



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Likemannsstøttegrupper for menn med  
depresjon og angst

Peer support groups for men with depression  
and anxiety

**Kandidatnummer: 267**

SAB390 – Bachelor i sosialt arbeid  
Fakultet for helse- og sosialvitenskap  
Institutt for velferd og deltaking  
Innleveringsdato: 15.05.2023

Antall ord: 7981

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

Denne bacheloroppgaven markerer avslutningen på tre utrolig fine år i Sogndal, og det er både med stolthet og vemod jeg nå skriver disse ordene. Jeg har vokst både personlig og faglig i løpet av denne tiden, og jeg vil alltid se tilbake på disse årene med takknemlighet.

Først og fremst vil jeg rette en stor takk til min veileder for uvurderlig støtte og veiledning gjennom hele prosessen. Hjelpen og inspirasjonen du har gitt meg har betydd veldig mye for meg og denne oppgaven. Jeg vil også takke mine nærmeste venner og familie som har stått ved min side gjennom både oppturer og nedturer. Jeg setter ufattelig stor pris på den støtten, oppmuntringen og forståelsen dere har gitt meg i denne tiden. Til slutt vil jeg gi en ekstra takk til min kjære samboer for at du har vært så tålmodig med meg, og for at du alltid får meg til å le når jeg trenger det mest.

Jeg håper denne oppgaven kan bidra til å belyse viktigheten av å ta vare på menns mentale helse, og at den kan være med på å åpne opp for en dypere forståelse av mannlig sårbarhet.

Til alle menn: Dere er elsket, verdsatt og viktig.

## Abstract

Prior research has indicated that men may not derive the same level of benefit from conventional therapy as women. Therefore, the aim of this bachelor thesis is to investigate whether peer support groups could provide a favorable avenue for men with depression and anxiety to articulate their difficulties and challenges. A literature study has been conducted to gain a more comprehensive understanding of men's experiences with peer support groups. The study draws on data from three qualitative studies, which were thematically analyzed to identify three categories: "Experience of Trust and Safety", "Experience of Being Peers", and "Experience of Unique Understanding". These findings have been discussed in relation to the work of Pierre Bourdieu, Robert Putnam, Alejandro Portes and Paulo Freire to highlight how the results have a correlation with social capital and dialogue. This research provides insight into how peer support groups and social contexts can support men's mental health.

## Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>ii</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>iii</b>
<b>1.0. Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Bakgrunn og relevans for sosialt arbeid</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2. Oppgavens formål og problemstilling</b> .....	<b>1</b>
<b>1.3. Avgrensning og kontekst</b> .....	<b>2</b>
<b>1.4. Begrepsavklaring</b> .....	<b>2</b>
1.4.1. Likemannsstøtte og likemannsarbeid.....	2
1.4.2. Marginale og utsatte grupper .....	3
1.4.3. Depresjon og angst hos menn .....	4
<b>2.0. Teoretisk forankring</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1. Bourdieu, Putnam og Portes: Sosial kapital</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2. Freire: Dialogisk handlingsteori</b> .....	<b>7</b>
<b>3.0. Metode og analyse</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1. Søkeprosessen</b> .....	<b>9</b>
3.1.1. Søkeord og utvalgt datamateriale.....	9
3.1.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier .....	11
<b>3.2. Kildekritikk</b> .....	<b>12</b>
<b>3.3. Analyse av artiklene</b> .....	<b>12</b>
3.3.1. Kritisk analyse.....	12
3.3.2. Tematisk analyse .....	12
<b>4.0. Resultat</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1. Opplevelsen av tillit og trygghet</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2. Opplevelsen av å være likemann</b> .....	<b>14</b>
<b>4.3. Opplevelsen av unik forståelse</b> .....	<b>15</b>
<b>5.0. Diskusjon</b> .....	<b>16</b>
<b>5.1. Dialogens kraft til å vise sårbarhet</b> .....	<b>16</b>
<b>5.2. Tilhørighet som sosial kapital</b> .....	<b>17</b>
<b>5.3. Unik forståelse fra likemann</b> .....	<b>19</b>

<b>5.4. Fra objekter til subjekter i eget liv .....</b>	<b>21</b>
<b>6.0. Oppsummering .....</b>	<b>22</b>
<b>7.0. Litteratur.....</b>	<b>24</b>
<b>Vedlegg 1 – Litteraturmatrise.....</b>	<b>28</b>
<b>Vedlegg 2 – Kvalitetsvurdering.....</b>	<b>29</b>

## 1.0. Introduksjon

### 1.1. Bakgrunn og relevans for sosialt arbeid

Depresjon og angst er de vanligste psykiske lidelsene for befolkningen i Norge (Helsedirektoratet, u.å.). Selv om flere kvinner enn menn oppsøker psykisk helsehjelp (Lunde & Ramm, 2021, s. 27), vet vi at om lag 7-12 prosent av norske menn vil bli rammet av en depresjon som krever et behandlingsforløp i løpet av livet (Rolseth, 2021). Ifølge Oliffe et al. (2019) knyttes menns tilbakeholdenhet for å søke profesjonell psykisk helsehjelp sammen med blant annet sosial stigma, selvstigma og frykt for å bli sett på som svak. De legger også frem at motstanden mot hjelpesøk kan forklares av deres tilpasning til maskuline normer (Oliffe et al., 2019, s. 103). Ifølge psykolog Stian Sørheim Espevoll (2022), er ikke menn vandt til å være sårbar og snakke om følelser. Da de har lite erfaring med dette fra barndommen, har de dermed et mindre verbalt repertoar. Etter hans erfaring er menn mer løsningsorienterte, og terapi med praktiske tilnærminger, eksempelvis i grupper, kan være mer gunstig for menn (Espevoll, referert i Jacobsen, 2022). Mannsgrupper kan ha en resosialiserende opplevelse som kan dekonstruere de stereotypiske maskuline egenskapene og rekonstruere maskuliniteten til noe mer empatisk (Sternbach, 2015, s. 64).

Sosionomer skal sikre at personer som er i behov for hjelp, får den hjelpen de har krav på (Fellesorganisasjonene, u.å.). Dette gjelder også for menn som av ulike grunner kan ha vansker med å oppsøke den allerede eksisterende psykiske helsehjelpen. I hovedsak arbeider sosionomer med mennesker og grupper som befinner seg i utsatte og/eller marginale posisjoner (Felles Studentsystem, 2023), og flere i denne posisjonen befinner seg i det psykiske helsevernet. Den overordnede tematikken for oppgaven er psykisk helsearbeid da det er et av sosionomenes arbeidsområder (Fellesorganisasjonen, u.å.).

### 1.2. Oppgavens formål og problemstilling

På bakgrunn av egenerfaring med unge menn som har vanskeligheter for å prate om egne utfordringer, samt min interesse for temaet og dets relevans for profesjonen og yrkeslivet, har jeg i denne oppgaven valgt å se nærmere på støttegrupper for menn med depresjon og angst. Mitt fokus har vært å se på hvordan menn opplever likemannsstøttegrupper, da tidligere forskning har pekt på at menn ikke har samme utbytte av tradisjonell terapi som kvinner (Blom, 2022, s. 57). Dette, samt at menn allerede er tilbakeholden i å oppsøke profesjonell

psykisk helsehjelp (Oliffe et al., 2019), skaper grunnlaget for oppgavens formål; å undersøke om likemannsstøttegrupper kan være et gunstig tilbud hvor menn med depresjon og angst kan snakke om sine vanskeligheter og utfordringer. Dermed har jeg formulert følgende problemstilling:

«*Hvordan opplever menn med depresjon og angst støttegrupper med likemenn?*».

### 1.3. Avgrensning og kontekst

Denne oppgaven er avgrenset til voksne menn med enten depresjon, eller en kombinasjon av depresjon og angst, som deltar i likemannsstøttegrupper. Med voksne menn menes det menn over 18 år. Konteksten for oppgaven er støttegrupper ledet av, og med, likemenn. Litteraturen brukt for å belyse problemstillingen kommer fra ulike land utenfor Norge, så oppgavens kontekst blir sett på fra et internasjonalt perspektiv. Dermed vil ikke deres funn nødvendigvis kunne sies å være gjeldende for norske forhold og norske menn med depresjon- og angstlidelser. Det er ikke tatt hensyn til hvor i behandlingsforløpet mennene befinner seg, eller om de har annen pågående behandling i tillegg.

### 1.4. Begrepsavklaring

I denne delen skal jeg gjøre rede for begrepene *likemenn* og *likemannsstøttegrupper*, samt *marginale-* og/eller *utsatte grupper* da jeg kommer til å anvende disse videre i oppgaven. Da oppgaven baserer seg på grupper, anvender jeg begrepet likemannsstøttegrupper når jeg refererer til likemannsarbeid. Jeg skal også gjøre rede for *depresjon* og *angst* hos menn.

#### 1.4.1. Likemannsstøtte og likemannsarbeid

Ifølge Olsen (2022) omhandler begrepet *likemannsstøtte* det å bli forstått og møtt med egenbaserte erfaringer som bakgrunn, altså «å være i samme båt». Begrepet likemannsstøtte blir ofte betegnet som «peer support» i internasjonal litteratur (Olsen, 2022). Mead & MacNeil (2004) beskriver likemannsstøtte (peer support) slik:

«In general, peer support has been defined by the fact that people who have like experiences can better relate and can consequently offer more authentic empathy and validation. It is also not uncommon for people with similar lived experiences to offer each other practical advice and suggestions for strategies that professionals may not

offer or even know about. Maintaining its non-professional vantage point is crucial in helping people rebuild their sense of community when they've had a disconnecting kind of experience» (Mead & MacNeil, 2004, s. 4).

Olsen (2022) forklarer begrepet *likemannsarbeid* som en samhandling mellom mennesker som er i like situasjoner. Målet med samhandlingen er at partene skal både være en gjensidig støtte, veiledning og hjelp for hverandre. Arbeidet kan utføres ved bruk av flere ulike metoder, eksempelvis kan det både gjennomføres i en-til-en-relasjoner, i grupper, over internett eller ansikt-til-ansikt (Olsen, 2022). De «kritiske ingrediensene» i likemannsarbeid inngår i både strukturelle- og prosessuelle standarder (Mead & MacNeil, 2004, s. 6). Mead & MacNeil (2004) tar utgangspunkt i likemannsstøttegrupper i deres fremlegg av standardene. Strukturelle standarder er elementene som definerer de grunnleggende reglene og hvordan gruppen er konstruert, eksempelvis at gruppen er frivillig, brukerstyrt og har en uformell setting med fleksibilitet, samt en ikke-hierarkisk og ikke-medisinsk tilnærming (Solomon 2004; Salzer, 2002; Holter et al., 2004, Clay, 2004; Campbell, 2004; Hardiman, 2004, referert i Mead & MacNeil, 2004, s. 6). Prosessuelle standarder er den troen, stilene og verdiene som er i gruppene. Inkludert i dette finner vi likemannsprinsippet hvor forholdet er likeverdig og en finner tilknytning til noen med lignende livserfaringer, hjelperprinsippet hvor forestillingen om å være nyttig for noen andre er selvhelbredende, samt myndiggjøring hvor en finner håp og tro til at bedring er mulig og at en tar personlig ansvar for å få dette til. I tillegg blir valg- og beslutningsmuligheter, kompetanseutvikling, gjensidighet, støtte, fellesskapsfølelse, selvhjelp og bevisstgjøring inkludert i de prosessuelle standardene (Campbell, 2004; Clay, 2004, referert i Mead & MacNeil, 2004, s. 6).

#### **1.4.2. Marginale og utsatte grupper**

Begrepet *marginale* grupper eller *utsatte* grupper er betegnelser for grupper i en befolkning som har et felles et problem som er tilnærmet likt. Disse gruppene er avvikende i forhold til hva som er «normalt» i den gitte befolkningen (Andresen, 2000, s. 54). Når det henvises til marginalbegrepet, henvises det til å være utenforstående i samfunnet (Andresen, 2000, s. 54). Det henvises til utsatte grupper som står i en form for krise- eller risikosituasjon grunnet sosioøkonomiske eller psykososiale forhold, eksempelvis nedsatt psykisk funksjonsevne (Andresen, 2000, s. 55). Menneskene i de marginale- og/eller utsatte gruppene har noe til felles, men «noe» er ikke fellesskapet i seg selv (Andresen & Bjørnsen, 2000, s. 148).



### 1.4.3. Depresjon og angst hos menn

World Health Organization (2023) forklarer *depresjon* som en psykisk lidelse som kan påvirke alle aspektene i livet, inkludert forhold til venner, familie og samfunnet rundt. Hvordan lidelsen fremtrer, varierer fra person til person. Den kan forekomme som et engangstilfelle, eller den kan være mer alvorlig som bipolar, kjennetegnes av et varig vekslende mønster av depressive- og manieperioder (WHO, 2023). Mennesker som er i en depressiv episode opplever et deprimerende humør, som forklares som en følelse av å være trist, irritabel og tom. Andre symptomer som også kan oppstå er dårlig konsentrasjon, håpløshetsfølelse, forstyrret søvn og selvmordstanker (WHO, 2023).

Helsedirektoratet (2022) forklarer *angst*, eller angstlidelser, som en samlebetegnelse for tilstander med irrasjonell frykt som hovedsymptom. Disse lidelsene kan føre til funksjonstap som kan påvirke flere livsaspekter. Unngåelsesatferd er et sentralt trekk ved angst, og lidelsen innebærer en rekke symptomer som eksempelvis søvnproblemer, konsentrasjonsvansker, hjertebank, uro og pustevansker (Helsedirektoratet, 2022).

Legen Anneli Moholt (2021) forteller at depresjon har mange måter å vise seg på, men lidelsen kan utartes annerledes hos menn og kvinner. Hos menn kan man hyppigere se symptomer som irritabilitet, aggresjon, fluktoppførsel, økende og problematisk bruk av narkotiske stoffer og alkohol, isolering og risikooppførsel (Moholt, 2021). Sett ut ifra de nevnte symptomene, er dette måter å uttrykke seg på, ikke nødvendigvis de internaliserte følelsene. Kjønnsforskjeller vises ikke i opplevelsen av depresjon, men i måten lidelsen uttrykkes på (Brownhill et al., 2005).

## 2.0. Teoretisk forankring

### 2.1. Bourdieu, Putnam og Portes: Sosial kapital

Pierre Bourdieu og Robert Putnam er to av flere sentrale teoretikere som har brukt begrepet *sosial kapital* med ulikt utgangspunkt (Rønning & Starrin, 2009, s. 20-22). Det kan sies at Bourdieu var mest opptatt av sosial kapital på individnivå, mens Putnam så på samfunnsnivået som viktigst (Rønning & Starrin, 2009, s. 23).

Ifølge Bourdieu er sosial kapital det som former særlige trekk og handlingsmønster hos de ulike gruppene i samfunnet, sammen med kulturell- og økonomisk kapital (Nysæther, 2004). Den enkelte deltageren i grupper har ikke sosial kapital, dette er kollektivt eid av gruppen og ligger i den relasjonelle kvaliteten mellom deltagerne (Nysæther, 2004). Sosial kapital består av to deler; den sosiale *relasjonen* som skaper forpliktelser og gir anerkjennelse mellom deltagerne, samt hvordan dette gir tilgang til *ressurser* (Nysæther, 2004). I følge Bourdieu (1986) er sosial kapital innsatskrevende å bygge opp, det resulterer som følge av strategiske investeringer og akkumulert arbeid, samt at det må vedlikeholdes. Som følge av de strategiske investeringene, kommer varige relasjoner som følges av varige forpliktelser, samt gjensidig kjennskap, anerkjennelse og rettigheter (Bourdieu 1986, fra NRF, 2005, referert i Rønning & Starrin, 2009, s. 21).

Ifølge Putnam bidrar sosial kapital til handling på kollektivt nivå, ved at det blant annet utvikles sterke gjensidighetsnormer, og at informasjon flyter lettere (Rønning & Starrin, 2009, s. 22). Dette konkluderte han med i 1993 når han sammenlignet næringsaktiviteten i Nord- og Sør-Italia. Etter hans observasjoner, fremsto Nord-Italia mer effektivt da de hadde velfungerende sosiale nettverk og tillit mellom aktørene, som igjen gjorde at tiltak ble lettere å samordne (NFR, 2005, referert i Rønning & Starrin, 2009, s. 22). Putnam mente at den avtagende deltagelsen i ulike former for kollektiv sosial atferd kan føre til en avtagende tro på ærligheten til andre, samt at tilliten til dem minker (Rønning & Starrin, 2009, s. 23). Ifølge han er samfunnets lim vedlikeholdelse av sosial kapital i nettverk (Rønning & Starrin, 2009, s. 23).

Begrepe *bonding* (sammenbindende sosial kapital) og *bridging* (brobyggende sosial kapital) ble introdusert av Robert Putnam (2000), som bygger på teorien om sosial kapital (Larring & Stjernø, 2010, s. 55). «Sosial kapital som *bonding*, går på det vi utvikler sammen med andre som på mange måter er like oss selv, mens *bridging* går på å lage nettverk med folk som er ulike en selv» (Rønning & Starrin, 2009, s. 28). Det positive med *bonding*, et tett nettverk, er at det er den arenaen de fleste av oss får den viktigste sosiale støtten (Putnam & Goss, 2000, referert i Rønning & Starrin, 2009, s. 28). For å skape gjensidig forståelse og gi økt mulighet til å gå på tvers av nettverksgrenser, er *bridging*, tynne nettverk, positivt (Rønning & Starrin, 2009, s. 28).

Alejandro Portes (1998) utviklet en begrepsmodell som viser mulige kilder til sosial kapital, og hvilke konsekvenser som kan forekomme av disse: Conummatory motivasjon, eller verdibasert handling, knytter seg til *internaliserte verdier* eller *begrenset solidaritet*. Dette omhandler ytre eller indre definerte normer og verdier som pålegger sosiale forpliktelser (Portes, 1998, referert i Nysæther, 2004). Den andre motivasjonsformen er instrumental motivasjon, eller instrumentelt basert handling, knytter seg til *sanksjonsbasert tillit* eller *gjensidige bytter*. Dette omhandler hva den enkelte vurderer som nødvendig og nyttig (Portes, 1998, referert i Nysæther, 2004). Portes klarer «å skille mellom hva som skaper sosial kapital og hva som er følger av sosial kapital» gjennom disse fire kildene (Nysæther, 2004). *Gjensidige bytter* og *internaliserte verdier* går på det individuelle (Nysæther, 2004). Gjensidige bytter går ut på at en person yter noe i overbevisning om likeverdige gjenytelser. Gjenytelsen trenger ikke være lik som det som ble gitt, men i tilnærmet lik verdi. Internaliserte verdier går ut på at den enkelte opplever det forpliktende å handle på bestemte måter som samsvarer med de gitte sosiale verdiene, som er omgjort til egne sosiale verdier (Nysæther, 2004). *Begrenset solidaritet* og *sanksjonsbasert tillit* går på det kollektive (Nysæther, 2004). Begrenset solidaritet er tydelig avgrenset en bestemt gruppe, og er resultat av identifikasjon til felles interesser og gruppen. Gruppemedlemmene befinner seg i lik situasjon, og en kraftig motivasjonsfaktor er gruppesolidariteten. Sanksjonsbasert tillit er at aktører i en gitt sosial struktur har tillit til hverandre på at tillitsbrudd, eller andre avvik fra akseptabel atferd, vil sanksjoneres (Nysæther, 2004).

Til tross for at teoretikerne ser på ulike aspekter av hva som er viktigst ved sosial kapital, er det likevel viktig å påpeke fellesnevnerne. Halpern (2005) konkluderte i sin litteraturgjennomgang av sosial kapital at det er tre sentrale elementer i alle former for fellesskap: *nettverk*, *sanksjoner* og *normer* (referert i Rønning & Starrin, 2009, s. 23). Sosial kapital forutsetter en tilknytning til et nettverk. Selve opparbeidingen av den sosiale kapitalen kan vi skape selv gjennom egen aktivitet, men bruken og suksessen avhenger av støtten fra nettverket, samt nettverket i seg selv (Rønning & Starrin, 2009, s. 24). Normer, verdier og forventninger befinner seg i alle nettverk, hvor forutsetningen er at vi deler. Disse er uskrevne og må læres (Rønning & Starrin, 2009, s. 24). For de som bryter normene i nettverket, vil det oppstå sanksjoner (Rønning & Starrin, 2009, s. 24). Sanksjoner er reaksjoner på avvik fra normene (Rudi & Vårdal, 2019). Sentralt i elementene av sosial kapital; nettverk, sanksjoner og normer, ligger begrepet *tillit*. Det som skaper grunnlaget for bruken av sosial kapital, er gjensidig tillit da dette er vilkårlig for at et nettverk skal eksistere. Gjennom gjensidig tillit

mellom partene i et nettverk, kan en samarbeide og fordele arbeid uten bekymring for å bli lurt (Rønning & Starrin, 2009, s. 24).

## 2.2. Freire: Dialogisk handlingsteori

Paulo Freire sin fremgangsmåte «frigjørende pedagogikk» baseres på *dialog* (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 94). I kjernen av dette ligger troen på at hvert eneste menneske er i stand til å kritisk oppfatte sin egen tilstedeværelse i dialog med andre mennesker, uansett hvor uvitende det er i den tause kulturen. Det er slik mennesker vinner tilbake retten til å ytre egne meninger, til å navngi tilstedeværelsen og til å bli et subjekt som er drevet av handling. De undertrykte må initiere og lede frigjøringen sin selv (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 95-96). Begrepet dialog blir forklart som en skapende handling, som en erobring av verden som sikter etter frigjøring for mennesker (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96). Dialog forlanger en intens tro på at mennesket er kvalifisert til noe nyskapende. Det dialogiske mennesket har tillit til andre mennesker og deres skaperevner. Slik bærer dialogens atmosfære preg av gjensidig tillit basert på håp, tro, kjærlighet og ydmykhet, som igjen bidrar til en vedvarende søken med andre mennesker (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96).

Freire var mest opptatt av hvordan bevisstgjøring og samfunnsendring kan skje, samt hvordan styrke kan mobiliseres i den enkelte (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 95). Gjennom dialogen belyser Freire hvordan undertrykte og passive personer kan få selvtillit og bli kritisk, samt hvordan disse menneskene kan bli aktive og deltagende i samfunnets utforming (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 95). Det å være et *handlende subjekt* som forandrer sin egen tilstedeværelse, samt det menneskelige søket etter verdighet var noe han var opptatt av. På denne måten blir det belyst at vi mennesker, både individuelt og kollektivt, stadig beveger oss mot nye muligheter til et mer tilfredsstillende liv (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 95).

Ifølge Freire var analyse uten handling, eller handling uten refleksjon og analyse, galt. Altså at refleksjon og praksis er uoppløselig forbundet (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96). I hans dialogiske handlingsteori samarbeider subjekter i møter for å endre tilstedeværelsen. Dialogen (refleksjonen og analysen) skal endre at individer går fra objekter til subjekter i eget liv, som videre handler i forhold til samfunnet (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96). Dersom de undertrykte forblir uvitende om årsakene til sin egen situasjon, vil de fortsette å akseptere å bli utnyttet. De kan oppleve seg selv som objekter grunnet sitt eget virkelighetssyn på seg

selv, og den håpløse situasjonen de befinner seg i kan føre til selvdestruktiv atferd som kan skade både dem selv, deres nærmeste, og deres likesinnede (Hutchinson & Oltedal 2017, s. 96). Slik mente han at kritisk bevissthet var viktig, som skapes gjennom dialogiske situasjoner hvor subjekter kan møtes (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96).

Ifølge Freire er kritisk pedagogikk styrkende utdanning (Ledwith, 2016, s. 21). Styrkende utdanning tar de marginaliserte menneskenes parti, med intensjon å skape et mer rettferdig og likeverdig samfunn. Den overordnede hensikten med Freire sin frigjørende pedagogikk er å skape et samfunn som er mer rettferdig og likeverdig (Ledwith, 2016, s. 22). Å skape læringskontekster tillater folk å samle seg og bli kritisere til hva som skjer i livene deres (Ledwith, 2016, s. 35). Dette er veien til *kritisk bevissthet*, som er en måte å se ulikheter i alle livsaspekter, fra personlige aspekter til strukturelle samfunnsaspekter. Disse arenaene skaper konteksten for å stille spørsmål til omverden og identifisere kontradiksjoner for å kunne handle kollektivt for endring (Ledwith, 2016, s. 35). Slik passer også kritisk bevissthet med gruppeutvikling (Ledwith, 2016, s. 21).

*Bank metoden* er det Freire refererer til når han snakker om at undervisere er de mektige og alt-vitende i systemer hvor det læres bort kunnskaper og undervises (Ledwith, 2016, s. 50). Ifølge bank metoden er det underviserne som innehar all kunnskapen som gis til de intetanende mottakerne, som blir sett på som kontrollerbare objekter. Underviseren er det aktive subjektet, mens mottakerne er de passive objektene (Ledwith, 2016, s. 50). Det blir kalt for bank metoden fordi den disponerer hjernene til mottakerne og fyller de opp med fakta separert fra virkeligheten, på en måte som ikke stiller spørsmål og som er overbevisende (Ledwith, 2016, s. 50).

### 3.0. Metode og analyse

Den forskningsmetoden jeg har valgt å anvende i min oppgave er litteraturstudie. I følge Aveyard (2019), er litteraturstudie en omfattende studie som omhandler tolkning av relevant forskningslitteratur, knyttet opp mot et bestemt spørsmål (s. 2). Valget ble litteraturstudie da det ikke kunne gjennomføres dybdeintervju av sårbare grupper ved bruk av kvalitative intervjuer. Problemstillingen spør etter hvordan mennene, altså en sårbar gruppe, opplever tiltaket, så det hadde ikke egnet seg å basere hele oppgaven på tjenesteyternes opplevelser.

Derfor har jeg forsøkt å finne svar på problemstillingen gjennom å studere allerede eksisterende litteratur på emnet.

### 3.1. Søkeprosessen

Litteraturgjennomgangen i denne oppgaven baseres på systematisk litteratursøk. Dette ble gjennomført for å lokalisere og identifisere relevant forskningslitteratur (Aveyard, 2019, s. 73). For å gjøre søkene systematisk har søkeordene blitt logisk valgt etter relevans for valgt problemstilling, samt inklusjons- og eksklusjonskriterier har blitt skapt. Dette er viktig for å unngå «cherry-picking», og sikre at all forskning som er relevant for problemstillingen har blitt gjennomgått (Aveyard, 2019, s. 74). I søket etter relevant litteratur, har den elektroniske søkemethoden «computer-held databases» blitt anvendt (Aveyard, 2019, s. 80). De utvalgte databasene ble Academic Search Elite og Oria da de inkluderer helse- og sosialfaglig forskning.

#### 3.1.1. Søkeord og utvalgt datamateriale

Ifølge Aveyard (2019, s. 83) er forskningsartikler indeksert i databaser ved hjelp av søkeord, og derfor er det viktig å identifisere gode søkeord. De utvalgte søkeordene burde være sentrale for oppgavens tema (Aveyard, 2019, s. 178).

To av de utvalgte artiklene ble lokalisert i Academic Search Elite 18.04.2023. For å finne artiklene ble det gjort kombinasjonssøk av søkeordene: «group therapy OR group treatment OR support group\* AND men OR male\* AND depression OR depressive disorder OR depressive symptom\* AND qualitative\* AND experience\* AND peer\*». Dette søket ga meg totalt syv treff. Av disse var det to artikler som var relevante for min problemstilling, og disse ble en del av mitt datamateriale. De utvalgte artiklene ble «*Do depressed and anxious men do groups? What works and what are the barriers to help seeking?*» av Cramer et al. (2014), og «*It's made me feel less isolated because there are other people who are experiencing the same or very similar to you': Men's experiences of using mental health support groups*» av Vickery (2022).

Den siste artikkelen ble lokalisert i Oria 27.04.2023 i det nye søket. For å finne denne artikkelen brukte jeg søkekombinasjonen: «support group\* AND experience\* AND depression OR depressive\* AND peer-led OR peer led» i Oria. Søket ble avgrenset til

fagfellevurderte artikler, og «peer groups» og «depression» ble huket av som inklusjonskriterier. Søkeordene «men OR male\*» ble ekskludert for å undersøke om noen av treffene var relevant for oppgaven. På dette søket ble det totalt 34 treff, hvor en artikkel ble funnet relevant. Artikkelen «*Depression/Bipolar Peer Support Groups: Perceptions of Group Members about Effectiveness and Differences from Other Mental Health Services*» av Behler et al. (2017) ble dermed det siste bidraget i mitt datamateriale. Denne artikkelen inneholder bipolar lidelsen, men i WHO (2023) sin definisjon av depresjon inkluderes også bipolar lidelse. Dermed blir dette inkludert under begrepet depresjon.

For å dokumentere at litteraturgjennomgangen av søketreffene er gjort systematisk, ble Aveyard (2019) sitt flytdiagram anvendt (s. 92). Dette ble gjort for å vise at annen relevant litteratur ikke ble ekskludert.



Figur 1: PRISMA flytdiagram som viser den systematiske litteraturgjennomgangen på en transparent og fullstendig måte (Moher et al., 2009, referert i Aveyard, 2019, s. 93).

Det er ikke usannsynlig at andre relevante forskningsartikler kan ha falt bort i søkeprosessen. De søkeordene jeg fattet relevant, kan være ulik de søkeordene forskningsartiklene er indeksert med.

### 3.1.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriterier er hjelpsomt for å identifisere hva som skal inkluderes og ekskluderes i søket etter relevant litteratur (Aveyard, 2019, s. 75). I tabellen under er de valgte kriteriene:

<i>Inklusjonskriterier</i>	<i>Eksklusjonskriterier</i>
<i>Menn</i>	<i>Kvinner</i>
<i>Depresjon (eller annen tilknyttet depresjon)</i>	<i>Andre diagnoser</i>
<i>Likemannsstøttegrupper</i>	<i>Individuelle metoder</i>
<i>Kvalitative studier</i>	<i>Artikler før 2014</i>
<i>Fagfellevurderte artikler</i>	<i>Kvantitative studier</i>
<i>Opplevelser</i>	<i>Nettbasert støttegruppe</i>
	<i>Litteraturgjennomganger</i>
	<i>Fysiske/somatiske sykdommer</i>

Etter systematisk litteraturgjennomgang, satt jeg kun igjen med to forskningsartikler som var relevant. For å besvare problemstillingen best mulig, valgte jeg dermed å inkludere en tredje artikkel. Til tross for at kvinner står som under eksklusjonskriteriene, ble det besluttet å inkludere en artikkel med både menn og kvinner da artikkelen svarer direkte på problemstillingen. Dette kan medføre noen skjevheter i det rent mannlige perspektivet på hvordan de opplever støttegrupper med likemenn. For å fange opp det mannlige synspunktet best mulig, har det blitt forsøkt, etter beste evne, å se på de delene av forskningen som tar for seg mennenes uttalelser og erfaringer.



## 3.2. Kildekritikk

Hensikten med kildekritikk er å være åpen om mine refleksjoner omkring litteraturens relevans og gyldighet i forhold til å belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s. 152). For å belyse den teoretiske forankringen i oppgaven, har jeg brukt sekundærkilder fremfor primærkildene. Dette grunner i at teoriene er sosiologiske. For å belyse disse i det sosialfaglige perspektivet, har jeg anvendt boken «*Praksisteorier i sosialt arbeid*» (2017) av Gunn Strand Hutchinson og Siv Oltedal fra pensumlisten, samt boken «*Sosial kapital i et velferdsperspektiv*» (2009) av Rolf Rønning og Bengt Starrin. For å fylle inn annen viktig informasjon, og for å belyse teoriene mer helhetlig, anvendte jeg også Idunn-artikkelen «*Kan begrepet sosial kapital anvendes i sosialt arbeid?*» (2004) av Lars A. Nysæther, samt boken «*Community development in action: Putting Freire into practice*» (2016) av Margaret Ledwith.

## 3.3. Analyse av artiklene

### 3.3.1. Kritisk analyse

Kritisk analyse er en metode for å vurdere kvaliteten av forskningslitteratur gjennom å finne styrker og svakheter på en strukturert måte (Aveyard, 2019, s. 102). For å gjøre dette ble sjekklisten til Helsebiblioteket (2016) brukt som hjelpemiddel (se vedlegg 2). De fremlegger spørsmålene «Har artikkelen en klart formulert problemstilling?» og «Er designet velegnet for å svare på problemstillingen?» som de to overordnede spørsmålene i den kritiske vurderingens første ledd (Helsebiblioteket, 2016). I elimineringsprosessen av forskningsartiklene ble disse spørsmålene inkludert med i vurderingen.

### 3.3.2. Tematisk analyse

Ifølge Aveyard (2019) er gjennomgang av resultatseksjonen i de valgte artiklene det første man må gjøre i en tematisk analyse for å identifisere relevante tema (s. 141). Jeg løste dette ved å skrive ut alle artiklene og bruke markeringspenn for å markere relevante tema som kunne bidra til å besvare problemstillingen. Dette ble gjort fordi temaene burde ha en direkte refleksjon av problemstillingen (Aveyard, 2019, s. 141). Videre ble temaene notert i et skjema for hver av artiklene. Disse ble også skrevet ut og sammenlignet opp mot hverandre. Slik så jeg at temaene fra artiklene kunne kombineres med hverandre, og det var slik de utvalgte temaene ble utviklet (Aveyard, 2019, s. 142).

<b>Tema: Forsker:</b>	<b>Opplevelsen av tillit og trygghet</b>	<b>Opplevelsen av å være likemenn</b>	<b>Opplevelsen av unik forståelse</b>
<b>Vickery (2022)</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Cramer et al. (2014)</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Behler et al. (2017)</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

Figur 2: Temaer i artiklene (Aveyard, 2019, s. 143).

## 4.0. Resultat

I denne delen av oppgaven skal jeg presentere funn fra de utvalgte forskningsartiklene. Ut ifra den tematiske analysen i punkt 3.3.2, ble funnene kategoriseres slik som i figur 2. Jeg brukte litteratormatrise for å gi en oversiktlig presentasjon av mitt datamateriale. Litteratormatrisen ligger som vedlegg 1.

### 4.1. Opplevelsen av tillit og trygghet

Et viktig aspekt av det å snakke med likemenn i gruppe-situasjoner, er de mulighetene mennene har til å få støtte fra og betro seg til andre enn familie og venner. Cramer et al. (2014) belyser dette aspektet gjennom at noen av mennene strittet imot å snakke om emosjoner med sine nærmeste fordi de ikke ville føle seg som en byrde. I artikkelen til Vickery (2022) kommer det også frem at mennene verdsatte muligheten de hadde til å betro seg til og åpne seg for likemenn uten de personlige tilknytningene. I Behler et al. (2017) uttalte en mann at han holdt tankene sine for seg selv da han var redd for å bli sett på som gal av sine nærmeste. Videre fortalte han at gruppen hadde bidratt til at han følte seg trygg nok til å åpne seg da han fant ut at han ikke var alene om tankene sine.

Tillit- og trygghetsaspektet blir også belyst gjennom måten deltagerne forteller om gruppemiljøet. En av mennene forklarte at det å snakke med mennesker som han ikke hadde en nær tilknytning til, og vite at det er i total fortrolighet, var noe han fant verdifullt (Cramer et al., 2014). I Vickery (2022) sin artikkel opplevde mennene likemannsstøttegruppene som et

trygt sted hvor de kunne fortelle om personlige vanskeligheter, og bli forstått av andre menn i tilnærmet like situasjoner. De beskrev miljøet i likemannsgruppene som trygt, tillitsfullt og konfidensielt (Vickery, 2022). I Behler et al. (2017) forklarte deltagerne mottagelsen fra gruppen som støttende, motiverende, forstående, aksepterende og trygg. De opplevde en følelse av sikkerhet i relasjonene innad i gruppene. En annen mann uttalte at han hadde total tillit til gruppe medlemmene, og ble emosjonell når han uttrykte sin takknemlighet til gruppen. Videre belyses det også at grupper ikke varer i evig tid, og at gruppedynamikken ofte endrer seg (Behler et al., 2017).

I Vickery (2022) ble det også gjort funn om at maskuline normer kan bli rekonstruert på en mer positiv måte gjennom delte opplevelser. Den delte maskuline identiteten som fremsto i støttegruppe-settingen ga mennene et nytt nivå av følelsesmessig sårbarhet, som de ellers ikke følte var akseptabelt utenfor gruppene. Det viste seg at noen menn var villig til å diskutere emosjoner med andre i den rette konteksten (Vickery, 2022).

#### **4.2. Opplevelsen av å være likemenn**

Opplevelsen av å være likemenn kom tydelig frem i alle artiklene. I Cramer et al. (2014) viste likemannsfasilitatoren seg som et godt eksempel på at «jeg kan veien ut» for deltagerne. Likemannsledede grupper ga også mulighet til lederskap, samt økt selvtillit og egenverdi gjennom å dele med andre likemenn (Cramer et al., 2014). Vickery (2022) legger frem at det å være rundt mennesker med delte livsopplevelser og følelser var det mest effektive aspektet med likemannsstøttegrupper. Mennene brukte eksempelvis at «de har gått i mine sko» som forklaring (Vickery, 2022). Det kom frem i artikkelen til Behler et al. (2017) hvor viktig det var for gruppe medlemmene å kunne dele personlige opplevelser med likemenn. Det å se andre hjelpe seg selv var motiverende og normaliserte oppførsel på en respektfull måte. Gruppe medlemmene opplevde en ny form for støtte da de andre deltagerne selv var eller hadde vært i tilnærmet lik situasjon. Dette bidro til opplevelsen av redusert stigma og redusert isolasjonsfølelse, og det ble forklart som at de hadde «walked the walk and talked the talk» (Behler et al., 2017).

I alle artiklene ble det gjort funn på at mennene opplevde tilhørighet gjennom opplevelsen av å være likemenn. I artikkelen til Cramer et al. (2014) ble det opplevd som verdifullt å være sammen med likemenn. Dette fikk de til å føle seg som «en av gutta». En mann uttalte at han

fikk mestringsfølelse av å gi tilbake til de andre likemennene, noe han så på som en styrke i likemannsstøttegruppen (Cramer et al., 2014). Det delte eierskapet som befant seg i likemannsstøttegruppene i Vickery (2022) sin artikkel skapte tilhørighetsfølelse, samt at det etablerte gjensidig respekt, forståelse og empati da deltagerne kunne relatere seg til hverandre. Mennene opplevde at de kunne utvikle en ny rolle, identitet og mening i gruppen. Det ble også trukket frem at likemannsstøttegrupper ikke alltid fungerer for alle menn, men at det varierer veldig fra person til person da hvert individ er ulik (Vickery, 2022). I Behler et al. (2017) kom det frem at deltagelse i likemannsstøttegrupper var en viktig måte for mennesker å finne tilhørighet og sosial identifikasjon. Gjennom gjensidig forståelse, følte mennene seg akseptert av sine likemenn. Gruppen skapte en «outlet» for dem, som igjen skapte et bånd mellom dem (Behler et al., 2017).

Likemannsstøttegruppene ble opplevd som hjelpsomt for mennene ved at de mottok støtte i flere områder i livet. De sosiale attraksjonene som kom med å delta i likemannsstøttegrupper ble uttalt som både den innledende dragningen til å bli medlem, og det som holdt mennenes oppmøte pågående (Cramer et al., 2014). I Vickery (2022) opplevde mennene at gruppene var et godt sted for sosial kontakt, slik at de kunne bygge sosiale nettverk, lære nye ting og få nye interesser. Opplevelsen av å føle seg viktig og ha tilhørighet gjorde at en mann som var blitt «frisk» fortsatte å gå i gruppen (Vickery, 2022). Gruppemedlemmene opplevde at likemannsstøttegrupper ga dem sterke sosiale nettverk, vennskap og en følelse av tilhørighet (Behler et al., 2017).

### **4.3. Opplevelsen av unik forståelse**

Det kom frem i artiklene at majoriteten av menn opplevde at likemannsstøttegrupper fungerte bedre enn profesjonell helsehjelp, da likemenn kunne forstå hverandre på en unik måte gjennom delte opplevelser. I Behler et al. (2017) fortalte gruppemedlemmene at likemennsfasilitatorene hadde forståelse og empati, de sjekket til både nåværende og tidligere deltager, samt at de kontaktet deltagerne utenfor gruppene. Dette opplevde gruppemedlemmene som positivt, i motsetning til profesjonelle som bare sjekket til de i timene, og som måtte opprettholde de profesjonelle grensene. De følte at de ikke kunne motta denne unike støtten fra psykoterapi eller gjennom psykiatrisk arbeid. Noen deltagere opplevde at likemennsfasilitatorene kunne bli for dominerende eller presse sin agende på de andre gruppemedlemmene. Dette hadde ført til at noen hadde meldt seg ut, men likevel var det

ingen av de som hadde gitt opp likemannsstøttegrupper. De hadde heller funnet nye (Behler et al., 2017). En mann uttrykte følelsen av at likemennene hjalp hverandre å bli frisk selv om de ikke var profesjonelle (Vickery, 2022). I Cramer et al. (2014) legges det frem at mennene hadde varierte opplevelser med profesjonell helsehjelp. En mann fortalte at han ikke likte det, mens en annen fortalte at det ikke var nok med bare profesjonell helsehjelp. Noen av mennene var usikre på om likemannsstøttegrupper gjorde dem friskere, og de pekt på at det kan være behov for en-til-en støtte fra profesjonelle i tillegg (Cramer et al., 2014).

I Cramer et al. (2014) ble stigma innad i likemannsgruppene brutt gjennom gjensidige opplevelser, både mellom gruppemedlemmene, og mellom gruppemedlemmene og likemannsfasilitatoren. Dette stammet fra at deltagerne var i tilnærmet like situasjoner, som ga en unik forståelse som de ikke kunne få fra andre (Cramer et al., 2014). Det så ut som at gjensidige relasjoner med andre som hadde direkte erfaringskunnskap, utviklet aktiv mestring og gjensidig forståelse for mennene, samt at de fikk empati fremfor sympati. Mennene følte også at de kunne tilby støtte og kunnskap til de andre deltagerne. Alt dette stammet fra mennene kunne forstå hverandre på en unik måte (Vickery, 2022). Kunnskapene som ble delt i gruppene var særegen, og ingen av medlemmene følte at dette kunne mottas fra andre enn sine likemenn (Behler et al., 2017).

## 5.0. Diskusjon

I min analyse av funnene, var det tre tydelige temaer som gikk igjen i alle forskningsartiklene. I denne delen av oppgaven skal jeg diskutere funnene mine opp mot den teoretiske forankringen om sosial kapital og dialogisk handlingsteori.

### 5.1. Dialogens kraft til å vise sårbarhet

Å dele opplevelser med andre likemenn, samt å kunne betro seg til og motta støtte fra enn sine nærmeste, ble opplevd som et viktig aspekt med likemannsstøttegruppene. Mennene opplevde miljøet i likemannsstøttegruppene som trygt, tillitsfullt og konfidensielt (Vickery, 2022), de hadde fortrolighet til hverandre (Cramer et al., 2014), samt at relasjonene mellom likemennene var sikre (Behler et al., 2017). Deltagerne hadde kunnskap om at alle deltagerne i likemannsstøttegruppene var i tilnærmet like situasjoner da de tredde inn i gruppene. Dermed er det mulig å tenke at de ikke ville føle seg dømt av de andre deltagerne, som også

kan være det tilliten stammer fra. Da denne gjensidige tilliten er etablert, gir det ifølge Freire, rom for at dialogen finner sted (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96).

Likemannsstøttegrupper gir mennene en arena for å gå i dialog med andre som har tilnærmet like erfaringer. Det virket som at mennene var i stand til å få en dypere forståelse av seg selv og deres situasjon ved å dele sine opplevelser og følelser med de andre likemennene. Det kan også gi de muligheten til å kunne utvikle selvtillit, samt tillit til seg selv og sine evner. Denne tolkningen stemmer overens med funnene fra artiklene også, hvor dialog med andre likemenn ga mennene økt selvtillit og egenverdi (Cramer et al., 2014), det reduserte stigma og isolasjonsfølelse (Behler et al., 2017), samt at mennene opplevde en ny følelsesmessig sårbarhet som de ellers ikke følte var akseptabel utenfor likemannsstøttegruppene (Vickery, 2022). Dette kan tolkes som at de selv fikk økt selvbevissthet og personlig vekst.

Ifølge psykologspesialist Heine Steinkopf, blir gutter i mindre grad opplært til å identifisere og sette ord på følelser. Ofte blir de oppdratt til å ikke dele vanskelige ting og ikke gråte, de «må bare tåle det» (Steinkopf, referert i Dønnestad, 2015). Dette kan delta i forklaringen på hvorfor mennene er motvillige til å betro seg til sine nærmeste om personlige tanker og emosjoner. Det kan skyldes de samfunnsnormene som viser til at menn ikke skal uttrykke sårbarhet. Men gjensidige opplevelser med likemenn har vist at de mottar støtte, samt at det er trygt for å åpne seg og diskutere følelsene sine.

I og med at mennene hadde tillit nok til å vise sårbarhet og dele opplevelsene sine, samt at stigma ble redusert, kan det tenkes at likemannsstøttegruppene bidro til å fremme psykisk helse. Dette fremhever kraften den sosiale støtten som befinner seg i likemannsstøttegruppene har for å forbedre livssituasjonene til mennene. Dette understreker også behovet for dialog og kritisk refleksjon i prosessen med personlig vekst. Samlet sett korresponderer funnene i artiklene med Freire sin dialogiske handlingsteori, og de demonstrere den transformative kraften dialogen bærer. Gjennom dialogen ble stigma redusert, og mennene opplevde at de kunne være sårbare med sine likemenn.

## **5.2. Tilhørighet som sosial kapital**

I alle artiklene ble det gjort funn på at mennene opplevde tilhørighet gjennom opplevelsen av å være likemenn. Dette bidro til mestringsfølelse og at de følte seg som «en av gutta» (Cramer

et al., 2014). Mennene opplevde at de kunne utvikle ny rolle, identitet og mening i likemannsstøttegruppene (Vickery, 2022), samt at de følte seg akseptert av sine likemenn (Behler et al., 2017). Dette kan vi se i lys av sosial kapital gjennom Putnam (2000) sine begreper *bonding* og *bridging* (Larring & Stjernø, 2010, s. 55).

På den ene siden kan man forstå likemannsstøttegruppene som viktige nettverk for brobyggende sosial kapital (*bridging*). Når mennene inngikk i likemannsstøttegruppene, visste de bare om depresjonslidelse, eller en kombinasjon av depresjon- og angstlidelse som deres fellesnevner. Dette vil si at de sannsynligvis hadde ulike bakgrunn og interesser idet de inngikk i gruppene. I Behler et al. (2017) blir det belyst hvordan likemannsstøttegruppene var en arena hvor deltagerne kunne motta særegen kunnskap, og i Vickery (2022) førte gjensidige relasjoner med likemenn som hadde direkte erfaringskunnskap, til gjensidig forståelse mellom mennene. Dette belyser hvordan likemannsstøttegrupper legger til rette for at deltagerne kan lære av hverandre, samt dele ulike perspektiver og erfaringer. Basert på de ulike bakgrunnene og erfaringene likemennene besitter, kan dette dermed øke deres mulighet til å gå på tvers av nettverksgrensene (Rønning & Starrin, 2009, s. 28).

Samtidig kan fokuset på å hjelpe og støtte hverandre gjennom depresjonslidelser føre til sammenbindende sosial kapital (*bonding*). Dette kan sees på som både gunstig og mindre gunstig. Gunstig i den forstand at det tette nettverket kan være arenaen for noen av mennenes viktigste sosiale støtte (Putnam & Goss, 2000, referert i Rønning & Starrin, 2009, s. 28). Samtidig kan det være mindre gunstig da det tette nettverket kan forsterke den avvikende atferden som gjerne bryter samfunnets normer. Det kan altså forsterke de «feile» internaliserte verdiene (Portes, 1998, referert i Nysæther, 2004). Gjennom sammenbindende sosial kapital, kan de unike ulikhetene hver enkelt deltager hadde ved inntredelsen til likemannsstøttegruppene, bli visket ut til fordel for likhetene. Ifølge Putnam vil dette være sentralt for å nå felles mål og livsmestring (Rønning & Starrin, 2009, s. 22). Men det kan også forstås som et reelt hinder for å for utvidelsen av eget nettverk og muligheten til å tilknytte seg andre ressurser gjennom nettverket, slik som Bourdieu skisserer (Nysæther, 2004).

I alle artiklene har likemannsstøttegruppene vist seg å være gode arenaer for å vedlikeholde den tjente sosiale kapitalen, etter min tolkning. Samtidig blir det belyst i Behler et al (2017) at grupper ikke varer i evig tid, og at gruppedynamikken ofte endrer seg. Dette kan trekkes opp mot Bourdieu (1986), da han mener at sosial kapital er innsatskrevende å bygge opp, samt at

det må vedlikeholdes (Rønning & Starrin, 2009, s. 21). Sett i lys av dette kan det at gruppene oppløses og at gruppedynamikken endrer seg, vanskeliggjøre vedlikeholdelse av den tjente sosiale kapitalen. Andresen (2000) forteller at det ikke alltid går an å forutse at opplevelsen av fellesskap knytter personer i marginale grupper sammen. Det fellesskapet bygger på i disse gruppene er ikke fellesskapet i seg selv (s. 148). Dersom mennene ikke har andre fellesnevnerne enn depresjonslidelsen og gruppen, kan det fort bli krevende å vedlikeholde den sosiale kapitalen som er opparbeidet i likemannsstøttegruppene. Dermed kan dette medføre at den innsatskrevende oppbygningen av sammenbindende sosial kapital går tapt.

Mennene opplever å ha tilhørighet til støttegruppene med andre likemenn, som også har vist seg å skape tillit innad i likemannsstøttegruppene (Cramer et al., 2014, Vickery, 2022, Behler et al., 2017). Som følge av de utviklede felles interessene, og ved at de identifiserer seg med de andre likemennene, kan det ha utviklet seg begrenset solidaritet innad i likemannsstøttegruppene (Portes, 1998, referert i Nysæther, 2004). Den begrensede solidariteten er tydelig avgrenset likemannsstøttegruppen. På en side kan dette gå på bekostning av mennenes individuelle og utenforstående sosiale kapital. På en annen side kan dette bidra til å opprettholde den sammenbindende sosiale kapitalen som ligger i gruppen. I sum viser alle artiklene at menn opplever likemannsstøttegrupper som en verdifull kilde til både sammenbindende sosial kapital og brobyggende sosial kapital.

### **5.3. Unik forståelse fra likemenn**

Det er ikke alltid man opplever å bli forstått andre. Enkelte ganger kan det være vanskelig å leve seg inn i en annen person sin situasjon. Man forstår gjerne at den andre parten har det vanskelig, men vi klarer ikke sette oss helt inn hva de føler dersom vi ikke selv har kjent på eller opplevd tilsvarende. I slike situasjoner yter man medfølelse og trøst, også kalt sympati (Blystad, 2016). Dersom man derimot har opplevd tilsvarende, kan man leve seg inn i den andre parten sine emosjoner, og tilby en mer helhetlig forståelse av deres situasjon. Dette definerer Helgesen (2017) som empati (s. 80). I en av artiklene kom det frem at mennene opplevde å motta empati fremfor sympati fra de andre deltagerne i likemannsstøttegruppene (Behler et al., 2017). Det kan argumenteres for at mennene i alle artiklene opplevde dette da det å være likemenn ga de en unik forståelse som de ikke opplevde fra andre (Cramer et al., 2014; Behler et al., 2017; Vickery, 2022). Dette oppfatter jeg som positivt for mennene, da de ellers gjerne kan føle seg alene i den livssituasjonen de står i.



Tidligere, under punkt 1.4.3, ble det lagt frem at menn som lider av depresjon og angst ofte uttrykker lidelsen gjennom isolering, fluktoppførsel, aggresjon og risikooppførsel (Moholt, 2021). Denne atferden bryter gjerne med samfunnets normer. Dette kan medføre at mennene sitter igjen uten den allerede eksisterende sosiale kapitalen, da medlemmene i det nettverket kan ha internaliserte verdier som gjør at handlingene deres gjerne samsvarer med det store samfunnet (Portes, 1989, referert i Nysæther, 2004). Måten menn uttrykker sine symptomer på depresjon og angst kan gå imot dette. Slik kan de også bli plassert i en marginal posisjon. Sett i lys av Putnam sitt syn på sosial kapital, kan dette aspektet føre til avtagende tro på ærligheten til andre (Rønning & Starrin, 2009, s. 29), dersom mennene mister den allerede eksisterende sosiale kapitalen. Likemannsstøttegruppene derimot, bidro til å normalisere deres oppførsel på en respektfull måte (Behler et al., 2017), de opplevde gjensidige relasjoner til andre (Vickery, 2022), samt de opplevde en unik forståelse da alle var i tilnærmet like situasjoner (Cramer et al., 2014; Vickery, 2022). Dette kan bidra til å øke den allerede avtagende tilliten, og øke den sosiale kapitalen innad i likemannsstøttegruppene.

Samtidig kan det belyses at sosial kapital ikke nødvendigvis bare komme med goder. Ved bruk av Portes (1989) sin begrepsmodell, kan vi se på slik: Ut ifra funnene, tolker jeg at det ble etablert normer, tillit og tilknytning mellom gruppe-medlemmene. Dette er sentrale elementer i sosial kapital, og sosial kapital forutsetter at en har tilknytning til et nettverk (Rønning & Starrin, 2009, s. 23-24). Den marginale posisjonen mennene befinner seg i er fellesnevneren deres i likemannsstøttegruppene. Med utgangspunkt i de sentrale elementene, fellesnevneren deres, samt at likemannsstøttegruppene normaliserte atferd som gjerne går utenfor samfunnets normer, er det ikke unaturlig å tenke at deltagerne har skapt egne internaliserte verdier og sanksjonsbasert tillit innad i det tette nettverket. Dersom noen av mennene skulle avvike fra den atferden de har normalisert gjennom internaliserte verdier, kan de oppleve sanksjoner. Dette grunner i at likemennene har tillit til at avvik fra gruppens aksepterte atferd, eller tillitsbrudd, vil sanksjoneres (Portes 1989, referert i Nysæther, 2004).

På en side kan mennene dermed stå i fare for å miste sin personlige sosial kapital, og samtidig kan de risikere å bli sanksjonert av den sammenbindende sosiale kapitalen i likemannsstøttegruppene. På den andre siden er det positivt at de opplever unik forståelse med sine likemenn, at de føler tilhørighet til gruppen, samt at de opplever å føle seg normal gjennom gjensidige relasjoner som normaliserer atferden deres.

#### 5.4. Fra objekter til subjekter i eget liv

I forhold til den unike forståelsen som ble opplevd i likemansstøttegruppene, ble det også belyst at majoriteten av mennene foretrakk støttegrupper med likemenn og ledet av likemenn, fremfor profesjonell psykisk helsehjelp (Cramer et al., 2014; Behler et al., 2017; Vickery, 2022). Slik jeg tolker dette, satt mennene pris på det personlige preget som opplevdes i likemansstøttegruppene. Det kan tyde på de ikke fikk dette personlige preget med en profesjonell da de ikke befinner seg i like situasjoner, altså den profesjonelle tilbyr gjerne sympati fremfor empati. Håkonsen (2014) underbygger også dette ved at mennesker som opplever vanskeligheter ofte vil søke sammen med andre i like situasjoner. Dette grunner i at vi i grupper får hjelp til å bære vanskeligheter og de følelsesmessige problemene vi kjenner på (Håkonsen, 2014, s. 413). Sett i lys av Freire sin bank metode (Ledwith, 2016, s. 50), kan dette aspektet forstås slik: En profesjonell blir i denne situasjonen *underviseren*, som innehar den teoretiske kunnskapen om hvordan depresjon og angst skal behandles. Mennene blir i en slik situasjon mottakerne av underviserens kunnskaper. Det blir ikke gjensidige og ekte relasjoner mellom dem da den profesjonelle må opprettholde de profesjonelle grensene. Så, til tross for at den profesjonelle innehar denne typen kunnskap, viser det seg at det ikke nødvendigvis er det mottakerne trenger på bedringens vei. Dette ble belyst i Vickery (2022) hvor en mann følte at likemennene hjalp hverandre å bli frisk selv om de ikke var profesjonelle.

Til tross for at likemansstøttegrupper synes å bli foretrukket, ble det samtidig belyst i Behler et al. (2017) at noen gruppelemmer opplevde at likemannsfasilitatorene ble for dominerende, eller at deres agenda ble presset på gruppelemmene. Dette kan belyses gjennom Freire sin dialogiske handlingsteori som sier at dialogen bidrar til frigjøring (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 95). Men hvordan kan dialog bidra til frigjøring i denne situasjonen? Når gruppedeltagerne er i dialog med hverandre, kan de oppdage hvordan gruppedynamikken kan ha endret seg gjennom en dominerende likemannsfasilitator. Her kan begrepet kritisk bevissthet trekkes inn, som Freire så på som en prosess hvor de marginaliserte og undertrykte «våkner» for å kunne handle for endring (Ledwith, 2016, s. 35). Sett i lys av dette, er likemansstøttegruppene læringskonteksten hvor deltagerne sammen blir kritisk bevisste. Når de er kritisk bevisste og ser ulikhetene som befinner seg i gruppen, oppfatter de også om likemannsfasilitatoren presser sin agenda over på dem. På denne måten kan de velge

å ta aktive grep for å frigjøre seg fra likemannsstøttegrupper hvor likemannsfasilitatoren er for dominerende, eller hvor lederen presser sin personlige agenda på dem.

Dersom mennene ikke hadde vært kritisk bevisst, kunne de forblitt uvitende og videre akseptert at de ble utnyttet (Hutchinson & Oltedal, 2017, s. 96). Bjerke (2018) underbygger dette når hun forteller at gruppeformatet har et iboende potensiale som kan være kan være skadelig for individer dersom det tillates at underliggende negative prosesser blir utspilt, og ikke blir bevisstgjort, forstått og arbeidet med (s. 24). I noen av likemannsstøttegruppene frigjorde deltagerne seg selv gjennom å forlate gruppene. Samtidig ble det også belyst i Behler et al. (2017) at ingen av deltagerne hadde gitt opp på grupper, de hadde heller funnet nye. I sum viser dette hvordan dialogen bidrar til frigjøring. Mennene går fra å være passive objekter, til handlende subjekter gjennom opplevelsen av unik forståelse.

## 6.0. Oppsummering

Oppgaven har belyst hvordan sosiale kontekster med andre likemenn kan bidra til at de kommuniserer personlige utfordringer og vanskeligheter. Funnene fra mitt datamateriale resulterte i tre hovedkategorier: «Opplevelsen av tillit og trygghet», «Opplevelsen av å være likemenn» og «Opplevelsen av unik forståelse», da disse opplevelsene gikk igjen i alle artiklene. Gjennom dialog med sine likemenn, opplevde mennene å motta unik forståelse, kunnskap og støtte som de ikke mottok fra andre. Dialogen bidro også til å redusere stigma, og mennene opplevde at de kunne vise en ny form for sårbarhet som de ellers ikke følte var akseptabel. Det personlige preget som oppsto mellom likemannsfasilitatorene og mennene synes å bli opplevd som positivt. Likemannsgruppene viste seg også å være en verdifull kilde til både sammenbindende sosial kapital og brobyggende sosial kapital. Til tross for at noen hadde opplevelser med at likemannsfasilitatorene kunne bli dominerende, og bruke gruppene til å få frem sin agenda, var det fortsatt ingen ga opp på likemannsstøttegrupper.

Til tross for at det er lite forskning på feltet, opplever jeg likemannsstøttegrupper som er et effektivt alternativ for menn med depresjon og angst. Jeg mener at det er et viktig felt som burde forskes mer på, så forhåpentligvis blir dette prioritert i nærmeste fremtid.

Oppgavens formål var å undersøke om likemannsstøttegrupper kunne være et gunstig tilbud hvor menn med depresjon og angst kan snakke om sine vanskeligheter og utfordringer, og

følgende problemstilling ble formulert: «*Hvordan opplever menn med depresjon og angst støttegrupper med likemenn?*». På grunnlag av oppgaven i helhet, vil jeg konkludere med at oppgavens formål og problemstilling er besvart.

## 7.0. Litteratur

- Andresen, R & Bjørnsen, A. (2000). Sosiale nettverk i habilitering og integrering. I R. Andresen (Red.), *Yrkeshjelpere i grupper, nettverk og organisasjoner*. (s. 131-148). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Andresen, R. (2000). Tilnærminger til praksisfeltet. I R. Andresen (Red.), *Fellesskap og sammenhenger: Yrkeshjelpere i grupper, nettverk og organisasjoner*. (s. 39-60). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*. (4.utg.). Open University Press/McGraw-Hill Education.
- Behler, J., Daniels, A., Scott, J. & Mehl-Madrona, L. (2017). Depression/Bipolar Peer Support Groups: Perceptions of Group Members about Effectiveness and Differences from Other Mental Health Services. *The Qualitative Report*, 22(1). 213-236.  
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2964>
- Bjerke, S. N. (2018). *Gruppeterapi: Grunnleggende om hvorfor og hvordan*. Gyldendal.
- Blom, S. (2022). *Unmet need for mental healthcare among men in Sweden: Gendered pathways to care* [Doktorgradsavhandling]. University of Gothenburg.  
<http://hdl.handle.net/2077/70036>
- Blystad, M. H. (2016). Forskeren forteller: Hva er egentlig empati? *Forskning.no*  
<https://forskning.no/forskeren-forteller/forskeren-forteller-hva-er-egentlig-empati/415974>
- Brownhill, S., Wilhelm, K., Barclay, L. & Schmied, V. (2005). 'Big Build': Hidden Depression in Men. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 22(1), 213-236.  
<https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2005.01665.x>

Cramer, H., Horwood, J., Payne, S., Araya, A., Lester, H. & Salisbury. (2014). Do depressed and anxious men do groups? What works and what are the barriers to help seeking? *Primary Health Care Research & Development*, 15(3), 287-301.

<https://doi.org/10.1017/S1463423613000297>

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Gyldendal.

Dønnestad, E. (2015). *Gutter og følelser*. RVTs.no. <https://rvtssor.no/aktuelt/93/gutter-og-folelser/>

Felles Studentsystem. (2023). *Studieplan for Bachelorstudium i sosialt arbeid (2010-2013)*. Høgskulen i Østfold. <https://www.hiof.no/studier/programmer/sos-bachelorstudium-i-sosialt-arbeid/studieplaner/H2010.html>

Fellesorganisasjonen. (u.å.). *Sosionomer og sosialt arbeid*.

[https://www.fo.no/sosionom/autorisasjon\\_2/sosionomer-og-sosialt-arbeid](https://www.fo.no/sosionom/autorisasjon_2/sosionomer-og-sosialt-arbeid)

Helgesen, L. A. (2017). *Menneskets dimensjoner: Lærebok i psykologi* (3.utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Helsebiblioteket. (2016). *4.1. Sjekklistor*.

<https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no/4.kritisk-vurdering/4.1-sjekklistor>

Helsedirektoratet (2022). *Angstlidelser*. Helsenorge.

<https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser/#hva-er-angst>

Helsedirektoratet. (u.å.). *Angst og depresjon*. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/angst-og-depresjon>

Hutchinson, G. S. & Oltedal, S. (2017). *Praksisteorier i sosialt arbeid*. Universitetsforlaget.

Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske vansker* (5.utg.). Gyldendal Akademisk.

- Jacobsen, S. W. (2022). Psykolog: -Vi trenger nye metoder for å nå menn som sliter. *Forskning.no*. <https://forskning.no/psykiske-lidelser/psykolog-vi-trenger-nye-metoder-for-a-na-menn-som-sliter/2011333>
- Larring, K. B. & Stjernø, S. (2010). Sosial kapital blant marginaliserte. *Fontene forskning*, (1), 56-67. [https://www.buyandread.com/read/fontene-20100628\\_000\\_00\\_00.pdf;jsessionid=7A63D60BFCD76AE4DCF89710994A6C71.tc2?id=6737410&readFree=true#page=53](https://www.buyandread.com/read/fontene-20100628_000_00_00.pdf;jsessionid=7A63D60BFCD76AE4DCF89710994A6C71.tc2?id=6737410&readFree=true#page=53)
- Ledwith, M. (2016). *Community development in action: Putting Freire into practice*. Great Britain: Policy Press
- Lunde, E. S. & Ramm, J. (2021). *Sosial ulikhet i bruk av helsetjenester – 2: Udekket behov for helsetjenester og forebyggende helsearbeid*. Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/helse/helsetjenester/artikler-og-publikasjoner/sosial-ulikhet-i-bruk-av-helsetjenester--2/\\_attachment/inline/000f4984-ed11-42d3-b5cb-ba9f3ce43847:29074da6c77dc56a92e1780ded59ccb2a973ff19/RAPP2021-23\\_web.pdf](https://www.ssb.no/helse/helsetjenester/artikler-og-publikasjoner/sosial-ulikhet-i-bruk-av-helsetjenester--2/_attachment/inline/000f4984-ed11-42d3-b5cb-ba9f3ce43847:29074da6c77dc56a92e1780ded59ccb2a973ff19/RAPP2021-23_web.pdf)
- Mead, S. & MacNeal, C. (2006). Peer support: What makes it unique? *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 29–37.
- Moholt, A. (2021). *Symptomer på depresjon*. Lommelegen, no. Hentet 20. mars 2023 fra <https://www.lommelegen.no/psykisk-helse/depresjon/artikkel/symptomer-pa-depresjon/69003259>
- Nysæther, L. A. (2004). Kan begrepet sosial kapital anvendes i sosialt arbeid?. *Nordisk sosialt arbeid*, 24(1), 63-76. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3037-2004-01-06>
- Oliffe, J. L., Rossnagel, E., Seidler, Z. E., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S. & Rice, S. M. (2019). Men's Depression and Suicide. *Current Psychiatry Reports*, 21(10), 103. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1088-y>

- Olsen, B. C. R. (2022). Støtte fra egne: Likemannsarbeid i funksjonshemmedes organisasjoner. *Fontene forskning*. <https://fontene.no/forskning/stotte-fra-sine-egne-6.584.865298.84d68f8389>
- Rolseth, C. (2021). *Tegn på depresjon hos menn*. KRY.no. <https://www.kry.no/helsenytt/depresjon-hos-menn/>
- Rudi, I. B. & Vårdal, L. (2019). *Sanksjoner*. Nasjonal Læringsdigital. <https://ndla.no/nb/subject:1:fb6ad516-0108-4059-acc3-3c5f13f49368/topic:1:e47486fd-1c96-4e58-a0a2-d520d3950013/topic:1:980f3495-9ccc-4d95-bed1-8b82962484e2/resource:1:187349>
- Rønning, R & Starrin, B. (2009). Sosial kapital – et nyttig begrep. I R. Rønning & B. Starrin (Red.), *Sosial kapital i et velferdsperspektiv: Om å forstå og styrke utsatte gruppers sosiale forankring* (s. 17-30). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Sternbach, J. (2015). Self Disclosure With All-Male Groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 53(1), 61-81. <https://doi.org/10.1521/ijgp.53.1.61.42803>
- Vickery, A. Y. (2022). “It’s made me feel less isolated because there are other people who are experiencing the same or very similar to you”: Men’s experiences of using mental health support groups. *Health and Social Care in the Community*, 30(6), 2383-2391. <https://doi.org/10.1111/hsc.13788>
- World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



## Vedlegg 1 – Litteratormatrise

Litteratormatrise for å få oversikt av datamaterialet

	<b>Vickery, 2022</b>	<b>Cramer et al., 2014</b>	<b>Behler et al., 2017</b>
<b>Tittel</b>	'It's made me feel less isolated because there are other people who are experiencing the same or very similar to you': Men's experiences of using mental health support groups	Do depressed and anxious men do groups? What works and what are the barriers to help seeking?	Depression/Bipolar Peer Support Groups: Perception of Group Members about Effectiveness and Differences from other Mental Health Services
<b>Hensikt</b>	Å utforske menns opplevelse med likemannsstøttegrupper for å håndtere psykiske plager (depresjon og angst blir poengtert i artikkelen)	Å undersøke menns opplevelse og oppfatning for støttegrupper for depresjon og angst	Å utforske synet på likemannsgrupper for de som bruker støttegrupper ledet av likemenn
<b>Design</b>	Kvalitativt	Kvalitativt	Kvalitativt
<b>Land</b>	UK	UK	USA
<b>Deltagere</b>	Deltagere av likemannsstøttegrupper	Deltagere av likemannsstøttegrupper (For å få et større bilde har de også intervjuet ansatte, hvor halvparten selv har opplevd depresjon eller angst)	Deltagere av likemannsstøttegrupper
<b>Alder</b>	24-74 år	18-70 år	32-76 år
<b>Diagnose</b>	Depresjon og angst	Depresjon og angst	Depresjon/bipolar
<b>Kjønn</b>	Menn	Menn	9 menn og 11 kvinner

## Vedlegg 2 – Kvalitetsvurdering

Helsebiblioteket (2016) sin sjekkliste for å vurdere kvaliteten av forskningen.

<b>Del A: Innledende vurdering</b>	<b>Vickery, 2022</b>	<b>Cramer et al., 2014</b>	<b>Behler et al., 2017</b>
Er formålet med studien klart formulert?	Ja	Ja	Ja
Er kvalitativ metode hensiktsmessig for å svare på problemstillingen?	Ja	Ja	Ja
Er studien hensiktsmessig for å finne svar på problemstillingen?	Ja	Ja	Ja
Er utvalgsstrategien hensiktsmessig for å besvare problemstillingen?	Ja	Ja	Ja
Ble dataen samlet inn på en slik måte at problemstillingen ble besvart?	Ja	Ja	Ja
Ble det gjort rede for bakgrunnsforhold som kan ha påvirket fortolkningen av data?	Uklart	Uklart	Uklart
Er etiske forhold vurdert?	Ja	Ja	Ja

Går det klart frem hvordan analysen ble gjennomført? Er fortolkningen av data forståelig, tydelig og rimelig?	Ja	Ja	Ja
Basert på svarene dine på punkt 1-8 over, mener du at resultatene fra denne studien er til å stole på?	Ja	Ja	Ja
<b>Del B: Hva er resultatene?</b>			
Er funnene klart presentert?	Ja	Ja	Ja
<b>Del C: Kan resultatene være til hjelp i praksis?</b>			
Hvor nyttig er funnene fra denne studien?	Jeg vurderer at funnene i forskningen er nyttig og kan være til hjelp for videre praksis.	Jeg vurderer at funnene i forskningen er nyttig og kan være til hjelp for videre praksis.	Jeg vurderer at funnene i forskningen er nyttig og kan være til hjelp for videre praksis.