

KORUS

Øst

RAPPORT

Evaluering av Parenthood Rus

– et pilotprosjekt utviklet av KORUS Øst



1. Innledning

Parenthood Rus (PHR) er en metode som er utviklet av KORUS øst. PHR retter seg mot foreldre som har ungdom¹ med rusutfordringer. PHR er en videreutvikling av allerede etablerte tilbud som Sisterhood, Motherhood og Parenthood. Det startet med Sisterhood i Oslo – et gruppetilbud for unge jenter. Deretter ble Motherhood utviklet i tidligere Oppegård kommune, med støtte fra KORUS øst. Med Parenthood ble tilbudet utvidet til å omfatte både mødre og fedre. Det siste tilskuddet til Parenthood-modellen – PHR – ble testet ut for første gang i et utvalg av norske kommuner i 2022.

For KORUS øst var piloteringen første skritt mot å tilby PHR som en metode til foreldre i flere kommuner. For å kvalitetssikre og eventuelt forbedre metoden etter målgruppens behov og ønsker, ble PHR evaluert. Evalueringen bygger på intervjuer med ulike deltakere (foreldre, gruppeledere og fagpersoner) og spørreskjemaer der foreldrene svarte på spørsmål om hvordan de opplevde de i alt åtte gruppekundene, samt om ulike temaer knyttet til rus og det å være ungdomsforelder.

I denne rapporten presenteres deltakernes synspunkter på hvordan gjennomføringen av PHR fungerte, og hva som fremstår som sentrale suksess- og forbedringskriterier i videreutviklingen av metoden.

Evalueringen er utført av Marja Leonhardt og Stian Overå, som begge er forskere ved Sykehuset Innlandet og spesialrådgivere ved KORUS øst.

Prosjektledere og utviklere av PHR er Anne Cathrine Maack Hansen og Lena Meistad Nysæther, som begge er spesialrådgivere ved KORUS øst.

Vi vil takke alle som har bidratt i piloteringen av PHR. En spesielt stor takk til foreldrene som deltok. Uten dere – ingen pilot eller evaluering! Tusen takk for at dere våget å påta dere rollen som «forsøkskaniner» og for sjenerøsiteten dere viste ved å fortelle oss om deres erfaringer som deltakere.

Takk til de fire gruppelederne som bidro til å skape trygge faglige rammer for gruppene og som i evalueringen har bidratt med mye innsikt om hva som fungerte og hva som kan forbedres i metoden.

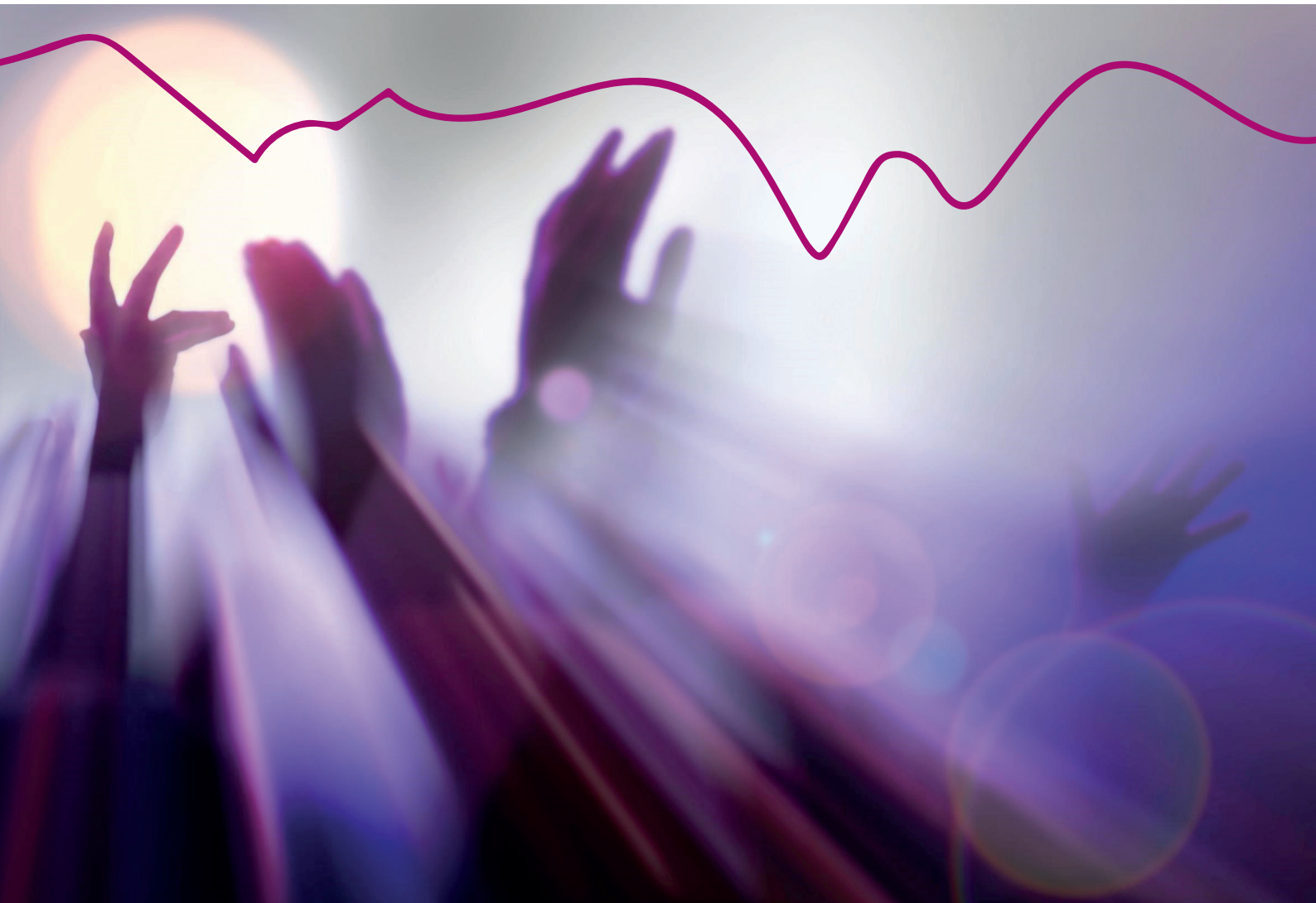
Takk til alle fagpersonene som velvillig stilte opp i gruppene og la til rette for læring, refleksjon og erfaringsdeling.

Takk også til alle som hjalp til med å spre informasjon om PHR i rekrutteringen av deltakere.

Hamar, 17. august 2023

Marja Leonhardt
Stian Overå

¹) Ungdom brukes i denne rapporten noe utvidet og viser til aldersgruppen 15-25 år



Parenthood Rus har gitt meg kunnskap og mot til å ta gode og vanskelige samtaler.

Deltagende forelder

2. Bakgrunn

Parenthood Rus er et samarbeid mellom KORUS Øst, Nordre Follo kommune, Innlandskommunene Hamar, Løten, Ringsaker og Stange² og forebyggende politi i Nordre Follo og Innlandet.

Hensikten med prosjektet er å tilby en møteplass for foreldre til ungdom i alderen 15-25 år som har rusutfordringer. Erfaringene fra KORUS øst, forebyggende politi og de involverte kommunene tilsa at et slikt tilbud manglet, og ideen til PHR så dagens lys. Under sammenfattes de viktigste utviklingsfasene frem til PHR ble pilotert og evaluert.

Første fase besto i å etablere en arbeidsgruppe med representanter fra KORUS øst, Nordre Follo kommune, Innlandskommunene og forebyggende politi. Første halvår av 2022 ble det gjennomført to informasjonsmøter og to dager med workshop. I denne fasen arbeidet gruppen med utvikling av metodens struktur, innhold, rammebetingelser og rekruttering av kommuner. KORUS øst utviklet også støttemateriell: filmer, folder og arbeidsskjemaer.

I **neste fase** – som fant sted våren 2022 – ble det gjort erfaringsinnhenting fra den tiltenkte målgruppen. For å sikre god brukermedvirkning, inviterte KORUS øst foreldre fra de involverte kommunene til samling hvor de kunne komme med innspill til metodens utforming og innhold. Det ble gjennomført to kvelder med foreldregrupper, én i Nordre Follo og én i Innlandet. En spesielt viktig erfaring fra disse samlingene var at foreldrene ønsket et tilbud som kunne tilby dem støtte som foreldre, ikke behandling eller kursing. En av foreldrene uttrykte det slik: «Du er i en livskrise, du trenger støtte, ikke generelle lavterskelråd».

Basert på erfaringene fra de foregående fasene, la arbeidsgruppen følgende rammer for piloteringen:

- PHR skal være et tilbud til foreldre som har ungdom (15-25 år) med rusutfordringer
- Rusutfordringer innebærer alt i spennet fra tidlig utforskning av rus til etablert rus
- Gruppene er for både mødre, fedre eller foreldrepar
- Gruppene skal ha seks til åtte deltakere som møtes en gang i uka, to timer hver kveld over åtte uker
- To gruppeledere følger gruppen hele veien og legger til rette for dialog og erfaringsdeling
- Erfarne fagpersoner inviteres til temakveldene for å gi faglig påfyll
- På første kveld velger gruppen selv aktuelle temaer fra en temaliste som ble utviklet på bakgrunn av erfaringene innhentet i fase 1 og 2 (se vedlegg)
- Både temalister og rammevilkår skal kunne tilpasses lokalt basert på gruppenes ønsker og behov
- Tilbudet er gratis og krever ingen forhåndskunnskaper
- Erfaringer som deles i gruppa, blir i gruppa

²) Herfra og i det følgende viser «Innlandskommunene» til disse fire kommunene, som sammen samarbeidet i piloteringen av PHR.

I fase 3 – sensommeren/høsten 2022 – ble det arrangert i alt fire workshops (to fysiske og to digitale) med gruppelederne. Hensikten med workshopene var å gi gruppelederne opplæring i grunnelementer fra motiverende intervju og gruppedynamikk, samt å arbeide med rekruttering av deltakere og de siste forberedelsene til piloten.

Fase 4 – piloteringen av PHR – foregikk fra september til desember 2022. I alt 16 foreldre deltok fra Nordre Follo og Innlandskommunene. Omtrent midtveis i gruppeforløpet ble det arrangert et digitalt statusmøte med gruppelederne for å snakke om deres foreløpige erfaringer.

Fase 5 – våren 2023 – besto av å evaluere de ulike deltakernes (foreldre, gruppeledere og fagpersoner) opplevelser fra piloteringen av PHR.

Tidslinje for utvikling av PHR

➤ FASE 1

- Etablering av arbeidsgruppe med deltakere fra KORUS øst og kommunene
- Utvikling av støttemateriell og ressurser.

➤ FASE 2

- Erfaringsinnhenting og brukermedvirkning:
Foreldre tilhørende målgruppen ga innspill til utviklingen av PHR.

➤ FASE 3

- Veiledning av gruppeledere: Opplæring i motiverende intervju og gruppedynamikk.
- Siste forberedelser til piloteringen: Rekruttering og informasjonsspredning.

➤ FASE 4

- Pilotering: PHR ble gjennomført i Nordre Follo og Innlandskommunene.
- Oppfølging av gruppeledere

➤ FASE 5

- Evaluering: Intervjuer med foreldre, fagpersoner og gruppeledere som deltok i piloten

3. Metode

I evalueringen ble det benyttet kvalitativ metode med et deskriptivt design (Thagaard, 2018). Under redegjør vi nærmere for datainnsamlingsmetodene som vi tok i bruk: kvalitative intervjuer og spørreskjemaer.

3.1. Intervjuer

For å oppnå en bred erfaringsinnhenting gjennomførte vi intervjuer med både foreldre (n=8), gruppeledere (n=4) og fagpersoner (n=2). Mens foreldre og fagpersoner ble intervjuet individuelt, ble gruppelederne intervjuet parvis. Ut ifra deltakernes ønske ble intervjuene enten gjennomført ansikt-til-ansikt eller digitalt. Alle intervjuene ble gjennomført i perioden januar-mars 2023.

I intervjuene ble det benyttet en semi-strukturert form. Semi-strukturerte intervjuer er basert på et fenomenologisk vitenskapssyn som tar sikte på å undersøke og beskrive personers egne perspektiver og opplevelser (Tjora, 2020). Det ble utviklet en semi-strukturert intervjuguide for intervjuer med foreldre og en for intervjuer med fagpersoner og gruppeledere. Guidene besto av tre deler: 1. oppvarmingsfase, 2. refleksjonsfase og 3. avslutningsfase.

I første del fikk deltakerne informasjon om formålet med evalueringen og planen for intervjuet. Deretter ble de stilt oppvarmings spørsmål som skulle skape trygghet med tanke på informantrollen. Hensikten i neste del var å gå i dybden på deltakernes erfaringer fra å ha deltatt i PHR. På slutten av intervjuene (del tre) fikk de muligheten til å utdype synspunkter, oppklare eventuelle uklarheter eller ta opp forhold som ikke hadde kommet frem under refleksjonsfasen (Tjora, 2020).

Deltakerne fikk muntlig og skriftlig informasjon om evalueringen i forkant av intervjuene. Alle ga sitt samtykke før intervjuene ble igangsatt. Intervjuene varte mellom 45-60 minutter. Intervjuene ble tatt opp på telefon/diktafon og transkribert i etterkant. Lydfiler og transkripsjoner ble slettet etter analysen. Evalueringen ble godkjent av Personvernombudet ved Sykehuset Innlandet (Referansenummer: 14129263).

Tematisk analyse (Braun og Clarke, 2006) ble brukt som en inspirasjonskilde i analysene av intervjuene. Tematisk analyse er en teoriuavhengig metode som går ut på å lete etter mønstre og sammenhenger i dataene (Johannessen et al. 2018). I analysene ble alle intervjuene nøye gjennomlest og diskutert med tanke på sentrale trekk i deltakernes erfaringer fra PHR, og hva som er suksesskriterier og forbedringsområder for metoden.

3.2 Spørreskjemaer

Etter hver gruppekveld fikk foreldrene utdelt spørreskjemaer. Disse skjemaene inneholdt spørsmål om blant annet foreldrenes forventninger til PHR (stilt etter 1. gruppekveld), deres opplevelser og læringsutbytte fra hver av de åtte gruppekveldene, samt deres samlede inntrykk fra å ha deltatt i piloten (stilt etter siste gruppekveld). Å besvare spørreskjemaene var frivillig og foregikk anonymt.

Disse spørreskjemaene utgjør også en del av denne evalueringen. I analysen ble skjemaene gjennomlest og diskutert på samme måte som beskrevet over for intervjuene.

4. Resultat

4.1. Intervju med foreldrene

Det ble gjennomført åtte intervjuer med foreldre, hvorav seks var mødre og to var fedre. En informant hadde en ungdom som snart fylte 18 år. De øvrige hadde ungdom som var 18 år eller eldre. Tre hadde ungdom som var i aktiv rus. To av disse fikk behandling i spesialisthelsetjenesten. Den andre halvparten av foreldrene var bekymret for ungdommens rusbruk, enten ved at de visste om eller hadde mistanker om at ungdommene deres eksperimenterte med rus (i all hovedsak hasj). Av disse rapporterte en informant at ungdommen nettopp hadde sluttet med ruskontrakt. Tre av informantene deltok i PHR med partneren eller eks-partneren. Noen av parene deltok vekselvis.

I intervjuene med foreldrene ble det identifisert fem hovedtemaer: 1) Å få et pusterom, 2) Å møte likesinnede, 3) Å lære fra andre, 4) Faglig påfyll, og 5) Innspill til metoden. Under presenteres disse temaene nærmere. Sitater benyttes for å illustrere hovedfunnene.

Å få et pusterom

Alle informantene beskrev deltakelsen i PHR som en positiv opplevelse og at de følte seg godt ivaretatt i gruppene. Noen fortalte at de hadde savnet et tilbud som rettet seg mot foreldre med ungdom med rusutfordringer, slik som PHR gjør. Tre av foreldrene beskrev at deres behov og ønsker tidligere ikke hadde blitt møtt i helse- og sosialtjenesten i kommunen eller hos politiet. Av den grunn var de positivt overrasket over å få delta i et tilbud som ga dem et «pusterom», som flere beskrev PHR som. En far beskrev det sånn: «Det var en riktig god følelse, en lettelse å være med i PHR.» Andre nevnte at tilbudet ga muligheten til «å tømme seg» uten å bli dømt, noe som ble beskrevet som en lettelse. Noen mente at rusbruk, og spesielt blant ungdom, er skambelagt. I gruppene følte det imidlertid naturlig å dele sine bekymringer og sorger, ifølge deltakerne: «Det var jo ingen ting som var dumt å si, man kunne bare snakke», beskrev en mor. En annen mor fortalte at hun kom til første PHR-kveld «med veldig høye skuldre», men at dette endret seg fort: «Etter hvert har jeg vært mer avslappet og fått litt mer tro på at jeg kunne puste litt bedre og hatt med meg noe derfra som har gjort at de første dagene etter gruppekveldene har vært litt roligere.» Foreldrene mente at det å snakke fritt om sine bekymringer, er viktig for å ta vare på seg selv som forelder. En mor oppsummerte dette trekket godt da hun sa: «Å få lov å snakke litt om sine frustrasjoner gjorde hverdagen litt bedre».

Å møte likesinnede

Å møte andre foreldre som befant seg i en lignende situasjon, ble trukket fram som et positivt trekk ved PHR av alle foreldrene. Fire foreldre nevnte eksplisitt at det mest nyttige med PHR var å snakke med andre foreldre. De fleste uttrykte at dette var første gang de følte at de virkelig ble forstått av andre. Å dele tanker og opplevelser med andre, ble nevnt som en positiv opplevelse gjennom hele PHR. En far beskrev at han først tenkte at han ikke hadde så mye til felles med de andre deltakerne, men at dette inntrykket endret seg fort og at han ikke følte seg så alene om problemet som tidligere. Den samme opplevelsen ble også beskrevet av andre foreldre. En mor sa: «For første gang kom vi endelig i kontakt med noen som satt i samme båt, på mange måter.» Hun opplevde å møte likesinnede som en «støtte i en ellers tung hverdag», slik også andre deltakere beskrev med lignende ord. En annen mor, som var skilt, var også takknemlig for å møte andre foreldre med lignende utfordringer: «Jeg kunne endelig åpne meg opp, fordi den lille gruppa, de forstår hva man går gjennom. Også er det en gruppe som ikke fordømmer, fordi de har stått i det samme.» Noen mente at de som ikke har opplevd rusbruk i nære relasjoner, ikke fullt ut kan forstå situasjonen man står i som forelder. At møtene med de andre foreldrene dempet følelsen av maktesløshet, var noe flere av deltakerne ga uttrykk for: «Godt at man ikke føler seg som en dårlig mor når man møter andre», beskrev en alenemor. Foreldrene beskrev også gruppestørrelsen som passe. At det ikke var for mange deltakere i gruppene (6-8), ble trukket frem som en viktig grunn til at de turte å dele sine historier og bekymringer med hverandre.

Å lære fra andre

At PHR retter seg mot foreldre til ungdom som befinner seg i spennvidden fra tidlig utforskning av rus til etablert rus, ble nevnt som en styrke av flere. En far – med en ungdom i den tidlige utforskningsfasen – syntes det var lærerikt å høre historier fra familier hvor rusproblematikken var mer alvorlig og omfattende. De fleste beskrev at de i starten var litt tilbakeholdne med å spørre de andre deltakerne om deres erfaringer, men at dette ble enklere etter at de hadde møttes noen ganger. En far fortalte: «Så blir det sånn at du både kan stille spørsmål til de andre eller du kan prøve å komme med forslag på hva de kan gjøre». Etter hvert som de ble bedre kjent med hverandre og ga hverandre innspill, økte også forståelsen og respekten foreldrene imellom, beskrev en mor. Den samme moren fortalte også at hun observerte at andre foreldre tillot mer overfor sine ungdommer enn hun selv.

Denne erfaringen gjorde at hun begynte å reflektere over sin egen situasjon og foreldrerolle. En annen mor ga uttrykk for at hun opplevde PHR som hjelp til selvhjelp: «Vi som var deltakere, jeg tror vi hjalp hverandre mye med å gi råd, eller i hvert fall noen innspill på hvordan du kan prøve å håndtere ting». Selv om erfaringsdelingen ikke nødvendigvis ga foreldrene en umiddelbar løsning på problemene i eget hjem, var det lærerikt å høre om andre foreldres tanker og tilnærminger til rusproblematikken. En far uttrykte det slik: «Jeg skulle gjerne hatt fasit på hvordan jeg kan knekke koden på han, da hadde jeg vært happy, men det er ikke noe quick fix, men likevel var det brukbart.» En mor sa at hun fikk gode tips til det å være mor og veilede sin sønn: «Ja, man er plutselig mye mer trygg på de avgjørelsene man tar kanskje, og kanskje tenker litt annerledes enn før».

At PHR-gruppene besto av både mødre og fedre, ble opplevd som berikende og positivt. En mor fortalte: «Jeg tror menn og kvinner ser på ting litt forskjellige, men det er flott å høre og lære fra andre fedre, siden jeg er skilt og snakker ikke så mye med eksen».

Faglig påfyll

Videre beskrev foreldrene at de tilegnet seg ny og relevant kunnskap ved å delta i tilbudet. Innleggene fra fagpersonene ble omtalt som lærerike og som godt tilpasset av foreldrene. En mor var spesielt fornøyd med at de fleste av foredragene var lettforståelig, at de besto av mer enn bare faktaopplysninger, men også ledet til refleksjon og diskusjon i gruppen. Faglig informasjon om rusmidler og hvordan de påvirker kroppen, ble framhevet som veldig nyttig av flere: «Jeg hadde ingen peiling på hvordan hasj lukter eller ser ut», sa en mor.

Noen følte seg veldig uerfarne i begynnelsen av PHR, men uttalte etter de åtte kveldene: «Nå har jeg blitt mer kjent med det da. Før tenkte jeg at det bare er idioter som driver med rus, men nå har jeg fått litt andre briller, takket være fakta.» De fleste foreldrene ga uttrykk for at de følte seg bedre rustet for å følge opp ungdommene sine videre. En far beskrev det slik: «Jeg har tenkt at i PHR er det mange små brikker i et stort puslespill og der jeg som pappa må prøve å sette de brikkene sammen for både å forstå sønnen min, hvilke tiltak som kan gjøres og hva som finnes av ressurser i storsamfunnet for å få han på rett kjørl.»

Innspill til metoden

I intervjuene fikk foreldrene spørsmål om organiseringen av PHR, og om hva de syntes fungerte spesielt bra og hva som kan være forbedringsområder i videreutviklingen av metoden.

Lengde, (to timer) tidspunkt (kl. 19-21) og frekvens (åtte ganger) for PHR ble ansett som passende av foreldrene. Det var enighet blant foreldrene om at de heller ønsket seg flere enn færre gruppekvalder, enten med faginnlegg eller i form av åpne kvalder der gruppen kunne snakke fritt med gruppelederne. Av temaer som foreldrene gjerne skulle hatt mer om ble ADHD, kommunikasjon og søskenrelasjoner nevnt av flere. Noen nevnte også at det var vanskelig å velge temaer fra menylista på første gruppemøte, fordi alle temaene ble ansett som relevante og interessante.

Noen av foreldrene påpekte at en del av de faglige innleggene var spesielt rettet mot foreldre som hadde ungdom under 18 år. Siden de fleste deltakerne hadde ungdom som var over 18 år, mente de at de ville hatt et større utbytte om innleggene var tilpasset foreldre med myndige ungdommer.

Til tross for stor tilfredshet med faginnleggene, påpekte foreldrene at noen av foredragsholderne brukte et unødvendig tungt og byråkratisk språk som gjorde det vanskelig å følge med på. Opplegget med et kort faginnlegg, etterfulgt av gruppediskusjon, mente de var hensiktsmessig å videreføre.

Kontinuiteten og tryggheten som gruppelederne tilførte gruppene, ble også omtalt som viktig og positiv av foreldrene. Alle foreldrene ga tydelig uttrykk for å ha bli godt ivaretatt og fulgt opp av gruppelederne. Servering av mat og drikke var også noe som sørget for en positiv atmosfære, og som gjorde at foreldrene følte seg velkommen og trygge.

Enkelte nevnte at dynamikken i gruppa av og til var en utfordring. Mens noen var introverte og trengte direkte spørsmål for å snakke, var andre ekstroverte og tok mer plass. At gruppelederne holder orden med tanke på taletid- og rekkefølge, ble derfor nevnt som viktig. En mor omtalte seg selv som en dominant person og var takknemlig for at gruppelederne aktivt oppmuntret andre deltakere til å snakke.

Foreldrene ga uttrykk for at de ønsket å opprettholde kontakten med de andre deltakerne etter de åtte kveldene. Da intervjuene ble gjennomført hadde foreldrene avtalt tidspunkt for å treffes igjen til et uformelt møte. Foreldrene var positive til å delta hvis det ble opprettet et nettverk der foreldre og gruppeledere møttes regelmessig.

4.2. Intervjuer med fagpersoner

Det ble gjennomført to individuelle intervjuer med fagpersoner som holdt foredrag i PHR. Intervjuene ble gjennomført via Teams. Fagpersonene fikk spørsmål om organiseringen av PHR, dynamikken i gruppen og metoden som sådan.

Begge fagpersonene har erfaring fra å jobbe med ungdom og pårørende i kommunene som PHR ble pilotert i. På gruppekvalden startet fagpersonene med å fortelle kort om tjenestene som de representerte. Den ene fagpersonen la opp til et kort faglig innlegg, etterfulgt av samtale og diskusjon i gruppen. Den andre fagperson håndterte kvelden mer dynamisk der foreldrene stilte spørsmål og kom med innspill underveis.

Når det gjaldt dynamikken i gruppen, opplevde de at det var enkelte foreldre som tok mer plass enn andre. Mens noen foreldre hadde mange spørsmål og innspill, var det andre som tok mindre plass. Ifølge fagpersonene hjalp det imidlertid mye at gruppelederne var til stede og ledet diskusjonen, slik at taletiden ble mer jevnt fordelt foreldrene imellom. Også i tilfeller der det kom spørsmål som var utenfor fagpersonens ekspertise, kunne gruppelederne hjelpe til å spore diskusjonene tilbake til kveldens tema, noe fagpersonene syntes var til god hjelp. En av fagpersonene mente det kan være nyttig for fagpersoner som besøker gruppen å alltid ha et relatert tema i bakhånd, i tilfelle diskusjonen stopper opp.

Fagpersonene mente det var en fordel at PHR gjennomføres i grupper med både mødre og fedre. En kjønnsblandet gruppe kan bidra til å løfte opp en større bredde av tilnærminger og syn, ifølge fagpersonene.

Slik fagpersonene vurderte det, kan nytteverdien av en metode som PHR være stor. De mente tilbudet kan bidra til å fylle et tomrom for foreldre som trenger støtte i en vanskelig situasjon. Fagpersonene mente også at metoden har potensialet til å nå foreldre som ellers ikke ville ha oppsøkt en rådgivende tjeneste, fordi terskelen i PHR fremstår som lavere og i tillegg tilfører noe nytt – støtte for foreldrene. Fra denne synsvinkelen kan PHR som lavterskeltilbud bidra til forebygging.

4.3. Gruppeintervjuer med gruppeledere

De to gruppelederne i Innlandskommunene og de to gruppelederne i Nordre Follo ble intervjuet parvis. Begge intervjuene ble gjennomført fysisk og tok for seg deres erfaringer og vurderinger knyttet til oppstarten, gjennomføringen og nytteverdien av PHR for foreldrene.

Oppstarten:

Gruppelederne begge steder opplevde at rekrutteringen var utfordrende. De beskrev det som vanskelig og tidkrevende å nå ut til aktuelle foreldre som ønsket å delta. Utover anbefalingen fra KORUS øst om å markedsføre PHR bredt, var det opp til kommunene selv å velge strategier og kanaler for å rekruttere deltakere. Avisannonser, informasjon på kommunenes hjemmesider og flyers var blant metodene som ble brukt i markedsføringen både i Nordre Follo og Innlandskommunene. For å få flere deltakere, fortalte en av gruppelederne at hun i tillegg tok direkte kontakt med foreldre til ungdom med rusutfordringer som hun kjente til fra sitt arbeid i kommunen.

Å sette av tilstrekkelig tid og ressurser til å gjøre tilbudet enda bedre kjent for målgruppen og helsetjenester som kommer i kontakt med målgruppen (som for eksempel helsestasjonen, barnevern, ungdomskontakt, ruskonsulent i kommunen, politiet og SLT-koordinator), vektla gruppelederne som et viktig område for nytenkning og forbedring. Gruppelederne mente imidlertid at utfordringene med rekrutteringen også bør sees i lys av at PHR var en pilot. De mente det ville være enklere å rekruttere deltakere hvis tilbudet skulle videreføres i kommunene. Da kunne de ha bygget videre på kontaktene og nettverket de hadde etablert under arbeidet med piloten.

Med tanke på rekruttering av deltakere, anså gruppelederne i Innlandet det som en fordel at PHR bygde på et interkommunalt samarbeid. På den måten hadde de et større nedslagsfelt å rekruttere fra og de fikk omsider vervet et ønsket antall deltakere til begge gruppene:

- Nordre Follo: Syv foreldre (tre foreldrepar og en enkeltforelder)
- Innlandskommunene: Ni foreldre (fire foreldrepar og en enkeltforelder)

Gruppelederne vektla at PHR ikke er et «fiks-ferdig program», men at det snarere er «gruppa som eier prosessen», slik en av dem uttrykte det. Oppstartskvelden i gruppene handlet i stor grad om å bli bedre kjent med foreldrene, identifisere hvilke temaer de ønsket seg fra temalisten og hvordan gruppen skulle organiseres. Noen eksempler på innspill er at foreldrene i den ene gruppen ønsket å ha en egen kveld med «søsken» som tema, og at foreldrene i den andre gruppa ville at gruppelederne skulle styre ordet og se til at alle deltakerne kom til ordet under møtene.

Gruppelederne merket en tydelig forskjell på deltakerne fra den første kvelden til de neste møtene: mens en del foreldre var lavmælte, satt med ytterjakkene på og ikke forsynte seg med mat og drikke på den første gruppekvalden, begynte de gradvis å føle seg tryggere og dele mer.

Gjennomføringen:

At metoden strakk seg over åtte uker, ble vurdert som passe lengde. Gruppelederne var også enige om at tidspunkt og varighet (fra kl. 19-21) fungerte godt. Begge grupper hadde en kort pause omtrent midtveis og det siste kvarteret ble satt av til evaluering av kvelden. Innspillene som kom i evalueringen, ble brukt til å tilpasse de neste møtene etter deltakernes ønsker. Denne organiseringen av møtene mente lederne fungerte godt. De anså det også som en fordel å være to gruppeledere som byttet på hvem som hadde ansvar for lede gruppen og hvem som hadde ansvar for praktisk ting (passe tid, ta imot foredragsholder, taleliste, servering ol.).

Utover de ukentlige møtene med foreldrene, beskrev gruppelederne at de brukte en god del tid på for- og etterarbeid. Spesielt vektla de viktigheten av å «preppe» fagpersonene ved å fortelle dem om gruppa (slik at foreldrene slapp å presentere seg på nytt på hvert møte) og gi en klar bestilling på hva som var ønsket. At fagpersonen ikke skulle presentere tiltaket som han/hun representerte, men snarere et bestemt tema (som f.eks. rusmidler eller grensesetting), ble kommunisert tydelig på forhånd. Sett bort fra en fagperson, som foreldrene mente hadde for mye monolog, var gruppelederne fornøyde med valget av fagpersoner. Å finne fagpersoner som kunne presentere de ulike temaene, ble omtalt som enkelt begge steder.

I begge grupper oppsto det tidlig i forløpet spørsmål fra foreldrene om hva som ville skje med gruppen etter de åtte gruppekveldene. Det var et tydelig ønske i begge grupper å kunne møtes videre. Oppmuntret av gruppelederne, har foreldrene i ettertid opprettet Facebook-grupper og møttes både med og uten gruppelederne. Siden foreldregrupper kan variere med tanke på sine ønsker og behov etter PHR, var gruppelederne usikre på om PHR burde presentere eller foreslå en bestemt modell for slike nettverk. De mente derimot at det kunne være hensiktsmessig å snakke med foreldrene om dette tidlig i forløpet, slik at de selv eventuelt kan finne en form de ønsker.


Nytteverdi for foreldrene:

Helhetsinntrykket til gruppelederne er at gjennomføringen av piloten var vellykket og at foreldrene satte stor pris på å delta i prosjektet. Sett bort fra små justeringer, basert på gruppenes ønsker, ble piloten i det store og hele gjennomført som planlagt. De opplevde at foreldrene prioriterte møtene høyt og i begge grupper var deltakelsen stabil gjennom hele forløpet. Fravær skyldes i all hovedsak praktiske hensyn (jobbsituasjon, barnepass etc.).

Å prate fritt om barnas rusutfordringer uten å føle seg som dårlige foreldre var, ifølge gruppelederne, det viktigste utbyttet foreldrene fikk av å delta i PHR. Til tross for forskjellige livssituasjoner, var følelsen av å ha mislyktes som forelder og stå alene i problematikken, noe alle deltakerne hadde til felles. I tillegg mente de at deltakerne hadde blitt mer bevisste på å ivareta egne behov. Siden barnas rusbruk hadde vært en altoppslukende bekymring for mange av foreldrene i lang tid, foreslo den ene gruppelederen at «å ta vare på meg selv» kunne vært et tema å aktualisere enda tydeligere.

4.4. Gjennomgang av evalueringsskjemaer

Svarene i evalueringsskjemaene gir i stor grad det samme bildet som kom frem i intervjuene med foreldrene (se 3.1). Hovedtrekket er at metoden beskrives som veldig lærerik og nyttig. Kommentarer som «fint å bli kjent med andre i samme båt» og «nyttig å snakke med foreldre i samme situasjon» går igjen hos mange. Samtlige beskriver at gruppelederne bidro til å skape en trygg atmosfære, og at de ble ivaretatt og inkludert i gruppen. De er fornøyde med størrelsen på gruppen og at den inkluderte både mødre og fedre. De fleste mener at åtte gruppekvalder er passe, mens enkelte kunne ønsket flere åpne kvalder – uten et forutbestemt tema – hvor de kan ta opp det de «står i» der og da. En del foreldre (med barn over 18 år) ga uttrykk for at det ble lagt for mye vekt på ulike tiltak for barn under 18 år. Alle foreldre gir uttrykk for at de er positive til å delta hvis det opprettes et nettverk i PHR for foreldre.



” Jeg føler at jeg står tryggere i ulike situasjoner.

Deltagende forelder

5. Konklusjon og anbefalinger

Hovedkonklusjonen i denne evalueringen er at piloteringen av PHR var vellykket og at metoden kan anbefales som et tilbud til foreldre også i andre kommuner. Foreldrene beskriver at de satte stor pris på å delta i PHR. Å være del av et fellesskap der de åpent kunne snakke om sine erfaringer og oppleve å bli forstått, var en positiv opplevelse for dem.

At det opplevdes meningsfullt å delta i en gruppe med foreldre som befant seg i lignende situasjon, fremstår som en delt opplevelse hos foreldrene. Foreldrene mente også at de hadde tilegnet seg nye kunnskaper gjennom PHR som kan virke positivt på dialogen med barna deres i tiden fremover.

Sett fra gruppeledernes ståsted, fungerte strukturen og innholdet godt. Hvis de skulle gjennomføre PHR på nytt, mente gruppelederne at de i all hovedsak kunne brukt samme «lest» som i piloten. Fagpersonene vurderte PHR som en nyttig metode som har potensialet til å nå en målgruppe som ikke dekkes av andre tilbud i kommunen.

Evalueringen peker på flere sentrale kriterier til hvorfor deltakerne – både foreldre, gruppeledere og fagpersoner – opplevde piloteringen av PHR som vellykket.

Blant de viktigste suksesskriteriene er:

- **Brukermedvirkning i utviklingsfasen.** Gjennom dialog og samarbeid med fagpersoner (som kjenner målgruppen) og foreldre (som befinner seg i målgruppen), ble metodens innhold kvalitetssikret før selve oppstarten.
- **Brukertilpasset tilbud.** Foreldre som deltar, er både med på å bestemme temaer og kjøreregler for gruppen.
- **Gruppeledere som holder den røde tråden.** Ved å følge gruppen gjennom hele forløpet sørger gruppelederne for trygghet og kontinuitet.
- **Besøk fra erfarne fagpersoner.** Korte foredrag etterfulgt av samtaler i gruppen, stimulerer til både faglig påfyll og erfaringsdeling i gruppen.
- **Gruppestørrelse- og sammensetning:** En gruppe på 6-8 deltakere ble vurdert som ideelt av både gruppelederne og foreldrene. Da ble det verken for intenst og personfokustert, som det kunne ha vært hvis det var færre, eller for mange som kunne ha gått utover tryggheten til å dele. At mødre og fedre deltok sammen, ble ansett som en styrke med tanke på løfte frem flere syn og perspektiver.

Samtidig peker evalueringen på noen forbedringsområder som bør vektlegges i den videre utviklingen av PHR.

Disse er:

Rekruttering: Både i Innlandskommunene og i Nordre Follo ble rekrutteringen beskrevet som en utfordring. At det var krevende å rekruttere foreldre bør både ses i sammenheng med at PHR var en pilot (og dermed et foreløpig ukjent tilbud) og at målgruppen kan betegnes som en såkalt «hard-to-reach»-gruppe. Likevel, gruppelederne begge steder vektla viktigheten av å tenke bredere og tidligere rekruttering. Å sette av mer tid og ressurser til å gjøre tilbudet enda bedre kjent for målgruppen og helsetjenester som kommer i kontakt med målgruppen (som for eksempel helsestasjonen, ungdomskontakt, barnevern, ruskonsulent i kommunen, politiet og SLT-koordinator), trakk gruppelederne som et område for nytenkning og forbedring. Søkemotoroptimalisering og økt synlighet på kommunenes hjemmesider (f.eks. med informasjonsvideoer som presenterer PHR) er også muligheter som bør vurderes.

Temaliste og innhold: Foreldrene satte pris på muligheten til selv å velge temaer fra temalisten på oppstartkvelden. Samtidig ble det beskrevet som vanskelig å velge bort temaer, fordi alle fremsto som relevante og interessante. En del foreldre (med ungdom over 18 år) ga uttrykk for at det ble lagt for mye vekt på ulike tiltak for ungdom under 18 år. De fleste mente at de åtte gruppekveldene svarte til deres behov og forventninger. På spørsmål om hva de eventuelt ønsket mer av, ble åpne kvelder (snakke fritt i gruppen om utfordringer som er aktuelle «der og da»), søskenrelasjoner og kommunikasjon nevnt av flere.

Varige nettverk: En av styrkene ved PHR var å tilby en arena for støtte, dialog og erfaringsdeling foreldrene imellom. Alle foreldrene ga tydelig uttrykk for at de ønsket å delta i en eller annen form for nettverk etter de åtte gruppekveldene. Samtidig, både foreldrene og gruppelederne vektla at gruppenes ønsker og behov etter PHR kan variere. Fremfor å foreslå en bestemt modell for slike nettverk (f.eks. månedlige møter eller Facebook-grupper), kan det være tilrådelig at gruppene snakker om nettverk tidlig i forløpet, men at det først avtales mot slutten av forløpet hvorvidt og hvordan de ønsker å organisere et nettverk.

Forankring: God forankring i kommunene er viktig for å sikre at PHR blir et vellykket og permanent tilbud til foreldre til ungdom med rusutfordringer. For det første er det viktig at PHR forankres «oppe» i organisasjonen. Det vil si at det enten blir satt av tilstrekkelig ressurser eller midler, enten i form av en egen stilling eller at noen ansatte kan bruke en del av sin stilling til PHR-arbeid. For det andre er det viktig at PHR forankres «på tvers» i organisasjonen. I PHR jobber man i et tverrfaglig samarbeid med personer fra ulike relevante tjenester som kommer inn som fagpersoner på temakveldene. Det som ofte skjer med prosjekter som ikke er godt forankret, er at de får en kort levetid. Det gir først og fremst uforutsigbarhet til foreldre som mottakere av tilbudet, men også til de som jobber med tilbudet i organisasjonen.

”

Så godt å komme sammen med andre i samme situasjon.

Deltagende forelder



Vedlegg

Under følger temalisten som ble utviklet av arbeidsgruppen (se bakgrunnsdelen for mer informasjon om hvordan listen ble utviklet). På første gruppekveld kunne gruppen i fellesskap komme med ønsker og innspill til hvilke temaer de ønsket å prioritere i løpet av gruppeforløpet.

Temaliste:

Ta vare på meg!

Når rusen er en del av hverdagen tar den plass, mye plass. Bekymringer, frustrasjoner, redsel og søk etter løsninger er noe av fokuset og tid til å tenke på egne behov og seg selv eksisterer for de fleste ikke. Samtidig vet vi at for å være den ressursen vi trenger å være, fungerer vi best som foreldre når vi også tar vare på oss selv.

Berg og dalbane – følelser i bevegelse

Å være forelder eller annen nær pårørende til en ungdom som ruser seg kan medføre mange og sterke følelser. Felles for mange foreldre er opplevelsen av skam, skyld, sinne, fortvilelse og bekymring. Stigmatisering fra andre foreldre, miljøet rundt og samfunnet gjøre det vanskelig å dele og vise hvor man er. De negative holdningene fra andre kan føre til isolasjon og tilbaketrekning fra det sosiale liv og også at andre trekker seg unna

I kampens hete

Når det stormer som verst kan det oppstå uventede eller akutte situasjoner knyttet til rusbruk. Hendelser hvor det kan være vanskelig å holde hodet kaldt og følelsene tar overhånd. Som mor eller far er vi ikke trent i dempende kommunikasjon eller krisehåndtering og plutselig står vi midt oppe i det, en eskalerende situasjon som kanskje blir akutt.

I møte med systemet

Mange pårørende synes det er utfordrende å navigere i et tungt og kanskje stort system. Det kan være vanskelig å vite hvor man skal henvende seg når man trenger hjelp og råd. Barn har rettigheter, det har også pårørende og det kan være nyttig å vite hva de er. Taushetsplikt, samtykke og tverrfaglig samarbeid kan være barrierer som gjør det vanskeligere å være foreldre til et barn i rus. Hvordan gå frem på best mulig måte for å få det vi trenger som foreldre, både tidlig, midt i og i et etablert rusforløp.

Kunnskap, rus og rusmidler

Å kjenne til de ulike rusmidlene og deres virkninger kan gi større forståelse av de unges valg og adferd. Forståelse av symptomer, rusadferd og rusens funksjon og de konsekvenser den kan ha, kan være en god støtte når vi skal møte de unge med rusutfordringer. Som foreldre er det fint å også vite noe om muliggjøring og medavhengighet og hvordan vi kan unngå å havne i denne situasjonen.

Hva tenker vi om?

Det er alltid mye å hente i å snakke sammen om konkrete situasjoner. Gjenkjenning, normalisering er god støtte og dukker ofte opp i samtale med likesinnede. Nye blikk og nyanser på situasjonen kan gi bredde og større forståelse i situasjonene. Som foreldre har dere ulike erfaringer fra ulike situasjoner som kan være nyttig å høre om fra andre foreldre. Vi har et sett med ulike caser knyttet til kjente problemstillinger dere kan møte som foreldre til en med rusutfordringer. Her er det bare å dele tanker og erfaringer med hverandre.

Det lokale ungdomsmiljøet

Å kjenne til ungdomsmiljøet der dere bor gjør det lettere å følge med og forstå det som skjer blant de unge. Trender både i sosialt liv og rusmidler gir viktig informasjon og grunnlag for dialog med de unge og også med andre foreldre/nettverk.

Familien i krise

Om en i familien ruser seg påvirker det hele familiedynamikken. Ofte ser man at det som tar mest plass er den som ruser seg og de konsekvenser det får. Søsken, egentid som foreldre og sosialt liv må ofte vike. Rusen kan slite ut en hel familie på ulike måter. Den som ruser seg, sliter også ofte med dårlig samvittighet som legger seg oppe på allerede utfordringer de er i.

Åpen kveld

Foreldre vil dele, høre og snakke med andre foreldre i samme situasjon. Denne kvelden møtes vi med åpent sinn. Kanskje har det vært hendelser i lokalmiljøet vi ønsker å snakke om eller tidligere temaer vi ikke ble helt ferdige med. Kanskje ønsker vi som foreldre å høre andres erfaringer på konkrete situasjoner vi er i. Kvelden settes sammen med det som gruppen der og da er opptatt av.

Nei – med kjærighet

Å sette grenser kan være en utfordring som foreldre. Først må vi vite noe om hvilken grense vi vil sette og hvorfor vi vil sette den, det er en viktig første sortering. Deretter skal vi som foreldre kommunisere dette uten å skape alt for mye motstand og om vi lykkes også på en måte som kan skape noe forståelse. Så var det å stå i prosessen etterpå; var jeg for streng eller skulle grensen vært litt snillere? Skyldfølelsen, usikkerheten og tvilen på om jeg er god nok som mor eller far kommer lett for mange.



Referanser

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2021). Introduksjon til samfunnsvitenskaplig metode (6. utg.). Abstrakt forlag.

Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder (5. utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2020). Kvalitative forskningsmetoder i praksis (3. utg.). Gyldendal.

Parenthood

RUS I UNGDOMSTIDEN

Kunnskap, nettverk og
pusterom for foreldre

KORUS

Øst