

Utenfor samfunnet – Innenfor gruppen

En oppgave om sosialt gruppearbeid med personer med rusavhengighet

Kandidatnummer 575

Bachelor i sosialt arbeid, våren 2017

SOS3900

Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for samfunnsvitenskap

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	3
1.1 Overordnet	3
1.2 Valg av tema	3
1.3 Forforståelse av tema	4
1.4 Sosialfaglig relevans	5
1.5 Problemstilling og avgrensing	5
1.6 Begrepsavklaring	6
1.6.1 Personer med rusavhengighet	6
1.6.2 Sosialt gruppearbeid	6
1.6.3 Gruppeleder	7
1.6.4 Gruppeprosessen	7
1.6.5 Likemannsarbeid	7
1.6.6 Selvhjelp	8
2. Metode	8
2.1 Hva er metode?	8
2.2 Litteratursøk	8
2.3 Kildekritikk	9
3. Teori	10
3.1 Innledning	10
3.2 Hvorfor grupper?	10
3.3 Sosialt gruppearbeid	11
3.3.1 Overordnet om sosialt gruppearbeid	11
3.3.2 Gruppeprosessen	12
3.3.3 Gruppemedlemmenes roller i gruppen	13
3.3.4 Samarbeid og samspillslyst	14
3.4 Gruppeleder	15
3.5 Kunnskap	16
3.5.1 Overordnet om kunnskap	16
3.5.2 Rusavhengighet	16
3.5.3 Tilbakefall og mestringsstrategier	17
3.5.4 Motivasjonsarbeid	17
3.6 Ferdigheter og egenskaper	18
3.6.1 Innledning	18
3.6.2 Northen og Kurland (2001) sine prinsipper for praksis	19
3.6.3 Væremåte og personlighet	19
3.7 Verdier	20
4. Drøfting	21
4.1 Innledning	21
4.2 Hva kan skje dersom gruppelederen tar for stor plass?	21
4.3 Hvordan redusere angst?	23
4.4 Kan trygghet bli vektlagt for tungt?	23
4.5 Hvorfor kan håndteringen av utfordrende gruppemedlemmer bli så ulik?	24
4.6 Hva kan konsekvensen være av manglende forståelse av ambivalens?	25
4.7 Kunnskap som gikk igjen i min praksiserfaring med sosialt gruppearbeid	26
4.8 Er den profesjonelle gruppelederrollen uavhengig gruppelederens eget ståsted?	27
4.9 Er sosialt gruppearbeid og gruppeterapi det samme?	28
5. Oppsummering	29
Litteraturliste	30

1. Innledning

1.1 Overordnet

Avhengig av hvordan man regner er det minst 2-300 000 mennesker med alkoholproblemer i Norge, minst 20-30 000 mennesker med problemer med narkotika og minst 30-50 000 mennesker med et problemfylt forhold til reseptbelagte legemidler med misbrukspotensial. (Bramness 2011, sitert fra Lossius 2011, 5).

Som det følger av det siterte, er tallet på personer med rusproblemer i Norge svært høyt. I 2015 kostet psykisk helsevern og rusbehandling staten nesten 29 milliarder kroner, hvilket vil si omtrent 9600 kroner per innbygger (Statistisk sentralbyrå 2016). Rusavhengighet er både komplisert og sosialt urettferdig (Lossius 2011, 23). Det finnes ennå ikke én behandlingsform som kan hjelpe alle personer med rusproblemer. Mange har behov for tjenester som er sammensatte med både psykologisk, medisinsk, økonomisk og sosial hjelp (Lossius 2011, 37).

Denne oppgaven skal handle om hvordan man kan støtte og hjelpe personer med rusavhengighet gjennom sosialt gruppearbeid. I oppgavens punkt 1 vil jeg først beskrive valg av temaet *sosialt gruppearbeid med personer med rusavhengighet*. Deretter vil jeg redegjøre for min forforståelse av temaet, samt for egne erfaringer. Jeg vil så redegjøre for oppgavens problemstilling og avgrensninger, før jeg avslutningsvis definerer begreper som brukes i oppgaven.

1.2 Valg av tema

Temaet for oppgaven er sosialt gruppearbeid for personer med rusavhengighet. Motivasjon for valg av temaet fant jeg i min siste praksisperiode, som var hos en organisasjon som jobber med rusavhengige gjennom botilbud, individuelle samtaler og gruppearbeid. Under praksisperioden ble jeg særlig opptatt av gruppearbeidet som ble gjennomført hver uke. I starten var jeg kun observatør, men etter hvert fikk jeg også mulighet til selv å lede deler av gruppearbeidet i samarbeid med de faste gruppelederne. Det var interessant å følge med på gruppedynamikken, og å observere hvordan sosionomene utførte arbeidet i gruppene på nokså ulike måter.

Gruppetilbudet var frivillig. I begynnelsen fulgte jeg bare med på hva den enkelte fortalte. Etter hvert som ukene gikk og jeg hadde observert en rekke grupper, begynte jeg imidlertid å legge merke til hvordan gruppedeltakerne tok mer ansvar, hvordan de i stadig større grad

henvendte seg til hverandre i stedet for til gruppelederen, og hvordan de oftere delte av egne erfaringer for å støtte hverandre. Jeg så også hvordan utviklingen varierte mellom de ulike gruppene.

Da det kom nye, faste deltakere til gruppene, kunne jeg følge med og se deres utvikling fra starten. Gjennom samtaler med gruppemedlemmene fikk jeg en opplevelse av at disse gruppene var verdifulle for mange. Samtidig ble jeg nysgjerrig på hvorfor gruppene fungerte og utviklet seg ulikt. De ulike gruppeledernes faglige bakgrunn var jo lik og livssituasjonen til deltakerne på tvers av gruppene var også relativt like. Videre hadde alle gruppene som målsetting enten å redusere inntaket av rusmidler, altså skadereduksjon (Helsedirektoratet 2010), eller totalavhold.

1.3 Forforståelse av tema

Å være avhengig av rusmidler er problematisk i seg selv, men kan også medføre negative konsekvenser utover selve rusproblematikken. Eksempler på slike negative konsekvenser kan være isolasjon og et begrenset, sosialt nettverk. Gjennom praksisperioden ble jeg interessert i hvordan sosialt arbeid gjennom gruppearbeid kan hjelpe til å dekke et av de viktigste menneskelige behovene, nemlig å tilhøre et fellesskap. Gjennom gruppearbeidet erfarte jeg at mange personer med rusavhengighet ble motivert til å gå inn i et behandlingsopplegg. Denne motivasjonen opplevde jeg var knyttet til det å treffe andre mennesker, og særlig til det å treffe andre mennesker som deler mange av de samme utfordringene som en selv.

Gjennom praksisperioden erfarte jeg hvordan sosialt gruppearbeid *kan* fungere. Mitt inntrykk er at gruppearbeid kan være svært effektivt for mange. Gjennom gruppearbeid får medlemmene rom til å dele av seg selv og gi hverandre støtte.

Gjennom praksis har jeg fått en forståelse av at likemannsarbeid i grupper er verdifullt, fordi det er mer verdifullt å høre at ”det kommer til å ordne seg”, fra en person som selv har erfart rusavhengighet. Jeg har videre fått en forforståelse av at gruppearbeid ikke passer for alle, og at det er noen forutsetninger som må være tilstede for at en gruppe skal fungere etter sin hensikt. Eksempelvis anser jeg gruppeleders evne til å skape trygghet, som en av de grunnleggende forutsetningene. Det er denne tematikken, nemlig de grunnleggende forutsetninger for å lykkes med sosialt gruppearbeid, jeg ønsker å belyse i oppgaven. Jeg vil belyse problemstillingen gjennom relevant teori. Deretter vil jeg sette egne erfaringer med

gruppearbeidet opp mot teorien. Hvilke forutsetninger må være tilstede for at enkeltpersoner i gruppene skal nå egne målsettinger?

1.4 Sosialfaglig relevans

Sosionomens oppgave er å jobbe for at mennesker får en bedre livssituasjon. Oppgaven skal utføres i samarbeid med dem det gjelder (Berg mfl. 2015, 24). *FOs Yrkesetiske grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere* (2015, 3) trekker frem at sosionomer har som samfunnsoppdrag å hjelpe personer som har behov for hjelp. Denne hjelpen skal bidra til å sikre menneskeverdige levekår og livskvalitet. Andre viktige punkter i det yrkesetiske grunnlagsdokumentet er kamp mot fattigdom, solidaritet med utsatte grupper samt arbeid for sosial rettferdighet og sosial endring (Fellesorganisasjonen 2015, 3).

1.5 Problemstilling og avgrensning

Oppgavens overordnede problemstilling er:

”Hvilke elementer er det viktig at sosionomer har god kjennskap til når de skal utøve sosialt gruppearbeid med personer med rusavhengighet?”

I oppgaven skal *elementer* forstås som hva sosionomen trenger av kunnskap, ferdigheter og evner for å sikre gruppens ressurser og mål. Andre viktige elementer er grunnleggende holdninger og verdier som gjør seg gjeldene i sosialt gruppearbeid.

Med *sosialt gruppearbeid* menes et tilbud som supplerer annen behandling, som typisk vil være medisinsk eller terapeutisk. Det sosiale gruppearbeidet er altså et fora hvor medlemmene får snakket om og drøftet sine utfordringer med flere enn én person som tilhører. Videre er tilhørerne i all hovedsak personer i tilsvarende eller liknende livssituasjon. En forutsetning for deltakelse, er at gruppemedlemmene møter upåvirket av rusmidler til gruppemøtene.

Under punkt 3 vil jeg belyse teorier knyttet til gruppeleders faglige kunnskap, ferdigheter, verdier og holdninger, samt hva som gir god rolleforståelse hos gruppeleder. Gruppeleder trenger også kunnskap om brukergruppens spesielle behov og gruppers etablering, modning og avvikling. Dette er et omfattende område. I denne oppgaven vil jeg derfor ikke gå i dybden på gruppers utvikling, men i stedet konsentrere meg om de to andre forholdene som er viktige

for gruppens suksess, nemlig hvilke faglige kunnskaper og rolleforståelse gruppeleder må ha for å hjelpe gruppen.

I følge Lossius (2015) finnes det mange ulike terapimetoder som kan brukes i behandling av personer med rusavhengighet; herunder blant annet kognitiv terapi og gruppeterapi. I teorien er man uenige om sosialt gruppearbeid er terapi eller ikke. Jeg skal ikke skrive en oppgave om gruppeterapi, men det finnes en del felleselementer i gruppeterapi og i sosialt gruppearbeid som det kan være nyttig å tilføre. Jeg vil derfor kort behandle den teoretiske diskusjonen under punkt 4.9, samt der peke elementer fra gruppeterapien som også gjør seg gjeldende i sosialt gruppearbeid.

1.6 Begrepsavklaring

1.6.1 Personer med rusavhengighet

Personer med rusavhengighet skal her forstås som personer med en trang til å innta rusmidler, både legale og illegale. *Personer med rusavhengighet* er brukt bevisst i oppgaven fremfor *rusavhengige*, fordi sistnevnte kan sette folk i bås og bli en identitet som kan bli vanskelig å endre. Barn *er* ikke sin diagnose slik Frøyland (2017, 44) understreker. På samme måte *er* man ikke rusavhengig, man *har* en rusavhengighet.

1.6.2 Sosialt gruppearbeid

I følge Heap (2005) er grunntanken i sosialt gruppearbeid at medlemmene skal hjelpe seg selv og andre ved å dele følelser, erfaringer og opplysninger. Marjorie Murphy sitert i Northen og Kurland (2001, 10), beskriver gruppearbeid som ”en måte å drive sosialt arbeid på som har som mål å fremme og styrke personers sosiale fungering gjennom meningsfulle gruppeopplevelser”.

Her skal sosialt gruppearbeid forstås som et frivillig tilbud til personer med rusavhengighet. Hensikten med gruppearbeidet er å tilby et tiltak som kan benyttes frem mot et behandlingsopplegg eller underveis som supplement til behandling, for å opprettholde motivasjonen knyttet til annet behandlingsopplegg.

Gruppen fungerer som et sted hvor medlemmene kan gi hverandre råd og veiledning ettersom medlemmene kan være på ulike stadier frem mot rusfri tilværelse. Gruppearbeid skal altså

først og fremst fungere som *hjelp til selvhjelp*. Betegnelsene jeg kommer til å bruke er *sosialt gruppearbeid*, *gruppearbeidet* eller *arbeidet*.

1.6.3 Gruppeleder

Ideen bak sosialt gruppearbeid er at gruppeleder skal bidra til gruppeprosessen, ikke styre den. Lederens oppgaver er blant annet å planlegge, igangsette, komme med forslag, informere, avklare, tolke, konfrontere, støtte og tilrettelegge (Heap 2005, 33). I følge Heap (2005) er grunnprinsippet at lederen skal være tilbakeholden, og samtidig anerkjenner at det kan være utfordrende å finne riktig balanse mellom for mye og for lite innblanding i prosessen.

Hvordan gruppeleder fyller gruppelederrollen er avhengig av kunnskap, evner, ferdigheter, holdninger, verdier og forståelse av gruppens behov. Gruppeleder skal blant annet sørge for at medlemmene får støtte i gruppen hva gjelder egen målsetting, og å fremme en åpen og trygg gruppe hvor det er rom for alle til å delta (Heap 2005, 195). I denne oppgaven vil gruppelederen være en sosionom. Jeg benytter begrepene *gruppeleder*, *leder* og *sosionom* gjennom oppgaven.

1.6.4 Gruppeprosessen

Gruppeprosessen skal være hovedressursen i gruppearbeidet, slik Shulman (2003) siteres i Heap (2005): ”gruppen er et gjensidig hjelpesystem”. Gruppemedlemmene er i gruppen for å arbeide, for å gi og ta, og det er gjennom medlemmenes arbeid i gruppen at de selv får dekket de behovene som brakte dem til gruppen (Heap 2005, 23).

1.6.5 Likemannsarbeid

Likemannsarbeid er basert på prinsippet om at man i møte med andre mennesker, bruker sine egne erfaringer. Samtalen er et av de viktigste elementene. En likemann er en person som tilegnet seg erfaringer, og som har bearbeidet disse (Sjåfjell og Myhra 2015). I følge Helse- og sosialdepartementet (2001) er det vanlig at de som går inn i et samarbeid som likemann, har kommet lenger i sin bearbeidingsprosess. Likemannsarbeid kan benyttes på ulike måter, blant annet gjennom grupper som selvhjelpsgrupper eller samtalegrupper (Sjåfjell og Myhra 2015).

1.6.6 Selvhjelp

Selvhjelp er beskrevet av Helsedirektoratet (2014) som et redskap som kan benyttes av personer med livsproblemer. Selvhjelp handler om å avdekke egne ressurser og å ta ansvar for eget liv og den veien man ønsker å gå (Sjåfjell og Myhra 2015). Helsedirektoratet (2014) poengterer også at all selvhjelp bygger på prinsippet om å oppnå større grad av livsmestring og myndiggjøring gjennom kollektive prosesser (Sjåfjell og Myhra 2015).

2. Metode

2.1 Hva er metode?

Metode i oppgaveskriving kan betegnes som et middel for å finne data, altså informasjon og kunnskap, som belyser den problemstillingen man har valgt på en interessant måte (Dalland 2012, 112). I dette kapitlet vil jeg beskrive hvilken metode som er benyttet i oppgaven og jeg vil beskrive hvordan jeg har gjennomført litteratursøk. Jeg vil også kommentere kildekritikk.

2.2 Litteratursøk

Denne oppgaven er utført som en litteraturstudie, hvilket vil si at oppgaven er basert på litteratur som allerede eksisterer (Dalland 2012, 223). En annen metode for å belyse problemstillingen kan være kvalitative intervjuer. Litteraturstudie er valgt på grunn av oppgavens omfang.

Oppgaven er hovedsakelig basert på litteratursøk i databasen Oria. Søkeord som er benyttet er *gruppearbeid*, *rusavhengige*, *selvhjelpsgrupper* og *rusbehandling*. Da sosialt gruppearbeid har vært et av emnene vi har hatt på studiet, har jeg også benyttet meg av pensumlisten til faget. Ved å se gjennom litteraturlister i andre tidligere bacheloroppgaver, masteroppgaver og bøker, har jeg også funnet ytterligere litteratur som jeg kunne søke opp i Oria. Lederen ved min siste praksisplass har også tilført henvisninger til relevante nettsider og boktitler.

Videre har jeg gjort søk på hjemmesidene til organisasjoner som Kirkens Bymisjon, Helsedirektoratet og ROP. Søkeordene jeg benyttet er *gruppeterapi*, *sosialt gruppearbeid* og *rus/rusavhengighet*. På hjemmesidene fant jeg artikler som ga flere perspektiver rundt temaet. I tillegg til litteratursøk har jeg vært på besøk på A-senteret – Kirkens Bymisjon og snakket med en klinisk sosionom som holder grupper for personer med rusavhengighet. Her fikk jeg

blant annet tips om å søke etter litteratur av Irvin Yalom, som skriver om virksomme faktorer i gruppeterapi.

2.3 Kildekritikk

Underveis i litteratursøkene har jeg hele tiden vært oppmerksom på å opprettholde et kritisk blikk. Der det har vært mulig har jeg benyttet de nyeste utgavene av bøker. Artiklene jeg har benyttet har vært intervjuer av fagpersoner eller artikler skrevet av fagpersoner. Alle forfattere har sitt faglige ståsted, sine erfaringer og sitt perspektiv. Forfatternes forforståelse innebærer etter min oppfatning at ingen teori eller betraktning kan utgjøre fasit, men de må i stedet anses som alternative måter å forstå temaet på.

Da jeg gjorde litteratursøk helt i begynnelsen av skriveprosessen, fant jeg ofte litteratur om gruppeterapi. Først så jeg bort i fra denne litteraturen, idet gruppeterapi i utgangspunktet ikke var del av oppgavens tema. Jeg fant imidlertid at mye av det som stod i bøkene likevel var relevant for oppgaven, da det viste seg å være mange likhetstrekk i teori knyttet til gruppeterapi og teorien knyttet til sosialt gruppearbeid.

Gjennom litteratursøkene fant jeg videre mer relevant litteratur på engelsk enn på norsk. Bakgrunnen for at omfanget av relevant litteratur var større på engelsk, skyldes dels at det er langt flere forfattere som skriver på engelsk. Jeg har imidlertid også en antakelse om at sosialt gruppearbeid som metode er mer brukt i land som USA, Australia og England, enn hva det er i Norge. Selv om jeg fant mye god litteratur på engelsk, er det viktig å ikke ta for gitt at denne kunnskapen kan overføres til Norge. Vi har ulike samfunn, hvor problematikken kan være forskjellig på mange områder. Det er viktig å ha et kritisk blikk på denne problemstillingen. En kan heller ikke se bort ifra at når man oversetter litteratur, kan det forekomme feiltolkninger som kan føre til ubevisste antakelser (Eide og Eide 2004, 16).

Deler av litteraturen jeg har benyttet i arbeidet med oppgaven, har vært pensum tidligere i studieløpet. Slik jeg ser det, øker troverdigheten til kildene idet professorer ved fakultetet også har valgt ut denne litteraturen for tidligere kurs. Mye av den engelske litteraturen har videre referert til forfattere jeg kjenner fra tidligere, hvilket også har gjort meg mer trygg på kildenes faglige kvalitet.

3. Teori

3.1 Innledning

Under punkt 3 vil jeg først gi en generell behandling av grupper og gruppens plass i menneskets utvikling. Til å belyse denne tematikken har jeg valgt teorien til Ken Heap og Helen Northen og Roselle Kurland. Å forstå betydningen av grupper, er grunnleggende for å forstå det sosiale gruppearbeidets plass i arbeidet med personer med rusavhengighet. Deretter behandler jeg teori vedrørende sosialt gruppearbeid (Northen og Kurland 2001), gruppeprosessen (Heap 2005) og teori om gruppelederen. Under teorien om gruppelederen beskriver jeg hvilken kunnskap, evner, ferdigheter og verdier som er viktige at gruppelederen har. Her fokuserer jeg særlig på kunnskap om rusavhengighet og forståelse av tilbakefall og mestringsstrategier. Jeg har valgt disse temaene fordi de berører de fleste som vil endre rusatferd.

Videre beskriver jeg også teorier om henholdsvis ambivalens og motivasjon, fordi jeg gjennom praksis så hvordan disse temaene ble vektlagt. Motiverende intervju (MI) er en samtaleteknikk som benyttes i blant annet arbeid med personer med rusavhengighet (Andresen 2011, 195). Metoden er viktig i arbeid med personer med rusavhengighet, men teorien om MI er svært omfattende og kompleks. Av hensyn til oppgavens omfang har jeg derfor valgt å utelate denne teorien.

3.2 Hvorfor grupper?

Mennesker er sosiale skapninger som er avhengige av å være en del av gruppen for å kunne tilfredsstille sine mest grunnleggende behov. Disse behovene er beskyttelse, opplæring, følelsesmessig varme og bekreftelse på vårt egenverd (Heap 2005, 13). Medlemskap i grupper gir altså trygghet på flere plan.

Det er gjennom medlemskap i grupper mye av vår utvikling skjer. Vi bli født inn i avhengighet av andre personer for å overleve. Viktige grupper tidlig i livet er eksempelvis familie, venner og skoleklassen (Heap 2005, 13). Noen grupper er man innom i korte perioder, mens andre er mer langvarige, noen ganger livsvarige.

Gjennom hele livet er gruppene vi er medlem av med på å påvirke vår selvoppfatning (Kjølstad 2004, 11). Det er et gjensidig avhengighetsforhold mellom individ og gruppe, som kan være på godt og på vondt. Det kan føles undertrykkede og hemmende å streve for å

tilfredsstillende gruppens krav, særlig i gategjenger og rusmiljøer (Helen Northen og Roselle Kurland 2001, 54). Det er imidlertid når man har det vanskelig at man ser verdien av å ha noen rundt seg som er der når man trenger det som mest (Heap 2005, 14).

Mange har opplevd økt selvkontroll, målbevissthet og mot på grunn av andre personers nærvær, enten det er fysisk eller at man bare vet at personene er der for en uansett hva som skjer (Heap 2005, 14). Heap (2005) mener at disse faktorene blant annet viser hvilke muligheter som finnes i gruppearbeid når det kommer til å få og gi støtte, å løse problemer, ta avgjørelser og å utvikle og vedlikeholde hensiktsmessig atferd.

3.3 Sosialt gruppearbeid

3.3.1 Overordnet om sosialt gruppearbeid

Under dette punktet vil jeg først gå nærmere inn på hva sosialt gruppearbeid er, og beskrive gruppeprosessen med utgangspunkt i Yaloms (1985) grunnleggende gruppefaktorer (3.3.2). Jeg vil også gå inn på roller som utspiller seg i gruppen (3.3.3), før jeg under punkt 3.3.4 vil redegjøre for teori om samarbeid og samspillslyst som er to viktige elementer for vellykket gruppearbeid.

Som beskrevet under punkt 3.2, er gruppetilhørighet viktig for alle menneskers utvikling. Den gjensidige relasjonen gruppe medlemmene får til hverandre utgjør derfor kjernen i sosialt gruppearbeid. Hovedformålet er å frigjøre individene og samtidig hjelpe dem til å støtte hverandre (Northen og Kurland 2001, 16). Utveksling av ideer, forslag og løsninger er verdifullt ettersom medlemmene har ulik erfaring. De kan gi hverandre viktige tips som gir flere perspektiver på egen situasjon og som gir ulike måter å få til endring på (Kleppe 2015, 135-136). Ved at gruppeleder skaper en trygg gruppe med respekt og tilhørighet, vil medlemmene kunne lytte til hverandre og prøve å forstå andres meninger og opplevelser (Lossius 2011, 314). I den optimale gruppen blir medlemmene møtt med gjensidig oppmuntring og støtte (Lossius 2011, 303).

Hvilket utbytte medlemmene får av gruppearbeidet vil være ulikt fra gruppe til gruppe, ettersom det er de ulike medlemmene som skaper gruppen og sørger for gruppens utvikling. Gruppe medlemmene har ulike behov, ønsker og kapasitet, og gruppelederen vil ha ulik funksjon og påvirke ulike grupper forskjellig (Northen og Kurland 2001, 18). Mange medlemmer kan tidligere ha følt seg avmektige og alene i kontakt med velferdssystemet, men

i grupper blir ”maktbalansen” annerledes fordi er man ikke alene om å motta hjelp, man er faktisk i flertall (Lossius 2011, 304).

3.3.2 *Gruppeprosessen*

I følge (Heap 2005, 22-23) er gruppeprosessen basert på at det er medlemmene i gruppen som hjelper både seg selv og andre, og det er et jevnbyrdig forhold mellom alle i gruppen. Heap (2005, 23) trekker frem et viktig poeng når han sier at dersom man ikke bruker gruppens ressurser, blir det vanskelig å forklare hvorfor man skal jobbe i grupper i stedet for individuelt. I denne forbindelse har gruppeleder en viktig rolle, hvilket jeg behandler nærmere under punkt 3.4.

Gruppeprosessen forutsetter at det er samhandling mellom medlemmene og at det utvikles personlige forhold mellom dem. Heap (2005, 22-23) peker på at for å kunne realisere prinsippet om gruppen som hovedressurs, må man klarlegge betingelsene for en hensiktsmessig sammensetting og utvikling av gruppen, samt en meningsfull ansvarsfordeling mellom gruppen og gruppeleder. Enda et viktig poeng er at medlemmene i gruppen må ha et visst ønske om samspill og et visst engasjement i hverandre. De må også ha en forståelse av at deltakelse i gruppen vil gi dem noe som er av verdi (Heap 2005, 25-26).

Viktige faktorer for en effektiv gruppeprosess er at det skapes trygghet, mening og tilhørighet blant gruppemedlemmene og gruppeleder (Kjølstad 2004, 44). Den amerikanske psykiateren Irvin Yalom (1985) har utviklet en oversikt over elleve virksomme faktorer i gruppeterapi (Furuholmen og Andresen 2007, 206-209). Jeg har valgt ut fem av de elleve faktorene som jeg vil trekke paralleller til i denne oppgaven om sosialt gruppearbeid. Faktorene jeg ønsker å behandle er håp, universalitet, formidling av informasjon, gruppesamhørighet og interpersonlig læring. Gjennom samtale med en klinisk sosionom ved A-senteret fikk jeg vite at disse faktorene er noen av de A-senteret trekker frem som de viktigste i deres gruppearbeid.

Yalom (1985) sine virksomme faktorer i gruppeterapi (Furuholmen og Andresen 2007, 206-209):

- *Håp* - dersom gruppens medlemmer ser håpløst på livet og er pessimistiske angående fremtiden kan det være vanskelig å få til endring. Ved å aktivt skape håp hos hver enkelt, ved at man fokuserer på det positive ved hvert enkelt individ, kan medlemmene få hjelp til å se hva de faktisk mestrer i gruppearbeidet. Dersom medlemmene i gruppen skal kunne ha tro på egne evner og muligheter, er det

avgjørende at sosionomen har tro på hvert enkelt medlem til tross for tilbakefall underveis.

- *Universalitet* - ved at gruppen deler erfaringer, diskuterer ulike temaer og problemstillinger, ser man at andre kan ha det slik som en selv. Det kan være en lettelse for mange å få en bekreftelse på at man ikke er så ulik alle andre.
- *Formidling av informasjon* – det kan være informasjon om rus, tilbakefall, psykiske lidelser, helse, medikamenter, ulike behandlingsmetoder og så videre. All denne informasjonen kan gi grobunn for diskusjoner og drøfting, som igjen kan bidra til læring. Denne informasjonsutvekslingen kan gi medlemmene en opplevelse av å være nyttig for andre. Dette kan gi mestringsfølelse. Det å gi noen råd i gruppen kan kanskje også bidra til at man føler seg mer forpliktet til å følge de rådene man har gitt andre.
- *Gruppesamhørighet* - ved at man føler seg sett, respektert, verdsatt og anerkjent. Gruppesamhørighet vil gi en følelse av tilhørighet, noe som enkelte medlemmer kan ha savnet dersom de har kuttet kontakt med venner fra rusmiljøet.
- Gjennom *interpersonlig læring* kan medlemmene bli mer bevisste på hvordan de er i relasjon til andre. Man kan bli mer oppmerksom på egen atferd gjennom å få tilbakemelding eller bekreftelse på at man agerer på riktig måte, eller at man må gjøre ting annerledes for at man skal kunne skape nye gode relasjoner. Gruppen kan fungere som et sted hvor man kan utforske ulike typer atferd og se hva som er det mest konstruktive. Gjennom å se at andre medlemmer forteller om vonde og vanskelige ting i livet, kan man få mer tro på at man selv også kan klare det. Gjennom å uttrykke seg i gruppen kan man føle en lettelse ved at man har fått sagt ting høyt ut til en gruppe som da blir vitne til det man jobber med.

3.3.3 Gruppemedlemmenes roller i gruppen

Det er viktig at gruppeleder har en forståelse for at gruppemedlemmer inntar ulike roller i ulike sammenhenger. Gruppemedlemmene vil også innta flere og mer markante roller, ettersom de blir trygge på hverandre (U.S Department of Health and Human Services 2005, 15).

Roller fra fortiden kan utspille seg i nåtid. Furuholmen og Andresen (2007, 134) forklarer hvordan rolleerfaringer fra medlemmenes tidligere liv utspilles på ny i gruppen. Det kan for eksempel handle om en autoritær far som gruppelederen kan minne om, eller andre roller man

har hatt konflikter med som man gjenkjenner i gruppen. Rolleerfaringer kan ofte skje helt ubevisst, og overføringene er viktig materiale å jobbe videre med og utforske (Furuholmen og Andresen 2007, 201).

Et annet viktig aspekt når det kommer til roller innad i gruppen, er at det er viktig å se på hva slags rolle medlemmene selv har hatt i oppvekst og frem til i dag. Personer med rusavhengighet har ofte fått stempelet som syndebukken både i familien og i samfunnet (Furuholmen og Andresen 2007, 96).

3.3.4 Samarbeid og samspillslyst

Samarbeidet skal skapes og utvikles innenfor en ramme der personen både vil og ikke vil få til endring på samme tid (Hole 2014, 108). Gjennom arbeidet påpeker Hole (2014) at vi som hjelpere skal stimulere personens egen kunnskap til å komme ut av rusproblemene og samarbeide om hvilke betingelser og muligheter som må være til stede for å oppnå dette.

Hole (2014, 109) forklarer at når rusmidler tar kontroll over livet til en person, har personen mistet sin indre kontroll og blir styrt utenfra. For å få til en snuoperasjon, må samarbeidet mellom gruppemedlemmene og gruppeleder hele veien handle om å sette personen i en ”ansvarlig posisjon” som er tilpasset den enkelte (Hole 2014, 109). Gjennom dette arbeidet vil personen kunne ta tilbake sin indre kontroll fra rusmidlene. Personer som sliter med rusavhengighet kan ha en del erfaringer med negative samspill og relasjoner til andre som er preget av utrygghet, mistillit og skuffelse. En svært viktig faktor i behandling av rusproblemer som Hole (2014) legger vekt på, er hvordan personen sakte men sikkert kan utvikle ”samspillslyst” uten å føle en kontroll utenfra som gir en trang til å innta rusmidler. Kontaktetableringen mellom klient og helper er avgjørende for å skape åpenhet, gjensidighet, mestringsopplevelser og å ta ansvar.

Gruppeleder har også som oppgave å skape et samspill medlemmene i mellom. Å ha en holdning, en forventning og en genuin tro på at gruppemedlemmene sitter på nyttig kunnskap er viktig. Dette kan vises ved å stille spørsmål til gruppen om hva de tenker om ulike temaer som blir tatt opp. Man kan også som gruppeleder vinkle spørsmål slik at man får medlemmene til å svare på hverandres spørsmål. Slik spørsmålsstilling bidrar igjen til å skape samspill mellom medlemmene, og ikke bare mellom gruppeleder og medlemmene (Kjølstad 2004, s. 131).

3.4 Gruppeleder

Jeg har nå tatt for meg gruppeprosessen med viktige underpunkter. Under dette punktet vil jeg først se nærmere på temaer som gruppeleder behøver kunnskap om. Deretter går jeg inn på hvilke ferdigheter og egenskaper forfatterne Northen og Kurland (2001) trekker frem som viktige i sosialt gruppearbeid. Her vil jeg også ta for meg gruppeleders personlighet og væremåte, fordi disse påvirker praksisen sosionomene utfører. Til slutt vil jeg beskrive viktige verdier presentert i Fellesorganisasjonens yrkesetiske grunnlagsdokument (2015) som man som yrkesutøver forplikter seg til å basere sin praksis på.

I følge Heap (2005, 26-27) må gruppeleder finne en balanse mellom å styre og å trekke seg tilbake, og la gruppeprosessen være hovedressurs. Med denne balansen beskriver han faren ved at en gruppeleder tar en mer sentral rolle enn nødvendig. Konsekvensen kan bli at medlemmene henvender seg mer til lederen enn til gruppen. Dersom lederen tar for stor plass, kan det gå på bekostning av viktige ressurser i gruppen som utveksling av tanker, tilknytninger, problemer, sammenlikninger og assosiasjoner, som er sterke ressurser til støtte, vekst og forandring (Heap 2005, 22).

Veiledning av gruppeleder er viktig for at han/hun skal kunne ta i bruk gruppeprosessen på en best mulig måte. Dersom gruppeprosessen foregår samtidig som gruppelederen får faglig veiledning og gjør en selvkritisk vurdering underveis, vil det hjelpe lederen til å øke bruken av gruppeprosessen (Heap 2005, 28). Ved veiledning blir det i følge Heap (2005, 28) også lettere å legge mindre vekt på egen autoritet og selvpresentasjon innad i gruppen. I stedet kan fokus være på å registrere, respektere og mobilisere de ressurser som de medlemmene i gruppen med størst og mest komplekse utfordringer bringer inn til gruppens fellesskap. Ikke alle grupper vil kunne oppnå en høy grad av selvstendig fungering, men alle grupper kan forbedre sitt nivå noe (Heap 2005, 29).

Gruppelederen har ansvar for å skape en trygg og støttende gruppekultur ved hjelp av ulike ferdigheter. Jeg kommer tilbake til hvilke ferdigheter og egenskaper som vektlegges, under punkt 3.6. Først skal jeg se nærmere på hvilken faglig kunnskap som kreves av gruppeleder.

3.5 Kunnskap

3.5.1 Overordnet om kunnskap

For å kunne utøve sosialt arbeid er det behov for teoretisk kunnskap om gruppen man jobber med. Kunnskap er dynamisk og endrer seg hele tiden. Teorien former praksisen og praksisen former teorien (Berg mfl. 2015, 20). Politikken som føres på rusfeltet endrer seg også stadig. Det debatteres kontinuerlig om hva slags behandling som fungerer og hvordan man skal forstå rusproblematikken. Som gruppeleder kan det være lurt å hele tiden holde seg oppdatert på hva som er den rådende forståelsen i samfunnet. Samtidig må man ikke utelukke andre forståelser. I det videre vil jeg redegjøre for noen enkelttemaer som det er viktig at gruppelederen har kunnskap om.

3.5.2 Rusavhengighet

Som gruppeleder kreves det kunnskap om gruppen man skal jobbe med. Rusavhengighet innebærer mange negative konsekvenser (Helsedirektoratet 2015). Furuholmen og Andresen (2007, 72-73) har en liste med ulike områder med utfordringer som ofte berører personer med rusavhengighet. Medisinsk er ofte almenntilstanden nedsatt grunnet dårlig ernæring, manglende personlig hygiene og man kan være mer utsatt for skader og ulykker. Dersom konsekvensene av rusavhengigheten er omfattende, kan det bli vanskelig å være i arbeid og det kan være krevende å opprettholde det sosiale nettverket. Dette kan igjen resultere i ensomhet og isolasjon (Helsedirektoratet 2014, 52).

Furuholmen og Andresen (2007, 72-73) nevner en del utfordringer som kan kjennetegne personer med rusavhengighet. Sosialt mangler personer med rusavhengighet ofte tilhørighet, familie, venner og en funksjon i samfunnet. Mange har også reduserte sosiale ferdigheter. For personer med rusavhengighet er depresjon og paranoiditet ikke uvanlig. En del mangler skolegang, allmennkunnskap, praktisk kunnskap og arbeidserfaring. Økonomisk er man oftere dårligere stilt og mangler materielle goder som personer på samme alder har. Som Furuholmen og Andresen (2007, 73) presiserer har ikke alle personer med rusavhengighet disse utfordringene, ettersom type utfordringer kan ha sammenheng med den enkeltes oppvekst, personlighet og hvor lenge de har brukt rusmidler. Furuholmen og Andresen (2007, 73) poengterer også at selv om en del personer med rusavhengighet kan ha en, flere eller sammensatte utfordringer, er det viktig at man i gruppen fremmer de styrkene og ressursene personen med rusavhengighet kan ta i bruk.

3.5.3 Tilbakefall og mestringsstrategier

Tilbakefall er naturlig når man forsøker å endre rusatferd. I en artikkel av Eva Holte (2015) forteller en sosialkonsulent om tilbakefall og om hvordan man etablerer forbyggende mestringsstrategier. Hun forklarer at når man har en rusavhengighet, vil kroppen ofte ha rusmidler når det oppstår situasjoner som er utfordrende. Det krever lang tid å avvenne kroppen det naturlige suget etter rusmidler etter mange år som bruker (Holte 2015). Hun presiserer også viktigheten av at personer ikke skal føle skam når de har hatt et tilbakefall, fordi det er en naturlig del av veien ut av rusavhengighet.

I følge psykolog Guri Vindegg er det ikke *det å slutte* å ruse seg som er det vanskelige, men å *ikke* begynne å ruse seg igjen (Vindegg 2011). Noe av det samme trekker Furuholmen og Andresen (2007, 95) frem: ”Problemet er ikke å slutte med heroin. Problemet er å skape en ny tilværelse”. For å utvikle mestringsstrategier må man utforske et tilbakefall.

Sosialkonsulenten i Holte (2015) sin artikkel forklarer hvordan man kan gå frem for å kunne forstå et tilbakefall og forhindre det i fremtiden, eller i hvert fall minske varigheten av det. Utgangspunktet tas i hvilke faktorer som bidro til at man endte opp med å ruse seg. Ved å se på disse faktorene, kan man finne andre måter å håndtere hendelser på som er mer konstruktive. For mange handler det også om å unngå risikosituasjoner hvor sannsynligheten for tilbakefall øker, eksempelvis store, sosiale tilstelninger eller situasjoner der man møter gamle kjente. Mestringsstrategiene må utvikles individuelt, selv om mye kan være likt fordi personer kjenner seg igjen i de samme risikosituasjonene (Holte 2015).

3.5.4 Motivasjonsarbeid

Innenfor helsefaget vektlegges motivasjonsarbeid i stadig større grad, eksempelvis i arbeid med personer med spiseforstyrrelser som står i en sterk ambivalens til endring (Johnsen 2010). Motivasjonsarbeid er også relevant i arbeid med personer med rusavhengighet, og gruppeleder trenger derfor kunnskap og ferdigheter til å utføre motivasjonsarbeid.

Motivasjon er ikke noe man har, men noe man gjør (Miller og Rollnick, 2002). Det hjelper ikke å ytre at man ønsker å gjøre endringer, dersom en ikke viser det i handling. Motivasjon består av tre viktige elementer: evne, villighet og å være klar (Miller og Rollnick 2002, 10). Evne handler om en persons forventning og tro på at han/hun kan klare å gjøre endringer, og om det er sannsynlig at personen vil lykkes. Tro på egne evner er vesentlig. Villighet handler om hvor sterk vilje personen har til å gjøre endringer. Å være klar handler om at man må være

i stand til og klar til å gjøre endring. Det hjelper ikke med tro på egne evner og ha villighet, dersom man ikke er klar for endring (Lauritzen mfl. 2010, 24-25).

Motivasjon henger alltid sammen med *motstand*. Hadde det ikke vært noen motstand, kunne vi bare endret oss til enhver tid dersom det var nødvendig. Motstanden er alle de gode og dårlige grunnene til at vi ikke har gjort noen endringer (Kjølstad 2004, 146).

Motivasjonen kan handle om at man selv ønsker å endre atferden fordi man ønsker å leve et annet liv, men kan også handle om ytre faktorer som å kunne få samvær med barna sine eller å ikke miste ytelse fra velferdsstaten (Mueser mfl. 2006, 124).

Når mennesker ønsker å gjøre en endring i for eksempel livsstil, har vi som regel både krefter i form av motivasjon og i form av motstand. Opplevelsen av kampen mellom disse kreftene, kalles ambivalens (Kjølstad 2004, 146). Personer med rusavhengighet kan ofte føle en sterk ambivalens når det kommer til å endre livsstil for å få tilbake kontrollen over livet, samtidig som de har en strek trang til å innta rusmidler.

Man kan se på ambivalens som en vekt, der man har argumenter for endring på den ene siden, og argumenter mot endring på den andre siden (Lauritzen mfl. 2010, 26). Tilfellet ved ambivalens er at man kan føle at det er likevekt mellom argumentene på de to sidene. Personen har ønsker som ikke lar seg realisere dersom man fortsetter å leve slik man pleier (Lossius 2015, 211). Det er naturlig å være ambivalent til forandring. Man kan oppleve både redsel og usikkerhet, som igjen kan bidra til en opplevelse av at det er enklere å bare fortsette som tidligere (Rosengren 2012, 26).

3.6 Ferdigheter og egenskaper

3.6.1 Innledning

Under punkt 3.5 redegjorde jeg for kunnskap som det er viktig at gruppeleder har. I det videre vil jeg trekke frem ferdigheter og egenskaper, som det i teorien blir angitt at den ideelle gruppeleder vil ha. Til slutt behandler jeg betydningen av gruppeleders væremåte og personlighet.

3.6.2 Northen og Kurland (2001) sine prinsipper for praksis

Northen og Kurland (2001, 21-22) redegjør for en del prinsipper for praksis, enten det er arbeid med personer individuelt, i familie eller grupper. Jeg har valgt å fokusere på prinsippene jeg mener er mest relevante for sosialt gruppearbeid.

Når man skal drive med gruppearbeid er det viktig at *sosionomen anerkjenner praksisen som meningsfull*. Det er sosionomens hovedansvar, men sammen med gruppen, å *utvikle og vedlikeholde samarbeidsalliansen*. Viktige komponenter i relasjonsbyggingen i gruppen er aksept, å være genuin, empati, makt og selvbevissthet.

Engasjement fra sosionomens side er viktig. Gruppeleder må se hele mennesket med alle faktorene som påvirker. Medlemmene i gruppen kan ha komplekse utfordringer som henger tett sammen. Sosionomens oppgave er også å *identifisere og støtte opp om medlemmenes styrker*, gjennom å styrke selvfølelsen, dyrke håp og oppmuntre til store, men oppnåelige mål. Det bør også forgå en *individualisering av grupped medlemmene*, vet at man ser på hver enkeltes behov og kapasitet, samtidig som man ser på de unike kvalitetene som ligger i nettverk og miljøet rundt personene.

Fleksibilitet er viktig ved at sosionomen bruker sine ferdigheter og ressurser til å møte behov på best mulig måte med sensitivitet for likheter og ulikheter i gruppen. *Sosionomens fokus bør være rettet mot gruppeprosessen, men samtidig på det verbale og nonverbale innholdet i gruppen*. Gjennom målbevisst bruk av *verbal og nonverbal kommunikasjon*, gjør sosionomen medlemmene bedre i stand til å uttrykke følelser, holdninger og meninger. Sosionomen *deltar i beslutningsprosesser som bidrar til myndiggjøring* av medlemmene. Dette kan utløse bruk av ressursene grupped medlemmene har i de sosiale nettverkene sine.

I en startfase med en gruppe kan gruppens medlemmer ha behov for å teste hvor mye en leder tåler av utrygghet og aggresjon. Testingen kan skje på ulike måter, for eksempel ved at medlemmer utagerer, utfordrer ved å stille vanskelige spørsmål, eller ved seksuell trakassering (Furuholmen og Andresen 2007, 196). Her presiserer forfatterne at lederne først og fremst bør se på dette som gruppens behov for trygghet.

3.6.3 Væremåte og personlighet

Hovedelementet i en gruppe er kommunikasjon og samhandling . Til tross for at fagpersoner kan ha lignende utdannelse og erfaring, kan man anta at de som profesjonelle utøver arbeidet

svært ulikt på grunn av personlighet og væremåte. Væremåte er reaksjonsmønstre og handlingsmønstre som har en tendens til å gjenta seg i ulike situasjoner. Væremåte er mulig å forandre dersom man er klar over hvordan man oppfører seg, og finner måter å endre væremåten på (Røkenes og Hanssen 2012, 141).

Personlighet er derimot mer stabile og faste, overordnede mønstre i individers opplevelse og atferd. Personlighet er mer dypereliggende enn væremåte og er derfor vanskeligere å endre (Røkenes og Hanssen 2012, 141). Væremåte og personlighet er viktige dimensjoner når man skal se om en fagperson er ekte og i kontakt med seg selv, eller om man er fremmedgjort og påtatt (Røkenes og Hanssen 2012, 141). Før jeg går over til drøfting under punkt 4, vil jeg i punkt 3.7 beskrive verdier som er viktig for alt sosialt arbeid, og som dermed også gjør seg gjeldene for sosialt gruppearbeid.

3.7 Verdier

Som sosionomer har vi et yrkesetisk grunnlagsdokument som vi hele tiden må basere vår praksis på. Etikken og verdiene i sosialt arbeid har betydning for hvordan vi forstår sosiale problemer, hvordan vi definerer sosialt arbeid og hvordan vi møter andre mennesker (Berg mfl. 2015, 20). Sosionomer møter mennesker i avmaktssituasjoner. Disse menneskene skal sosionomen være talerør for. Det er derfor svært viktig at sosionomen opptrer på en etisk riktig måte.

I gruppesammenheng skal lederen fungere som en modell for problemløsning og skal være bærer av visse holdninger og verdier. Grunnleggende verdier i sosialt arbeid er at alle mennesker har rett til å realisere det potensialet de har på en måte som både er tilfredsstillende for den enkelte og for samfunnet som helhet (Northen og Kurland 2001, 15). Enda en viktig verdi i sosialt arbeid som Northen og Kurland (2001, 16) trekker frem i boken som sosionomen må representere, er at alle mennesker er verdifulle, skal bli behandlet med respekt, skal ha like muligheter uansett rase, religion, seksualitet etc., og at alle mennesker har ansvar for hverandre.

Verdiene Northen og Kurland (2001, 16) trekker frem går også igjen i FOs yrkesetiske grunnlagsdokumentet. I tillegg har FO laget en liste over grunnleggende verdier som gjelder for yrkesutøvelsen til sosionomer, barnevernspedagoger, vernepleiere og velferdsvitere (Fellesorganisasjonen 2015, 5-7). For å kunne utøve godt og kvalitetssikkert sosialfaglig

arbeid trenger den profesjonelle et *helhetssyn* på personene han/hun jobber med. En må ha forståelse av at det er mange aspekter som påvirker et menneskes liv, og individ og samfunn påvirker hverandre gjensidig (Fellesorganisasjonen 2015, 6)

Å ha respekt for den enkeltes integritet er grunnleggende i sosialfaglig arbeid. Arbeidet må baseres på *tillit, åpenhet og redelighet*. Det kan sikres gjennom åpen og forståelig kommunikasjon, konfidensialitet og gode begrunnelser (Fellesorganisasjonen 2015, 6). Yrkesutøverne skal vise *omsorg og nestekjærlighet* gjennom å identifisere og møte menneskers udekkede behov på en måte som samtidig ivaretar og tar hensyn til andres verdier og ressurser (Fellesorganisasjonen 2015, 7). Som yrkesutøver skal man fremme *solidaritet og rettferdighet* blant individer og grupper. Man skal sikre utsatte menneskers rettsikkerhet og man skal jobbe for å bedre deres levekår i samfunnet. Alle yrkesutøvere har et *ansvar* for at egne handlinger er i tråd med faglig kunnskap, juridiske rammer og yrkesetiske forpliktelser (Fellesorganisasjonen 2015, 7).

4. Drøfting

4.1 Innledning

Under punkt 3 har jeg redegjort for det teoretiske rammeverket for sosialt gruppearbeid, gruppelederens rolle og sosialt arbeids verdier. I drøftingsdelen vil jeg benytte selvopplevde situasjoner og andre erfaringer jeg gjorde meg under praksis, og drøfte disse i lys av det teoretiske rammeverket. I tillegg vil jeg se nærmere på ulike teoretiske perspektiver hva gjelder gråsonen mellom sosialt gruppearbeid og gruppeterapi. Gjennom disse eksemplene vil jeg forsøke å belyse oppgavens overordnede problemstilling: *"Hvilke elementer er det viktig at sosionomer har god kjennskap til når de skal utøve sosialt gruppearbeid med personer med rusavhengighet?"*

4.2 Hva kan skje dersom gruppelederen tar for stor plass?

Under punkt 3.3.2 beskrev jeg gruppeprosessen og viktigheten av denne. Gjennom praksis var det nettopp gruppeprosessen som opptok meg mest. Gruppene kunne til tider leve nesten sitt eget liv ved at gruppe medlemmene diskuterte, ga råd og støttet hverandre, samtidig som gruppeleder trakk seg litt tilbake og bare sikret rammene rundt gruppen. Da jeg i praksis observerte flere grupper med ulike gruppeledere, fikk jeg også sett hvordan gruppeleder kan ta for stor plass og unnlate å bruke gruppeprosessen og dens ressurser.

En av opplevelsene jeg vil trekke frem forekom i en gruppe bestående av ti personer, der gruppelederen var vikar og derfor ikke kjent med gruppemedlemmene fra før. Medlemmene skulle fortelle om foregående uke, hvilke temaer de var opptatt av og hva de ønsket å diskutere. Det var satt av en og en halv time. Medlemmene fortalte om sin uke etter tur. Det ble ikke brakt opp noen temaer underveis i runden. Etter at alle hadde fortalt om sin uke, brakte gruppeleder opp temaet russug. Medlemmene ble stille og ingen ville ta ordet. Spørsmålene gruppeleder stilte var åpne og var rettet mot hele gruppen. Jeg observerte at gruppeleder ble stresset, og i stedet for å gi gruppen litt tid, hastet hun videre for å unngå stillheten. Spørsmålene hun stilte fikk hun etter hvert svar på, men kommunikasjonen gikk kun mellom gruppemedlemmene og gruppelederen, og ikke gruppemedlemmene imellom.

Mot slutten av timen, hadde gruppeleder for det meste snakket og gruppen var passiv. Gruppeprosessen hadde ikke fått noe liv og det kunne heller se ut som at gruppelederen hadde hatt individuelle samtaler. Her kan det tenkes at gruppeleder fryktet stillhet og var usikker på egne ferdigheter. Frykten for stillhet i gruppen var noe jeg kjente meg igjen i fra da jeg selv fikk muligheten til å prøve meg som gruppeleder i deler av et gruppemøte.

Under punkt 3.3.2 beskrev jeg hvordan gruppeprosessen blant annet forutsetter samhandling mellom medlemmene. Som presisert under punkt 3.3.1, kan samhandling gi utveksling av ideer, forslag og løsninger som er verdifulle for gruppemedlemmene. Dersom gruppeleder ikke bruker gruppeprosessen, risikerer man at gruppemedlemmene går glipp av muligheten til å utveksle ideer, forslag og løsninger. Måten gruppelederen stilte spørsmål på kunne kanskje ha bidratt til økt samhandling mellom gruppemedlemmene. Ved aktivt å bruke svarene som kommer, kan gruppeleder be medlemmene kommentere hverandre. Det kan igjen bidra til grobunn for diskusjon mellom medlemmene og føre til samhandlingen som er viktig i gruppeprosessen. Jeg vurderer bruken av gruppeprosessen som viktig for å skape samarbeid og samspillslyst i gruppen.

I situasjonen som beskrevet over, kunne det virke som om gruppemedlemmene la merke til gruppelederens usikkerhet. Enkelte stilte spørsmål som kunne oppfattes som ubehagelige og som det var vanskelig å gi noe godt svar på. Som beskrevet under punkt 3.6.2, presiserer Furuholmen og Andresen (2007) at når medlemmene tester gruppelederen, kan det forstås som er et tegn på gruppemedlemmenes behov for trygghet. Det kan være vanskelig å huske på det, når man er med gruppen. Å ha en evaluering i etterkant kan imidlertid forhindre at

gruppeleder tar ubehaget personlig, men heller reflekterer over at det er normalt at en gruppe vil vite hvor man har gruppelederen.

4.3 Hvordan redusere angst?

I praksis erfarte jeg at noen gruppelemmer delte med sin veileder at de ikke ville dele egne erfaringer i gruppen, fordi de hadde antakelser om at deres problemer var mindre viktige og mindre alvorlige enn andres. Dette oppfattet jeg som en utfordring i gruppearbeid, fordi det kunne føre til at enkelte gruppelemmer ikke fikk maksimalt utbytte.

Som nevnt under punkt 3.2, ligger det i menneskets natur at man søker tilhørighet sammen med andre mennesker. Personer med rusavhengighet kan, som alle andre, føle på redselen for å bli utstøtt av gruppen. Personer med rusavhengighet kan også ha erfart å bli utstøtt gjennom oppvekst og ungdomstid. Gruppelederne jeg observerte i praksis, understreket ofte at deltakerne måtte respektere hverandres historier. Holdningen i gruppen ble da at alt var like viktig. Jeg var opptil flere ganger vitne til at noen gruppelemmer sa at de ikke ville fortelle, og at andre gruppelemmer oppmuntret dem til å dele fordi gruppen ville ta det godt imot. Dette var en av normene i gruppen som det var bred enighet om.

4.4 Kan trygghet bli vektlagt for tungt?

Gjennomgående i teorien er trygghet et viktig element i sosialt gruppearbeid. Når man velger å bli med i en gruppe, er det rimelig å anta at de fleste ønsker å få noe positivt ut av det. Det er naturlig å føle på frykt når man er ny i en gruppe, enten fordi man er redd for å bli latterliggjort eller kritisert av andre medlemmer. Man kan også frykte at egne følelser kan bli overveldende, eller at man er redd for å bli avvist av gruppeleder. Det er gruppelederen sitt ansvar å skape trygghet i gruppen.

Til tross for at tryggheten er viktig, så handler gruppearbeidet mye om at medlemmene skal kunne bli utfordret til å skulle åpne seg. Gruppelemmene må utenfor egen komfortsone for å få til endring. Å skulle endre rusatferd handler i stor grad om å gå utenfor egen komfortsone. Man skal håndtere følelser, tanker, relasjoner og utfordringer uten rusmidler, som kan bli utrygt.

Dersom tryggheten i gruppen får for stort fokus, kan det imidlertid gå på bekostning av utbyttet til gruppelemmene. Dersom man ikke utfordrer tryggheten, kan det lede til at

medlemmene blir passive og unngår det ubehagelige. Å finne balansen mellom tryggheten og det å utfordre medlemmene, er utfordrende for gruppeleder. Gjennom praksis observerte jeg hvordan enkelte gruppeledere brukte medlemmene som hadde deltatt i gruppen lenge, som eksempel på hvordan man kan gå utenfor komfortsonen. Ved at gruppeleder trakk frem hva enkelte medlemmer hadde fått til, var det flere gruppemedlemmer som ble motivert til å utfordre seg selv. Gruppelederen gjorde gruppemedlemmene trygge nok til å gå utenfor komfortsonen.

Under punkt 3.5.4 står motivasjon beskrevet som evne, villighet og å være klar til å gjøre endringer. Ved hjelp av universalitet (Yalom 1985) skapte gruppelederen en tro blant gruppemedlemmene på at det var mulig å utfordre seg selv og at de hadde evner til det. Likemannsarbeid kom til uttrykk ved at de gruppemedlemmene som hadde fått til store endringer, kunne bruke sine erfaringer til å motivere og støtte de medlemmene som hadde den lange veien foran seg.

4.5 Hvorfor kan håndteringen av utfordrende gruppemedlemmer bli så ulik?

Mennesker inntar roller i fellesskap med andre. I teorien om medlemmenes roller i gruppen under punkt 3.3.3 er det redegjort for hvordan medlemmer kan ha negative erfaringer med ulike roller fra tidligere. En erfaring jeg gjorde meg gjennom praksisperioden var nettopp hvordan gruppemedlemmer inntar ulike roller på både positive måter, men også på en måte som går utover gruppens samspill. Under vil jeg komme med et eksempel på hvordan to ulike gruppeledere hadde ulik innvirkning på det samme gruppemedlemmet til tross for relativt lik faglig bakgrunn. Gruppemedlemmet går under navnet Pål.

Den første gruppelederen var kvinnelig og hadde god kontakt med Pål. De hadde et vennskapelig forhold og de spøkte litt med hverandre fra tid til annen. I gruppen var han en blid fyr med humor. Det så ut til at det bidro til at andre gruppemedlemmer ble i godt humør og engasjerte seg i diskusjonene. Til tider kunne han prate i munnen på andre, men han respekterte gruppeleder da hun sa at han måtte lytte til de andre medlemmene. Gruppeleder håndterte Pål på en fin måte når han snakket utenom hans egen tur, og kunne gi han beskjeder uten at han gikk i forsvar.

Den andre gruppelederen var mannlig, en del år eldre enn Pål. Denne gruppelederen skulle nå ta over gruppen fast. Den første gruppen med ny leder ble noe helt annet enn gruppene den

kvinnelige gruppelederen hadde hatt. Pål snakket i munnen på gruppeleder og de andre medlemmene. Han kunne til tider komme med stikk til gruppeleder og stilte spørsmål som ikke var passende. Den mannlige gruppelederen forsøkte å overse Pål, og fortsatte å stille spørsmål.

Det kan være mange årsaker til at Pål og den mannlige gruppelederen ikke kom overens. Det kan ha vært tidligere negative rolleerfaringer som gruppelederen vekket hos Pål. En annen forklaring kan være at gruppeledernes ulike personligheter og væremåter spiller inn, og at Pål rett og slett ikke fant kjemien på samme måte med den mannlige gruppelederen som den kvinnelige. Både Røkenes og Hanssen (2012) og Heap (2005) påpeker at gruppelederens påvirkning på gruppen er helt unik. Det kom tydelig frem da jeg sammenlignet de to gruppelederne.

Det kunne vært nyttig for den mannlige gruppelederen å få tilbakemelding på egen væremåte, ettersom det kan være mulig å endre den dersom man blir bevisst hvordan andre oppfatter en. Som beskrevet under punkt 3.6.3 er personligheten vanskeligere å endre, så det kan derfor være mer konstruktivt å se på hvordan man kan endre væremåte slik at samarbeidsalliansen blir vedlikeholdt og kan utvikle seg. Dette er et av prinsippene Northen og Kurland (2001) vektlegger.

4.6 Hva kan konsekvensen være av manglende forståelse av ambivalens?

Som gruppeleder er det viktig at sosionomen anerkjenner at det er ambivalens i gruppen og ikke tar utgangspunkt i at det bare er positive sider ved å gi opp rusmidler. Dersom det kun hadde vært negative sider ved å ruse seg, hadde nok flere klart å slutte. Det finnes ulike teorier til hvorfor personer starter å ruse seg, for eksempel at det er en form for selvmedisinering (Mueser mfl 2006, 30). Hvis man tar den forståelsen i betraktning, kan man bare forestille seg hvordan det er å slutte på et medikament som gjør at man kommer seg gjennom hverdagen og holder seg frisk.

Å ha en ambivalensutforskende holdning som gruppeleder er svært nyttig når man skal forsøke å finne ut hvordan man kan hjelpe gruppe medlemmene med å styrke motivasjonen for endring. Å ha et helhetssyn er også viktig ettersom ambivalensen kan innebære mange faktorer som påvirker rusatferden som ikke har kommet til overflaten. Eksempler på dette kan være familie og andre relasjoner.

Gjennom praksis var det flere gruppemedlemmer som ytret at de slet mye med ensomhet. Når man ønsker å komme seg ut av en rusavhengighet, kan det ofte medføre at man må bryte kontakt med det miljøet man har oppholdt seg i. Man kan ha hatt mange gode venner i et miljø, men man må ta et valg dersom man ønsker endring i rusatferden. Det er vesentlig at en gruppeleder viser forståelse for dette på samme måte med ambivalensen generelt, og anerkjenner at det er mange gode relasjoner som også går tapt når en må kutte kontakten med sitt gamle miljø. Reduksjon av isolasjon er en viktig effekt av gruppearbeid, og sosionomen som leder må med sine ferdigheter skape en atmosfære i gruppen slik at medlemmene kan føle seg trygge på hverandre.

4.7 Kunnskap som gikk igjen i min praksiserfaring med sosialt gruppearbeid

Gjennom observasjon av en mengde grupper i praksis, var det enkelte gjentakende kjennetegn ved gruppene. Omtrent hver gruppe brakte opp vanskeligheten med å holde seg rusfri og at det er for mange triggere i hverdagen, kjedsomhet og angst. Her hadde gruppelederne mye kunnskap om ulike mestringsstrategier for å mestre disse utfordringene.

Det var et tilfelle i praksis der et gruppemedlem kom til gruppen og var sint fordi han ikke skjønnte hvorfor han hadde russug etter flere måneder uten rusmidler. Da svarte gruppelederen at ”du har nå lenge kjempet mot rusmidlene for å bli rusfri, nå kjemper rusmidlene tilbake”. Gruppelederen forklarte medlemmene hvordan man kommer til å måtte møte mange hindringer, til tross for lang tid uten rusmidler. Gruppelederen forklarte at istedenfor å bli sint og frustrert, så måtte de lage noen mestringsstrategier for å slippe risikosituasjoner hvor sannsynligheten øker for tilbakefall.

Det var blant annet en rekke medlemmer som drakk alkohol hver dag og slet med å kutte ned. Gruppelederen kom med forslag til å utsette den første drinken til to timer senere enn vanlig, slik at vedkommende skulle få mindre tid til å drikke det faste antallet enheter. Et annet gruppemedlem uttrykte en gang hvordan hun slet med å holde seg unna rusmidlet sitt når hun kjedet seg. Gruppelederen kom med en rekke forslag til å fylle dagene slik at hun lettere kunne tenke på andre ting enn trangen til å ruse seg.

4.8 Er den profesjonelle gruppelederrollen uavhengig gruppelederens eget ståsted?

En del av forutsetningene for å få til gode gruppeprosesser er at gruppeveileder møter deltakerne der de er, styrker ressurser, skaper en mening med arbeidet, fremmer trygghet og tilhørighet i gruppen. Alt dette forutsetter at det er ektefølt hos gruppeleder. Hvis gruppeleder blir tvunget til en annen atferd enn den vedkommende kan stå inne for, vil det på en eller annen måte før eller siden skinne gjennom, og kanskje stoppe prosessen eller føre til at gruppen bli oppløst, fordi det er ikke ekte støtte gruppemedlemmene får av gruppeleder.

Northen og Kurlands (2001) prinsipp om at *sosionomen anerkjenner praksisen som meningsfull* kan bli utfordrende å følge dersom man som gruppeleder ikke føler at arbeidet en gjør er meningsfullt. Dersom gruppelederen er utålmodig og har en holdning om at gruppemedlemmene ikke har noen fremgang, kan et annet av Northen og Kurland (2001) sine prinsipper, *identifisere og støtte opp om styrker*, bli hvisket ut. Dette kan for eksempel skje dersom gruppeleder har for høye forventninger til gruppemedlemmene og får en opplevelse av at gruppen som helhet burde ha kommet mye lenger på veien mot egen målsetting.

Viktige verdier i utøvelsen av sosialt arbeid, og i utøvelsen av sosialt gruppearbeid, kan bli tilslørt dersom gruppeleder ikke evner å basere praksisen på enkelte viktige prinsipper som Northen og Kurland (2001) skriver om. Verdier som blir vektlagt i FOs yrkesetiske grunnlagsdokument, som *helhetssyn, menneskeverd, tillit, åpenhet og redelighet* blir ikke vedlikeholdt dersom man danner en slags fasade rundt praksisen.

Å være genuin i gruppearbeidet man gjør er vesentlig. Man kan gjennom å se på en fagpersons personlighet og særlig væremåte som er beskrevet under punkt 3.6.3, se om vedkommende er ekte og i kontakt med seg selv, eller om vedkommende er påtatt og fremmedgjort. Dersom gruppeleders holdning til arbeidet ikke samsvarer med viktige ferdigheter og verdier som er beskrevet under punkt 3.6 og 3.7, vil det kunne gå ut over troverdigheten til gruppeleder. Det kan da tenkes at viktige faktorer i grupper utarbeidet av Yalom (1985) som er beskrevet under punkt 3.3.2, ikke gjør seg gjeldende. Dersom gruppeleder mister troverdigheten, er det rimelig å anta at gruppemedlemmene ikke får maksimalt utbytte av gruppen.

4.9 Er sosialt gruppearbeid og gruppeterapi det samme?

Her er det uenigheter blant forfattere og teoretikere. Hans Falck, en anerkjent teoretiker innen sosialt arbeid som har fått en rekke utmerkelser for sine bidrag til faget, mener at sosialt arbeid *ikke* er terapi (Northen og Kurland 2001, 14). Forfatteren Gisela Konopka har en annen forståelse. Hun mener at når en gruppeleder bruker sin profesjonelle kunnskap og sine ferdigheter i arbeid med grupper bestående av individer som har utfordringer med personlig og sosial fungering, beveger gruppelederen seg inn i praktiseringen av gruppeterapi (Northen og Kurland 2001, 14).

Gjennom arbeidet med denne oppgaven, har jeg stadig stilt meg selv spørsmålet om hva som skiller sosialt gruppearbeid og gruppeterapi fra hverandre. I begynnelsen hadde jeg en teori om at sosialt arbeid ikke er behandlende, men at gruppeterapi er det. Etter at jeg var i kontakt med en av de kliniske sosionomene ved A-senteret - Kirkens Bymisjon, i Oslo fikk jeg et nytt perspektiv på det. Der ble jeg fortalt at all den jobben hjelpeapparatet gjør for en klient er en del av behandlingen. Gjør ikke saksbehandleren ved NAV sin del av jobben med å sikre klientene økonomisk, vil ikke gruppeterapi og andre intervensjoner fungere optimalt.

Med andre ord, den delen av behandlingen som foregår i gruppeterapi er helt avhengig andre faktorer som eventuelle samtale- og støttegrupper, psykologtimer, kontakten med saksbehandleren eller ruskonsulenten ved NAV, andre betydningsfulle personer og så videre. Jeg har altså ikke noe klart svar på hva som skiller de to betegnelse gruppeterapi og sosialt gruppearbeid, men jeg fikk en forståelse av at alt som gjøres rundt en klient, er en del av behandlingen. Som gruppeleder trenger man altså å ha et helhetsperspektiv på medlemmene og deres situasjon for å kunne forstå de komplekse utfordringene mange kan ha.

Gjennom praksis erfarte jeg at noen personer med problemer relatert til rus kan vegre seg for å gå til behandling, fordi det kan være mye angst inne i bildet. Noen kan unngå å gå til behandling fordi behandlingen i seg selv kan føles truende og en måte å øke eventuell angst på. For personer som er usikre på om de vil forplikte seg til et terapiopplegg og som er helt i starten av en tilfriskningsprosess, kan det kanskje være lettere å bli med i en samtale-/støttegruppe fordi navnet på gruppen i seg selv virker litt mindre ”farlig” og inngripende. Slike grupper vektlegger å skape en trygg atmosfære, og jeg kan se for meg at denne typen gruppe kan passe bra for personer som er engstelige og som etter hvert kan gå inn i for eksempel gruppeterapi med fokus på de utfordringene den enkelte har, når de er klare for det.

5. Oppsummering

Denne oppgaven valgte jeg å skrive på bakgrunn av interesse for gruppearbeid med personer med rusavhengighet. Gjennom praksis fikk jeg øynene opp for denne metoden å arbeide på. Underveis i oppgaven har jeg lært mye nytt om sosialt gruppearbeid. I punkt 3 har jeg tatt for meg teorien jeg mener er viktig for å kunne belyse oppgavens overordnede problemstilling. Teorien om sosialt gruppearbeid er omfattende, og det har vært en stor oppgave å skulle velge ut enkelte elementer. Den teorien jeg har fokusert på i denne oppgaven, er mye basert på hva jeg erfarte som viktig i praksis.

Forforståelsen min var at sosialt gruppearbeid og gruppeterapi var to vidt forskjellige tilnærminger for å hjelpe personer med rusavhengighet. Da jeg startet å skrive denne oppgaven hadde jeg en forståelse av at sosialt gruppearbeid ikke var å regne som behandling, men kun som supplement til behandling. Etter å ha gjennomført et litteraturstudie og sett alle likhetstrekkene ved sosialt gruppearbeid, begynner den klare skillelinjen å hviskes ut. Etter samtalen med sosionomen på A-senteret fikk jeg også åpnet øynene for hvordan det faktisk er vanskelig å definere hva som er behandling, ettersom den ene intervensjonen er avhengig av den andre for å bli vellykket.

Gjennom drøftingen har jeg stilt spørsmål som jeg har forsøkt å besvare, ved å knytte teorien til praksiserfaringer. I løpet arbeidet med oppgaven har jeg fått en forståelse av at til tross for at en gruppeleder har viktig fagkunnskap og ferdigheter, er det også avgjørende hva slags væremåte og personlighet man har. Personlig egnethet vurderer jeg som en viktig komponent for å lykkes med gruppearbeid. Som jeg erfarte i gruppearbeid med personer med rusavhengighet, så passer ikke gruppearbeid for alle. Samtidig ser jeg uendelige ressurser og muligheter i å bruke felleskapet som metode for å kunne få til endring.

Litteraturliste

- Andresen, Nina Elin. 2011. "Motiverende samtale", *I Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*, red. Kari Lossius. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Berg, Berit, Ingunn T. Ellingsen, Irene Levin og Lise Cecilie Kleppe. 2015. "Hva er sosialt arbeid?" I *sosialt arbeid en grunnbok*, red. Ingunn T. Ellingsen, Irene Levin, Berit Berg og Lise Cecilie Kleppe. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, Olav. 2012. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Eide, Tom og Hilde Eide. 2004. *Kommunikasjon i praksis. Relasjoner, samspill og etikk i sosialfaglig arbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fellesorganisasjonen. 2015. Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere.
https://www.fo.no/getfile.php/1320310/01%20Om%20FO/Hefter%20og%20publikasjoner/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument_2015.pdf (2. Mai 2017).
- Frøyland, Liv. 2017. *Systemisk samtale. Psykososialt samarbeid med barn, ungdom og Foreldre*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Furuholmen, Dag og Arne Schanche Andresen. 2007. *Fellesskapet som metode*. 3. Utgave. Oslo: Cappelens Forlag AS
- Heap, Ken. 2005. *Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere*. 5 utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Helsedirektoratet. 2010. *Lav terskel – høy kvalitet. En profesjonell tilnærming til mennesker med rusrelaterte problemer*.
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/139/Lav-terskel-hoy-kvalitet-en-profesjonell-tilnerming-til-mennesker-med-rusrelaterte-problemer-IS-1809.pdf> (10. Mai 2017).
- Helsedirektoratet. 2014. *Sammen om mestring*.
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/410/Sammen-om-mestring-Veileder-i-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne-IS-2076.pdf.pdf> (26. April 2017).
- Helsedirektoratet. 2015. *En kvalitativ undersøkelse av levekår hos voksne pårørende til personer med rusmiddelproblemer*.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1026/Voksne%20p%C3%A5r%C3%B8rende%20til%20personer%20med%20rusmiddelproblemer-IS-2399.pdf>

(3. Mai 2017).

Hole, Reidar. 2014. *Forebygging og behandling av rusproblemer*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Holte, Eva. 2015. "Forebygger tilbakefall" <http://rop.no/artikler/forebygger-tilbakefall>
(21. April 2017)

Johnsen, Ingrid Elevine Berg. 2010. *Hjelpe meg?: Motivasjonsarbeid ved behandling av spiseforstyrrelser*. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

Kleppe, Lise. 2015. "Kunnskap i sosialt arbeid". I *sosialt arbeid en grunnbok*, red. Ingunn T. Ellingsen, Irene Levin, Berit Berg og Lise Cecilie Kleppe. Oslo: Universitetsforlaget.

Lauritzen, Hege, Christine Sørøy, Janne Helgesen, Solveig Høegh-Krohn, Geir Anders Gløtvold. 2010. *Russamtalen*. Oslo: Kriminalomsorgens utdanningscenter KRUS.

Lossius, Kari. 2011. "Om å ruse seg" I *Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*, red. Kari Lossius, Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lossius, Kari. 2011. "Gruppebehandling" I *håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet*, red. Kari Lossius, Oslo: Gyldendal Akademisk.

Miller, William R. og Stephen Rollnick. 2002. *Motivational Interviewing – Preparing people for change*. New York: The Guilford Press.

Mueser, Kim T, Douglas L Noordsy, Robert E Drake og Lindy Fox. 2006. *Integrert behandling av rusproblemer og psykiske lidelser*. Oslo: Universitetsforlaget.

Northen, Helen og Roselle Kurland, "Social work with groups." (New York: Columbia University Press, 2001),

Rosengren, David B. 2012. *Motiverande samtal – MI*. Oversatt til svensk av Bodil Linqvist. Lund: Studentlitteratur AB. Opprinnelig publisert som *Building Motivational Interviewing Skills. A practitioner workbook*. Red. William Miller og Stephen Rollnick. (New York: The Guilford Press, 2009).

Røkenes, Odd Harald og Per-Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller bryte - Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Bergen: Fagbokforlaget.

Sjåfjell, Tommy Lunde og Ann-Beate Myhra. 2015. "Selvhjelp og likemannsarbeid – mulige verktøy for å oppnå mestring og empowerment?." *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 2:140-148.

https://www.idunn.no/tph/2015/02/selvhjelp_og_likemannsarbeid__mulige_verktoey_for_aa_oppnaa_m (3. Mai 2017).

Statistisk sentralbyrå. 2016. *Spesialisthelsetjenesten, 2015*.

<https://www.ssb.no/helse/statistikker/speshelse> (4. Mai 2017)

U.S Department of Health and Human Services. 2005. "Substance Abuse Treatment: Group Therapy."

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64220/pdf/Bookshelf_NBK64220.pdf

(1. April 2017)

Vindegg, Guri. "Ut av ruståka?," *Tidsskrift for norsk psykologforening* 48, nr. 3 (2011): 273-273. http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=136764&a=3 (24. April 2017)