

Utvikling av sosialt vennenettverk

Gjennom et samarbeid mellom høghskolen og kommunen
fikk mennesker med utviklingshemning
hjelp til å skaffe seg venner.



**Inger Solheim**

er sykepleier og høgskolelektor. Hun arbeider ved Institutt for sosialfag og vernepleie.

**Ingunn Ellingsen Nordstrøm**

er vernepleier og høgskolelærer ved Høgskolen i Bergen, Institutt for sosialfag og vernepleie

**Margunn Rommetveit**

er spesialpedagog og høgskolelektor ved Høgskolen i Bergen, Institutt for sosialfag og vernepleie.

**Johs. Tvilde**

er vernepleier og arbeider i Fana botjenester til utviklingshemmede, Bergen kommune

et toårig prosjektsamarbeid mellom Fana botjenester til utviklingshemmede og Høgskolen i Bergen fokuserte vi på utvikling av et sosialt fellesskap for mennesker med lett utviklingshemning. Prosjektet involverte studenter fra 2. og 3. år i vernepleierutdanningen, koordinator fra bydelen og lærere ved høgskolen. Målet med prosjektsamarbeidet var å få erfaringer i å etablere kontakt og dialog med målgruppen, og tilrettelegge for felles treff på kjente og nye arenaer. Derigjennom ønsket vi å stimulere til utvikling av sosiale ferdigheter, sosialt nettverk og om mulig etablering av varige vennskap.

«Mange personer med lett utviklingshemming har et anstrengt forhold til diagnosen.»

Bydelen hadde erfaring med at «alminnelige» tjenester passet dårlig for brukergruppen. Mange personer med lett utviklingshemming har et anstrengt forhold til diagnosen. I møte med det offentlige har de gjerne opplevd at diagnosen har virket begrensende i forhold til planer og ønsker de måtte ha for sitt liv, og de ser på utviklingshemming som noe som ikke angår dem. Mange vegret seg mot å benytte tjenester tilrettelagt for utviklingshemmede. De opplevde tjenestene som stigmatiserende, og ønsket ikke

å delta i miljøer med personer med synlige funksjonshemninger. De hadde et lite og sårbart sosialt nettverk, og liten eller ingen kontakt med venner, noe som kunne føre til ensomhet. Mye av tiden ble tilbrakt alene i leiligheten, eller hjemme hos foreldre og familie. De strever med å beherske de sosiale kodene og opprettholde kontakt med jevnaldrene. Dette kan føre til gjentatte tapsopplevelser, tilbaketreking og isolasjon (Søderstrøm og Tøssebro 2011, Tøssebro og Lundebj 2002, Bø og Schifloe 2007). En utfordring i prosjektet var å komme i god dialog med disse personene, og vinne deres tillit for å kunne bistå dem i hverdagen både personlig og i forhold til fritid.

GRADVIS TILNÆRMING

I prosjektet ble det lagt opp til en gradvis tilnærming gjennom flere faser for at ikke målgruppen skulle oppleve et press som resulterte i at de vegret seg for kontakt. En kjernegruppe, som hadde deltatt på kurs i regi av habiliteringstjenesten, ble kontaktet av studentene via mobiltelefon. Studentene inviterte til en kjekk aktivitet som en visste de likte og laget litt mat. Deltakerne fikk i tillegg skriftlige invitasjon og god tid til å tenke over tilbudet. I tillegg ble det tilrettelagt for at man kunne bli hentet hjemme ved behov.

Prosjektet fikk tildelt en egen mobiltelefon med eget nummer. Mobiltelefonen ble et av de sentrale verktøyene i nettverket, og var avgjørende for kontakten. Den ble brukt

aktivt til å gi beskjeder og til å sende ut påminnelser om samlinger og gruppeaktiviteter. Det ble bare ett nummer å forholde seg til for brukerne, når de skulle ta kontakt eller motta møteinnkallinger. Det var nødvendig med påminnelser, og det kunne være en utfordring å få deltakerne til å møte til avtalt tid.

Et av kjernekrteriene på en vennerelasjon er den likeverdige og symmetriske relasjonen som oppstår mellom venner. Kollstad (2008) viser at det oppstår læring i samspill mellom venner som har en kognitiv funksjonsnedsettelse. Samvær med det som oppfattes som likesinnede, bidrar til mestring og utvikling av sosial kompetanse i forhold til å fungere sammen i fritidsgrupper og ved festlige sammenkomster. Det ble arrangert en venners venner fest to ganger i året. Festdeltakerne ville da bestå av en del som kjente hverandre godt, og noen ukjente. Formålet var å ha det kjekt, skape et fellesskap og utvide nettverket. Deltakerne ble involvert i planleggingsmøtene, festkomiteen, avklaring om underholdning, servering og utforming av innbydelse. Innbydelsene ble postlagt til kjente, og det ble sendt påminnelser som tekstmeldinger. Festen(ene) ble svært vellykkede og det skjedde en utvikling gjennom årene i forhold til trygghet og en god og hyggelig stemning.

PÅ TJENESTEMOTTAKERS PREMISSE

En erfaring er at tilnærming og samhandling må foregå på tjenestemottakers premisser. I prosjektet var det deltakerne sine ønsker og behov som skulle danne grunnlag for videre utvikling av prosjektet. Tjenesteyters initiativ og henvendelse må ha en form som er uforpliktende og uformell, der man opplever at tjenesteyter «har noe å by på», og innspillet må skape interesse og nysgjerrighet.

Prinsippet om tilbakeholdenhet eller selvavgrensning fra personalet sin side, er et relevant begrep i forhold til selvbestemmelse og at aktivitetene skal foregå på brukernes premisser. Vatne (2006) sier at med *selvavgrensning menes hjelperens evne til å skille mellom egne og andres opplevelse, synspunkter, følelser, tanker, meninger og vurderinger*.

Det krever tålmodighet og respekt for deltakerne fra studenter og personalet sin side for ikke å kjøre på med gode ideer og velmente forslag. Erfaringer fra studentene var at ting tar tid, at aktiviteter og prosesser må skje på brukernes premisser og i deres tempo. Enkelte av deltakerne møtte ikke opp, og i tillegg var de vanskelige å få tak

i på telefon. Dette kunne føre til at ting ble utsatt. Noen trenger tid til å venne seg til tanken på å være sammen med andre og kommer ikke selv om de uttaler ønske om å være med.

«Det krever tålmodighet og respekt for deltakerne fra studenter og personalet sin side for ikke å kjøre på med gode ideer og velmente forslag.»

SOSIALT NETTVERK OG SOSIAL GRUPPE

Prosjekt venne-nettverk har i stor grad arbeidet rundt gruppe som metode. Dette handler om grunnleggende ideer i nettverksdanning. En utvider ikke sin bekjentskapskrets i et tomrom, men i relasjon til andre personer, enten som par eller gruppe. Studentene beskriver forløpet slik:

«I tråd med teori innen nettverksbygging startet vi etter hvert med mindre grupper. Det varierer selvfølgelig fra person til person hva som fungerer best av samling i stor- eller smågrupper. Man tror at muligheten for å etablere langvarige, gjensidige vennskap øker dersom samvær bygges opp rundt faste aktiviteter som partene både mestrer og liker. Kommunikasjonen vil også bli lettere dersom den knyttes til en fast aktivitet.»

(Studenter 2. klasse)

Studentene gjennomførte en interese-kartlegging før gruppene ble etablert. Det var seks aktiviteter som utkrystalliserte seg, svømming, matlaging, brettspill, turgåing, bowling og filmgruppe.

Studentene startet i samråd med brukerne med 3 grupper: svømmegruppe, turgruppe og bowlinggruppe. En person som var interessert i å lage mat var med å planlegge og å lage fellesmåltider. Noen grupper, som Turgruppen og Bowlinggruppen, ble en stor suksess, mens svømmegruppen av ulike årsaker gikk i oppløsning.

Turgruppen var en gjeng på 5-6 personer. Deltakerne var godt kjent i nærområdet og kunne foreslå turer i lokalmiljøet og lede dem. Samværet førte til god kommunikasjon, gjennom småprat ved aktivitetene og i ettertid om felles opplevelser. Gleden ved å være sammen og gjøre noe i lag styrket fellesskapsopplevelsen.

Studentene gjorde seg følgende tanker om hvordan man kunne fremme relasjonsbygging: «Det å ha en felles

>>

opplevelse å snakke om i ettertid er noe vi studentene har lært er viktig. Dette har vi i ettertid brukt aktivt også ved andre anledninger. Tenker da spesielt på smågruppeaktivitetene og det å dele opplevelser og erfaringer derfra.»

(Sluttrapport fra 2. klassestudentene)

I tillegg til venners venner fest ble det hvert år arrangert en dagstur der deltakerne var med i utforming og planlegging. Det ble diskutert transportmåter, hva som skulle spises og valg av aktiviteter på bestemmelsesstedet. Dags-turene har vært vellykkede med god deltagelse.

REGLER FOR SOSIALT SAMSPILL

Studentene oppsummerte at det å være tydelig i forhold til regler ved de sosiale samlingene, burde vært tatt opp på forhånd. I fellesskap kunne man ha laget et sett regler som viste hva som var akseptabel væremåte i det sosiale fellesskapet.

Et eksempel i studentenes sluttrapport tydeliggjør dette:

«Det var en som likte veldig godt å ta bilder, noe ikke alle på gruppen likte så godt. Her måtte det settes begrensninger og personen måtte alltid spørre om lov først. Til tross for dette var det fremdeles reaksjoner på at det ble tatt bilder. På siste samling sa vi at dette ikke lenger var lov. Dette ble godtatt. Kanskje like greit å bare si at det ikke er lov med kamera på disse fellessamlingene.» (Studentenes sluttrapport)

«Man må sondre mellom en bevisst ledelse og evne til sensitivitet for å fange opp de ulike deltakernes behov.»

SAMARBEID OG PARTNERSKAP

I prosjekttiden har det vært rom for samtaler der en har kommet inn på den enkeltes tjenestetilbud, og drøftet om det er behov for flere og mer tilpassede tjenester. For å få til dette må tjenesteyter delta i gruppeaktiviteter og få kontakt med deltakerne. Da er grunnlaget til dialog lagt, og en kan prate om det å mestre dagliglivet og den enkeltes utfordringer.

Dette ble en uventet sideeffekt av prosjekt venne-nettverk. Ved å lage felles møteplasser bygde en ned barrierer, og dette førte til at mennesker med behov for bistand fra kommunen fikk et riktigere og mer tilpasset tjenestetilbud. Denne tilnærmingen står i kontrast til den tradisjonelle med innkalling i form av brev og møter til avtalt tid på et kommunalt kontor.

Vellykket hjelpearbeid forutsetter et kontaktforhold som preges av respekt, likeverdighet, akseptering og empati (Eide og Eide 2007). Man må sondre mellom en bevisst ledelse og evne til sensitivitet for å fange opp de ulike deltakernes behov. Dette krever at «hver situasjon møtes med personlig tilstedeværelse, engasjement, ansvarlighet, lydhørhet og varhet ved situasjonen» (Lorentzen 2006).

Partnerskapet som utvikles, krever forståelse for at hver part bidrar forskjellig. Likeverdige partnere er ikke nødvendigvis like, men de kan komplementere hverandre ut fra hver person sine sterke sider og bidrar til fellesskapet med det de er best til (Rommetveit 2011).

OPPLEVELSEN AV ANNERLEDESHET

Personene i målgruppen har en forståelse eller erfaring av egen funksjonshemning. De kan ha hatt nederlagsopp-



levelser, oppleve at de ikke strekker til i forhold til jevnaldrende, og at det er vanskelig å beholde eller etablere nye vennskap.

Mange utvikler en kompetanse på å unngå at tegn på funksjonshemmingen skal vises, slik at de ikke avslører seg. En effektiv strategi for å motvirke nederlagsfølelser i sosiale sammenhenger, er å si lite, unngå sosiale situasjoner, isolere seg hjemme alene eller i foreldrehjemmet.

Løvgren (2009) har intervjuet ungdom om deres erfaringer med holdninger fra omgivelsene og spør hvilken innvirkning negativ respons har på identitet og selvbilde. Funksjonsnedsettelsen gir ungdommen en begrensning av livsutfoldelse. Selvbildet dannes på bakgrunn av erfaringer og individets fortelling om seg selv.

Funksjonshemmede kan lett oppleve at de blir sett på som unormale og bli tilskrevet negative egenskaper. Dette kan oppleves som umyndiggjørende, og gi manglende selvtillit og opplevelse av mestring. Dette kan igjen gi dårlig selvtillit og selvfølelse, føre til depresjon og angst, og marginalisering og tilbaketrekning.

Kittelsaa (2011) viser til forskning som påpeker at utviklingshemmede vanligvis ikke bruker merkelappen utviklingshemming om seg selv. Den fører til utestenging fra vanlige sosiale roller. Hvem kan bistå med samtale og støtte for å bearbeide nederlagsfølelsen og tapsopplevelser, og hjelpe dem til å oppsøke miljøer de kan ha det bra i?

UTFORDRINGER OG MULIGHETER

Det å bli vant til å møte hverandre, bli kjent og bli tryggere på hverandre – reduserer stressnivået mange opplever i sosiale situasjoner. Gjennom å «venne seg til» å møtes, blir man kanskje «venner», i hvert fall tryggere på egne sosiale ferdigheter, og kan oppleve at det blir lettere å bli kjent med nye mennesker.

Venners vennefest var en vellykket metode for å utvide det sosiale nettverket til den enkelte. Vennskap kommer kanskje etter hvert, og starter gjerne ved at man erfarer at man har noe til felles med noen, at man har felles interesser. Skal man få kjennskap til hva man kan tenkes å ville holde på med, må man oppsøke nye situasjoner og få nye erfaringer.

Det er nødvendig å bidra til at brukerne får erfaring for å finne aktiviteter og opplevelser som passer dem. Slik økes muligheten til å treffe mennesker med felles interesser, og etablere nye relasjoner. Noen personer trenger «fartsfylte» aktiviteter, mens andre synes det er greit med rolige sammenkomster.

Det har vist seg gjennom prosjektet at det å sette fokus og ressurser inn på problemstillingen manglende nettverk, leder til positive ringvirkninger. Prosjektet har vist at gjennom å lage gode rammer utvikler en nettverk og gode relasjoner, men til syvende og sist er det opp til personene selv om «de velger å gå inn eller forbi den åpne døra».

LITTERATUR

- Bø, Inge og Schiefloe Per Morten:** *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenking.* Universitetsforlaget 2007
- Eide, Hilde og Eide, Tom:** *Kommunikasjon i relasjoner, samhandling, konfliktløsning, etikk.* Gyldendal Akademisk, Revidert utgave 2007.
- Grue, Lars:** *På terskelen. En undersøkelse av funksjonshemmet ungdoms sosiale tilhørighet, selvbilde og livskvalitet.* NOVA 1998
- Kittelsaa, Anna M.:** *Vanlig eller utviklingshemmet? Selvfølelse og andres forståelser.* Fagbokforlaget, 2011.
- Kollstad, Marit:** *Klare seg selv? Faglige utfordringer i arbeidet med unge funksjonshemmede.* Gyldendal Akademisk, Oslo 2008
- Løvgren, Mette:** *Unge funksjonshemmede. Selvbilde, sosial*

- tilhørighet og deltagelse i fritidsaktiviteter.* NOVA 2009
- Rommetveit, Margunn:** *The mothers' voice in interprofessional collaboration in a client support group. Scandinavian Journal of Disability Research.* First published on: 18 May 2011 (iFirst)
- Søderstrøm Sylvia og Tøssebro Jan:** *Innfridde mål eller brutte visjoner? Noen hovedlinjer i utviklingen av levekår og tjenester for utviklingshemmede.* NTNU Samfunnsforskning 2011
- Szivos-Bach, Susan:** *Social Comparisons, Stigma and Mainstreaming: The self-esteem of Young Adults with a Mild Mental Handicap. Mental Handicap Research, 6 (3), 217-236.* 1993
- Vatne, Solfrid:** *Korrigere og anerkjenne. Relasjonens betydning i miljøterapi.* Gyldendal akademiske forlag 2009