

Kandidatnummer: 10020

# En kvalitativ studie om toleransevindummodellen som verktøy i oppsøkende arbeid med unge i risiko

Bacheloroppgave i psykologi

Veileder: Charlotte Fiskum

Mai 2023



Kandidatnummer: 10020

# **En kvalitativ studie om toleransevindummodellen som verktøy i oppsøkende arbeid med unge i risiko**

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



## **Egenerklæring**

Denne bacheloroppgaven representerer mitt avsluttende arbeid i en bachelorgrad i psykologi ved NTNU, våren 2023. Bacheloroppgaven inngår i forskningsprosjektet «Regulering i oppsøkende arbeid» ledet av Charlotte Fiskum, psykologspesialist og førsteamanuensis i klinisk samfunnspsykologi. Prosjektet er del av det større forskningsprosjektet «Rus og regulering – på søken etter toleransevinduet». Utforming av bacheloroppgavens problemstilling ble inspirert ut fra den ferdigdefinerte tematikken og rammeverket til forskningsprosjektet, «Toleransevinduet og reguleringsarbeid». Charlotte Fiskum har stått for datainnsamlingen gjennom semistrukturerte intervjuer. Jeg deltok selv på ett intervju, og transkriberte deler av ett intervju og gjorde en selvstendig tematisk analyse av datamaterialet. Relevant litteratur og teori i oppgaven ble funnet gjennom litteratursøk, foruten det som ble anbefalt av veileder og medstudenter. Arbeidet med forskningsprosjektet har vært en spennende og lærerik prosess med et godt sosialt støttenettverk. Med det ønsker jeg å takke Charlotte Fiskum for faglige tilbakemeldinger og oppfølging, og for å være en dyktig og inspirerende veileder. Videre vil jeg takke medstudenter for gode diskusjoner og innspill, engasjement og samhold gjennom prosessen. Til slutt vil jeg takke mine nærmeste for å ha troen på meg, og for all oppmuntring og støtte.

## Sammendrag

Denne kvalitative studien hadde som formål å undersøke på hvilke måter toleransevindummodellen kan være nyttig i oppsøkende arbeid med unge i risiko. Dette ble undersøkt gjennom problemstillingen: «Kan toleransevindummodellen brukes som nyttig verktøy i oppsøkende arbeid med unge i risiko, og isåfall på hvilke måter?» Som inngåelse i forskningsprosjektet «Regulering i oppsøkende arbeid» ledet av Charlotte Fiskum, ble det gjennomført 11 semistrukturerte intervjuer og utført tematisk analyse av datamaterialet. Resultatet av analysen ble to hovedtemaer ved navn *Bevisstgjøring* og *Regulerende aktiviteter*. Disse ble sett i lys av teori om toleransevindummodellen. Resultatene viste at modellen virket nyttig som forståelsesramme i det oppsøkende arbeidet, og avdekket en rekke aktiviteter som brukes i det oppsøkende arbeidet som kan virke regulerende i tråd med toleransevindummodellen. Dette bidrar til kunnskap om hvordan man kan jobbe reguleringsstøttende i oppsøkende tjenester, og for å tilrettelegge og styrke oppsøkernes ressurser til å kunne utføre en god jobb med utsatte ungdommer.

*Bacheloroppgaven er skrevet i henhold til APA-manual, Publication Manual of the American Psychological Association 7.utgave (American Psychological Association, 2020).*

## Introduksjon

De siste årene har oppsøkende sosialt arbeid hos utekontakter utviklet seg til et eget fagfelt innenfor sosial- og helsefaglig arbeid (Pettersen, 2020). Oppsøkende arbeid er en kommunalt orientert tjeneste som jobber oppsøkende mot unge i risiko i deres miljøer (Erdal, 2006). Målgruppen er unge i risiko under 25 år. Ungdommene nås ofte ikke tilstrekkelig av systemet eller får nyttiggjort seg av skole-, arbeids- og fritidsaktiviteter på tilfredsstillende måte (Pettersen, 2020), og fremstår som sårbare og utsatte. Ungdommene kan befinne seg i forskjellige risikogrupper, vanskelige omstendigheter og livssituasjoner knyttet til eksempelvis oppvekstvilkår, utsatte miljøer, traumeerfaring og omsorgssvikt (Pettersen, 2020). Samtidig kan traumer gi vansker med regulering (Nordanger & Braarud, 2017).

Regulering er et kjent begrep innen traume- og utviklingspsykologien som omhandler regulering av tanker, følelser og atferd (Nordanger & Braarud, 2017). For å ha det bra, nå målsettinger og holde kroppsbudsjettet i balanse trenger vi å regulere det som skjer inne i oss, så det passer med det som foregår rundt oss. Vi trenger å balansere avstand og nærhet til aktiviteten rundt oss, der hjernen søker å være passe våken og aktivert. God regulering handler dermed om balanse og fleksibilitet, og bunner i relasjon, trygghet og kontekst fra barndommen (Siegel, 2006). Gjentatt reguleringsstøtte og utviklingsstøtte vil føre til god reguleringskapasitet, der reguleringsstøtte handler om å hjelpe barnet til å regulere seg på en trygg og god måte (Nordanger & Braarud, 2017). Motsatt kan tidlige erfaringer med mangler på reguleringsstøtte og trygghet medføre reguleringsvansker. Dette kan bli i form av et reaktivt nervesystem som har problemer med å regulere seg opp og ned i takt med omgivelsene (Siegel, 2006).

Ungdommene i uteseksjonens målgruppe har ofte mye bagasje i form av ulike vansker og psykiske belastninger (Pettersen, 2020). De kan eksempelvis ha falt ut av organiserte

aktiviteter, noe som fører dem sammen til andre arenaer med jevnaldrende orienteringer der de regulerer hverandre istedenfor å motta voksenstøtte. Dette kan føre til uheldige reguleringsstrategier og utfall, og føre dem inn i negative utviklingsspor. Oppsøkerne vil dermed møte sårbare ungdommer med ulike vansker i disse kontekstene (Erdal, 2006), som kan inkludere reguleringsvansker. Tiltak som bidrar til å gi støttepersoner og profesjonelle hjelpere god kompetanse rundt regulering vil kunne gi dem sterkere rustning til hjelpe dysregulerte nervesystem (Fiskum, 2022), i tillegg til at et grunnleggende kunnskapsnivå om regulering er relevant for alle uansett kognitivt nivå, språklig nivå og diagnoser, spesielt i arbeid med psykisk helse og mennesker (Fiskum 2022; Dana, 2018). Reguleringskompetanse vil dermed være sentralt for å både møte ungdommene, og jobbe reguleringsstøttende med dem i uteseksjonen.

Toleransevindumodellen er en enkel og pedagogisk forklaringsmodell som kan bidra til økt kompetanse om regulering og mennesket (Hoffart & Malmo, 2021, Nordanger & Braarud, 2017), og baserer seg på kjernebegrepet «toleransevindu» (Siegel, 2012). Modellen beskriver menneskers fysiologiske aktivering og grunnleggende reguleringsprinsipper, som kan være med på å forklare hvordan reguleringsvansker fungerer og øke forståelsen for mekanismene. I tillegg virker modellen generelt illustrerende for hvordan kroppen og hodet henger sammen, og gir intuitivt mening for mange (Hoffart & Malmo, 2021). Dette kan øke forståelsen for egne og andres aktiveringsmønstre og behov, og gir toleransevindumodellen stort potensial til å virke som terapeutisk og pedagogisk verktøy i det oppsøkende arbeidet. Modellen kan blant annet være et nyttig verktøy i samtaler med personer som har behov for hjelp med reguleringsvansker (Nordanger & Braarud, 2017). Dermed er det interessant å undersøke hvordan man kan øke forståelse for menneskelig fungering og jobbe regulerende i uteseksjonen ved hjelp av toleransevindumodellen. Formålet med denne oppgaven er å søke forståelse og kunnskap om hvordan toleransevindumodellen kan brukes som nyttig verktøy



for å skape kontakt og endring i oppsøkende arbeid med utsatt ungdom. Oppgaven skal undersøke tematikken nærmere gjennom følgende problemstilling:

*«Kan toleransevindummodellen brukes som nyttig verktøy i oppsøkende arbeid med unge i risiko, og isåfall på hvilke måter?»*

## **Oppgavens struktur**

Oppgaven starter innledningsvis med begrepsavklaring og foreliggende teori om toleransevindummodellen. Deretter beskrives metodedelen for studien. Videre i oppgaven presenteres resultatene fra den tematiske analysen. I diskusjonsdelen vil resultatene ses i lys av toleransevindummodellen og dens mulige forbedringspotensialer. I tillegg vil diskusjonen inneholde styrker og begrensninger ved studien, og implikasjoner for fremtidig forskning. Oppgaven avsluttes med konklusjon.

## **Begrepsavklaring**

### **Oppsøkende arbeid**

Oppsøkende arbeid kjennetegnes av feltarbeidere som jobber systematisk og langsiktig med oppsøking av utsatt ungdom i deres relevante arenaer og miljøer, og kartlegging av oversikt, utviklingstrekk og kunnskap om disse ungdomsmiljøene. Videre innebærer feltarbeidet å bygge relasjoner og etablere tillit hos ungdommene, knytte kontakter og øke den generelle støtten og hjelpen til de unge i risiko (Pettersen, 2020). Arbeidet er ofte todelt, bestående av oppsøkende arbeid for å både komme i kontakt og opprettholde den etablerte kontakten med målgruppen, i tillegg til oppfølgingsarbeid der man jobber systematisk og langsiktig med målgruppen for å endre og bedre livsbetingelsene deres gjennom eksempelvis

formidlingsarbeid, individuelle samtaler, aktiviteter og grupper (Pedersen, 2011). Disse to delene utgjør til sammen et helhetlig feltarbeid i utekontakten (Pedersen, 2011).

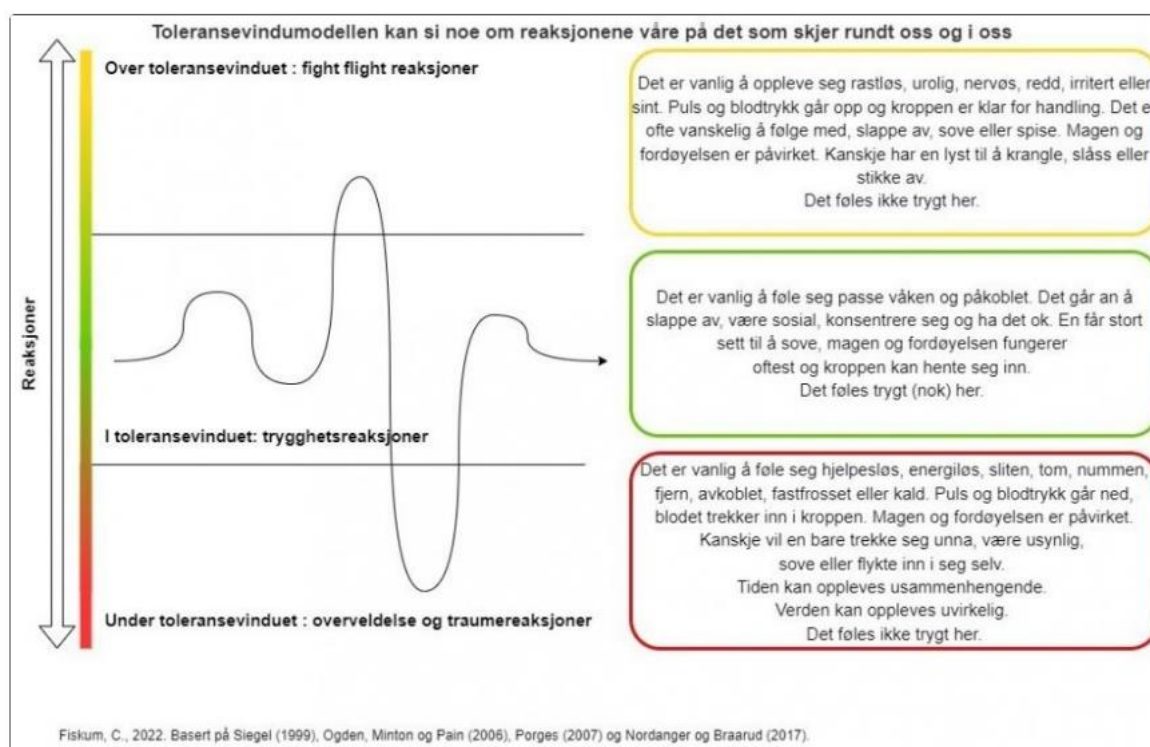
Sentralt for arbeidet er ikke-truende tilstedeværelse over tid, oppsøking, forebygging og oppfølging med målgruppene, men metoder, målsetninger, tilnærminger og oppfølgingsarbeidets innhold kan variere mellom utekontakter i forskjellige kommuner (Rusmiddeletatens kompetansesenter, 2004). I litteraturen finnes det flere synonymer og benevnelser som beskriver fagfeltet, tjenestene og arbeiderne som utfører og organiserer arbeidet. I denne oppgaven vil fagfeltet som helhet omtales som *oppsøkende arbeid*. De ansatte som utfører arbeidet omtales som blant annet feltarbeidere, oppsøkere, sosialarbeidere eller ungdomsarbeidere. I denne oppgaven vil de refereres som *oppsøkere*.

## Teori

### Toleransevindumodellen

Toleransevindumodellen er en teoretisk modell som beskriver et spekter av aktivering, som spenner fra høy og lav aktivering. Et individ sies å være «innenfor toleransevinduet» når vedkommende er i en passe aktiveringstilstand som ikke er for høy eller for lav, men som kjennes håndterbar, trygt og behagelig. Toleransevinduet referer dermed til et spenn av optimal aktivering for et individ (Siegel, 2012). I denne sonen er man påkoblet, oppmerksom og tilstede i situasjoner og relasjoner, og kan lettere lære, konsentrere seg og være sosial (Siegel, 2012). Høy aktivering, som referer til aktivering over toleransevinduet kjennetegnes av kamp- og flukt reaksjoner som blant annet forhøyet pustefrekvens, hjerterate og muskeltonus, økt svetterrespons og overdreven vaksomhet (Fiskum, 2022). Dette er en sympatisk hyperaktivering, der man kan kjenne seg nervøs, urolig og redd. Motsatt vil lav aktivering, aktivering under toleransevinduet kjennetegnes av frys- og

nedstengningsresponser som blant annet redusert hjerterate og pustefrekvens, muskeltonus, frys med immobilisering og potensielle endringer i bevissthet (Fiskum, 2022). Dette er en hypoaktivert tilstand, der man kan kjenne seg fjern, avkoblet og energiløs. Spennvidden varierer fra person til person, i tillegg til å påvirkes av en rekke faktorer som blant annet erfaringer, temperament, dagsform, emosjonell tilstand og opplevelse av sosial støtte (Siegel, 2012).



Figur 1: Toleransevindummodellen. Fiskum, C., (2022), basert på Siegel (1999), Ogden, Minton & Pain (2006) og Nordanger & Braarud (2017). Gjengitt med tillatelse.

Toleransevindummodellen er en modell som kan brukes i arbeid med mennesker med reguleringsvansker (Nordanger & Braarud, 2017). Vansker med regulering kan for eksempel oppstå som følge av traumatisering (Stange et al., 2017), slik som alvorlig omsorgssvikt. Regulering bunner i kontekst, relasjoner og tidlige erfaringer fra fødsel (Siegel, 2012). Erfaringene er med på å forme fleksibiliteten og størrelsen på toleransevinduet. Et spedbarn

trenger hjelp til å regulere mange funksjoner slik som blant annet søvn, temperatur, sult, oppmerksomhet, følelser og sosial kontakt (Nordanger & Braarud, 2017), hvor gjentatt og omsorgsfull reguleringsstøtte tillater nervesystemet å bygge regulerende forbindelser (Siegel, 2012). Resultatet vil kunne bli god reguleringskapasitet, balanse og større toleransevidu som dannes i slike trygge relasjoner og kontekster.

Motsatt vil mangel på utviklingsstøtte og trygge erfaringer og relasjoner tidlig, kunne føre til psykiske vansker som reguleringsvansker (Schore, 2019). Dersom barnet ikke har fått hjelp til å regulere seg, har ikke nervesystemet fått mulighetene til å strekke seg nok. Utfallet kan bli et smalt toleransevidu der man blir sårbar for å lettere kunne falle til under- eller overaktiveringsfeltet ettersom man har et mindre trygt spekter å bevege seg mellom (Eide-Midsand & Nordanger, 2017a). Jo tidligere og større fravær av trygghet, jo mer omfattende vil reguleringsvanskene kunne bli.

Unge i risiko er målgruppen til den oppsøkende tjenesten (Pettersen, 2020). Risikogrupper er knyttet til omsorgskontekster og oppvekstbetingelser der vold, overgrep og omsorgssvikt er sentralt (Nordanger & Braarud, 2017). Familier med rusmisbruk og alvorlig psykiske lidelser anses også som risikoutsatte grupper (Nordanger & Braarud, 2017). Selv om ikke utvikling av problemer er utfallet for alle, er disse risikogrubbene knyttet til sammensatte belastningsforhold som kan føre til ulike vansker, som inkluderer reguleringsvansker. Å jobbe regulerende og trygghetsskapende med ungdommene vil dermed være sentralt og viktig i det oppsøkende arbeidet, ettersom man vil møte og jobbe med ungdommer som i ulik grad faller innenfor risikogrubbene. Toleransevindumodellen kan i den sammenheng være et nyttig verktøy for å øke kompetansen og forståelsen bak menneskers reaksjoner, behov og triggere på en tilgjengelig og forståelig måte.

Toleransevindumodellen er i tillegg nyttig for å forstå generell normalpsykologisk fungering hos seg selv og andre (Hoffart & Malmø, 2021). Alle føler seg av og til frakoblet fra verden eller mister roen. Det er viktig å påpeke det er normalt å falle ut av toleransevinduet og at størrelsen på vinduet kan variere, men at man har ulike måter å regulere seg tilbake igjen (Hoffart & Malmø, 2021). Hvor hensiktsmessige reguleringsstrategier man har, størrelsen på toleransevinduet og våre typiske aktiveringskurver vil ifølge Siegel (2012) blant annet kunne påvirkes av faktorer slik som nettopp tidlige erfaringer, temperament, dagsform, psykiske påkjenninger og den sosiale konteksten. Dette varierer fra individ til individ.

Noen vanlige reguleringsstrategier er for eksempel å høre på musikk, gå en tur, være i fysisk aktivitet eller hvile (Nordanger & Braarud, 2017). Reguleringsvansker kan derimot gjøre en sårbar for å utvikle uhensiktsmessige reguleringsstrategier, og foreta skadelige reguleringsforsøk på å regulere stress og ubehag. Dette kan være problematisk atferd som eksempelvis rusmisbruk, selvskadning og overdreven mat eller trening. Regulering i sunne kontekster og læring av hensiktsmessige reguleringsstrategier vil dermed være sentralt i reguleringsarbeid.

## **Samregulering**

Samregulering er en måte å jobbe regulerende på og som har direkte påvirkning på reguleringssevne og nervesystemet (Fiskum, 2022; Eide-Midtsand & Nordanger, 2017a). Dette omhandler at regulerte nervesystem hos hjelpere og støttepersoner kan bidra til å hjelpe dysregulerte nervesystem ut av under- eller overaktivering (Fiskum, 2022). Etter hvert vil nye, avanserte reguleringsformer kunne integreres i det dysregulerte nervesystemet og utvide toleransen for aktivering over tid (Tronick, 2007; Tronick et al., 1998). Å bygge et godt nevralt grunnlag for selvregulering er dermed en tidkrevende prosess som kan oppnås

gjennom gjentatt samregulering (Tronick & Beeghly, 2011). Ved å være regulert, trygg og rolig selv, kan en hjelpe andre til å roe seg ned og føle seg trygg. Dette er nyttig kunnskap for å kunne gi reguleringsstøtte til målgruppen.

## **Metode**

Formålet med forskningsprosjektet «Regulering i oppsøkende arbeid» var å undersøke om toleransevindummodellen kan være nyttig i oppsøkende arbeid med unge i risiko. Prosjektet er forankret i et kvalitativt forskningsdesign, noe som muliggjør undersøkelse av informantenes erfaringer og opplevelser i dybden (Langdridge, 2019). Dette er hensiktsmessig for å oppnå bred og helhetlig forståelse av tematikken (Kvale & Brinkmann, 2015). Den kvalitative dataen ble innsamlet gjennom 11 individuelle semistrukturerte intervjuer med ungdomsarbeidere og feltarbeidere i oppsøkende tjenester nasjonalt, gjennomført av prosjektleder digitalt på Microsoft Teams og fysisk på uteseksjonens lokaler i Trondheim. Studentene i bachelorprosjektet hadde anledning til å være med på noen av intervjuene, med mulighet for spørsmålsstilling til informantene mot intervju slutt. I tillegg ble anonyme, elektroniske nettskjema utsendt til fagpersoner over hele landet som jobber kartleggende og oppsøkende med unge i risiko. Det ble gjennomført en tematisk analyse av datamaterialet for å søke dypere forståelse og trekke ut hovedessensen i informantenes opplevelser og erfaringer med toleransevindummodellen i det oppsøkende arbeidet.

## **Utvalg**

Utvalget bestod av 11 voksne fagarbeidere i uteseksjonstjenester i flere byer i Norge, som inkluderte Stavanger, Oslo, Trondheim, Bergen og en kommune i Nord-Norge. Deltagerne bestod av kvinner og menn i alder mellom 28 år og 46 år, med forskjellig

fagbakgrunn som blant annet barnevernspedagoger og sosionomer. Informantenes arbeidserfaring i den oppsøkende tjenesten varierte mellom 2 år til 16 år.

## **Prosedyre**

Utvalget ble rekruttert gjennom at prosjektleder sendte forespørsler til kommuner og uteseksjonstjenester i Norge og de regionale kompetansesentrene for rus (KORUS) i Norge om å sende invitasjon og informasjon om forskningsprosjektet til de ansatte i målgruppen. De aktuelle informantene som bekreftet at de ønsket å delta i forskningen fikk tilsendt informasjonsskriv og samtykkeskjema. Den semistrukturerte intervjuguiden var ferdigutviklet og todelt (Vedlegg side 5). Den første intervjudelen inneholdt spørsmål om det oppsøkende arbeidet og den andre intervjudelen inneholdt spørsmål om toleransevindumodellen. Siste intervjudel var tilrettelagt for åpne spørsmål og refleksjoner. Mot slutten av intervjuene studentene var med på, var det mulighet for å legge til spørsmål knyttet til egen problemstilling i sine bacheloroppgaver. Majoriteten av intervjuene ble utført digitalt over Microsoft Teams, og noen intervju ble utført fysisk på uteseksjonens lokaler i Trondheim. Tidsramme for intervjuet var satt til omtrent 2 timer, der intervjuene varte mellom 45 minutter, og 1 time og 45 minutter. Taushetsplikt var gjensidig for alle deltagere i intervjuene.

## **Transkripsjon**

Transkriberingsprosessen innebærer overføring av tale til skriftformat (Langdridge, 2019). Intervjuene ble transkribert ord for ord og manuelt av studentassistent, ved bruk av Microsoft Word. All verbal kommunikasjon ble transkribert, som inkluderte blant annet markering av latter. Non-verbal kommunikasjon ble ikke transkribert. Intervju 10 og 11 ble fordelt mellom studentene som selvstendig transkriberte sin tildelte intervjudel på 20 minutter

hver. Jeg transkriberte slutten av intervju 11 manuelt i Microsoft Word med egen PC.

Informantene var anonymisert før studentene fikk tilgang til transkriberingene.

## **Etikk**

Forskningsprosjektet ble vurdert og godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) (Vedlegg side 1), og gjennomført i henhold til Helsinkideklarasjonen. Bachelorstudentene signerte taushetserklæring i forkant av intervjuene. Deltagerne fikk tilsendt informasjonsskriv om forskningsprosjektet som inneholdt beskrivelse av prosjektets formål og informasjon om mulige fordeler og ulemper ved å delta, privatvern, anonymisering, konfidensialitet, frivillig deltakelse, og mulighet til å trekke sitt samtykke og datahåndtering (Vedlegg side 3). Informantenes muntlige samtykke til å delta i forskningsprosjektet og til å ta lydopptak av intervjuene ble mottatt. All innsamlet data ble anonymisert under transkripsjonsprosessen med trygg lagring og adgangsbegrensning til prosjektleder og studentene i bachelorprosjektet. I transkripsjonene ble informantene anonymisert ved å referere til dem som «O», og intervjuer som «I». Lydfilene ble slettet etter at dataanalysene var gjennomført. De anonyme opplysningene fra prosjektet oppbevares i fem år etter planlagt prosjektslutt i 2027 av kontrollhensyn, før de også slettes. Spørreskjemadata er avsensitivisert da spørreundersøkelsen var designet for å være anonym.

## **Analyse**

Datasegmenter som var aktuelle for oppgavens problemstilling ble trukket ut fra datamaterialet, og analysert gjennom en refleksiv tematisk analyse inspirert av Braun og Clarke (2006). Tematisk analyse er en fleksibel og tilgjengelig kvalitativ analysemetode for å identifisere og rapportere mønstre i dataen (Braun & Clarke, 2022). Den tematiske analyseprosessen består vanligvis av seks faser; 1. Bli kjent med dataen, 2. Generere koder, 3.



Konstruere temaer, 4. Vurdere temaene, 5. Definere og navngi temaene og 6. Lage en rapport (Braun & Clarke, 2022). Alle fasene ble gjennomført i en rekursiv prosess. Analysearbeidet var derfor ikke lineært, men innebar å bevege seg aktivt mellom fasene.

Analysen ble gjennomført innenfor et Big Q rammeverk, som vil si innenfor et kvalitativt paradigme der man ser på det som er interessant for forskningsspørsmålet og omfavner sin subjektivitet som forsker (Braun & Clarke, 2022). Sistnevnte er knyttet til refleksivitet. Det er et begrep som referer til en aktiv og kritisk refleksjonsprosess rundt sin egen rolle som forsker, stegene, valgene og betraktningene man gjør i forskningen og hvorfor man gjør dem, i tillegg til hvilke virkninger dette kan ha for forskningen (Braun & Clarke, 2022). Denne analyseprosessen bestod hovedsakelig av en induktiv tilnærming til datamaterialet, men ettersom jeg hadde lest relevant litteratur på forhånd og forholdt meg til rammeverket forskningsprosjektet bygger på, bar analysen også preg av en deduktiv tilnærming. Temaene ble dermed identifisert fra både rådataen og allerede eksisterende teoretiske antagelser og kunnskap. Det kan være utfordrende å få til ren induktiv tilnærming i tematisk analyse, ettersom man ofte har forventninger, personlige standpunkt eller kunnskap fra før som kan være vanskelig å fristille seg fra i analyseprosessen, slik som i dette tilfelle.

Introduksjonsfasen av analyseprosessen bestod i å gjennomlese råmaterialet flere ganger for å få oversikt og bli kjent med dataen. Dette inkluderte å ta notater på egen PC om umiddelbare tanker og ideer. I neste fase startet generering av de første kodene. Kodingsprosessen ble gjennomført ved bruk av tabeller i Microsoft Word i en semantisk tilnærming. Kodingen var dermed hovedsakelig på semantisk nivå av åpenbare meninger eksplisitt uttrykt av informantene, mens noen koder var mer på latent, fortolkende nivå. Noen datasegmenter hadde flere koder enn andre datasegmenter, etter relevansen for problemstillingen. I tredje fase begynte søken etter mønstre på tvers av datamaterialet for å

konstruere temaer. Gjentakende og fremtredende koder ble slått sammen til større temaer som reflekterte hovedtendensene i datamaterialet. Resultatet ble to hovedtemaer, med tilhørende undertemaer.

Fjerde fase bestod av nøye kvalitetssikring av temaene gjennom å sørge for ytre og intern homogenitet mellom temaene. Det vil si at temaene skulle være internt sammenhengende, men samtidig ikke for like hverandre (Braun & Clarke, 2006). Dette innebar dermed en grundig prosess av å sjekke temaene opp mot hverandre og datasettet for å vurdere at temaene sto i relasjon til kodene, datasettet og problemstillingen og samlet sett klarte fremheve de viktigste mønstrene i studien (Braun & Clarke, 2022). I femte fase ble det skrevet korte sammendrag for kjerneideene ved hvert tema, for å komme frem til temadefinisjoner. På dette tidspunktet var beskrivelsene av temaene ferdigdefinerte og navngitt. I siste steg ble rapporten skrevet, som inneholdt beskrivelser av de endelige resultatene knyttet til problemstillingen.

## Resultater

Formålet med denne oppgaven var å belyse hvordan toleransevindumodellen kan brukes som nyttig verktøy i oppsøkende arbeid med unge i risiko. Det ble gjennomført en selvstendig tematisk analyse av datamaterialet, som resulterte i to hovedtemaer:

*Bevisstgjøring* og *Regulerende aktiviteter*. «Bevisstgjøring» beskriver toleransevindumodellens bevisstgjørende effekt i det oppsøkende arbeidet, og ble delt i undertemaene *Forståelsesramme* og *Refleksjonsverktøy*. «Regulerende aktiviteter» viser til en rekke aktiviteter som brukes i det oppsøkende arbeidet, og som kan virke regulerende i tråd med toleransevindumodellen. Regulerende aktiviteter ble videre kategorisk fordelt etter aktivitetsbolkene som gikk mest igjen i datamaterialet, som førte til undertemaene *Bilkjøring*, «*Pizza-pedagogikk*» og *Grupper*. Temaene ble identifisert utfra informantenes subjektive

opplevelser, forståelse og erfaringer med bruk av toleransevindummodellen i det oppsøkende arbeidet. Informantene ble anonymisert som «O» og refereres som O(4), O(6), O(7), O(8) og O(9) basert på intervjunummer.

## **Bevisstgjøring**

### *Forståelsesramme*

I datamaterialet fremkom det et konsistent mønster av toleransevindummodellens bevisstgjørende effekt. Informantene beskrev toleransevindummodellen som bevisstgjørende for eget og andres toleransevindu. Dette gjorde dem mer oppmerksomme på å gjenkjenne og identifisere kjennetegn på over- og underaktivering hos seg selv og andre. Dette var nyttig for å lese og forstå ulike situasjoner og reaksjoner. Videre økte dette kunnskapen for alternative løsninger og perspektiver på hvordan man kan håndtere situasjoner deretter, ved å eksempelvis tilpasse kontakten og tone seg inn etter hvor ungdommen er i toleransevinduet gjennom å regulere sitt muntlige- og kroppslige språk. Informantene beskrev dette som hjelpsomt for å kunne tilby mest hensiktsmessig hjelp til riktig tid og sted. For eksempel ved å vurdere bedre i hvilke situasjoner man bare burde være tilstede, trygg og rolig, og i hvilke situasjoner man har større spillerom til å være nysgjerrig og utfordrende.

Gjennom økt bevissthet skapes dermed en forståelsesramme oppsøkerne hadde i bakhodet, som virket nyttig som verktøy og hjelpemiddel i det oppsøkende arbeidet: O(8): *“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.”*

Toleransevindumodellen som forståelsesramme ga for mange dermed økt helhetlig forståelse og kunnskap for egne og andres reaksjoner og behov i møter med ungdommen, og hvordan man kan opptre og gripe situasjonen deretter. Ved å kunne kjenne igjen atferd, kroppsspråk og responser som indikerer hvor en ungdom kan være i vinduet, hjalp det oppsøkerne å lese, forstå og håndtere ulike situasjoner ut fra denne kunnskapen og forståelsen. Dette reflekterer en psykoedukativ verdi ved toleransevindumodellen.

### ***Refleksjonsverktøy***

I datamaterialet fremkom det at bevisstgjøringen fra toleransevindumodellen skapte en refleksjonsprosess i arbeidet. Modellens bevisstgjørende effekt gjorde den til et nyttig verktøy for refleksjon. Gjennom økt bevissthet ved toleransevindumodellen, økte for eksempel refleksjonene og forståelse rundt eget toleransevindu og hvordan dette kan påvirke fremtoning og tilnærming mot ungdommen. Dette skapte refleksjoner rundt hvordan man kan fremstå i møtet med ungdommene, og drøfting rundt alternative tilnæringsmetoder, språk og fremtoninger. For noen informanter kunne dette være i form av å kjenne etter eget toleransevindu og ha åpen kommunikasjon og samtale med kolleger om dette, i eksempelvis forberedelse før en feltøkt: O(7): *“Så det å fortelle litt om hverandres toleransevindu den dagen, det er nyttig. Så er det også det med når du går ute på oppsøkende, ehm, og møter gjerne en gruppe ungdommer, og har reflektert selv over, hvordan mitt toleransevindu opp mot akkurat den gruppen med ungdommer. Hva kjenner jeg på, hvor mye ubehag kjenner jeg på, hvor mye har jeg lyst til å snakke med dem, hva må jeg forholde meg til nå, og samtidig med makkeren, før man går inn.”*

Toleransevindumodellen som refleksjonsverktøy ble også benyttet i etterarbeid, som for eksempel i rapportskrivning. I tillegg uttrykte noen informanter et ønske og potensial om å drøfte og reflektere rundt toleransevindumodellen sammen med ungdommen i oppfølgingsarbeid. Dette kan innebære å eksempelvis lære ungdommene til å tenke rundt ulike grader av aktivering, kjennetegn på dem og hensiktsmessige reguleringsstrategier for å dempe eller øke aktivering: O(9) *“...men jeg ser for meg at det kan være fint å vise og gjennomgå modellen i samtaler sammen med ungdom man har oppfølging med. Da kan man sammen med ungdommen bli bedre kjent med ungdommens aktiverings- og reaksjonsmønstre, og man kan forklare hvordan og hvorfor dette fungerer sånn i kroppen vår. Da kan man også se sammen med ungdommen på hvilke strategier de selv benytter i dag for å dempe eller øke aktiveringen, og komme med forslag til andre aktiviteter de kan teste ut selv, eller gjøre sammen med oss.”*

Toleransevindumodellen gjorde oppsøkerne bevisste på flere forhold. Dette inkluderte både på å kjenne etter sitt eget toleransevindu, og hvordan dette kan påvirke kontakten med ungdommen og dermed hvordan de fremstår som oppsøkere. De ble mer oppmerksomme på identifisering og gjenkjenning av ulike reaksjoner og kjennetegn på under- og overaktivering, i tillegg til forhold som kan være med på å trigge eller dempe aktiveringene. Dette bidro igjen til økt forståelse og kunnskap for hvordan de kunne håndtere situasjoner på hensiktsmessige måter gjennom å tilpasse seg ungdommenes toleransevindu. Bevisstgjøringen var også kilde til refleksjon. Refleksjonene rundt eget og andres toleransevindu økte, knyttet til både arbeidsrelasjoner med kolleger og møter med ungdommene, men også over sin egen rolle og fremtoning i feltarbeidet. Toleransevindumodellen virket dermed som et nyttig verktøy i form av forståelsesramme og refleksjonsverktøy for å øke bevisstheten og forståelsen av seg selv og andre, noe som bidro til kunnskap om mulige håndteringer av dette.

## Regulerende aktiviteter

Informantene beskrev en rekke aktiviteter de opplevde som effektive for å regulere ungdommene, som for eksempel bowling, bilkjøring, gruppeaktiviteter og måltider.

Foretrukne aktiviteter kunne variere fra ungdom til ungdom, men noen nøkkelaktiviteter i datamaterialet ble trukket frem som mest effektive og som favnet flest ungdom: *bilkjøring*, *matspising* og *grupper*. Disse kategoriene vil gjennomgå i denne resultatdelen.

Den generelle nyttheten og funksjonen for majoriteten av aktivitetene var å roe ned ungdommene. I lys av toleransevindumodellen menes det å regulere ungdommen, ved å eksempelvis prøve å trekke dem opp fra underaktivering eller ned fra overaktivering, og inn i toleransevinduet deres igjen. Dette var en forutsetning for å få ungdommenes tilgjengelighet, og etablere kontakt med dem. Den beroligende effekten ble oppnådd gjennom å fjerne det ubehagelige fokuset på vanskene, og flytte den over til noe positivt stimulerende i form av ulike aktiviteter og miljøskifte. Disse aktivitetene utgjorde mer aktive eller avslappende kontekster som virket beroligende for ungdommene å lettere slappe av, åpne seg opp og snakke om problemene sine. Dette stod i kontrast til eksempelvis individuelle samtaler med mer øyekontakt i uteseksjonslokaler som noen informanter beskrev som sterile i stilen. Mange kan gjerne oppleve det som enklere å prate om vanskelige temaer mens man fordeler fokuset over på andre ting, som eksempelvis å gjøre noe annet samtidig: O(7): *“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.”*

En viktig hensikt og funksjon ved aktivitetene var dermed å dempe fokuset på problemene, noe som bidro til å roe ned ungdommene i trygge, behagelige omgivelser og gjøre det enklere å prate om vanskene.

## **Bilkjøring**

I datamaterialet trekkes bilkjøring frem som en spesielt effektiv og populær aktivitet blant ungdommen. Å kjøre bil beskriver informantene som at skaper en beroligende effekt på mange og dermed er et effektivt verktøy for å få ungdommene i prat: O(4): *“Det mest nyttige jeg gjør med ungdommer for å prate med dem, det er å kjøre bil og det har jeg tilgang på. Og det kan være enten om vi kjører rundt i byen eller om vi kjører til \*navn\* en tur. Det føler, det er hvert fall nyttig i forhold til å få dem i prat, og få liksom, spesielt lange bilturer til \*navn\*, da kan vi bruke en time på å høre på musikk og de får blåse ut og bla bla. Og så lander de litt og da kan vi begynne å prate...”* Bilkjøring kan være en kilde til flere former for regulering, som eksempelvis stimulering gjennom musikk, temperaturjustering i bilen, bevegelse fra kjøretøyet og eksponering for forskjellige miljø- og naturomgivelser i løpet av kjøreturen. I tillegg bidrar konteksten til å fjerne fokuset på direkte øyekontakt eller vanskene. Dette gir bilkjøring potensial til å være en optimal regulerende aktivitet.

## **“Pizza-pedagogikk”**

Matspising er en annen aktivitet som gjentas av flere informantene som appellerende, virksomt og mye benyttet i reguleringsarbeid med ungdom: O(6): *“Mat er jo alltid gull, og om det handler om at man prater best på mett mage eller at det handler om at man får seg et varmt måltid, eller om det er den tilhørigheten og samholdet som er rundt matbordet, det kan være så mangt da. Så mat benyttes i stor grad i uteseksjonen.”* Matspising, eller “Pizza-pedagogikk” som mange informanter referer det til, beskrives videre som spesielt nyttig i forhold til relasjonsbygging og at det dekker flere behov. Slik som for eksempel fysiologisk behov for mat og drikke, og psykologiske behov for tilhørighet. Dette kan ses i forhold til at deling av måltid med andre rundt matbordet kan skape en hyggelig og trygg atmosfære som igjen kan bidra til en følelse av tilhørighet, og senke terskelen for å dele av seg selv. Mat

fremstår dermed som en populær og effektiv aktivitet som kan virke beroligende og regulerende på flere måter, både sosialt, psykologisk og fysiologisk.

### **Grupper**

I datamaterialet fremstår gruppeinndeling som en viktig regulerende aktivitet. Gruppene kan være guttegrupper, jentegrupper og/eller blandede grupper med organiserte fellesaktiviteter som eksempelvis middager, spille fotball, temakvelder, leker eller rom for samtaler. Felles opplevelser løftes frem som stimulerende med muligheter for å få trent på å tåle og lære av hverandre, sosialisere og føle på samhold og mestring. I grupper eksponeres ungdommene for eksempel for jevnaldrende som de ofte kan relatere seg til på ulike måter: O(8): *“Grupper er jo alltid virkningsfullt fordi de lærer av hverandre og at det kan være så mye mer virkningsfullt at de hører fra andre jevnaldrende om noe som jeg kunne ha sagt akkurat det samme, men det hadde ikke hatt samme virkning i det hele tatt, fordi det gir en helt annen mening når det kommer folk de kan relatere til selv.”* Grupper skaper dermed et grunnlag for ungdommene å bli eksponert for flere sosiale aspekter, erfaringer og ferdigheter, som kan være med på å regulere.

### **Diskusjon**

Formålet med denne studien var å undersøke på hvilke måter toleransevindumodellen kan virke som nyttig verktøy i det oppsøkende arbeidet med utsatt ungdom. Denne delen av oppgaven vil søke dypere forståelse i tematikken ved å se resultatene fra den tematiske analysen i lys av teori rundt toleransevindumodellen. Hovedtendensene i datamaterialet viser at informantene opplevde at toleransevindumodellen hadde en bevisstgjørende effekt på eget og andres toleransevindu. Det gjorde oppsøkerne mer oppmerksomme på identifisering og gjenkjenning av tegn på aktiveringsmønstre hos seg selv og andre. Dette virket som en nyttig



forståelsesramme å ha i bakhodet i arbeid med ungdommene som bidro til å øke forståelsen og kunnskapen for seg selv og andre mennesker, og hvordan man kan tilrettelegge interaksjonen deretter. I tillegg virket bevisstgjøringen nyttig i form av refleksjonsverktøy rundt egen fremtoning som oppsøker. Det andre sentrale funnet var en rekke aktiviteter informantene opplevde som nyttige for å etablere kontakt og regulere ungdommen i tråd med toleransevindumodellen.

## **Bevisstgjøring**

### *Toleransevindumodellens psykoedukative verdi*

Toleransevindumodellen er en enkel og visuell modell som gir den en verdifull pedagogisk verdi (Nordanger & Braarud, 2017), i tillegg til at den oversetter viktig kunnskap om regulering i praksis (Fiskum, 2022). Psykoedukasjon om toleransevinduet kan eksempelvis inneholde en innføring i ulike triggere for stressresponser og ubehag, og kunnskap om grunnleggende reguleringsmekanismer- og prosesser. Samtidig kan det inkludere veiledning rundt hvordan man kan gjenkjenne og lese tegn på forskjellige aktiveringsmønstre, og hvordan gi mest hensiktsmessig hjelp til både seg selv og andre til å regulere seg ut av overaktivering eller underaktivering (Fiskum, 2022).

Denne kunnskapen kan være nyttig og viktig for å få økt forståelse for hvordan en selv og andre fungerer (Hoffart & Malmö, 2021), og dermed hvordan man kan håndtere ulike reaksjoner og situasjoner, og forholde seg mest mulig innenfor toleransevinduet (Fiskum, 2022). Dette samsvarer med funnene om informantenes anerkjennelse av toleransevindumodellens psykoedukative verdi, og bruk og forståelse av den i det oppsøkende arbeidet. For eksempel ved å ha toleransevindumodellen i bakhodet ble det lettere å forstå de ulike tegnene på aktivering til ungdommene, og hvordan man deretter kunne tone seg inn etter

hvor de var i toleransevinduet. Inntoning etter andres aktiveringstilstand er blant annet et av de viktigste og første skrittene man gjør i samregulering (Fiskum, 2022).

Sentrale mål ved reguleringsarbeidet vil være å hjelpe ungdommene å regulere seg tilbake i toleransevinduet ved under- eller overaktivering, utvide toleransevinduet og lære dem sunne og hensiktsmessige reguleringsstrategier. Ut fra studiens funn ser god reguleringskompetanse ut til å skape en forståelsesramme som kan gi bedre forutsetninger og rammer for å kunne jobbe regulerende og nå slike mål. Bevissthet om regulering kan dermed potensielt skape bedre hjelpere (Geller, 2018), noe som indikerer at å sikre et grunnleggende kunnskapsnivå rundt toleransevindumodellen og reguleringskompetanse for ansatte i den oppsøkende tjenesten kan gi positive utfall i arbeidet. Dette reflekterer hovedtendensene om at mange oppsøkere oppfattet toleransevindumodellen som et nettopp nyttig verktøy som forståelsesramme, der dens bevisstgjørende effekt ble spesielt trukket frem.

Toleransevinduet kan samtidig benyttes konkret i øvelser på alternative reguleringsstrategier, til å forstå og analysere ulike utfordrende situasjoner og til å måle fremgang (Nordanger & Braarud, 2017). I tillegg kan det gi en felles forståelsesramme med konkrete begreper og bredere perspektiv å forstå og se ungdommen i den større konteksten vedkommende er i (Hoffart & Malmo, 2021). Eksempelvis ved å se behovene til ungdommen, tolke tegn og forstå at ungdommen ikke er bare er sint, vanskelig, uoppmerksom eller avvisende, men utenfor toleransevinduet sitt (Hoffart & Malmo, 2021). Det kan igjen bidra til å gi økt tålmodighet og utholdenhet ved avvisning når man har større kunnskap rundt vedkommende sine vansker og atferd, spesielt siden relasjons- og reguleringsarbeid er både tid- og energikrevende. Disse evnene er gunstig å styrke i det oppsøkende arbeidet, da tilstedeværelse over tid og bygging av tillit nettopp er sentrale aspekter ved arbeidet (Pettersen, 2020).

### *Ivaretagelse av oppsøkere*

En forutsetning for å kunne yte en god jobb og regulere andre positivt, er at man er godt regulert innen sitt eget toleransevindu (Geller, 2018; Geller & Porges, 2014). For eksempel vil en person som er trygt innenfor sitt toleransevindu sende automatiske trygghetssignaler, noe som kan bidra til å redusere ubehagelig over- eller underaktivering (Fiskum, 2022). Dette er et viktig poeng som kan ses i lys av beskrivelsene av informantenes økte bevissthet rundt eget toleransevindu. Å være mer oppmerksom rundt egen aktivering, og åpenhet med kolleger rundt dette gjorde at de også reflekterte mer rundt hvordan egen aktiveringstilstand kunne påvirke samhandlingen med ungdommene og arbeidsdagen. For eksempel beskrev informantene det som utfordrende å gå oppsøkende dersom de selv hadde en dårlig dag, og følte seg slitne eller utenfor sitt toleransevindu. Dette kan oversettes som vanskelig å regulere andre dersom oppsøkerne ikke var regulert selv (Geller, 2018).

Et annet poeng er at enkelte også for eksempel lettere kan bli trigget selv og falle ut av eget toleransevindu hvis man på en dårlig dag møter på ekstra utfordrende situasjoner eller provoserende ungdommer, ettersom interaksjonen består av gjensidig påvirkning av nervesystemene (Fiskum, 2022) og stadig tilpasning av hverandres vindu. I den forstand er toleransevindumodellen nyttig for å gjøre en bevisst på hvor en selv er i toleransevinduet, før man møter og jobber med andre mennesker. Man får et verktøy for selvrefleksjon som hjelper en å kjenne etter egen aktiveringstilstand, og bli kjent med sine toleransegrenser, reaksjoner og behov (Hoffart & Malmo, 2021), og samtidig være bevisst på hvordan dette kan påvirke interaksjon med andre. Hva trenger man for å være godt regulert innen sitt eget toleransevindu? Dette kaster lys på viktigheten av egenregulering før man kan hjelpe andre (Geller, 2018).

En viktig implikasjon blir ivaretagelsen av profesjonelle hjelpere og støttepersoner (Fiskum, 2022; Geller & Porges, 2014). Samregulering og arbeid tett på andre mennesker innebærer en gjensidig interaksjon der nervesystemene hele tiden vil trekke i hverandre (Fiskum, 2022). Oppsøkere bruker seg selv som verktøy i arbeidet for å regulere andre og seg selv, noe som kan være utfordrende og belastende ettersom det er svært energikrevende å stadig trekke noen opp fra underaktivering eller ned fra overaktivering. Noen naturlige konsekvenser av reguleringskostnader er eksempelvis sykefravær og omsorgs- og arbeidsslitasje. Det er dermed viktig å hjelpe de ansatte til å ta vare på sitt eget kroppsbudsjett, ta pauser og ha selvmedfølelse. For å kunne tilby god hjelp er det nødvendig med både tid og rom mellom møtene med de sårbare unge, for å finne igjen til sin egen trygge regulering og optimale aktiveringssone (Fiskum, 2022; Geller, 2018). Et refleksivt forhold til eget toleransevindu forutsetter at man nettopp har strukturer og rammer rundt seg som både hjelper og tillater en å være innenfor vinduet (Nordanger & Braarud, 2017), slik som blant annet et støttende arbeidsmiljø.

Voksne trenger å føle på trygghet for å kunne utvikle seg og fungere på en god måte, på samme måte som barn og andre personer (Nordanger & Braarud, 2017). Tryggheten og trivselen hos ansatte kan derfor anses som like viktig som forebygging og reguleringsarbeid med de unge, ettersom trygge voksne bidrar til å gjøre de unge trygge (Hoffart & Malmo, 2021). Dette kan føre til bedre helsetjenester og arbeidsbetingelser i det større bildet. Funnene indikerer dermed at økt fokus på kunnskap om samregulering og egenregulering gjennom toleransevindumodellen kan virke som viktige tiltak for å ivareta ansatte, i tillegg til kollegastøtte før og under utfordrende tider. Dette kan øke sannsynligheten for bedre hjelpere og støttepersoner, hjelpetjenester og ikke minst ivaretagelse av enkeltindividet (Fiskum, 2022; Geller, 2018; Geller & Porges, 2014).

## **Regulerende aktiviteter**

Det er mange aktiviteter som kan virke regulerende i arbeid med utsatt ungdom, som for eksempel spill, musikk, naturaktiviteter, yoga, klatring, gåturer, kjøreturer, dans, pusteøvelser og måltider sammen. Hensikten med aktivitetene kan være å systematisk og direkte strekke toleransevinduet og styrke reguleringen (Fiskum, 2022, Eide-Midtstrand, 2002, 2011). Det viktigste er å være i samspill og føle seg trygg, som blir selve reguleringen i seg selv (Eide-Midtstrand, 2017b).

## ***Bilkjøring***

Bruk av sensoriske stimuli slik som lyd, rytme og temperatur kan være nyttig i regulering (Nordanger & Braarud, 2017). Dette kan ses i lys av hvordan bilkjøring ble trukket frem som en av de mest virksomme og populære aktivitetene blant ungdommene for å roe dem. I bilen har man mulighet til å tilrettelegge for trygge rammer og skape en god reguleringskontekst ved at man har tilgang på temperaturjustering, musikk og somatosensorisk stimuli gjennom bevegelse fra bilen. Ungdommene kan eksempelvis være med på å bestemme musikken og justere temperatur i bilen sammen med oppsøkerne, noe som også bidrar til samregulering. Bevisst musikkbruk og rytme kan altså påvirke det autonome nervesystemet, og anses som et effektivt virkemiddel for regulering (Fiskum, 2022, Nordanger & Braarud, 2017, Ellis & Thayer, 2010). Dette kan forklare den beroligende effekten som ble suksessfullt oppnådd hos mange ungdommer gjennom bilkjøringen. Alt av stimuli kan påvirke regulering slik som for eksempel lyd, lys, støy og luftkvalitet (Nordanger & Braarud, 2017). Dermed er det viktig å skape omgivelser som gir rom for trygghet, bevegelse og kontakt, noe bilen kan være en god kilde til.

### ***“Pizza-pedagogikk”***

Å dele et måltid er en aktivitet som fører mennesker sammen sosialt og gir fysiologisk påfyll av næring til kroppen. Aktiviteten virket beroligende på mange ungdommer. Dette kan forklares med at spising er en aktivitet som skaper sosialt engasjement og roer ned vårt fysiologiske beredskap (Eide-Midtsand, 2017b; Porges & Buczynski, 2011). Dette skaper rom for både fysisk og psykisk tilnærming (Eide-Midtsand, 2017b; Porges & Buczynski, 2011). Ifølge Porge (2011) inngår det sosiale engasjement systemet sammen med andre funksjoner som svelge- og tyggemuskelatur og spyttsekresjon, der stimulering av deler av nervenetverket gjennom eksempelvis å tygge eller svelge, vil påvirke det helhetlige systemet som inkluderer puls og øyekontakt (Eide-Midtsand, 2017b; Porges & Buczynski, 2011). Å spise aktiverer altså deler av nervesystemet som roer oss ned. I tillegg kan toleransevinduet påvirkes av fysiologiske tilstander slik som sult, der sult kan bidra til å begrense vinduet ytterligere og øke sårbarheten for irritabilitet (Siegel, 2012). Dette er i tråd med informantenes beskrivelser om at ungdommene ofte er roligere og snakker bedre på mett mage. Det øker deres emosjonelle tilgjengelighet og oppmerksomhet. I tillegg til fysiologiske ringvirkninger, er deling av måltider i et sosialt fellesskap noe som kan virke stimulerende og beroligende gjennom tilhørighetsfølelsen over matbordet.

### ***Grupper***

Positiv samhandling i grupper med spesielt lekende aktiviteter kan være en god nevralt øvelse i både selvregulering og samregulering for barn og ungdom (Fiskum, 2022; Porges, 2015; Siegel, 2012). I det oppsøkende arbeidet benyttes både jentegrupper, guttegrupper og blandede grupper med forskjellige sosiale aktiviteter. Grupper kan anses som en ideell kontekst for regulering siden man blir eksponert for ulike sosiale øvelsessituasjoner der man har mulighet til å lære å lese og tåle andre, og utforske sosiale strategier i samspill med andre

(Fiskum, 2022). I leker som for eksempel ballong-badminton må man regulere seg sammen med andre innen en spesifikk kontekst, og får i den forbindelse øvelse i å tåle seg selv og andre, og strekke toleransevinduet (Fiskum, 2022). Grupper kan dermed være en god regulerende aktivitet i tråd med toleransevindumodellen.

## **Forbedringspotensialer ved toleransevindumodellen som verktøy**

### ***Økt kompetanse***

I datamaterialet fremkom det mønstre av interesse og behov for utarbeidelse av toleransevindumodellen. Det avdekket noen mulige forbedringspotensialer til hvordan toleransevindumodellen kan benyttes generelt og mer nyttig i det oppsøkende arbeidet. For det første var det et variert kunnskapsnivå rundt toleransevindumodellen blant oppsøkerne. Kunnskapen kan illustreres som et kontinuum. På den ene enden hadde noen informanter ingen kjennskap til toleransevindumodellen, mens informanter på den andre enden hadde mer kunnskap og benyttet modellen i ulik grad. Likevel var en fellesfaktor et ønske om generelt økt tilgjengelighet, kompetanse og fokus på modellen. Dette innebærer mer eksponering for modellen som kan være i form av at den inngår som en grunnkompetanse i det oppsøkende arbeidet.

Større integrering av toleransevindumodellen kan eksempelvis være i nyansattes opplæringsprogram, og at eldre ansatte får oppfriskningskurs eller opplæringstilbud dersom de mangler dette. Opplæringen kan for eksempel inneholde gjennomgåelse og øvelse på ulike caser med utgangspunkt i toleransevindumodellen. Dette kan sikre en viss grunnkompetanse hos oppsøkerne, og øke det generelle fokuset på toleransevindumodellen i det oppsøkende arbeidet. I tråd med funnene som oppgaven har belyst, kan sterkere grunnkompetanse gjøre dem bedre rustet til å møte, forstå og håndtere ulike ungdommer og deres aktiveringsmønstre-

og vansker, samtidig forskjellige situasjoner ute på feltet. I tillegg kan det gi dem et konkret verktøy i samtaler, som for eksempel mal eller utgangspunkt (Nordanger & Braarud, 2017).

### ***Konkretisering***

Uavhengig av oppsøkerens kunnskapsnivå rundt toleransevindummodellen, ble det uttrykt et savn etter kunnskap rundt konkret bruk av modellen. Det fremkom i datamaterialet at flere oppsøkere benyttet modellen som en forståelsesramme, men at mangelen på både dypere kompetanse og mer praktiske tiltak begrenset ytterligere bruk av modellen i det oppsøkende arbeidet. Dette indikerer et forbedringspotensial i form av konkretisering av modellen i praksis, og ikke kun som en teoretisk modell-tanke. En mulighet er eksempelvis å utarbeide konkrete, praktiske tiltak fra modellen i form av raske tips og triks som er lett tilgjengelig i bakhodet, som man kan benytte i ulike situasjoner.

Noen praktiske og konkrete tiltak kan for eksempel være øvelser på spesifikke caser, strategier for hvordan man kan målrette samtaler eller tilpasse kontakten etter ulike aktiveringstilstander, psykoedukative samtaler med ungdommen, refleksjonsøker i grupper, eller enkle pusteøvelser. Sakte pust er for eksempel vist å virke styrkende på selvregulering i nervesystemet (Lehrer & Gervirtz, 2014; Mather & Thayer, 2018), og kan dermed potensielt være et enkelt og rimelig regulerende tiltak i både behandling og forebyggingsarbeid (Fiskum, 2022; Lehrer et al., 2020).

### **Styrker og begrensninger ved studien**

#### ***Intervjusetting***

Funnene i oppgaven stammer fra datamateriale innsamlet gjennom semistrukturerte intervju. Metoden gir styrker og begrensninger til studien. Semistrukturerte intervju er vanlig i psykologisk forskning, som innebærer et standardisert oppsett med forhåndsdefinerte og åpne



spørsmål som gjerne følges i rekkefølge, men ikke slavisk (Langdridge, 2019). Dette åpner opp for fleksibilitet der informantene hadde mulighet til å snakke fritt og utdypende, i tillegg til at intervjuguiden inneholdt en åpen del mot slutten der informantene kunne komme med innspill eller refleksjoner. Det kan gjøre det lettere å oppnå naturlig flyt og mer åpenhet i samtalen, i kontrast til eksempelvis strukturerte intervjuer som kjennetegnes av et fast og organisert oppsett som man forholder seg strengt til (Langdridge, 2019). I tillegg er det enkelt å avklare eventuelle utydeligheter og stille oppfølgingsspørsmål. Den semistrukturerte intervjusettingen kunne dermed tilrettelegge for gode rammer til å få fyldig og rikt datamateriale på tematikken. En kostnad var at intervjuene var tidkrevende, med tidsramme på omtrent 2 timer.

Majoriteten av intervjuene ble gjennomført digitalt, som kan være en sårbar kontekst for diverse forstyrrelser slik som eksempelvis tekniske problemer, dårlig lyd- og/eller video kvalitet, ustabil internettforbindelse eller lite erfaring med bruk av det digitale programmet intervjuet foregår i (Thunberg & Arnell, 2022). Dette trenger ikke nødvendigvis å utgjøre store betydninger og kan forebygges gjennom blant annet god planlegging. Likevel er det et aspekt som er verdt å ta i betraktning for den helhetlige intervjuprosessen. I tillegg er et digitalt oppsett uavhengig av geografiske distanser og svært fleksibelt, billigere og mindre tidkrevende gjennom enkel innlogging dersom man ser bort ifra eventuelle tekniske problemer. Dette åpner opp for at man kan rekruttere over hele landet og gjennomføre intervjuet nesten hvor som helst (Thunberg & Arnell, 2022). Dette er en styrke dersom man har lite tid eller fleksibilitet i arbeidshverdagen, og åpner opp for større geografisk spredning i utvalget.

Ettersom intervjuene ble gjennomført digitalt gjennom videoforbindelse, fikk intervjuer og intervjuobjektet se hverandres ansikt og kroppsspråk til en viss grad. Den digitale forbindelsen vil likevel være noe begrensende for interaksjonen og mulighetene til å

skape en behagelig, nær og «intim» intervjusetting på samme måte som man ellers lettere kan oppnå i fysiske intervjusituasjoner slik som for eksempel gjennom øyekontakt og tydeligere kroppsspråk. I fysiske intervju er det også enklere å få med seg alt av både verbal og non-verbal informasjon (Thunberg & Arnell, 2022).

### ***Utvalg***

Utvalget for studien bestod av 11 informanter med god variasjon på arbeidserfaring og forskjellig fagbakgrunn. Dette kan anses som en tilstrekkelig og god utvalgsstørrelse i forhold til et omfattende og tidkrevende intervjuoppsett. Videre muliggjorde det at man fikk et fyldig og rikt datamateriale gjennom mange intervjuer, noe som er viktig for å få en dyp innsikt i informantenes opplevelser og tematikken som ble undersøkt. Utvalget hadde jevn kjønnsfordeling og grei spredning i alder. Det kunne derimot vært gunstig å intervju flere yngre informanter ettersom de er nærmere målgruppen aldersmessig, og ungdommene kan relatere seg til dem mer. I tillegg kan større kulturelt mangfold og etnisk bakgrunn blant ansatte bidra til flere perspektiver, og trolig nå frem til flere ungdommer knyttet til representativitet og det å kunne relatere seg på ulike måter.

### ***Variert kunnskapsnivå rundt toleransevindumodellen***

Informantene hadde variert kunnskapsnivå og kjennskap til toleransevindumodellen. Noen informanter hadde ikke bakgrunnskunnskap eller erfaringer med bruk av den, noe som begrenset svarene noe i forhold til datainnsamling rundt modellen. Disse informantene fikk likevel en kort innføring i toleransevindumodellen før de forsøkte å besvare spørsmålene, noe som gjorde at man fikk kartlagt mer intuitive, umiddelbare tanker, betraktninger og interesse rundt eventuelt bruk av modellen som verktøy i det oppsøkende arbeidet.

Videre utgjorde kunnskapsnivået også ulik grunnforståelse av modellen. Informantene varierte i deres oppfattelse og mulighet til å se nytten i toleransevindumodellen. Det fremkom et kontinuum der noen informanter oppfattet den som relevant og anvendelig med stort

potensial, mens den andre enden mente at modellen måtte være mer konkret for å oppnå sitt potensial som nyttig verktøy. Variasjonene i kunnskapsnivå bidro til å kunne kartlegge flere perspektiver og forståelse av toleransevindummodellen, og identifisere informantenes refleksjoner og opplevde styrker og begrensninger ved den.

### **Implikasjoner for fremtidig forskning**

Siste fagbok om utekontakten «Ute|inne» ble skrevet av Børge Erdal (2006) for 17 år siden når denne oppgaven blir skrevet, der fagfeltet heller ikke har satt solide preg i forskning de siste årene når det kommer til arbeids- og tilnæringsmetoder i forhold til målgruppene (Erdal, 2006, Pedersen, 2011). Resultater fra denne studien indikerer at toleransevindummodellen kan være et nyttig tilskudd i utekontaktens arbeidsmetoder og faglige tilnærming, men at den først kunne nyttet av utarbeiding i form av konkretisering, i tillegg til å bli aktivt integrert i det oppsøkende arbeidet, som eksempelvis del av en grunnkompetanse. Det kan være interessant å forsøke å utføre disse forbedringspotensialene i praksis, slik at fremtidig forskning kan undersøke effektene av bruken av toleransevindummodellen i det oppsøkende arbeidet nærmere. I hvilke situasjoner er toleransevindummodellen hjelpsom, og hvilke eventuelle praktiske implikasjoner har det for arbeidet? Dette gjør at man kan undersøke systematisk og eksplisitt bruk av modellen i det oppsøkende arbeidet, noe det foreløpig mangler i kunnskapsfeltet.

På generell basis er oppsøkende arbeid et fagfelt som er lite studert. Det kan dermed være hensiktsmessig å forske nærmere på flere aspekter ved utekontakten, slik som for eksempel arbeidsforhold for å stadig bedre tjenesten og kaste større lys på fagfeltet i et samfunnsperspektiv. Dette er betydningsfullt å ta i betraktning da det oppsøkende arbeidet er et viktig fagfelt innen sosial- og helsefaglig arbeid, men som den foreløpige manglende forskningen indikerer, får fagfeltet trolig ikke nok oppmerksomhet og anerkjennelse som det fortjener og behøver.

## Konklusjon

Formålet til denne studien var å undersøke hvordan toleransevindummodellen kan være nyttig som verktøy i oppsøkende arbeid. Det ble utført 11 semistrukturerte intervjuer av oppsøkere i de kommunale oppsøkende tjenester nasjonalt. Videre ble det utført tematisk analyse av datamaterialet som resulterte i to hovedtemaer ved navn *Bevisstgjøring* og *Regulerende aktiviteter*. Funnene ble diskutert i lys av oppgavens rammeverk knyttet til toleransevindummodellen og dens forbedringspotensialer. Resultatene viste at informantene oppfattet toleransevindummodellen som nyttig i det oppsøkende arbeidet som forståelsesramme og i aktiviteter med ungdommene. Dette er knyttet til toleransevindummodellens bevisstgjørende effekt rundt egne og andres toleransevindu og behov, noe som gir større forståelse for menneskelig fungering, hvordan man kan møte målgruppen på en god måte og jobbe reguleringsstøttende. Selv om informantene anerkjente toleransevindummodellen, savnet de likevel mer kompetanse og konkretisering av modellen i praksis. Noen forbedringspotensialer kan for eksempel være mer konkrete, praksis-vennlige tiltak og større integrering av modellen i det oppsøkende arbeidet. Dette kan bidra til å styrke utekontaktens arbeidsressurser og tilbud om hjelp og reguleringsstøtte. Videre fremtidig forskning rundt dette blir viktig for å bedre og øke kvaliteten på utekontaktens arbeids- og tilnæringsmetoder, og dermed fagfeltet som helhet.

## Referanseliste

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7.utg.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- 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.
- Dana, D. A. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: engaging the rhythm of regulation*. W.W. Norton & Company. Inc.
- Eide-Midsand, N. (2002). *Den barneterapeutiske dialogen: II. Induktiv formidling [The child-therapeutic dialogue: II. Inductive communication]*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 39.
- Eide-Midtstand, N. (2011). *Bakenfor det svarte blikket: Del 2. En traumatisert femårings terapiprosess sett i lys av nyere hjerneforskning*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 48(2), 144-149.
- Eide-Midsand, N. (2017a). *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.
- Eide-Midsand, N. (2017b). *Betydningen av å være trygg 2. Et polyvagalt perspektiv på*

- psykoterapi med utviklingstraumatiserte barn*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 55(10).
- Ellis, R. J., & Thayer, J. F. (2010). *Music and Autonomic Nervous System (Dys)function*. *Music perception*, 27(4), 317-326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317>
- Erdal, B. (red.) (2006). *Ute, inne: Oppsøkende Sosialt Arbeid med Ungdom*. Oslo: Gyldendal
- Fiskum, C. (2022). *Betydningen av autonom regulering for psykisk helse og hvordan påvirke denne positivt*. Tidsskriftet: Psykologi i kommunen.
- Geller, S. M. (2018). *Therapeutic presence and polyvagal theory: Principles and practices for cultivating effective therapeutic relationships*. In S. W. Porges & D. A. Dana (Eds.), *Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology (pp. 106-126). New York, USA: Norton Professional Books.
- Geller, S. M., & Porges, S. W. (2014). *Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(3), 178-92. <https://doi.org/10.1037/a0037511>
- Hoffart, M. & Malmo, R. T. (2021). *Toleransevindumodellen i skolen*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 58(8), 689-693.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Den kvalitative forskningsintervju*. (3.utg). Oslo:

Gyldendal Akademisk.

Langdridge, D. (2019). *Psykologisk forskningsmetode: En innføring i kvalitative og kvantitative tilnæringer* (5.opplag). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). *Heart rate variability biofeedback: how and why does it work?* *Frontiers in Psychology*, 5, 756-756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>

Lehrer, P. M., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., & Zhang, Y. (2020). *Heart Rate Variability Bio-feedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis*. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 45(3), 109-129. <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z>

Mather, M., & Thayer, J. F. (2018). *How heart rate variability affects emotion regulation brain networks*. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.017>

Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer: Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2014). *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi*. *Tidsskrift for norsk psykologforening*.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to*

*psychotherapy*. New York: W.W. Norton.

Porges, S.W., & Buczynski, R. (2011). *The polyvagal theory for treating trauma*. The

National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM).

Porges, S. W. (2015) *Play as neural exercise: insights from the polyvagal theory*. The Power of Play for MindBrain Health. Mindgains.org, GAINS.

Pettersen, M. O. (2020). *Kunnskapsgrunnlag – Oslostandard for oppsøkende arbeid med utsatt ungdom*. Oslo kommune, Velferdsetaten.

[Kunnskapsgrunnlag-til-Oslostandard- webversjon-FERDIG.pdf \(korusoslo.no\)](#)

Pedersen, H. (2011). *Oppfølgingsarbeid i oppsøkende tjenester – En diskursanalytisk tilnærming*. Masteroppgave i sosialt arbeid. Høgskolen i Oslo, Avdeling for samfunnsfag.

Rusmiddeletatens kompetansesenter. (2004). *Kartlegging: Utekontaktarbeid i kommunene*. Oslo: Rusmiddeletaten.

Schore, A. N. (2019). *Right Brain Psychotherapy*. W.W.Norton.

Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape who we are* (2.ed.). New York: Guilford Publications.

Siegel, D. J. (2006). *An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy: Awareness, mirror neurons, and neural plasticity in the development of well-being*. Psychiatric



Annals, 36(4), 248-256. <https://doi.org/10.3928/00485713-20060401-06>

Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How relationships and brain interact to shape who we are*. Second Edition. New York: The Guilford Press.

Stange, J. P., Alloy, L. B., & Fresco, D. M. (2017). *Inflexibility as a Vulnerability to Depression: A Systematic Qualitative Review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(3), 245-276. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12201>

Thunberg, S. & Arnell, L. (2022). *Pioneering the use of technologies in qualitative research – A research review of the use of digital interviews*. *International Journal of Social Research Methodology*, 25(6), 757–768.  
<https://doi.org/10.1080/13645579.2021.1935565>

Tronick, E., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C.,

Nahum, J. P., Sander, L., Stern, D. N. (1998). *Dyadically expanded states of consciousness and the process of therapeutic change*. *Infant mental health journal*, 19(3), 290-299.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(199823\)19:3<290::AID-IMHJ4>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(199823)19:3<290::AID-IMHJ4>3.0.CO;2-Q)

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. New York: W. W. Norton & Co.

Tronick, E., & Beeghly, M. (2011). *Infants' meaning-making and the development of mental*

*health problems*. *American Psychologist*, 66(2), 107-119.

<https://doi.org/10.1037/a0021631>

