

Martine Oppebøen Jørgensen

Fra utenforskap til inkludering: arbeid som viktig faktor for recovery

From exclusion to inclusion: the importance of
work as a factor in recovery

Bacheloroppgave i sosialt arbeid

Veileder: Bård Smedsvik

Mai 2023

Martine Oppebøen Jørgensen

Fra utenforskap til inkludering: arbeid som viktig faktor for recovery

From exclusion to inclusion: the importance of work as a factor in recovery

Bacheloroppgave i sosialt arbeid
Veileder: Bård Smedsvik
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Recovery som perspektiv, og kunnskapsområde har fått en økende interesse innen psykisk helse- og rusarbeid. Viktige faktorer for bedring inkluderer tilknytning til venner og familie, meningsfull aktivitet, arbeid og verdighet. Arbeid som meningsfull aktivitet kan være en viktig støtte for personer som er i recovery fra rus- og psykisk helseproblemer. Deltakelse i arbeid gir en følelse av formål og verdi, samt økt motivasjon for bedre helse og livskvalitet. Arbeidsdeltakelse kan også bidra til å overkomme fordommer og begrensninger tillagt av samfunnet, og gi muligheten til å møte andre og bygge sosial kapital som kan overføres til andre arenaer i livet. Hensikten med denne oppgaven er å undersøke sammenhengen mellom arbeidsdeltakelse og recovery. Problemstillingen lyder som følgende: *på hvilken måte kan arbeid som meningsfull aktivitet være til støtte i en recoveryprosess hos mennesker med rus og psykisk helse problemer?* Oppgaven er en teoretisk oppgave som benytter systematisk litteratursøk, og annen eksisterende litteratur for å belyse tematikken.

Denne oppgaven benytter litteratur om recovery, meningsfull aktivitet, arbeid, lavterskel arbeidstilbud og likemannsarbeid. Problemer knyttet til psykisk helse og rus er en av de største årsakene til utenforskap i Norge. Å leve med rus og psykiske problemer fører til manglende sosial tilknytning og deltakelse på viktige samfunnsområder. Arbeid og aktivitet er et av de områdene. Mange av de som har problemer med rus og psykisk helse har kapasitet og ønsker om å jobbe, men utfordringene deres kan gjøre det vanskelig å finne og beholde arbeid. For de som havner utenfor ordinært arbeid er det viktig å ha et reelt alternativ til arbeid som legger til rette for den enkelte. Arbeid kan være til støtte for den som er i recovery og det gir en mulighet for en meningsfull hverdag som er viktig for recovery.

Abstract

Recovery as a perspective and field of knowledge has received increasing interest in mental health and substance abuse work. Key factors for recovery include attachment to friends and family, meaningful activities, work, and dignity. Work as a meaningful activity can be an important support for individuals in recovery from substance abuse and mental health problems. Participation in work provides a sense of purpose and value, as well as increased motivation for better health and quality of life. Work participation can also contribute to overcoming prejudices and limitations imposed by society and provide opportunities to meet others and build social capital that can be transferred to other areas of life. The purpose of this assignment is to investigate the relationship between work participation and recovery. The research question is: *In what ways can work as a meaningful activity be supportive in the recovery process of individuals with substance abuse and mental health problems?* The assignment is a theoretical one that uses systematic literature searches and other existing literature to shed light on the topic.

This assignment utilizes literature on recovery, meaningful activity, work, low-threshold work offerings, and peer support. Problems related to mental health and substance abuse are one of the biggest causes of exclusion in Norway. Living with substance abuse and mental health problems leads to a lack of social connection and participation in important societal areas, such as work and activity. Many individuals with substance abuse and mental health problems have the capacity and desire to work, but their challenges can make it difficult to find and retain employment. For those who fall outside of regular work, it is important to have a good alternative to work that accommodates the individual. Work can be a support for those in recovery and provide an opportunity for a meaningful everyday life, which is important for recovery.

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon	1
1.1 Innføring i tema og presentasjon av problemstilling.....	1
1.1.2 Problemstilling	2
1.3 Relevans for sosialt arbeid	2
1.4 Sentrale begreper.....	3
1.4.1 Psykiske problemer/psykiske lidelser	3
1.4.1 Rusproblemer/rusmiddelbruk.....	4
1.4.2 Arbeidsdeltakelse:.....	4
1.4.3 Likemannsarbeid:	4
1.5 Avgrensninger.....	4
1.6 Oppgavens oppbygning.....	5
2.0 Metode	6
2.1 Litteraturstudie som metode	6
2.2 Søkeprosessen	6
2.3 Kildekritikk og forskningens relevans.....	7
3.0 Litteratur	9
3.1 Hva er recovery	9
3.2 Betydningen av meningsfulle aktiviteter.....	10
3.3 Verdien av arbeid.....	11
3.4 Lavterskel arbeidstilbud	12
3.5 Likemannsarbeid.....	13
4.0 Diskusjon	14
4.1 En mening i hverdagen og struktur.....	14
4.2 Mestring og håp.....	16
4.3 Sosial tilhørighet og fellesskap	18
4.4 Fra sykdomsrollen til aktiv aktør.....	20
4.4.1 Verdighet.....	21
5.0 Avslutning	23
Referanseliste	25

1.0 Introduksjon

1.1 Innføring i tema og presentasjon av problemstilling

Psykisk helsearbeid, og rusarbeid er viktige satsningsområder i dagens samfunn. Verdens helseorganisasjon (WHO) antar at psykiske lidelser, og helseproblemer kommer til å være den største årsaken til sykdomsbelastning og utenforskap i vestlige land. Psykisk helse- og rusmiddelproblemer kan forekomme hos mennesker i alle livsfaser og deler av befolkningen (Helsedirektoratet, 2014, s. 8). Rusmiddelavhengighet og psykiske problemer henger ofte sammen. Blant personer som har utfordringer eller er avhengig av rusmidler vil mellom 40 og 65 prosent få en psykisk lidelse i løpet av livet. Angst og depresjon er de vanligste problemene, og jo mer alvorlig avhengigheten er, desto høyere er sjansen for psykiske problemer. Å ha både rusmiddelproblemer og psykiske problemer forverrer ofte begge tilstandene, og kan bidra til en opprettholdelse av problemene (Landheim, 2016, s. 32-33).

Recovery som perspektiv og kunnskapsområde har fått en økende interesse i kommunalt psykisk helse og rusarbeid. Et slikt perspektiv har blitt anerkjent som viktig i forståelsen av psykisk helse og rusutfordringer, samt i utviklingen av mer likeverdige samarbeidsformer mellom bruker og hjelper. Recovery ved rusmiddelbruk og psykiske helseproblemer er vanligvis en langvarig prosess, og det er ofte flere faktorer som spiller inn. Viktige faktorer i endringsprosessen er tilknytning til venner og familie, bolig, meningsfylt aktivitet, arbeid og sosialt felleskap. Funn som oppsummeres i en studie av Ness mfl. (2014) viser tre viktige faktorer for bedring: meningsfylte aktiviteter og hverdagsliv, oppmerksomhet på egne ressurser og fremtid, og reetablering av et sosialt liv og støttende relasjoner.

Recovery handler mye om å tilrettelegge for mestring på personens egne premisser. For den som er i recovery kan bedring oppfattes på ulike måter. Noen kan si at det handler om å bli frisk fra noe, mens andre kan mene at det går ut på å leve med de utfordringene man har. Det kan også handle om å ikke komme seg. Det er ikke alle som ønsker å bli bedre eller frisk. Noen ønsker å leve livet slik de selv definerer det. At mennesker ønsker å leve marginalisert, slik som storsamfunnet anser det, skal også aksepteres (Karlsson & Borg, 2020, s. 13). For de som jobber recoveryorientert handler det om å ha et fokus rettet mot brukerens hverdagsliv, være orientert mot tilrettelegging for samfunnsdeltakelse, da recovery i utgangspunktet skjer i det samfunnet man har en utfordring med å håndtere.

Å leve med rus og psykiske problemer innebærer å være på utsiden av samfunnet. Det handler om manglende sosial tilknytning til samfunnet og deltakelse på viktige samfunnsområder. Arbeid og aktivitet er viktig for alle mennesker. Man blir sett gjennom det man gjør. Det gir tilgang til å vokse, og utvikle seg selv i samspill med andre og omgivelsene. Et problem for mennesker som har problemer med rus og psykisk helse er at de blir fratatt disse mulighetene. De strekker ikke til der samfunnet stiller krav, og de faller ofte utenfor viktige arenaer i livet. For mennesker som havner utenfor viktige arenaer for samfunnsdeltakelse handler det om utfordringer i å skape meningsfulle og passende aktiviteter (Borg, 2010, s. 68). At aktiviteter oppleves som meningsfulle handler om individuelle, kulturelle og sosiale forhold. Aktiviteten må være tilpasset den enkelte og være en positiv faktor i livet. Når det kommer til arbeid er det ikke alle som klarer å møte de mange utfordringene, og kravene i møte med et ordinært arbeidsmarked. Arbeid har en grunnleggende verdi i Norge, og ses på som verdifullt. Å delta i arbeid anses som en grunnleggende premisse for helse og velvære og arbeidsrollen er høyt verdsatt (Borg, 2010, s. 53). Av Brukerplan-kartleggingen 2014 framgår det at 41 prosent av tjenestemottakere som har rusproblemer ikke er i noen form for lønnet arbeid eller meningsfylt aktivitet (Prop.15 S (2015–2016)). Å mestre en jobb gir selvtillit og stolthet. Det gir en glede over å ha noe å gå til, tilhørighet og fellesskap. Som "psykiatrisk pasient" eller "rusmisbruker" har man ofte ikke disse mulighetene.

For de som havner utenfor er det viktig å ha et reelt alternativ til arbeid. De som jobber recoveryorientert bør ha en sentral oppgave i å legge til rette for arbeid, også for de som ikke vanligvis kan inkluderes i et ordinært arbeidsliv.

1.1.2 Problemstilling

Med utgangspunkt i dette skal jeg å se på følgende problemstilling: *"på hvilken måte kan arbeid som meningsfull aktivitet være til støtte i en recoveryprosess hos mennesker med rus og psykisk helse problemer?"*

1.3 Relevans for sosialt arbeid

Sosialt arbeid og sosialarbeidere har til alle tider hatt som hovedfokus å forebygge, lindre og løse sosiale problemer i samfunnet. Sosial inkludering av utsatte grupper har alltid vært et

overordnet mål for det sosiale arbeidet. Dette innebærer deltakelse på viktige arenaer på både individ- og samfunnsnivå. Å være i aktivitet, og delta i arbeid er et område som er viktig for inkluderingen i samfunnet. Arbeid, og deltakelse i meningsfulle aktiviteter forebygger sosiale problemer, og det gir en følelse av mening og tilhørighet. Arbeidsinkludering av utsatte grupper er en arbeidsmetode for å motvirke sosial ekskludering og stigmatisering (Kleppe & Glemmestad, 2019, s. 15). Definisjonen av sosialt arbeid for eksempel i form av "å stimulere brukerens medborgerskap" gir et bilde av at hovedmålet er å minske sosial urettferdighet, og ulikhet gjennom myndiggjøring, frigjøring og inkludering. Disse målene er i klar nærhet til recoverytankegangen som handler om å sette mennesket i stand til å leve det livet man selv ønsker, uavhengig av de problemene man har knyttet til rus og psykisk helse. Fellesorganisasjonen (FO) som er sosialarbeideres fagforening har utarbeidet et yrkesetisk grunnlagsdokument. Yrkesetikken har grunnlag i verdier slik som menneskeverd, respekt for den enkeltes integritet, tillit, anerkjennelse av ulikhet og ikke-diskriminering m.m. Arbeidet med utsatte grupper, og arbeidsdeltakelse tar utgangspunkt i dette verdigrunnlaget. Som sosionom har man et ansvar for utsatte, ekskluderte grupper som selv har det vanskelig å ivareta sine egne interesser og ressurser.

Spørsmålet om hvem som kan få lov til å stå utenfor og hvordan man skal forholde seg til svake grupper i samfunnet knyttes ofte til sosialpolitikken på et overordnet nivå. Som sosionom skal man bistå mennesker som er sårbare og marginaliserte gjennom myndiggjørende intervensjoner. For å kunne forbedre mulighetene til sårbare og marginaliserte grupper er det nødvendig å være aktiv på den sosialpolitiske arenaen, og peke på ulike mekanismer og samfunnsstrukturer som fører til sosial utstøting, slik som deltakelse i arbeid som er en sentral arena for sosial inklusjon (Glemmestad et al., 2019, s. 56). Det sosialfaglige arbeidet handler om å gå direkte inn i arbeidet med sårbare grupper som står i fare for å falle utenfor eller allerede har gjort dette (Glemmestad et al., 2019, s. 53).

1.4 Sentrale begreper

1.4.1 Psykiske problemer/psykiske lidelser

Begrepet psykiske lidelse er en samlebetegnelse for tilstander som over tid påvirker tanker, følelser, atferd og evnen til å fungere normalt i møte med andre, jobb, aktiviteter eller samfunn.

Eksempel på dette kan være angstlidelse eller depressive lidelser. I denne oppgaven brukes begrepene psykiske problemer og psykiske lidelser synonymt om hverandre.

1.4.2 Rusproblemer/rusmiddelbruk

Rus er ikke et entydig begrep, og det er ikke helt klart hva begrepet inneholder. Begrepet favner bredt, og kan innebære inntak av både lovlige og ulovlige rusmidler. Det er også vanskelig å sette en grense mellom hva som er bruk, misbruk og avhengighet. En kan si at når rus fører til problemer i forhold til venner, familie, jobb eller aktivitet kan det defineres som et problem, mens en avhengighet oppstår når trangten til å innta rusmiddelet er så stor at det går utover normal fungering i hverdagen. I denne oppgaven brukes begrepet rusproblemer eller problemer med rusmiddelbruk. Grunnen er at begrepene favner flere betydninger av fenomenet.

1.4.3 Arbeidsdeltakelse:

Arbeidsdeltakelse refererer til å være aktivt involvert i arbeid eller arbeidsrelaterte aktiviteter. Dette kan inkludere å ha en formell arbeidskontrakt, å delta i arbeidstrening, eller å være involvert i frivillig arbeid. I denne oppgaven brukes arbeidsdeltakelse som et samlebegrep for å vise til deltakelse i arbeid og lignende aktivitet.

1.4.4 Likemannsarbeid:

En samhandling mellom to personer, eller flere som opplever å ha samme utfordringer eller problemer, hvor selve samhandlingen har som mål å være til hjelp, støtte, eller veiledning partene mellom.

1.5 Avgrensninger

Oppgaven avgrenses til å se på deltakelse i arbeid som meningsfull aktivitet. Målet for denne oppgaven er å undersøke hvordan det oppleves å delta i arbeid som meningsfull aktivitet, og hvordan tilhørighet til et arbeidsfellesskap påvirker recovery for mennesker som har problemer knyttet til psykisk helse og rusmiddelbruk.

1.6 Oppgavens oppbygning

Oppgaven består av fem deler, inkludert introduksjon som nettopp er gjennomgått, som utgjør del 1. I del 2 presenterer jeg fremgangsmåten for gjennomføring av litteratursøk som metode. Del 3 består av en gjennomgang av relevant litteratur og teori om sentrale temaer i oppgaven. Her redegjør jeg for recoveryperspektivet, viktigheten av meningsfylt aktivitet og arbeid, før jeg til slutt sier noe om lavterskeltilbud og likemannsarbeid. I del 4 drøfter jeg problemstillingen i lys av relevant funn fra fagbøker, forskning, vitenskapelige fagartikler, rapporter og nasjonale veiledere. I del 5 vil jeg avslutningsvis oppsummere oppgavens hovedpunkter.

2.0 Metode

Metode er en fremgangsmåte i møte med det man ønsker å undersøke. Det er metoden som hjelper oss med å samle inn relevant data, altså den informasjonen man trenger til undersøkelsen (Dalland, 2021, s. 54). I denne oppgaven har jeg benyttet meg av en teoretisk litteraturstudie for å kunne besvare problemstillingen.

2.1 Litteraturstudie som metode

Litteraturstudie som forskningsmetode innebærer å systematisk samle inn og analysere eksisterende forskning, og kunnskap på emnet man ønsker å undersøke. Et litteratursøk kan foregå etter flere metoder. Jeg har benyttet meg av systematisk søking og kjedesøking i denne oppgaven. Hensikten med et systematisk litteratursøk er å innhente litteratur som kan belyse oppgavens problemstilling. Kjedesøking går ut på å finne egnet litteratur ved at en tekst fører til neste, som igjen fører en annen tekst (Lotte Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 119–120). Innhentingsprosessen i et litteraturstudier er ofte basert på visse inklusjons og eksklusjonskriterier. Dette er for å lettere systematisere informasjonstilgangen og stille krav til litteraturen. Eksempler på dette kan være publikasjonstype, tidsrom og målgruppe (Støren, 2013, s. 39).

2.2 Søkeprosessen

I søkeprosessen har jeg brukt databasene Oria, Scopus og PubMed. Jeg har i hovedsak benyttet meg av Oria, da denne databasen linker til artikler som finnes i andre databaser slik som Idunn og Proquest. Under innhenting av litteraturen har jeg brukt ulike søkeord og søkekombinasjoner på både norsk og engelsk. Jeg har i hovedsak brukt søkeordene *recovery*, *arbeid*, "meningsfull aktivitet" på norsk, og søkeordene "employment", "meaningfull activity" og *occupation* på engelsk. Søkeordene ble brukt i ulik kombinasjon med hverandre, og i ulikt antall. For eksempel ble søkeordene "arbeid" og "recovery" brukt i søket som ga mest relevant treff i Oria, mens "employment", "recovery" and "peer reviewed" ble benyttet i Scopus. For å stille krav til litteraturen og avgrense søket ble det benyttet ulike inklusjonskriterier. Disse var som følgende:

- Fagvurderede tidsskrifter
- Tidsramme (2012-2023)

Alle søkene som ble gjort i Oria ble avgrenset til fagfellevurderte tidsskrift for å forsikre at litteraturen var mest mulig troverdig og basert på forskning. Jeg har også avgrenset søkene som ble gjennomført i Oria og PubMed innenfor tidsmessige rammer for å sikre at litteraturen var mest mulig oppdatert og overførbar. En annen årsak til at dette ble gjort var at søkeordene ga mange treff, og det var behov for å innskrenke antallet. Da disse inklusjonskriteriene ble brukt i forbindelse med søkeordene "arbeid" og "recovery" i Oria, ga det 27 treff. Ut i fra disse artiklene ble 2 artikler inkludert i oppgaven. I søket som ble gjennomført i Scopus som ga mest relevante funn, ble det ikke brukt noen inklusjon da søket ikke ga nok antall treff til at det var et behov. Søkekombinasjonen employment, recovery og peer reviewed ga 25 treff, der 1 artikkel ble benyttet i oppgaven.

I utvelgelsen av litteratur leste jeg oversikter og abstract for å se om artiklene var av interesse og relevans for oppgaven. Hvis en artikkel fremsto som relevant for oppgaven leste jeg gjennom hele. Jeg har også benyttet meg av kjedesøk for innhenting av relevant litteratur. Jeg har sett på lignende bachelor og masteroppgaver for å se hvilken litteratur som har blitt benyttet, for å i tillegg se på litteraturlisten til relevante fagbøker. De titlene som fremsto som relevante søke jeg opp i Oria for å se om jeg kunne lese artiklene på nett eller låne bøkene på biblioteket.

I tillegg til systematiske litteratursøk og kjedesøk har jeg lest proposisjoner og veiledere som er publisert av regjeringen og helsedirektoratet. Jeg har også sett på oppfølgingsplaner for arbeid og psykiske helse og rus som er publisert av arbeids- og inkluderingsdepartementet. Underveis i skrivingen har jeg blitt anbefalt litteratur fra min veileder som jeg har tatt i bruk i oppgaven. Det er også brukt relevante fagbøker fra tidligere pensumlister for å skape et solid kunnskapsgrunnlag for oppgaven.

2.3 Kildekritikk og forskningens relevans

Det er viktig at forskeren er kritisk når forskningsmaterialet blir vurdert. Det er forskeren selv som må ta stilling til om dataene beskriver det man ønsker å undersøke. Kildekritikk og objektivitet er derfor viktig under datainnsamlingen (Dalland, 2021, s. 222). Som en hovedregel er litteratur som er fagfellevurdert mest troverdig, men dette betyr ikke at de ikke er kritikkverdige. Uansett hvilken type kilde man ønsker å bruke i oppgaven, er det viktig å være kildekritisk.

I utvelgelsen av litteratur har jeg sett etter oppdatert og nyere litteratur på recovery og arbeid. Recovery er et relativt nytt fenomen, og har blitt mer og mer implementert i norsk psykisk helsearbeid og rus de siste årene. Det er derfor viktig for oppgavens reliabilitet at informasjonen var så samfunnsaktuell som mulig. Når jeg søkte på litteratur, spesielt i de engelske søkebasene, var det stor informasjonspågang. Jeg fikk mange treff, og måtte derfor bruke en del tid på å lese igjennom ulike artikler for å finne frem de som var mest relevant for min oppgave. Jeg har selv måtte tatt den vurderingen og luket ut det jeg anser som urelevant. Jeg har også vurdert reliabiliteten til metoden som har blitt brukt i forskningen og sett hvordan forfatterne har redegjort for sitt valg av metode. Til slutt endte jeg opp med 6 kilder til å belyse problemstillingen min.

En styrke med oppgaven er at jeg har brukt systematiske oversikter (scoping review), som samler en større del forskning på et tema. Dette gir et mer helhetlig resultat. En mulig feilkilde i oppgaven er oversettelsen av norske ord til engelsk. Et søkeord som går igjen i søkelisten er *arbeid*. En direkte oversettelse fra norsk til engelsk er *work*. Når jeg benyttet meg av *work* som søkeord fikk jeg ikke opp relevant litteratur for oppgaven. Derfor måtte oversette til andre varianter av ordet *work*, slik som *employment* og *occupation*. Det er vanskelig å vurdere om oversettelsen er riktig i forhold til hva som gir best mulig treff, da det er mange varianter av et søkeord man kan benytte seg av.

I oppgaven har jeg som sagt benyttet meg av kjedesøk. Denne metoden har sine styrker og svakheter. Kjedesøk har sin styrke i at den fører fra en god referanse til en annen ved å følge argumentenes utvikling gjennom søkingen, men har sin svakhet i at man kan savne referanser til andre synspunkter og forståelser på temaet (Lotte Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 119–120). Ved at jeg benyttet meg av kjedesøk er det en mulighet for at jeg har gått glipp av kilder som ser på problemstillingen fra en annen vinkel, med andre argumenter og meninger. Det er derfor viktig at jeg er åpen og kritisk til at det kan være andre synsvinkler til tematikken som blir tatt opp i oppgaven, og at det er flere måter å besvare problemstillingen på. Min egen forforståelse og holdninger må også tas i betraktning. Dette vil påvirke hvordan jeg tolker dataene og hvordan jeg besvarer oppgavens problemstilling.

3.0 Litteratur

I dette teorikapittelet skal jeg først gå i dybden på recoveryperspektivet og meningsfulle aktiviteter. Jeg skal deretter si noe om arbeid, og hvorfor arbeid blir sett på som en viktig arena for deltakelse og mening. Videre tar jeg for meg kommunenes ansvar i lokalt psykisk helse og rusarbeid, med vekt på lavterskeltilbud. Til slutt sier jeg noe om likemannsarbeid.

3.1 Hva er recovery

Recovery kan oversettes til tilfriskning eller bedring. Målet med prosessen er å kunne leve et meningsfullt og verdig liv, til tross for de begrensningene man kan oppleve ved å ha psykiske problemer og rusmiddelproblemer. Recovery kan forstås på ulike måter og det kan være flere måter å oppnå bedring. Det kan innebære at rusmiddelbruket blir mindre, at bruken reduseres til kun i enkelte perioder, eller at man klarer å holde seg helt unna rusmidler. Det kan også handle om å håndtere symptomtrykk og hverdagslivet på en bedre måte (Landheim & Biong, 2016, s. 14). Det er et lett å tenke seg at de fleste drømmer om et "vanlig" liv. Når man legger et recoveryperspektiv til grunn betyr det ikke nødvendigvis at personen som er i recovery ønsker å bli symptomfri, eller kvitt alle problemene sine. Det er mulig at det er andre løsninger og retninger som er viktigere for den som er i recovery (Karlsson & Borg, 2020, s. 25). Det er viktig å være klar over at det finnes ikke bare en vei til recovery. Hver person må finne sin egen vei med utgangspunkt fra hva man trenger, og ønsker for å leve det livet man opplever som meningsfullt og tilfredsstillende.

Som en personlig prosess handler recovery om personens mål, og ønske om endring, og hva individet selv mener må til for å nå egne mål. Det er personen som er i recovery som skal styre arbeidet, da det er han eller hun som er ekspert på eget liv. De som er rundt den som er i recovery skal støtte og være til hjelp i reisen (Karlsson & Borg, 2020, 10). Recovery er derfor også en sosial prosess som bidrar til å heve blikket fra personen til hjelpeapparatet og lokalmiljøets evne til å samarbeide med den som er i recovery. Det handler om det dynamiske forholdet mellom person og hverdagsliv. For personer som er i recovery spiller viktige forhold inn slik som livssituasjon og hverdagsliv, og forhold slik som bolig, meningsfull jobb, utdanning, aktivitet, økonomi, venner og familie. Å "komme seg" foregår dermed i viktige arenaer i hverdagslivet.

For den som er i recovery handler det også om å arbeide for tilhørighet i lokalmiljøet. (Karlsson & Borg, 2022, s. 25).

Ved å anvende et recoveryperspektiv i møte med psykisk helse og rus går man bort i fra den tradisjonelle kartleggingen og behandlingstilbudene på institusjoner og sykehus. Å jobbe recoveryorientert handler om å ha fokus på hva individet ønsker, og hva hen syns er viktig i sin recovery. Den som er i recovery kan jobbe med sin egen bedring på arbeidsplassen, fritidsaktiviteter, selvhjelpgrupper og i lokalmiljøet (Biong & Borg, 2016, s. 21). Hverdagslivet, levekår og det menneskelige mangfoldet trenger en sentral plass i samarbeidet mellom personer som trenger støtte og hjelp. Å anerkjenne det sentrale i personens hverdagsliv, og utvikle trygge relasjoner der man prøver å se og forstå den enkeltes livssituasjon er en viktig del av arbeidet. Det handler om å være lydhør for personens veivalg og strategier. Når relasjoner og samarbeid tas utgangspunkt i de livsområdene og de målene som personen selv mener er viktig kan man skape muligheter for en ny sosial identitet, og handle på nye måter (Biong & Borg, 2016, s. 24).

3.2 Betydningen av meningsfulle aktiviteter

Mange mennesker med psykiske problemer og/eller rusproblemer opplever å bli satt på sidelinjen av samfunnet og bli ekskludert fra viktige arenaer slik som utdanning, jobb og aktivitet. Mange føler seg ensomme, og dagene er ofte tomme og lange. Det å ha noe å gå til i hverdagen gir forutsigbarhet og stabilitet. Det gir også en mening til tilværelsen, og en følelse av trygghet. Å ha muligheten til å delta i aktiviteter er sentralt for å skape struktur og rutiner i hverdagslivet. For mennesker som er i recovery er arenaer der man kan delta i meningsfulle aktivitet, og skape relasjoner til andre viktig (Ness et al., 2013, s. 220). Hva som oppleves som meningsfullt er knyttet til individuelle, kulturelle og sosiale forhold. Det handler om en personlig opplevelse som gir inspirasjon og oppleves som givende for den enkelte. Å delta i meningsfulle aktiviteter er en arena for handling, og skapelse i samspill med andre. Det gir oss mulighet til å innta ulike roller, prøve ut nye ting og være et aktivt deltakende menneske. For at en aktivitet skal oppleves som meningsfull og mestrende er det viktig at den tilpasses den enkeltes ståsted og muligheter (Borg, 2010, s. 62).

Rus- og psykiskhelse feltet er et satsningsområde for regjeringen. I opptrappingsplanen for rusfeltet legges det vekt på å styrke kvaliteten på tilbudene for mennesker med rus og/eller psykiske problemer. Det er behov for å styrke tilbudene som kan bidra til en meningsfull

hverdag for usatte mennesker. Det er viktig å legge til rette for arenaer som fremmer mestringsevne og sosial inkludering (*Prop. 15 S (2015–2016)*).

3.3 Verdien av arbeid

Arbeid er en arena for tilhørighet, mestring og fellesskap. I Norge anses arbeid som en grunnleggende verdi, og viktig for velferdssamfunnets fungering. Arbeidsdeltakelse er for mange en viktig aktivitet for å kjenne på meningsfullhet i livet. En kan si at det er tre hovedårsaker til at man ønsker å jobbe: inntekt, anerkjennelse og behovet for mestring. Det handler også om behovet for å bidra med noe, at man er til nytte og kan gi noe til samfunnet (Borg, 2010, s. 60).

Det å stå ufrivillig utenfor arbeidslivet er et problem både for den enkelte og samfunnet. Sett fra et samfunnsperspektiv er det en forutsetning for velferdsstatens fungering at staten får inntekter gjennom skatt og avgifter. Dersom flest mulig er i jobb blir det større inntekter, og færre som er avhengig av trygdeordninger (Brodtkorb & Rugkåsa, 2016, ss. 302-303). De individuelle begrunnelsene for arbeidsdeltakelse er ofte knyttet til meningsfullhet og økonomisk trygghet. Mange beskrives ut i fra hvilket arbeid de har, og det blir derfor en form for identitetsmarkør. Å være på utsiden av arbeidslivet kan oppleves som stigmatiserende og isolerende. Arbeidsdeltakelse gir en arena for utvikling, læring og fellesskap. Det gir en struktur til hverdagen, og fritiden en egen verdi. De siste årene har det blitt utformet strategier for å inkludere mennesker med psykisk helse- og rusproblemer inn i ordinært arbeidsliv. Slik tiltak kan være skjermende tiltak som jobbtrening utenfor arbeidslivet, eller supported employment som bygger på tilrettelegging på arbeidsplassen (Hansen et al., 2019, s. 82).

Det legges mye til rette for at mennesker med psykisk problemer og rusproblemer skal kunne være i arbeid, men det er likevel en stor andel som faller utenfor. Mennesker med sammensatte og alvorlige psykiske utfordringer har et ønske om å jobbe, men får ofte ikke den tilretteleggingen og oppfølgingen de har behov for (Stimo et al., 2019, s. 191). Alle har ulike ressurser og utfordringer. Det er behov for ordninger som imøtekommer og kan tilpasses den enkeltes behov og ressurser (Arbeidsdepartementet og helse og omsorgsdepartementet (2013-2016), 2013).

3.4 Lavterskel arbeidstilbud

Opptrappingsplanen for rusfeltet har som fokus å legge til rette for at den enkelte skal kunne mestre eller oppnå best mulig kontroll over forhold i eget liv. Grunnleggende betingelser slik som bolig, sosialt nettverk, arbeid og meningsfylte aktiviteter er avgjørende. Uten at disse elementene er på plass, har individet liten forutsetning for mestring av hverdagslivet (*Prop. 15 S (2015–2016)*).

Det er kommunene og spesialhelsetjenesten som er ansvarlig for å tilby tjenester til personer med psykiske helseproblemer og rusproblemer. Dette kommer frem i lov om kommunale helse- og omsorgstjenester. Det lokale rus og psykisk helsearbeidet skal bidra til at befolkningen får flere friske leveår, og redusere negative konsekvenser av rusmiddelbruk og psykiske helseproblemer. Det er kommunenes ansvar å ha et tilbud til personer med psykiske og/eller rusrelaterte problemer (Helsedirektoratet, 2014, s. 8) Fraværet av meningsfulle aktiviteter i hverdagen oppgis ofte som årsak til tilbakefall etter rusbehandling og forverring av psykisk helse. Der er derfor behov for gode tilbud som bidrar til en meningsfull hverdag, som fremmer inkludering og mestring. Hovedinnsatsen rettes mot kommunesektoren, da det er der utfordringene er størst (*Prop. 15 S (2015–2016)*).

At det legges til rette for at det etableres tilbud og møteplasser hvor alle kan delta ut i fra sine forutsetninger, uavhengig av livssituasjon er et viktig oppdrag for kommunene. (Helsedirektoratet, 2014, s. 40). Det følger av Rundskriv I-4/2017 at i mange kommuner inngår lavterskeltilbud som en del av kommunens helse- og omsorgstjenestetilbud. Typiske kjennetegn ved kommunale lavterskeltilbud er at brukere ikke trenger noen form for henvisning for å oppsøke tjenesten eller delta på aktiviteter. Tjenestetilbudet varierer, og kan være alt fra aktiviteter i form av gruppeterapi eller nettverksmøter. Et slik tilbud kan være en arena for vanskeligstilte for å komme i kontakt med andre helse- og velferdstjenester, en slags inngangsport til andre helsetilbud (Det kongelige helse og omsorgsdepartementet, 2017, s. 1).

Et eksempel på lavterskeltilbud er "Dagsverket". Dagsverkets funksjon i form av et lavterskeltilbud er å gi mennesker med rus og psykisk helse problemer et tilbud om arbeid utenfor det ordinære arbeidslivet. Arbeidsoppgavene innebærer reelle arbeidsoppgaver og

oppdrag. Det tilbys også sosialt fellesskap med andre i samme situasjon, og reelle arbeidsoppgaver som passer den enkeltes funksjonsnivå. Ved å være hos Dagsverket får man også lønn, tilgang til mat og samtaler med fagkyndige ansatte. Et Dagsverk er en type arbeid som omhandler et dag-til-dag type arbeid. Her møter man opp når man ønsker å jobbe, og får betalt for fire timers arbeid. Et slikt tilbud spiller en stor rolle for sårbare, og vanskeligstilte mennesker med utfordringer innen rus, psykiske og somatiske helseutfordringer, i tillegg til mangel på nettverk, bosituasjon og økonomi (Hope & Anthun, 2021, s. 11).

3.5 Likemannsarbeid

Det sentrale prinsippet i likemannsarbeid er bruk av egenerfaring i møte med andre mennesker i lignende livssituasjoner. En likemann kan sies å være en person som har egen erfaring med en diagnose eller et sosialt problem, og som har bearbeidet situasjonen slik at personen mestrer sitt problem på en hensiktsmessig måte. Det er vanlig at en av dem som inngår i likemannsarbeidet har kommet lengre i sin recovery enn den andre. Samhandlingen i møtet med en likemann har som mål å være til hjelp, støtte eller veiledning partene imellom. Likemannsarbeid kan foregå på ulike arenaer slik som selvhjelpsgrupper, besøkstjeneste eller tilrettelagte møteplasser. Kobling til mennesker som har samme erfarte problemer, og har kommet seg gjennom dem kan gi den enkelte styrke, og perspektiver på sin egen livssituasjon (Fyrland, 2018, s. 279). Når man møter mennesker med samme livsproblemer går man inn i en kollektiv lære- og støtteprosesser som åpner opp for muligheten til å bearbeide, og reflektere over egne utfordringer. Dette kan man kalle for selvhjelp som er en form for likemannsarbeid der man ønsker å ta ansvar for eget liv og livsproblemer (Sjåfjell & Myhra, 2015, s. 140).

4.0 Diskusjon

I oppgavens teori og litteraturred belyste jeg relevant fagstoff for å kunne diskutere oppgavens problemstilling. I dette kapitlet presenterer jeg funn fra forskningen, og drøfter hvordan disse kan ses i sammenheng med recovery. Oppgavens problemstilling lyder som følgende: *“på hvilken måte kan arbeid som meningsfull aktivitet være til støtte i en recoveryprosess hos mennesker med rus og psykisk helse problemer?”*.

4.1 En mening i hverdagen og struktur

(Doroud et al., 2015, s. 380) undersøkte sammenhengen mellom arbeidsdeltakelse og recovery. Flere av de kvalitative funnene i den systematiske kartleggingsoversikt fant en sterk sammenheng mellom recovery og arbeid. De kvalitative undersøkelsene viser at recovery innebærer unike, og personlige erfaringer gjennom deltakelse i arbeid innenfor hverdagslivets ordinære rammer. Mennesker med psykisk helse- og rusutfordringer mener at det viktigere å ha et meningsfullt liv, enn å bli kvitt symptomer, og plager slik som mange velferdsarbeidere ofte fokuserer på. Hope & Anthun (2021) fant i sin evalueringsstudie av Dagsverket, som er et lavterskel arbeidstilbud for mennesker med rus og psykisk helse problemer, at deltakelse i arbeid er viktig for å ha noe meningsfylt å gå til i hverdagen. Det føles trygt å vite at man alltid har en plass man kan gå til, der du vet du er velkommen. Å få muligheten til å delta i arbeid betyr mye for mange av deltakerne i studien. Mange legger også vekt på at det er meningsfullt og samfunnsnyttig. En deltaker på Dagsverket sier det slik: *det er ikke bare for meg å få meg en ordinær jobb. Men det å kunne gjøre noe som er fornuftig, noe som gir mening, det er bra. Det vi gjør her er meningsfullt.* Det er også mange av deltakerne som legger vekt på at arbeidet ikke bare er “liksom” oppgaver. Det er ordentlig arbeid som man får lønn for (Hope & Anthun, 2021, s. 23-24). For mange av deltakerne på Dagsverket var det viktig å ha struktur og innhold i dagene sine. Det var lettere å ty til rusen når man ikke har noe å gå til i hverdagen. Dagene uten jobb ble fort lange og ensformig, og dette kunne ha en negativ innvirkning på rusbruk og symptomtrykk.

Flere av funnene i (Doroud et al.,2015, s. 385) sin scooping review viser det samme. Recovery hos mennesker med psykiske problemer oppleves gjennom deltakelse i hverdagslige aktiviteter. Et gjennomgående funn var viktigheten av å ha noe å gå til i hverdagen som gir rutiner, og en følelse av normalitet. En følelse av struktur og faste holdepunkter i livet ga en mulighet til å

håndtere utfordringene sine, Å ha en jobb å gå til ser ut til å være nøkkelen til normalitet (Doroud et al., 2015, s. 385).

For mennesker som er i recovery handler det om å ha et verdig liv. Å ha noe å gå til i hverdagen, og delta i meningsfulle arenaer kan gir en mulighet for økt mening, selvtillit og tilhørighet. Det gir en mulighet for å finne struktur i hverdagen, slik at man kommer seg ut av symptomfremkallende rutiner og roller. Å ta del i en meningsfull aktivitet bidrar til å holde indre og ytre kaos i sjakk, en slags flukt fra en problemfylt tilværelse. Det kan også gi motivasjon til å komme seg opp, og ut om morgenen (Kleppe & Glemmestad, 2019, s. 18).

Det er mange måter å leve et liv på. Recovery kan handle om å "bli frisk", eller "normal", men det kan også handle om å leve med en usikkerhet, annerledeshet eller ulike vansker knyttet til sin psykiske helse og rusvansker (Karlsson & Borg, 2022, s. 24). Å arbeide recoverybasert gjør at man må anerkjenne betydningen av konteksten og relasjonene til personer som strever med rusmiddelproblemer og psykiske problemer. Dette representerer et endret fokus fra det å identifisere sykdom til å vektlegge at også mennesker med rusproblemer har et liv, og at man derfor må interessere seg for deres hverdagsliv (Ness et al., 2013, s. 8). Det er ikke alle som ønsker eller klarer å ta del i ordinært arbeid. Flere av funnene i Hope & Anthun (2021) sin studie viser dette. Alle deltakerne i studien var uføretrygdet, og flere kunne fortelle at de ikke hadde mulighet til å delta i det ordinære arbeidslivet eller hadde et ønske om dette på grunn av tidligere møter med et stigmatiserte arbeidsmarked. I et ordinært arbeidsliv er det større krav som ikke alle kan innfri, men hos Dagsverket er alle velkommen, og man kan jobbe i det tempoet man selv klarer. Det var for flere bedre å kunne komme å jobbe hos Dagverket, enn å ha som mål å komme seg inn i det ordinære arbeidslivet.

Forskning viser at recovery oppleves gjennom meningsfullhet og arbeid. Arbeidsinkludering som premiss er tilpasning av sårbare grupper i arbeidsdyktig alder til en eller annen form for arbeid i det ordinære arbeidsmarkedet. Marginaliserte og stigmatiserte mennesker må være innstilt på å være i en permanent tilstand hvor flere profesjonsgrupper jobber målrettet for å redefinere, og forhandle dem inn i et stadig mer krevende arbeidsmarked (Øvrelid, 2019, s. 269). Det kan stilles spørsmål til om arbeidsinkludering av mennesker med psykisk helse og rusproblemer er nødvendig eller mulig? Eller er det like meningsfylt å finne andre former for tilhørighet til arbeid.

Bedringen foregår på ulike arenaer i hverdagslivet. For de som jobber recoveryorientert handler det om å ha et fokus rettet mot brukerens hverdagsliv være orientert mot tilrettelegging for samfunnsdeltakelse, da recovery i utgangspunktet skjer i det samfunnet man har en utfordring med å håndtere. Det er tjenestenes oppdrag å legge til rette for bedring på området slik som bolig, utdanning og arbeidsmuligheter (Brendbekken, 2016, s. 149). Å kunne delta i arbeid som en meningsfull aktivitet gjennom arenaer slik som et Dagsverk kan være en alternativ form for arbeid og mulighet til deltagelse i samfunnet.

4.2 Mestring og håp

Veseth et al., (2022) undersøkte betydningen av meningsfulle aktiviteter i recovery for mennesker med rusproblemer. Mange av deltakerne hadde få arenaer hvor de kunne utnytte sine stryker og talenter. Mange følte på meningsløshet, og en ensom hverdag. Det var viktig å kunne ha noe å gå til der man kunne vise hva man var god til. Både jobb og andre meningsfulle aktiviteter representerte en mulighet der de kunne være kapable og vokse som menneske. Det var viktig å kunne se resultater av det man gjorde når man var på jobb og lære å utføre enkelte arbeidsoppgaver som ga mestring på andre områder i livet. Det ga en mulighet til å utvikle ferdigheter og kompetanse som både er nyttig i en arbeidssituasjon og i ens personlige liv. For deltakerne ga deltagelse i arbeid en mulighet til å ta i bruk ressursene sine. Vise at man er god til noe.

Doroud et al., (2015, s. 389) sin "scoping review" viser det samme. Recovery oppleves gjennom mening. Flere av studiene viser at mening oppleves gjennom arbeidsdeltakelse med anerkjennelse av fellesskap, og å bli anerkjent av andre som en verdig deltaker av samfunnet. For mange handler det om å bli gitt muligheten til å prøve og feile. Små oppgaver som kan være et bidrag til å føle på mestring, håp og å finne tilbake til sine egne ressurser (Doroud et al., 2015, s. 385).

Det er viktig å merke seg at deltagelse i arbeid kan være utfordrende for mennesker som har problemer med rus og psykisk helse. Det kan være behov for individuell tilrettelegging og støtte. Recovery er en individuell prosess, og denne reisen er ulik for alle. Hansen et al., (2019) undersøkte Pedalen, som er et arbeidsverksted for de som har problemer med rus og psykisk helse. Her fant de at deltagelse i det som kan ses på som et tilnærmet ordinært arbeidsfellesskap

gir en mulighet til å utvikle seg i den farten man selv behersker uten at de utsettes for kravene om produktivitet og økonomisk lønnsomhet som preger ordinært arbeidsliv.

Recovery handler mye om å tilrettelegge for mestring på personens egne premisser. Utgangspunktet for Pedalen er å legge til rette for, og tilpasse de kravene deltakerne møter ved at de daglig får tilpasset arbeidsoppgaver de kan mestre. Det er et mål å oppnå mestring ved å tilpasse kravene som deltakerne møter med personens ønsker og ressurser. For mange handler ikke mestring bare om å klare jobben sin, det handler også om å kunne møte alle de utfordringene som følger med det å være en del av en arbeidsplass slik som å ta del i et sosialt felleskap og samarbeide med andre slik at man får styrket sine ressurser. Å oppleve mestring er en sentral del av recovery (Hansen et al., 2019, s. 87).

Studier av lavterskel arbeidstilbud slik som Pedalen og Dagsverket viser at deltakere får mulighet til å utvikle seg med utgangspunktet i de ressursene man har, med mindre fokus på hva man ikke behersker. Å oppleve å bli sett, og ivaretatt på egne premisser viser seg å være sentralt for deltakernes recovery. Man får mulighet til å delta etter evne, og man får ikke tillagt seg store mengder med press og forventninger som kan være utfordrende for mennesker med psykisk helse og rusproblemer. Flere av deltakerne hos Dagsverket understreker at de opplever å bli sett og hørt av ansatte, og at de er dyktige til å legge til rette for hver enkelt skal kunne håndtere arbeidsdagen på best mulig måte: *her får man jobbe i sitt eget tempo, og med de arbeidsoppgavene man klarer. I et ordinært arbeidsliv må man yte (...), men sånn er det ikke her. Blir man sliten, så kan man sette seg ned* (Hope & Anthun, 2021, s. 26).

I folkehelseinstituttet sin rapport om psykisk helse: *helsefremmende og forebyggende tiltak* trekkes det fram at mestring av hverdagslivet er viktig for å sørge for at mennesker får mulighet til å delta, og å føle på tilknytning til arbeid (Helsedirektoratet, 2014, s. 39). Alle bør få oppleve mestring. Ingen bør oppleve å tape på alle arenaer og områder i livet. Kravene en utsettes for, bør være rimelige i forhold til den enkeltes forutsetninger og muligheter. Å lykkes med noe bidrar til et positivt selvbilde og en positiv identitet. Recovery handler om økt livskvalitet og helse (Brendbekken, 2016, s. 152). For den som er i recovery kan man ha ulike mål. Noen kan ha et ønske om å bli rusfri, eller delvis rusfri, noen kan ha et ønske om å skape seg et nettverk, et meningsfullt liv, eller bare et håp om å overvinne de følgende sykdommen har slik som stigmatisering og utenforskap. Det handler om positive endringer i narrativ, roller og identitet. For den som jobber recoverybasert er det viktig å se den enkelte i et mestringsperspektiv. Det

handler om at man sammen skal identifisere den enkeltes styrker og ressurser for å oppnå bedring på den enkeltes premisser (Karlsson & Borg, 2022). Å få brukt ressursene sine, og få anerkjennelse for dette er avgjørende for å gjenvinne selvtillit og en tro på seg selv som et unikt individ. Det handler om å føle at man får til noe, men at man kan fremdeles ha symptomer og vansker, så lenge det ikke er til hinder for å leve et liv slik man selv anser som tilfredsstillende (Schaft, 2009, s. 27).

En viktig aksept ved recovery er den enkeltes håp om at det er mulig å bli bedre, og føle at det er mulig å oppleve livet som lettere å leve. Flere av funnene i Doroud et al., (2015, s. 388) sin scoping review viser at arbeid som gir personlige og sosiale opplevelser gir håp og mening. Å ta del i arbeid og føle at man har et mål i livet gir et håp for fremtiden og at bedring er mulig. Bedringsprosessens viktigste arena er hverdagslivet, der det handler om å mestre symptomer, og klare å håndtere hverdagslivets gjøremål og rutiner. Etterhvert som man gjenvinner en tro på seg selv, og føler på mestring kan nye områder av livet gradvis gjenvinnes og inkluderes. Man kan ta tilbake kontrollen over eget liv (Brendbekken, 2016, s. 152).

4.3 Sosial tilhørighet og fellesskap

Recovery beskrives ofte som et arbeid som retter seg mot et meningsfullt liv til tross for de utfordringene man har med rus og psykisk helse. Dette innebærer å ha en mulighet for deltakelse og opplevelse av fellesskap. Personer som har brukererfaring, legger vekt på behovet for støtte til å kunne få mest mulig ut av livene sine. De har et ønske om en jobb, mulighet til å dyrke interessene sine, være sammen med andre og føle at de er til nytte i samfunnet (Karlsson & Borg, 2020, s. 99). Flere av funnene til Doroud et al., (2015) viser at arbeidsdeltakelse gir mulighet for sosial tilknytning, og en følelse av tilhørighet til andre. Mange som sliter med rusproblematikk, og psykiske problemer føler på ensomhet, og mangel på meningsfulle aktiviteter. Mangelfull deltakelse kan forsterke isolasjon, og bidra til å forverre psykiske symptomer og rusforbruk. Det kan også utgjøre en barriere for å føle på mestring, og bedring i en recovery prosess. For den som er i recovery handler det om å gjenskape en meningsfull opplevelse av tilhørighet. Det handler om å ta tilbake noe av det man har mistet og blitt fratatt, og kunne oppleve å ha et nettverk og fellesskap (Karlsson & Borg, 2020, s. 100).

En studie på recovery gjennomført av Ness., et al., (2014) bekrefter at deltakelse i meningsfulle aktiviteter slik som arbeid gir en følelse av tilhørighet. Det samme fant Veseth et al., (2022): å

ta del i et arbeidsfellesskap sammen med andre førte etterhvert til vennskap, og en erkjennelse av hverandre. Det ga en arena for å føle på tilhørighet og fellesskap.

For deltakerne hos Dagsverket handler det om å ha muligheten til å møte folk: *“det gjør jo at jeg får møtt folk. Jeg har ikke så stort nettverk utenfor jobben, så for meg, å se folk, da må jeg hit* (Hope & Anthun, 2021, s. 25). For personer som er blitt holdt utenfor over tid, er mellommenneskelig kontakt i jobben viktig. På Pedalen var det viktig at det er aspekt for å støtte hverandre i å håndtere livet: *at folk har problemer og tørr å snakke om det, (...), hvis du har veldig store problemer med ting, og du tror ingen har det samme så er det lett å komme utenfor* (Hansen et al., 2019, s. 86).

Mennesker som sliter med psykisk helse og rusproblemer har ofte behov for møteplasser og aktiviteter der de kan møte andre i samme situasjon. For den som er i recovery handler det om å ha muligheten til å snakke med andre om hverdagslige ting, og deltakelse i sosialt samvær i en arbeidskontekst som kan gi opplevelsen av å bli sett på som et medmenneske av andre. Tilbud slik som Pedalen og Dagsverket skaper naturlige møteplasser som gir personer med rusmiddelproblemer og psykisk helse problemer mulighet til å danne nettverk, og relasjoner til likemenn. Kobling til mennesker som har samme utfordringer er ofte mer effektivt for recovery enn at profesjonelle prøver å hjelpe. Å møte andre likemenn i et arbeidsfellesskap gir mulighet til å utføre arbeidsoppgaver sammen, men også dele livshistorier og støtte med hverandre. Gjennom å være sammen med andre på jobb oppdager man at man ikke er alene, og at andre også kan ha de samme utfordringene og problemene knyttet til rus og psykisk helse. Det skapes også et arbeidsfellesskap hvor alle er på lik linje, man skal gjøre en arbeidsdag sammen. Gjennom sosial samhandling med andre likemenn kan man se seg selv og sine ressurser med nye øyne, med et håp om bedring og tro på seg selv, og å mobilisere ytterligere egne ressurser i prosessen med å utvikle nye roller og identitet der man ikke har et sykdomsfokus (Brendbekken, 2016, s. 159).

Ved Pedalen var det en bevisst strategi for å legge til rette for at deltakerne skulle oppleve arbeidsplassen som et fellesskap. På den måten bidro det sosiale miljøet til at deltakerne styrket sine ressurser, og fikk bedre muligheter til å håndtere de kravene de møter i dagliglivet (Hansen et al., 2019, s. 87). Endring krever fellesskap. Å se at andre også sliter og dele erfaringer man kan vokse på gir mulighet til å oppleve at egne erfaringer er av verdi, mens andres erfaringer

også har en verdi. Man opplever å bli sett, men man får også lov til å se andre, en gjensidighet som gir selvrespekt og kjærlighet (Talseth & Vogt Godager, 2016, s. 177).

For mange som er i recovery handler om å bli sett på som et unikt menneske, av andre mennesker. Det handler om å bevege seg fra utenforperspektivet "meg mot resten av verden", til å være en del av en relasjon, og etter hvert et fellesskap (Waal, 2016, s. 172). Når man tenker på recovery, tenker man ofte på tilfriskning, og å komme seg. Men recovery er ikke bare dette. Det handler om en utvikling og personlig vekst. Den som er i recovery går gjennom en prosess for å bli en bedre utgave av seg selv. Det handler om å finne frem til egne ressurser, og se sin egen styrke eller veier til å utvikle egen styrke. Gjennom deltakelse i meningsfulle aktiviteter, og være sammen med andre gis det tilgang til nye muligheter. Det gir handlingsrom og opplevelsesmuligheter som kan skape selvrespekt og alternative former for utfoldelse (Waal, 2016, s. 164). Bedringsprosesser ved psykiske problemer og rusproblemer handler om å bli tatt på alvor som hele medmennesker. Tilgangen til meningsfulle aktiviteter, arbeid og til sosialt fellesskap utgjør en vesentlig del av personers recovery (Biong & Borg, 2016, s. 22).

4.4 Fra sykdomsrollen til aktiv aktør

Å delta i arbeid er identitetsbærende. Har du en jobb, er du noen i kraft av dette. Arbeidsrollen er høyt verdsatt i det norske samfunnet. Den representerer en kilde til egenverd, følelse av kontroll, og kompetanse (Hansen et al., 2019). Å være i jobb gir en følelse av å være normal. For mennesker som er i recovery handler det om muligheten til å bære rollen som noe annet en "psykisk syk" og/eller "narkoman". Det gir en mulighet til å komme seg ut av en stigmatisert sykdomsrolle, og over til en rolle som aktiv aktør i samfunnet. Borg & Kristiansen, (2008) fant i sin studie om recovery og psykiske problemer at deltakelse i arbeid bidro til å komme seg vekk fra problematiske områder i livet, og det ga en følelse av "å være noen". Deltakerne i studien formidlet at arbeidsrollen ga en følelse av status, verdighet og tilhørighet. Man følte også på respekt og anerkjennelse fra andre.

(Doroud et al., 2015 s. 385) fant i sin kartleggingsstudie at arbeidsrollen ga en bedre håndtering av problemene sine. Å utvikle en arbeidsidentitet var med på å bygge selvtillit og egenverd. Å delta i arbeid gir en mulighet til å komme seg unna de hverdagslige kampene der den som er i recovery aksepterer problemene sine som en del av seg selv. Å ha noe å gå til i hverdagen åpner opp for nye arenaer der man kan delta i aktiviteter som ikke er relaterte til utfordringene man

har med psykiske helse og rus. Arbeid kan være en arena for å uttrykke seg selv, for å finne nye sider og vokse som person.

På Pedalen er det flere av deltakerne som understreker at det å ha en jobb også handler om å bli integrert i samfunnet: «*Ja en må føle at en er en del av samfunnet. At du gjør noe nyttig. Og kommer hjem og ja, har gjort noe* (Hansen et al., 2019, s. 86). Gjennom deltakelse i arbeid kan man bevege seg ut av en problemfylt livsverden, og over i et hverdagsliv der man får en annen status, og opplevelse av å ta del i noe. Når personer forteller om hvorfor arbeid har så stor betydning dreier det seg ofte om å tilhøre kategorien "folk flest". Det å kunne kjenne at det er bruk for en, og at noen har forventinger til en. Det er smertefullt og ensomt å stå utenfor. Når man har utfordringer med psykisk helse og rus er det lett å bli stigmatisert og stemplet som en outsider som ikke kan delta i samfunnet på lik linje som andre (Borg, 2010, s. 54). Recovery innebærer prosesser for å gjenoppbygge en positiv identitetsfølelse, samt følelsen av å være noe mer og noe annet enn problemene sine.

4.4.1 Verdighet

Arbeidsdeltakelse er også en aktivitet som gir mulighet til å føle på verdighet. Hos Dagsverket er det mange av deltakerne som snakker om fordommer og stigma som de utsettes for når de oppsøker offentlige instanser. De gir et klart uttrykk for at muligheten til å jobbe kan bidra til å bekjempe fordommer, og gi dem motstandskraft til å overse disse fordommene. Arbeidsdeltakelse gir dem verdi, og verdighet som omsettes i møte med stor-samfunnet. De legger også vekt på å oppleve anerkjennelse fra andre: *det ofte sånn man føler det i hverdagen og livet når man sliter med rus, at folk egentlig bare spytter på deg. Det er viktig å bli sett.* Verdighet oppnås gjennom å gjøre reelt arbeid, fordi arbeid anses som en gode i samfunnet. Det handler også om å bli sett og hørt av andre. Arbeid blir et middel til å fremstå som noe mer enn en rusavhengig eller en som er psykisk syk. Det handler også om å gjenvinne noe som er tapt – tap av verdighet.

Recovery kan knyttes til likeverd og verdighet til samfunnsdeltakelse, i kontrast til sykdomsrollen og behovsorienterte narrativer der man er underlagt institusjonelle tjenester og omsorg. Sykdomsrollen er et hinder for bedring. Marginalisering og eksklusjon kan være ubevisste konsekvenser av en langvarig sykdomsrolle og bruker av helsetjenester, der også eierskap over egen bedring kan være en konsekvens (Brendbekken, 2016, s. 153). Arbeid er en

mulighet til å komme seg vekk fra problemene knyttet til rus og psykisk helse. Det gir dagene mening slik at man kan unngå rusen og isolasjon. Gjennom deltakelse i arbeid kan man bevege seg ut av en problemfylt livsverden, og over i et hverdagsliv der man får en annen status og opplevelse av å ta del i storsamfunnet. Dermed kan man oppleve recovery gjennom en ny identitetsdannelse og respekt for seg selv.

5.0 Avslutning

Gjennom politiske føringer har det vært et søkelys på å sikre at personer med rus og psykisk helse utfordringer får et bedre og mer samordnet tilbud slik at de skal kunne leve verdige og meningsfulle liv. Mange har god kapasitet til å jobbe, og ønsker å jobbe til tross for sine utfordringer, men mange av utfordringene lar seg ikke kombinere med et ordinært arbeidsliv. Andre grunner til at denne gruppen ikke får plass i arbeidsmarkedet handler om fordommer og stigmatisering. Mange vil se på denne gruppen som noen som står langt ifra arbeid, og som ikke har ressurser eller evne til å stå i arbeid. Dette innebærer en oppfatning av at individet må løse sine utfordringer før de kan inkluderes. I kontrast til dette kan man trekke inn recoveryperspektivet. I denne oppgaven ønsket jeg å undersøke hvordan arbeid som en meningsfull aktivitet vil være til støtte for den som er i recovery. Alle mennesker har behov for meningsfylte aktiviteter der man kan føle på mestring og tilhørighet. Arbeid som meningsfull aktivitet viser seg å være en god støtte i en recoveryprosess. Oppsummert kan man si at arbeid bidrar til tilfriskning og bedring. Deltakelse i arbeid kan være grunnlaget for inkludering i andre arenaer i hverdagslivet. Å være en del av et arbeidsfellesskap, og det å kunne bære arbeidsrollen bidrar til å gi mennesker en følelse av formål og verdi, samtidig som det kan være en motivator for bedre helse og livskvalitet. Det gir en følelse av å være normal og "som alle andre".

Recovery handler mye om å tilrettelegge for mestring på personens egne premisser. En god og verdig bolig, meningsfylte aktiviteter, arbeid og deltakelse i sosialt fellesskap har en betydning for bedringen. Recovery innebærer ny mening og nye mål i livet og bedringen foregår i ulike arenaer i hverdagslivet. For mange handler det også om å bli sett og anerkjent av andre. Ved tilbud slik som Dagsverket og Pedalen ses deltakere på som ressurssterke individer som er klare til å utføre en arbeidsdag. Å oppleve tilhørighet, mestring, sosialt fellesskap, verdighet og mulighet til å møte andre likemenn gir den enkelte styrke, og selvtillit til å leve livet så godt som man selv klarer, og ønsker. Jeg vil si at i denne sammenhengen er arbeid helsefrembringende og en god støtte for de som er i recovery fra rusmiddelbruk og psykisk helseproblemer. Arbeidsdeltakelse kan være nøkkelen til å overkomme fordommer og begrensinger tillagt av storsamfunnet som gjør det vanskelig å komme seg ut av isolasjon og ensomhet. Å ta del av et fellesskap gir sosial kapital som kan overføres til andre arenaer i livet slik som venner, bolig, lokalsamfunn og fritid. Recovery er en sosial prosess like mye som en individuell prosess.

Avslutningsvis vil jeg legge til at mennesker med sammensatte utfordringer har ofte behov for å bli møtt der de er, og med tett oppfølging over tid. Ofte er det også slik at de som kommer i posisjon til å hjelpe mennesker med rusproblemer og psykiske problemer er de som er tett på gruppen, og har opparbeidet seg tillit over tid. Slik langvarig støtte og tilrettelegging kan man få gjennom arbeidstilbud slik som et Dagsverk. For den som er i recovery er det en helhet som må på plass. Det handler om deltakelse, sosial integrering og normalisering av hverdagen etter den enkeltes ønsker. En hverdag man selv ønsker og mot til å leve med seg selv.

Referanseliste

- Biong, S., & Borg, M. (2016). Hva handler recovery om? I A., Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.), *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelbruk og psykiske helseproblemer* (s. 18–27). Gyldendal Akademisk.
- Borg, M. (2010). Arbeid, aktivitet og mening. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Psykisk helsearbeid i nye sko* (s. 53–71). Fagbokforlaget.
- Borg, M., & Kristiansen, K. (2008). Working on the edge: The meaning of work for people recovering from severe mental distress in Norway. *Disability & Society*, 23(5), 511–523. <https://doi.org/10.1080/09687590802177072>
- Brodtkorb, E., & Rugkåsa, M. (2016). Utfordringer i sosialt arbeid. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (2. utg., s. 299–308). Universitetsforlaget.
- Det kongelige helse og omsorgsdepartement. (2017). *Om helse- og omsorgstjenestelovgivningens anvendelse ved lavterskeltilbud – særlig om krav til dokumentasjon og diagnostisering*. (Nr. I-4/2017) [Rundskriv]. https://www.regjeringen.no/contentassets/c5e5c1d7928145b3b08148482a59969f/rundskriv_i-4-2017.pdf
- Doroud, N., Fossey, E., & Fortune, T. (2015). Recovery as an occupational journey: A scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(6), 378–392. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12238>
- Fyrland, L. (2018). *Sosialt nettverk: Teori og praksis* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Glemmestad, H., Kleppe, L. C., & Frøyland, K. (2019). En sosialfaglig tilnærming til arbeidsinkludering. I H. Glemmestad & L. C., Kleppe (Red.) *Arbeidsinkludering i sosialt arbeid* (s. 53–69). Fagbokforlaget.
- Hansen, G. V., Fugletveit, R., & Arvesen, P. (2019). Arbeid som recovery-strategi. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(2), 80–89. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-02-03>
- Helsedirektoratet (2014). *Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialhelsetjenesten*. Veileder IS-2076. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt%20psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne/Lokalt%20psykisk%20helsearbeid%20og%20rusarbeid%20for%20voksne%20-%20Veileder.pdf/> /attachment/inline/739b0cbe-9310-41c7-88cf-c6f44a3c5bfc:8f8b02ae7b26b730d27512d01420ec947d5ead97/Lokalt%20psykisk%20helsearbeid%20og%20rusarbeid%20for%20voksne%20-%20Veileder.pdf

- Hope, S., & Anthun, K. S. (2021). *Et godt dagsverk? - En kvalitativ evalueringsstudie av Dagsverkets virksomhet, med vekt på deltakernes opplevelser av tilbudet*. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
- Karlsson, B., & Borg, M. (2020). *Recovery: Tradisjoner, fornyelser og praksiser* (1. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Karlsson, B., & Borg, M. (2022). Menneskerettigheter, Recovery og Åpen Dialog – kan Relasjonell Recovery være en revolusjonær tilnærming i psykisk helse- og rusfeltet? *Nordic Journal of Wellbeing and Sustainable Welfare Development*, 1(1), 21–34. <https://doi.org/10.18261/njwel.1.1.3>
- Kleppe, L. C., & Glemmestad, H. (2019). Arbeidsinkludering i sosialt arbeid. I I H. Glemmestad & L. C. Kleppe (Red.), *Arbeidsinkludering i sosialt arbeid* (s. 15–24). Fagbokforlaget.
- Landheim, A., & Biong, S. (2016). Recovery sett fra brukerne, fagfolk og forskning. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.), *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelbruk og psykiske helseproblemer* (s. 13–17). Gyldendal Akademisk.
- Lotte Rienecker, & Jørgensen, S. P. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Regjeringen. (2017) *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse* (2017–2022). Helse- og omsorgsdepartementet. https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf.
- Ness, O., Borg, M., Karlsson, B., Almåsbakk, L., Solberg, P., & Torkelsen, I. H. (2013). «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(3), 219–228. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2013-03-04>
- Olav, D. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Regjeringen. (2013). *Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse 2013–2016*. Arbeidsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/ad/publikasjoner/rapporter/2013/oppf_planarbogpsykhelse.pdf
- Schaft, A. (2009). *Å få seg en jobb: Arbeidsrettet rehabilitering ved psykiske helseproblemer*. Kommuneforlaget.
- Prop 5S (2016–2020) *Opptrappingsplan for rusfeltet*. Det kongelige helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-15-s-20152016/id2460953/sec1>

- Sjåfjell, T. L., & Myhra, A.-B. (2015). Selvhjelp og likemannsarbeid—Mulige verktøy for å oppnå mestring og empowerment? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 12(2), 140–148. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2015-02-05>
- Stimo, T., Persson, S., & Hellum, A. (2019). Fontenehus Jobbstøtte—Arbeid for bedre psykisk helse. I H. Glemmestad & L. C. Kleppe (Red.), *Arbeidsinkludering i sosialt arbeid* (s. 191–203). Fagbokforlaget.
- Støren, I. (2013). *Bare søk! Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudier* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Talseth, S., & Vogt Godager, E. (2016). Selvhjelp—Problemet med ressurs i egen endringsprosess. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.), *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmisbruk og psykiske helseproblemer* (s. 174–183). Gyldendal Akademisk.
- Veseth, M., Svendsen, T. S., Nesvaag, S., Moltu, C., Davidson, L., & Bjornestad, J. (2022). “And then the rest happened”—A qualitative exploration of the role that meaningful activities play in recovery processes for people with a diagnosis of substance use disorder. *Substance Abuse*, 43(1), 260–266. <https://doi.org/10.1080/08897077.2021.1941506>
- Waal, H. (2016). Rusmiddelproblemer og avhengighet er ingen livstidsdom. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.), *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelbruk og psykiske helseproblemer* (s. 158–167). Gyldendal Akademisk.
- Øvrelid, B. (2019). Arbeidsinkludering for alle—Nødvendig eller umulig. I H. Glemmestad & L. C. Kleppe (Red.), *Arbeidsinkludering i sosialt arbeid* (s. 259–275). Fagbokforlaget.

