kvalitativ tilnærming er nyttig når man ønsker å styres av det

informanter formidler, og samtidig kunne redusere maktforholdet i relasjonen som kan oppstå mellom forsker og den som skal forskes på (Creswell & Poth, 2018, s.45).

#### **4.2 Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming**

Fenomenologi regnes både som en vitenskapsteori og en metode. Den omtales også som det humanistiske perspektivet. Hermeneutisk fenomenologi og fenomenologi har blitt hyppigere brukt som forskningsmetode i senere tid. Fenomenologien tar utgangspunkt i menneskets personlige og subjektive opplevelse av verden og hvordan den trer frem. (Karlsson, B, 2013, s45). Et fenomenologisk menneskesyn legger til rette for selvbestemmelse og frihet i relasjonen mellom personen som søker hjelp og fagpersonen som prøver å hjelpe. (Karlsson, B, 2013, s47). Fenomenologi som metode består av fire trinn gjengitt fra Giorgi, A (2009)

1. Innhenting av verbalt datamateriale
2. Forskeren skaffer seg overblikk over hver enkeltes informants beskrivelser
3. Utvelgelse av meningbærende enheter med fokus på fenomenet
4. Transformeringsen fra hverdagslige uttrykk og kulturelle uttrykk til psykologisk og filosofisk språk.
5. Syntesen av transformerte meningsbærende enheter til en konsistent og bærekraftig struktur.

Edmund Husserl som regnes for mange som fenomenologiens far, kritiserte datidens psykologi empiri. Han mente at vitenskapen hadde gått for langt da det ble anvendt en biomedisinsk tilnærming for å behandle psykiske lidelser Husserl E. J. Scanlon & M. Nijhoff (1900/1977). Hovedfokuset til Husserl var å studere fenomener som tredde frem i bevissheten. (Lavery 2003, s23). Hermeneutisk fenomenologi tar også utgangspunkt i og er opptatt av livssyn og menneskelige opplevde erfaringer. Fokuset er mot å belyse detaljer og tilsynelatende trivielle aspekter i erfaringer som kan ha blitt tatt for gitt i den enkeltes liv, med ett mål om å skape mening og å oppnå en form for forståelse.

Forskning som baserer seg på å gjennomføre kvalitative undersøkelser har en rekke ulike tilnærminger å velge mellom i denne studien har designvalget endt

på hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming ettersom det passer problemstilling og studien (Laverly , (2003). Fenomenologi betyr «å gå i dybden, essensen». Det sentrale er at forventninger om “hva” og “hvordan” noe er, er med på å bestemme hvordan dette “noe” fremtrer for oss.. Det er viktig å påpeke at i denne studien ønsker å finne ut kursdeltakernes eventuelle opplevde innsikt, forståelse, modning etter gjennomført kurs og utforsking av det man har lært på kursene i kontekst av egne liv senere. (Laverly , (2003). Hermeneutikken vil være opptatt av hvilke egne erfaringer vi har og hvordan dette kan forme forståelsen av det den andre formidler. Den tyske filosofen Heidegger, referert i Thornquist (2018, s. 187), mente mennesker burde tillate seg å være åpen for hva det vil si å være, og å ta ansvar. For det kan i denne sammenhengen bety at vi aktivt må arbeide med hva forståelse er, og tilegne oss kunnskap om hvordan vi kan gå frem for å oppnå fruktbare og gyldige fortolkninger. Videre vil vi være åpne for å drøfte problemer knyttet til vilkårene for forståelse og fortolkning (Thornquist, 2018, s. 167). En fordel med å anvende et Hermeneutisk fenomenologisk tilnærming er at vi gjennom tilgang til den enkeltes respondentens synspunkter og erfaringer kan få tilgang til felles erfaringer med fenomenet vi ønsker å undersøke (Creswell og Poth 2018, s80). I denne studien vil dette kunne være hvordan kursdeltakerne opplevde recoverykurset i lys av egne bedringsprosesser dette designet og hvordan de eventuelt brukte eller ikke brukte, erfaringene de hadde fra kurset i det sosiale og i hverdagslivet. (Creswell og Poth 2018, s80. Som evaluatører av recovery kursene har vi også med vår egen for-forståelse, kunnskap og holdninger inn i forskingsprosessen. Det å være bevisst over min egen bakgrunn som helsearbeider og min forståelse og innsikt på bakgrunn av dette for å unngå at forståelsen og innsikten blir påvirket av dette (Laverly, 2003). Forforståelsen kan dermed påvirke valg og utforming av forskningsspørsmål, og tolking i analyseprosessen (Maletrud, 2018, s44). Forforståelsen vår er og særlig relevant i gjennomføring av de semistrukturerte individuelle dybdeintervjuene. Vi har dermed valgt å være tydelige på egen faglig og personlig bakgrunn, og forsøker å være bevisste på hvordan dette eventuelt kan påvirke forskningen, og å ha med en person med egen erfaring som har psykiske helseutfordringer i forskningsprosessen, for å øke validitet av forskningsspørsmål, analyse, resultar og fortolkning (Moltu et al. 2013). Dette er altså hermeneutiske elementene i studien (Laverly, 2003).

#### **4.2.1 Forforståelse**

I en studie med hermeneutisk fenomenologisk tilnærming er min egen forforståelse viktig å redegjøre for, siden forfatterens egne erfaringer og forforståelse kan påvirke forskningsspørsmål, analyseprosess og funn (Malterud 2018). I følge Heidegger (1927/1962), referert i Laverty (2003), er forforståelse en struktur av det å være i verden. Denne forståelsen er meningen eller organisasjonen av en kultur som er tilstede før vi forstår og blir en del av vår historikk og bakgrunn. Videre mener Heidegger at forforståelse ikke er noe vi legge fra oss eller gå vekk ifra, da det er forstått som noe som allerede er med oss inn i verden. Koch (1995), referert i Laverty (2003), beskrev forforståelse som en enhet som er knyttet tett sammen mellom en person og verden. Mening blir da funnet når vi blir konstruert av verden samtidig som vi former denne verden fra våre egen bakgrunn og erfaringer. Det skjer da en transaksjon mellom personene og verden når de da former og blir formet av hverandre.

Forforståelsen kan være med å påvirke alt fra forskerspørsmål til tolkningen av data (Malterud, 2018, s 41-45). Jeg vil derfor redegjøre for min egen forforståelse og hva jeg har gjort for å redusere at dette påvirker studien. Da dette er en kvalitativ studie med hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming, er det viktig å være forberedt på at forskeren sitt perspektiv og tidligere erfaringer kan være med å påvirke funnene og tolkningen av disse. I forkant av denne studien hadde jeg gjort meg opp forskjellige tanker både bevisst og ubevisst, jeg hadde altså en egen «for-forståelse» av fenomenet som skulle utforskes. For å motvirke en slik tolkningseffekt, hadde vi fokus på at intervjudeltakerne sine erfaringer og opplevelser blir gjengitt så nøytralt og beskrivende som mulig. Tolkning er sett på som kritisk i prosessen når man ønsker å forstå. Heidegger (1927/1962) referert i Laverty (2003) understreket at hvert møte involverte en fortolkning farget av personens individuelle bakgrunn eller erfaringer. Videre bidrog en medforsker med egenerfaring fra bruk av psykisk helsetjenester i utforming av forskningsspørsmål, intervjuguide og intervjer. Medforsker skulle dermed øke studiens validitet, altså gyldighet av forskningsspørsmål og funn, for brukerperspektivet. Dessuten skulle hun sikre en god datainnsamlingsprosess, blant annet ved å fungere som «tolk» mellom forsker og informant i og etter intervjuene.

Medforsker var delaktig i å koordinere oppmøte til intervju med informantene og hun bidro til å skape en trygg og avslappet atmosfære under intervjuene. Hun tok imot

deltakerne i forkant intervjuene og småsnakket med dem om hverdagligse temaer før de ble intervjuet, for å skape en avslappet og trygg ramme rundt intervjuene.

Begrunnelsen for å ha med en medforsker i denne prosessen er å styrke studiens relevans for brukerperspektivet og å mer korrekt få fortolket informasjonen informantene gav i intervjuet. Dermed er medforskere bidrag med å styrke studiens interne validitet og relevans av forskningsspørsmål og funn for brukerperspektivet Christian M, et al (2012). Under arbeidet med intervjuguiden ble spørsmålene drøftet og utarbeidet i en samskappingsprosess sammen med medforsker. Medforsker kom med flere refleksjoner rundt formuleringen av spørsmålene og drøftet hvorvidt de kunne misforstås av informantene. Siden medforsker har en annen erfaringsbakgrunn og forforståelse enn meg, kan medforsker ha bidratt til en mer «balansert» tolkning av utsagnene fra informantene. Hennes bidrag kan ha påvirket maktforholdet i studien og dermed medført at studiens forskningsspørsmål, funn og konklusjonen var mer relevante for brukerperspektivet og mer «balansert»

Heidegger sitert i Laverly (2003) mente at all forståelse henger sammen og er tilknyttet til en for-struktur basert på den individuelle bakgrunn som ikke kan fjernes eller utelukkes. Man trenger derfor i følge Heidegger å være så klar over dette som mulig og gjøre rede for disse påvirknings faktorene. Denne fortolkningsprosessen er oppnådd gjennom en hermenautisk sirkel som beveger seg fra deler eller fraksjoner av opplevelser til det komplette for så og gjenta prosessen om og om igjen, dette for å øke dybden samt engasjementet med å forstå. Kvale (1996), referert i Laverly (2003), så slutten på den hermenautiske sirkelen som noe som oppsto når man har oppnådd en tilstand av mening fri fra indre kontradiksjon i øyeblikket. Deler av min faglige bakgrunn kommer fra en helsefaglig bachelorgrad og videreutdanning i rus og psykisk helsearbeid. Jeg har arbeidet de siste 5 årene i fagfelt som omhandler rus og psykisk helse innen spesialisthelsetjenesten på lukket avdeling for behandling av psykose. Min egen forforståelse og de erfaringene jeg har erfart personlig og i mitt arbeid med psykisk helse kan bidra til at mitt syn på enkelte emner blir farget. Jeg har forsøkt å opprettholde et «fugleperspektiv» i den forstand at jeg stiller meg undrende til det som blir delt fra intervjudeltakerne samt tilstrebet å ikke tenke at jeg besitter alle svarene. Men heller lyttet til det som ble fortalt og undret meg spørrende på de svarene som kom frem.

### **4.3 Utvalg og rekruttering**

Utvalget var kursdeltakere på recoverykurs i regi av Recovery ressursbase i Sunnhordland og Nord-Rogaland i hele 2020. Det var gjennomført 10 kurs i 2020, hvor utvalget vårt består av kursdeltakere fra Bømlo (tre informanter) og Kvinnherad (tre informanter). Det deltok omtrent fem til åtte deltakere på hvert kurs. De fleste kursdeltakerne er personer med utfordringer innen psykisk helse og/eller rus. Men også profesjonelle hjelpere er velkomne til å delta. Rekrutteringen av deltakerne til denne studien har jeg som forsker ikke hatt påvirkning på. Jeg har blitt informert om at deltakere fikk utlevert spørreskjema av «evaluatører» med egenerfaring fra Recovery ressursbase i etterkant av recoverykurset om å få kunne kontakte dem i forbindelse med intervju. Deltakere i en kvalitativ studie bør velges nøye ut fra erfaringer av fenomenet som skal utforskes, slik at forskeren kan samle en felles forståelse, og alle kursdeltakere har den erfaring som er nødvendig for å utforske deres erfaring under og etter kurs. (Laverly, 2003) Derfor ble alle kursdeltakere med egenerfaring invitert til å delta i intervju. Å finne deltakere som har opplevd nøyaktig samme fenomen, kan være vanskelig ut fra forskningsspørsmål (Creswell & Poth, 2018, s.81). Det er også vektlagt å ha fokus på en geografisk spredning på intervjudeltakerne, slik at flest mulig kurs blir representert. Intervjuene ble gjennomført på Bømlo og Husnes. I de seks intervjuene i studien deltok en mann og fem kvinner. Den yngste respondenten var 23 år gammel og den eldste var 72 år. En av informantene hadde også deltatt på et slikt kurs tidligere.

#### **4.4 Datainnsamling**

For å best mulig kunne fremme den enkelte deltakers opplevelser og erfaringer valgte jeg å benytte meg av semistrukturert dybdeintervju, da jeg mener denne intervjuformen vil være godt egnet for å samle inn data, men også fordi semistrukturerte dybdeintervju er vanlig innen hermenautisk fenomenologisk metode. Jeg ønsket å sikre meg at deltakerne ble spurt tilsvarende spørsmål samtidig som dette åpnet for muligheten til å kunne utforske intervjudeltakers utsagn ved å stille spørsmål og få videre informasjon. Ved å bruke denne intervjuformen ønsket jeg også å tilrettelegge for en minst mulig maktpåvirket og likeverdig kontakt. Hvor intervjuene skulle være samtaler med fokus på en trygg atmosfære. for best mulig å kunne svare på forskningsspørsmålene mine og oppfølgningsspørsmål.



#### **4.5 Gjennomføring av intervju**

Hovedvekten av spørsmålene var utformet rundt deltakers erfaring og opplevelse av kurset. Intervjuene ble gjennomført i to runder på kulturhuset i Husnes og NAV på Bømlo. Seks av totalt seks individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer ble gjennomført i høsten 2020. Hver intervjudeltaker ble tatt imot av medforsker før intervjuene startet. Da ble de tilbudt noe varmt å drikke og hadde en kort samtale om hverdagslige ting sammen med medforsker. Deretter ble intervjudeltakerne ledet til intervjurommet hvor jeg tok imot dem. Intervjuene hadde en varighet mellom 20 og 45 minutter. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og deretter transkribert.

#### **4.6 Transkribering**

Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd. Etter intervjuene var hørte jeg gjennom alle intervjuene før jeg startet transkriberingen. Det er vanlig å transkribere intervju, for å få datamaterialet overført til tekst, og ifølge Malterud er det fordelene ved at forskeren gjør denne jobben selv (Malterud, 2018, s. 79). For å sikre at hver enkelte deltaker forblir anonymisert utelot jeg å navngi deltakers navn, instutusjoner, støttegrupper. Da jeg benytter meg av en kvalitativ metode, startet jeg transkriberingen kort tid etter gjennomføringen av intervjuene. Dette gjorde jeg for å ikke risikere å gå glipp av verdifull data, da jeg ønsket å få med nyanser og opplevd mening av det som ble fortalt. Den som er delaktig i samtalen husker gjerne ulike deler som kan bidra til å gi klarhet i deler av teksten som kan virke uklart. Formålet med transkribering er å kunne få det som blir sagt skriftlig format, som gjør det lettere å arbeide med senere i prosessen (Malterud 2018, s 77). Dette er med å styrke reliabiliteten til analysen. Ved fortolkning av data forsøkte jeg gjentatte ganger å bevisstgjøre meg selv på egen forforståelse. Jeg stilte meg selv spørsmål om hva som er forutsetningen og bakgrunnen min, samt om dette er med på å påvirke fortolkning og meningsinnholdet.

### **5.0 Dataanalyse**

Analysen ble gjennomført i N' Vivo versjon 12 med utgangspunkt i Malteruds systematisk tekstkondensering (STC). STC bygger på Amedeo Giorgis beskrivelse der analysen gjennomføres i en firetrinns modell (Malterud, 2018, s. 94-97). De fire trinnene er:

1. Helhetsinntrykk
2. Meningsbærende enheter
3. Abstrahere innholdet i de meningsbærende enhetene
4. Sammenfatning av betydning

Denne firetrinnsmodellen utgjør strukturen til systematisk tekstkondensering. analysen ble gjennomført i henhold til STC ved å identifisere og klassifisere meningsenheter i kodegrupper. Hvor hver kodegruppe ble sortert inn i subgrupper. Og til slutt ble hver subgruppe redusert til et kondensat som opprettholdt den originale terminologien som var brukt av deltakerne. En av fordelene til STC-tilnærmingen er ifølge Malterud 2018 at den ikke krever omfattende kjennskap til fenomenologisk filosofi for å brukes riktig og forsvarlig. Dette gjør at den kan benyttes av nybegynnere i feltet. I analysearbeidet startet jeg med å lese nøye gjennom alle de transkriberte intervjuene, og konkluderte med fire hovedkategorier:

- Dele erfaringer
- Likeverd og trygghet
- Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen
- Opplevelse av kursgjennomføringen

I det neste trinnet fant jeg meningbærende enheter som hørte til under en passende kode. Jeg valgte å se etter hva informantene hadde trukket fram som betydningsfullt og avgjørende i sin bedringsprosess og hvordan de anvender det de eventuelt har lært på kurset i hverdagen. Det neste trinnet til Malterud STC er abstraksjon hvor en hever tema til en sammenfatning eller en kondensering av det innholdet dreier seg om. Trinn fire er beskrivelser og sammenfatning av funnene hvor en viser nyanser i datamaterialet. Man lager ett konstruert sitat fra det informantene har delt for hvert tema. På trinn tre var de meningsbærende enhetene sortert i hver sin kodegruppe. Jeg hadde fire kodegrupper. Malterud forelsår mellom tre til fem kodegrupper for å kunne beholde bedre oversikt over materialet (Malterud, 2018, s.105)

Trinn fire i Systematisk tekstkondensering handler om prosessen fra kondensering til å komme frem til nye resultater eller begreper. Det vil si at den dekontekstualiserte

teksten etter tredje trinn skal settes sammen igjen i beskrivende og fortolkende synteser (Malterud, 2018, s.108). Resultatene jeg har kommet fram til, skal nå vurderes opp mot de opprinnelige intervjuene. Malterud forklarer dette som å syntetisere. Hvor det lages synteser og eller en analytisk tekst for hver underkategori og kodegruppe med utgangspunktet i et gullsitat fra den originale teksten.

Fra neste side skal jeg presentere noen eksempler på hvordan jeg har arbeidet med å analysere datamaterialet.

<b>Tekststykker</b>	<b>Underkategori</b>	<b>Kategori</b>	<b>Kondensat</b>
<p>Jeg opplevde kurset hjalp oss å åpne oss opp om problemer og å få snakke trygt rundt dette.</p> <p>Du fikk åpne deg og samtidig se at andre har problemer som kanskje var større enn dine egne. Så det synes jeg var god hjelp.</p> <p>Å høre andre sine erfaringer og ikke bare mine hjelper meg, fordi jeg tenker jeg er den eneste som er dårlig og det er kun meg som har det sånn.</p> <p>Når jeg hører at andre har forskjellige problemer i livet, så hjelper det meg å forstå ett liv ikke bare er sånn at alle har det bra. Alle er forskjellige.</p>	<p>Åpne seg og prate trygt</p>	<p>Dele erfaringer</p>	<p>Vi fikk snakke åpent om våre utfordringer i ett trygt miljø.</p>

*Tabell 1: Eksempel fra analysearbeidet.*

## **5.1 Reliabilitet**

Studiens styrker og svakheter skal evalueres under metodediskusjonen. Her valgte jeg å drøfte studieprosessen og den nye kunnskapens validitet og relevans. Malterud (2018) påpeker at vi i forskning må være refleksive rundt metoden vi har anvendt og om den belyser forskerspørsmålet som er satt. Medforsker sine bidrag i denne studien har vært vesentlig for studiens reliabilitet, forskningsspørsmål og funnene som er gjort og at dette gir studien validitet. Dette fordi i lys av hennes erfaringsbakgrunn kom hun med innspill til intervjuguiden i forkant av intervjuene. Dette opplevde vi at bidro til å gjøre spørsmålene i intervjuguiden mer relevante for brukerperspektivet. Spørsmål i kvalitative studier er ofte åpne og få, og gir muligheter å få varierte data. Videre er det slik at ved å anvende semistrukturerte dybdeintervjuer som innfallsvinkel, kan man si at forskeren legger vekk makt og kontroll, og intervjuene blir mer som en samtale og et samspill mellom hverandre. Nye begreper og spørsmål kan komme til syne og danne grunnlag for videre forskning og utvikling med nye begreper eller flere beskrivelser. Forskning og kunnskap bygger på systematisk og kritisk refleksjon. Malterud er påpeker at refleksjon i kvalitativ forskning gir forskeren mulighet til å komme med nye spørsmål og kritisk refleksjon fra flere innfallsvinkler (Malterud, 2018, s.18). Ved å bruke en vitenskaplig metode for analysering av data og at jeg har redegjort for hvordan jeg har kommet frem til resultatene i studien økes sansynligheten for at denne studien fremstår som pålitelig. Reliabilitet som også har en sammenheng med begrepet nøytralitet, dette omtales også som ekstern reliabilitet. Dette kan brukes når en drøfter og diskutere hvorvidt en annen forsker hadde kommet frem til samme resultat. I kvalitative hermeneutisk-fenomenologiske studier er denne formen for reliabilitet utfordrende å oppnå og heller ikke noe ønsket mål, dette fordi en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming innebærer å studere fenomener slik de framtrer individuelt for intervjuinformanten i sin livsverden.

## **5.2 Forskningsetikk**

Prosjektet har innhentet godkjenning fra NSD (495344). Alle kursdeltakere og – lærere ble informert om deltakelse muntlig og skriftlig. Spørreskjema ble besvart anonymt, og vi regner utfylt skjema som samtykke. Deltakerne i intervjuene ble bedt om å gi skriftlig informert samtykke. Informasjonsskriv og samtykkeskjema ligger ved.

Data (lydopptak og transkript) ble lagret ihht lovverk. Person-identifiserende opplysninger (navn, e-post og telefonnummer) fra intervjudeltakere blir oppbevart separat fra dataene.

Det vil bli rom for pauser og oppfølging etter behov under evalueringen. All innhentede data vil bli slettet etter prosjekt er avsluttet. Kursdeltakerne har eller har hatt psykisk lidelse og/eller rusproblematikk. En kan ikke utelukke reaksjoner i møte med tidligere opplevelser og egen sårbarhet under kurset. Dersom kurslærer eller evaluatørene opplevde at kursdeltakerne hadde behov for bistand under eller etter kurset, hadde vi planlagt å hjelpe personen med å søke helsehjelp. Ingen informanter viste tegn til emosjonell belastning under og etter intervjuene.

## **6.0 Resultater**

I denne delen beskriver jeg funn i studien. Disse funnene sammenfattes med synteser som er tolkninger og grunnlag for nye beskrivelser. Funnene brukes som overskrifter for resultatkategoriene, og kan inneholde ny innsikt. I denne prosessen utviklet jeg kodegruppene til hovedfunn som kan føre til ny informasjon (Malterud, 2018, s.110). I analyseprosessen kom det fram fire hovedtemaer, eller hovedkategorier, i dataene. Disse hovedkategoriene representerer også innholdet i underkategoriene, og beskrives videre i egne avsnitt i oppgaven. Jeg ønsket å utforske deltakernes opplevelser fra recoverykurset og hvordan dette eventuelt kan ha bidratt til bedringsprosesser i eget liv. Jeg ønsket også å få belyst hvordan fremtidige kurs eventuelt kan forbedres.

Informantene avslørte et mangfold av opplevelser, tanker, meninger og innspill som gjaldt deres opplevelse av recoverykurset de hadde gått på. Noen delte aktivt og i detaljer, andre trengte å bli hjulpet i gang ved hjelp av spørsmål underveis i intervjuene. De fleste hadde opplevd at kursene bidrog til egen utvikling og vekst, og de ga detaljer om hvordan det hadde vært å gå på kurs, og om hvordan de hadde brukt noe av det de lærte i kurset i sitt eget liv.

I studien har jeg kommet frem til fire hovedkategorier og 12 underkategorier i analyseprosessen. Jeg utviklet følgende fire hovedkategorier, basert på transkriptene fra intervjuene:

- Dele erfaringer, to underkategorier
- Likeverd og trygghet, to underkategorier
- Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen, tre underkategorier
- Opplevelse av kursgjennomføring, fem underkategorier

<b>Dele erfaringer</b>	<b>Likeverd og trygghet</b>	<b>Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen</b>	<b>Opplevelse av kursgjennomføring</b>
Mine erfaringer er viktige  Åpne seg og prate trygt	Bare en gjeng mennesker  Samhørighet	Realistiske mål  Egne ressurser  Å ta tak	Opplevd god støtte  Forbedre inn klima  Varighet på kurs  Forventningsskjema i forkant av kurset  Ønske om fortsettelse

*Tabell 2 oversikt over hovedkategorier og underkategorier*

*«Gullsitater» fra deltakerne vil videre å representere hver kategori*

### **6.1.1 Dele erfaringer**

Denne hovedkategorien, eller hovedtemaet, handler om erfaringer informantene hadde fra kurset. Kategorien handler om å dele erfaringer med andre kursdeltakere og – lærere, for slik å få –eller gi andre- anerkjennelse, støtte, og trygghet rundt egne livsutfordringer og opplevelse av likeverd. Dette temaet representerer erfaringen og betydningen av at kursdeltakernes stemmer blir hørt under kursene.

*Gullsitat: “Du fikk åpne deg og samtidig se at andre har problemer som kanskje var større enn dine egne. Det synes jeg var god hjelp.”*

---

Fire av deltakerne beskrev det å kunne snakke fritt og åpent i et trygt miljø som god hjelp når det gjaldt å håndtere utfordringene sine. Flere av deltakerne fortalte også at det å høre historier fra de andre deltakerne gjorde sterkt inntrykk på dem. Å høre andres historier fikk flere til å reflektere over sin egen situasjon. De beskrev at det å høre at andre også hadde det vanskelig, og at de ikke var den eneste som opplevde dette slik, opplevdes som støttende. Informant 5 delte dette i intervjuet:

*“Det hjelper å se hvor forskjellige folk har det. Som på kurset hvor jeg så at det ikke er bare jeg som ikke har det bra.”*

---

En litt eldre dame deler at det det hjelper å se hvor forskjellig andre personer har det i livet. Hun sier det hjelper å høre at livene til andre kursdeltakere kan være utfordrende og at det ikke nødvendigvis er slik at alle har det bra men at alle er forskjellige.

En av informantene sa at:

*“Det å få åpne meg selv til verden, slik som [i] dette kurset, foran andre folk, er ett steg på veien mot å bli bedre for meg ...”*

---

Flere påpekte at det å kunne åpne seg om egne problemer på recoverykurset foran andre var til hjelp for egen bedring fordi andre lyttet til dem og var oppriktig interesserte i det som ble delt. En av informantene oppgav at hun ikke ønsket å dele noe av sine egne erfaringer, men heller ønsket å lytte. Det å lytte til andre førte til at hun heller fokuserte på hva de andre kursdeltakerene delte.

### **Mine erfaringer er viktige**

Dette temaet handlet om deltakere som opplevde at deres erfaring og stemme i recoverykurset var av betydning for andres bedringsprosesser.

---

**Gullsitat:** *“Jeg ser at folk hører, ikke sitter og ser ned på telefon. Etterpå kan jeg også høre på andre folk, og høre andre sine erfaringer, og ikke bare mine erfaringer”*

---

Informantene opplevde seg sett og lyttet til av de andre kursdeltakerne, og de opplevde at de ble møtt med et genuint ønske om å lytte og bli hørt av kurslærerne og de andre kursdeltakerne. Det å bli anerkjent og tildelt full oppmerksomhet, ga personen en følelse av å bli respektert, og at det som personen formidler ble oppfattet som viktig for andre kursdeltakere. Det å bli lyttet til førte til endringer som økt selvfølelse og tro på seg selv da de opplevde at deres stemme var viktig for andre.

En annen deltaker sa:

---

*“Jeg lærte at mine erfaringer er viktige. For min erfaring fra tidligere, er at jeg ikke er viktig. Og ved å dele fra min erfaring forstår jeg at jeg kan bli støtte til noen”*

---

Informantens tidligere erfaringer var å ikke bli hørt og følelsen av at det hun ønsket å formidle ikke var viktig. På kurset opplevde deltakeren at å dele sine erfaringer kunne være til hjelp for noen andre. Dette opplevde de at gav dem følelsen av at deres erfaringer er viktige og at de kan ha innvirkning på andres bedringsprosesser. Deres erfaringer hadde påvirkning på andres kursdeltakeres bedringsprosesser ved at andre kursdeltakere kunne hente tips og lærdom fra deres erfaringer. I slike situasjoner hadde de opplevd det som at det oppsto et rollebytte og de opplevde å få en støttende funksjon for andre kursdeltakere.

### **Åpne seg og prate trygt**

Dette feltet handler om deltakere som delte fra sine erfaringer og opplevelser og hvordan det hjalp å kunne føle på og dele fritt av egne erfaringer i et trygt miljø.

---



*Gullsitat: "Jeg synes det var spesielt bra at vi kunne åpne oss opp om problemer og at vi følte at vi kunne prate trygt."*

---

Flere av informantene sa at de opplevde det som spesielt bra å kunne prate trygt om sine utfordringer slikt som på recoverykurset. Mange beskrev det å få snakke ut om sine problemer og å bli møtt av personer som genuint ønsket å lytte om det de delte som hjelpsomt. Noen av informantene hadde tidligere før kurset, erfaringer om at deres mening ikke var viktig og at folk ikke genuint lyttet til det de ønsket å formidle.

---

*"Du fikk åpne deg og samtidig se at andre har problemer som kanskje var større enn dine egne. Så det synes jeg var god hjelp."*

---

På spørsmål om hvordan deltakerene opplevde kurset var det å kunne åpne seg for andre, slik som på recovery kurset noe som ble beskrevet av flere informanter som god hjelp. Noen av deltakerene sa at det å høre at de ikke var aleine i å ha utfordringer i livet var god hjelp fordi det lot dem se at de ikke var de eneste som hadde det vanskelig. Videre sier flere av informantene at det å se og høre hva som ble delt av kursdeltakerne var lærerikt fordi de kunne lære noe av andre kursdeltakere erfaringer. En av deltakerene oppgav at det å kjøre seg en biltur hjalp henne da hun hadde det vanskelig, da hadde en annen informant sagt at det var noe hun hadde startet med selv etter å ha hørt erfaringer fra recovery kurset. En annen deltaker svarte på samme spørsmål og sa følgende:

---

*"Følelsemessig så er jeg ikke så veldig åpen av meg, jeg skyver det litt til siden. Jeg snakker ikke så mye om mine følelser på kurset. Det var helst de andre som fikk lov til."*

---

Informanten ønsket ikke å dele om sine egne følelser fra kurset og sa at han/hun ikke var så åpen av seg. Men fortalte videre at andre delte sine følelser på kurset. Dette opplevde han/hun som lærerikt. På oppfølgingsspørsmål forteller informanten at

han/hun ikke er glad i å snakke om følelsene sine og heller skyver følelsene sine til siden, informantene sa han/hun foretrakk å høre hva andre hadde å si på kurset.

### 6.1.2 Likeverd og trygghet

I dette avsnittet handler det om hvordan flere deltakerne opplevde kurset som støttende da kurset representerte en trygghet gjennom å være noe fast å gå til, og gjennom at de opplevde seg likeverdige, og at støtten kom fra likeverdige.

---

***Gullsitat:** “Jeg synes det var veldig godt å ha noe fast å gå til i denne perioden”*

---

De fleste av informantene oppgav at de enten før, under og etter gjennomgikk en vanskelig periode i livet. Informantene opplevde det trygt og støttende å ha et slikt recovery kurs å gå til i denne vanskelige perioden av livet sitt.

---

*“Jeg opplevde kurset veldig bra, det var godt gjennomført”*

---

Det at kurslærerne hjalp, var tålmodig og forklarte, ble opplevd som bra og trygt, og noen av informantene sa at ting ble formidlet på en god måte ved at alle fikk med seg det som ble sagt og ingen ble utelatt til seg selv.

---

*“Det var passelige grupper, hvis det var noe en lurte på så gikk en kursleder og hjalp og forklarte alle.”*

---

Her formidler deltaker at det var lett å kunne spørre om hjelp, da kurslæreren forklarte og hjalp alle som hadde spørsmål. Flere av deltakerene beskrev at ting ble forklart på en forståelig og god måte av kurslærerne.

**Kurset ble opplevd støttende:**

I dette feltet handler det om hvordan deltakerne fant støtte i informasjon fra recovery kurset, fra de andre kursdeltakerne, og det å ha noe fast å gå til.

---

*Gullsitat: “jeg er er veldig takknemmelig fordi for meg har kurset vært veldig god støtte. “*

---

Her delte en litt eldre informant at hun opplevde kurset har vært veldig god støtte for henne fordi hun fikk god informasjon fra recovery kurset, denne informasjonen begynte hun å bruke i hverdagen, som var hverdagsmål.

---

*“Jeg synes kurset var veldig god støtte fordi på kurset fikk jeg masse nyttig informasjon”*

---

Noen av informantene delte at de opplevde god støtte på recovery kurset, da de fikk informasjon som var nyttig for egen utvikling, som førte til bedre tro på seg selv.

---

*“Jeg synes det var veldig godt å ha noe fast å gå til I denne perioden”*

---

Flere av deltakerene oppgav at det å ha noe fast å gå til som dette recovery kurset var god støtte og hjelp. Mange av deltakerene delte om vanskelige og tøffe ting som hadde hendt med dem, flere hadde det vanskelig i perioden når kursene pågikk. En del av kursdeltakerene sa at det hjalp dem å kunne ha ett fast opplegg å gå til som recovery kurset, for å bedre kunne takle egne utfordringer. Fordi flere delte at på kurset mottok de støtte og at dette hjalp dem.

### **Bare en gjeng mennesker**

I dette feltet handler det om at flere av deltakerne påpekte hvordan kursdeltakerne og kurslærerne ble opplevd som likeverdige.

---

***Gullsitat:** "Vi var bare en gjeng med mennesker som satt å pratet, det var liksom ikke kursledere og kursdeltakerne. Det synes jeg var veldig bra."*

---

Deltakeren delte at det at kursdeltakerne og kurslærerne var likeverdige og at det at begge parter kunne prate og dele, var veldig bra fordi dette gjorde at deltakerene og kurslærere bare var en gjeng med mennesker som samlet seg og snakket sammen om utfordringer og hvordan løse dem. En ung deltaker sa følgende:

---

*"Det at kursansvarlige er på samme nivå som vi andre er på. Det gjør at du får mye bedre tillit til dem og du blir en del av gjengen".*

---

Flere av deltakerene beskrev at de følte seg som likeverdige på kurset og at kursansvarlige opptredde på samme måte som kursdeltakere ved at de delte og deltok på kursaktiviteter. Noen sa at det at kursansvarlige opptrådte på en slik måte bidro til at kursdeltakerene oppnådde en bedre tillit til kursansvarlige og at de følte seg som likeverdige.

### **Samhørighet**

Dette temaet gjaldt hvordan flere av deltakerne opplevde det å ha noe til felles, hvordan det å være sammen med andre kursdeltakere hjalp dem på kurset ved at andre kursdeltakere forsto dem i det å ha det vanskelig. Det ble også opplevd sosialt.

**Gullsitat:** *“Jeg synes det er veldig nyttig med slike kurs. Det er sosialt og at du får en samhørighet”*

---

Flere deltakere beskrev det å være i samme situasjon som andre enn seg selv kunne hjelpe fordi man da ikke føler seg så aleine. Flere av deltakerene gav uttrykk for at kurset var sosialt og at du fikk en samhørighet med dem du var på kurs med. Dette er fordi flere av deltakerne på kurset gjerne har noe som binder dem sammen, som at de er kursdeltakere og at alle som er på kurset har opplevd noe vanskelig eller som har nåværende utfordringer.

En annen deltaker sa følgende

---

*“Jeg har satt opp en treningsgruppe i etterkant av kurset. Så jeg synes kurset har hjulpet meg å etablere et sosialt nettverk”*

---

En yngre deltaker opplevde at det hjalp å delta på kurset fordi det utvidet det sosiale nettverket til han/hun ved å opprette en treningsgruppe med kursdeltakere i etterkant av kurset. Kurset hjalp å møte likesinnede mennesker som godtok personen for den han/hun er. En av de andre deltakerne sa

---

*“Det som er positivt med sånne kurs er at du har en samhørighet, du tilhører til en gruppe som har fokus på livsmestring”*

---

En middelaldrende kvinne sa at det å delta på kurs å kunne ha tilhørighet eller samhørighet sammen med andre likesinnede var positivt, fordi det opplevdes trygt å føle seg som en del av en gruppe.

*“Kurset var sosialt og også det at vi fikk vite litt om hvordan andre hadde det, og at du gjerne kunne dra ut litt tips på hvordan også du kunne komme litt videre [var bra].”*

---

Her delte informanten at det var bra å høre hva de andre delte da han/hun kunne lære av de erfaringene som ble delt og samtidig formidler han/hun at kurset var sosialt. Noen av kursdeltakere fortalte at man kunne hente tips fra erfaringer som ble delt av de andre informantene og at dette var til hjelp for dem.

### **6.1.3 Anvendelse av ny innsikt og strategier i hverdagen**

I dette feltet er fokuset på ny innsikt og nye strategier som deltakerne ervervet seg i kurset og hvordan de brukte disse i hverdagen sin for å få et bedre liv.

---

**Gullsitat:** *“Kurset har påvirket meg positivt og jeg tar bedre tak i ting når jeg føler ting blir tungt”*

---

En del av intervjudeltakere gav uttrykk for at kurset har hjulpet dem til å være bedre rustet i håndtere utfordringer som oppstår i eget liv. Det beskrives fra flere av deltakerene at informasjon som de mottok på kurset samt erfaringer og tips fra andre kursdeltakere, var til god hjelp til å håndtere utfordringer i eget liv.

---

*“Kurset har hjulpet meg å observere mine egne ressurser, kurset hjalp meg å se realistisk”*

---

Informanten her fortalte at kurset hjalp ham/henne til å observere egne ressurser, men også til å se mer realistisk på sin egen situasjon. Informanten fortsetter å si at hun ikke er ung lengre og at hun er nødt til å møte utfordringer som oppstår på en annen måte enn tidligere. Hun sier videre at kurset har hjulpet henne å se sitt eget liv mer realistisk utifra egne forutsetninger. Noen av informantene påpekte, at det å se mer

realistisk på egen situasjon bidro til å kunne bedre takle utfordringer som oppstår i eget liv.

En annen av informantene sa følgende:

---

*“Kurset har hjulpet meg litt om å ta tak i meg selv, og se egne problemer.”*

---

Her formidler en eldre kvinne at kurset har hjulpet henne i å ta tak i seg selv samt bedre møte de utfordringene som oppstår i eget liv fordi hun mottok informasjon på kurset som hjalp henne. Informantene fortalte at det var lettere å se egne problemer og hvordan bedre takle disse etter kurset.

### **Realistiske mål**

En av oppgavene i kurset var at deltakerne skulle skrive ned sine egne personlige målsetninger for livet. Mange av deltakerne fortalte om hvordan det å skrive personlige målsetningene i løpet av kurset, med fokus på at disse skulle målene være realistiske, har hjulpet dem. Flere formidlet at det å skrive mål gjorde det lettere å utføre ulike hverdags aktiviteter som det å vaske vindu, å ta seg en 10 minutters pause iløpet av dagen med fokus på puste teknikk og å gå seg en tur.

---

**Gullsitat:** *“Jeg har fått øvd meg på å sette mål for meg selv uke for uke. Og det har vært veldig hjelpsomt for meg”*

---

Her oppgir en ung mann fra kurset at han fikk øve seg på å sette mål på kurs og at det å sette mål har vært hjelpsomt for han fordi det gjorde at han kunne lage personlige mål som var tilpasset han. Videre forteller informanten at han kunne lage små mål med fokus på forbedre seg uke for uke og at dette var god hjelp for han. Mange av informantene uttrykket at målene var hjelpsomme å ha, da dette gjorde det lettere å utføre daglige gjøremål og at man kunne tilpasse målene til seg selv.

---

*“Kurset lærte meg at det er veldig viktig å skrive realistiske mål. Min erfaring er at jeg tidligere skrev for store mål.”*

---

Her deler kursdeltakeren viktigheten av å skrive gjennomførbare mål. Kursdeltakeren fortalte at før kurset så skrev hun for store mål og at dette gjorde det vanskelig å gjennomføre disse og at ved å skrive realistiske mål så ble det lettere å oppnå disse.

---

*“Min erfaring fra tidligere er at jeg ikke klarte å sette mål, ikke en gang delmål. Jeg sliter fortsatt med dette i dag og. Men jeg prøver å sette mål allikevel”*

---

Denne informanten, som sitatet over kommer fra, sa at han/hun synes det var vanskelig å sette mål. Men selv om hun opplevde dette som vanskelig så valgte hun å gjøre det. Hun presset seg til å gjøre dette, til tross for at hennes tidligere erfaring var at hun ikke klarte å sette seg mål.

---

*“Ett mål for meg nå kan være å bare sitte rolig i 10-15 minutter og bare puste. Hvis det ikke går om morgenen så prøver jeg å gjøre det på kveld. Og hvis det ikke går så er det viktig at jeg ikke klandrer meg selv. “*

---

Flere av informantene påpekte at det å ha realistiske mål var viktig og viktigheten av å ikke klandre seg selv hvis ikke man klarte å gjennomføre dagsmålet. Her har informanten delt at hun har laget ett dagsmål hvor hun skal sette av tid i 10-15 minutter til å slappe av og puste.

---

*“Målsettingen har jeg ikke brukt like som på kurset. Men jeg har brukt det, definitivt”*

---

Her deler en yngre mannlig informant at han har anvendt målsetting fra kurset i egen hverdag men at det ikke har blitt brukt like hyppig som når han deltok på recovery kurset. Han forteller videre at målsettingen har hjulpet han med å sette små mål og at disse har vært til hjelp for han ved at det ble lettere å gjennomføre mål.



*“Kurset har gjort meg flinkere til å si nei”*

---

En av deltakerne oppgav at det å sette hverdagsmål gjorde at hun ble flinkere til å si nei til ting hun ikke ønsket å gjøre. Dette gjorde hun ved å skrive små mål.

*“Før så kunne jeg gjøre ting folk ville jeg skulle gjøre når jeg egentlig ikke ville dette, men nå går jeg ikke med på det. Det merker jeg kurset har hjulpet meg å bli bedre på”*

---

Samme informant som utsagnet over sier at hun hadde lettere for å la seg blir styrt av andre før kurset. Deltakeren oppgir at kurset har gitt hun tilbake kontrollen ved å bruke små mål og informasjon fra kurset, at hun synes det er lettere å si nei nå når hun ikke ønsker det som blir spurt.

#### **6.1.4 Opplevelse av kursgjennomføring**

Kursdeltakerne kom med mange innspill og meninger om hva de synes kunne ha blitt gjort annerledes eller eventuelt forbedret. Disse innspillene og forbedringsforslagene gjaldt utstyret brukt i kurset, inneklima, kursets varighet, arbeidsmåter, f eks gruppearbeid,

*“PC som ble brukt var for gammel for å spille av videoklipp, videoen var bedre enn pc-en. Så det var jo litt minus at du ikke fikk sett de videoene som var tiltenkt det temaet her.”*

---

Her deler informanten at pc utstyret som ble brukt på kurset var utdatert og at dette førte til at deler av kursinnholdet ikke ble tilgjengelig. Noen påpekte at de synes det var skuffende at ikke alt virket som det skulle.

*“Egentlig skulle jeg ønsket at det var litt mer gruppearbeid mellom 2 stk”*

---

Denne deltakeren sier at han/hun ønsket mer gruppearbeid mellom to og to på kurset fordi da føler du deg ikke alltid så presset ved å snakke foran mange.

---

*“Kursarrangørene må sjekke opp i at utstyr og sånn virker til neste gang det blir kurs. Det er det eneste negative. Ellers vil jeg skryte kurs arrangørene opp I skyene”*

---

Deltakerne kom med tilbakemeldinger om inneklima og lokalene som ble brukt under ett av kursene (kvinnherad).

To av deltakerne delte at det var dårlig inneklima lokalet uten å bli spurt om dette.

---

*“Hvis det skulle være noe negativt å nevne så måtte det ha vært lokalet, for det var så varmt at jeg fikk hodeverk*

---

Her forteller informanten at kurslokalet hadde dårlig luftkvalitet og at dette føre til at hun fikk hodeverk. De fleste kursdeltakerene nevnte inneklima på kurslokale som noe som kunne forbedres.

---

*“I lokalet ble det veldig fort tett luft fordi vi satt så mange der. Det ble litt sånn hodeverk av og til. Det kunne vært forbedret.»*

---

Her gjengis samme problemstilling angående inneklima og viser til at ytre faktorer som inneklima hadde negativ påvirkning på deltakeren.

I dette feltet handler det om tilbakemeldinger fra deltakerne om varighet på kurset. To av informantene delte at de skulle ønske kurset startet litt tidligere på dagen og en av deltakerne sa at de skulle ønske å starte tidligere og bli ferdig litt tidligere.

---

*“Kursene startet kl 12. Jeg hadde gjerne kunne tenkt meg at det begynte klokken 10 og at vi var ferdig litt tidligere”*

*“Det hadde vært veldig bra hvis man hadde en dag I uken hvor man kunne startet klokken 08”*

---

Her beskriver to av deltakerene at de skulle ønske kursene var tidligere på dagen, hvor den ene deltakeren sier hun kunne tenke seg at det startet klokken 10.00 og den andre deltakeren klokken 08.00.

---

*“Det hadde vært bra hvis vi fikk ett skjema på forhånd om forventninger av kurset og for eksempel om hva du tror du kommer til å lære. Da får man muligheten til å reflektere over hele kurset før det begynner”*

---

Her forteller en deltaker om å få utlevert ett forventningsskjema i forkant av kurset og hvordan dette kunne ha bidratt til refleksjoner i forkant av kurset.

### **Ønske om fortsettelse**

I dette feltet handler det om deltakere som ønsker at det fortsettes med kurs.

---

**Gullsitat:** *“Jeg håper at de fortsetter med kurs, så andre og får tilbud. Jeg gikk inn med den tankegangen at jeg ville lære noe denne høsten. Og det gjorde jeg jo.”*

---

Her sier kursdeltakeren at han/hun har lært noe på kurset og kommer med ønske om at det fortsettes med kurs. Videre sier kursdeltaker at han/hun gikk inn med den tankegangen om å lære noe denne høsten. En del av kursdeltakerene nevner at de har lært forskjellige ting på kurset av kursdeltakere som for eksempel nyttige tips som kan hjelpe å snu en dårlig situasjon de føler de har kommet i.

---

*“Hvis dette kurset hadde vart i seks måneder, en gang i uken så hadde dette vært veldig bra.”*

---

At denne deltakeren sier at han/hun skulle ønske kurset hadde en varighet på seks måneder. Noen av deltakerene påpekte at de ønsket ett langvarig kurs som gikk over lengre tid.

---

*“Tror det er mange her på bømlo som har behov, for ett sånt kurs”*

---

Her sier deltakeren at det nok er mange i Bømlo kommune som har behov for ett sånt kurs og at det kan være til hjelp for mange som sliter i Bømlo kommune

### **Noe mer etter kurset**

I dette feltet er tilbakemelding og ønsker fra deltakere om mulighet for flere kurs og sosiale møter med kursdeltakere i ettertid.

---

*“Desverre så har jeg ikke kontakt med kursdeltakerne etter kurset, det kunne jeg tenkt meg å hatt.”*

---

Mange av deltakerene formidler at de kunne tenke seg å hatt kontakt med kursdeltakerene som man deltok på kurs med. Flere påpekte at kurset ble opplevd som sosialt og at det var mulig å treffe likesinnede.

---

*“Jeg skulle ønske vi hadde en reunion med kursdeltakerne. Hvor vi samles etter en stund. Kanskje også hatt en ny økt. Sett på om noe hadde endret seg.”*

---

Her påpekte en annen deltaker at det hadde vært kjekt å møte igjen tidligere kursdeltakere og at det hadde vært interessant å kunne ha ett oppfølgingskurs med focus på hvor deltakerne er i prosessen.

---

“Det hadde vært fint å kunne hatt recovery kaffe en gang i måneden.”

---

Flere av deltakerne oppgir at de ønsker det hadde vært muligheten å hatt ett opplegg i etterkant av kurset i form for noe sosialt eller oppfølgingskurs.

## **7.0 Diskusjon**

Målet med denne studien var å utforske opplevelsen til deltakere av å delta på recovery kurs i regi av recovery ressursbase, samt å få tilbakemeldinger på hvordan fremtidige kurs kan utarbeides bedre. Intervjudeltakerne hadde variert bakgrunn, men som alle hadde utfordringer innen psykisk helse. Alle deltakerne hadde deltatt på den typen recoverykurs som de ble intervjuet om, «Mitt liv, mine val!» i regi av Recovery ressursbase i Sunnhordland og Nord-Rogaland. I dette avsnittet ønsker jeg å belyse funnene fra studien gjennom en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. I arbeidet med dette prosjektet har jeg underveis fått erfare hvordan egen forforståelse kan ha innvirkning på, og kommet til syne i, arbeidet om å finne frem til ny kunnskap.

I dette kapitlet blir det først presentert drøfting om deltakernes opplevelser og erfaringer, etterfulgt av diskusjon om studiens reliabilitet. Deretter drøfter jeg hvorvidt, og eventuelt hvordan, deltakerne har brukt noe av det de lærte i kurset i egen hverdag. Basert på funnene drøfter jeg også viktigheten av realistiske personlige målsettinger for recovery. I neste del av drøftingen kommer tilbakemeldinger om hva kursdeltakerne synes kunne vært forbedret i fremtidige kurs.

### **7.1 Dele erfaringer, støtte og likeverd**

Nytenkningen innen recoverykurs har vokst frem som et alternativ til tradisjonell terapi innen psykisk helse hvor fokuset har vært på pedagogikk og læring i en samskapingsprosess (Perkins & Slade, 2012). Gjennom denne studien har det kommet frem at åpenhet og å dele erfaringer betydde mye for flere av deltakerne på recoverykurs. Noe annet som kom fram, var at kursdeltakerne opplevde det å kunne å lytte til andres erfaringer med personlige bedringsprosesser under kursene som nyttig for egen håndtering av livets utfordringer. Dette samsvarer med Dublin North, Dublin North East samskapningsmodell punkt en, hvor fokuset er på å lære sammen. Flere deltakere påpekte også at å høre kurslærere dele fra sine erfaringer gjorde at det oppsto en likevekt mellom kursdeltakerne og kurslærere som hjalp dem. Det at det oppsto en likevekt mellom kursdeltakere og -lærere skapte en bedre tillit til kurslærerene. Kursdeltakernes tillit var basert på denne opplevelsen av likeverdighet. Storesund & Eriksen 2019 skriver i sin studie at å møte som likeverdige og å kjenne på kroppen at det er "oss" og ikke "dem" var grunnlaget for en samskapningsprosess. Dette kommer også fram i Dublin North East Recovery college 2021 sin samskapingsmodell, som i punkt fire viser at hvis samskaping skal oppstå, må det være en maktbalanse og makten må deles, og ved at kurslærere opptrer likeverdig som deltakeren påpeker oppstår det en maktbalanse.

Ett av funnene i studien vår var at flere kursdeltakernes opplevde at deres egne erfaringer var viktige for andre kursdeltakere. Denne opplevelsen av at ens egen livserfaring kunne hjelpe andre, opplevde de at hjalp dem selv igjen. Dette er i tråd med Meddings et al. (2015) som i sin studie rapporterte at recovery college - studentene verdsatte å lære fra hverandre i en samskapingsprosess og gjennom ekte levde erfaringer. Funnet vårt tolker jeg som viktig, da det beskriver hvordan andre deltakere opplever at egen erfaring er en støtte for andre kursdeltakere. Dette kan bidra til en positiv endring, både for den som deler og den som opplever støtte. I lys av CHIME elementet «tilknytning» (Perkins & Slade 2012) er den støtten man får fra andre svært viktig for recovery. Å kunne få videreutvikle seg selv og å snakke om erfaringer, slik som på recoverykursene i Recovery Ressursbase på Haugalandet og Sunnhordland, kan derfor være spesielt betydningsfullt for deltakernes personlige bedringsprosesser. Å ta ett steg tilbake og å lytte til det andre formidler, åpner for

muligheten å lære noe nytt. Noen deltakere i studien vår gav uttrykk for at det å kunne dele egne erfaringer i en ny arena, kan oppleves overveldende. Dette kan derfor være en prosess som skjer stegvis. Våre og andres funn tyder på at det kan oppstå en positiv identitesfølelse hos kursdeltakerne når han/hun ser at egen erfaring er til hjelp til andre. Det opplevdes også viktig for flere av deltakerne å kunne få prate trygt i ett miljø hvor man ble hørt og hvor folk faktisk hørte på hva de hadde å si. Jeg tolker det at det foreligger trygge rammer rundt deltakerne, slik som på recovery kurset, at det er lettere for deltakerne å kunne åpne seg og dermed ta ett steg på vei mot et bedre liv. Det å lytte til de personene vi ønsker å hjelpe er noe av det viktigste vi gjør når vi skal støtte ett annet menneske ifølge (AAMODT 2014, s69). Punkt tre i samskapningsmodellen til Dublin North, Dublin North East Recovery college poengterer også viktigheten av at alle deltakere blir anerkjent og oppfattet som likeverdige og respekterte. Flere deltakere opplevde det å ha noe fast å gå til i en vanskelig periode av livet var god støtte. Jeg tenker at mennesker møter ulike vansker og utfordringer i forskjellige faser av livet og for deltakerne kan det ha vært godt å ha noe å kunne møte opp til i denne perioden som var vanskelig for dem. Det å ha noe å se frem til i hverdagen og ikke minst det sosiale felleskapet som kan oppstå på ett slikt kurs kan tolkes som viktig for den enkelte informant. Flere av kursdeltakerne opplevde det å gå på kurs som å få god støtte og dette kan tyde på at kurset legger til rette for at deltakerne blir lyttet til og at det som informantene formidler blir anerkjent som viktig. Informantene nevnte også at de fikk masse nyttig informasjon, som tyder på at pedagogikk og læring har stått i fokus.

## **7.2 Anvendelse av det man lærte på kurs i hverdagen og realistiske mål**

Flere av deltakerne i studien implementerte forskjellige teknikker og øvelser inn i hverdagen etter endt kurs. En av deltakerne oppgav å bruke pusteteknikker og flere av de andre deltakerne satt dagsmål som de hadde som mål å gjennomføre for dagen. Å kunne ha ukentlige gjennomførbare mål er et godt utgangspunkt for recovery i henhold til CHIME (figur 1). Tilbakemeldingene fra kursdeltakerne gikk på at fokuset på at disse målene har vært realistiske og gjennomførbare i kursene var avgjørende for at de dagsmålene som ble satt, ble gjennomført. Rinaldi & Suleman (2012) skriver i sin studie utført i England, London, Borough of Merton og Wandsworth viser at 72% sa seg enig og sterkt enig at de følte seg i stand til å gjøre det de ønsket i livet som et resultat av recoverykurset. Videre viser funnene at 86% var enig eller sterkt enig at

kurset hadde hjulpet dem å sette mål som var realistiske og gjennomførbare. I Dublin North, Dublin North East sin samskappingsmodell punkt 2, påpekes det at en styrkende tilnærming med fokus på å oppfordre til å utvikle elevens individuelle ferdigheter og å være støttende ovenfor elevene når det gjaldt å ta i bruk verktøyene de hadde lært på recovery skolen er viktig for recovery prosessen.

Jeg tenker at hvis de personlige målene som kursdeltaker setter seg er for høye ut fra nåværende tidspunktet personen befinner seg på, så kan det oppleves som et nederlag for vedkommende og en opplevelse av å ikke være god nok, hvis personen ikke klarer å oppnå de målene han/hun har satt. Når målene er gjennomførbare eller realistiske, så bidrar heller dette til en følelse av livsmestring og gir deltakeren grunnlag for økt selvtillit og fremtidig vekst. Dette poengterer også Dublin North, Dublin North East i sin samskappingmodell med en styrkende tilnærming. En av informantene oppgav at det å se realistisk på seg selv var noe kurset hadde hjulpet han/hun med. Dette kan igjen ha bidratt til at han/ hun bestemmer seg for å lage realistiske dagsmål. Håp er også essensielt for recovery. Perkins & Slade (2012) beskriver håp som essensielt i en recoveryprosess da personer trenger å tro på egen bedringsprosess og at andre har tro på dem.

### **7.3 Opplevelse av kursgjennomføring**

Alle deltakerne gav uttrykk for at kurset de hadde gått på var en god støtte på veien frem mot et bedre liv. En annen deltaker formidlet at han/hun synes kurset var godt gjennomført. Blant annet framhevet han/hun at gruppene var passelig store til at de kunne utveksle erfaringer på en god måte. Mye gode og konkrete tilbakemeldinger som gjaldt kursets format og gjennomføring kom fram i intervjuene. For eksempel at mange av deltakerene beskrev at de hadde tatt i bruk ting de hadde lært fra kurset i egen hverdag. Flere av informantene beskriver at kurset også var god støtte på grunn av det de lærte fra andre kursdeltakerene, kursinformasjon og for at folk lyttet til dem..Flere av deltakerne hadde ønske om kurs som varte over lengre tid. Dette forslaget mener jeg bør taes til følge i fremtidige kurs. Dette mener jeg kan være til hjelp for de som har behov eller ønsker ett mer langvarig tilbud. En annen tilbakemelding til forbedring av nye kurs, ble det foreslått å bruke et forventningsskjema i forkant av kurset. Det ble foreslått eksempelvis at deltakerne får utlevert ett skjema om hvilke forventninger man har om kurset i forkant. Jeg mener det



kunne vært interessant og prøvd med et forventningsskjema før kursstart for å se hvilke forventninger kursdeltakerene har til kurset. I et pedagogisk perspektiv, kan dette fungere som en motivasjonsskapende pre-refleksjon. Mange av deltakerne opplevde at innklimaet i ett av kurslokalene var dårlig og at det var svært innesperret luft i kurslokalet og flere påpekte at de fikk lettere kroppslige plager pga dette. Flere av deltakerne sa at de ønsket noe mer etter kurset. Når flere av deltakerne ytret seg om at de ønsker noe mer etter kurset uten å bli spurt om dette mener jeg det kan tyde på at kurset har bidratt i en positiv retning for recovery prosessen til deltakerne. Noen deltakerne nevnte at de skulle ønske kursene hadde en varighet som gikk over en lengre periode, fordi de ønsket å ha ett mer langvarig tilbud og støtte. Ett annet forslag var ett ønske om å ha oppfølgingskurs, med den samme gruppen som man var med på kurset, for å se hvor man er kommet på ett senere tidspunkt. Noen av deltakere sa de kunne tenke seg å ha noe sosialt i etterkant av kurset sammen med gruppen man var med. Dette ønsket kan tolkes som at kurset for noen ble opplevd som en sosial arena og at det kan ha bidratt til å skape et sosialt nettverk som de ønsket å videreføre. Det kan også sees som ønske om en videreføring der man sammen med de samme kursdeltakerne og kurslærerne arbeider videre for ny innsikt og nye kunnskaper for å klare livet bedre, og som en ressursbase for motivasjon, håp og støtte i livets vanskelige faser. En av var at det trolig er mange som hadde hatt behov for recoverykurs. Dette tolker jeg som at andre tilgjengelige tilbud innen psykisk helse muligens ikke er godt nok tilpasset de ulike behovene hos mennesker som sliter psykisk. Det kan også tolkes som at det er ett behov for flere kurs med fokus på livsmestring.

#### **7.4 Studiens reliabilitet og validitet**

Den kvalitativ metoden som er brukt i denne studien benyttes ofte når det er ønskelig med dybde og detaljert kunnskap om et fenomen, og særlig når dette gjelder menneskers subjektive opplevelser slik som i denne studien. Semistrukuerte dybdeintervjuer er egnet som metode brukes når man ønsker å ledes av det intervjuinformantene formidler, men samtidig unngå at det oppstår en skeivhet i maktrelasjonen mellom forsker og informant (Creswell & Poth, 2018, s45). Vi vil derfor hevde at valget av denne tilnærmingen støtter gyldigheten av dens resultater. Av de seks informantene som ble intervjuet, var fem kvinner og en mann. Dette er en ujevnhet i utvalget som kan ha påvirket funnene. Muligens vil funnene være mer representative for kvinners opplevelse av å gå på recoverykurs enn for menns

opplevelser av dette. Størrelsen på utvalget i studien er regnet som passelig i henhold til hermeneutisk-fenomenologisk metode (Cresswell & Poth, 2018, s 159, 160, 161). I denne studien er det ikke mulig å etterprøve de resultatene som er oppnådd, fordi de intervjusituasjonene og deltakerne som har vært med er spesifikke og unike.

En svakhet ved studien er at jeg som forsker ikke har tidligere erfaring med gjennomføring av analyse av datamateriale i stor skala og at dette kan ha hatt påvirkning på studien ved at det er mulig jeg har gått glipp av eller ikke fått med alle detaljer som gjerne en mer erfaren forsker mulig hadde vært i stand til. Analysedelen ble i starten anvendt trinnvis og dette var nyttig i gjennomføringen av analysearbeidet, etterhvert som jeg ble mer trygg på analysemetode og analyseverktøyet jeg brukte kunne jeg gå tilbake til ulike trinn og se datamaterialet i nytt lys. Å ha med en medforsker med egenerfaring som har kommet med aktive bidrag i studien av vurderer jeg som en styrke for studiens gyldighet for brukerperspektivet og for dens interne konsistens (intern validitet). Medforsker kom med flere refleksjoner rundt hvordan noen spørsmål kunne bli misforstått og dette var nyttige innspill som jeg mener har styrket validitet og relevans av intervjuguiden og forskningsspørsmål. Medforsker representerer altså i denne studien et viktig hermeneutisk element. Hennes bidrag kan ha vært en nyttig motvekt til forforståelse og holdninger til problemstillinger opparbeidet gjennom min utdanning og yrke som helsepersonell.

## **8.0 Konklusjon**

Denne studien viser at recoverykursene i Recovery ressursbase på Haugalandet og i Sunnhordland har hatt betydning for personlige bedringsprosesser for mange av kursdeltakerne. Dette gjelder både intrapersonlige forhold, som innsikt, opplevelse av likeverd, egenressursmobilisering, utvikling av strategier for et bedre liv og sosiale faktorer. Kursdeltakerne opplevde at deres erfaringer var viktige for andres recoveryprosesser, og at det i kursets diskusjoner oppsto en gjensidig erfaringsutveksling som den enkelte fikk ny innsikt av. Ved å være åpne og å dele fra sine egne erfaringer, opplevde kursdeltakerne å lære fra andre kursdeltakeres erfaringer og at de kan være en støtte for andre. Flere av deltakerne oppgav at de hadde anvendt ulike verktøy og teknikker fra recovery kurset i egen hverdag. Dette ble av mange av deltakerne beskrevet som god hjelp. Studien genererte også en del konkrete forslag til justeringer i framtidige kurs. Ut fra intervjuene, synes det rimeleg

å konkludere med at recoverykursene i Recovery ressursbase bør kontinueres og at forslag fra kursdeltakere om lengre varighet på noen av kursene bør forsøkes.

## **9.0 Litteraturliste**

1. Aalen, O., Frigessi, A., Moger, T.A., Scheel, I., Skovlund, E., Veierød, M.B. (2018). *Statistiske metoder i medisin og helsefag*. Gyldendal Norsk Forlag
2. Aamodt, L. G. (2014). *Den gode relasjonen* (2. utg) Oslo: Gyldendal Akademisk.
3. Anthony, W.A. (1993) Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 11-23.
4. Borg, M., Karlsson, B. & Stenhammer, A. (2013) Recoveryorienterte praksiser: en systematisk kunnskapssammenstilling. Vol. 4/2013.
5. Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry & research design : Choosing among five approaches* (4th ed.). Los Angeles: SAGE Publications. (S.45-81)
6. Crowther, A., Taylor, A., Toney, R., Meddings, S., Whale, T., Jennings, H., . . . Slade, M. (2019). The impact of Recovery Colleges on mental health staff, services and society. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(5), 481-488. doi:10.1017/S204579601800063X
7. Christian Moltu, Jon Stefansen, Marit Svisdahl & Marius Veseth (2013) How to Enhance the Quality of Mental Health Research: Service Users' Experiences of Their Potential Contributions Through Collaborative Methods, *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 16:1, 1-21, DOI: [10.1080/15487768.2013.762295](https://doi.org/10.1080/15487768.2013.762295)
8. Christian Moltu, Jon Stefansen, Marit Svisdahl & Marius Veseth (2012) Negotiating the coresearcher mandate – service users' experiences of doing collaborative research on mental health, *Disability and Rehabilitation*, 34:19, 1608-1616, DOI: [10.3109/09638288.2012.656792](https://doi.org/10.3109/09638288.2012.656792)

9. Durbin, J., Barnsley, J., Finlayson, B., Jaakkimainen, L., Lin, E., Berta, W., & McMurray, J. (2012). Quality of Communication Between Primary Health Care and Mental Health Care: An Examination of Referral and Discharge Letters. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(4), 445-461.
10. Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press [[Google Scholar](#)]
11. Husserl E. *Phenomenological Psychology* (J.Scanlon, Trans). The Hague: Martinus Nijhoff 1900/1977.
12. Karlsson, B., & Borg, M. (2017). *Psykisk helsearbeid: humane og sosiale perspektiver og praksiser*
13. Lappegard, Ø. (2017) *Metodetriangulering*. *Utposten, fagblad for allmenn og samfunnsmedisin*. Nr. 3/2017.
14. Lavery, S.M. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: a comparison of historical and methodological considerations. *International Journal of Qualitative Methods* (3), 21-35.
15. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011 Dec;199(6):445-52. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733. PMID: 22130746.
16. Malterud, Kirsti (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. (4. utgave). Universitetsforlaget. (S.31-32,97-108, 133-134)

17. McGregor, J., Repper, J., & Brown, H. (2014). "The college is so different from anything I have done". A study of the characteristics of Nottingham Recovery College. *The Journal of*
18. Meddings, S., McGregor, J., Roeg, W., & Shepherd, G. (2015). Recovery colleges: quality and outcomes. *Mental Health and Social Inclusion*, 19(4), 212-221
19. Meddings, S, Campbell,E., Guglietti, S., Lambe, H., Locks, L., Byrne, D. and Whittington, A. (2015). From Service User to Student – The Benefits of Recovery College. *Clinical Psychology Forum*. 268, 32-37.
20. Mental health: strengthening our response. (2018). Retrieved 05 May 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
21. *Mental Health Training, Education and Practice*, 9(1), 3-15.  
doi:doi:10.1108/JMHTEP-04-2013-0017
22. Moltu et al. (2013) Moltu C, Stefansen J, Svisdahl M, Veseth M: How to Enhance the Quality of Mental Health Research: Service Users' Experiences of Their Potential Contributions Through Collaborative Methods. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation* 2013, 16(1):1-21.
23. Hva er Recovery (2010). Innhentet 18 Mai 2021. Fra <https://napha.no/content/13883/recovery>
24. Oh, H. (2013). The pedagogy of recovery colleges: clarifying theory. *Mental Health Review Journal*, 18(4). doi:10.1108/MHRJ-07-2013-0026

25. Polit, D., & Beck, C. (2017). Resource manual for nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer. (S378)
26. Perkins, R., & Slade, M. (2012). Recovery in England: transforming statutory services? In: Taylor & Francis.
27. Phenomenological Psychology (J.Scanlon, Trans). The Hague: Martinus Nijhoff (1900/1977).
28. Rinaldi, M., & Sulemann, M. (2012). Care Co-ordinators attitudes to self-management and their experience of the use of the South West London Recovery College
29. Røiseland, A. & Lo, C., 2019. *Samskaping – Nyttig Begrep For Norske Forskere Og Praktikere?*. Idunn.no. [https://www.idunn.no/file/pdf/67118039/samskaping\\_nyttig\\_begrep\\_for\\_norske\\_forskere\\_og\\_praktiker.pdf](https://www.idunn.no/file/pdf/67118039/samskaping_nyttig_begrep_for_norske_forskere_og_praktiker.pdf)
30. Sommer J, Gill KH, Stein-Parbury J, Cronin P, Katsifis V. The role of recovery colleges in supporting personal goal achievement. *Psychiatr Rehabil J*. 2019 Dec;42(4):394-400. doi: 10.1037/prj0000373. Epub 2019 May 27. PMID: 31135174.
31. Thornquist, E. (2018). Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag. Bergen: Fagbokforlaget.(S 49, s158-187)

## Vedlegg 1

### Intervjuguide

#### **Informasjon til deltaker:**

Først vil vi takke deg for at du stiller opp til denne intervjusamtalen. Du ble invitert til den pga du har gått på recoverykurs (kursnavn, sted) i regi av Recovery ressursbase. Vi ønsker nå å snakke med deg om dine erfaringer fra kurset.

Martin presenterer seg (bakgrunn ifht master, kort om arbeid).

Jeg har taushetsplikt, og alt du sier i dag blir mellom oss. Heller ikke kurslærerne eller andre i Recovery ressursbase får vite noe om hva du sier. Flere andre kursdeltakere skal også intervjues. Vi planlegger å skrive en masteroppgave og muligens publisere en artikkel i et fagtidsskrift basert på intervjuene med deg og de andre kursdeltakerne. Men dette gjøres på en måte der ingen informasjon som kan røpe din identitet kommer fram. Intervjuet blir anonymisert, og det vil si at ingen opplysninger om deg eller dine opplevelser vil være gjenkjennelige i det som publiseres.

Det er helt frivillig å delta. Du kan når som helst trekke deg, uten at dette får noen konsekvenser for deg.

Jeg ønsker å ta samtalen opp på lydbånd fordi da kan jeg lettere notere og huske samtalen. Det er ikke så lett å huske hvis vi kun noterer. Da er det lettere for at vi glemmer og feiltolker informasjonen du har gitt oss.

Samtalen varer ca 45 minutter. Om du trenger pause underveis, så bare si fra, så tar vi pause.

### Intervjuguide



## **Introduksjon**

1. Kan du fortelle litt kort om deg selv? alder, hvem man evt bor med, hva man liker å gjøre på i hverdagen?

### **A. Deltakernes opplevelse i kurs**

Du har jo gått på recoverykurs i regi av Recovery ressursbase:

1. Har du vært på et slikt kurs før? (Dersom ja, hvordan var det?)
2. Hvordan fikk du høre om kurset denne gangen?
3. Hvordan var det å begynne på kurset denne gangen?
4. Hvordan opplevde du kurset?
5. Har du lært noe nytt om deg selv på dette kurset? Evt hva?
6. Har du tatt i bruk noe du lærte på kurset i hverdagen din? Fortell gjerne litt om hva du evt. gjør.
7. Hvordan påvirker dette deg? (følelser, handling, forholdet til andre, hverdagsliv)?
8. Hva brukte du (hva gjorde du) før kurset?

### **B. Kursdeltakers innspill til endringer i kursets innhold og gjennomføring**

1. Er det noe på kurset du kunne tenke deg skulle kunne vært gjort på en annen måte?
2. Var det noe du synes var spesielt bra med kurset?
3. Var det noe du var spesielt misfornøyd med kurset? (lokaler, tema, måtene å lære på, lærerne og hva de gjorde, kursinnholdet? Hvordan kan eventuelt dette gjøres bedre ved seinere kurs? Hva med måten kurset gjøres kjent for mulige deltakere på?)

### **Er det ellers noe du har lyst å si, eller noen tilbakemelding til de kursansvarlige?**

Takk for idag ☺. Tusen takk for bidraget ditt, dine svar er viktig for vår informasjonsinnsamling og vi er veldig takknemlige.

Etter intervjuet:

1. Takk for at du brukte tiden din på dette prosjektet!

2. Er det mulig at vi kan ta kontakt igjen etter intervjuet hvis vi trenger mer informasjon?  
(noter ned kontaktinfo)

3. Huske reiseregningsskjema til hver enkelt informant.

## Vedlegg 2

### NSD sin vurdering

#### Prosjekttittel

Evaluering av recovery ressursbase, skular og kurs

#### Referansenummer

495344

Registrert 08.01.2020 av Eva - [eva.biringer@helse-fonna.no](mailto:eva.biringer@helse-fonna.no)

**Behandlingsansvarlig institusjon** Helse Fonna HF / Haugesund sjukehus

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Eva Biringer, [eva.biringer@helse-fonna.no](mailto:eva.biringer@helse-fonna.no), tlf: 53490998/ 97156593

**Felles behandlingsansvarlige institusjoner**

Bergen Kommune

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse- og omsorgsvitenskap

#### Type prosjekt

Forskerprosjekt

#### Prosjektperiode

01.01.2020 - 31.12.2025

#### Status

31.01.2020 – Vurdert

*Vurdering (1) 29.01.2020 – Vurdert*

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 29.1.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil

behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2025. LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2). PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). Jæren Recovery College, Bergen Kommune og Høgskulen på Vestlandet er felles behandlingsansvarlige institusjoner. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til felles behandlingsansvar, jf. personvernforordningen art. 26. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert. Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Håkon J. Tranvåg Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)