

Kurt Elvegård

Evaluering av Kognitive Program ved Stavne Arbeid og Kompetanse

Forord

Denne rapporten oppsummerer evaluering av Kognitive Program som NTNU Samfunnsforskning AS har gjort på vegne av Stavne Arbeid og Kompetanse. Prosjektleder har vært Kurt Elvegård. Rapporten er kvalitetssikret av Berit Berg.

Som alltid når erfaringer fra brukere av offentlige tjenester skal evalueres er vi prisgitt at de som har erfart tjenestene stiller opp. Jeg vil derfor deltakerne som har gått til kurs og samtaler ved Kognitive Program ved Stavne for at jeg fikk observere og intervju dem. Takk også til andre informanter som har stilt opp.

Denne rapporten er en redigert versjon av den opprinnelige utgaven. Etter avtale med Stavne gjorde vi noen endringer. Rapporten erstatter forrige utgave og er trykket i nytt opplag.

Vi takker for samarbeidet og ønsker Stavne og Kognitive Program lykke til videre i arbeidet.

Trondheim november 2014

Hilsen Kurt Elvegård

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	7
1.2 Bakgrunn og evalueringsopplegg	7
1.3 Rapportens oppbygning	9
2 Presentasjon av kognitive programmer	11
3 Ny Mestring	17
3.2 Evalueringsskjema	17
3.3 Oppsummering fra intervjuene	24
4 Sinnemestring	31
5 Avslutning	41
5.2 Anbefalinger	42
6 Referanser	45
Vedlegg	49

1 Innledning

Denne rapporten oppsummerer evalueringen av Kognitive Program ved Stavne Arbeid og Kompetanse (Stavne). Stavne har vært oppdragsgiver, og arbeidet har vært utført våren 2014. Fokus har vært å undersøke nytteverdien for den enkelte målt opp mot livskvalitet, tilknytning til arbeidsliv og endring av voldsbruk, samt å evaluere måloppnåelse – primært med tanke på endring av gamle tankemønstre og uhensiktsmessig adferd. Basert på dette har vi formulert fem spørsmål som evalueringen svarer på:

- Har deltakelse hatt nytteverdi målt opp mot parametere som
 - o endring av gamle tankemønstre?
 - o tilknytning til arbeidsliv?
 - o bedret livskvalitet?
 - o endring av voldsbruk og/eller uhensiktsmessig atferd?
- Skyldes nytteverdi ansattes personlige egenskaper, metode eller annet øvrig innhold i opplegget?
- Hvordan er utbytte av gruppetilbudet sett i forhold til individualsamtaler?

Til dels henger spørsmålene sammen, samtidig som det første spørsmålet har vært viktigst. Det som går igjen i alle spørsmålene dreier seg om endring av tankemønstre, som er kjernen i den kognitive tilnærmingen. Programmene er evaluert innen en kontekst av arbeidsrehabilitering og ikke som et behandlingstilbud med fokus på programmenes metoder i seg selv. Vi har beskrevet det metodiske innholdet, men har ikke gått inn og sett hva med den kognitive modellen og sinnemestringens metode som så dann som fungerer eller ikke. Hovedvekten har vært lagt på Ny Mestrings-programmet for grupper, men også sinnemestringsprogrammet og de kognitive programmenes individualsamtaler er evaluert. Uten om brukere er ansatte ved Stavne og Brøset Sinnemestring blitt intervjuet. I det følgende brukes både begrepene *kurs* og *program* om hverandre.

1.2 Bakgrunn og evalueringsopplegg

I evalueringen er det brukt flere ulike metoder. For å få et innblikk i hvordan gruppetilbudet fungerer ble for det første observasjon brukt som metode. Vi var til stede to timer både på sinnemestringskurset og Ny Mestring-kurset.

For det andre gikk vi gjennom interne evalueringsskjema som Stavne lot oss få tilgang til. Det dreide seg om 42 anonyme skjemaer som ble analysert og kategorisert av oss. Skjemaene inneholdt en blanding av avkrysning og åpne spørsmål. På noen punkter er det kvantitativt analysert, for eksempel ved at snittscore er regnet ut fra konkrete tallverdier. På andre punkter er det kvalitativt ved at svarene på de åpne spørsmålene er slått sammen etter en vurdering av hvem som hører naturlig sammen og hva som på best mulig måte representerer mønstret i materialet på det punktet. For eksempel har deltakerne blant annet svart på at de er mest fornøyd med fra kurset er kurslederne. Da laget vi to kategorier basert på mønstret i materialet. Én kategori er «pedagogiske og kompetente». Kategorien er slått sammen av eksempelvis tilbakemeldinger som «flink» som gikk igjen flere steder. Den andre kategorien er «hyggelige og inkluderende». Denne kategorien inneholder tilbakemeldinger som «humoristiske», «flinke til å få med alle», «ser og hører alle deltakerne» og så videre. For det tredje gikk vi gjennom dokumenter som både Stavne og Brøset Sinnemestring har, det vil si årsmeldinger, årsrapporter, informasjonsfoldere og lignende.

Sist, men ikke minst ble både ansatte og deltakere ble intervjuet. Her er en oversikt over informantene:

Tabell 1: Informantoversikt og antall

Kategori	Antall personer	Antall intervju
Brøset-ansatte	2	1
Stavne-ansatte	6 ¹	4
Deltakere	13	17

En mer spesifisert inndeling for deltakergruppen ser slik ut:

Tabell 2: Inndeling, deltakergruppen

Sinnemestring, gruppe	5
Sinnemestring, ind. samtaler	3
Ny Mestring, gruppe	6
Ny Mestring, ind. samtaler	3

De ansatte, foruten Stavne-direktøren, ble intervjuet i gruppe mens deltakerne ble intervjuet for seg. Noen av informantene ble intervjuet to ganger: en gang om gruppedeltakelse og en andre gang om individualsamtaler. Opprinnelig var det i tillegg satt opp gruppeintervju med

¹ I tillegg ble det intervjuet to ansatt fra kommunen som også arbeider med sinnemestring/livsmestring

både deltakere fra Sinnemeststringskurset og Ny Meststringskurset som gikk våren 2014, men det lot seg ikke gjennomføre. Intervjuene ble utført pr telefon og ansikt-til-ansikt.

1.3 Rapportens oppbygning

Rapporten består av 5 kapitler. Etter dette innledningskapitlet kommer kapittel to som gir en kort presentasjon av kognitive programmer og dets metodiske tilnærming. Så følger kapittel tre om Ny Mestring. Her går det først gjennom evalueringsskjemaene før gjennomgangen av intervjuene. Resultatet fra sinnemestringen kommer i kapittel fire. Til slutt er avslutningskapitlet med oppsummering av de viktigste funnene og anbefalinger videre.

2 Presentasjon av kognitive programmer

Stavne er et kommunalt foretak som eies av Trondheim kommune. Stavne er tiltaksarrangør for NAV og driver også flere rusrehabiliteringstiltak for Trondheim Kommune. På hjemmesiden deres står det:

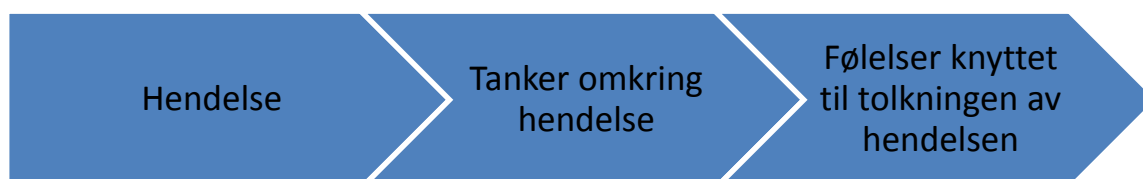
Stavne hjelper jobbsøkere ut i arbeid gjennom karriereveiledning, opplæring og arbeidspraksis i samarbeid med næringslivet. Stavne driver støtte- og rehabiliteringstiltak for de som trenger bistand på ulike livsområder.(Stavne.no)

Et av disse støttetiltakene er Kognitive Program. Hjemmesiden presenterer det slik:

Kognitive Program (KP) ved Stavne tilbyr støtte til jobbsøkere som trenger det lille ekstra for å lykkes med sine mål. KP jobber med mestring og endring av eget tankesett, slik at jobbsøkeren kan gjenkjenne og endre tankemønstre som er til hinder for å lykkes i sine mål.

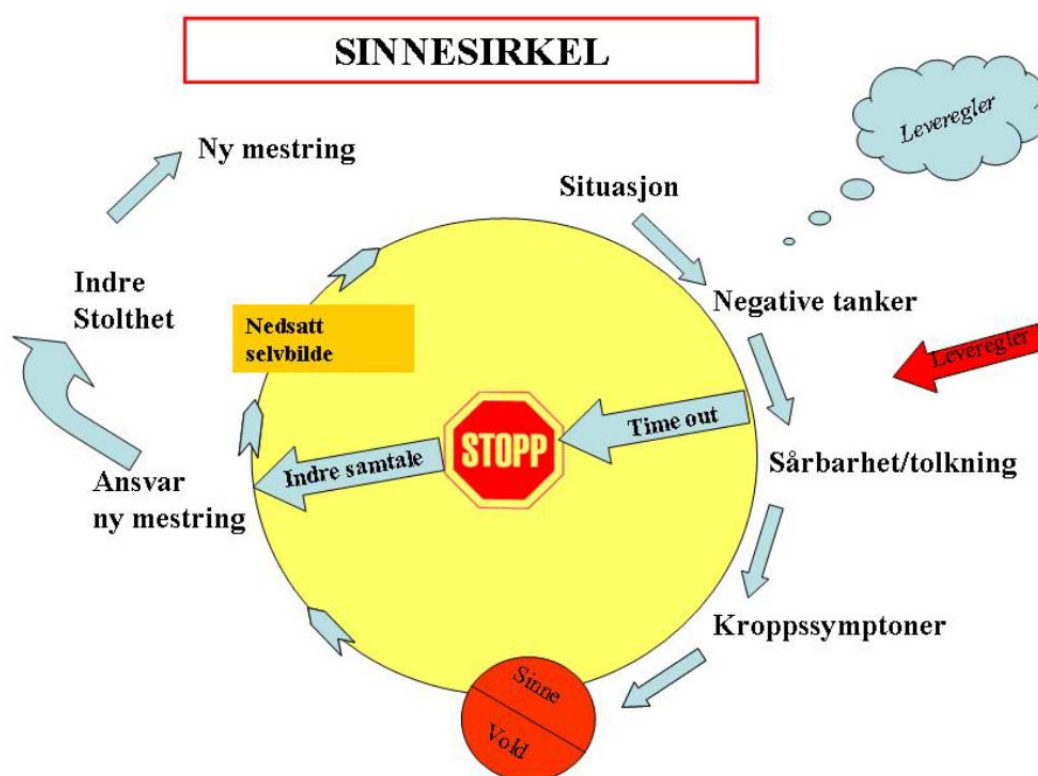
Felles for alle aktivitetene til Kognitive Program er kognitiv metode og teknikker. Berge og Repål (2013) sier om kognitiv terapi at det er «en øvelse i indre samtale der pasienten videreutvikler evnen til å utforske egne tanker og sette spørsmålstegn ved fastlåste tankemønstre». Kognitive Program er basert på Sinnemestring Brøset Modellen (SBM) som er et manualisert, kognitivt basert gruppeterapitilbud for partnere som begår vold i nære relasjoner. Stavne kaller ikke opplegget sitt for terapi eller behandling, men programmer eller kurs. I følge Stavne sine hjemmesider bygger kognitive teknikker på teorien om at tanken styrer følelsen som igjen styrer handlingen. Med å endre måten vi tenker og/eller tolker en situasjon kan dette påvirke følelsesregisteret som i sin tur påvirker handlingen, også kjent som *ABC-modellen* (Berge og Repål 2013:13).

Figur 1: ABC-modellen.



Berge og Repål (op.cit.) sier at kjernen i denne terapiretningen er å bidra til at den andre mestrer livsproblemer og endrer uhensiktsmessige tankemønstre som er forbundet med de problemene man måtte ha. Dette er basistilnærmingen for Sinnemestring Brøset Modellen i arbeidet med å hjelpe menn som utøver vold på sine nærmeste. En annen modell de bruker er sinnesirkelen:

Figur 2: Sinnesirkelen



www.sinnemestring.no

© St.Olavs Hospital, Brøsetmodellen Versjon 1.1, 2010
ved Stig Jarvson, Roar Berg

Arbeidsfordelingen mellom Stavne og Brøset er at Stavne tar seg av de som utøver vold *utenfor* nære relasjoner. Konseptet ble så utvidet til et kurs som er rettet mot livsmestring, hvor man bruker samme metode og opplegg. For eksempel benyttes sirkelen som vist i figur 2 – da om ikke om vold, men om uhensiktsmessig tankemønstre og atferd som gjør at man ikke kommer seg videre i livet.

Henvising til Kognitive Program skjer primært på to måter. Den ene er gjennom henvising fra jobbkonsulentene – Stavnes egne ansatte. Søkere til KP kan også initiere dette selv og kontakte KP. I så fall vil jobbkonsulentene kobles inn samtidig. Den andre måten er ved henvising til Sinnemestring. Dette kurset organiseres i samarbeid med Oppfølgingstjenesten Midtbyen, Trondheim kommune. Henvising kommer fra Stavne, lege, oppfølgingstjeneste,

psykolog, politi, kriminalomsorg og andre som er i befatning med tematikken. Søkere kan også melde seg selv.

Det første som skjer er en informasjonssamtale om tilbudet til KP. Deretter avgjøres det om søker skal få tilbud. Så går søker/deltaker gjennom en kartlegging der man gjennom samtaler og standardiserte skjemaer finner frem til hva den enkelte bør jobbe ekstra med. Disse skjemaene er hentet fra SBM (se vedlegg). Deretter begynner man på neste kurs som starter en gang i halvåret eller man får tilbud om individualsamtaler. En del deltakere går også til oppfølging gjennom individualsamtaler etter endt kurs.

Kognitive Program har to programmer som går fast. Det er Ny Mestring og Sinnemestring, som altså er gruppetilbud. Fra årsrapporten til Helsedirektoratet redegjøres det for disse tilbudene:

Et sinnemestringsprogram går over 15 uker á to timer pr uke. I tillegg kommer kartleggingssamtaler og oppfølgingssamtaler som dreier seg om ca 10 timer pr kursdeltaker. Ett kurs har 6 – 7 deltakere. I tillegg tilbys individuelle samtaler med deltakere som melder seg på kurs – i påvente på at neste kurs skal begynne, og for enkelte med en personlighetsstruktur som gjør deltakelse i gruppeprosess vanskelig. Det gjennomføres 2 grupper pr semester i tillegg til individualsamtalene. Deltakerne i programmet settes inn i teori og metodikk.

Livsmestringsprogrammet går over 10 uker á 2 timer pr uke. Programmet bygger også på de kognitive prinsippene. Målsetningen med programmet er å endre ”gamle” tankemønstre som hindrer deltakeren i å lykkes i sine målsetninger. Antall deltakere pr program er 10. Det kjøres 2 kurs pr semester.

Sinnemestring er altså et tilbud til dem som bruker utøver vold *utenfor* nære relasjoner, for eksempel vold på byen i forbindelse med alkoholinntak. Tilbudet er for alle som er bosatt i Trondheim kommune, og er et samarbeid mellom kommunen og Stavne. Det kjøres egne grupper for kvinner og menn. Ny mestring er et internkurs for deltakere i Stavne og som for eksempel «sliter med å legge seg tidsnok» eller «tørre å åpne posten» (Stavne, udatert) eller «som ønsker å gjøre noe med selvfølelsen/selvtilliten og/eller har utfordringer med å fungere i sosiale sammenhenger. Du som ønsker å endre på noe i livet» (Stavne 2012). Fra kursbeskrivelsen til Livsmestring – som nå heter Ny Mestring – leser vi at kurset fokuserer på «teknikker for endring av tankemønstre, [forskjellene på] passiv, aggressiv og selvhevdende kommunikasjon og selvhevdende ferdigheter i form av praktiske øvelser» og at tema for

kurset er «kommunikasjon, negative tanker som hindrer deg i nå målene dine, å hevde deg selv positivt, å sette grenser, å uttrykke sinne og løse konflikter og selvtillit, selvfølelse og selvbilde» (op. cit.).

Sinnemestring og Ny Mestring gis også som individuelt tilbud til jobbsøkere som venter på neste kursoppstart i Ny Mestring-kurset, som ønsker å jobbe med ambivalens og motivasjon for å starte kurs eller som av en eller annen årsak ikke kan nyttiggjøre seg gruppe. Individuell Mestring er også for deltakere som ønsker å fortsette med samtaler etter endt Ny Mestringskurs. Påmelding til kurs er forpliktende og legges inn i den enkeltes handlingsplan og ukeprogram, men overfor KP kursene frivillig. Ansatte på Stavne er kursansvarlige og underviser selv på kursene. På hvert kurs er det to kursledere, mens individuelle samtaler utføres av én ansatt. Selv om tilbudet til KP innebærer en del felles tydelig mål, settes det opp individuelle mål for hver enkelt som vedkommende selv er med å utarbeide.

Det øvrige tilbudet justeres ut fra behovene som Stavnes brukere har til en hver tid. Dette gjøres både ut fra en base av utarbeidede konsepter, hvor noe er gruppebasert – slik som døgnytmekurs – og noe er individuelt basert. De individuelt baserte tilbudene er Kriminalitet som livsstil, Anabole Androgene Steroider og Bygging av Mestringstillit.

- Døgnytmekurs: Målgruppen for dette kurset er «jobbsøkere/deltakere med erkjente utfordringer til det å tilpasse seg de kravene miljøet rundt stiller til oppmøte og tilstedeværelse i jobb-/skolesammenheng». Døgnytmekurset går over 4 uker med totalt 8 timer totalt.
- Kriminalitet som livsstil: Mennesker utvikler tankesystem ut fra hvilke miljøer vi vokser opp i, eller vanker i. Disse tankemønstrene kan være vanskelig å oppdage selv. Kriminalitet som livsstil hjelper deg med å gjenkjenne disse mønstrene, og endre dem. Tilbudet er individuelt. Dette er tilbud til hele Trondheim Kommune.
- Anabole Androgene Steroider (AAS): Tilbud til de som bruker AAS, og ønsker å slutte. Eller de som har brukt AAS, og som fortsatt sliter med bivirkninger eller ønsker å vedlikeholde beslutningen om ikke bruk. Dette er tilbud til hele Trondheim kommune.
- Bygging av Mestringstillit: For jobbsøkere som har en vane de ønsker å endre. Dette kan være vanen om rus, spill, trening – kommer meg ikke på trening, gruer meg av gammel vane osv.

Ut over dette tilpasses samtalerne også den enkelte – da fortsatt med fellesnevneren kognitiv metode og teknikker. Målsetningen for Kognitive Programmer er at alle som tar kontakt eller

blir henvist skal få tilbud om samtale, primært innen to uker. Årsmeldingen for 2013 sier at denne målsetningen er holdt for det året. (Stavne, Kognitive Program 2013).

I 2013 hadde KP innskrevet 138 personer totalt. Av disse gikk 58 personer på Ny Mestring – herav 36 kvinner og 22 menn, mens snittalder var 29,6 år. Det var 23 deltakere på gruppetilbudet og 35 gikk til individuelle samtaler. Sinnemestring hadde 80 personer med 46 deltakere på gruppen for menn og 34 deltakere på gruppen for kvinner. Snittalderen var 32,4 og 14 menn og 10 kvinner tok gruppetilbudet. Øvrige kjennetegn på deltakerne oppsummeres i tabell 3 – som også viser forskjellene på deltakerne i Ny Mestring kontra Sinnemestring.

Tabell 3: Kjennetegn ved deltakerne.

Kjennetegn ved deltakere Ny Mestring	Kjennetegn ved deltakere Sinnemestring
Lav selvtillit/selvilde/selvfølelse	Opplevd krenkelser i barndommen
Forholdsvis ung	Vitne til/utsatt for vold (alle typer)
Ingen spesielle kjennetegn hva gjelder rus, antall prøvde tiltak osv.	Mobbet på skolen og mobbet andre selv
Behov for selvinnsikt, bedret selvilde og økt selvtillit	Har eller har hatt rusproblemer
«Stanget hodet lenge nok i veggen»	Kriminalitet
Ellers ingen spesielle kjennetegn	Brutte relasjoner
	Er kjent i hjelpeapparatet
	Løs tilknytning til arbeidslivet
	Dårlig økonomi
	De aller fleste fyller kriteriene i denne listen

Listen over kjennetegn er basert på intervjuene med deltakerne, i tillegg til informasjon gitt av ansatte ved KP. Selv om listen ikke er utfyllende viser den til en stor grad hva som er typisk for de to kursenes deltakere. Den ene gruppen er stort sett unge mennesker med behov for assistanse for å komme seg ut i arbeidslivet. Den andre gruppen ser ut til å kjennetegnes av mer tyngre og sammensatte problemer og er tilknyttet kommunens oppfølgingsapparat og øvrig hjelpeapparat. Dette til tross for at sinnemestringstilbudet er rettet til alle som er bosatt i Trondheim kommune og ikke bare dem som har kontakt med Stavne og/eller hjelpeapparat for øvrig.

3 Ny Mestring

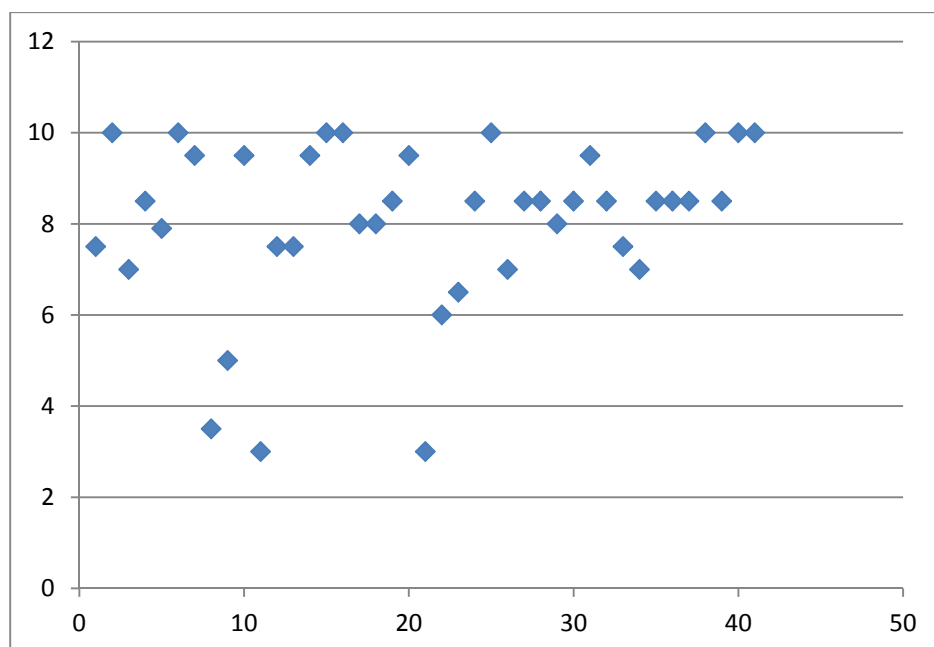
Evalueringen har lagt hovedvekt på Ny Mestring-kursene. Data her kommer fra evalueringsskjema som KP har gitt til sine brukere etter endt kurs (se vedlegg), samt intervju av deltakere og ansatte.

3.2 Evalueringsskjema

I hvilken grad svarte kurset til dine forventninger?

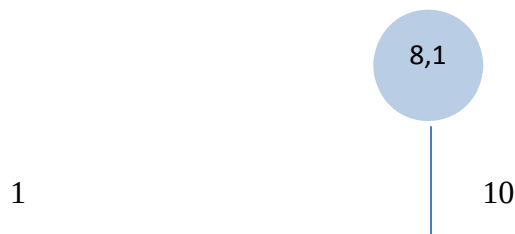
Deltakerne ble bedt om å krysse av i hvilken grad kurset svarte til forventningene på en skala fra en til ti. Figur 3 viser spredningen på svarene, og de fleste scorene er samlet på den øvre delen av skalaen.

Figur 3: I hvilken grad svarte kurset til dine forventninger? n=41



Gjennomsnittscoren er som illustrert nedenfor 8,1 og må anses som svært høyt.

Snittscore:



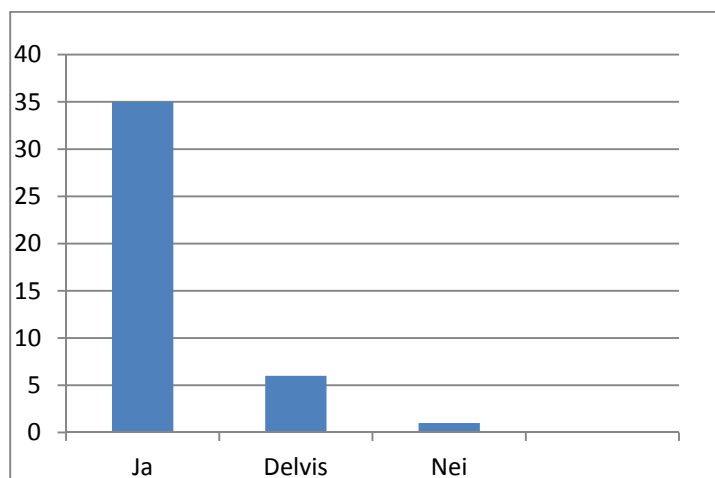
Scoren er basert på et spørsmål om hvorvidt forventningene til kurset ble oppfylt. Strengt tatt er dette et noe unøyaktig spørsmål hvor det kan være usikkert hva man faktisk har svart på: i hvor stor grad forventningene ble oppfylt eller hvor bra eller dårlig man synes kurset var. Ut fra hva deltakerne har svart på de andre spørsmålene i evalueringsskjemaet, er det rimelig å anta at deltakerne har gitt en vurdering av kurset og at spørsmålet derfor er en tilbakemelding på hvor bra de synes kurset var totalt sett. 4 deltakere har også fylt to skjemaer da de har deltatt i det som da var del I og del II av Ny Mestring-kurset. Slik vi leser skjemaene har ikke dette påvirket snittscore eller øvrig resultat.

Den overordnende tilbakemeldingen fra deltakerne og viktigste funnet fra evalueringen er med det at kurset ut fra et brukerperspektiv er meget bra.

Fikk du svar på spørsmålene du stilte?

Evalueringsskjemaet inneholdt også et avkrysningsspørsmål om deltakerne fikk svar på spørsmålene de stilte (figur 4). I alle de 42 skjemaene var det krysset av her. Et overbevisende flertall svarte «ja» - hele 35 personer, mens 6 svarte «delvis» og én person krysset av for «nei». Dette kan tyde på at dialogen mellom deltakerne og kurslederne er åpen og at det er rom for å ta opp temaer selv om kurset inneholder punkter og har et program som skal gjennomgås. Svarene samsvarer også bra med svar andre steder fra evalueringsskjemaene hvor de formidler at det er en god og trygg stemning i kursene.

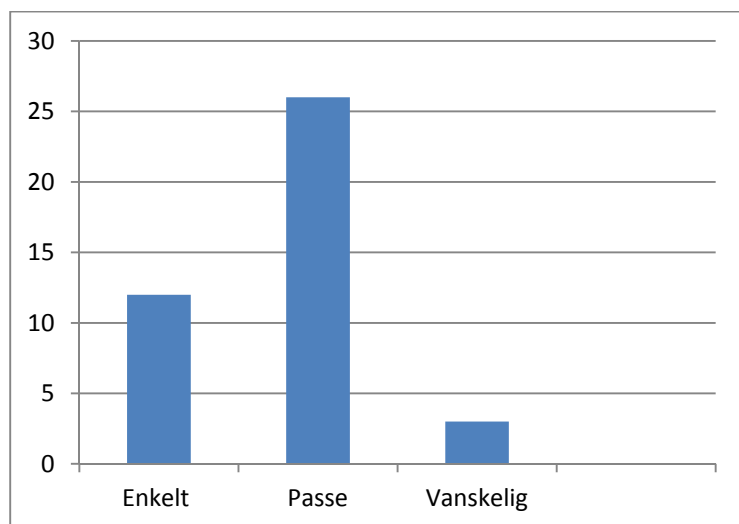
Figur 4: Fikk du svar på spørsmålene du stilte? n=42



Hvilken vanskelighetsgrad hadde kurset for deg?

41 deltakere svarte på spørsmålet om vanskelighetsgraden på kurset. 3 personer mente det hadde vært vanskelig, 26 passe og 12 syntes det hadde vært enkelt (figur 5).

Figur 5: Hvilken vanskelighetsgrad hadde kurset for deg? N=41



Svarene tyder på at Ny Mestring-kurset er lagt opp på en måte der innholdet er forståelig og godt tilgjengelig. Akkurat det elementet ble også spurt om i intervjuene. Vi ville da få frem om kurskonseptet forutsetter en for stor forståelse av hva metoden går ut på, men det er ingenting som tyder på at så er tilfelle.

Forventninger på forhånd

38 av 42 skjemaer inneholdt svar på dette spørsmålet. Hovedfunnene her var at deltakerne hadde ingen eller lite forventninger, at de forventet å lære å takle problemer og utfordringer og

Ingen eller lite forventninger

Det første mønsteret – og funnet – var at litt over en tredjedel av deltakerne hadde ingen eller lite forventninger til kursene de skulle være med på. Dette er basert på uttalelser som:

Hadde ingen spesielle forventninger, men var ganske nysgjerrig på hva dette kurset handlet om og om det var noe for meg

Lite forventninger. Har en god stund hatt det bedre, men kurset gjør meg mer bevisst og observant. Positivt effekt.

Å takle problemer og utfordringer

En annen tredjedel hadde forventninger om (å lære seg) å takle problemer og utfordringer de slet med. Av disse igjen var det halvparten som spesifikt nevnte kognitiv terapi og tankenes betydning.

Å få innspill/metoder for hvordan takle/mestre livets utfordringer. Dele erfaringer med andre som har det på samme måte, er i samme situasjon som meg

Mine forventninger var å kunne få hjelp til mine negative tanker og hjelp til å bli mer i harmoni med meg selv og forstå meg selv, hjelp til bevisstgjøring av tankene og hvordan jeg kunne få det bedre

Annet: svært få negative forventninger

Ut over dette kan det nevnes at noen svarte at de hadde positivt forventninger uten at dette var spesifisert. Dette betyr at de aller fleste var positivt innstilt til kurset de skulle begynne på. Kun 2 deltakere skrev at de hadde negative forventninger.

Hva er du mest fornøyd med?

41 av 42 skjemaer inneholdt svar på dette spørsmålet. Svarene her spredte seg likt på svarkategoriene: gruppen, kurslederne og innholdet forøvrig. Noen få deltakere nevnte flere enn én av disse tre.

Gruppen

Den første er «gruppen». Mønstret var klart: disse var mest fornøyd med var gruppen. Årsaken til at de svarte gruppen varierte, og noen deltakere nevnte også flere faktorer. Noen hadde ikke spesifisert svaret sitt. De andre svarene kan grupperes slik: (1) «gruppe som metode», (2) «samhold, trivsel og godt miljø» og (3) «høre at man ikke er alene». Her er eksempler på noen typiske formuleringer:

Det er virkningsfullt å være i en gruppe der en kan dra nytte av hverandre, og det gjør noe med en å være i en gruppe, en starter en prosess i hverandre. Det er en styrke å gjenkjenne ting hos hverandre og gi hverandre støtte og styrke.

Gruppa hadde god kjemi.

Godt å vite at der er andre der ute som opplever samme situasjon som meg.

Spørsmålet er om man skal koble alle svarene opp til gruppe som metode eller om de har ment å si at gruppen var et hyggelig sted å være uten å være relatert til kursopplegg og kursmetodikk. Det kan det være ulike meninger om. Faktum er at deltakerne opplevde gruppesettingen som positivt. Svarene sett under ett kan tyde på hovedvekten av svarene handler om bruk av gruppe som metode. Funn fra intervjuene styrker en slik tolkning. Deltakerne vi snakket med ble spurt om de opplevde at kursene hadde reell effekt ut over det å møte andre og snakke med andre over en kopp kaffe eller om kurset ble opplevd som et velværetilbud for Stavnes deltakere. Her var svaret kategorisk benektende på at det var et velværetilbud. Det er derfor rimelig å anta at deltakernes svar på «gruppe» i evalueringsskjema kan kobles opp til metode, og at KP og Stavne har truffet bra ved å gi et gruppetilbud.

Kurslederne

Den andre svarkategorien er kurslederne. Også her var mønstret klart. Det var ingen tvil eller tolkningsmuligheter her: rundt en tredjedel av alle deltakerne var mest fornøyd med kurslederne. Det var to underkategorier, og fordelingen var likt mellom disse to. Underkategoriene kan kalles (1) «pedagogisk og kompetent» og (2) «hyggelige, blide og inkluderende». Eksempler på svar her er:

Veldig bra kursleder. Gode utfordringer og gode tilbakemeldinger.

Gode ledere. Alle fikk like mye tid, alle ble inkludert. Humor som virkemiddel. Rom for å ta opp ting og å si fra om noe ikke var greit

Funnene forstås som at kurslederne både ble satt pris på ut fra to dimensjoner: ut fra deres kompetanse og egenskaper som fagpersoner på den ene siden og hvordan de var som mennesker og personer på den andre siden. Implikasjonen av dette kan være slik som en informant fra intervjuene svarte da vi spurte om han trodde det hadde vært det samme om det var andre kursledere: «[Det var] var personavhengig, men kunne også vært andre om de hadde samme kompetanse».

Innholdet forøvrig

Den tredje svarkategorien hadde et noe mer uklart mønster som dreide seg om øvrig innhold i kursene. En del svarte at det hadde vært lærerikt og at de hadde fått utbytte av kurset:

Temaene var nyttige og lærerike. Kommer til å ta de med meg videre. Veldig aktuelle tema, lærerikt, lært masse. Topp!

Ble positivt overrasket over hvor mye jeg lærte og ble bevisst over. Metoder for hvordan jeg kan jobbe videre med kommunikasjon.

Denne delen av kategorien var tydelig nok. Den andre delen av kategorien er tilbakemeldinger som klart kobles til metoden som brukes, men hvor det ikke er noe samlende, tydelig mønster. Derfor er den tredje svarkategorien en sekkebetegnelse over alt som har med innhold å gjøre, hvor det mest tydelige går på at kursene har vært lærerike.

Ivaretakelse av behov og kursholderes gjennomføring av kurset

Evalueringsskjemaet inneholdt et punkt hvor man spesifikt spurte om de opplevde at deres behov ble ivaretatt og om kursholderens gjennomføring av kurset (se vedlegg for nøyaktig utforming av spørsmål). 41 av 42 svarte på dette spørsmålet. Dette punktet må sies å inneholde flere ulike spørsmål som måler ulike forhold. Hva har for eksempel dem som svarte «kjempebra» egentlig svart på: den generelle gjennomføringen av kurset eller om man ble sett og hørt? Samtidig kan man spørre om noen av forholdene det spørres etter undersøker det samme: er det forskjell på å svare på hvordan man blir møtt og om man er blitt sett og hørt? Et betydelig antall deltakere kommenterte på alle tre forholdene, slik at det er ikke noe klart mønster i tilbakemeldingene. Resultatpresentasjonen må ses i lys av disse spørsmålene og

bemerkningene, men det er fire forhold det ble spurt om her: (1) om du ble sett og hørt, (2) om dine behov for kunnskap ble ivaretatt, (3) hvordan du ble møtt og (4) hvordan kursholder gjennomførte kurset.

Få negative tilbakemeldinger og mange uttaler seg svært positivt

Det som derimot er fremtredende er at det er minimalt med negative tilbakemeldinger. 3 personer uttalte seg negativt, og disse hadde kun negative tilbakemeldinger. Disse samsvarer med dem i figur 1 som hadde gitt score 3 og 3,5. Nærmere en fjerdedel svarer i *svært* positive vendinger, slik som «kjempe ☺», «meget godt gjennomført» og lignende. Det er også fremtredende at et fåtall har skrevet noe om deres behov for kunnskap ble ivaretatt. Ellers følger tilbakemeldingene de tre andre forholdene det ble spurt om:

Kursholderes gjennomføring

Halvparten av svarene her gikk på kursledernes gjennomføring av kursene. Det var tre forhold som gikk igjen. Det første var en uspesifisert tilbakemelding om at kurslederne var «flinke», den andre kan vi oppsummere med «god og trygg stemning og bruk av humor» og den siste var at kurslederne passer på «alle slipper til». Følgende uttalelse oppsummerer:

Synes kursleder gjennomførte det på en veldig fin måte, alle ble sett og hørt, veldig flink til å balansere at alle fikk prate som sitt osv. kursleder var avslappet og fin, flink til å bruke humor, så man føler ikke at man blir presset til hva man skal bidra med/at man skal bidra.

Sett og hørt

Godt over en tredjedel svarte bekreftende på at de hadde blitt både sett og hørt av kurslederne:

Jeg føler jeg ble hørt og forstått. Jeg følte meg likeverdig med de andre i gruppa. Jeg tror og synes alle fikk noenlunde lik andel tid i gruppa. Selv om det var utfordrende å ha oppmerksomheten og prate om sine ting, var det veldig bra for meg

Møtt med respekt, smil og åpenhet

Litt over fjerdedel skrev om hvordan de hadde blitt møtt.

Jeg følte jeg ble møtt med respekt. Jeg ble oppmuntret og motivert til endring. Fikk følelse av at kurslederne helt fra begynnelsen mente at jeg hadde en verdi. Det var fint. Og jeg ble godt hørt.

Hva savnet du/forslag til forbedringer?

I analysen har vi slått sammen punktet om hva deltakerne savnet og hva de mente kunne bli bedre. Til sammen 34 av 42 svarte på dette spørsmålet. Gitt en god snittscore er det ikke overraskende at dette punktet var det færrest hadde utfylt. Noen få deltakere oppga flere enn ett element de savnet eller mente kunne bli bedre.

Mer tid og færre deltakere

Det er heller ikke overraskende at siden de aller fleste var godt fornøyd med kurset så ville de ha mer av det. Nærmere halvparten svarte at de ønsket mer tid – både flere timer pr gang og flere kursdager totalt. Over en fjerdedel av deltakere ønsket seg færre deltakere på kurset. Oppgitt hovedårsak til disse punktene er at hver enkelt skal slippe mer til og at man skal få mer tid til hver enkelt. Dette punktet er verdt å merke seg da det har vært et tema hvor mange deltakere det bør være før man kan kjøre kurset (videre). Det er ingenting som tyder på at deltakerne har mindre utbytte av å være i en gruppe med færre deltakere enn det er lagt opp til i dag – heller altså tvert i mot. Det kan virke som at deltakerne opplevde det mer negativt å ha en større gruppe som minsker underveis enn å ha en mindre gruppe med stabilt oppmøte hele veien. Vi velger å minne om at deltakerne sannsynligvis ikke uttaler seg basert på teorier om gruppedynamikk, gruppeterapi eller lignende og at antall gruppemedlemmer vel er og bør være faglig begrunnet.

Mer rollespill, praksis og oppgaver

Litt over en tredjedel ønsker seg mer rollespill, praksis og oppgaver.

Annet

Noen ønsket seg mer teori. Et fåtall – nærmere bestemt tre deltakere – ville ha mer oppfølging i etterkant. Selv om oppfølging har vært ansett som en viktig del av evalueringen er det altså få deltakerne som har savnet oppfølging i etterkant.

3.3 Oppsummering fra intervjuene

Forhåndsinformasjon, forventninger og øvrige inntaksprosedyrer

Forhåndsinformasjon om hva KP tilbyr og hva tilbudet går ut på, er i følge deltakerne god nok. Et par av informantene var nølende til det, mens resten ikke hadde noe å utsette på det.

Selv om Ny Mestring og KP er støttetiltak i en arbeidsrehabiliteringsprosess for Stavnes deltakere er det ingen krav ved Stavne at kurset skal føre til konkrete resultater relatert til en slik prosess. Jobbkonsulentene vi snakket med sa likevel klart at Ny Mestring er en del av handlingsplanen på vei mot jobb i samarbeid med NAV og gjerne lege. Forventningene til deltakelse er at det skal sette i gang en tankeprosess som dem kan jobbe videre med, at det skal styrke dem og gi dem teknikker de kan bruke. Angående mål for kurset sa de:

Det er vanskelig å måle. Vi vil si at målene er nådd fordi det skjer i en prosess. Vi opplever [like fullt] synlige endringer fra kursdeltakelse, for eksempel kroppsposisjon og kroppsholdning.

De ansatte ved KP nevnte ikke denne prosessen eller handlingsplan på vei mot jobb. Deres forventninger er at deltakerne skal ta til seg kjernen i kursets formidling; nemlig å lære seg å kjenne igjen levereglene sine.

Meninger om kurset

På samme måte som presentasjonen av resultatene fra evalueringsskjemaene startet med å oppgi snittscore fra deltakerne, gjøres det samme her når vi skal oppsummere intervjuene: Snittscoren er nokså lik den vi fant i skjemaene (ca.8). Scoren er ikke den viktigste oppsummeringen fra intervjuene, men gir en pekepinn på den generelle oppfatningen og meningen om kurset. Deltakerne er altså for det meste svært fornøyde – også sett i ettertid opptil tre år senere:

Jeg var skeptisk til å begynne med, det var jo gruppe og det var skummelt, men det gikk jo greit. Jeg hadde lyst til å dra dit og jeg følte at jeg trengte det. Dro derfra med en god følelse. Det fikk meg til å gå bort fra gamle rutiner – som var å ha dager uten noen planer i det hele tatt. Jeg pleide å ta dagen som den kom. Det var et vendepunkt for meg Jeg sliter med de samme tingene, men jeg kjenner meg selv bedre nå

Interaktivt, positivt og nyttig! Har ikke vært borte fra jobben på to måneder, har steppet inn som vikar på fulltid og har søkt jobb. Skal på jobbintervju. Dette tilskrives kurset. Kurset gav innspill og ga nye synsvinkler... å få innspill fra andre som ikke hadde innsyn i livet mitt for øvrig, men som så meg der og da.

Jobbkonsulentene som følger opp deltakerne videre, er også klare på at kurset har holdt folk i jobb. Inntrykket de har fra deltakerne er positivt og at kurset er det har vært virkningsfullt. Det anser det som en «bra del av det helhetlige tilbudet Stavne gir». De mener det er bra Stavne har et slikt tilbud – på siden av det direkte jobbfokuset. Vi spurte også deltakerne hva de syntes om kurslederne og gruppen. Om kurslederne fikk vi her de samme kategoriene som evalueringsskjemaene ga oss: «Pedagogiske og «kompetente» og «hyggelige, blide og inkluderende». Når det gjelder gruppespørsmålet var også disse grunnleggende positivt til at tilbudet er basert på gruppe, slik som evalueringsskjemaene også fikk frem. Vi går derfor ikke nærmere inn på dette her.

Nytteverdi og måloppnåelse

Informantene var helt tydelige på nytteverdi og måloppnåelse. På spørsmål om de nådde sine individuelle mål svarte alle «ja». Vi spurte også nærmere om de opplevde at kurset hjalp dem til å **endre på tankemønstre** som hindret dem i å komme seg videre:

Det var på dette punktet kurset gav meg mest. Kurset gav meg troen på meg selv. Jeg fikk ”dyttet” selvtillit på meg.

Det bidro i prosessen med å knytte seg til arbeidslivet. Tidligere tenkte jeg at jobben ikke trengte meg, at det gikk uten meg. På kurset lærte jeg å tenke at jeg trengtes og at man kunne tenke annerledes rundt det

Vi fulgte så opp med å spørre om **bedret livskvalitet**, om kurset bidro til at de følte livet ble bedre i et generelt perspektiv, ut over det som er relatert til arbeid, skole eller lignende:

Er en helt annen person nå. Under kurset hadde jeg det kjipt. Stavne har hjulpet meg dit jeg er i dag. Kurset hjalp meg til å innse hvilken rolle jeg har i de valgene jeg tar.

Ja. Er ikke så vanskelig å gå ut døra lengre. Ting er ikke så tungvinte lengre. Det er mye lettere å dra ut og gjøre ting, for eksempel å dra på kino alene.

Svarene var også bekreftende på at kurset bidro med tanke på **tilknytning til arbeidslivet**:

Ja, både subjektivt og objektivt. Kurset fikk meg tilbake på skolen. Kurset fikk meg til å gjøre/fokusere på ting som ville fungere på lang sikt

Ja, garantert. Har ikke hatt fravær på grunn av angst de siste to månedene. Kan ikke si noe garantert for fremtiden, men foreløpig er det rolig.

Det var hevet over enhver tvil at det hadde nytteverdi og at individuelle mål og generelle mål med kursene både var tydelige og oppnådde. Vi skal nå se litt på hvorfor.

Årsaker til nytteverdi

Evalueringen har primært innhentet brukererfaringer for å vurdere om kurset har hatt nytteverdi. Vi har ingen data på forskjeller på dem som har tatt kurset og de som ikke har tatt det. Våre informanter har svart at de – også når vi har spurt dem en tid etter deltakelse – har hatt nytte av kursene. Dessuten har evalueringen ikke gått i detalj på hva i den kognitive terapien eller Sinnemestring Brøset Modellen (SBM) som fungerer. Her henviser vi til en pågående randomisert, kontrollert studie som pågår ved Brøset, kompetansesenteret for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri².

Vi har derimot undersøkt hva informantene mener hadde mest betydning; om det var de unike ansatte, om det var gruppe som metode eller om det var den kognitive metoden basert på SBM. Vi har ikke nok material eller tydelige nok mønstre til å konkludere med noe. Spørsmålene var også for hypotetiske for deltakerne å svare på. Vi fikk imidlertid klargjort at det ikke utelukkende er basert på de ansatte – uten at dette skal forstås som at de ansattes rolle er ubetydelig. En deltaker som hadde gått i både gruppe og individuelle samtaler sa det slik:

Det er ikke nødvendigvis personavhengig, men det bør være folk med samme personlighetstrekk. Om det sto på person eller metode? Begge deler, vil jeg si.

Med andre ord er *ildsjels spørsmålet* ikke like fremtredende som det for eksempel var da Gjengangerprosjektet ble evaluert (Elvegård 2010). Med *ildsjels spørsmålet* menes det her om et tiltak, kurs eller lignende er basert på svært engasjerte ansatte som investerer mer tid og krefter enn man kan forvente og hvor tilbudet faller sammen dersom disse ikke opprettholder sine roller og sitt engasjement. Dette trekket fant vi ikke under evalueringen. Poenget er at KP med vekt på Ny Mestring har et konkret kurstilbud med definert start og slutt, klare tidspunkt

2 Studien er organisatorisk forankret ved St. Olavs hospital, avdeling Brøset, kompetansesenteret for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri. Den vitenskapelige forankringen knyttes til Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet, institutt for nevromedisin og institutt for samfunnsmedisin, samt Karolinska Institutet i Stockholm, Sverige.

for hver gang, tydelige mål og faste punkter som man skal gjennom for hvert kurs. Dette gjør at det eksisterer et metodisk opplegg som står også uten om de ansatte som driver det i dag. Forutsetningen er på linje med det informanten sa, at de eventuelt andre som skal drive det har kompetansen og personlige egenskaper som fyller rollen. Når det kommer til metode er det noe mindre klart om opplegget utelukkende fungerer på grunn av den kognitive metoden. Som de ansatte også selv sa benyttes ikke den kognitive metoden og da spesielt den metoden utviklet ved Brøset, som eneste tilnærming. KP bruker også andre tilnærminger som for eksempel mer uttalt bruk av gruppe som metode og ikke bare som arbeidsform. Kjernen er like fullt den kognitive tilnærmingen. Vi tar opp igjen dette spørsmålet under avsnittet om nytteverdi og måloppnåelse i gjennomgangen av Sinnemestringen i neste kapittel. Forskjeller og likheter mellom individualsamtaler og gruppetilbud tas også opp der.

For øvrig ønsker vi å nevne et trekk ved kurset som er mer gjennomført i forhold til en del andre kurs og programmer: deltakerne blir ansvarliggjort og det gjøres tydelig for dem hva de kan gjøre selv for å endre sine liv.

Kurset hjalp meg til å innse hvilken rolle jeg har i de valgene jeg tar. [...] jeg innså på kurset at det var opp til meg... før kunne jeg gå og være sint på det offentlige.

Her er den kognitive tilnærmingen god. Man fokuserer på hva man gjør med seg selv som ikke fører en selv videre og forsøker å snu dette. Det virker ikke som om deltakerne har mislikt dette – selv om man kan forstå at det å vende blikket innover i seg selv kan oppleves som både utfordrende og skremmende.

Forbedringspotensialer/hva kan bli bedre?

Kartlegging og forberedelse?

Både jobbkonsulentene og de ansatte ved Ny Mestring nevnte at kartlegging og forberedelse er et forbedringspunkt. Jobbkonsulentene sa for eksempel at

Det kunne vært inntakssamtaler/trekantsamtale mellom jobbkonsulentene, bruker og kognitive programmer [...] Det burde vært enda mer plantet inn blant jobbkonsulentene, enda mer forankret, kanskje kurs internt med de ansatte.

Det er ingenting i evalueringens øvrige material som tilsier det. Tvert i mot har KP grundigere kartlegging enn hva man ser andre steder og i andre tiltak. Likevel er det lett å se at dette punktet henger sammen med et forbedringspotensial som handler om internt samarbeid.

Tettere internt samarbeid med resten av Stavne og Ny Mestring (og Kognitive Program)

At Ny Mestring og for så vidt KP ellers, bør samarbeide tettere med resten av Stavne ble nokså synlig. Det er lite som tyder på at dette går ut over kvalitet eller innhold på selve kurset. Dette går mer på rekrutteringsgrunnlag og det at KP får operere svært fritt. Et sentralt uunngåelig spørsmål er hvorfor ikke det er ventelister og fullt internt trykk på Ny Mestring all den tid kursene har så gode tilbakemeldinger fra brukerne? Flere av dem vi snakket med var innom punktet om samarbeid. Jobbkonsulentene foreslo eksempelvis en samtale halvveis i kursene. Selv om deltakerne ikke trakk frem dette som noe sentralt element, ble det nevnt:

Oppfølging fra livsmestringen var bra. Jeg opplevde [derimot] en distanse til arbeidslederne etterpå og fikk beskjed om å roe fordi jeg var for positiv. Det var tydelig at de ikke visste hva kurset handlet om. Det var lite sammenheng. Det kunne vært gitt mer informasjon til arbeidslederne eller de kunne tatt kurset selv

Oppfølging

Svært mange av dem vi snakket med var enige i at oppfølgingen etterpå kan bli bedre. Blant deltakerne spriket svarene da det ble spurt om hvordan oppfølgingen var:

Ingenting. Vanskelig å følge opp, men det hadde vært det ideelle. Det var en sammenheng mellom kurset og Metaprint der jeg jobbet i tiltak.

Leddene mellom kurset og arbeidslivet kan gjøres tydeligere. Det var lærerikt, men når jeg tenker tilbake på det kan jeg ikke si at jeg tenkte at ”ja, dette kan hjelpe meg til å få arbeid.

Det var altså primært blant de ansatte at oppfølgingen i etterkant var tema, og da sett i sammenheng med de andre punktene her. For deltakernes var ikke dette noen hovedsak, hverken blant dem vi intervjuet eller i evalueringsskjemaene.

Tilpasning til arbeidslinja

Dette siste punktet ble spesielt nevnt av jobbkonsulentene og går på tilpasning til arbeidslinja. Mens det ikke er tvil om at kursene kan ses på og er en del av et rehabiliteringsløp, bør man heller se på rollen som Ny Mestring og Kognitive programmer for øvrig har i en tiltakskjede hvor hensikten er å sluse deltakerne nærmere et ordinært arbeidsliv. Også den avdelingen er nødt til å tilpasse seg endringen i Stavnes nedslagsfelt nærmere arbeidslinja og det å få folk ut i praksis i ordinære arbeidsplasser – hvor eksempelvis nedleggelse av MetaPrint er en del av denne utviklingen:

Det er en stor utfordring å få deltakerne som er i jobb inn i kursene [...] Det er en utfordring med å sende folk til livsmestring på grunn av jobbfokus og arbeidslinja. Det handler ikke om funksjonsnivå, men individuell vurdering, for eksempel i forhold til jobbsituasjon – dette [deltakelse i KP sine kurs og øvrige tilbud] skjer helst i samarbeid med jobb.

Det er nok flere måter å tilnærme seg dette på. Et av spørsmålene fra jobbkonsulentene var om det burde være et tilbud på kveld eller ettermiddag. Man kan også spørre hvordan flere brukere av Stavnes enn det er i dag skal nyttiggjøre seg Ny Mestring-kurset og KPs øvrige tilbud, inkludert individuelle samtaler knyttet til det å mestre hverdagen. Noen deltakere har opplevd at oppfølgingen ikke har vært optimal, men dersom vi sammenlikner disse forbedringspunktene med dem som deltakerne fra Ny Mestring ga, ser vi at dette er forhold som primært ligger på organisatorisk nivå.

4 Sinnemestring

I dette kapitlet redegjøres det for resultatene fra sinnemestringskurset. Etter det drøfter vi funnene. Til slutt i kapitlet diskuteres forbedringspotensialer og organisatorisk plassering av Kognitive Programmer.

Heller ikke deltakerne fra Sinnemestringen hadde noe å utsette på forhåndsinformasjon. Hensikt og mål virker i det hele tatt nokså klart for deltakerne uavhengig av hvilket kurs de skal ta eller om de går til individuelle samtaler. Når det gjelder ansattes forventninger til hva deltakerne skal oppnå, nevnte de spesielt å få bygget *selvfølelse*, minske voldsbruk og lære seg å se offerperspektivet.

Mens tilbakemeldingene fra deltakerne fra Ny Mestring var mer entydige, fikk vi litt mer tvetydige tilbakemeldinger fra dem som hadde deltatt på Sinnemestringskurs. En uttalelse var denne:

Flott kurs... bra organisering med flipover, oppgaver og så videre. Program og metode var også bra. Kurset hadde liten effekt på grunn av gruppesamtaler med feil fokus i stedet for det som utløser sinne. Det ble fokus på generelle årsaker i stedet for hva som utløser mitt sinne. Ville heller hatt én-til-én-samtaler. Hvilken score jeg vil gi? Åtte.

Her uttrykkes det at han mente kurset hadde liten effekt, men gir likevel høyt score på kurset totalt sett. Vedkommende gikk for øvrig til individualsamtaler og disse gav han høyeste score (ti):

Samtalene hjalp meg veldig! Jeg hadde mer utbytte av individualsamtaler samtaler. Det gikk mer direkte på hva det var som gjorde meg sint og hvordan unngå det med teknikker. Det var individualsamtalene som faktisk fungerte. ... mer rettet på det jeg ville snakke om og hverdagslige problemer.

En annen gav også forholdsvis lav score – fire – på grunn av sammensetningen i gruppa. Denne personen hadde i etterkant gått til individuelle samtaler. Da vi spurte han om hvordan disse hadde vært, gav han score åtte og sa:

Jeg hadde mye, mye mer igjen for individualsamtalene enn gruppe.

Disse eksemplene illustrerer at totalbildet er vanskeligere å se ut fra intervjuene. Det var spesielt på grunn av dette at individualsamtaler ble inkludert i evalueringen underveis. Vi ønsket å se om tilbakemeldingene ble annerledes om vi også snakket med informantene om individualsamtalene. For å gi hurtig bilde på det var snittscore på Sinnemestringen uten individualsamtalene 6,5. Vi snakket så med noen som hadde gått til både gruppe og individualsamtaler. Disse hadde større utbytte av å snakke alene med de ansatte, og når vi tok hensyn til det gikk scoren opp til 7,6.

Også deltakerne fra Sinnemestring ble spurt om nytteverdi og måloppnåelse. Mens informantene fra Ny Mestring gjennomgående var positiv til gruppe, var informantene fra Sinnemestring noe mindre enige hvorvidt gruppe var bra og hva ved gruppe som eventuelt var mindre bra. De fleste var i hovedsak enige, men enkelte fant ikke gruppetilbudet like bra som individualsamtaler.

Ser man på gruppe for seg vil en samlet vurdering ut fra evalueringen være at de individuelle målene ble delvis oppnådd. Når vi inkluderer individualsamtaler endrer bildet seg, og svaret blir at individuelle mål er oppnådd sett under ett. Tendensen vi så i evalueringen er likevel at Ny Mestring hadde bedre måloppnåelse enn Sinnemestring. Om dette skyldes manglende datagrunnlag, forskjell i problematikk eller at det er faktiske forskjeller i kursene, kan vi ikke si noe sikkert om. Inkluderer vi individualsamtalene blir forskjellen mellom kursene imidlertid mindre. Fokus i evalueringen var på Ny Mestring, og det kan tenkes at bildet ville vært annerledes om evalueringen hadde hatt likt stort fokus på Sinnemestring. De informantene vi snakket med fra Sinnemestring oppgir å ha delvis nådd målene sine, mens deltakerne fra Ny Mestring svarte klart «ja» på samme spørsmål. Uttalelsene til informantene fra Sinnemestring var altså vanskeligere å tolke, noen av uttalelsene var tvetydig. Ut over det faktum at informantene er fornøyde, er det vanskelig å trekke en bastant konklusjon om Sinnemestringskurset basert på det materialet vi har. Deltakerne har gitt generelt bra tilbakemeldinger og høyt snittscore, samtidig som de formidler at kurset har hatt en effekt. Basert på informantenes uttalelser er inntrykket vårt derfor at voldsbruken er endret i positiv retning og at de andre målene er til dels oppnådd.

Vi så videre en forskjell mellom Ny Mestring og Sinnemestring angående gruppe. En deltaker fra Ny Mestring sa det slik:

Kjemien i gruppen fungerte bra og det har også betydning. Grappa som ble igjen til slutt fungerte bra. Det var det å sitte i gruppe som hadde betydning. Dersom man har en gruppe som fungerer så får man bedre resultater.

Det var ingen av dem vi snakket med fra Ny Mestring som uttalte seg negativt om det å være i en gruppe. Tendensen var heller at de mente at deltakelsen i en gruppe var *avgjørende* for deres utbytte. Deltakerne fra Sinnemestring nevnte ikke dette og der ligger altså en forskjell. Felles for begge tilbudene er at metoden er fremtredende og at tilbudet ikke hviler utelukkende på personer. En deltaker fra Sinnemestring uttalte:

Det var personavhengig, men kunne også vært andre om de hadde samme kompetanse. Kurslederne er en veldig viktig faktor.

Det var altså noe forskjell i hvordan man opplevde gruppesettingen. For Sinnemestring sin del er det relevant å spørre om voldstematikken og graden av hva som står på spill hos de som har utøvd vold, gjør at de føler en mindre grad av frivillighet til deltakelse og dermed er noe mindre positive til gruppe. Også en del andre elementer kan gjøre seg gjeldende, men vi har ikke gått nærmere inn på det. Evalueringen ga et overordnet inntrykk av at informantene hadde nytte av at tilbudet er variert. Dette var spesielt fremtredende vedrørende informantene fra sinnemestringskurset. For det første ved at flere som vi har sett likte gruppe best. For det andre ved at flere som hadde tatt både gruppe og individuelt, mente at det beste var å kombinere begge deler:

Det var bra å ha begge deler... lærerikt. Materie er det samme, men det er en annen metode. Det er lettere å åpne seg [i individualsamtaler]. Til andre ville jeg anbefalt både individualsamtaler og gruppe fordi det er enklere å gi informasjon til flere på en gang. Det ville vært svært ressurskrevende om alle skulle ha individualsamtaler.

For det tredje var inntrykket vårt at et variert tilbud var nyttig, forårsaket av at noen foretrakk individualsamtaler:

Jeg hadde mer utbytte av individualsamtaler. Det gikk mer direkte på hva det var som gjorde meg sint og hvordan unngå det med teknikker. Det var individualsamtalene som faktisk fungerte. Det var mer rettet på det jeg ville snakke om og hverdagslige problemer. Kjørte ikke sinnemestringsopplegget. Brukte sirkelen [sinnesirkelen] i noen sammenhenger, men snakket mer fritt.

Som vi ser hadde informantene ulike preferanser. Noen likte gruppe best, andre individualsamtaler og andre igjen mente kombinasjonen var best. Dette gjaldt altså primært for sinnemestringskursene. Det sist refererte sitatet her illustrerer for øvrig også en annen ulikhet mellom individualsamtaler og gruppetilbudet når vedkommende sier at de ikke «kjørte sinnemestringsopplegget». Et gjennomgående trekk gjeldende for både Ny Mestring og Sinnemestring er nemlig at individualsamtalene følger basis-struktur og tilnærming i Kognitive Programmer, men at de er åpnere i formen:

Det var tydelig at hun brukte de metodene hun skulle bruke. Hun hadde en whiteboard og punkter vi skulle gjennom... Så var det mindre strukturert med en løsere tone. Men også det å gå gjennom punktene vi skulle gjennom...

Tilbakemeldingene er at individualsamtalene i større grad tilpasses hver enkelt innenfor de rammene Kognitive Program gir, samt i et samspill mellom kognitiv tilnærming og andre metoder.

Drøfting av resultatene

For Ny Mestring sin del har vi allerede sett at tilbudet ikke hviler ene og alene på de ansatte, men at det ligger et konkret, velfundert konsept i bunnen. Det samme gjelder da også for Sinnemestring som Ny Mestring er basert på. Men hva konkret er det som fungerer? Er deltakelsen i gruppe utslagsgivende uavhengig av konseptet til Kognitive Programmer? Er det metoden og tilnærmingen som har noe for seg – i eller utenfor gruppe? Og ikke minst: hva kan være årsaken til at resultatene for sinnemestringskursets del er tvetydig og hvordan kan et slikt resultat forstås? Som vi har sett kommer vi ikke bort fra at tilbakemeldingene vedrørende sinnemestringen er noe tvetydige. Det er mange spørsmål som gjør seg gjeldende. Vi skal i det følgende løfte frem noen momenter som bør tas med i en vurdering av betydningen av resultatene. Det første momentet er utgangspunktet for evalueringen og datagrunnlaget og en repetisjon av det.

Nærmere om evalueringen og datagrunnlaget

Før vi går videre inn i en drøfting kan det være nyttig å trekke frem et par ting om evalueringen og datagrunnlaget. Det ene er at dataene ikke gir grunnlag for å trekke bastante konklusjoner hva gjelder sinnemestringstilbudet, men at det åpner for en drøfting rundt mulige forklaringsmåter og tolkninger, samt hvordan man skal eller kan jobbe med brukerne. Hvorvidt resultatene hadde vært annerledes dersom evalueringen hadde mer data, er vanskelig å si. Det vi vet er at de ansatte anbefalte at kvinnegruppen ble inkludert, blant annet fordi

gruppen denne gangen var svært engasjert med stort samhold og gode resultater. Videre måtte manngruppen avlyses/avsluttes på grunn av for lite oppmøte, noe som gjorde at vi ikke fikk foretatt gruppeintervju med disse mennene. For øvrig var det første gang at en gruppe ble avvirket på denne måten. Det er nærliggende å tro at andre omstendigheter rundt manngruppen og en inkludering av kvinnegruppen ville gitt et bedre grunnlag for å trekke konklusjoner. På den andre side har vi heller ingen grunnlag for å si at det faktisk *ville* sett annerledes ut. På grunn av sinnemestringens og den kognitive metodens gode rennommé og at gruppedeltakelse er en del av metodikken der, er det forståelig dersom man undrer seg over tvetydigheten som preger resultatene for sinnemestringens del. Det er uansett et faktum at tilbakemeldingene fra informantene inneholdt svar som klart indikerte at enkelte hadde bedre nytte av individualsamtaler enn gruppesamtaler og at disse tilbakemeldingene primært kom fra informantene som hadde gått på sinnemestringskurs og ikke Ny Mestring-kurs.

Den andre tingen som bør nevnes er utgangspunktet for evalueringen, hvor det ble avtalt at Ny Mestringskurset skulle prioriteres i første rekke. Da det metodiske grunnlaget er det samme og strukturen i kursene er like, ble det ansett som naturlig og gjennomførbart at man også inkluderte Sinnemestring. Forutsetningen for evalueringen var likevel at det ikke skulle gås inn på sinnemestringens metodiske fundament. Vi skulle heller ikke undersøke hvorvidt sinnemestring – det vil si Sinnemestring Brøset Modellen (SBM) – har effekt eller ikke, men se på hvordan et sinnemestringskurs som er utviklet på et annet fagområde og innen et behandlingsmiljø, kan fungere som et kurs for arbeidssøkende unge i et foretak som driver arbeidstrening og rusrehabilitering. Det er flere årsaker til at dette anses som en hensiktsmessig måte å gjøre det på. For det første har evalueringen ikke hatt som siktemål å evaluere SBM. Det er Brøset i gang med selv. For det andre er kurset til Stavne rettet mot utøvere av vold utenfor nære relasjoner og en direkte sammenlikning lar seg muligens ikke gjøre. Spørsmålet som likevel dukker opp er om det er mulig å evaluere Stavne sitt opplegg uten å vurdere SBM. Vi kom frem til at det er naturlig å inkludere SBM i en drøfting av Stavnes opplegg, samtidig som det presiseres at SBM ikke er gjenstand for evalueringen. Dette gjør det nødvendig å si noe om den kognitive metoden.

Den kognitive metoden

Kognitiv metode er velutprøvd og en av de vanligste metodene innen terapi i dag, i sær på grunn av de mange erfaringene og publikasjonene til Aaron T. Beck. Han oppdaget at pasientene i tillegg til de konkrete, psykiske vanskene, slet med tankestrømmer bestående av devaluerende tanker om dem selv, sin personlige verden og fremtiden (Beck 1999; Beck m.fl. 1979). Følgelig mente han det ble viktig å arbeide med nettopp dette og ikke med rekonstruksjon av erfaringer fra barndom og tolkninger av ubevisste konflikter (Norsk

Forening for Kognitiv Terapi 2014). Erfaringene rundt omkring tilnærmingen og metoden er etter hvert blitt mange, og det samme gjelder forskningen på denne terapiformen. For eksempel viser Berge og Repål (2013:44-45) til en rekke referanser vedrørende effekt av kognitiv atferdsterapi ved angst, depresjon, Asbergers Syndrom og ADHD, kroniske søvnproblemer og så videre. Dette gjelder både individualterapi og gruppeterapi (op.cit.). En drøfting av sinnemestringstilbudet til Stavne handler derfor ikke om vurdering av den kognitive metoden i seg selv, men kanskje mer om det som tas opp under neste overskrift.

Effekt av sinnemestringskurs generelt og Sinnemestring Brøset Modellen

Når det kommer til behandling av sinne for menn som slår partner viste en review fra The Cochrane Collaboration at det er fortsatt er for få randomiserte, kontrollerte studier til å konkludere om effekt av behandling ved kognitiv atferdsterapi for menn som utøver vold i nære relasjoner (Smedslund m.fl. 2012). Berge og Repål (2013) mener å se at forskningen i liten grad har kunnet si hvem som har utbytte av kognitiv atferdsterapi, men at inntrykket deres er at metoden passer for de fleste grupper. Fra starten av har dessuten behandling av sinne – i eller utenfor nære relasjoner, vært sentralt i den kognitive tilnærmingen helt fra starten av (Beck 1999). At det er gjort få undersøkelser på dette feltet, er Palmstierna m.fl. (2012) enige i, men de konkluderer med at Sinnemestring Brøset Modellen har effekt i forhold til behandling av voldsutøvelse i nære relasjoner. Også en masteroppgave som så på effekt av SBM kom frem til at det var en nyttig intervensjon (Jarwson 2010). Når disse viser til at metoden har hatt effekt, er det innforstått at også bruk av gruppe har effekt. På den andre side er det ikke kjent om tilsvarende individuell behandling viser samme effekt gitt ellers bruk av samme metode og tilnærming.

Det vi kan vise til er at klinisk og praktisk erfaring innen både terapi og sosialt arbeid for øvrig tilsier at for enkelte er det den dype individuelle samtalen med fokus på akkurat dette individets utfordringer som hjelper, mens for andre gir verdien av å dele erfaringer, høre på andre og erfare seg selv i møte med andre mennesker mer effekt. Dessuten er SBM en anerkjent metode som myndighetene ønsker å utvide og satse på, noe som øker anseelsen deres. Den økte bruken av sinnemestringskurs har også ført til at det parallelt har vært reist kritikk mot (en ensidig) satsing på denne typen kurs generelt i Norge som tiltak mot partner- eller familievold. Blant annet har Per Isdal fra Stiftelsen Alternativ Til Vold kommentert at å gå på kurs er utilstrekkelig for folk med alvorlige problemer (Aftenposten.no 16.09.2014). En måte å imøtegå en slik kritikk er nettopp å supplere kursene med individuelle samtaler som går i dybden på individuelle faktorer, spesielt i de mer alvorligere tilfellene. Dette forutsetter at de ansatte har kompetanse til å drive denne form for behandling. Vi vil ikke ta kompetansediskusjonen videre her, men ønsker å vektlegge viktigheten av å kvalitetssikre

tilbudet som Stavne gir. Det er ikke funnet noen kritikkverdige forhold hva gjelder dette, men vi registrerer at det er ulike meninger om hvem som skal drive med behandling av voldsutøvere. Vi understreker om at vi nå drøfter sinnemestringsdelen av Stavnes tilbud og ikke Ny Mestring-delen. Mens Ny Mestring er profilert og innrettet som et kurs for Stavnes brukere – om enn med grenser og gråsoner opp mot behandling – er sinnemestringskurset både hva gjelder innhold og kjennetegn på deltakere, mer over i et annet fagområde enn det som Stavne tradisjonelt har drevet med.

Et annet spørsmål er om terapi og gruppebehandling mot vold utenfor nære relasjoner har effekt og eller mer korrekt: hvilken form for terapi og behandlingsopplegg som fungerer. Her kan man gå til både de ulike teorier om og forskning på vold, og ikke minst se til all den kliniske erfaringen som finnes. Hva man skal sammenlikne med kommer også an på hvordan man definerer arbeidet sitt. Er det kursvirksomhet, vil man kanskje se på om andre innenfor NAV-systemet eller noen av deres oppdragstakere har lignende erfaringer. Er det terapi, leter man kanskje i psykiatrien og øvrige behandlingsmiljøer. Og anser man seg som et rehabiliteringstiltak i sosialt arbeid, vil muligens helt andre parametere gjøre seg gjeldende. Det er ikke vår ambisjon å gå inn i dette, men vi stiller spørsmålet for å vise at sinnemestringstilbudet til Stavne like mye må se til behandling og rehabilitering av voldsutøvere generelt som til familievold. Det er også et poeng å illustrere hvordan landskapet sinnemestringskurset til Stavne beveger seg i er stort og går over flere fagområder, forskningsfelt og forskningstradisjoner. Vi skal nå gå nærmere inn på gruppebehandling versus individuell behandling.

Gruppe eller individuell behandling?

Bruk av gruppe i behandling av mennesker har en lang historie og er vel ansett innen flere retninger og fagfelt. Innen kognitiv atferdsterapi er den mye brukt med dertil hørende dokumentasjon på effekt, innen for eksempel angstlidelser (Berge og Repål 2013:124-125). Og innen andre terapiretninger er gruppedeltakelse også en velbrukt metode. I gestaltterapien er det for eksempel en uttalt hensikt at man søker å øke individets innsikt i hva som skjer med en selv i møte med andre mennesker (Yontef 1993) og man anerkjenner dermed det å jobbe i og med grupper. Videre har gruppen som enhet vært en vel ansett «klient» innen sosialt arbeid hvor man bevisst bruker gruppen og gruppeprosessen for å bringe mennesker videre (Schulman 1992). Når evalueringen viser tvetydighet vedrørende opplevelse av å delta i gruppe, handler det derfor ikke om diskreditering av gruppe som metode, men heller at det gir en mulighet for å spørre om det ut fra dette kan være slik at et differensiert tilbud med individualsamtaler og gruppesamtaler i kombinasjon eller hver for seg i sum gir det beste resultatet. Så er det klart at hele fundamentet som tilbudet hviler på, er basert på

gruppedeltakelse. Foruten noen forutgående individualsamtaler er SBM gruppebasert, og når man har sett på effekt av SBM, er gruppedeltakelse en del av metoden.

For øvrig er det en vesensforskjell på bruk av gruppen i SBM og på Stavne i forhold til mer tradisjonelle terapeutiske gruppetilbud. Berge og Repål (2013:123) refererer til hvordan man innen den kognitive tilnærmingen bruker gruppen mer som en pedagogisk metode og tilnærming og mindre for å drive gruppeterapeutiske prosesser. Vi forstår sinnemestringsgruppen mer som en pedagogisk enhet enn som en terapeutisk enhet eller i det minste som å være en mellomting mellom disse to forståelsene. En slik todeling kan for det første bidra til å klargjøre/tydeliggjøre hvordan et arbeidstrenings- og rusrehabiliteringstiltak kan importere en modell utviklet i et behandlingsmiljø og brukes som tiltak for deres brukere. Forståelsen av disse to måtene å bruke gruppen på kan anses som en bro mellom sosialt arbeids gruppearbeid og behandlingstradisjonens gruppebaserte behandlingsform. Sagt med andre ord: tilbudet kan med rette – og ut fra hvordan Stavne selv organiserer opplegget – forstås som et kurs på lik linje med andre kurstilbud om man vektlegger pedagogikken mer enn terapien. Like fullt er det ulikt andre kurs eller tiltak hos Stavne fordi man eksplisitt søker å skape målbare endringer hos brukernes tankesett og ikke ved deres evne til for eksempel å sette opp en CV.

En slik todeling kan for det andre få betydning for hvor «obligatorisk» man skal anse gruppedeltakelse å være. Fravær fra en klasse med tilhørende emne for dagen er lettere å erstatte på andre måter enn om gruppedeltakelse er poenget i seg selv gjennom gruppeterapi, og det skulle heller ikke da være noen grunn til å betvile om man kan åpne for individuelle løp. Valg av gruppe som tilnærming kan dermed ses like mye som et praktisk og økonomisk spørsmål. Igjen vil vi ikke konkludere med hva som er bedre enn det andre. Ut fra det vi kan se i denne evalueringen, er Stavne tjent med å være åpne for både individuelle løp og mer gruppebaserte løp, uavhengig av om man kaller det for kurs, behandling eller annet.

Er det kursets struktur og ramme som forårsaker effekt?

Videre kan man tematisere om det er kurset rammer og struktur som fungerer og ikke det metodiske innholdet. Hva om man trekker ut alt som har å gjøre med den kognitive metoden og sinnemestringsmodellen, beholder struktur, rammer og form, erstatter den med en annen metode og samtidig beholder det klientrettede endringsarbeidet? Fordi om man sammenlikner med tradisjonelle tilbud innen sosialt arbeid, er tilbudet til kognitive programmer langt mer strukturert og komprimert enn det meste av klientarbeidet ellers om man ser bort fra det som er rene kurs i datakunnskap, CV-skriving og lignende. En slik tilnærming kan være nyttig for å dra mest mulig erfaring, kunnskap og nytte ut av kurskonseptet. Et videre arbeid og

internrevisjon ved Stavne med eller uten sinnemestringstilbud bør inkludere hvorvidt et (nytt) syn på klientarbeid kan videreutvikles innen mer kurslignende rammer, i tillegg til det øvrige tradisjonelle klientarbeidet. I en tid hvor sosialt arbeid ikke alltid oppleves å bli verdsatt i den grad man kanskje ønsker, vil opplegg med tydelig mål, start og avslutning kunne synliggjøre det arbeidet som legges ned i arbeid med klientene. Med dette er det absolutt ikke sagt at det øvrige tradisjonelle klientarbeidet er lite målrettet eller er formløs, men at klientarbeid innen kursrammer kan være et annerledes supplement eller alternativ. Når det er sagt vil det ikke alltid la seg gjøre å skille den kognitive metodikken fra kursenes struktur og rammer fordi den kognitive metoden nettopp innebærer en identifiserbar form, med for eksempel hjemmeoppgaver og analyse/etterprøving av situasjoner.

Forbedringspotensialer/hva kan bli bedre

Forbedringspunktene i denne evalueringen har ikke vært mange sett under ett. Dette samsvarer med at tilbakemeldingene fra dem som har brukt tilbudene har vært gode. En vi spurte som hadde gått i gruppe hadde lite å komme med her: «Vet ikke, det var det beste kurset jeg har gått på av de tre sinnemestringskursene jeg har gått på». Dersom vi skulle trekke frem noe går det to ting, hvor begge har vært nevnt tidligere i evalueringen. Den ene går på at par informanter mente at oppfølgingen kan bli bedre. Hvorvidt dette er en tilbakemelding som burde gå til KP eller andre, er ikke godt å si. De fleste er innforstått med at det er snakk om tidsavgrensede kurs hvor de ansatte i utgangspunktet ikke har koordineringsansvar for personens videre prosess. Vi vil ikke gå nærmere inn på dette for Sinnemestringens del isolert sett. Det vi imidlertid vil trekke frem som ting nummer to, er det samme som ble nevnt angående KP sitt forhold til resten av Stavne. For Sinnemestringen på dette punktet gjelder det samme som vi trakk frem under forbedringspotensialer til Ny Mestring: Det kan med fordel være et tettere internt samarbeid mellom Stavne og KP om deltakere fra Stavne som har gått på Sinnemestring.

Organisatorisk plassering

Evalueringen har også vurdert organisatorisk plassering. Er det naturlig at Stavne har tilbud som Ny Mestring og Sinnemestring? Det er ingenting i evalueringen hverken ut fra våre vurderinger eller ut fra informantenes uttalelser, som tilsier at Ny Mestring bør ligge et annet sted – tvert imot. Samtlige informanter mener Ny Mestring bør ligge under Stavne, og slik det har kommet frem under evalueringen er kurset et godt tilbud til de som trenger støttetiltak i veien mot skole eller jobb. Kursets høye score fra deltakerne tilsier at det ikke bør flyttes på.

For Sinnemestring sin del er det noe mer usikkert. Det kan i noen henseender sies å være i ytterkant av Stavnes primærarbeidsoppgaver. Den spesifikke problematikken, kombinert med alvorlighetsgraden gjør at kurset kanskje hører naturlig til et annet sted. Mange av deltakerne ved Sinnemestring er dessuten ikke under Stavne. Hvor mye Sinnemestring da gagnar Stavne kan det da stilles spørsmålstegn ved. Hvorvidt man bør gjøre noe med det, er en annen sak. Kognitive Programmer hvor Sinnemestring var utgangspunktet for avdelingens arbeid, drives i stor grad av støtte fra eksternt hold. Av den grunn kan det synes uheldig å omorganisere. De ansatte selv ved Kognitive Programmer er åpne for at kurset kan legges til et annet sted og ser at det er i ytterkant av hva Stavne skal drive med. De øvrige av dem vi snakket med anså ikke dette som et sentralt tema. Jobbkonsulentene mente det burde ligge på Stavne, blant annet fordi det gjør det lettere å sende deltakere dit. Deltakerne vi snakket med mente organisatorisk plassering var riktig eller de hadde ingen formening om det. Sinnemestring på Brøset hadde bare positivt å si om Stavnes arbeid:

Vi vurderer opplegget som bra og seriøst. Stavne er en ressurs for oss i utvikling av modellen. De har høy faglighet og en god link til oss. De er gode samarbeidspartnere. De har bra nettverkssamarbeid, er tverretatlig og handlingskraftig.

Denne tilbakemeldingen anses som sentral, sammen med det faktum at ingen andre informanter så noe utfordring med dages organisering. Dersom det ikke er et problem i seg selv med organisatorisk plassering, kan man i godt tverretatlig og tverrfaglig ånd mene at kurset gjør seg bra slik det er; man fikser ikke på noe som ikke er ødelagt. Tilbakemeldingen om plassering kan like fullt være viktig dersom man videre er nødt til å gjøre en rasjonell nytte-kostnad-vurdering og dersom ekstern støtte avsluttes/reduseres kraftig. I en annen økonomisk virkelighet og eventuelt politisk bestemt kurs for Stavne anses det lettere å argumentere for å opprettholde Ny Mestring-kurset enn Sinnemestringskurset under nåværende organisatorisk plassering. I så fall vurderes grunnlaget for å søke om nye midler basert på (erfaringene fra) Ny Mestring-kursene som gode. Inntil videre er det altså ingenting som tyder på at endringer bør gjøres med Kognitive Programmers organisatoriske plassering.

5 Avslutning

Denne evalueringen har sett på Kognitive Program i en kontekst av arbeidsrehabilitering. Hovedvekten har vært lagt på Ny Mestrings-programmet for grupper, men også sinnemestringsprogrammet og de kognitive programmenes individualsamtaler er evaluert. Vi har til dels beskrevet det metodiske innholdet og vurdert hva som gjør at tilbudene fungerer, men har ikke sett på kognitiv tilnærming eller sinnemestringens metode i seg selv. Videre er hovedvekten lagt på brukererfaringer. Vi bearbeidet Stavnes evalueringsskjema for Ny Mestring-kurs og intervjuet deltakere fra både Sinnemestring og ny Mestring, samt deltakere som hadde tatt individualsamtaler. I tillegg intervjuet vi ansatte fra Stavne og Brøset Sinnemestring.

Tendensen vi så i evalueringen var at Ny Mestring hadde noe bedre måloppnåelse enn Sinnemestring. Det vi så var at uttalelsene til informantene fra Sinnemestring var vanskeligere å tolke, at noen av uttalelsene var tvetydig. Om forskjellen skyldes manglende datagrunnlag, faktiske forskjeller i kursene eller ulike deltakergrupper med annerledes problematikk, kan vi ikke si noe sikkert om. En del av dette må tilskrives utfordringene som deltakergruppen til Sinnemestring har slik vi har beskrevet på side 13. Videre kan dessuten Sinnemestringskurset og gruppedeltakelse ses på som starten på en prosess som fortsetter med individualsamtaler – hvor man gradvis erkjenner og begynner å jobbe med problematikken. Dermed kan det forklare at noen er noe uklare eller negative i uttalelsene. Det kan tenkes også resultatet for Sinnemestring ville sett annerledes ut i positiv retning gitt andre rammer og fokus i evalueringen. Uansett vil vi minne om evalueringens viktigste funn:

Den overordnende tilbakemeldingen fra deltakerne og funnet fra evalueringen er at Kognitive Programs tilbud og kurs vurderes som meget bra. Øvrige oppsummeringer fra evalueringen følger nå:

- Ny Mestring får svært gode tilbakemeldinger fra deltakerne. På en skala fra en til ti er snittscore 8,1 som må anses som svært høyt.
- Sinnemestring gjør det også bra, enn med litt mindre tydelige tilbakemeldinger. Likevel gir de vi snakket med en snittscore på 7,6. Årsaken til den høye scoren tilskrives at det gis tilbud om individualsamtaler til de som av ulike grunner ikke kan eller finner seg til rette i gruppe.

- Kombinasjonen av tilbud om gruppe og individualsamtaler vurderes å være et kriterium for fortsatt gode tilbakemeldinger for Kognitive Program sett under ett. Stavne har truffet bra med et gruppekonsept og for noen er individualsamtaler best.
- Videre har vi sett at deltakerne når sine individuelle mål. For Sinnemestring er dette noe mindre klart, men totalbildet er at individuelle mål er oppnådd hos deltakerne.
- Når vi skal konkludere angående måloppnåelse og nytteverdi må vi skille mellom Ny Mestring og Sinnemestring. Evalueringen viser at Ny Mestring har nytteverdi og måloppnåelse i forhold til endring av tankemønstre/uhensiktsmessig atferd, bedret livskvalitet og tilknytning til arbeidsliv oppnås. Evalueringen har ikke sammenliknet med andre som ikke har tatt kurset. For Ny Mestring sin del er det altså enklere å konkludere, mens det er noe vanskeligere å tolke uttalelsene til deltakerne fra Sinnemestring og fordi datamaterialet er mindre. Vi så at voldsbruken er endret positivt, at endring av tankemønstre og uhensiktsmessig atferd er oppnådd, mens bedret livskvalitet delvis er oppnådd. Med et vist forbehold konkluderer vi med at målene sett under ett er oppnådd.
- Kognitive Program har laget tilbud ut fra den kognitive tilnærmingen som deltakerne klarer å tilegne seg.
- Evalueringen viser at årsaken til at tilbudet har nytteverdi er både engasjerte, inkluderende og kompetente ansatte og et godt faglig fundert og strukturert opplegg.

5.3 Anbefalinger

- Vi anbefaler at Ny Mestring fortsetter å være et tilbud som Stavne har i fremtiden. Spørsmålet vil heller være om det er mulig å ta bort et tilbud som får så gode tilbakemeldinger. Sinnemestring er noe på siden eller i ytterkant av Stavnes arbeidsoppgaver, men det er ingenting fra evalueringen som tyder på at det er nødvendig å endre på det.
- Kognitive Program sin rolle bør tydeliggjøres mer internt, og samarbeidet mellom Kognitive Program og resten av Stavne bør gjøres mer strømlinjeformet. Den interne organiseringen kan forbedres. Dette gjelder primært Ny Mestring. Begrunnelsen er at det på grunn av høye score og gode tilbakemeldinger burde være ventelister og stort trykk av Stavnes deltakere som vil ta kurset/kursene. Selv om vi tar høyde for at

brukergruppen kan ha sine årsaker til ikke å ville på kurs eller stille opp på kurs man har takket ja til eller begynt på, kan det stilles et betimelig spørsmål: hvorfor er det ikke flere som tar kurset/kursene?

- I forlengelsen av forrige punkt bør Kognitive Program undersøke om det som støttetiltak er godt nok tilpasset Stavnes økte fokus på arbeidspraksis og opplæring i ordinære bedrifter.
- Stavne og Kognitive Program bør se på behov og muligheter for å utvide lengden på kursene, dette ut fra uttalelsene til deltakerne.

6 Referanser

Aftenposten.no 16.09.2014: Sinte mødre lærer å slutte å slå på sinnemestringskurs.

Beck AT. Prisoners of hate: *The cognitive basis of anger, hostility and violence*. New York: Harper Collins Publishers Inc; 1999.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford Press.

Berge. T. og A. Repål (2013): *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Elvegård, K (2010): «Det er ikke korgutter!». *Evalueringsav Gjengangerprosjektet. Et samarbeid mellom Stavne Gård, Trondheim kommune og Sør-Trøndelag politidistrikt*. NTNU Samfunnsforskning AS

Leichsenring, Falk m. fl. (2014): Long-Term Outcome of Psychodynamic Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Social Anxiety Disorder. *Am J Psychiatry* 2014.

Norsk Forening for Kognitiv Terapi (2014): Litt historikk.
<http://www.kognitiv.no/historikk/cms/34>

Palmstierna T, Haugan G, Jarwson S, Rasmussen K, Nøttestad JA. Cognitive – behavior group therapy for men voluntary seeking help for intimate partner violence. *Nord J Psychiatry* 2012; 66:360–365.

Schulman, Lawrence (1992). *The Skills of Helping Individuals, Families and Groups. Third Edition*. Illinois: F.E. Peacock Publishers, Inc.

Smedslund G., T.K. Dalsbø, A.K. Steiro, A. Winsvold og J. Clench-Ass. (2012). Cognitive behavioral therapy for men who physically abuse their female partner. *Cochrane Database Syst Rev*. 2007 Jul 18;(3):CD006048

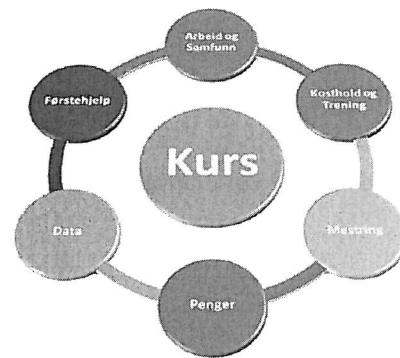
Stavne (2012): Kursprogram ved Stavne høsten 2012

Stavne (udatert): Folder med beskrivelse av tilbudet til Kognitive Program

Stavne, Kognitive Program (2013): Årsmelding til Helsedirektoratet

Yontef, G.M. (1993): *Awareness, Dialogue & Process. Essays in Gestalt Therapy*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.

Vedlegg



Evalueringskjema for kurs ved Stavne Arbeid og Kompetanse

Vi håper at du har hatt en fin tid på kurs. For at våre kurs skal bli best mulig er det viktig for oss å få en skikkelig tilbakemelding på hvordan du har opplevd kurset. Det kan være en nyttig oppsummering for deg og en viktig spore for at vi skal lage et best mulig kurs for de som skal delta på kurs senere.

Dine erfaringer er viktig for oss.

Derfor håper vi at du vil svare på spørsmålene under.

(Hvis du vil svare muntlig kan du snakke med kursleder direkte, så kan kursleder hjelpe til å skrive dem ned.)

Hvis du trenger mer plass så bare skriv på baksiden eller be kursleder om mer papir.

Hvilket kurs gjelder denne evalueringen?

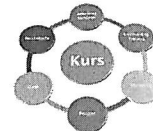
Hvilke forventninger hadde du på forhånd?

I hvilken grad svarte kurset til dine forventninger? (sett kryss)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(bunn)					(topp)					

Fikk du svar på de spørsmålene du hadde eller stilte? (sett kryss)

Ja	Delvis	Nei
☐	☐	☐



Hvilken vanskelighetsgrad hadde kurset for deg?

Enkelt Passe Vanskelig

--	--	--

Hva er du spesielt godt fornøyd med på kurset:

--

Kan du fortelle litt om hva du savnet på kurset?

--

Å undervise handler om kommunikasjon. Det er viktig for kursholder å vite om du synes du ble hørt og sett og om dine behov for kunnskap ble ivaretatt. Fortell gjerne litt om hvordan du opplevde å bli møtt og hvordan kursholder gjennomførte kurset:

--

Vi vil gjerne vite om du har forslag til hvordan kurset kan bli bedre?

--

Takk for at du tok deg tid og velkommen til flere kurs på Stavne.

Grunnleggende levereregler (75 ledd)

NR: _____

Dato: _____

INSTRUKSJON: Nedenfor følger en liste med utsagn som folk ofte bruker for å beskrive seg selv. Vennligst les hvert utsagn og avgjør hvor godt det beskriver deg. Dersom du er i tvil, så svar på grunnlag av hva du føler og ikke på grunnlag av hva du tror er riktig. Velg det tallet som best beskriver deg ved å skrive tallet på linjen til venstre for utsagnet.

TALLKODER:

- 1 = Beskriver meg ikke**
- 2 = Beskriver meg stort sett ikke**
- 3 = Beskriver meg litt**
- 4 = Beskriver meg ganske godt**
- 5 = Beskriver meg stort sett slik jeg er**
- 6 = Beskriver meg helt presis**

EKSEMPEL: 10. 4 Jeg er bekymret for at folk ikke vil like meg

-
- ___ 1. I mesteparten av tiden har jeg ikke noen som har gitt meg omsorg eller har brydd seg skikkelig om alt som har hendt meg.
 - ___ 2. Generelt kan jeg si at det ikke er noen som har gitt meg varme, kos og kjærlighet.
 - ___ 3. I stort sett hele mitt liv har jeg følt at jeg ikke er spesiell for noen.
 - ___ 4. Stort sett har jeg ikke hatt noen som egentlig lytter til meg, forstår meg eller oppfatter mine innerste behov og følelser.
 - ___ 5. Jeg har sjelden hatt en sterk person som kunne gitt meg gode råd eller veiledning når jeg ikke er sikker på hva jeg skal gjøre.

_____ Emosjonell deprivasjon (e.d.)_

- ___ 6. Jeg klamrer meg til folk som står meg nær fordi jeg er redd for at de vil forlate meg.
- ___ 7. Jeg trenger andre så sterkt at jeg er redd for å miste dem.
- ___ 8. Jeg er bekymret for at de som står meg nær vil forlate meg eller avvise meg.
- ___ 9. Når jeg føler at noen jeg bryr meg om trekkes bort fra meg blir jeg desperat.
- ___ 10. Noen ganger er jeg så bekymret for at andre skal forlate meg at jeg driver dem unna.

_____ Avvisning/Ustabilitet (ab)_

- ___ 11. Jeg føler at folk vil utnytte meg
- ___ 12. Jeg føler jeg må forsvare meg mot andre ellers vil de forsøke å skade meg.
- ___ 13. Det er bare spørsmål om tid før noen forråder meg.
- ___ 14. Jeg er nokså mistenksom på andre folks motiver.
- ___ 15. Jeg er vanligvis på utkikk etter de baktanker folk har om meg.

_____ Misbruk/ Mistillit (ma)___

- ___ 16. Jeg passer ikke inn.
- ___ 17. Jeg er fundamentalt forskjellig fra andre mennesker.
- ___ 18. Jeg tilhører ingen steder; jeg er noe for meg selv.
- ___ 19. Jeg er fremmed ovenfor andre.
- ___ 20. Jeg føler meg alltid utenfor i forhold til alle grupper.

_____ Sosial isolering/fremmedgjøring (si)___

- ___ 21. Ingen av de jeg begjærer vil elske meg hvis de så mine feil.
- ___ 22. Ingen jeg begjærer ville stå meg nær dersom hun/han kjente hvordan jeg egentlig er.
- ___ 23. Jeg fortjener ikke kjærlighet, omtanke og respekt fra andre.
- ___ 24. Jeg føler at ingen vil kunne elske meg.
- ___ 25. Det er for mye uakseptabelt ved meg til å avsløre meg for andre.

_____ Defekter/Skam (ds)___

- ___ 26. Nesten ingen ting jeg gjør på jobben (eller skolen) er så godt som det andre folk gjør.
- ___ 27. Jeg er inkompetent når det gjelder ferdigheter.
- ___ 28. De fleste andre er mer kapabel enn meg når det gjelder arbeid og ferdigheter.
- ___ 29. Jeg er ikke så talentfull som de andre er i deres arbeid.
- ___ 30. Jeg er ikke så intelligent som de fleste andre når det gjelder arbeid eller skole.

_____ Feiling (fa)___

- ___ 31. Jeg føler meg ikke i stand til å klare meg på egen hånd i hverdagen.
- ___ 32. Jeg tenker på meg selv som en avhengig når det kommer til hvordan jeg fungerer til daglig.
- ___ 33. Jeg mangler sunn fornuft.
- ___ 34. Min dømmekraft kan ikke stoles på i hverdagssituasjoner.
- ___ 35. Jeg er usikker på min egen evne til å løse de hverdagsproblemer som dukker opp.

_____ Funksjonell avhengighet (di)_

- ___ 36. Jeg klarer ikke å unngå å føle at noe galt snart vil skje.
- ___ 37. Jeg føler at en katastrofe (natur, kriminalitet, økonomi, sykdom) kan oppstå hvert øyeblikk.
- ___ 38. Jeg er bekymret for å bli angrepet.
- ___ 39. Jeg er bekymret for at jeg skal miste alle pengene mine og bli fattig.
- ___ 40. Jeg er bekymret for at jeg kan få alvorlig sykdom, selv om intet alvorlig har blitt diagnostisert av legen.

_____ Sårbarhet for sykdom el./Skade (vh)_

- ___ 41. Jeg har ikke vært i stand til å selvstendiggjøre meg i forhold til mine foreldre på samme måte som mine jevnaldrende har.
- ___ 42. Mine foreldre og jeg synes å være overinvolvert i hverandres liv og problemer.
- ___ 43. Det er veldig vanskelig for både mine foreldre og meg å holde intime detaljer skjult for hverandre uten å føle seg skyldbetyngt eller sveket.
- ___ 44. Jeg føler ofte at mine foreldre lever gjennom meg – jeg har ikke mitt eget liv.
- ___ 45. Jeg føler ofte at jeg ikke har min egen identitet eller er forskjellig fra mine foreldre eller partnere.

_____ Sammenfiltring/Mangelfullt utviklet jeg (em)_

- ___ 46. Jeg tror at hvis jeg gjør som jeg ønsker ber jeg om bråk.
- ___ 47. Jeg føler at jeg ikke har annet valg enn å gi etter for andres ønsker for ellers vil de slå tilbake eller avvise meg.
- ___ 48. I forholdet til andre lar jeg dem ha styringen.
- ___ 49. Jeg lar alltid andre gjøre valg for meg så jeg vet egentlig ikke hva jeg vil.
- ___ 50. Jeg har store vansker med å kreve at mine rettigheter blir respektert og at man tar hensyn til mine følelser.

___ Underdanighet (sb)_

- ___ 51. Jeg er den som vanligvis ender opp med å ta vare på personer som står meg nær.
- ___ 52. Jeg er et godt menneske fordi jeg tenker mer på andre enn meg selv.
- ___ 53. Jeg er så opptatt med å ordne for de jeg er glad i at jeg for liten tid til meg selv.
- ___ 54. Jeg har alltid vært den som lytter til alle andres problemer
- ___ 55. Folk ser meg som en person som gjør alt for mye for andre og ikke nok for meg selv.

___ Selvforsakelse (ss)_

- ___ 56. Jeg er for sjenert til å vise positive følelser for andre (ex. varme, vise at jeg bryr meg).
- ___ 57. Jeg syntes det er flaut å gi uttrykk for mine følelser for andre.
- ___ 58. Jeg syntes det er vanskelig å være varm og spontan.
- ___ 59. Jeg kontrollerer meg så mye at folk tror jeg ikke har følelser.
- ___ 60. Folk ser på meg som følelsesmessig forknytt.

___ Emosjonell hemming/Overkontroll (ei)_

- ___ 61. Jeg må være best i det aller meste av det jeg gjør; jeg aksepterer ikke å være nest best.
- ___ 62. Jeg prøver å gjøre mitt beste, jeg slår meg ikke til ro med ”godt nok”.
- ___ 63. Jeg må oppfylle alle mine forpliktelser.

___ 64. Jeg føler at det er konstant press på meg for å oppnå resultater og få ting gjort.

___ 65. Jeg lar meg ikke slippe unna lett eller lage unnskyldninger for mine feil.

_____Strengt standarder/Overdreven kritisk (us)_____

___ 66. Jeg har store vansker med å akseptere nei for et svar når jeg ønsker noe fra andre mennesker.

___ 67. Jeg er spesiell og skulle ikke akseptere mange av de begrensinger som pådyttes folk.

___ 68. Jeg hater å bli hemmet eller tvunget fra å gjøre som jeg vil.

___ 69. Jeg føler at jeg ikke trenger å følge de normale reglene og normene som andre folk følger.

___ 70. Jeg føler at mine bidrag er mer verdifull enn de bidrag andre kommer med.

_____Ta seg til rette/Grandiositet (et)_____

___ 71. Jeg klarer ikke å disiplinere meg til å fullføre rutinemessige eller kjedelige oppgaver.

___ 72. Hvis jeg ikke kan nå et mål blir jeg lett frustrert og gir opp.

___ 73. Jeg har vansker for å utsette umiddelbar tilfredsstillelse for å oppnå langsiktige mål.

___ 74. Jeg kan ikke tvinge meg selv til å gjøre ting jeg ikke liker selv om jeg vet at det er til mitt eget beste.

___ 75. Jeg har sjelden klart å holde meg til det jeg har besluttet.

_____Utilstrekkelig selvkontroll/Selvdisiplin (is)_____

REGISTRERINGSSKJEMA - UM**Navn:****DATO:****I PERSONLIGE DATA**

1. Født: _____

2. Fødested: _____

3. Skole /Utdanning:_____

4. Arbeidserfaring_____

6. Hobbier / aktiviteter

7. Har du kjæreste nå?_____

8. Kontakt med hjelpeapparatet. Tidligere eller nå (art, varighet og utbytte):

II DINE ERFARINGER MED ANDRES VOLDSBRUK

6) Vitne til at mor mishandles av sin partner? Ja ☐ Nei ☐

7) Vitne til mishandling av søsken? Ja ☐ Nei ☐

Dersom ja, hvem mishandlet? _____

8) Har du selv vært utsatt for fysiske overgrep fra familiemedlemmer? Ja ☐ Nei ☐

Dersom ja, hvem mishandlet? _____

9) Har du selv vært utsatt for andre former for overgrep fra familiemedlemmer? Ja ☐ Nei ☐

Dersom ja, hva slags overgrep, og fra hvem: _____

10) Har du selv vært utsatt for overgrep fra andre enn familiemedlemmer? Ja ☐ Nei ☐

Dersom ja, hva slags overgrep, og fra hvem: _____

11 a) Ble du utsatt for mobbing på skolen? _____

11 b) Mobbet du andre på skolen? _____

III KARTLEGGING AV EGEN VOLDSBRUK

- 12) Har du brukt fysisk vold mot noen av følgende personer (Dvs. enhver bruk av fysisk makt som smerter, skremmer eller skader andre):

	Ja	Nei	Antall ganger	Antall pers.
Nåværende kjæreste	☐	☐		
Tidligere kjæreste	☐	☐		
Andre barn og ungdommer	☐	☐		
Øvrige familie	☐	☐		
Andre (Hvem?)	☐	☐		
Fremmede	☐	☐		

- 13) Har du brukt seksuell vold mot noen (dvs. enhver handling av seksuell art som denne personen ikke vil eller ikke liker, eller som for denne personen har vært skremmende, smertefull eller gitt skade):

	Ja	Nei	Antall ganger	Antall pers.
Nåværende kjæreste	☐	☐		
Tidligere kjæreste	☐	☐		
Andre barn og ungdommer	☐	☐		
Øvrige familie	☐	☐		
Andre (hvem?)	☐	☐		
Fremmede	☐	☐		

14) Har du opptrådt skremmende eller truende mot noen av følgende personer:

	Ja	Nei	Antall ganger	Antall pers.
Nåværende kjæreste				
Tidligere kjæreste				
Andre barn og ungdommer				
Øvrige familie				
Andre (Hvem?)				
Fremmede				

15) Vold i løpet av siste år. Nedenfor følger en liste over forskjellige former for fysisk, psykisk, seksuell vold og materiell vold. Noe av dette har du kanskje ikke selv kalt vold, men har av andre blitt opplevd som vold eller maktbruk. Her er det viktig at du også ser handlingene fra offerets side. Kryss av for det som for deg er riktig antall ganger:

	aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	oftere
Slag mot hode/ansikt					
Slag mot kropp					
Knyttneveslag					
Gripe/Suge tak i					
Holde fast					
Klype					
Riste					
Dytte					
Legge i bakken					
Sparke					

	aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	oftere
Kvelertak					
Bite					
Lugge					
Vri armen					
Holde opp mot veggen					
Slå med gjenstand					
Juling (flere spark/slag)					
Bruke skytevåpen					
Bruke kniv					
Bruke andre våpen					
Tvinge/Skremme til samleie					
Tvinge/Skremme til andre typer seksuelle handlinger					
Ødelegge gjenstander					
Kaste gjenstander					
Slå i stykker døra					
Kaste mat					
Slå i vegger eller bord					
Skade, plage eller vanskjømte kjæledyr/husdyr					

	aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	oftere
True med å ta livet av					
True med selvmord					
True med å slå eller mishandle					
True med å ødelegge eiendom eller gjenstander					
True med å misbruke seksuelt					
True med å slå opp med kjæresten					
Ikke holde avtaler eller bli borte uten å si fra					
Utroskap					
Uttrykke intens sjalusi					
Verbale ydmykelser eller nedrakking					
Negative kallenavn					
Skremme/Tvinge andre til å gjøre ting de ikke vil					
Bestemme hva andre kan eller ikke får lov til å gjøre					
Verbal aggresjon som virker skremmende					
Annen truende adferd (f.eks. bevegelser, kroppsholdninger eller vage hentydninger om vold)					

	aldri	1 gang	2 ganger	3 ganger	oftere
Har du brukt vold kun i edru tilstand					
Har du brukt vold kun i beruset tilstand					
Har du brukt vold og har det foregått i edru og beruset tilstand					
Alkohol eller rusmiddelbruk når andre(foresatte) er redd for det					
Etter voldsbruk å gi offeret skylden eller ansvaret for at du brukte vold					
Nekte å snakke om voldsbruken din når noen tar det opp (bli sint, stikke av e.l.)					
Love at volden aldri skal skje igjen (og ikke holde løftet)					

IV GENERELT OM VOLDEN

16) Har du blitt anmeldt for voldsbruk?	Ja	☐	Nei	☐
17) Har du blitt straffet for voldsbruk?	Ja	☐	Nei	☐
18) Har du blitt anmeldt for vold mot familie?	Ja	☐	Nei	☐
19) Har du blitt straffet for vold mot familie?	Ja	☐	Nei	☐
20) Har noen i familien din blitt redd deg?	Ja	☐	Nei	☐
21) Mener du de har grunn til det?	Ja	☐	Nei	☐

V ÅRSAKER OG KONSEKVENSER

22) Nevn opp det du tror er årsakene til din voldsbruk:

23) Hvilke konsekvenser mener du voldsbruken din har fått for deg selv, dine venner og din familie, for deres livssituasjon og psykiske helse:

VI AVSLUTNING

24) Hvorfor kommer du til oss akkurat nå?

25) Hva trenger du hjelp til?
