

Martin Joachim Jensen

Oppsøkende arbeid og samregulering

En kvalitativ studie av møtet mellom utekontakt og ungdom, sett i lys av polyvagal teori

Bacheloroppgave i Psykologi

Veileder: Charlotte Fiskum

Mai 2023

Martin Joachim Jensen

Oppsøkende arbeid og samregulering

En kvalitativ studie av møtet mellom utekontakt og ungdom, sett i lys av polyvagal teori

Bacheloroppgave i Psykologi
Veileder: Charlotte Fiskum
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for psykologi



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Jeg vil gjerne starte med å takke vår veileder Charlotte Fiskum for informativ undervisning og støttende oppfølging. I den sammenheng vil jeg også rette en takk til studentassistent Emilie Kirkegaard. Bachelorgruppen må også takkes, hvor vi har hjulpet hverandre der vi har kunnet gjennom prosessen. Vi har lånt hverandre bøker, diskutert problemstillinger, teori og gitt hverandre oppmuntring! En spesiell takk også til min far som har vært en god støttespiller over telefonen. Av eget arbeid var jeg deltakende på ett intervju selv, sammen med en annen bachelorstudent og veileder. Her fikk jeg mulighet til å stille spørsmål, som var veldig læringsrikt. Jeg har også transkribert 20 minutter av et intervju, hvor intervjuet i sin helhet ble transkribert av gruppens bachelorstudenter i samarbeid

Sammendrag

Denne kvalitative studien undersøkte hvordan utekontakter bidrar til emosjonsregulering, ned fra overaktivering eller opp fra underaktivering, hos ungdommer de møter på feltarbeid. Med et utvalg på 11 utekontakter, ble det gjennomført dybdeintervjuer. Disse ble transkribert, så analysert, gjennom reflektiv tematisk analyse. Polyvagal teori har fått større oppmerksomhet i nyere tid, som teoretisk rammeverk for vårt autonome system, og som psykoedukasjon i terapi. Studien sin problemstilling var som følger: Hvordan legger utekontakter til rette for samregulering gjennom trygghetsskapende atferd, relasjonsbygging og aktiviteter? Denne studien har funnet at prinsipper for samregulering, som beskrives av polyvagal teori, er overførbare til hvordan utekontakter møter ungdommer i feltarbeid og bidrar til emosjonsregulering. Tilretteleggende rammer for utekontaktens kontakt med ungdommen, ble også belyst. Det samme ble aktiviteter i regi av uteseksjonen som bidro til emosjonsregulering og trygghet. Samlet sett viser studien at utekontaktens arbeid på en god måte kan sees i lys av polyvagal teori; gjennom å tilrettelegge for trygghet i ungdommene, er møtet mellom utekontakt og ungdom hjelpende i seg selv. Disse funnene oppmuntrer til videre forskning på polyvagal teori som psykoedukasjon og som grunnlag for terapeutiske teknikker i uteseksjonen. Oppgaven oppmuntrer også til forskning på polyvagal teori som psykoedukasjon og polyvagal terapi i annet psykisk helsevern.

Innledning – oppsøkende sosialt arbeid i et historisk perspektiv

Oppsøkende arbeid er en hjelpetjeneste som søker å hjelpe unge *ute*, der de selv befinner seg. Slik er hjelpen oppsøkende i ordets rette forstand – som utekontakt oppsøker man ungdommen, i stedet for at ungdommen oppsøker deg. Oppsøkende arbeid har en internasjonal og nasjonal historie. Internasjonalt har oppsøkende arbeid røtter både fra USA og Storbritannia før det ble en praksis i Norge. Praksisen i internasjonalt oppsøkende arbeid er i større grad å drive med *indikativ forebygging*. Dette baserer seg på å nå ut til de hardt rammede; ofte rusmisbrukere og/eller kriminelle. Disse menneskene er allerede godt inne i «gatelivet», hvor lengre tid med rusmisbruk og utenforskap har satt spor som er vanskeligere å hele. Den skandinaviske modellen for oppsøkende arbeid er mer helhetlig, hvor man ønsker å kultivere en praksis med tidlig intervensjon, kalt *selektiv forebygging*, samtidig som man også er synlig og hjelpende i hardere rusmiljøer. Man ønsker også å møte ungdommene ut ifra et normalitetsperspektiv. Dette minsker tabu, forenkler kontakt med foresatte, og bidrar i så måte til forebyggingsperspektivet (Erdal et al., 2006, s. 15-18).

Da Norge begynte med oppsøkende sosialarbeid i 1969, var det få retningslinjer å hente fra praksis i utlandet. Et arbeid som startet med at utekontaktene i stor grad formet tiltakene og premissene for arbeidet selv, utviklet seg gjennom 1970 tallet til å få nasjonale retningslinjer i større grad. Utviklingen av nasjonale rammer for oppsøkende arbeid i Norge, skiller seg fra andre land. Dette gjør det oppsøkende arbeidet i Norge mer samkjørt og regulert. Likevel, oppsøkende arbeid er ikke en lovfestet praksis, og driftes kommunalt, ikke nasjonalt. Utekontaktarbeid, spesielt i mindre kommuner, står slik til fare for å nedprioriteres av byråkratiske kutt og budsjettendringer. Dette på tross av at sosialdepartementet i 1980 oppfordret alle kommuner til å opprette enheter for oppsøkende arbeid (Erdal et al., 2006, s. 25).

Oppsøkende arbeid er nærere på, og dermed mer avhengig av kunnskap om gatemiljøet enn andre hjelpetjenester. Hvert tiår siden oppstart av det oppsøkende arbeidet i Norge har vært preget av sin del unike problemstillinger; fra mistillit til foreldregenerasjonen og hippietid på 70-tallet, gjennom hedonistisk jappetid og HIV-utbruddet på 80-tallet, et åpnere samfunn på 90-tallet med økt immigrasjon og turisme på godt og vondt, til økende velstand, men også forskjeller, på 2000-tallet (Erdal et al., 2006, s. 22-30). Også i dagens samfunn, med evigvoksende digital utvikling, sosiale medier som knytter oss sammen på tvers av tid og sted, og et stadig voksende flerkulturelt Norge, kreves det av utekontakter å «leve i tiden» i møte med ungdommer på gata. Fellesnevner for disse utsatte ungdommene, på tvers av tid, er likevel utenforskap. Ungdommene som kontaktes føler seg mer utenfor «det gode fellesskap» med tilknytning til skole, fritidsaktiviteter, jobb eller andre arenaer, enn andre ungdommer. Samtidig er de også ofte kritiske til det større hjelpeapparatet (Erdal et al., 2006, s. 15). Som jeg kommer tilbake til senere i oppgaven, er en annen fellesnevner at disse ungdommene ofte er emosjonelt over eller underaktiverte. Dette gjør det vanskeligere å møte samfunnets forventninger. Mange tyr også til rusmidler for å regulere seg. En trygg person kan komme unna med en lettsinnet «ungdommelig flørting» med rusmidler. For utrygge individer fører rusbruk dessverre oftere til misbruk og avhengighet. Samlet skaper dette et bilde av ungdommer i utenforskap, som ofte er under- eller overaktiverte og som ikke får tilstrekkelig hjelp. I tillegg er dette ofte ungdommer som lever i vanskeligstilte familier, ikke sjeldent fra minoritetsbakgrunn, og i relativ fattigdom. Dette er med å skape et bilde av ungdommene uteseksjonen ønsker å hjelpe. Hvordan utekontakten bidrar til emosjonsregulering i møte med disse ungdommene, er hva min oppgave ønsker å utforske. Det er gjennomført lite forskning på oppsøkende arbeid generelt, og på emosjonsregulering i oppsøkende arbeid spesielt. Det er dette forskningsområdet min oppgave ønsker å utfylle. Min problemstilling er som følger:

Hvordan legger utekontakter til rette for samregulering gjennom trygghetsskapende atferd, relasjonsbygging og aktiviteter?

Begrepsavklaring

Oppsøkende sosialt arbeid

Oslostandarden for oppsøkende arbeid, definerer begrepet slik: «Oppsøkende arbeid er en kontaktskapende og ressursformidlende sosial aktivitet som rettes mot grupper som ofte er vanskelig å nå med andre midler, og som har behov for støtte som gjøres lett tilgjengelig, i miljøer og sammenhenger som oppsøkerne ikke organiserer eller kontrollerer.»

(Byrådsavdeling for eldre, helse og arbeid, 2020). Videre, i boken Ute – Inne om oppsøkende arbeid (2006), gir Erdal to forståelser av begrepet oppsøkende arbeid, som innebærer to forskjellige tilnæringer. «Outreach work» handler om å finne utsatt ungdom ute på gata der de befinner seg, for å hjelpe dem motta adekvat hjelp ellers i hjelpesystemet. Ved «detached youth work» møter man ungdommene i større grad på deres premisser. Utekontakten involverer seg selv for å hjelpe ungdommen, samtidig som ungdommen setter betingelsene for arbeidet som gjøres. Uteseksjonen og utekontakten er kommunens tilbud for oppsøkende arbeid, og jobber i større grad innenfor «detached youth work» tilnærmingen, selv om de også ofte fungerer som bindeledd mellom ungdommen og andre hjelpetjenester. Med oppsøkende arbeid menes dermed feltarbeid slik det beskrives av Oslostandarden, både inkluderende «detached youth work» og «Outreach work». Videre presiseres det at oppgaven kun tar utgangspunkt i oppsøkende arbeid i regi av uteseksjonen. Utekontakt-arbeid, feltarbeid og oppsøkende arbeid brukes ensbetydende med oppsøkende sosialt arbeid (Erdal, 2006, s. 17-18). Videre, en utekontakt er den ansatte som driver oppsøkende arbeid. I mindre kommuner heter ofte det statlige oppsøkende arbeidet «utekontakten» og ikke «uteseksjonen». Det er likevel ikke noe klart skille mellom betegnelsene med tanke på størrelse i tjenesten. I denne

oppgaven innebærer «oppsøkende arbeid i regi av uteseksjonen» både det oppsøkende arbeidet som gjøres av «uteseksjonen» og av «utekontakten».

Ungdom

Uteseksjonens målgruppe er unge fra 12-25 år. «Ungdom» defineres i denne oppgaven som de innenfor denne målgruppen.

Emosjonsregulering, samregulering og selvregulering

Emosjonsregulering kan defineres som et individs forsøk på å opprettholde, inhibere eller forsterke emosjonelle opplevelser og uttrykk (Robertson et al., 2012). Innenfor toleransevindumodellen innebærer emosjonsregulering ens positive regulering ned fra overaktivering (hyperaktivering), eller opp fra underaktivering (hypoaktivering), for å returnere til toleransevinduet. Emosjonsregulering kan også innebære både å regulere opp til overaktivering, eller ned i underaktivering. Oppgaven fokuserer likevel på «positiv» regulering, tilbake til toleransevinduet, hvor en har tilstrekkelig med ressurser og tilstedeværelse for å respondere på situasjonens krav i øyeblikket på en sunn måte (Siegel, 2012). Polyvagal teori skiller på samregulering og selvregulering. Samregulering skjer i samspillet med en trygg person, som gir indikasjoner på trygghet til ditt nervesystem, og slik bidrar til en trygghetsfølelse i deg også. Trygghetsfølelsen kan også gis i en gruppe hvor individer gir indikasjoner på trygghet. Selvregulering kan være viljestyrt, eller den kan komme fysiologisk gjennom å eksempelvis spise mat eller ta rus (Rothbart et al., 2011) (Percy, 2008) (Evers et al., 2010). Selv-regulering er slik i større grad en «top-down» prosess, som starter i hjernen, og ender med en handling for å returnere til trygghet og til toleransevinduet (Porges, 2022).

Teori

Toleransevindumodellen (TVM)

Siegel (2012) beskriver toleransevinduet som et område hvor emosjoner med varierende grad av intensitet kan prosesseres uten at det forstyrrer eller midlertidig stanser funksjonen til systemet. Når man er i toleransevinduet, føler man seg trygg, og kan relatere og engasjere seg i verdens umiddelbare nærhet uten å bli overveldet. Aktivering over toleransevinduet kjennetegnes av økt sympatisk aktivering, økt hjerterate, pustefrekvens, svetterrespons, muskeltonus og vaksomhet (Fiskum, 2022). Aktivering under toleransevinduet kjennetegnes av senket hjerterate og pustefrekvens. Man blir immobilisert. Spennvidden på ens toleransevindu er individuell, formet av biologiske disposisjoner og tidligere erfaringer. Samtidig justeres det kontinuerlig i møte med emosjonelt aktiverende og trygge opplevelser (Nordanger & Braarud 2014). Slik kan man, gjennom stadig økende eksponering til trygghet, øke spennvidden i kompetansevinduet (Eide-Midsand, 2017). Toleransevindumodellen er et viktig konseptuelt rammeverk for oppgaven, spesielt slik den sees i sammenheng med den polyvagale teorien (Fiskum, 2022). Intervjuguiden inneholdt også spørsmål angående toleransevindumodellen som jeg så relevante for min problemstilling. Utover disse sammenhengene, springer oppgavens teoretiske rammeverk hovedsakelig ut ifra Porges polyvagale teori.

Polyvagale teori (PVT)

Polyvagale teori, utviklet av Stephen Porges, er en psykofysiologisk teori med fokus på vagusnervens rolle i regulering av vårt autonome nervesystem. Det autonome nervesystemet kontrollerer organenes funksjon og hjerterytme. Sentralt i teorien ligger den bidireksjonale og dynamiske kommunikasjonen mellom hjerte og sentralnervesystemet, målt gjennom hjerteratevariabilitet. Hjerteratevariabilitet måler endringer i hjerterytme mellom slag (Porges, 2007). Den polyvagale teorien forklarer hvordan endringer i hjerteratevariabilitet, også skaper

endring i hvilken autonom tilstand (autonomic state) vi befinner oss i, gjennom nevrosepsjon. Nevrosepsjon er en nevralt prosess som sender indikasjoner på trygghet eller fare fra miljøet rundt oss til vårt nervesystem, uten at disse signalene er oss selv bevisst (Porges, 2022). Nevrosepsjonen muliggjør hurtige responser til det som gjennom vår lange evolusjonshistorie har vært en farlig verden, og finnes ikke bare hos mennesker, men i tilnærmet alle levende organismer (Porges, 2022). Autonome tilstander skaper grunnlaget for hvordan kroppen og sinnet reagerer på, og forholder seg til, miljøet rundt i et gitt øyeblikk. Den polyvagale teorien viser videre hvordan reguleringen av våre autonome tilstander skjer gjennom nevrosepsjon basert på differensert aktivering av nevralt nettverk knyttet til vagusnerven og det sympatiske nervesystemet.

Den fylogenetiske historien til våre autonome tilstander er styrende for å forstå den hierarkiske oppbygningen til disse tilstandene. Den nyeste utviklingen av det autonome nervesystemets tilstander kom med pattedyrene, og er i følge Porges (2022) grunnlaget for samarbeid blant sosiale pattedyr. Indikasjoner på trygghet fra miljøet rundt, trigger aktivering i vårt ventrale vagale kompleks (ventral vagal complex – VVC), som gjennom nevrosepsjon inhiberer fylogenetisk eldre forsvarsresponser (se under). Dette inhiberingssystemet kalles vagusbremsen (Porges, 2022). Aktivering av vagusbremsen, gir oss en følelse av trygghet og legger til rette for homeostase, samtidig som vi gjør oss selv tilgjengelig for de rundt oss gjennom å gi egne signaler på trygghet fra flere modaliteter: Variasjoner i toneleie, mykt blikk og visning av positive emosjoner. Denne tilstanden med aktivert vagusbrems omtales av Porges som «det sosiale engasjementsystemet» (SES) (2022). Når andre rundt oss mottar våre egne signaler på trygghet, gir det rom for at de selv kan aktivere deres vagusbrems. Denne gjensidige påvirkningen av ventral aktivering, hvor vi gjør hverandre trygge gjennom indikasjoner på trygghet, omtales som en ventral vagal feedback-loop (ventral vagal loop) (Dana, 2018, s.20).

Møter vi en situasjon vårt nervesystem opplever som truende, letter vagusbremsen og vårt sympatiske nervesystem aktiveres for å møte trusselen - vår fight/flight respons. Her mobiliseres vi for å møte trusselen, gjennom økt hjerterate og pustefrekvens. Vi blir mindre mottakelige for sosial kontakt og mindre aktivt tilstedeværende for de rundt oss (Fiskum, 2022). Det er viktig å understreke at sympatisk aktivering ikke er en enten/eller respons. Det er heller snakk om grader av sympatisk aktivering (Dana, 2018). Feiler den sympatiske aktiveringen oss i å møte trusselen, skrus den fylogenetisk eldste autonome tilstanden på, vårt dorsale vagale kompleks (dorsal vagal complex - DVC) og skaper en immobiliserende frys-respons. Ved opplevd overveldende trussel mot organismen, dyret eller barnet, nedreguleres hjerterate og pustefrekvens, blodet samles ved de viktigste organene, og bevissthetsnivå svekkes – vi spiller død (Fiskum, 2022).

Allerede i 1884 beskrev Jackson hvordan skader på den evolusjonært nyere hjernebarken, trigget aktivering i fylogenetisk eldre hjernestrukturer i hjernestammen (Jackson, 1884). Jackson kalte denne prosessen dissolusjon, det motsatte av evolusjon, siden responsen beveger seg evolusjonært bakover i tid. Porges (2022) beskriver hvordan dissolusjons-prinsippet, også er gjeldende for polyvagale teori, da det beskriver en bevegelse til eldre autonome responsstier, når vi ikke føler oss trygge.

Den polyvagale teorien kan sees i sammenheng med toleransevindumodellen, hvor ventral aktivering tilsvarer midten på toleransevinduet, sympatisk aktivering tilsvarer å være over vinduet og dorsal aktivering tilsvarer å være under vinduet. Siden den dorsale responsen er fylogenetisk eldst, er den i så måte sist til å «bli skrudd på» i vår hierarkiske aktivering av autonome tilstander i møte med en trussel (Fiskum, 2022). For en diskusjon av menneskers differensierte aktivering av autonome tilstander i forskjellige situasjoner, er det viktig å ha en forståelse for vår individuelle forming av disse responsene. Siegel (2012) forklarer hvordan utviklingstraumer tidlig i livet, hvor barnet har opplevd en eller flere emosjonelt vanskelig

opplevelser, uten egen evne til å selvregulere, og uten å motta regulerende støtte fra forelder eller trygg voksenperson, kan hemme barnets evne for selvregulering senere i livet. Et fint eksempel på dette er gitt gjennom terapiforløpet til «Dinu», et forløp vi vil komme tilbake til i diskusjonen (Eide-Midsand, 2017). Livet er ikke enkelt for noen av oss, og kontakt med omverden setter sine spor i nervesystemet og kroppen vår (Van der Kolk, 2014) (Dana, 2018). Gjennom disse erfaringene formes aktiveringen av våre autonome tilstander, slik at de skal trygge oss på en bedre måte mot trusler, basert på nettopp det vi selv har opplevd. Denne adaptive og individuelle tilpasningsdyktigheten til autonome tilstander, kan være hemmende hvis vi senere i livet er over-observante på trussel-indikasjoner som mangler en reell trussel bak, fordi en slik sensitivitet har hjulpet oss da vi var yngre.

Nevrosepsjonens regulering av autonome tilstander er også som nevnt ubevisst. Først i etterkant av en autonom respons, skaper vi en historie rundt det vi har opplevd, gjennom kognitive prosesser. En forståelse av det adaptive grunnlaget for de autonome tilstandene, vår egen «autonome signatur», kan gi oss overblikk og forståelse for egne reaksjoner mens vi jobber for å bedre dem gjennom trygghet (Dana, 2018). Samlet skaper Polyvagal teori en bakgrunn for forståelse av vårt individuelle grunnlag for selvregulering, med evolusjonær forankring, som er nyttig i møte med mennesker generelt og i terapi spesielt (Dana, 2018). Den polyvagale teorien om autonom regulering er undersøkt i denne oppgaven, opp mot utekontaktens møter og samregulering med ungdommer.

Metodologi

Deltakere

Forskningsprosjektet er basert på 11 intervjuer. Intervjuenes lengde spente fra det korteste på 39 minutter til det lengste på 1 time og 18 minutter. 11 utekontakter fra 5 forskjellige kommuner i Norge deltok på de semi-strukturerte dybdeintervjuene. Fysiske intervjuer ble

holdt på uteseksjonens kontorer i Trondheim. Intervjuer med resterende deltakere ble holdt digitalt. De digitale intervjuene ble gjennomført uten nevneverdig «teknisk pakk» (Fyhn, 2020). Dette gjorde at lite informasjon gikk tapt. Deltakerne var alle ansatte på uteseksjonen og hadde erfaring med oppsøkende feltarbeid. Utdanningsbakgrunnen til de intervjuede varierte, med flere som hadde utdanning innenfor barnevern eller sosionom (Vedlegg C).

Rekrutteringsprosessen

Informasjonsskriv om forskningsprosjektet og forespørsel om å delta, ble sendt ut til storbynettverket for oppsøkende tjenester. Derfra ble det sendt videre til uteseksjoner rundt om i Norge. Slik ble prosjektet delt, og fikk innspill fra utekontakter som jobbet geografisk uavhengig av hverandre.

Datainnsamling

Datainnsamling ble gjennomført ved bruk av semi-strukturerte dybdeintervjuer. Veileder holdt intervjuene etter en forhåndsbestemt intervju-guide. Under dybdeintervju innehar intervjuer en aktiv rolle. Dette innebærer å bruke egen person og egne erfaringer i intervjuprosessen. Intervju-formen innebærer også at intervjuet ikke trenger å følge intervjuguiden ordrett eller i oppsatt rekkefølge; intervjuer kan følge assosiasjoner til informanten, men etterstreber å dekke spørsmålene i løpet av intervjuet som helhet. Intervjuer ønsker å skape en avslappet stemning og lede den intervjuede gjennom deres egne refleksjoner på spørsmålene stilt. Det ble ofte stilt åpne spørsmål, som den intervjuede svarte på, i henhold til egen erfaring. Dette åpner opp for å undersøke livsverdenen til den intervjuede (Tjora, 2021, s. 128). Den subjektive reisen som tilrettelegges for i dybdeintervjuet står i parallell med den refleksive tematiske analysens fokus på informantens subjektive opplevelse (Big-Q).

Transkribering

Det ble tatt lydopptak av intervjuene med egen lydopptaker. Transkribering ble gjort av studentassistent, med unntak av to intervjuer som bachelorstudentene transkriberte selv, i etterkant av intervjuet. Ved transkripsjon går noe informasjon fra originalintervjuet tapt. Likevel, veileder gikk over transkripsjonen som minket dette informasjonstapet. Veileder la også inn beskrivelser av kroppsspråk og toneleie som merknader, der det var relevant, for å supplere transkripsjonen. Transkripsjon innenfor tematisk analyse er generelt mindre detaljrik enn diskurs-analyse. I denne transkripsjons-prosessen ble det likevel inkludert fyll-ord som «hmm», «mhm» og latter. Dette gjorde transkripsjonen rikere, og ga meg større mulighet til å leve meg inn i intervjuet. Samtidig hadde vi tilgang til både transkripsjonene og originallyden fra intervjuene. De intervjuede hadde god kunnskap om oppsøkende arbeid, og mange hadde også kjennskap til toleransevindummodellen. Det var flyt i samtalene og informantene ga utfyllende svar. Transkriberingene ble normalisert til bokmål, av hensyn til deltakernes anonymitet.

Valg av metode

Forskningsprosjektet ønsket å undersøke i dybden utekontaktens opplevelse av å drive oppsøkende sosialt arbeid. En kvalitativ forskningsmetode setter de intervjuedes perspektiv i høysetet, og passet dermed godt til oppgaven. Refleksiv tematisk analyse (TA) egner seg likeledes for uerfarne som erfarne forskere innenfor det kvalitative paradigmet, og ble valgt for denne oppgaven (Braun & Clarke, 2006). Refleksiv TA kan ta flere former, basert på forholdet man tar til dataene, hvilken epistemologisk og ontologisk linse man ser dataene gjennom, hvilket meningsnivå man hovedsakelig bruker under analysen (semantisk vs. latent) og det kvalitative rammeverket. Jeg hadde både en deduktiv og en induktiv tilnærming til analysen av dataene; intervju-guiden stilte spesifikke spørsmål angående toleransevindummodellen, samtidig som vi ble oppfordret til å lese litteratur om denne

modellen. Ved første gjennomlesning av intervjuene, hadde jeg toleransevindu-rammeverket i mente. Ved andre og tredje gjennomlesning av datamaterialet hadde jeg samtidig begynt å lese på polyvagal teori. Likevel, selv om jeg hadde noe kunnskap om disse modellene, etterstrebet jeg å kode intervjuene med «ferske øyne». Jeg kodet uten et fokus på teori i bakhodet. Samtidig ble også store deler av data-mengden kodet, uavhengig av om de virket relevant for disse teoriene. Likevel, utdragene som virket mest relevante for min problemstilling, var også lettere å knytte opp mot TVM og PVT. Meningsnivået for analysen holdt seg hovedsakelig på det semantiske nivået. Dette var ikke et bevisst valg, men heller et resultat av at de for meg mest beskrivende data-utdragene var av semantisk natur. Mitt kvalitative rammeverk plasserte seg et sted mellom det erfaringsmessige (experiential) og det kritiske. På den ene siden var jeg opptatt av å fange utekontaktens subjektive og individuelle meningsskaping. På den andre siden ønsket jeg å finne gjentakende delte meninger om temaet. Analysen baserer seg videre på et Big-Q, relativistisk og konstruktivistisk teoretisk rammeverk, hvor virkeligheten er fenomenologisk, subjektiv, og man ikke ønsker å finne «harde» etterprøvbare sannheter på samme måte som man gjør i positivistisk vitenskap. Innenfor dette epistemologiske og ontologiske perspektivet er mening alltid subjektivt plassert, både for intervjuer og den intervjuede (Braun & Clarke, 2022, s. 6-10).

Fleksibiliteten i den refleksive tematiske analysen gjorde det mulig for meg å utforske selvbestemmelsesteorien overfor dataene. Teorien, selv om den blir nevnt, kom ikke helskinnet videre med i analysen, men denne utforskningen ga meg likevel et nytt og dypere innblikk i datamaterialet som forbedret resten av analysen. Datamaterialet var også svært fyldig, så fleksibiliteten tematisk analyse gir til å gå frem og tilbake mellom koding, temaskaping, endring og forbedring, gjorde også at jeg kom dypere inn i analysen. Samtidig ga fleksibiliteten meg friere rammer, til å utfylle temaskapelsen og skriveprosessen under mindre stress; i et rom med frihet og personlig kreativitet. Refleksiviteten gjorde også at jeg

fikk bruk for egen kunnskap i oppgaven, jeg kunne «bruke meg selv som verktøy» slik en utekontakt sa det under beskrivelse av eget arbeid. Dette gjorde at kunnskap og interesse for tilstedeværelse, lettere kunne få en plass i oppgaven. Refleksiv TA muliggjorde avslutningsvis både induktiv og deduktiv temaskaping. Dette kom nyttig med; samregulerings-temaene ble skapt med en blanding av induktivt og deduktivt arbeid, mens temaene som omhandlet de muliggjørende rammende for oppsøkende arbeid, var induktivt skapt.

Fremgangsmåte i forskningsprosessen – dataanalysen

Refleksiv tematisk analyse består av 6 faser: 1. Bli kjent med data, 2. koding, 3. generere første utkast av tema, 4. gå over og videreutvikle tema, 5. finpusse, definere og benevne tema, 6. skrive sammen en rapport (Braun & Clarke, 2022 – oversatt av veileder). Før jeg begynte å bli kjent med datamaterialet i sin helhet, fikk jeg muligheten til å selv delta på et intervju, sammen med veileder og en medstudent. Intervjuet var læringsrikt, og møtet med utekontakten gjorde inntrykk på meg i forhold til viktigheten av jobben utekontaktene gjør, samtidig som den fleksible og tilpasningsdyktige naturen i arbeidet deres var interessant for meg.

Dataanalysen startet så, med første steg i den tematiske analysen, hvor jeg leste gjennom dataene og gjorde meg noen initielle tanker. Jeg leste intervjuene både digitalt og i papirformat. Å ta notater for hånd skapte en mulighet for innlevelse uten distraksjon som jeg kan synes er vanskeligere på PC, samtidig som det ga meg mulighet for å starte kodingen på familiehytten, mellom skitur, hvor vi ikke har strøm. Fase to, kodeprosessen, startet grovkornet. Jeg kodet store deler av intervjuene, da jeg fant mye interessant for forskningsspørsmålet mitt. Jeg hadde ikke hørt om uteseksjonen eller oppsøkende arbeid i forkant, men jeg visste om natteravn-tjenesten. Samtidig har jeg hatt verv som «omsorgsfunk» under studentfestivalen UKA-21 i Trondheim. Her hjalp vi ungdommer på festivalområdet som hadde det merkbart kjipt og ofte var beruset, gjennom å samtale med dem i trygge

omgivelser i et «omsorgs-telt». En annen oppgave i vervet var å gå streifrunder to og to på og rundt festivalområdet. Slik kjente jeg meg igjen i noe av det utekontaktene beskrev av oppsøkende arbeid, spesielt dette med å være et rolig vesen i kontakt med ungdommen, gi hverandre støtte og samtale om dagsform. Likevel, det meste av jobben deres var ny for meg. Refleksjon over dette knyttet meg noe nærmere dataene, uten at det ga meg noen teoretisk forutinntatthet. Etter kodefasen beveget jeg meg over til å finne delte meninger på tvers av datasettet ved å generere mine første utkast til tema: Fase 3. Noe av det første jeg la merke til i intervjuene var, etter utekontaktens beskrivelse, hvordan aktiviteter som lettet på blikkontakten ble brukt for å nå inn til ungdommen. Dette initielle temaet ble med videre i oppgaven.

Gjennom lesing på polyvagal teori, fant jeg konseptet med samregulering svært interessant, og fant at flere av faktorene som er til stede ved samregulering, slik beskrevet i PVT, ble uttrykt i utekontaktens intervjuer. Jeg kodet også flere faktorer for arbeidet til utekontaktene, som ikke passet under emosjonsregulering direkte, men likevel helhetlig skapte en slags tilretteleggende plattform for arbeidet deres, slik jeg så det. På dette tidspunktet så jeg noen likheter med Deci & Ryans selvbestemmelsesteori (2000) i disse kodene, en teori jeg hadde tidligere kjennskap til. Spesifikt så jeg hvordan utekontaktens kontakt med ungdommen kunne sees som selvstendighetsstøttende atferd og slik bidra til økt følt kompetanse og selvstendighet. Basert på dette skapte jeg temaer til selvbestemmelsestoriene i tillegg til PVT. Etter samtale med veileder og litt refleksjon selv fant jeg likevel ut at det ble for bredt å helhetlig inkludere denne teorien i analysen sammen med polyvagal teori. Likevel så jeg at flere av kodene jeg ønsket å plassere innenfor det selvbestemmelsesteoretiske rammeverket, bedre kunne sees som tilretteleggende rammer for kontakten utekontaktene skaper med ungdommen. Dette ble dermed mitt andre hovedtema.

Utforskning av selvbestemmelsesteorien overfor datasettet viser fleksibiliteten

tematisk analyse har gitt i utforming av denne oppgaven. Jeg startet bredt, med flere mulige forskningsspørsmål og vinklinger, før jeg snevret forskningsspørsmålene inn igjen (Braun & Clarke, 2006). Prosessen med å skape selvbestemmelsesteoretiske temaer for så å avvike fra dem, skjedde innenfor tematisk analyses fjerde fase: gå over og videreutvikle tema. Det er viktig å presisere at overgangene mellom faser som her beskrives, i virkeligheten var mer flytende. Jeg beveget meg mellom fasene, da ny teoretisk informasjon, egne ideer og refleksjon ga grobunn for å gå tilbake til datasettet. Slik ønsket jeg å bruke analyseformens steg og meg selv som forsker i en fleksibel og aktiv rolle slik det anbefales av Braun & Clarke (2022); ikke som en passiv gjennomføring av en forhåndsbestemt bruksanvisning. I denne fjerde fasen slo jeg og sammen to subtemaer under samregulerings-temaet da jeg så dem som sammenfallende. Videre brøt jeg opp frivillighet fra tilgjengelighet og synlighet, for å skape dette som et eget tema. For den femte fasen i refleksiv TA, finpusse, definere og benevne tema, ga jeg hovedtemaene mine fengende navn som fanget deres essens. Jeg lagde også en tabell over tema og subtema. Deretter, i refleksiv tematisk analyse sitt sjetteste steg, skrev jeg sammen resultatene i min rapport.

Etiske betraktninger

I forkant av intervjuene ga informantene muntlig samtykke i henhold til personopplysningsloven (2000, § 8). Deltakelse på forskningsprosjektet har vært helt frivillig. Prosjektet har fått godkjenning i henhold til personopplysningslov (2000, § 31) om meldeplikt. Intervjuene og deltakerne er anonymiserte. Deres personvern er og ivaretatt, i henhold til GDPR artikkel 6. Intervjuene lå lagt inn på NTNU-administrerte databasen NICE, med to-trinns verifikasjon. Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) gjorde en vurdering og godkjente dette forskningsprosjektet. Forskningsprosjektet har der referansenummer 919690 og meldeskjema 216214 (se vedlagt NSD godkjenning).

Resultat og diskusjon

Resultatdelen bygger på krysningpunktet mellom informantenes subjektive refleksjoner, mine egne erfaringer og teoretisk kunnskap. Et sentralt aspekt i tematisk analyse, er å anerkjenne forfatters subjektivitet gjennom refleksivitet; både når det gjelder egne erfaringer og teoretiske forkunnskaper. Gjennomgang av intervjuene ble gjort med forskningsspørsmålet in mente. Basert på utformingen av intervjuguiden til dybdeintervjuet, ble det etter hvert klart at noen spørsmål var spesielt relevante for analyse av mitt forskningsspørsmål. Fokus ble dermed rettet mot svar på disse spørsmålene. Når dette er sagt, intervjuformen muliggjorde flyt i samtalen. Dette gjorde at samtaletemaer hadde et fritt rom til å bli gjentatt senere og utdypet. Slik var det hensiktsmessig utforske hele datamaterialet nøye. Det utviklet seg etter hvert tre hovedtemaer: «Samregulering for relasjonsbygging og hjelp» fanger hvordan utekontaktens rolige, trygge og tilstedeværende vesen hjelper ungdom regulere seg i stressende situasjoner og over tid bygger et genuint forhold mellom dem. «Tilretteleggende rammer for kontakt med ungdom» fanger premisser for arbeidet til utekontakten, som muliggjør genuin kontakt med ungdommen, gir trygghet og mulighet for å bygge relasjon. «Aktiviteter for emosjonsregulering» fanger forskjellige typer aktiviteter, i regi av uteseksjonen, som gir trygghet til ungdommen. De tre temaene består av flere subtemaer som fanger deler av temaets essens samtidig som de komplementerer hverandre for å bygge hovedtemaet. Analysen vil utforske subtemaene, med utgangspunkt i et utdrag som belyser dette subtemaet spesielt godt. Resultat og diskusjonsdelen er sammenslått til én analysedel, for å forankre koblingene mellom dataene og teori, samt for å gi et mer helhetlig og sammenvevd innblikk i temaenes relevans for forskningsspørsmålet, slik som anbefalt av Braun & Clarke (2022).

Tabell 1 viser oppgavens temaer. Subtemaene knyttes opp mot, uten å definere, hovedtemaene i sin helhet. Oppgavens tredje hovedtema, aktiviteter for emosjonsregulering, tilrettelegges av egenskapene utekontaktene viser i møte med ungdom (hovedtema 1) og de tilretteleggende rammene i arbeidet (hovedtema 2).

Tabell 1

Oversikt over temaer

Samregulering for relasjonsbygging og hjelp	Tilretteleggende rammer for kontakt med ungdom	Aktiviteter for emosjonsregulering
Tilstedeværende kjærlighet	Kontinuitet	Aktiviteter med delt fokus, gir trygt rom for deling
Rolig og empatisk kommunikasjon	Tilgjengelighet og synlighet	Mat gir trygghet
Autentisitet	Individuell tilpasning	Aktiviteter i fellesskap
Resiprositet	Frivillighet	

Hovedtema: Samregulering for relasjonsbygging og hjelp

Tilstedeværende kjærlighet

Viktigheten av tilstedeværelse i oppsøkende arbeid gjentas flere ganger av de intervjuede utekontaktene. Utekontaktens tilstedeværende og profesjonelt kjærlighetsfulle oppmerksomhet i møte med ungdommen er viktig for å bygge fundamentet for en relasjon. La oss ta utgangspunkt i følgende utdrag:

I6: Kanskje det viktigste jeg gjør er å faktisk møte dem der de er. (...) Ehm, jeg har veldig troa på den å møte dem, være der og vise dem kjærlighet. Ja. Og er de noe mottakelig for samtale for hva som skjer her og nå, eller som trigger dem, så

selvfølgelig. Men det er jo det som er litt av den nøkkelen med disse ungdommene, det er her og nå.

Deb Dana beskriver hvordan traumatiserte mennesker oftere har et behov for å rømme fra dette øyeblikkets tilstedeværelse, for å møte en sann eller imaginær trussel (Dana, 2018, s.120). Denne tilstedeværelses-flukten kan sees innenfor toleransevindumodellen, hvor ungdommen enten går opp i over-aktivering eller ned i under-aktivering. Møtet med utekontakten kan også være triggende for en slik tilstedeværelsesflukt. Hvis ungdommen har dårlige erfaringer med relasjoner til voksne eller til det offentlige, kan nærværet av en fremmed voksen person være en indikasjon på fare, og slik bevege ungdommen ut av toleransevinduet. At utekontaktens første møter med ungdommen kan lede til en over-aktivering, er en erfaring som er delt av flere informanter. Videre, kartlegging av utsatte unge i Oslo kommune viser lav tillitt til hjelpeapparatet (Oslostandarden, 2020). En lav tillitt til hjelpeapparatet var også gjennomgående i disse utekontaktens beskrivelse av ungdommene de møter. Når ungdommen har lav tillitt til hjelpeapparatet, blir utekontaktens profesjonelt kjærlighetsfulle tilstedeværelse her og nå desto viktigere; å være her og nå viser aksept og støtte til ungdommene. Dette kan bedre relasjonen dem imellom, samtidig som det kan bedre relasjonen ungdommen har til hjelpeapparatet som en helhet. Indikasjoner på tilstedeværelse og kjærlighet fungerer også som indikasjoner på trygghet. Indikasjoner på trygghet bidrar til ventral vagal aktivering hos ungdommen, og aktiverer deres sosiale engasjeringsystem, sett gjennom Polyvagal teori.

Rolig og empatisk kommunikasjon

En gjentakende handling for å skape trygghet i møte med ungdommer, var for utekontaktene å forholde seg rolig. Rolig stemmeleie og rolig kroppsspråk blir brukt av utekontaktene for å regulere sinnsstemningen til personen de kommer i møte, enten det er for å regulere opp eller ned. Den rolige væremåten suppleres av utekontaktene med å snakke på en genuin og

hjerterfølt måte, som viser empati og vennlighet. Utekontaktens rolige og empatiske kommunikasjon med ungdommer vises i følgende utdrag. I andre del av utdraget beskriver informanten en refleksjon over hvordan hen viste omsorg for en ung jente.

I3: Det er noe med å bli her, snakke rolig, ingen brå bevegelser, altså prøve å regulere stemningen gjennom å være veldig rolig selv da. (...) Og det er vel noe med å prøve å vise empati, være forståelsesfull, være rolig når jeg snakker, si det på en måte at jeg tror på det du sier. Og sånn ville jeg kanskje også være i situasjoner for å regulere enten om det er der oppe eller å vise de som har gitt opp litt at, jeg har lyst til å hjelpe deg her hvis du lar meg få lov. Det er noe med å bruke kroppsspråk og vennlighet da.

Empati, kortfattet definert som atferd hvor en setter seg inn i den andres sinnstilstand emosjonelt eller kognitivt, har dype evolusjonære røtter. Empati har vært livsviktig for overlevelse, fra omsorg for barn til prososial atferd for å vise støtte og bygge relasjon til medmennesker (Decety & Svetlova, 2012). Informantens assosiasjon til omsorg og empati, ved spørsmål om hvordan å gi trygghet, viser viktigheten informanten gir disse kvalitetene for møter med ungdom som er over- eller underaktiverte. Assosiasjonene reflekterer også de andre informantenes svar på dette spørsmålet. Setningen «jeg har lyst til å hjelpe deg hvis jeg får lov» viser utekontaktens hjertefølte omsorg for ungdommen. En genuin omsorg, som karakteriseres av frivilligheten og friheten til hjelpen som tilbys; utekontakten står tilgjengelig til hjelp, uten at det presses på ungdommen. I følge Polyvagal teori er samregulering nødvendig, for å føle seg trygg over tid (Dana, 2018, s. 46). Å føle sosial tilhørighet beskrives som et biologisk imperativ (Porges, 2022). Vi er sosiale vesener, hvor vårt autonome nervesystem og oss i forlengelse av det, er avhengig av å være tilkoblet andre. Indikasjoner på aksept og trygghet gis fra et nervesystem og skaper en nevrosepsjon av trygghet hos mottaker. VVC er koblet til muskler i hals som kontrollerer toneleie. Ventral aktivering av vagusnerven gir dermed utslag i et mykere prosodisk toneleie. Prosodisk (prosodic) toneleie fungerer så

som en indikasjon til den andre parten på at det er trygt her og en relasjon kan bygges. Også kroppsspråk, som lett smil, påvirkes av ventral aktivering (Porges, 2022). Ventral vagal aktivering i samtale gir slik indikasjoner på trygghet og aksept, som i tur gir rom for å knytte personene som samtaler, sammen (Dana, 2018, s. 27). En meta-analyse av De Bello og kolleger fant en signifikant sammenheng, med middels effektstørrelse, mellom medfølelse (compassion) og økt ventral vagal aktivering (2020). Indikasjoner på medfølelse viser dermed mottaker at sender har et beroliget nervesystem i dette øyeblikk. Denne indikasjonen på trygghet, gjør at mottaker for medfølelsen kan slappe av, åpne seg opp og gir mulighet for ventral aktivering hos hen. Trygghetsfølelsen den ventrale aktiveringen gir skaper mulighet for emosjonsregulering, tilbake til toleransevunduet (Eide-Midtsand, 2017). Slik interaksjon kan skape en «ventral vagal loop», hvor gjensidige trygghetssignaler forsterker hverandre og skaper økende trygghet i hverandres nervesystem og vesen (Dana, 2018). Oppsummert - utekontaktens rolige fremtoning, gjennom kroppsspråk og stemmeleie, gir indikasjoner til ungdommen om at dette er en trygg relasjon og et trygt sted å være.

Autentisitet

I oppsøkende arbeid er du ute på gaten som deg selv og møter ungdommer slik de selv er. Et viktig fokus for utekontaktene er i den sammenheng å kunne være autentiske i sin rolle. Det vil for noen si å kunne være med ungdommene opp når de er aktiverte, og være direkte i grensesetting. Dette er kommunikasjon som kan være lettere for ungdommer å forstå i et opphetet øyeblikk. Når utekontakten bruker seg selv som verktøy, ikke en hjelpemanager eller noen andres punkt-liste, oppfattes kommunikasjonen som ekte og det er lettere for ungdommen å forholde seg til den:

I3: men er det noen som jeg kjenner litt godt så kan jeg kanskje være med opp der, ikke sant. Du må høre på meg, litt sånn ja, hallo, du. (...) jeg synes ofte at i de tilfellene hvor jeg har en ålreit relasjon så kan jeg også si sånn, men du nå må du skjerpe deg, og

det tåler de veldig godt. De er kanskje også drittlei av hjelpere som bare forstår seg på og stryker på ryggen når de er der sjøl da. Det gjør jeg nok mere, og de opplever det som omsorg, at du er litt ekte og at også kan banne litt og sånn.

I dette utdraget beskriver utekontakten en situasjon under oppsøkende feltarbeid.

Ungdommene i denne situasjonen er også beskrevet som overaktivert. Utekontakten starter med å si at en slik mer direkte kontakt kan initieres med ungdommer hen har et forhold til fra før av. I det tilfellet vil ungdommen forstå kommunikasjonen, og informasjon dem imellom går ikke tapt som det kunne gjort hvis de ikke allerede hadde en relasjon. Utekontakten beskriver at ungdommen tåler godt å få direkte beskjeder, og gir uttrykk for en mulig misnøye noen ungdommer kan ha med hjelpere som kun viser en mer forsiktig omsorgsgivende rolle. Utdraget viser hvordan utekontakten kan være mer streng i kontakten med ungdommer hen har en god relasjon til, hvis omstendighetene åpner for det. Utekontakten beskriver en slik kommunikasjon som ektefølt og at ungdommen oppfatter dette som omsorg, på tross av at beskjeden er streng. Utekontakten viser seg autentisk for ungdommen, med et ønske om å hjelpe. Så, når kontakten er oppnådd, kan utekontakten hjelpe ungdommen med å regulere sinnsstemningen sin ned igjen.

Resiprositet

Et viktig fokus for utekontaktene som ble intervjuet var å bygge en gjensidig relasjon mellom dem og ungdommene de møter. En gjensidig relasjon mellom voksenfigur og ungdommen er vanskelig å skape med unge som har brent mange broer til voksenfigurer og offentlige instanser tidligere i livet. Gjensidigheten i forholdet kommer til uttrykk gjennom resiprositet.

La oss ta utgangspunkt i dette utdraget:

I6: Jeg føler jo på en mestring hvis jeg føler at relasjonen er gjensidig. At jeg ser at de tillater seg å stole på meg, at de lytter ja. Og hva de benytter min kunnskap til, det er

opp til dem. Men at vi er en plass der jeg kan utfordre og de kan utfordre tilbake, uten at det er noe mer.

Resiprositet i relasjon skapes der kommunikasjonen bærer preg av at begge partene gir og tar. I perioder vil det være naturlig at rollene er mer skjevfordelt, spesielt mellom en ansatt i uteseksjonen og en ungdom på gata. En slik tidvis skjev rollefordelingen står ikke i motsetning til et resiprokt forhold (Dana, 2018, s. 47). Når utekontakten viser ungdommen at de står på samme grunn gjennom å vise respekt og medmenneskelighet gir det grobunn for relasjonsbygging. Spesielt når ungdommen får mulighet til å utfordre tilbake kan det bygges en gjensidig og genuin relasjon mellom dem. Den genuine relasjonen underbygges også av at ungdommen kan bruke kunnskapen som blir delt etter egen vilje og behov.

Hovedtema: Tilretteleggende rammer for kontakt med ungdom

Kontinuitet

Kontinuitet; at utekontakten er der over tid for ungdommen, var viktig for flere utekontakter.

Tilstedeværelse over tid viser ungdommene at utekontakten er til å stole på:

I2: Det å være innstilt på at det kan ta tid. At det er ikke sånn at det holder at jeg har sett deg en eller to eller tre ganger, men hvis jeg har sett deg sytten ganger, så kan det være at du er trygg nok til at jeg kan henvende meg til deg når jeg føler for det.

I dette utdraget beskriver utekontakten hvordan hen i noen tilfeller trenger å være synlig og vise seg trygg sytten ganger, før han har tjent seg opp tillitten til å prate med ungdommen etter eget ønske. Tilstedeværelse over tid virker slik som en tilretteleggende ramme for å knytte relasjon til ungdommene. Kontinuitet beskrives også av Eide-Midsand (2017) under terapiforløpet med «Dinu»: Terapeuten trengte å vise seg trygg for Dinu over lang tid, før han fikk tillitt. For ungdom som mangler trygghet andre steder, har traumbakgrunn, eller har utrygge erfaringer med offentlige hjelpeinstanser, vil det ofte være nødvendig å vise trygg kontinuitet over tid for å få tillitt.

Tilgjengelighet og synlighet

Tilgjengelighet og synlighet bidrar til å gi kjennskap og trygghet til ungdom under oppsøkende arbeid. Dette gjør dem til viktige rammer for arbeidet til en utekontakt. La oss ta utgangspunkt i følgende utdrag.

I1: Jeg tenker jo at noe av det viktigste vi gjør er å være synlige og tilgjengelig for ungdommer.

Synlighet, viser utekontaktens tilstedeværelse på feltarbeid. Utekontaktens tilgjengelighet, samtidig som at kontakt ikke presses på, skaper frihet i ungdommens relasjon til utekontakten. Utekontaktene er synlige og tilgjengelige for kontakt om de ønsker; enten det er ute på gata, over telefon eller på nett. Belgisk forskning på oppsøkende sosialt arbeid, av Grymonprez og kolleger (2017) beskriver hvordan den oppsøkende sosialarbeiderens tilgjengelighet er nødvendig for å få innpass hos individet, som så gir mulighet for å gi tilgang til helsetjenester som individet ikke ellers er i kontakt med eller ønsker kontakt med. Strømfors & Erdal fremmer også utekontaktens tilgjengelighet som en sentral egenskap og holdning (Erdal, 2006, s. 98).

Frivillighet

Ungdommers frivillige deltakelse er et tema som gjentar seg i flere av intervjuene. Utekontakten har ingen myndighet til å presse seg på ungdommenes liv. Likevel, at kontakten, møtene og aktivitetene gjøres på ungdommenes premisser, åpner i tillegg en kortere vei til hjelp og relasjonsbygging. La oss se på følgende utdrag:

I11: Frivillighetsprinsippet er på en måte, det er prima tror jeg da. For å klare å liksom gjøre en forskjell. Jeg kan ønske så mye forskjell jeg vil jeg for ungdommen, så lenge, men det vil ikke funke så lenge ungdommen ikke er med på det selv.

Frivillighet i kontakt med uteseksjonen gjør at ungdommen oftere handler fra indre motivasjon. Dette gir eierskap til handlingen, og kan gjøre det lettere for ungdommen å nyttiggjøre seg av det hjelpende tilbudet til utekontakten, når motivasjonen kommer fra ens egen person (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2008). Med kontakt på ungdommenes egne premisser, skapes det også større tillitt. Det åpner opp for å bygge relasjon med utekontakten over tid, og ungdommen føler seg i større grad som «herre over eget liv» med eierskap til den positive forandringen. Kontakt på ungdommenes premisser gjør også at det er «oppsøkerne som må kvalifisere seg, gjennom å vinne ungdommenes tillitt» (Erdal, 2006, s.113) (Svensson, 2003). Slik kommer utekontakten og ungdommen på samme nivå i kontakten, og det kan skapes grobunn for å bygge en genuin relasjon.

Individuell tilpasning

Det er mange eksempler fra intervjuene hvor utekontakten beskriver hvordan de tilpasser aktiviteten og møtet etter ungdommenes behov. Tilpasning etter ungdommenes behov gjentar seg slik som et viktig premiss for utekontaktens arbeid, som dette utdraget eksemplifiserer:

I2: Og så er det jo veldig individuelt også, det handler om å finne hva det er som virker for deg. Jeg har hatt ungdommer i oppfølging som ikke har klart å sitte i ro for eksempel, og når man skal kanskje lage planer eller gjøre lekser, eller skrive jobbsøknader eller noe sånt, som bare på en måte har måtte sitte med headset med musikk på, for da kan de gjøre alt mulig. Hvis det er det som funker for deg, da gjør vi det. Det er mye bedre det enn å prøve å gjøre det som funker for meg.

Utekontakten beskriver her et møte med en ungdom som ikke klarte å sitte i ro. At utekontakten i dette tilfellet gir ungdommen lov til å sitte med hodetelefoner, bygger på et premiss om at ungdommen selv vet hva som er best for hen. Utekontakten er i så måte der for å hjelpe ungdommen, på den måten de kan. «Hvis det er det som funker for deg, da gjør vi det», som utekontakten sier. Denne tilpasningen gir også trygghet og tillitt til ungdommen,

ved å vise at deres behov blir tatt hensyn til. Pedersen forklarer hvordan, om man får ungdommen til å delta på en aktivitet de selv ønsker å delta på, endrer det på spillreglene for samhandlingen mellom utekontakten og ungdommen (Erdal, 2006, s. 227).

Aktiviteter som verktøy for emosjonsregulering

Aktiviteter med delt fokus, gir trygt rom for deling

Bilkjøring ble beskrevet som en nyttig aktivitet for mange av utekontaktene. Å dreie fokuset over på noe annet kan virke mindre truende for ungdommen. Dermed kan bilkjøring, og andre aktiviteter som letter på øyekontakten gjennom delt fokus, gi trygghet ved at ungdommen slipper å føle seg anskuet eller evaluert.

I1: jeg er jo veldig glad i sånn klassisk bilkjøring. For ja, det dukker veldig ofte opp ting som ungdommene forteller har skjedd der de gjerne har vært utenfor vinduet da, også er det veldig kjekt å slippe å stirre noen rett i øyene når de forteller disse tingene tror jeg. Så det å kjøre bil er jeg veldig glad i. Ellers er det liksom, vet ikke, går mye på bowling for da kan du prate, men samtidig ha fokuset på noe annet. Ehm, også vet jeg at det er andre på kontoret som har sittet og perlet eller bare liksom gjort sånne typer ting. Så det å gjøre noe smått, som ikke krever all fokus, men som kan ta litt vekk fra den stirre hverandre i øyene.

Eide-Midsand (2017) beskriver terapiforløpet med «Dinu», en traumatisert gutt som sliter med å føle seg trygg, fra et polyvagalt perspektiv. Mange forhold måtte tilrettelegges for at Dinu skulle aktivere vagusbremsen, det sosiale engasjement-systemet og føle seg trygg.

Direkte øyekontakt var en atferd Dinu syntes var skremmende. Porges viser at øyekontakt med personer vi ikke har tilstrekkelig trygghet til, setter oss i forsvarsmodus (Porges, 2011, sitert av Eide-Midsand, 2017). Flere av ungdommene uteseksjonen er i kontakt med har, som Dinu, også opplevd traumatiske opplevelser. Dette gjør at det for flere vil være nødvendig med større trygghet før de tillater seg å åpne opp. Aktiviteter hvor fokuset er på noe annet,

som bilkjøring, bowling og perling, gir rom for å bare være sammen i aktiviteten. I dette rommet står ungdommen trygt til å dele om de ønsker, samtidig som tilstedeværelse i aktiviteten kan være terapi i seg selv (Eide-Midtsand, 2017).

Mat gir trygghet

Å spise mat sammen med ungdommen går igjen som en svært viktig aktivitet. I tillegg til å være et fint lokkemiddel for å få ungdommene i snakk, kan også mat virke beroligende på ungdommen som et trygghetssignal. La oss se på følgende utdrag.

I2: Alle som er ungdom eller kjenner en ungdom, vet at ungdommer er veldig glad i mat, så enkelt er det. Og når du mater noen så får du ofte litt kjærlighet tilbake, holdt jeg på å si.

Det parasympatiske systemet har, noe unyansert, fått kallenavnet «rest and digest». Ved økt sympatisk aktivering derimot, hemmes fordøyelsessystemet for å vie energi til prosesser kroppen ser på som mer nødvendige for overlevelse i øyeblikket. Sympatisk aktivering er tidvis nødvendig, men traumehistorier og utrygge tilværelser tidligere i livet som har krevd økt sympatisk aktivering som forsvar, kan internaliseres og gi kroppen et smalt toleransevindu (Dana, 2018; Siegel, 2012). Mange av disse ungdommene lever dessuten med økt sympatisk aktivering av en grunn. Med et liv på gata må de være på vakt etter politi, trusler om eller faktisk vold fra andre. Når de inviteres til å spise med utekontakten, får de en mulighet til å senke skuldrene, øke ventral aktivering og engasjere det sosiale engasjement-systemet. Maten i seg selv kan også være en sansestimulering som bidrar til regulering (Evers et al., 2010). Det faktum at dette også i noen tilfeller er ungdommer som spiser mindre hjemme og hvor familien sliter med økonomi, gjør gesten enda mer velkommen. Som følge viser ungdommen ofte «kjærlighet» tilbake. Dette tolkes som at de åpner for å dele positive øyeblikk og tilstedeværelse med utekontakten. Gjennom slike øyeblikk kan relasjon bygges og hjelp gis. Mari Bræin beskriver, i boken «Utviklingstraumer», andre beroligende sansestimuleringer

som også kan regulere. Urtete, Yoga, Trening, behagelig mild lukt og bruk av tungt pledd er noen av disse. Slike beroligende sansestimuleringer man «har for hånden», kan bidra til å utvide repertoaret av aktiviteter og redskaper for å hjelpe ungdom å regulere (Nordanger & Braarud, 2017, s.162).

Aktiviteter i fellesskap

Å samle ungdom i aktivitet under trygge rammer kan gi ungdom en fellesskapsfølelse og tilhørighet. En innvirkning som har økt viktighet for ungdom hvor familiens økonomiske begrensninger gjør at mange ikke deltar på fritidsaktiviteter. Guttegrupper er et eksempel på å samle disse «gutta», og gi dem rom for å være med hverandre, sammen med trygge voksne i en arena som er rusfri, hvor man kan «ha felles opplevelser sammen»:

I6: Vi har jo guttegrupper på uteseksjonen, og frem til tjuetjueto så hadde vi to kvelder i uka med to ulike grupperinger. Ehm, der vi spiller fotball kombinert med felles middag i forkant, med rom for samtaler og prate og den fellesaktiviteten. Så litt sånn uavhengig av hvordan aktivitet det er, men det med å ha felles opplevelser sammen, det har jeg veldig troen på.

Vi møter Bilal i Simen Grimsruds artikkel fra 2022 i tidsskriftet Fontene. Bilal var selv en ungdom på gata, fra en lavinntektsfamilie med minoritetsbakgrunn, da Tom Inge fra uteseksjonen møtte ham. Det startet med skepsis, men etter hvert ble Bilal med i guttegruppen, som skulle bli et vendepunkt for ham. Bilal snudde fra livet med rus og småkriminalitet som lokket han da, mot en sosionomutdanning, og jobber i dag selv i uteseksjonen (Grimsrud, 2022). Van der Kolk (2014) forklarer hvordan traumer setter seg i kroppen og nervesystemet. Hvis personen ikke får forsvart seg mot den traumatiske hendelsen da den utspiller seg, og bygd en forståelse rundt den, vil opplevelsens vonde minner sette seg i organene og nervesystemet, og livet vil fortsette som om traumet fortsatt foregår. Dette gjør det viktig å engasjere hele organismen når man helbreder traumer (Van der Kolk, 2018, s. 51-

53). Utekontaktens guttegruppe, hvor man i fellesskapets tilhørighet kan drive med idrett og være i aktivitet sammen, kan dermed virke helbredende på ungdom som ellers ikke har arenaer for fysisk aktivitet hvor de kan komme inn i kroppen sin. Spesielt betydningsfull kan arenaen være for traumatisert ungdom, eller de unge som mangler fellesskap. I tillegg til dette, viser en stadig voksende litteratur, trenings terapeutiske effekt mot depresjon, angst og stress. Spesifikt har det blitt vist at trening med høyere intensitet øker vagusnerve tonalitet, som i tur minker systemisk inflammasjon – en nevrologisk og somatisk reaksjon som er forbundet med et høyere stressnivå (Mikkelsen et al., 2017). Eide-Midtsand (2017) beskriver hvordan aktivitet kan være helbredende i seg selv. Gjennom tilhørighet og aktivitet skapes det slik et rom for at ungdommen kan komme inn i kroppen sin, være den de er, hvor de opplever støtte og har det gøy innenfor trygge rammer. Slik kan aktiviteter i fellesskap, som guttegruppen Bilal selv var med i, bidra til emosjonsregulering og et liv med retning (Fiskum, 2022).

Styrker og begrensninger ved forskningsprosjektet

Styrker

Til å starte med har prosjektet et godt utvalg for å gi et innblikk i uteseksjonenes virkelighetsopplevelse, i møte med ungdommene. De 11 dybdeintervjuene var omfattende og med god lengde, slik at de muliggjorde temaskaping på bakgrunn av delte mønstre av mening. Med mange flere intervjuer hadde de initielle fasene i TA vært mer tidkrevende, samtidig som det ikke nødvendigvis hadde gitt et rikere datautdrag. Informantene hadde også en god kjønnsfordeling, med 6 kvinner og 5 menn (se informantnøkkel). En god kjønnsfordeling blant informantene gir et bedre representert innblikk i uteseksjonens arbeid. Den geografiske plasseringen til utekontaktene er også en styrke ved forskningen; intervjuer av flere storbynettverk og en liten kommune, gir et innblikk i hvordan utekontakter møter ungdommen, på tvers av lokasjon.

Metodologien brukt, nemlig refleksiv tematisk analyse, innehar også styrker. Forfatterens refleksivitet plasserer hen i forskningen, hvor personlig erfaring, meninger og teoretisk kunnskap anses som en ressurs (Braun & Clarke, 2022). I så måte har en refleksjon over egen subjektivitet vært en styrke for denne oppgaven. Dybdeintervjuet gir en mulighet for å få et dypere innblikk i informantens opplevelse, enn strukturerte intervjuer og spørreskjemaer. Flexibiliteten i intervjuet gir også mulighet for å «spore av». Å undersøke temaer som synes spesielt interessante i øyeblikket, eller som informanten har spesielt lyst til å utdype, før man vender tilbake til spørsmålene fra intervjuguiden. Denne flexibiliteten har gitt meningsfulle svar, om temaer utekontaktene selv har vært opptatt av å snakke om. Den «flytende» overgangen mellom faser i refleksiv TA kan også være en styrke. Ved å gi forskeren mulighet for å gå frem og tilbake mellom temaer, kan hen utforske nye ideer og perspektiver gjennom prosessen. Slik lever forskeren med en inklinasjon mot å finne den forståelsen som best plasserer temaet riktig, slik hen ser det, kontinuerlig gjennom prosessen. Hva validitet er og hvordan det i så fall burde måles er omdiskutert innenfor kvalitativ forskning. Likevel deles det et syn om viktigheten av å bære «presisjon» og «korrekthet» i forskningen (Lewis & Ritchie, 2003, s. 274). Subtemaene som omhandlet de tilretteleggende rammene for arbeidet i uteseksjonen, blir i stor grad også beskrevet, helhetlig eller delvis, i Ute – Inne (2006). Dette indikerer en indre validitet for dette hovedtemaet – nemlig at disse rammene gjentar seg for utekontakter på tvers av lokasjon, kjønn, alder, etc.

Begrensninger

Uteseksjonens arbeid har siden oppstart fokusert på tilstedeværelse i byer. Likevel, det er mange små kommuner som også har en uteseksjon og driver oppsøkende sosialt feltarbeid. Denne studien intervjuet kun én informant fra en slik mindre kommune. Dette gjør at utekontaktene fra mindre kommuner kan være underrepresentert i dette datasettet.

Innkallingen til forskningsprosjektet inkluderte informasjon om toleransevinduet og

regulering. Dette kan ha gitt et bias for deltagelse til de som føler selvregulering er viktig for deres arbeid, da en kan se for seg at disse individene ville fange større interesse i forskningsprosjektet. Dermed, selv om denne effekten ikke kan kvantifiseres, kan jeg ikke utelukke en overrepresentasjon blant de som *fra før av* hadde interesse for regulering og syns det var viktig i deres arbeid. Videre, intervjuguiden inkluderte spørsmål om toleransevindummodellen, men ikke om Polyvagal teori. Modellene har teoretiske likheter som gjør at spørsmålene generelt sett var overførbare på en god måte til PVT. Likevel, en forklaring av, og spesifikke spørsmål til Polyvagal teori under intervjuene, ville vært *enda* bedre treffende for min problemstilling. Flere av intervjuene ble gjennomført digitalt. Selv om intervjuene ble gjennomført uten nevneverdige problemer, kan informasjon gå tapt over denne digitale avstanden (Fyhn, 2020). Selv med god nettverksforbindelse, kan forsinkelsen i tilkobling, minke flyten i samtalen. Intervjuers assosiasjoner og refleksjoner kan hemmes av dette tapet.

Et konstruktivistisk teoretisk rammeverk, ønsker å undersøke intervjuers subjektive fenomenologiske virkelighetsoppfatning. En slik subjektiv plassert sannhetsopplevelse er blitt kritisert for å mangle reliabilitet og validitet. Den konstruktivistiske skolen, som er rammeverket for denne oppgaven, argumenterer for at det ikke finnes en alenestående objektiv virkelighet å fange, og slik er ikke reliabilitet et attraktivt mål for forskning (Lewis & Ritchie, 2003, s. 270). Likevel, forskningen er gjort grundig og temaene reflekterer delte mønstre av erfaring på tvers av informanter. Dette gjør forskningen «troverdige». Uten å søke et mål om å plassere forskningen objektivt og positivistisk, gir delte mønstre av mening rundt problemstilling, på tvers av geografisk plassering, en antakelse om at lignende refleksjoner ville dukket opp også i nye intervjuer med samme eller lignende forskningsdesign. En annen begrensning er forståelse av hyppighet for forekomst av tema. Det er vanskelig for leser å få forståelse for hvor utbredt et tema er blant informantene, siden forskningen tar utgangspunkt i

subjektivitet, uten at det har blitt gjort et forsøk på å kvantifisere hyppigheten av temaer i datasettet. Slik er det vanskeligere å vite hvor *generaliserbare* funnene er blant utekontakter. Dette fremmer flere spørsmål: Hvordan skulle en slik kvantifisering sett ut? Og, hvordan kan en forsikre seg om at kvantifiseringen faktisk representerer viktigheten av dataene? Eksempelvis, til tross for at et ord gjentar seg ofte, er det ikke sikkert denne hyppigheten reflekterer fokuset til informantene; ordet kan ha blitt nevnt i forbifarten, eller være en del av en dypere diskusjon om temaet. Dette til tross, en mangel på kvantifisering av temaer kan være en begrensning innenfor Big-Q kvalitativ forskning, den teoretiske forankringen denne oppgaven er innenfor.

Implikasjoner for videre forskning

Praktiske implikasjoner

Relasjonen mellom utekontakt og ungdom ble beskrevet som svært viktig og hjelpende, spesielt i den ofte sårbare posisjonen ungdommen befinner seg i. Dermed burde det fortsettes å legge til rette for uteseksjoners drift og utekontakters kompetanse, for å bygge gode relasjoner mellom utekontakt og ungdom. En måte utekontaktene hjelper ungdommen er gjennom tilgjengelighet og kontinuitet. Eksempelvis blir det beskrevet hvordan ungdommene kan ta kontakt med utekontakt per mobil. Denne oppgaven har ikke undersøkt den psykiske belastningen slik fysisk og digital kontakt med utsatt ungdom har over tid på de ansatte i utekontakten. Slik Dana (2018) forklarer er man avhengig av å være i trygghet selv (aktivering av VVC), for å kunne hjelpe andre regulere seg. Forskning generelt, og Polyvagal teori spesielt, understreker også sammenkoblingen og det gjensidige samspeillet mellom vår fysiske og psykiske helse (Mikkelsen et al., 2017; Van der Kolk, 2014; Porges, 2022). Med bakgrunn i dette, kan det med fordel undersøkes den helhetlige helsen til utekontakter. Geller & Porges (2014) knytter terapiens effekt til terapeutens trygge tilstedeværelse. For å være

trygt til stede, trenger terapeuten selv å føle seg trygg. Dette er overførbart til utekontakten. Gjennom å ivareta utekontakten, ivaretar vi også den utsatte ungdommen.

Polyvagal teori er en stadig mer utbredt retning innenfor terapi, som beskrevet av Dana (2018). Samtidig har noen utekontakter beskrevet et ønske om teknikker for å hjelpe ungdommen med selvregulering – en slags verktøykasse. Dana (2018) legger frem flere teknikker som, i samspill med psykoedukasjon om Polyvagal teori, kan hjelpe «pasienten» finne tilbake til trygghet og ventral vagal aktivering hos seg selv (Dana, 2018, s. 121-191). Disse inkluderer teknikker med fokus på pust, bevegelse, lyd og lek. En utforskning av disse kan være gunstig for utekontaktens arbeid, gitt at aktiviteten foregår på ungdommenes premisser og utføres i trygghet. En etterspørsel fra flere utekontakter var også å få bevilget midler til å gjennomføre flere aktiviteter.

Flere utekontakter deler et syn om å ikke ha mulighet for å nå alle ungdommene de skulle ønske å nå. Uteseksjonens preventive helsefremmende arbeid står i parallell med statlige mål i psykisk helsevern om å jobbe mer forebyggende (Regjeringen, 2023). Dermed kan en praktisk implikasjon være å trygge uteseksjonene gjennom bedre statlig støtte og sikkerhet for drift, som en del av kommunenes preventive psykiske helsevern.

Implikasjoner for videre forskning

Uteseksjonen er unikt plassert i det at de tilbyr ungdom hjelp, hvor ungdommene deltar på egne premisser og med indre motivasjon. Både aktivitetene diskutert i denne oppgaven, og kurs hvor ungdom får hjelp til å fullføre vitnemål, ta førerkort og skaffe seg jobb, er eksempler på dette (Trondheim kommune, 2023). Basert på premisset om frivillighet i uteseksjonens arbeid, hadde det vært interessant å utforske sammenhengen mellom identifisert og integrert motivasjon, og gjennomføringsevne, med utgangspunkt i uteseksjonens arbeid, i lys av selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2000).

Toleransevindummodellen har i økende grad blitt brukt som psykoedukasjon innenfor

traumefeltet (RVTS Sør, 2023) (Fiskum, 2022). En forståelse for nervesystemets tilstander gjennom polyvagal teori og deres utvikling gjennom miljøpåvirkning, kan også være nyttig i uteseksjonens arbeid, både for de ungdommene med traumbakgrunn og de uten. Ved å gi ungdommene en forståelse av det adaptive grunnlaget for deres reaksjoner, kan man lettere akseptere disse reaksjonene (Dana, 2018). Slikt sett kan det være interessant å forske på Polyvagal teori som et utdypende verktøy for psykoedukasjon i uteseksjonen, sammen med toleransevindummodellen. Det oppmuntres også til å forske på polyvagal teori som psykoedukasjon og polyvagal terapi, i annet psykisk helsevern.

Konklusjon

Denne oppgaven har undersøkt hvordan utekontakter i uteseksjonen møter ungdommene, og bidrar til samregulering i disse møtene. Gjennom reflektiv tematisk analyse av 11 intervjuer, ble det skapt temaer for de tilretteleggende rammene som muliggjør kontakt med ungdommen, og hvordan utekontakter bidrar til samregulering – under feltarbeid og i aktivitet. Informantene ga uttrykk for at de ofte møtte over eller under-aktiverte ungdommer. Autentisitet, tilstedeværende kjærlighet, rolig og empatisk kommunikasjon og resiprositet var temaer som gjentok seg i datasettet for hvordan utekontaktene kom disse ungdommene i møte for å hjelpe dem ned fra overaktivering eller opp fra underaktivering. Denne samregulerende atferden ble sett i lys av Porges polyvagale teori, som beskriver hvordan erfaringer former vårt autonome nervesystem gjennom nevrosepsjon, og gir grunnlaget for om vi møter verden fra trygghet eller utrygghet. Tillitt er svært viktig for relasjonen mellom utekontakt og ungdom, og hovedtemaet med tilretteleggende rammer for kontakt med ungdommen, er med å belyse hvordan utekontaktene bygger denne tillitten. Aktiviteter for emosjonsregulering fant hvordan uteseksjonen tilrettelegger for at ungdommer åpner seg opp i trygghet, gjennom aktiviteter som letter på øyekontakten dem imellom. Det ble også funnet hvordan mat skaper rom for trygghet i møte med ungdommen og hvordan aktiviteter i fellesskap skaper positiv

emosjonsregulering. Temaenes overensstemmelse med polyvagal teori gir uttrykk for at teorien passer godt for å belyse utekontaktens møte med over eller underaktiverte ungdommer, samtidig som denne teoretiske forankringen støtter kvaliteten i uteseksjonens arbeid.

Referanseliste:

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis A Practical Guide*. Sage.
- Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy*. Norton & Company.
- Di Bello, M., Carnevali, L., Petrocchi, N., Thayer, J. F., Gilbert, P. & Ottaviani, C. (2020). The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 21-30.
- Eide-Midsand, N. (2017). Betydningen av å være trygg 1. Utviklingstraumatiserte barns affektreguleringsvansker forstått i lys av Stephen Porges polyvagale teori. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 55(10), 918-926.
- Eide-Midsand, N. (2017). Betydningen av å være trygg 2. Et polyvagalt perspektiv på psykoterapi med utviklingstraumatiserte barn. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 50(10), 927-935.
- Erdal, B. (2006). *Ute - Inne*. Gyldendal Akademisk.
- Evers, C., Marijn S. F. & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804.
- Fiskum, C. (2022). Betydningen av autonom regulering for psykisk helse og hvordan påvirke denne positivt. *Psykologi i kommunen*, 1.
- Fyhn, H. (2020). Møte med tilstedeværelse. *Scandinavian Academic Press*.
- Gamal, O. S. (2020). *Oslostandard for oppsøkende arbeid med utsatt ungdom*. Byrådsavdelingen for eldre, helse og arbeid. <https://korusoslo.no/2020/10/07/oslostandarden-for-oppsokende-arbeid/>
- Grimsrud, S. A. (2022, 8. september). Bilal ble plukket opp på gata av en sosionom. – Jeg trodde Tom Inge var sivilpoliti. *Fontene*. <https://fontene.no/nyheter/bilal-ble-plukket-opp-pa-gata-av-en-sosionom--jeg-trodde-tom-inge-var-sivilpoliti-6.487.899345.b80c9ea310>

- Grymonprez, H., Roose, R. & Roets, G. (2017). Outreach social work: from managing access to practices of accessibility. *European Journal of Social Work*, 20(4), 461-471.
<https://doi.org/10.1080/13691457.2016.1255589>
- Regjeringen. (2023, 06. februar). *Psykisk helse og livskvalitet*. Helse og omsorgsdepartementet.
- RVTS Sør (2023) Traumebevisst omsorg. <https://www.traumebevisst.no/>.
- Jackson, J. H. (1884). The Croonian Lectures on Evolution and Dissolution of the Nervous System. *British Medical Journal*, 1(1215), 703-707. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.1215.703>
- Decety, J. & Svetlova, M. (2012). Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(1), 1-24.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.05.003>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Kolk, B. v. d. (2014). *The Body Keeps the Score*. Penguin Books.
- Lewis, J. & Ritchie, J. (2003). *Qualitative Research Practice*. Sage Publications.
- De Bello, M., Carnevali, L., Petrocchi, N., Thayer, J. F., Gilbert, P. & Ottaviani, C. (2020). The compassionate vagus: A meta-analysis on the connection between compassion and heart rate variability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 21-30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.016>
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleranse-vinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 51(7), 530-536.
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.
- Percy, A. (2008). Moderate adolescent drug use and the development of substance use self-regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 451-458.

- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>
- Porges, S.W. (2011). Clinical implications of polyvagal theory. *Rhythms of the body: Foredrag av S. W. Porges, S. Carter & A. Gray*. Kristiansand, 19.–20. mai.
- Roberton, T., Daffern, M. & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Rothbart, M. K., Sheese, B. E., Rueda, M. R. & Posner, M. I. (2011). Developing mechanisms of self-regulation in early life. *Emotion review*, 3(2), 207-213.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L. & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2. Utg.). The Guilford Press.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder* (4. Utg.). Gyldendal Akademisk.
- Trondheim kommune. (2023, 08. mai). *Uteseksjonen*. <https://www.trondheim.kommune.no/uteseksjonen/>

