

10088

# Nyttigheten av toleransevindummodellen og reguleringsstøtte i arbeid med unge i risiko for rus og kriminalitet

Bacheloroppgave i psykologi

Veileder: Charlotte Fiskum

Mai 2023





10088

# **Nyttigheten av toleransevindummodellen og reguleringsstøtte i arbeid med unge i risiko for rus og kriminalitet**

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**

Denne bacheloroppgaven er slutten av min bachelorgrad i psykologi ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Oppgaven er en del av et større forskningsprosjekt hvor Charlotte Fiskum er prosjektleder og veileder. Fiskum har stått for datainnsamlingen til prosjektet. Jeg har selv formulert problemstilling, hatt mulighet til å påvirke intervjuguiden, vært med på intervju, transkribering av intervju, valgt ut data for egen studie og utført en kvalitativ analyse av denne. Prosjektet har vært utrolig spennende og lærerikt.

Jeg har lenge hatt en interesse for emosjonsregulering og hvordan det henger sammen med reguleringsstrategier, slik som rusbruk. Denne studien ga meg mulighet til å undersøke hvordan kunnskap om emosjonsregulering og reguleringsstøtte kan være nyttig for å forebygge rusproblematikk. Jeg har fått et rikt innblikk i hvordan teori og kunnskap blir brukt i praksis i oppsøkende ungdomstjenester og hvordan ungdomsarbeiderne selv opplever dette. Det har vært utrolig spennende. Jeg vil rette en stor takk til veilederen min, Charlotte Fiskum, som har gitt meg mulighet til å delta i fagfeltet og for god veiledning.

Trondheim, mai 2023

## **Sammendrag**

Dette er en kvalitativ studie som undersøker nytten av toleransevindumodellen og reguleringsstøtte i arbeid med unge i risiko hos oppsøkende tjenester i Norge.

Emosjonsregulering har vist seg å være sentralt for ens helse og risiko for rusproblemer, og toleransevindumodellen kan forklare dette ytterligere. Forebygging av rusproblematikk er viktig og aktuelt i dagens samfunn. En tematisk analyse av en spørreundersøkelse og ni intervjuer fant at toleransevindumodellen er nyttig som en forståelsesramme, og at ungdomsarbeidet i oppsøkende tjenester er med på å regulere ungdommen. En av de måtene ungdommene reguleres på, viste seg å være gjennom aktiviteter. Studien bidrar med kunnskap og bevisstgjøring av informantenes erfaringer og meninger, og skaper oppmerksomhet rundt toleransevindumodellen som verktøy. Videre vil det være nyttig å undersøke bruk av toleransevindumodellen og reguleringsstøttende arbeid nærmere og hvilket utviklingspotensial det har.

## Introduksjon

Rusbruk utgjør et betydelig folkehelseproblem (Bramness, 2014), og er knyttet til høyere dødelighet og sykkelighet (Aldridge et al., 2018). I tillegg viser statistikk at mange personer med ruslidelser ikke behandles (Torvik et al., 2018). Dette har store konsekvenser for samfunnet (Economics, 2022). Derfor er forebygging viktig. Oppsøkende ungdomstjeneste arbeider forebyggende ved å oppsøke, følge opp og hjelpe ungdommer som er i risiko for problematisk rus- og risikoatferd. Å utvikle rusproblemer i en ung alder kan ha store konsekvenser for videre utvikling fordi rusavhengigheten kan erstatte andre viktige erfaringer (Lee Mannes & Markestad, 2015). En viktig erfaring er å lære seg å regulere følelser på hensiktsmessige måter. Vanskeligheter med dette, såkalte reguleringsvansker, er knyttet til risiko for rusproblematikk (Estévez et al., 2017). Toleransevindumodellen kan være nyttig for å beskrive regulering og hvordan bruk av rusmidler henger sammen med dette.

Årsaker til at man utvikler rusproblemer er blitt knyttet til uheldige oppveksterfaringer. Det er en opphopning av traumer blant mennesker som har rusbrukslidelser (Zhang et al., 2020). I en del av disse tilfellene kan det være snakk om utviklingstraumer, som er et begrep for når barn utsettes for traumatiske belastninger samtidig som de ikke får tilstrekkelig omsorg og støtte for å håndtere det (Nordanger & Braarud, 2017). Utviklingstraumer former hjernen og kroppen til en «nevrobiologisk skjevutvikling» som gir en dårligere evne til å regulere affekt. Dette fører til et såkalt «smalt» toleransevindu, hvor nervesystemet har lett for å havne i ekstremtilstander. Rusbruk kan være en strategi for å regulere seg bort fra disse tilstandene (Corrigan et al., 2011). En forklaring på at mennesker med en traumehistorie utvikler rusmisbruk, er at disse rusmidlene eller aktivitetene brukes for å regulere lave og høye aktiveringstilstander (Corrigan et al., 2011).

Det er særlig viktig at unge i risiko for rusproblematikk plukkes opp og får hjelp til å regulere seg på sunne og hensiktsmessige måter. Rusavhengighet i ung alder kan føre til

manglende kontakt med andre, som kan være utviklingshemmende fordi nære relasjoner er viktig for selvregulering (Mannes & Markestad, 2015). Mange med rusproblemer beskriver bruken som en reguleringsstrategi fordi rusen kan lindre uro og kaosfølelser ved hyperaktivering eller tomhet og nummenhet ved hypoaktivering (Nordanger & Braarud, 2017). Sett i lys av dette, hvordan kan man få til å hindre rusbruken? For å utvikle selvregulering trenger man reguleringsstøtte i oppveksten. Det handler om at omsorgspersoner gir sensitiv omsorg og hjelper barnet til å regulere seg selv ved å skape ro og trygghet (Tronick, 1989). Dette aktualiserer reguleringsstøtte i forebygging og behandling. Island fikk til å reversere tenårings rusbruk ved blant annet å fremme alternative aktiviteter, styrke familieband og å bygge sosial kompetanse (Jonsson & Milkman, 2019). Det viser at forebyggingsintervensjoner faktisk kan skape endring.

Vi har behov for mer kunnskap om hva som fungerer for å hindre at mennesker utvikler rusproblemer, og hvordan man kan reversere rusbruk. Derfor har denne oppgaven som formål å finne ut hvordan toleransevindumodellen og reguleringsstøtte er nyttig i arbeid med unge i risiko for rusproblematikk.

## **Teoretisk rammeverk**

Denne delen presenterer teorier som oppgaven baserer seg på. Det innebærer blant annet teori om emosjonsregulering, utviklingstraumer, toleransevinduet og reguleringsstøtte. Disse befinner seg innenfor utviklingspsykologi og traumepsykologi. I dette rammeverket kan oppvekstbetingelser knyttes til ulike utfall slik som rusmisbruk, og reguleringsstøtte blir ansett som viktig for individets utvikling.

### **Emosjonsregulering og toleransevindumodellen**

Emosjonsregulering ser ut til å være viktig når det kommer til bruk av rusmidler. Emosjoner er en viktig del av det å være menneske. Emosjoner er subjektive opplevelser som styrer våre handlinger (Gross, 2015). De påvirker hvordan vi prosesserer sanseinntrykk,



andres intensjoner, hvilke beslutninger vi tar og motiverer til handling (Gross, 2015). Det vil si at emosjonene forteller oss om vi er trygge og om noe er positivt eller negativt, og de styrer atferden. Emosjonsregulering beskrives som den mekanismen mennesker bruker for å modifisere sine emosjoner, både intensjonelt og ikke-intensjonelt, for å oppnå et ønsket utfall (Aldao et al., 2010). Det handler om hva man gjør for å endre eller påvirke sine emosjoner. Det er funnet at emosjonsregulering kan predikere avhengighetsskapende atferd slik som bruk av rusmidler (Estévez et al., 2017). Det kan indikere at rusmidler brukes for å regulere følelser.

Emosjonsregulering kan beskrives ytterligere med toleransevindumodellen.

Toleransevinduet (Siegel, 2012) beskrives som et «vindu» eller en tilstand hvor vi mennesker er passe aktivert, og hvor våre følelser og opplevelser er håndterbare. I denne tilstanden er man et sted imellom hyperaktivering og hypoaktivering, og man kan være oppmerksomt til stede i situasjonen man er i. Alle mennesker har et toleransevindu, og innenfor dette kan vi prosessere emosjoner med forskjellig intensitet uten at det forstyrrer oss i stor grad (Siegel, 2012). Havner man utenfor toleransevinduet sitt, kan tenkning og atferd forstyrres. Dersom man havner over toleransevinduet i en såkalt hyperaktivert tilstand, kan man oppleve symptomer på at det sympatiske nervesystemet har mobilisert til kamp, flukt eller frys. Det kan gjøre at man blir aggressiv, impulsiv, urolig og kjenner sterke følelser. I motsatt fall vil man i en hypoaktivering få symptomer på parasympatisk aktivering av nervesystemet. Dette kan gi følelser av tomhet, nummenhet, nedstemthet og man kan bli handlingslammet. I hyper- og hypoaktivering kan man oppleve å miste kontroll over det man gjør, noe som kan resultere i destruktive handlinger (Siegel, 2012).

Hvor stort toleransevindu man har, og hvor mye som skal til for å havne utenfor toleransevinduet, varierer fra person til person. Siegel (2012) påpeker at størrelsen på toleransevinduet blir påvirket av erfaringer. Hvis man gang på gang har opplevd sterke

emosjoner uten at man har fått hjelp fra noen andre til å roe seg ned, så kan det føre til at man er ute av stand til å berolige seg selv i senere tid. Siegel mener denne manglende evnen til å berolige seg selv direkte kan føre til et smalt toleransevindu. For noen mennesker med et smalt toleransevindu kan emosjonelle prosesser først bli bevisste for dem når deres emosjoner er blitt så sterke at de er på randen til å havne utenfor toleransevindu (Siegel, 2012). Dette tilsier at noen har lettere for å havne i ubehagelige tilstander enn andre, og denne forskjellen har trolig en sammenheng med utviklingshistorie.

### **Reguleringsvansker og risikofaktorer**

Oppvekst kan ha betydning for om man havner i risiko for rusproblematikk. Populasjonsstudien "Adverse Childhood Experiences" undersøkte en normalpopulasjon i USA sine barndomserfaringer og deres helseplager i voksen alder. Studien kartla krenkende barndomsopplevelser som emosjonelle, fysiske eller seksuelle overgrep og å ha vokst opp med psykisk syke rusmisbrukende foreldre. De fant at slike opplevelser var lineært knyttet til helseplager i voksen alder (Felitti et al., 1998). Dette viser at dårlige oppvekstbetingelser kan ha viktig betydning for helse. I en del av disse tilfellene kan det være snakk om utviklingstraumer. Utviklingstraumer oppstår når traumatiske hendelser sammen med manglende omsorgsstøtte hindrer en sunn utvikling av hjernen og kroppens evne til å regulere affekt (Nordanger & Braarud, 2017). Man har sett at utviklingstraumatiserte barn er overrepresentert i rusomsorgen (Dube et al., 2006). Disse funnene indikerer at oppvekst er en viktig faktor for om man havner i risiko for å utvikle rusproblemer.

I tilfeller hvor mennesker med utviklingstraumer får helseplager, så kan det tenkes at sammenhengen medieres av at traumene fører til et smalt toleransevindu og reguleringsvansker. Reguleringsvansker er karakterisert av at man sliter med å kontrollere impulser mot negative følelser, å engasjere seg i målrettet atferd og å bruke effektive emosjonsreguleringsstrategier (Gratz & Roemer, 2004). Det kan forklares ved at man veksler

mellom ekstremiteter i hyper- og hypoaktivering, og disse tilstandene kan oppleves som uutholdelige. Å mangle gode strategier for hvordan man regulerer seg ut av disse tilstandene og tilbake inn i toleransevinduet kan utvikle seg til følgetilstander slik som rusproblemer (Nordanger & Braarud, 2017). Med andre ord kan rusbruk være noe man gjør som et forsøk på å regulere et nervesystem som har lett for å havne i ekstremtilstander (Corrigan et al., 2011). Rusproblemer kan dermed være en følge av reguleringsvansker.

Ifølge Nordanger og Braarud (2017) kan konsekvenser av reguleringsvansker best forstås gjennom toleransevindumodellen. De viser til at mange med rusproblemer beskriver deres rusmiddelbruk som reguleringsstrategier. Videre argumenterer de for at toleransevindumodellen kan være pedagogisk nyttig, og at den kan være et hjelpemiddel i arbeid med mennesker i risiko for rusproblematikk. Toleransevinduet som en forklarende konseptualisering aktualiserer modellen som en behandlingstilnærming. Målsettinger formulert i tråd med toleransevindumodellen kan samle ulike fag og tjenester (Nordanger, 2014, s. 50). Det er lett for klienter å forstå toleransevindumodellen, og de kan bruke den for å beskrive sine utfordringer. I tillegg er modellen et nyttig verktøy i kartlegging av rusavhengighet. Den kan illustrere hva rusmidler brukes til og hvordan de regulerer hyper- og hypoaktivering, og kan dermed brukes sammen med pasienter (Kjøsnes, 2014, s. 151).

I tråd med dette mener Corrigan med kolleger (2011) at behandling må inkludere psykoedukasjon om tilstandene utenfor toleransevinduet og hvordan de kan forlenge og forverre symptomer. De påpeker at behandling, i tillegg til farmakologiske tilnærminger, må involvere at man vektlegger reguleringsstrategier som er mer effektive og mindre skadelige. De foreslår beroligende strategier for hyperaktivering, slik som trening, yoga og annen fysisk aktivitet som krever fokusert oppmerksomhet. Ved hypoaktivering kan det lønne seg med forsiktig aktivitet, bevegelse, humor og å øke kortikal aktivitet. Det viser at kunnskap om

tilstander innenfor og utenfor toleransevinduet og regulering kan være nyttig i arbeid med mennesker i risiko for rus og risikoatferd.

### **Hvordan kan vi forebygge rusproblematikk?**

Byrden av sykdom og dødelighet av ikke-smittsomme sykdommer har økt, og fortsetter å øke i hele verden, samtidig som byrden av smittsomme sykdommer har minket (Catalano et al., 2012). Denne overgangen gjør at forebygging av ungdomsdødelighet er blitt viktigere. Rusbruk og annen problematferd som øker sannsynlighet for sykdom og dødelighet, kan i stor grad forebygges. Litteraturen viser at uheldige barndomserfaringer og utviklingstraumer er risikofaktorer for rusproblematikk. I lys av emosjonsregulering og toleransevindumodellen kan rusbruk forklares som en uheldig reguleringsstrategi. Rus kan brukes for å komme seg ned fra en hyperaktivert tilstand, slik som å bruke cannabis for å dempe tankekjør og uro. Rusmidler kan også brukes for å komme seg opp fra en hypoaktivert tilstand, for å vekke kropp og følelser. (Corrigan et al., 2011). I slike tilfeller er det sentralt å bytte ut rus som strategi med mer sunne og hensiktsmessige strategier.

Island har fått mye oppmerksomhet fordi de opplevde stor suksess i å reversere tenåringers rusbruk. Prosentandelen av 15-16 åringer som hadde vært full den siste måneden falt fra 42% til 5% fra 1998 til 2018, og andelen som hadde brukt cannabis en eller flere ganger falt fra 17% til 5% (Kristjansson et al., 2016). Denne drastiske nedgangen i rusbruk skjedde parallelt med innføringen av en rekke forebyggingsintervensjoner. Disse innebar å fremme alternative aktiviteter til rus, styrke familieband, forbedre selvmestringstro, bygge sosial kompetanse og å utvide kulturelle opplevelser (Jonsson & Milkman, 2019). Reverseringen av rusbruken antyder at intervensjonene var effektive ved å påvirke ungdommenes sosiale omstendigheter.

Islands suksess bygger på innsikter fra Harvey Milkman. Når de skapte sin nye nasjonale plan brukte de informasjon fra spørreundersøkelser, kunnskap fra forskning og

arbeid av Milkman (Young, 2017). Spørreundersøkelser ble utført tre ganger på 1990-tallet med 14-16 åringer, og de fant klare forskjeller mellom de som brukte rusmidler og de som ikke gjorde det. De undersøkte faktorene som skilte disse to gruppene fra hverandre, og fant flere særlig beskyttende faktorer. Disse var deltakelse i organisert aktivitet – spesielt sport, hvor mye sammenlagt tid de brukte med foreldre gjennom uka, å føle seg ivaretatt på skolen, og å ikke oppholde seg utendørs sent på kveldene. (Young, 2017). Milkman mente folk bruker spesifikke rusmidler avhengig av hvordan de håndterer stress. De som bruker heroin ønsker å dempe følelser, mens de som bruker amfetamin søker å oppleve bestemte følelser. Hans idé er at folk blir avhengig av endringer i hjernens kjemi. Rusmidler brukes for å få et «rush» eller for å redusere angst. Dette førte til tanken om at man kan innføre aktiviteter som gir de samme effektene på hjernen, men uten bruk av rusmidler. (Young, 2017).

Ser man Islands suksess i lys av toleransevindumodellen og reguleringsstrategier så kan det forklares med at de alternative aktivitetene har hatt en regulerende effekt på ungdommene og at de har byttet ut rus som reguleringsstrategi. Deres intervensjon ga ungdommene mulighet til å knytte sterkere bånd til menneskene rundt seg og til å være med på aktiviteter. Når rusbruk er en strategi for å regulere et nervesystem som har lett for å havne i ekstremtilstander vil det være hensiktsmessig å regulere dette nervesystemet på en måte som kan utvide toleransevinduet på sikt. Med et større toleransevindu håndterer man flere følelser og har en større følelsesmessig kapasitet, og det skal mer til for at man havner utenfor det. I arbeid med mennesker med traumer er det viktig at personen er innenfor toleransevinduet slik at man har mulighet til å utvide deres toleransevindu for en større følelsesmessig kapasitet (Bergheim & Ohnstad, 2018). Dermed er det sentralt å vite hva som regulerer vite mennesker inn i sitt toleransevindu og hva som kan utvide dette.

### **Reguleringsstøtte**

For å utvikle en god evne til å regulere seg selv trenger man reguleringsstøtte. Gjennom god reguleringsstøtte i oppveksten lærer man selvregulerende ferdigheter og handlingsstrategier i møtet med utfordringer (Tronick, 1989). Reguleringsstøtte innebærer at man er sensitiv og omsorgsfull overfor barnets følelser og atferd. Når barnet uttrykker ubehag så prøver omsorgspersonen å skape ro og trygghet gjennom bruk av stemmeleie, kroppskontakt og rolige bevegelser (Tronick, 1989). For å gi god reguleringsstøtte er det nødvendig at omsorgsgiveren kan reflektere rundt sine egne og barnets indre mentale opplevelser, noe som kalles refleksiv fungering (Kelly, Slade & Grienberger, 2005). For å støtte selvregulering og forebygge reguleringsvansker er reguleringsstøttende praksis relevant. I praksis betyr det å være sensitiv og omsorgsfull, og å arbeide trygghetsskapende. Det vil innebære refleksiv fungering, slik at man kan forstå at atferd kan uttrykke indre opplevelser.

### **Traumebevisst omsorg**

I traumebehandlingstilnæringer legges det mye vekt på stabilisering, som vil si at klienter skal bli bedre på å regulere seg selv og sine følelser. Denne stabiliseringen betyr at man hjelper personen å utvide sitt toleransevindu og til å bli bedre på å regulere seg inn i sitt toleransevindu fra hyper- og hypoaktivering. (Nordanger, 2014, s. 50). Dette er i tråd med Howard Bath sine tre pilarer for traumebevisst omsorg. Bath utarbeidet disse for å gi sentral kunnskap og ferdigheter for de som arbeider med barn og unge med traumer eller som har opplevd mye vanskelig (Bath, 2015). Uheldige opplevelser kan ha ført til at de har reguleringsvansker. Den første pilaren er trygghet, og den fanger viktigheten av at barn og unge føler seg trygge. Det handler om å skape et miljø hvor man kan føle seg trygg, rolig og oppmerksom. Den andre pilaren er forbindelser, og handler om viktigheten av gode forbindelser til andre mennesker. Det involverer både nære og tillitsfulle relasjoner til omsorgsfulle voksne, og forbindelser til fellesskapsstøtte slik som sport eller ungdomsgrupper. Den tredje pilaren er regulering. Den handler om at barn kan ha

vanskeligheter med å regulere seg selv og trenger å lære seg sunne måter å regulere seg på. I denne pilaren skal man hjelpe barn å håndtere vanskelige inntrykk, slik som sterke følelser eller påtrengende tanker. (Bath, 2015).

### **Oppsøkende ungdomstjeneste**

Oppsøkende sosialt arbeid med ungdom er en viktig del av det forebyggende arbeidet i Norge. Hovedoppgaven deres er å søke kontakt med ungdom som er marginalisert, og jobbe mot at de skal få den hjelpen og støtten de trenger til å bli aktive samfunnsborgere (Erdal, 2006). Dette gjør de ved å oppsøke lokale ungdomsmiljø og skape tillitsfulle relasjoner til utsatte ungdommer som har behov for hjelp. Tjenesten er ikke lovpålagt, noe som gjør at de underlegges krav om å arbeide forebyggende, samarbeide med andre tjenester og å dokumentere sitt arbeid (Henningsen & Gotaas, 2008). De jobber systematisk med å motivere ungdommer til endring gjennom egne aktiviteter, råd eller ved å koble dem til en hjelpeinstans. De fleste utekontakter prioriterer tid og ressurser på aktivitetstilbud for ungdommene (Erdal, 2006). Arbeidet handler hovedsakelig om at de unge skal komme seg tilbake til familie, venner, skole, jobb, behandling, eller til aktiviteter som gir dem tilhørighet. De får en unik relasjon til ungdommene ved at de møter dem i deres egne miljø og er sammen med dem når de opplever både kriser og suksess. Denne unike relasjonen gir mulighet til å skape endring. Ungdomsarbeiderne bør trolig ha en god refleksiv fungering slik at de kan reflektere over seg selv og de unge sine indre opplevelser. Refleksjonen kan de gjøre med toleransevindummodellen som forståelse. Toleransevindummodellen kan være en linse som den voksne forstår seg selv og ungdommen gjennom, for derved å kunne tilpasse sin kontakt for å tilby reguleringsstøtte (Nordanger og Braarud, 2017).

### **Metode**

Denne delen vil gå gjennom den metodiske prosessen. Det inkluderer valg av metode, hvordan studien ble gjennomført og hvordan analysen bidrar til å besvare problemstillingen.

## **Introduksjon**

Denne bacheloroppgaven benytter kvalitativ metode for å undersøke nytten av toleransevindumodellen og reguleringsstøtte i arbeid med unge i risiko for rusproblematikk.

Formålet er å kunne forstå og beskrive informantenes erfaringer og oppfatninger slik det kommer frem i datamaterialet. Datamaterialet består av spørreundersøkelser og semistrukturerte intervju med ungdomsarbeidere fra oppsøkende tjenester i Norge.

Innsamlingen var forhåndsbestemt fordi oppgaven tar del i et større forskningsprosjekt. Dette forskningsprosjektet har som mål å finne ut hvordan toleransevindumodellen og bruk av trygghetsskapende og regulerende metoder kan gi mulighet for kontakt og endring i arbeid med unge i risiko for å utvikle en ruslidelse eller som allerede har det. Formålet er å finne arbeidsverktøy som underbygger en arbeidsmetode basert på reguleringsstøtte, slik som en psykoedukativ modell. På bakgrunn av dette fikk jeg interesse for å undersøke nettopp hvordan toleransevindumodellen og reguleringsstøtte er nyttig i oppsøkende ungdomstjeneste sitt arbeid. Denne studien er en tematisk analyse av datamaterialet.

## **Valg av metode**

Problemstillingen for oppgaven gjorde det hensiktsmessig å bruke kvalitativ forskningsmetode. En hovedregel i vitenskapelig arbeid er at man skal velge en passende metode for problemstillingen (Malterud, 2002). Det er relevant å bruke kvalitative metoder når man undersøker sosiale forhold (Flick, 2018). Kvalitativ metode egner seg når man skal beskrive og analysere egenskaper eller kvaliteter ved fenomener (Malterud, 2002). De grunnleggende prinsippene for kvalitativ metode skiller seg imidlertid ikke fra kvantitative metoder. Det er en systematisk og reflektiv utvikling av kunnskap, som er åpen for innsyn og som kan utfordres. I kvalitativ forskningstradisjon anser man forskeren som en aktiv deltaker i å utvikle kunnskap som aldri vil bli fullstendig. Det handler ikke om å finne universelle sannheter, men heller om nye spørsmål. (Malterud, 2002). En kvalitativ metode i denne



studien kan dermed få frem rike og tykke beskrivelser fra de som arbeider i oppsøkende ungdomstjeneste om deres arbeid.

Studien befinner seg innenfor et sosialkonstruktivistisk rammeverk.

Sosialkonstruktivisme handler om at mennesker skaper sin egen virkelighet gjennom sosiale prosesser, slik som gjennom bruk av språk. Virkeligheten som studeres er dermed sosiale produkter. (Flick, 2018). Datainnsamlingen og analysen ble gjort med en deduktiv tilnærming, ved at materialet ble hentet ut og undersøkt ut ifra allerede eksisterende teori. Innenfor dette teoretiske rammeverket kan bruk av rusmidler forstås som en strategi for å regulere seg i ulike situasjoner. Etter å ha blitt kjent med litteratur innenfor tematikken og datamaterialet ble problemstillingen valgt ut ifra hva som vekket min interesse. Selv om analysen hadde en deduktiv tilnærming, var den også til dels induktiv ved at den undersøkte hva som kom frem av datamaterialet, samt at den var åpen for at datamaterialet kunne ta sine egne retninger.

## **Datakilde**

### *Forskerbeskrivelse*

I forkant av prosjektet hadde jeg ingen kjennskap til oppsøkende ungdomstjeneste og forskning på reguleringsarbeid. Jeg hadde derimot kjennskap til toleransevindummodellen og emosjonsregulering, og interessen for dette ledet til dette prosjektet.

### *Deltakere*

Utvalget består av voksne fagarbeidere, både kvinner og menn i alderen 28 til 46 år som arbeider i uteseksjoner eller utekontakter i Norge (appendiks A). Disse oppsøkende tjenestene er organisert av kommunen, og de arbeider med barn og unge som er i risiko for rus og risikoatferd. Utvalget er anonymisert, og blir omtalt med «I1-I9» som henvisning til enkeltinformanter.

## **Rekruttering**

Informanter ble innhentet ved at det ble sendt ut forespørsler med informasjonsskriv til storbynettverkene i Norge for oppsøkende tjenester (appendiks B). Noen av storbyene sendte videre til mindre kommuner. Prosjektledere ved de regionale kompetansesentrene for rus spurte om tjenester kunne sende ut informasjon om prosjektet til ansatte i målgruppen. Informantene ble slik rekruttert i tråd med snøballmetoden for å få en bredere representasjon. Det ble hovedsakelig rekruttert informanter fra storbyer i Norge, men også noen fra mindre steder.

## **Datainnsamling**

### ***Spørreundersøkelse***

Spørreundersøkelser ble sendt ut til personer som arbeider i oppsøkende ungdomstjenester i Norge. Spørsmålene handlet om toleransevindummodellen, og om denne kan være nyttig og ikke nyttig i deres arbeid (appendiks C). Undersøkelsen ble sendt ut gjennom nettskjema og var designet anonymt. 67 personer svarte på undersøkelsen.

### ***Intervju***

Semistrukturerte intervju er egnet seg til studien ettersom den undersøker meninger, erfaringer og holdninger hos intervjuobjektene. Intervjuene var individuelle, og holdt av prosjektleder, hvor studenter på prosjektet hadde mulighet til å være med. Studentene kunne stille spørsmål på slutten av intervjuene. Jeg var selv med på et intervju. Intervjuguiden besto av 18 spørsmål som blant annet omhandlet jobben i oppsøkende ungdomstjeneste, hvordan de etablerer kontakt med unge, kjennskap til toleransevindummodellen og aktivitetstilbud (appendiks D). Noen av spørsmålene ble lagt til underveis i intervjuprosessen. I intervjuene presenteres toleransevindummodellen for å finne ut hvordan intervjuobjektene opplever at den er relevant og ikke, og om den kan være nyttig i arbeid med unge som er i risiko for rusproblemer. Intervjuguiden ble benyttet på en fleksibel og naturlig måte i intervjuene ved at spørsmålene ble stilt i en passende rekkefølge og ved at det ble stilt oppfølgingsspørsmål.

Flesteparten av intervjuene ble utført digitalt gjennom Zoom med mikrofon og kamera. Noen av intervjuene ble gjort fysisk hos uteseksjonen i Trondheim. De digitale intervjuene fungerte bra, på lik måte som de fysiske. Intervjuene varte omtrent i en time, hvor noen var kortere og noen lengre.

### ***Transkribering***

Intervjuene ble tatt lydopptak av, før de ble transkribert fra lyd til skriftform.

Transkripsjonene ble gjort av prosjektleder, studentassistent og andre bachelorstudenter på prosjektet. Jeg var selv med på transkripsjon av ett av intervjuene. Transkripsjonen ble gjort ord-for-ord, og inkluderte pauser, nøling og latter. Dialekt ble omgjort til bokmål. Jeg var selv med på ett intervju fysisk, og på å transkribere ett intervju. Dette gjorde meg godt kjent med intervjuprosessen og datamaterialet.

### ***Metningspunkt***

Datamaterialet i studien består av ni intervju. Dette ble metningspunktet for studien. Metning betyr at kategorien er mettet og at tilleggsdata ikke vil utvikle flere bestanddeler av kategorien (Glaser og Strauss, 1967). En analyse ut over dette antallet intervju ville sannsynligvis ikke fått frem noe ny data for analysen, samtidig som det sikrer en god bredde med informasjon fra ulike informanter.

### **Etiske betraktninger**

Dette prosjektet, samt datainnsamlingen og datahåndteringen, er vurdert og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (appendiks E). I forkant av intervjuene ble informantene spurt om det var greit med lydopptak og om de bekrefter informert samtykke. I tillegg fikk de informasjon om prosjektet, hvem som står bak og hva datamaterialet skal brukes til.

Informantenes anonymitet ble sikret ved at lydopptak av intervjuene ble oppbevart trygt låst på en NTNU-disk, og slettet så fort det ble nedskrevet i anonymisert form. Informasjonen fra intervjuene er dermed ikke personidentifiserende. Deltakerne i intervju hadde mulighet til å

trekke seg og til å be om å rette eller slette materiale ved henvendelse til prosjektleder eller personvernombud ved NTNU, men deltakere i spørreundersøkelsen hadde ikke denne muligheten grunnet i at undersøkelsene var anonyme.

## **Dataanalyse**

Det ble gjort en tematisk analyse av datamaterialet ettersom dette er en analysemetode som er bra egnet for et utforskende forskningsdesign. Et utforskende rammeverk betyr at man analyserer med et mål om å fange og utforske mennesker sine meninger og erfaringer (Braun & Clarke, 2022). I tillegg er tematisk analyse en tilgjengelig og robust metode for de som er nye i kvalitativ forskning (Braun & Clarke, 2022). Metoden handler om å utvikle, analysere og tolke mønstre i datasett. Den analytiske prosessen består av systematisk koding av datamaterialet for å skape tema, og temaene er formålet med analysen (Braun & Clarke, 2022). Denne analysen søker å finne ut av og å utforske menneskers meninger og opplevelser slik som det blir uttrykt i materialet fra intervjuene og undersøkelsen.

Den analytiske prosessen av den tematiske analysen vil beskrives gjennom Braun og Clarke sine seks faser (Braun og Clarke, 2022). Disse er: 1) bli kjent med dataen, 2) generere koder, 3) konstruere temaer, 4) gjennomgang av potensielle temaer, 5) definere og navngi tema og 6) produksjon av rapport.

### ***Fase 1. Bli kjent med dataen***

For å bli kjent med datasettet leste jeg igjennom alle intervju og svar på spørreundersøkelsen. Underveis tok jeg notater av det som fanget min interesse og som var relevant for problemstillingen. Denne fasen ga innsikt i datasettet, og en forståelse for informantenes opplevelser og oppfatninger.

### ***Fase 2. Generere koder***

Etter å ha gjort meg kjent med hele datasettet begynte jeg å generere koder. Datamaterialet ble lagt inn i Word, i tabeller med egne kolonner for datamateriale, koder og

tema. Kodene ble skapt ut ifra datamaterialet, men med problemstillingen i bakhodet. Det var kun de delene som var relevant for studien som ble kodet, og irrelevante deler ble valgt bort. Dette var deler av intervjuene som omhandlet andre aspekter av oppsøkende arbeid, slik som kollegastøtte og hva som hindrer kontakt med unge. Kodene ble skapt med en blanding av semantisk og latent tilnærming. Mange koder var semantiske ved at de er nærliggende datamaterialet og har åpenbare beskrivelser. Samtidig ble koder også skapt med en latent tilnærming ved at de viser konseptuelle ideer. Kodingsprosessen var også latent på den måten at mitt forskningsspørsmål og mitt teoretiske utgangspunkt former prosessen.

### ***Fase 3. Konstruere temaer***

Etter koding av datamaterialet begynte jeg å se over alle kodene for å identifisere mulige tema. Et tema fanger et mønster av mening på tvers av datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). For å skape tema ble kodene fargekodet i tabellen i Word for å få oversikt over koder som omhandlet det samme. Deretter lagde jeg tankekart for å komme frem til potensielle tema som kunne fange meningen til disse kodene.

### ***Fase 4. Gjennomgang av potensielle temaer***

I fase fire ble de potensielle temaene undersøkt nærmere for å kvalitetssikre dem. Fasen besto av to ulike nivå, hvorav det første nivået innebar å sjekke om temaene henger sammen med kodene. Temaene fanget kodene på en god måte og de forteller en sammenhengende historie. For å undersøke validiteten til temaene, innebar nivå to å sjekke temaene opp imot hele datamaterialet. Dette skulle sikre at temaene fanger meningene i datasettet på en presis måte. Kvaliteten til temaene ble tolket, og eventuelle begrensninger ble vurdert. Temaer som var for like hverandre ble slått sammen, og noen tema ble valgt som undertema for å belyse viktige fasetter ved hovedtema. Noen temaer ble forkastet på grunn av manglende relevans for problemstillingen eller fordi de ble fanget opp i et annet tema. Antall hovedtema ble redusert fra tre til to på grunn av en tydeliggjøring av relevans for

problemstillingen. Det ble sikret at datamaterialet støtter opp under temaene, og at de fungerer med både datasettet og kodene som hører til. I tillegg ble det vurdert om temaene var rike, og at de ikke besto av flere tema. Dette ble gjort for å sikre Braun og Clarke (2006) sine kriterier om intern homogenitet og ekstern heterogenitet. Det vil si at dataen innenfor temaene henger sammen, samtidig som at det er klare forskjeller mellom temaene.

### ***Fase 5. Definere og navngi temaene***

Den tematiske analysen gikk over i femte fase da det tematiske kartet begynte å være tilfredsstillende. I denne fasen ble temaene definert og finjustert ytterligere for presentasjon av analysen, samt at datamaterialet innenfor temaene ble analysert. Denne prosessen innebar å identifisere essensen til ethvert tema og hva de fanger. Det ble skrevet et sammendrag om hvert tema og det de forteller. Dette skal være en fortelling om hva som er interessant ved temaene og hvorfor, og hvordan de henger sammen med datamaterialet.

### ***Fase 6. Produksjon av rapport***

Etter at temaene var definert gikk den analytiske prosessen over i siste fase. Den involverer en siste analyse og produksjon av en rapport som skal fortelle en historie om datamaterialet. Det gjør den ved å bringe sammen datamaterialet, analysen, problemstilling og relevant litteratur. Rapporten presenterer resultatene fra analysen, sammen med utdrag fra transkripsjonene. Dette presenteres i resultater.

## **Resultater**

### **Introduksjon**

Analysen resulterte i to hovedtemaer: toleransevindummodellen som forståelsesramme og regulering. Disse vil presenteres med tilhørende undertema. Fremstillingen av resultatene inneholder sitater fra datamaterialet for å underbygge dem og for å fortelle en historie.

Temaene ble produsert gjennom en subjektiv analyse av datamaterialet i lys av forskningsspørsmålet, litteratur og eksisterende teori. Noen av temaene er latente ved at de er

en overordnet tolkning av hva informantene forteller, mens andre tema er mer semantiske i at de ligger nært informantenes beskrivelser. Temaene forklarer hvordan ungdomsarbeiderne i oppsøkende tjeneste opplever at toleransevindumodellen kan være nyttig, og hvordan deres arbeid kan regulere ungdommer. Sitatene fra intervju med informantene vil markeres med «I» etterfulgt av et tall som indikerer hvilken informant det er.

Tabell 1. *Oversikt over studien hovedtema og undertema*

<b>Hovedtema:</b>	<b>Undertema</b>
Toleransevindumodellen som forståelsesramme	Taus kunnskap og bruk av toleransevinduet Tilpasse kontakt
Regulering	Aktiviteter

### **Tema 1: Toleransevindumodellen som forståelsesramme**

Dette temaet illustrerer informantenes oppfatning av at toleransevindumodellen er nyttig som en forståelsesramme. På spørsmålet «har du noen tanker om hvordan toleransevindumodellen kan tilrettelegges eller brukes for å være nyttig i oppsøkende arbeid?» i spørreundersøkelsen så svarer informanter:

*«Opplever modellen som er en forståelse å ha i bakhånd i møte med ungdommer framfor noe man bruker aktivt i arbeidet med ungdommer»*

*«Jeg tenker at det er viktig å ha kjentskap til og kunnskap om, toleransevinduet, sånn at vi kan ha det i bakhodet når vi møter ulike ungdommer i det oppsøkende arbeidet. På den måten kan vi kanskje hjelpe noen inn i sitt vindu, når vi møter dem»*

Besvarelsene på spørreundersøkelsen beskriver toleransevindumodellen som noe de bruker for å forstå mennesker og ungdommene de møter i jobben sin. Enkelte andre svarer at

den er mer aktuell å bruke i oppfølging. I intervju beskriver en av informantene hvordan modellen kan være nyttig å bruke sammen med ungdommen:

**I9:** *«Kunne bruke modellen mer aktivt i samtalen, hvor er du nå, eller som et utgangspunkt for samtalen hvis det er vanskelig å snakke, nå er jeg over, nå er jeg under, har det skjedd noe og hvordan man kan på en måte bevege seg for å begynne å komme mer midt i. Eller om hvorfor er det veldig smalt nå for tiden, toleransevinduet. Er det noe som gjør at det er smalt nå, at det skal så lite til for at du kommer over eller under, eller er det sånn at for to måneder siden så merket du at du tålte mye mer eller ja, endringer og det å være litt nysgjerrige. Og igjen det her med å, hva kan man gi dem av verktøy, strategier videre da»*

#### **Undertema: Taus kunnskap og bruk av toleransevinduet**

Fra intervjuene kommer det frem at toleransevindumodellen som forståelsesramme kan være taus kunnskap og bruk av toleransevinduet:

**I7:** *«jeg har aldri tenkt på toleransevinduet i oppsøkende før, men når jeg svarte på spørreundersøkelsen, så tenkte jeg, det var jo ikke så dumt å tenke egentlig. For jeg har gjort det, uten å tenke at det er toleransevinduet, jeg har jo det»*

**I4:** *«Så vi bruker det jo, men jeg vil påstå at ingen av oss bruker det veldig bevisst eller snakker om at nå så bla bla. Det er bare noe av det vi gjør, det er jo det vi må prøve å få til for å snakke med dem hvis de for eksempel er agert. Hmm, så bruker man sikkert selvfølgelig ulike måter og ulike ord for å få til det da. Bruker seg selv på forskjellige måter for å klare å roe ned en situasjon eller. Så jeg er ikke tvil om at vi bruker det, men jeg tror ikke vi bruker det i en sånn modell-tanke da»*

Sitatene vitner om at toleransevindumodellen er kunnskap de har, og som de bruker, men på en implisitt måte. Informant 4 beskriver hvordan denne kunnskapen ligger til grunn for hvordan man bruker seg selv og tilpasser kontakten med ungdom. Dette leder over til det andre undertemaet, som er «tilpasse kontakt».



### ***Undertema: Tilpasse kontakt***

Å bruke toleransevindumodellen som forståelsesramme ser ut til å innebære at man tilpasser kontakten med ungdommen. Dette kommer blant annet frem i noen av svarene på spørreundersøkelsen:

*«Ved å kjenne igjen atferd som kan beskrive hvor de er i vinduet kan man enklere lese, forstå og håndtere ulike situasjoner. Det kan hjelpe arbeideren med å regulere sitt muntlige- og kroppslige språk slik at det ikke forverrer en situasjon»*

*«Vil hjelpe å kjenne til vinduet som forståelsesramme. da kan man lese og forstå ungdommene, for så å innrette hva man sier og gjør ift hvor ungdommen er ift vinduet»*

De forteller at gjennom toleransevindumodellen som forståelsesramme så leser de ungdommen og situasjonen for derved å tilpasse det de selv gjør i møtet med dem. Det samme kommer frem i ett av intervjuene:

**I7:** *«I oppsøkende så må du alltid være, du må tune deg inn på hvordan de du møter på en måte, hva sinnsstemning de er i, hvordan de har det, hva de kan oppleve som truende. Du må jo lese situasjonen veldig som oppsøkende. Ehm, og når du skal lese situasjonen så kan det hjelpe veldig å ha toleransevinduet i bakhodet tenker jeg, når du da ser han eller hun som er veldig overaktivert eller veldig underaktivert, eller liksom ehm ja. Jeg synes det kanskje kan hjelpe å ha den modellen i bakhodet og tenke hva kan jeg nå bidra med for å kanskje heller dempe og ikke fyre opp for eksempel. Noen ganger kan vi møte ungdommer som tror vi er politi eller barnevern, altså er det noe med måten jeg er på som gjør at de kan bli trigget til å bli enda mer aktiverte og enda mer ut av toleransevinduet, og liksom sånne typer ting da. At jeg må på en måte vær veldig obs på hvordan jeg fremstår og hva jeg formidler og sier i møte med dem, for det påvirker de jo på en måte i, ja stor og liten grad»*

### **Tema 2: Regulering**

Det andre hovedtemaet er «regulering». Dette temaet fanger blant annet det som blir beskrevet i undertemaet «tilpasse kontakt» i hovedtema 1, fordi denne tilpassingen av kontakt med ungdommen kan kalles regulering. Når ungdomsarbeiderne tilpasser kontakt og bruker seg selv i møtet med ungdommene så kan det kalles regulering. Selv om disse temaene delvis overlapper, så ble regulering et eget hovedtema fordi regulering ikke nødvendigvis foregår innenfor toleransevindummodellen som forståelsesramme.

Innenfor traume psykologi så betyr regulering å kunne styre egen kropp, atferd eller affekter (Siegel, 2012). I denne sammenhengen handler temaet om hvordan informantene i den oppsøkende ungdomstjenesten opplever ungdommenes regulering i møte med dem. Reguleringen innebærer imidlertid ulike aspekter. Det innebærer hvordan deres møter med ungdommer påvirker deres regulering, og hvordan møtene kan være regulerende. Denne reguleringen kan foregå gjennom aktiviteter de gjør sammen med ungdommene, noe som fanges opp i undertemaet «aktiviteter».

I ett av intervjuene forteller informanten hva vedkommende gjør for å regulere ungdommen:

**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. Ehm, også er, og det er litt utenfor det du spør, men i refleksjon i dag så sa jeg at, fordi jeg hadde jobbet med en jente som sa hun hadde blitt slått hjemme og at jeg prøvde å vise omsorg ovenfor henne. Ja hvordan gjør du det hadde utspøreren spurt meg om, og ja hvordan gjør jeg det 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»

Informanten forteller at det å forholde seg rolig og å vise omsorg er sentralt for å regulere. Dette kommer også frem hos en annen informant:

**I7:** *«Det jeg alltid gjør da når det blitt litt sånn kaotisk, det er å dempe meg. Rolig stemme, rolig kroppsspråk, og ikke kaste meg på hver en sånn vims da som kommer, for å prøve å ramme inn litt. Også er det noe med, ehm, hvis det er noen som jeg merker er veldig nede da, så ta de litt mer til siden og så prøve å vurdere litt om hvorfor de er så nede, se om man klarer å dra de litt opp da. Men, ehm, det er mye taus kunnskap da, så det er litt vanskelig å beskrive helt hva det er man gjør»*

Å være rolig og å fremvise et rolig kroppsspråk går igjen i intervjuene, og denne informanten beskriver at reguleringen tilpasses ut ifra situasjonen. Dersom det er en kaotisk situasjon så vil vedkommende være rolig, mens hvis man møter noen som er langt nede så kan reguleringen innebære å få de opp fra hypoaktivering. Noe lignende kommer frem i ett av informantenes svar på spørreundersøkelse, hvor vedkommende gjør det samme og kaller det en samregulering av følelser:

*«Jeg bruker aktivt og bevisst en samregulering av følelser. Dersom ungdommen er høyt oppe, så vil jeg tone ned. Dersom ungdommen er langt nede, vil jeg være positiv og blid. Det kan være nødvendig å øke volum i stemmen for en ungdom høyt oppe, og det kan være nødvendig å snakke i dempet språk til en som er nede».*

### **Undertema: Aktiviteter**

Arbeidet deres kan regulere ungdommen gjennom aktiviteter. På spørsmålet: «er det noen verktøy eller aktiviteter du bruker for å få de du jobber med til å føle seg tryggere (mer i toleransevinduet)?» i spørreundersøkelsen så svarer en informant:

*«Mat forener og gir ro. Kjøretur bidrar til gode samtaler der man kan se fremover og ikke sitte rett over hverandre slik man gjør på et samtalerom. Musikk under en kjøretur*

*sammen gir fellesskapsfølelse og man får innblikk i hvilken musikk henger sammen med hvilken identitetsfølelse»*

Informanten beskriver hvordan aktiviteter som å spise, kjøretur og musikk kan regulere ungdommen ved å gi ro og fellesskapsfølelse. En annen forteller hvordan det å spise middag med ungdommene er et bra virkemiddel:

**I4:** *«Men så har du andre aktiviteter som er nyttig i forhold til relasjonsbygging og, vi spiser masse mat med ungdommene. Vi blir litt sånn, ja, mobbet for det, drive med sånn pizza-pedagogikk. Men det har en funksjon for ungdommer som enten ikke er hjemme å spise middag med familie eller som er sulten fordi de har ikke spist på tre dager. Da er det ganske, det er et bra virkemiddel da og det er noe med å sitte over bordet og dele et måltid. Da går jo praten»*

En annen informant forteller at musikktilbud kan gi positiv mestring:

**I3:** *«Så har vi sett det at, jeg har fått vært med i disse musikktilbudene at vi har hatt andre aktiviteter som en del av disse har blitt med i, så ser vi at jeg ruser meg litt mindre når jeg skal ha musikktilbudet. Og så mestrer de det, og så er det litt sånn, kanskje jeg skal prøve å ruse meg litt mindre, og så har denne aktiviteten endt opp med, jeg skal jaggu prøve å få meg en jobb»*

Senere beskriver den samme informanten at musikkterapi regulerer:

**I3:** *«Det er litt interessant hvordan de gjør det i musikkterapi her, fordi de regulerer veldig gjennom musikken ved å få ned, så gjenkjennbart gjennom musikktilbudet her»*

I intervju 8 kommer det frem at å gå tur sammen har en regulerende effekt:

**I8:** *«hvis vi går tur, og jeg ser i begynnelser at det går veldig sakte og det er så vidt beina soper med, også etter hvert hvis det blir en god samtale så går ungdommen fortere og fortere og til slutt er det normalt tempo. Så er det okei, da er vi på en måte inne der trivselen er, eller ja at da har de jobbet seg litt opp fra det tunge og det vanskelige»*

Utdraget vitner om det at det å gå tur med en ungdom som har det vanskelig kan være effektivt i å få de ut av det vanskelige. Aktiviteter kan også fungere ved at det retter fokus på noe annet, noe som fortelles i intervju 7:

**I7:** «sitte å spille FIFA \*ler\*. Eller ja sitte å ha fokus på noe annet, eller kjøre bil eller, jeg har, ehm, men det er så tilfeldig, det kan være bowling, det kan være å spise mat sammen, det kan være på vei til et møte. Men det er stort sett når fokuset er på noe annet da»

## **Diskusjon**

Formålet med studien var å undersøke nytten av toleransevindumodellen og reguleringsstøtte i arbeid med unge i risiko for rusproblematikk og kriminalitet. Denne delen vil redegjøre og diskutere sentrale funn i lys av dette. Disse er utarbeidet gjennom en tematisk analyse i tråd med Braun og Clarke (2006) sine anbefalinger. De er basert på informanters subjektive erfaringer, meninger og tanker rundt toleransevindumodellen og reguleringsstøtte.

### **Toleransevindumodellen som forståelsesramme**

Hovedtemaet «toleransevindumodellen som forståelsesramme» besvarer problemstillingen med at toleransevindumodellen oppleves nyttig som en forståelsesramme. Det innebærer at ungdomsarbeiderne i oppsøkende tjenester forstår ungdommene ut ifra kunnskap om modellen. Forståelsesrammen kan fungere som en linse de ser atferd og situasjoner gjennom. Da kan aggressive, urolige og sinte ungdommer tolkes som hyperaktiverte og utenfor sitt toleransevindu. Motsatt, kan en nedstemt person som ikke prater bli forstått som hypoaktivert. Slik kan det å bruke forståelsesrammen innebære å se bak ungdommens atferd og å forstå det som et uttrykk for noe. Ungdommer utenfor toleransevinduet sitt er i en tilstand som kan oppleves uutholdelig. De kan ha reguleringsvansker og et smalt toleransevindu. Det kan også hende de bruker rusmidler for å regulere seg enten ut av sitt toleransevindu – for å bli hyperaktivert, eller for å regulere seg fra

hyper- eller hypoaktivering og inn i vinduet (Corrigan et al., 2011). Dette er risikofaktorer for å utvikle rusproblemer (Shadur & Lejuez, 2015).

Profesjonelle kan imidlertid mistolke de som er dysregulerte for å være vanskelige og uinteresserte, noe som kan gjøre at de blir møtt med mindre forståelse og vennlighet enn de som er enkle og samarbeidsvillige (Dana, 2018, s. 384). Det disse egentlig trenger er å bli møtt med samme varme og forståelse fordi det kan ha en regulerende effekt gjennom det relasjonelle autonome systemet. Nervesystemet er relasjonelt fordi det påvirkes av andre mennesker og deres nervesystemer. Dersom en person sitt nervesystem formidler tegn på trygghet så vil det kunne regulere et annet nervesystem. Det motsatte vil kunne skje dersom en formidler faresignaler og utrygghet, som kan øke reaktivitet hos mottaker. (Dana, 2018, s. 384). Oversatt til toleransevinduet «språk» vil det si at vi påvirker hverandres toleransevindu. Personer som er innenfor sitt toleransevindu, kan kommunisere trygghet og omsorg for å regulere andres nervesystem slik at de kommer innenfor sitt toleransevindu eller utvider toleransevinduet. Å møte unge med omsorg og forståelse er viktig, og for å få til dette er det nyttig at hjelperen er i en regulert autonom tilstand. Dette får frem at det er et behov for kunnskap om toleransevindumodellen og regulering av nervesystemet.

### ***Tilpasse kontakt***

Hvordan man forstår ungdommene vil påvirke hvordan man møter dem og hvordan man håndterer situasjoner. Det kommer frem i undertemaet «tilpasse kontakt», som handler om at man tilpasser seg selv ut ifra en tolkning av hvor ungdommen befinner seg i forhold til sitt toleransevindu. Det innebærer en vurdering av ungdommen og hva som vil være hensiktsmessig å gjøre for å regulere dem. Reguleringen kan foregå på ulike nivå, og hvilket nivå av regulering som er hjelpsomt vil variere. Eksempelvis er top-down-regulering kun hensiktsmessig når ungdommen er innenfor toleransevinduet. Dette er regulering ved hjelp av tanker og refleksjon (Ogden et al., 2006), slik at top-down-tiltak vil være psykoedukasjon,

veiledning og refleksjon med ungdommen. Årsaken til at ungdommen bør være innenfor sitt toleransevindu for å få til dette er at hyper- og hypoaktivering ofte fører til dissosiasjon (Ogden & Minton, 2000). Dissosiasjon gjør at en integrert psykologisk fungering blir forstyrret. Det kan gå ut over aspekter som identitet, hukommelse, bevissthet og motorisk kontroll og gjøre dem ukoordinerte (Spiegel, 2011). Ved hyperaktivering kan dissosiasjon oppstå fordi sensasjoner og følelser akselererer, og overvelder personen slik at vedkommende ikke greier å være til stede i øyeblikket. Ved hypoaktivering kan dissosiasjon skje av en manglende kapasitet til å sanse og føle. (Ogden & Minton, 2000). Dette belyser viktigheten av vurdering og tilpasning av kontakt. Det er essensielt for å forstå om det er vits å reflektere eller gi råd til ungdommen, eller om relasjonell regulering i form av omsorg og trygghet er mer passende.

### ***Undertemaet taus kunnskap og bruk av toleransevinduet***

Resultatet «taus kunnskap og bruk av toleransevinduet» taler for at toleransevindumodellen er kunnskap som ungdomsarbeiderne har og bruker, men at det er taus kunnskap. Taus kunnskap handler om at dette er noe de har lært, men som de ikke snakker om. Polanyi (2000) utviklet begrepet taus kunnskap med utgangspunkt i at vi kan mer enn det vi sier. Begrepet fanger de ideene, forestillingene og holdningene som ikke blir artikulert, og som er lært gjennom handling og samhandling i vår kulturelle daglige referanseramme. I lys av det, kan man argumentere for at den tause kunnskapen de har lært gjennom handling og samhandling i deres jobb samsvarer med å bruke toleransevindumodellen som forståelsesramme. Det å arbeide innenfor denne forståelsesrammen kan være taust innforstått. Dette gir innsikt i hva ungdomsarbeiderne gjør i deres jobb, og viser et potensial for å utvikle kunnskap om toleransevindumodellen både som teoretisk og praktisk verktøy. For det første vil det være nyttig at kunnskapen og bruken av toleransevindumodellen går fra å være taus kunnskap til en eksplisitt og artikulert kunnskap.

Da kan man finne ut hva som er god praksis, og med en eksplisitt og artikulert kunnskap kan det brukes i opplæring for nyansatte.

Toleransevindummodellen viser seg aktuell hos ungdomsarbeiderne i denne studien. Det kan imidlertid være begrensninger ved modellen. Å bruke den i praksis med ungdommer som et top-down-tiltak kan være utfordrende dersom ungdommen er hyper- eller hypoaktivert. Å reflektere og lære krever kognitiv innsats, og da bør en være i en autonom regulert tilstand. Igjen, viser dette at kunnskap om hva som fungerer i å regulere ungdommen er nyttig. Selv om toleransevindummodellen viser seg nyttig som en forståelsesramme, er den trolig en liten del av en mye større forståelsesramme. Vi trenger kunnskap om hvordan modellen henger sammen med annen kunnskap i forståelsesrammen. Vi trenger kunnskap om når den aktuell og ikke, og ikke minst hvordan.

## **Regulering**

Hovedtemaet «regulering» handler om at regulering er en sentral del av ungdomsarbeidet. Regulering handler om hvordan ungdommene styrer sin kropp og følelser (Siegel, 2012), og hvordan reguleringen kan bli påvirket av reguleringsstøtte fra oppsøkere (Tronick, 1989). Dette er viktig fordi emosjonsregulering er en sentral faktor for rusavhengighet (Estévez et al., 2017), og rusbruk kan være en reguleringsstrategi (Nordanger & Braarud, 2017). I tilfeller hvor rusmidler brukes som regulering så vil det i teorien si at ungdomsarbeidere kan forebygge rusbruken dersom de greier å regulere ungdommen på en annen måte. Det kan gjøres gjennom å utvide deres toleransevindu og lære de nye måter å regulere seg på. Hos barn, blir toleransevinduet utvidet etter hvert som de erfarer at ulike stimuli eller sansninger er håndterlige (Eide-Midtsand, 2017). Dermed kan man argumentere for at ungdommer kan utvide sitt toleransevindu hvis de lærer å håndtere sterke følelser, å være utenfor toleransevinduet eller å ikke bruke rusmidler i situasjoner hvor de vanligvis



ville. Modellen kan tilby en illustrasjon for dette, og kan være til hjelp for de som arbeider med ungdommer med reguleringsvansker eller rusmisbruk.

### ***Hvordan kan ungdommene reguleres?***

Undertemaet «aktiviteter» forteller at aktivitetene de gjør med ungdommene, kan være regulerende. Dette samsvarer med de vellykkede intervensjonene i Island hvor de innførte alternative aktiviteter. Aktiviteter som regulering støtter også Corrigan et al. (2011) sine anbefalinger om handlingsstrategier ved hyper- og hypoaktivering. Aktiviteter kan reguleres på ulike nivåer. De kan være sensorisk regulerende ved at de aktiverer sansene og kroppen (Ogden et al., 2006). Musikk er et eksempel på en slik regulering, noe som er et av aktivitetstilbudene ungdommer tilbys. Rolig musikk kan regulere ned, mens raskere rytmisk musikk kan regulere opp (Dillman Carpentier & Potter, 2007). Musikk kan forbedre regulering av det autonome nervesystemet sine responser, og bidra til bedre helse ved at det kan være beroligende, stressreducerende og lette på angstsymptomer (Qin et al., 2020). Musikkterapi brukes i rusbehandling. Musikk kan skape positive emosjoner, og deltakere i musikkterapi har rapportert om at det hjalp dem å oppleve emosjoner uten å benytte rusmidler (Baker et al., 2007). Dette kan dermed være et reguleringsiltak for å hjelpe unge inn i sitt toleransevindu eller til å utvide toleransevinduet.

Aktiviteter kan også regulere gjennom relasjoner. Andre mennesker kan tilby reguleringsstøtte ved å skape ro og trygghet (Tronick, 1989). Det er spesielt viktig å skape trygge miljøer for mennesker med traumer for helbredelse og for å bygge motstandsdyktighet (Bath, 2015). Aktiviteter som skaper trygge omgivelser for unge som har hatt vanskelige barndomsopplevelser, kan derfor være positivt og nyttig å prioritere. Hvilke aktiviteter som er effektive i å regulere ungdommer og hvordan ungdommene selv opplever dette, bør utforskes ytterligere. Det kan bidra til å utvikle en praksis hvor regulerende aktiviteter er en målsetting og et tiltak som er basert på kunnskap og erfaring.

Gitt at aktivitetstilbud er nyttig for unge, så kan man argumentere for at oppsøkende tjenester sine muligheter til å tilby det må prioriteres. Dette kan imidlertid være uforutsigbart, blant annet på bakgrunn av at tjenesten ikke er lovpålagt. Dette kan gjøre at de opplever et behov for å legitimere arbeidet (Henningsen & Gotaas, 2008), som vil si at de blir avhengige av å vise til gode grunner for å drive med deres virksomhet. Legitimeringsbehovet oppstår fordi de arbeider med en sårbar gruppe, og det må sikres at arbeidet er trygt og ansvarlig. Krav til legitimering og kontroll av arbeidet deres kan føre til at de må gjøre endringer og tilpasse seg. De må eksempelvis bruke tid og ressurser på rapportering og dokumentering (Henningsen & Gotaas, 2008). En konsekvens av ulike krav kan være at de får mindre tid og ressurser til selve tjenestene de ønsker å tilby, som kan gå utover den direkte tjenesteytingen. Arbeidet deres kan dermed preges av en uforutsigbarhet, som kan gå på bekostning av om de har ressurser for å tilby aktiviteter. Samtidig må det påpekes at kontroll og legitimering kan øke kvalitet, ansvar og tillit. Etersom oppsøkende tjeneste er viktig i forebyggingen av rus og kriminalitet, belyser det et behov for en sterkere legitimering av tjenesten fra et mer overordnet politisk nivå. Det vil kunne bidra til at de står sterkere og får bedre muligheter til å utføre sitt arbeid slik de ønsker og behøver.

### **Refleksjon over begrensninger**

Denne studien belyser hvordan ungdomsarbeiderne i oppsøkende tjenester opplever at toleransevindummodellen og reguleringsstøtte er nyttig i deres møter med unge i risiko. Datamaterialet ble innsamlet på bakgrunn av et helhetlig forskningsprosjekt med formål om å skaffe kunnskap for å utvikle og prøve ut en psykoedukativ behandlingsmodell og arbeidsbok for unge med ruslidelser. Datamaterialet fanger en større bredde enn det denne studien undersøker. Studien har forbedringspotensial i å undersøke toleransevindummodellen og reguleringsstøtte mer spesifikt og med større dybde. Likevel må det påpekes at datamaterialet var rikt nok for utforskning av problemstillingen. Studien har vektlagt hvordan

toleransevinduet og regulering er relevant og nyttig, og har ikke tilstrekkelig undersøkt hvordan det ikke er det.

Studien er begrenset ved at det kun er benyttet informanter innenfor oppsøkende tjenester. Generaliserbarheten av funnene er begrenset både for de som arbeider i oppsøkende tjenester, og for andre yrkesgrupper. En styrke er at informantene representerer begge kjønn og arbeidsplasser ulike steder i Norge. Dette ble mulig ved at de fleste intervjuene ble gjennomført digitalt. De ble utført synkront slik at de ble nærmest mulig en verbal ansikt-til-ansikt-interaksjon. Når kvalitativ forskning er basert på intervjuer, er det ofte ansikt-til-ansikt-kontakten og det personlige forholdet som er dets styrker (Flick, 2018). En digital mediering av intervjuene kan være en begrensning ved studien i den grad at dette påvirker synkroniteten og relasjonen i intervjuet. De digitale intervjuene fungerte imidlertid godt.

I de semistrukturerte intervjuene blir subjektiv teori rekonstruert, og intervjuguiden bestemmer temaområder. Intervjuguiden ble benyttet ved å introdusere tema med åpne spørsmål, og ende med mer direkte og snevre spørsmål. Semistrukturerte intervjuer åpner for at informanter kan komme med sine egne perspektiver, og at intervjuet ikke blir fullt bestemt av forskerens eksisterende antagelser om temaet. Forskeren kan imidlertid ha en innvirkning på resultatet fordi forskeren påvirker interaksjonen med informanten (Flick, 2018).

En kvalitativ dataanalyse innebærer at det vil være flere alternative tolkninger som er gyldige samtidig (Malterud, 2002). Oppgaven har etterstrebet en tydelig beskrivelse av forskningsprosessen og forskerens subjektivitet. Resultatene er presentert med utdrag fra datasettet for å underbygge analysen og validiteten. Dette viser også hvordan analysen av datamaterialet har ført fram til resultatene.

### **Implikasjoner for videre forskning**

Studien undersøkte toleransevindumodellen og reguleringsstøtte i oppsøkende tjenesters ungdomsarbeid. Resultatene kan bidra med økt kunnskap om deres erfaringer fra

møter med ungdommer. Den bidrar til bevisstgjøring av meningene, holdningene, opplevelsene og kunnskapen som ungdomsarbeiderne har. Dette kan gi innsikt til forskning på intervensjoner og forebygging av rusproblematikk og kriminalitet. I tillegg bidrar det til å skape oppmerksomhet rundt toleransevindumodellen som et mulig verktøy å benytte både teoretisk og praktisk. Det oppfordrer til videre utforskning av bruk av modellen i praksis. Resultatene belyser også viktigheten av reguleringsstøtte og aktiviteter som regulering. Hvordan dette fungerer for å regulere ungdommer bør forskes mer på. Fremtidig forskning burde inkludere en større bredde av informanter fra ulike arbeidssteder, og ikke minst informanter som er ungdommer.

## **Konklusjon**

Vi har behov for mer kunnskap om hva som kan forebygge rus og kriminalitet. Denne kvalitative studien har derfor undersøkt hvordan toleransevindumodellen og reguleringsstøtte er nyttig i oppsøkende tjenesters ungdomsarbeid. Reguleringsvansker er en risikofaktor for rusproblemer (Shadur & Lejuez, 2015). Toleransevindumodellen kan benyttes for å beskrive reguleringsvansker og hvordan rusmidler kan brukes som reguleringsstrategi. Denne studien utførte en tematisk analyse av en spørreundersøkelse og intervjuer med ungdomsarbeidere i oppsøkende tjenester. Resultatene viser at de bruker toleransevindumodellen som en forståelsesramme og at regulering er sentralt i deres arbeid. Det kom frem at toleransevindumodellen som forståelsesramme kan være taus kunnskap, og at forståelsen innebærer en tilpasning av kontakten med ungdommene. Tilpasningen av kontakt vil innebære vurdering av hensiktsmessige tiltak, hvorav aktiviteter viser seg å være et tiltak som regulerer ungdommene. Ungdommer kan også reguleres gjennom relasjoner som formidler trygghet og omsorg (Dana, 2018, s. 384). Disse funnene er viktige fordi regulering av ungdommene kan hjelpe dem å få en større følelsesmessig kapasitet, og det kan være med på å forebygge rusbruk. Med resultatene fra denne studien aktualiseres et behov for mer

kunnskap om toleransevindumodellen og reguleringsarbeid, og om dette bør få en større plass i forebyggende arbeid med unge.

### Litteraturliste

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Aldridge, R. W., Story, A., Hwang, S. W., Nordentoft, M., Luchenski, S. A., Hartwell, G., Tweed, E. J., Lewer, D., Vittal Katikireddi, S., & Hayward, A. C. (2018). Morbidity and mortality in homeless individuals, prisoners, sex workers, and individuals with substance use disorders in high- income countries: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet, 391*(10117), 241-250. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31869-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31869-X)

Anstorp, T. & Benum, K. (Red.). (2014). *Traumebehandling: komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Universitetsforlaget.

Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy, 34*(4), 321-330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005>

Bath, H. (2015). *The Three Pillars of TraumaWise Care: Healing in the Other 23 Hours*. I *Reclaiming Children and Youth, 23*(4).

Bergheim, B. & Ohnstad, A. (2018). Fra praksis til teori – tilbake til praksis. *Fontene forskning, 11*(2), 31-43. <https://fontene.no/forskning/fra-praksis-til-teori--tilbake-til-praksis-6.584.865613.16224a5004>

Bramness, J. G. (2014). *Rusmiddellidelser*. Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/rusmiddellidelser/>

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A practical guide*. Sage Publications.

Catalano, R. F., Fagan, A. A., Gavin, L. E., Greenberg, M. T., Irwin, C. E., Ross, D. A., & Shek, D. T. (2012). Worldwide application of prevention science in adolescent health. *The Lancet*, 379(9826), 1653-1664. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60238-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60238-4)

Corrigan, F. M., Fisher, J. J., & Nutt, D. J. (2011). Autonomic dysregulation and the window of tolerance model of the effects of complex emotional trauma. *Journal of psychopharmacology*, 25(1), 17-25. <https://doi.org/10.1177/0269881109354930>

Dillman Carpentier, F. R., & Potter, R. F. (2007). Effects of music on physiological arousal: Explorations into tempo and genre. *Media Psychology*, 10(3), 339-363. <https://doi.org/10.1080/15213260701533045>

Dube, S. R., Miller, J. W., Brown, D. W., Giles, W. H., Felitti, V. J., Dong, M., & Anda, R. F. (2006). Adverse childhood experiences and the association with ever using alcohol and initiating alcohol use during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 444e1. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.06.006>

Eide-Midsand, N. (2017). Betydningen av å være trygg. I. Utviklingstraumatiserte barns affektreguleringsvansker forstått i lys av Stephen Porges polyvagale teori. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 55(10), 918-926.

- Erdal, B. (2006). *Ute/inne: Oppsøkende sosialt arbeid med ungdom*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Estevéz, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *I Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), s. 534-544.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.  
[https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (6. utg). I Sage Publications Inc.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. A Division of Transaction Publishers.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Henningsen, E. & Gotaas, N. i samarbeid med Feiring, M. (2008). *Møter med ungdom i velferdsstatens frontlinje: Arbeidsmetoder, samarbeid og dokumentasjonspraksis i oppsøkende ungdomsarbeid* (NIBR-rapport 2008:2). Norsk institutt for by- og regionforskning. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5653/2008-2.pdf?sequence=1>

- Jonsson, G. K. & Milkman, H. (2019). Perspective: Iceland Succeeds at Preventing Teenage Substance Use. In *Future Governments* (s. 315-324). Emerald Publishing Limited.  
<http://dx.doi.org/10.1108/S2048-757620190000007017>
- Kelly, K., Slade, A., & Grienenberger, J. F. (2005). Maternal reflective functioning, mother–infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & human development*, 7(3), 299-311.  
<https://doi.org/10.1080/14616730500245963>
- Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Thorlindsson, T., Mann, M. J., Sigfusson, J., & Allegrante, J. P. (2016). Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997–2014. *Addiction*, 111(4), 645-652. <https://doi.org/10.1111/add.13248>
- Lee Mannes, H. & Markestad, M. (2015). En beskrivelse av dynamikken mellom traumer og rus. *Rusfag nr. 1*.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *I Tidsskrift for Den norske legeforening*, nr. 25(122)
- Milkman, H. and Wanberg, K. (2012) Pathways to Self-Discovery and Change: Criminal Conduct and Substance Abuse Treatment for Adolescents - Provider’s Guide and Participant’s Workbook, Sage Publications, Inc.; Milkman, H., “Better than Dope,” (March, 2001). *Psychology Today*; Milkman, H., Wanberg, K., Robinson, C. (1996). Project Self-Discovery, *Journal of Community Psychology Monograph*, John Wiley and Sons.
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer. Regulering som et nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforlaget.



- Ogden, P., & Minton, K. (2000). Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*, 6(3), 149-173.  
<https://doi.org/10.1177/153476560000600302>
- Ogden, P., Pain, C., & Fisher, J. (2006). A sensorimotor approach to the treatment of trauma and dissociation. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(1), 263-279, xi-xii.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2005.10.012>
- Oslo Economics (Januar 2022). *Samfunnskostnader ved alkoholbruk*. <https://avogtil.no/wp-content/uploads/sites/4/2022/01/220112-Rapport-Samfunnskostnader-ved-alkoholbruk-OE.pdf>
- Pedersen, H. (2011). Oppfølgingsarbeid i oppsøkende tjenester – En diskursanalytisk tilnærming. Masteroppgave i sosialt arbeid. Høgskolen i Oslo, Avdeling for samfunnsfag
- Polanyi, M. (2000). *Den tause dimensjon: En innføring i taus kunnskap*. Spartacus Forlag.
- Porges, S. & Dana, D. (Red.). (2018). *Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies*. W. W. Norton & Company.
- Qin, Y., Zhang, H., Wang, Y., Mao, M., & Chen, F. (2020). 3D music impact on autonomic nervous system response and its therapeutic potential. *2020 IEEE conference on multimedia information processing and retrieval (mipr)* (s. 364-369). IEEE.  
<https://doi.org/10.1109/MIPR49039.2020.00080>
- Shadur, J. M., & Lejuez, C. W. (2015). Adolescent substance use and comorbid psychopathology: Emotion regulation deficits as a transdiagnostic risk factor. *Current addiction reports*, 2, 354-363. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0070-y>

- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape who We are* (2. Utg). Guilford Publications.
- Sigfúsdóttir, I. D., Thorlindsson, T., Kristjánsson, Á. L., Roe, K. M., & Allegrante, J. P. (2009). Substance use prevention for adolescents: the Icelandic model. *Health Promotion International*, 24(1), 16-25. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan038>
- Spiegel, D., Loewenstein, R. J., Lewis-Fernández, R., Sar, V., Simeon, D., Vermetten, E., ... & Dell, P. F. (2011). Dissociative disorders in DSM-5. *Depression and anxiety*, 28(12), E17-E45. <https://doi.org/10.1002/da.20923>
- Torvik, F. A., Ystrom, E., Gustavson, K., Rosenström, T. H., Bramness, J. G., Gillespie, N., Aggen, S. H., Kendler, K. S. & Reichborn-Kjennerud, T. (2018). Diagnostic and genetic overlap of three common mental disorders in structured interviews and health registries. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 137(1), 54-64. <https://doi.org/10.1111/acps.12829>
- Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American psychologist*, 44(2), 112. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112>
- Young, E. (2017, 19. januar). The Atlantic. *How Iceland Got Teens to Say No to Drugs*. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/01/teens-drugs-iceland/513668/>
- Zhang, S., Lin, X., Liu, J., Pan, Y., Zeng, X., Chen, F., & Wu, J. (2020). Prevalence of childhood trauma measured by the short form of the Childhood Trauma Questionnaire in people with substance use disorder: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113524. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113524>

