



# Handelshøyskolen BI

## MAN 50541 Prestasjoner i organisasjoner

Term paper 60% - W

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	20-09-2021 09:00	<b>Termin:</b>	202210
<b>Sluttdato:</b>	20-05-2022 12:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	P		
<b>Flowkode:</b>	202210  10121  IN04  W  P		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

Navn:

### Informasjon fra deltaker

<b>Tittel *:</b>	De glemte ressursene
<b>Navn på veileder *:</b>	Arne Carlsen

Inneholder besvarelsen  
konfidensielt materiale?:  Nei

Kan besvarelsen  
offentliggjøres?:  Ja

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)  
**Gruppenummer:** 16  
**Andre medlemmer i gruppen:** Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Prosjektoppgave

ved Handelshøyskolen BI

- De glemte ressursene -

Eksamenskode og navn:

**2021H EMM – Prestasjoner i organisasjoner**

Utleveringsdato:

20.09.2021

Innleveringsdato:

20.05.2022

Stuedsted:

BI Oslo, Nydalen

---

## Innholdsfortegnelse

<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>III</b>
<b>INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
OM PROSJEKTET .....	2
<i>Bakgrunn</i> .....	2
<i>Deltakerne</i> .....	2
<i>Prosjekter</i> .....	2
<i>Om meg</i> .....	3
<i>Organisasjonen</i> .....	3
PROBLEMSTILLING .....	3
<b>TEORI</b> .....	<b>4</b>
BEGRUNN FOR VALG AV TEORI .....	4
PRESENTASJON OG DISKUSJON AV TEORI .....	5
<i>Vekst gjennom relasjoner</i> .....	5
<i>Vekst gjennom mestring</i> .....	9
<b>METODE</b> .....	<b>12</b>
VALG AV FORSKNINGSDESIGN .....	12
INFORMANTER .....	13
FREMANGSMÅTE .....	15
<i>Situasjonsbeskrivelse fra en av samtalene</i> .....	17
<i>Overføring</i> .....	18
<b>FUNN/RESULTATER OG DISKUSJON</b> .....	<b>19</b>
<i>Prosessmodell UNG i arbeid</i> .....	19
DET FØRSTE MØTET – FUNN 1 .....	21
Å TILHØRE – FUNN 2 .....	25
<i>Utenforskap</i> .....	25
<i>Møtet med systemet</i> .....	26
<i>Møte likesinnede</i> .....	29
KREATIVE PROSJEKTER – FUNN 3 .....	30
<i>Ubrukte kreative evner</i> .....	30
<i>Alle er gode på noe !</i> .....	31
<i>Tilpasset opplegg</i> .....	33
Å GJØRE NOE SOM BETYR NOE FOR ANDRE – FUNN 4 .....	34

---

<i>#hengdeg</i> .....	34
<i>WonderLAN- By gamers for gamers</i> .....	36
Å KOMME I GANG IGJEN – FUNN 5 .....	38
<i>Skape drømmer for fremtiden</i> .....	38
DISKUSJON AV DE ULIKE FUNNENE .....	39
<i>Et system som ikke fungerer slik det var tenkt</i> .....	41
<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>42</b>
<b>REFERANSELISTE</b> .....	<b>45</b>
LITTERATUR .....	45
NETTARTIKLER .....	45
<b>APPENDIX</b> .....	<b>47</b>
INTERVJUGUIDE .....	47
TABELLER OG GRAFER FRA FUNN.....	48

---

## Sammendrag

Denne prosjektoppgaven tar for seg prosjektet *UNG i arbeid* som jobber med å skape et tilbud til unge mennesker som av en eller annen grunn står utenfor ordinert arbeidsliv og studier. Prosjektet samarbeider med NAV, kommune, skoler, Oppfølgingstjenesten i Viken og andre arbeidsinkluderingsbedrifter i regionen. Prosjektet har gjennom de åtte årene det har vært i drift, skapt vekst for deltakerne ved å tilrettelegge for relasjonsbygging og mestring gjennom aktiv deltakelse i pågående kreative prosjekter. Deltakerne får tett oppfølging, individuell tilrettelegging og man stimulerer de til å ta i bruk egne evner. Deltakerne har hatt store store psykiske utfordringer og flere av dem hadde forsøkt å ta sitt eget liv når de kommer til prosjektet.

Gjennom samtaler med deltakere, mentorer og prosjektledere har det fremkommet fem funn, som jeg har valgt å kalle milepæler, som viser til viktige erfaringer deltakerne får gjennom sin prosjektdeltakelse. Disse funnene/milepælene er videre brukt til å fremstille en prosessmodell som viser prosjektet fremgangsmåte og dermed svarer på forskningsspørsmålet som dreier seg om hvilke grep og metoder som benyttes i prosjektet. Forskningsspørsmålet ønsker også å belyse deltakernes opplevelse av egen vekst gjennom prosjektet. For å fremstille dette har jeg valgt å skrive empirisk prosjektoppgave med stor bruk av sitater, dette for at deltakernes stemme skal komme frem i lyset. Prosjektoppgaven benytter seg av autoetnografisk metode, der jeg som forsker benytter meg selv som informasjonskilde, i tillegg til de valgte informantene.

Denne prosjektoppgaven viser gjennom aktuell teori og litteratur, sammen med funnene fra de kvalitative undersøkelsene at *høykvalitetsforbindelser* er et av de viktigste virkemiddelene vi har for å re-starte et menneske som har stagnert. Den viser også at for å få bukt med utenforskap og ensomhet, er det viktig å ha et sted å tilhøre og hvor man får bygget sin egenverdi gjennom å bli akseptert for den du er samt oppleve mestring. Prosjektoppgaven tør å utfordre det offentlige systemet ved å stille spørsmålsteget ved deres rutiner for saksbehandling. Har man glemt mennesket oppe i det hele? Prosjektoppgaven kan benyttes som en inspirasjonskilde og øyeåpner for andre som jobber med unge mennesker som står utenfor samfunnet. Det er mulig å «få i gang et menneske» igjen, kun ved hjelp av enkle grep. Sammen kan vi gjøre en forskjell for de som trenger det som mest!

---

## Innledning

Hva gjør man for å få et individ, som i utgangspunktet har gitt opp alt, til å prestere igjen?

I følge Folkehelseinstituttets dødsårsaksregister og opplysningssider «valgte over 600 personer å avslutte livet sitt hvert år. To av tre menn. Økningen er mest dramatisk for unge menn i aldersgruppen 15 til 24 år. De har de siste årene blitt et større fokus på dette teamet og flere steder i landet har det dukket opp prosjekter som jobber med denne utsatte gruppen.

Et av disse prosjektene er *UNG i arbeid* i Nittedal. Siden 2015 har prosjektet tatt imot 26 deltakere på arbeidstrening via NAV sine kanaler. Deltakerne hadde store psykiske utfordringer og flere av dem hadde forsøkt å ta sitt eget liv. Gjennom prosjektet har de blitt inkludert i pågående kreative prosjekter på lik linje med de øvrige konsulentene i organisasjonen og majoriteten av dem har fått tilbake livsgnisten, troen på seg selv og motivasjon for fremtiden. Det kan se ut som et lite prosjekt, styrt av ildsjeler og genuint interesserte mennesker, har funnet en del av nøkkelen for å «re-starte» et menneske.

Som prosjektleder for dette prosjektet, så det er både viktig og interessant for meg å forske på eget prosjekt. Hva er det prosjektet tilfører deltakerne som gjør at de klarer å snu en negativ spiral og rette blikket mot en mulig og lysende fremtid? Hva forteller deltakerne om sin egen reise, og har de noen bevisst tanke om hva det er som faktisk har virket? Sitter de med den samme oppfatningen som meg om at tilhørighet og mestring er to av hovedkomponentene i snuoperasjonen? For å finne svarene på dette har jeg gjennomført lange samtaler med et utvalg av deltakerne, samt valgt å benytte meg av autoetnografisk forskningsmetode der jeg bruker meg selv og min erfaring som prosjektleder som en kilde til informasjon. Jeg vil med denne oppgaven fremstille en prosessmodell basert på funnene, som viser hvordan vi har jobbet med deltakerne, slik at metodene kan være overførbare til tilsvarende prosjekter og instanser som jobber med unge mennesker som har stagnert. Kanskje vårt prosjekt kan inspirere og være en øyeåpner for å vise at det nytter å «få i gang et menneske» igjen, kun ved hjelp av enkle grep. Sammen kan vi gjøre en forskjell for de som trenger det som mest.

---

## *Om prosjektet*

Prosjektet *UNG i arbeid* har som formål «å inkludere og skape et tilbud til unge som har droppet ut av skolen eller falt ut av arbeidslivet». Deres formål er i følge prosjektfundamentet «opplæring, nettverk og nye muligheter» (Nittedal Teater, 2020). Prosjektet eies og driftes av *Nittedal Teater*. *UNG i arbeid* samarbeider med Nittedal Kommune, NAV, Oppfølgingstjenesten i Viken, skoler i regionen andre arbeidsinkluderingsbedrifter m.fl.

## *Bakgrunn*

UNG i arbeid ble etablert i 2014. Bakgrunnen for prosjektet var at NAV Nittedal manglet gode og egnede arbeidstreningstiltak for unge gutter, mellom 17 og 30 år, som slet med psykiske utfordringer, ensomhet, depresjon og isolasjon. Man hadde erfart at denne gruppen ikke fungerte eller fant seg til rette i de ordinære arbeidsinkluderingsprosjektene som regionen kunne tilby. De passet heller ikke inn hos bedrifter som tok i mot unge på arbeidstrening. Guttene hadde store psykiske utfordringer som gjorde at de trengte stor grad av tilrettelegging, genuin forståelse og tålmodighet fra arbeidsgiver. Det var i det hele tatt vanskelig å få deltakerne til å møte opp. På oppfordring fra NAV Nittedal ble det initiert og igangsatt arbeidstrening for to deltakere hos *Nittedal Teater*. Prosjektet fikk navnet *UNG i arbeid* og det ble søkt oppstartsmidler fra Viken Fylkeskommune til etablering.

## *Deltakerne*

Prosjektet har siden høsten 2014 jobbet med 26 unge mennesker i alderen 14-30 år som av ulike årsaker har falt utenfor studier og normalt arbeidsliv. Deltakerne sliter med sosial angst, ensomhet, depresjon, isolasjon og sitter med følelsen av å være ubetydelig for samfunnet. Flere har også en historie med selvmordsforsøk bak seg. Etter at de har vært med i prosjektet har de enten kommet tilbake i utdanning eller har fått seg jobb.

## *Prosjekter*

Deltakerne i *UNG i arbeid* inkluderes i pågående kreative prosjekter i regi av *Nittedal Teater*, konsulentfirmaet *KIMBE AS* og gamingprosjektet *WonderLAN*. Arbeidsoppgavene velges utfra deltakerens ønsker, erfaring, interesser og skolefag. De får tildelt en mentor i prosjektet, som har ansvaret for at deltakeren

---

skal føle seg trygg, sett og inkludert. Samtidig er mentoren den som har ansvaret for opplæring og kompetanseoverføring.

### *Om meg*

Selv har jeg ingen helsefaglig utdannelse. Jeg er utdannet skuespiller og har en bachelor kultur og ledelse fra BI som jeg nå bygger videre på med en executive master innen ledelse. Jeg har jobbet flere år i salg- og markedsføringsbransjen før jeg startet som produsent og daglig leder for *Nittedal Teater* i 2008. De siste 15 årene er fylt med realkompetanse fra kreativ næring, frilanstilværelse, turnéliv og prosjektjobbing med barn, ungdom og voksne. Jeg har gjennom disse årene møtt mange mennesker med ulike bakgrunner, psykiske- og fysiske utfordringer, sosiale forhold, nasjonaliteter, livssyn, utdanninger og familieforhold. Felles for min oppmerksomhet har alltid vært på selve mennesket. Å forsøke å se og bli kjent med den som befinner seg bak fasaden så mange har bygget rundt seg selv. Jeg drives av å gjøre en forskjell for de som trenger det mest. Ta vare på de som faller utenfor og stå opp for de som ikke har det så greit.

### *Organisasjonen*

Organisasjonen *Nittedal Teater* og alle dens prosjekter har jeg bygget opp rundt tanken om at «vi har plass til alle». Vi har jobbet med barn og ungdom som utagerer, «har lopper i blodet» og som gjerne har blitt diagnostisert med noen bokstaver. Barn og ungdommer som har vært ensomme og manglet venner og som har hatt sitt fristed hos oss på teateret. Ungdommer jeg har møtt på turné og gjennom prosjekter som har fortalt meg vonde historier om utenforskap, ensomhet, selvskading, spiseforstyrrelser, mobbing, omsorgssvikt, vold, overgrep og lysten til å dø. På mange måter har mine erfaringer og menneskemøter fått meg til å innse at det er lite som skal til for å gjøre en stor forskjell for noen.

### *Problemstilling*

Som prosjektleder er jeg klar over de gode ringvirkningene av prosjektet *UNG i arbeid*, men det vil være interessant å se nærmere på om deltakerne forstår sine egne erfaringer og sin egen reise. Deres refleksjoner har stor betydning for videre drift og utvikling av prosjektet. Det er interessant å finne ut om de vil referere til noe vi allerede er klar over, eller om de vil bringe nye tanker på bordet. Hva har prosjektet betydd for deltakerne som nå gjør at de har bestemt seg for å «henge



---

igjen litt lenger i livet». Hvordan opplever deltakerne at deres reise har vært og hva det er som gjorde at det snudde? Opplever deltakerne selv at de har vokst? Hva er det i prosjektet som skaper vekst? Hva er det vi gjør i prosjektet som gir verdi til deltakeren? Hvilke metoder og fremgangsmåter brukes i prosjektet? Kan dette overføres til og benyttes av andre tilsvarende prosjekter og instanser? Er det overførbart, eller er det personavhengig? Finnes det en enkel fremgangsmåte? Finnes det en oppskrift for å «få i gang» et menneske?

På bakgrunn av disse spørsmålene ønsker jeg å utvikle en prosessmodell som viser deltakernes vei fra første introduksjon, gjennom aktiv deltakelse til gjennomført tiltaksperiode i prosjektet på bakgrunn av eventuelle funn jeg gjør gjennom intervjuprosessen, samt at jeg ønsker å se nærmere på følgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan opplever deltakerne at prosjektet har gitt dem verdi (brukerreisen)
2. Hvilke slags grep og metoder er det som er benyttet som er overførbart til andre (læringsreisen)

Videre i prosjektoppgaven vil jeg gjøre rede for relevant teori som understøtter og gir noen svar på problemstillingen. Deretter vil jeg gå inn på valg av metodebruk og gi en fyldig og emperitung presentasjon av de ulike funnene fra dybdeintervjuene, for så å fremstille en prosessmodell for prosjektet samt diskutere funnene opp mot den valgte teorien. Dernest vil jeg sammenfatte mine refleksjoner og undring i en kortfattet konklusjon.

## **Teori**

### ***Begrunn for valg av teori***

I følge *UNG data undersøkelsen* (2020) oppgir 11% av norske ungdommer at de er veldig mye plaget av ensomhet og 31 % tror ikke de får et lykkelig liv.

([www.ungdata.no](http://www.ungdata.no))

Som prosjektleder og mentor i *UNG i arbeid* undrer jeg meg ofte over hva det er som gjør at så mange unge mennesker i Norge i dag har det så vanskelig. Hvordan

---

kan Norge kåres til verdens beste land å bo i, 16 år på rad, når hver tredje nordmann sliter med psykiske utfordringer? (<https://hdr.undp.org/en/content/human-development-index-hdi>). De yngste sliter mest. Norge er i verdenstoppen når det gjelder helserelaterte ytelser for unge i aldersgruppen 18-29 år og andelen unge uføre øker. Aldri før har så mange 18-29 åringer vært uføretrygdet som nå. <https://www.norceresearch.no/nyheter/antallet-unge-ufore-fortsetter-a-oke>. Hele 4 av 10 unge uføre oppgir psykiske lidelser som årsak. (<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/uforetrygd/uforetrygd-statistikknotater>). I følge myndighetene koster det samfunnet 15,9 millioner kroner for hver eneste ungdom som faller utenfor (Jonas Gahr Støre, 2020).

Hva er det vi gjør feil? Er det mulig å snu denne trenden? Hva skal til? Tonje Fyhn, forskningsleder hos NORCE mener at «Individuell oppfølging, langvarig støtte og selvbestemmelse er nøkkelkomponenter i tiltak som kan hjelpe folk inn i det ordinære arbeidslivet» <https://www.norceresearch.no/nyheter/antallet-unge-ufore-fortsetter-a-oke>.

På mange måter kan man si at det er akkurat dette *UNG i arbeid* fokuserer på. Prosjektet har skapt positive effekter ved å tilrettelegge for relasjonsbygging og mestring. Gjennom individuell tilrettelegging, god tid og nære oppunder deres egne interessefelt, så har prosjektet lyktes i «få i gang igjen» noen av de som har stagnert og som har stått på utsiden av samfunnet. Prosjektet kan viser til at deltakerne opplever *vekst gjennom relasjoner* og *vekst gjennom mestring*. Det er interessant å koble denne praksisen opp mot teori og forskning som underbygger at det å jobbe med relasjoner og mestring kan bidra til positive psykososiale effekter hos de som deltar. Teorien vil sammen med funnene gi svaret på problemstillingen i denne prosjektoppgaven.

### ***Presentasjon og diskusjon av teori***

#### *Vekst gjennom relasjoner*

I følge Jane Dutton og hennes bok *Energize your workplace* (2003) kan man, gjennom å skape *høykvalitetsforbindelser* bidra til inngrepene positive endringer i arbeidsmiljøet og for den enkelte medarbeider.

---

«High-quality connections revitalize, helping people to vitality.....reducing stress levels, and arming people with protective factors that make them less susceptible to depression and self-destructive behaviors.”(Dutton, 2003, s.11)

Videre sier hun:

“People who have high-quality connections experience more energy and more positive emotions such as joy, interest and love. This state of being increases their capacity” (Dutton, 2003, s.7)

Det kan virke som om høykvalitetsforbindelser er den beste medisinen mot utenforskap. Hvis det grunnleggende finnes høykvalitetsforbindelser rundt et menneske, så vil dette mennesket ha et god liv.

Charles Cooley snakker om *The looking glass self* og at hvordan vi ser på oss selv er tett knyttet opp til hvordan andre behandler oss. Vår egenverd påvirkes av hvordan vi blir møtt av andre mennesker (Dutton, 2003 s. 25).

Ser man på Cooleys ord i et større perspektiv, kan det forklare alvorlige samfunnsmessige utfordringer. Mennesker som jevnlig står i ødeleggende relasjoner med andre vil etter hvert få et dårligere selvbilde.

Dutton trekker frem at

respectful engagement thus empower and energize us, creating a heightened sense of our capacity to act both in relation to other people and with respect to ourself. When another person engages you in ways that honor your existence and value, at least two important things happen. First, your self-esteem is elevated. Second, you are drawn closer to the person who is affirming you (Dutton, 2003, s. 25)

Kan man på bakgrunn av Duttons teorier og forskning forstå grunnlaget for veksten deltakerne i UNG i arbeid opplever? Handler dette om hvordan man møter et menneske? Bør prosjektets resultater være til ettertanke og inspirasjon for andre som jobber med mennesker? Kan man som fagarbeider tillate seg å legge vekk sin profesjonelle distanse og behandlerblikk, samt tørre å utfordre satte rutiner og maler for fremgangsmåter, hvis det bidrar til å skape høykvalitetsforbindelser mellom deg som (saks)behandler og klient/pasient og man vet pga forskning at det er dette som virkelig skaper fremgang hos et annet menneske?

Carlsen, Clegg og Gjersvik bruker i boken *Idea Work* , betegnelsen *punk* om

bruk av fandanivoldskhet og direkte, selvinitiert handling for å mobilisere mot det etablerte (sannheter, praksis, autoriteter), åpne opp for og realisere ideer med høy originalitet og verdi» (Carlsen, Clegg og Gjersvik 2012, s.214)

---

De viser gjennom sin forskning at de som tør å stå opp mot det etablerte systemet ofte oppnår større effekter med sitt arbeid, enn de som følger det strømlinjeformede og etablerte. Det er viktig å tørre å ha en selvstendig stemme og ikke akseptere den dominerende orden.

Punk er både truende og potensielt kraftfull fordi den skaper et rom for innovasjon gjennom å bryte normer. (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 217-220)

Som profesjonell fagarbeider er man muligens redd for å virke uprofesjonell i sine metoder, men hva er det som definerer hva som er profesjonelt og ikke? Hvem kan påberope seg å sitte med hele fasiten?

Carlsen, Clegg og Gjersvik fortsetter å utfordre det etablerte systemet i kapitlet om *prototyping* der de siterer en geolog fra Statoil.

«Team som ikke fungerer er etter min mening team som hele tiden sier `å nei, jeg må ha mer data før jeg kan ta stilling til ting`. Noen ganger trenger jeg vårt beste estimat i løpet av en uke uansett hva vi har av data.» (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 217-220)

Det er gjennom testing, utprøving, erfaring og evaluering at man kan nærme seg en sannhet om hva som faktisk fungerer.

«En vellykket prototyping har alltid et element av improvisasjon i seg» (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 217-220)

Det finnes mengder av teori og litteratur som underbygger at det å tenke og handle utenfor boksen ofte kan være det som skal til for å skape store ringvirkninger og effekter, jeg har valgt å trekke frem Carlsen, Clegg og Gjersvik sin bok fordi den på mange måter tar for seg hvordan man kan tenke nytt og kreativt i skapende prosesser. Boken er en veiviser til kreativt idéarbeid, som *UNG i arbeid* faller innunder. Man trenger ikke, i følge Dutton (2003, s.2) gå så veldig dypt inn i relasjonen for at det skal oppstå en høykvalitetsforbindelse.

“A high-quality connections doesn't necessarily mean a deep or intimate relationship. High-quality connections do not require personal knowledge or extensive interactions. Any point of contact with another person can potentially be a high-quality connection” (Dutton, 2003, s.2)

På bakgrunn av teorien som er blitt presentert så langt kan vi se at *høykvalitetsforbindelser* skaper positive psykologiske effekter, samtidig har vi sett at det å utfordre det etablerte systemet kan skape positive ringvirkninger i prosessarbeid og at man ikke trenger å ha et dypt forhold for å skape magi. Det

---

betyr, slik jeg ser det, at man kan tillate seg, uavhengig av om man er fastlege, eller saksbehandler på NAV, lærer, prosjektleder eller mentor, å skape en verdifull relasjon til det unge mennesket man har som oppgave å hjelpe. Man skal ikke være så redd for å bli uprofesjonell, for verdien av å skape en høykvalitetsforbindelse, er større enn de negative effektene ved å tre ut av behandlerrollen for et øyeblikk. Ved å “*valuing the whole person*” (Dutton, 2003 s. 142) og interessere deg for å bli kjent med hele mennesket du har foran deg, vil det bygge opp under å skape en *høykvalitetsforbindelse* som igjen bidrar til enorme positive effekter hos den andre parten. Harlene Anderson (2007) støtter opp under Dutton. I *A way of being in relationships and conversation* setter hun fokus på hvordan vår forutinntatthet og behov for å klassifisere mennesker i båser begrenser og står i veien for at vi ser andres spesialiteter og muligheter.

Such assumptions (e.g., theoretical scripts, standards of behavior) can inadvertently and convincingly lead us to look for similarities between individuals that create “artificial” categories, types, and classes (e.g., people, problems, or solutions). They inhibit our openness to the uniqueness and novelty of each person or group of people and their situation(s), and risk assuming that a perceived likeness is real or valid, depersonalizing the other, missing their specialness, and limiting our and their possibilities. (Anderson, Harlene, 2007)

Igjen viser forskning at vi må tørre å se utenfor systemet. Vi mennesker har så lett for å gjøre slik vi alltid har gjort og tenke slik vi alltid har tenkt. Hva er det som gjør at vi går i fella, gang på gang? Og hvorfor virker det som om noen er midre redde for å ta sjanser og skille seg ut en andre. Man kan nok finne mye av svaret ved å se på personlighetstrekk og arv/miljø, men teorien om *fixed mindset* / *growth mindset* av Carol Dweck (2010) kan også forklare hvordan vi som mennesker handler utfra et innlært mønster. Grunnen til at jeg velger å trekke inn denne forskningen er fordi den er nyttig for å bli seg selv og andre bevisst. Dette gjelder både de som jobber med unge og de unge selv. Særlig kan et *fixed mindset* i stå i veien for å bygge gode høykvalitetsrelasjoner, fordi man er forutinntatt og gjør som man alltid har gjort. Man er lite åpen, fleksibel og lite villig til å se ting på annen måte eller dra nytte av det den andre kommer med. Personer med et *fixed mindset* er ofte redde for å tape, redde for ikke virke smarte, redde for å ta feil og gjøre feil. Dermed har en tendens til unngå utfordringer. De føler seg truet av andres suksess og ignorerer enhver kritikk. De ser ikke verdien av anstrengelser for oppnå noe og er ofte låst i sin måte å se ting på. På den andre

---

siden har vi de som har et *growth mindset*. Disse menneskene omfavner utfordringer og lærer av kritikk. De inspireres av andre og ser på anstrengelser som årsaken til mestring.

Det betyr noe om vi ser på mennesker, deres intelligens, evner, identitet og oppfatninger som gitt eller noe som kan endres og vokse. De fleste av oss trenger å utvikle vårt anerkjennende blikk. Kjenner du kraften i å invitere? ”Hva tror du om...? Hvordan vil vi ha det? Hvordan skal vi gjøre dette?” Å se eller bli sett kan endre våre liv. (Carlsen, 2022)

UNG i arbeid har ingen helsefagsarbeider tilknyttet prosjektet, kun kreative mennesker som jobber med å skape opplevelser, prosjekter og produkter. De benytter seg ubevisst av mye av denne forskningen. De har i årene prosjektet har vært aktivt, kun jobbet ut fra en indre motivasjon til å hjelpe de som ikke har det greit gjennom å være tilstede for hver enkelt og inkludere dem i pågående arbeid. Organisasjonen Nittedal Teater har i sine stillingsinstruksjoner «*Man skal se alle som en helhet, men også hvert individ alene*». Fokuset har gjennom mange år vært å bygge opp miljøer der unge kan bli en del av et fellesskap og få muligheten til å utvikle positive relasjoner med andre. Prosjektet *UNG i arbeid* tar utgangspunkt i mennesket man møter og tilrettelegger slik at vedkommende opplever fellesskap og mestring.

### *Vekst gjennom mestring*

I følge boken *The Progress Principle* av Theresa Amabile og Steven Kramer kan

«real progress triggers positive emotions like satisfaction, gladness, even joy. It leads to a sense accomplishment and self-worth as well as positive views of the work, and sometimes the organization. Such thoughts and perceptions (along with positive emotions” feed the motivation, the deep engagement, that is crucial for ongoing blockbuster performance.”( Amber, Kramer, 2011,s.68)

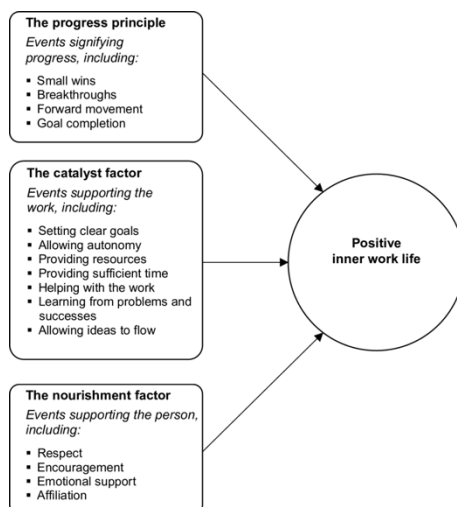
Videre sier de at

When progress happen in small steps, a person`s sense of steady forward movement toward an important goal can make all the difference between a great day and a terrible one. (Amber, Kramer, 2011, s.77)

De har utarbeidet en modell som beskriver hvilke komponenter som må med for å skape progresjon. Gjennom små seire, gjennombrudd, fremdrift og måloppnåelse vil man oppnå progresjon. Hvis man i tillegg tilfører å sette klare mål, autonomi, tilføre ressurser og tid, bistå med hjelp, lærer av både fiaskoer og seire og har en åpen kultur for å la ideer flyte så vil det bidra til en forsterket katalysatoreffekt på

---

prestasjonene. Ønsker man i tillegg å skape et miljø hvor menneskene har et positive indre jobbliv, så må man pleie det hele med respekt, oppmuntringer, følelsesmessig støtte og tilhørighet.



Figur 1- The Progress Principle, The key three influences on inner work life, (Amber, Kramer, 2011, s.85)

Nittedal Teater har et kreativt miljø bestående av frilansere/konsulenter med ulike utdannelse og bakgrunn, som hyres inn i ulike kreative prosjekter etter behov. Deltakerne som kommer inn via *UNG i arbeid* kobles på disse frilanserne gjennom mentoravtaler og blir så inkludert i prosjektene gjennom arbeidsoppgaver som passer deres interesser og erfaring. Gjennom tett veiledning og oppfølging får deltakerne gradvis større plass og opplever mestring.

“Not only progress in the work, but also getting help in the work, finding an important piece of information, gaining access to necessary resources, being recognized for an accomplishment, receiving encouragement, and many other. All of these positive triggers were associated with good inner work life”  
(Amber, Kramer, 2011, s. 79)

Det å føle seg nyttig og oppleve at man får til ting skaper positive følelser hos oss alle. Deltakerne i prosjektet har vært avsondret fra dette i lang tid, med unntak av når de har sittet hjemme med musikken sin, gaming, tegnet ol. Ved å få ta i bruk evnene sine blant andre mennesker gjør at de umiddelbart opplever å få feedback, beundring og ros.

Igjen er Dutton (2003) aktuell for å bygge opp under dette synet. Hun trekker frem at det å få *oppgavestøtte* som en av de fire komponentene i *høykvalitetsforbindelser*, sammen med *respektfull involvering*, *tillitsskapende adferd* og *lek*. Deltakerne i *UNG i arbeid* opplever at det er mye rom for både oppgavestøtte fra mentorene og andre prosjektdeltakere, samtidig som det er my

---

lek og latter i kreativt arbeid. Carlsen, Clegg og Gjersvik (2012) underbygger viktigheten av en leken atmosfære gjennom å presentere *frigjørende latter* som en katalysator for

energifull samskapning gjennom hverdagslig spøk, uhøytidelig kappestrid, små former for lek og humor som bygger sosiale bånd, opphever begrensinger i tenkning og oppmuntrer til originale kombinasjoner av kunnskap (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 182-197)

Det er også interessant å lese deres teorier rundt *drama* som fremgangsmåte for å

kalle folk til dyst, til kamper, mysterier, misjonsgjerninger, katedralbygging, skattejakt eller å gjøre en forskjell for andre enkeltpersoner – på måter som aktiverer det ypperste av det en kan og higer etter. Hvorfor kommer vi på jobb her? Hva står på spill? (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 102)

Nittedal Teater jobber med drama i ordets rette forstand, gjennom at de setter opp teaterforestillinger. Carlsen, Clegg og Gjersvik bruker drama i idéarbeid om

når noe meningsfylt står på spill. Det som står på spill er noen ganger sovende, mer latent enn noe en ser eller sanser direkte. (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 102-119)

Å gå inn i det ukjente med noen bestemte verktøy og å være helt oppslukt i mulighetene for finne noe. (Carlsen, Clegg og Gjersvik, 2012, s. 102-119)

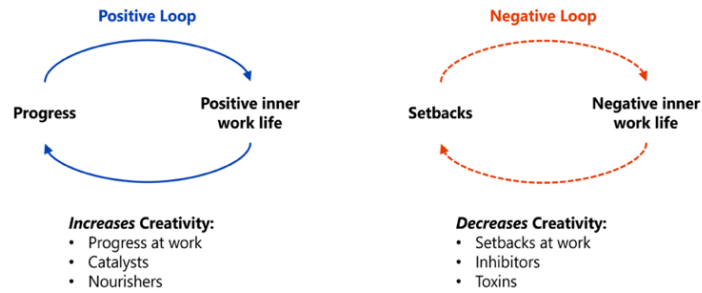
På mange måter kan man si at både deltaker, mentor og prosjektleder i UNG i arbeid er sammen om det ukjente. De vet alle hva som står på spill, men effektene er det ingen som vet noe om før det har gått en god stund.

Det å jobbe med deltakerne krever ofte en stor porsjon tålmodighet fokus på motivering fra mentorene og enorm tilrettelegging og oppfølging fra alle involverte. Fokuset må være fra dag til dag, selv om man lager både ukeplaner og større prosjektplaner. Mye avhenger av dagsformen til deltakeren og hvordan vedkommende takler ulike situasjoner han havner i gjennom prosjektjobbene. Amabile og Kramer viser til at det er en hårfin balanse mellom å oppleve mestring og gå i kjelleren etter et nederlag.

“Mentally healthy people are predisposed to give them self the credit when they make progress and attribute setbacks to external forces.” (Amber, Kramer, 2011, s. 90)

Small wins often had a surprisingly strong positive effect, and small losses a surprisingly stor negative one. Setbacks in work can lead a person to feel generally apathetic toward doing the work at all (Amber, Kramer, 2011s s. 77)





Figur 2 - The progressloop – Progress Principle (Amber, Kramer, 2011, s.99)

“Since self-focused attention has often been linked to depression, such findings suggest that people’s emotional well-being can be damaged in the short run when the face discrepancies between goals that are important to their identity or sense of self-worth and what they have actually achieved. The more negative the setback, and the more important the goal they were trying to achieve, the more likely they are to focus on that blocked goal; this rumination can cause even more negative emotion.” (Ambile, Kramer, 2011, s. 90)

Dette bygger opp under og forsterker Coolys; *the looking glass self* som en selvforsterkende negativ spiral når ting oppleves som vanskelig. For deltakerne i prosjektet er flere dårlige enn gode dager i oppstarten. De er harde mot seg selv og opplevelsen av at man har gjort en god innsats, sitter langt inne. Det er derfor viktig at det kun er positiv tilbakemeldinger i lang tid, slik at de kan snu et innarbeidet negativt tankemønster og som vi tidligere har vært inne på; jobbe med å utvikle gode relasjoner og *høykvalitetsforbindelser*.

## Metode

### *Valg av forskningsdesign*

I denne oppgaven har jeg valgt å benytte kvalitativ metode for å skaffe primærdata. Det er blitt gjennomført flere lange intervjuer som bærer form av å være lange samtaler over flere timer og dager. Det har også vært gjennomført flere kortere samtaler pr. telefon og kortere møter med flere informanter. Dette er noe mindre enn hva man anbefaler når man foretar kvalitative undersøkelser, men det er mer hensiktsmessig å gjennomføre tjukke og gode intervjuer med færre deltakere, enn enklere intervjuer med et større utvalg. Dette for å kunne anvende Duttons teori om *høykvalitetsforbindelser* under intervjuene, for å gå dypere ned i materien med hver informant. Alle intervjuene / samtalen har hatt utgangspunkt i

---

en felles intervjuguide som man kan finne i appendix bakerst i denne prosjektoppgaven.

Jeg har benyttet tilnærminger til autoetnografisk metode og brukt meg selv som en kilde til informasjon, gjennom å gjengi observasjoner og minner fra samtaler jeg har hatt med deltakere i prosjektet gjennom disse årene. Mine subjektive refleksjoner bidrar til å belyse prosjektet der det er lite informasjon å finne. Jeg har bevisst unngått å krydre historiene, bare gjengitt de slik de er. Der jeg har vært usikker om jeg husker korrekt har jeg tatt en telefon til deltakeren og spurt om hvordan han oppfattet det vi snakket om den gangen. Jeg har også diskutert materialet med øvrige mentorer og prosjektledere som har hatt tilknytning til deltakerne og prosjektet, for å få deres syn og vinkling på ulike temaer. Begrepet autoetnografi indeles i auto som betyr selv, etno viser til folk og kultur, mens grafi betyr å skrive. Der etnografi er studiet av kulturer, er autoetnografi en metode der forskeren bruker seg selv til å kontekstualisere forskningen sin (Baarts, 2010).

Jeg tok tidlig et valg om å skrive prosjektoppgaven alene. Da valget hadde falt på at jeg skulle skrive om mitt eget prosjekt, UNG i arbeid, og våre positive erfaringer med å jobbe med en utsatt gruppe, ble det fort klart for meg at tilgangen på primærdata måtte komme fra samtaler/intervjuer med tidligere og nåværende deltakere. Skulle jeg få innsikt i personlig og sensitiv informasjon måtte intervjusituasjonen bære preg av tillit og trygghet og jeg vurderte det til at det ville være enklere for meg å få tilgang på denne informasjonen om det kun var jeg som var tilstede i rommet under samtalene. Skulle jeg hatt med meg en til to ukjente personer som medintervjuere eller observatører kan jeg se for meg at dette ville påvirke situasjonen og samhandlingen med informantene. Det er, slik jeg ser det, stor sannsynlighet for at informanten ville tilpasset historiene, veiet sine eller ikke turt å stille opp i det hele tatt.

### ***Informanter***

Informantene har alle vært aktive deltakere i prosjektet. Jeg plukket ut sju informanter som alle har til felles at de vært deltakere i prosjektet fordi de har droppet ut av skolen eller stått utenfor ordinert arbeidsliv over lang tid. Jeg valgte også å snakke med de deltakerne som vært så langt nede at de har forsøkt å ta livet sitt. De har alle vært i en fase i livet der alt var så svart og meningsløst at den

eneste utveien de så var å hoppe av karusellen. Heldigvis gikk det ikke slik de planla og tilsynelatende virker det som om de gjennom deltakelse i prosjektet har fått tilbake livslysten og et håp for fremtiden.

Informant	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Alder da de begynte i prosjektet	21	22	20	24	15	17	17
Alder i intervju-situasjon	27	27	22	28	20	19	18
Tid i prosjektet	6 år	3 år	1 år	3 mnd	2 år	1 år	1 år
Tilknytning til Nittedal Teater før prosjektdeltakelse?	Nei	Nei	Tilknyttet Teatersmia barne- og ungdomsteater i tolv år.	Sporadisk vært med som skuespiller	Tilknyttet Teatersmia barne- og ungdomsteater i åtte år.	Nei	Nei
Etter prosjekt-slutt, hva gjorde de da?	Er fortsatt aktiv deltaker gjennom NAV sitt kvalifiseringsprogram.	Fullførte vgs på Bygge-plass	Fullførte vgs Fagbrev som barne- og ungdomsarbeider	Begynte på BA i drama og teater	Fullførte vgs musikk, dans og drama	Startet på vgs igjen, medier og kommunikasjon	Folkehøyskole E-sport
Hva gjør de nå	Jobber i WonderLAN og som mentor for en annen deltaker i UNG i arbeid prosjektet.	Jobber fulltid	BA i barnevern	BA i drama og teater	Fulltid-jobb på et lager	Planer om flytte hjemmefra.	BA innen spillutvikling.

Figur 3- Tabell over informanter

Kilder til informasjon har også vært nåværende deltakere av prosjektet og tidligere deltakere av prosjektet, samt deres mentorer, prosjektledere og øvrige ressurser i prosjektteamet.

---

## *Fremgangsmåte*

Det var viktig for meg å skape en trygg og uformell atmosfære i intervjusituasjonene slik at informantene skulle tørre å åpne seg og fortelle om sensitive, personlige opplevelser, følelser og tanker. Håpet var å komme helt inn i kjernen, der de innerste hemmelighetene bor, noe jeg tror jeg har oppnådd. På bakgrunn av dette har jeg i denne oppgaven valgt å kalle intervjuene for samtaler. Inspirert av artikkelen *deltakeren og tilskueren* av Hans Skjervheim, som tar opp viktigheten av å ikke bare være tilskuer men at du må dele du også, så valgte jeg en anerkjennende fremtoning. Jeg lot de snakke fritt uten tidsbegrensning, kun med intervjuguiden som navigasjon. Jeg underbygget deres historier ved å dele egenopplevde episoder fra mitt liv, slik at det ble en samtale mellom to likeverdige mennesker og ikke en følelse av at jeg utnyttet situasjonen. Denne intime og uhøytidelige atmosfæren gjorde at jeg virkelig fikk et innsyn i livet til deltakerne, på godt og vondt. Gjennom samtalene var det ganger vi begge gråt, eller brast ut i latterkrampe. Det har også vært stunder der vi begge har følt på sinne og frustrasjon. Jeg opplevde at noen av samtalene ble dypere enn andre. Årsakene til dette kan være flere. Det kan ha med dagsform å gjøre eller personlighetstrekk hos informanten. Det kan også ha noe med deres forhold til meg og ytre påvirkninger der og da. Uansett var ikke dette utslagsgivende for om jeg fikk den informasjonen jeg trengte, men fint å være bevisst.

I og med at jeg kjenner informantene godt fra før, var det ytterst nødvendig for meg å forsøke å nullstille meg før samtalene. Mine egne forutinntatte tanker om informantene og deres situasjon, bakgrunn og utfordringer måtte legges til side slik jeg var innpå med Anderson i teorikapitlet. Det var viktig å ikke avbryte eller lede samtalen inn et spor, ettersom målet var at de skulle snakke fritt og uten forstyrrelser slik at det var deres egen historie som ble fortalt. Av og til følte jeg at jeg «måtte sitte på hendene» mine for å ikke blande meg inn og at jeg måtte «zip it» når jeg fikk lyst til å komme med en kommentar eller å pushe samtalene den ene eller andre veien. Samtalene ble gjennomført i ulike situasjoner, med ulike tidsrammer og på ulike lokasjoner. Lengden på hver samtale ble bestemt der og da ut i fra informantenes ønske. Så lenge de hadde noe på hjertet så gikk tiden. Da samtalene var over avtalte vi dag og klokkeslett for neste prat. Det ble satt frem snacks, brus og kaffe. I tillegg ble det lagt frem tusjer i ulike farger, ark,

---

penner, saks, tape m.m. som ble brukt flittig da jeg utfordret informantene til å tegne:

1. Tidslinje fra tidlig barndom og frem til prosjektstart
2. Tidslinje fra prosjektstart til prosjektslutt/dags dato.
3. En kategorisering/tankekart av sine relasjoner og nettverk.

Målet med disse tidslinjene var å kartlegge trinn i deres utviklingsløp og store hendelser som har gjort store innvirkninger og ført til gjennombrudd, tilbakesteget eller nye retninger. Dette for å avdekke at enkeltstående situasjoner, personer, hendelser har bidratt til større endringer den ene eller andre veien. Tankekartet var for å få en oversikt over hvem deltakerne har hatt rundt seg gjennom oppveksten og inn i voksenlivet. Det var også en metode for å bryte opp intervju- / møteformen. Det er lettere å snakke om noe hvis man har fått tenke seg litt om og tegne litt på forhånd. Samtidig skaper det en løsere atmosfære og et rom for kreativitet, latter, ustrukturert prat og utveksling av historier. Informantene har selv fått beholde disse tegningene da jeg anser det som deres.

Underveis tok jeg notater. Jeg var opptatt av å holde øyekontakt og unngå skrive hele tiden for å være 100% tilstede i samtalen. Jeg har vært inne på tanken om jeg skulle spørre om det var ok for informantene at jeg gjorde lydopptak av samtalen, men av samme grunner som hvorfor jeg valgte å gjennomføre alene så avsto jeg fra dette. Notatene ble transkribert umiddelbart etter samtalen og jeg forsøkte å kategorisere og systematisere gode sitater, mulige funn og historier som hadde kommet frem som jeg kunne knytte opp mot den relevante litteraturen og teorien. For å sikre meg flere perspektiver på prosessen og funnene, gikk jeg systematisk gjennom materialet fra samtalen med deltakerne selv. Jeg har også diskutert funnene og prosessen med øvrige prosjektdeltakere og mentorer for få flere synspunkter og blikk på det jeg har funnet underveis.

#### Oversikt over gjennomførte samtaler

<b>Informant #1</b>	To lengre samtaler på mitt kontor. Uformelt, uforstyrret, satt av to hele dager. Spiste lunsj/middag sammen midtveis. En kortere samtale, også på mitt kontor. Den første samtalen varte i fire timer, den andre i tre, den siste i en time.
---------------------	--

<b>Informant #2</b>	Tre lengre telefonsamtaler og flere korte. De lengste varte i rundt en time, de kortere rundt femten min.
<b>Informant #3</b>	Tre lengre samtaler på rundt to timer hver. Flere kortere telefonsamtaler på alt fra ti til tjue minutter.
<b>Informant #4</b>	To samtaler. En pr telefon og en i WonderLAN lokalene på rundt en time pr samtale.
<b>Informant #5</b>	To samtaler på mitt kontor. Den ene inkluderte lunsj. Den første samtalen varte i tre timer, den andre i to. En lengre samtale hjemme hos han på en og halv time. Flere telefonsamtaler på alt fra ti til femti minutter.
<b>Informant #6</b>	En samtale i WonderLAN lokalene på rundt en og halv time.
<b>Informant #7</b>	To samtaler i WonderLAN lokalene på rundt en time hver seg.

Figur 4- Tabell over gjennomførte samtaler

### Situasjonsbeskrivelse fra en av samtalene

#### Situasjon 1

«Hei! Så fint at du hadde lyst til å hjelpe meg med skoleoppgaven min», sier jeg i det han kommer inn døra på kontoret mitt. Det er tirsdag og klokka har rukket å bli ti. Ute er det sol og fint vær. Jeg ser at han er «lett» i dag. Ikke noe dystert og tungt drag over ansiktet eller lutende kroppsholdning. Det er oftere gode dager, enn dårlige dager nå. Det går lenger og lenger mellom de dystre stundene. Han ser på meg.

«Klart jeg har lyst til å hjelpe deg. Du har jo gjort så mye for meg». Han setter seg i treseteren på kontoret, jeg setter meg ved siden av han. Trekker beina opp under i meg i skredderstilling, vendt mot han. Han gjør det samme. Jeg spør om han er tørst, han har med egen drikk han har kjøpt på veien. Han fortsetter å snakke.

«Jeg synes det er fint du skal skrive om UNG i arbeid prosjektet og WonderLAN. Kanskje det gjør at flere får høre om det. Det er synd at ikke alle som trenger oss vet at vi finnes og de som jobber i det offentlige og egentlig alle i samfunnet bør høre om det, slik at flere kan reddes ut av å ta et dårlig valg. Slik jeg var i ferd med å gjøre.»

#### Situasjon 2

«Jeg lurte på om du kunne tegne et tidslinje fra tidlig barndom og frem til du startet i prosjektet. Du kan tegne inn viktige hendelser, mennesker og situasjoner som du mener har vært med å prege livet ditt på godt og vondt og som har vært med på forme deg til den du er i dag.» Han ser på meg. «Hvor lang tid får jeg?» Jeg smiler til han «Så lang tid du trenger for å bli ferdig. Ikke stress.»

---

Informanten fikk ingen tidsbegrensning, jeg ba han bruke den tiden han trengte. Vi satt i samme rom, slik at jeg kunne observere han og være tilgjengelig for spørsmål ol. For å ikke sitte uvirksom å se på mens han tegnet, satte jeg meg eget kontorarbeid. Halvtimen opplevdes som en produktiv arbeidsøkt med to mennesker i samme rom som er i modus med hvert sitt arbeide. Da det var gått en times tid sa han seg fornøyd. Vi ble enige om å ta en skikkelig god lusjnpause og dro ut av kontoret. Jeg var bevisst på å snakke om alt mulig annet rart enn prosessen fra kontoret. Både for å igjen skape et tillitsrom og uhøytidelig stemning slik at samtalen etterpå skulle oppleves som trygg. Lunsjen ble nok en times tid den også, før vi dro tilbake til kontoret og fortsatte. Herfra snakket vi oss igjennom tidslinjen. Det ble en nær, naken og ærlig samtale om hendelser som har preget livet på godt eller vondt. Det var rom for tårer, latter, stillhet, ettertenksomhet og sinne. Etter to og en halv time var vi gjennom. På slutten av dagen la jeg inn god tid til refleksjon. Hvordan synes han dette hadde vært? «Det har vært mer terapi for meg i dette, enn alle års samtaler med lærere, PPT, BUP, psykolger, leger, NAVansatte m.fl». Da jeg spør han hvorfor han føler det slik sier han «Jeg føler meg lettet over å ha fått lov å fortelle historien min og at noen faktisk har lyttet og vært oppriktig interessert i det jeg forteller og at nå kommer den til nytte for et viktig arbeid.»

### *Overføring*

Jeg har blitt spurt om hvordan jeg sikrer at det ikke forekommer *overføringer* mellom meg og deltakerne i intervjuprosessene og i mentorrollen.

Overføring er et uttrykk lansert av Sigmund Freud for å betegne det forhold i psykoterapi at pasienten overfører følelser som tidligere gjaldt for eksempel foreldre eller overordnede på terapeuten. Det kan da oppstå en sterk emosjonell tilknytning til terapeuten, mens motoverføring er de følelser som vekkes hos terapeuten i møtet med pasienten, særlig de som oppstår i nære relasjoner. (Store norske leksikon, 2021).

Jeg har reflektert litt rundt denne problematikken og kommet frem til at jeg mener dette ikke er eller bør være et problem for meg eller andre som jobber med mennesker. Det slår meg at svaret på dette er det jeg trakk frem som viktig i teorikapitlet. Jeg er ingen terapeut eller behandler, jeg er kun et menneske som har startet et prosjekt for å hjelpe unge mennesker som av en eller annen grunn står utenfor samfunnet og som ikke har det så greit. Jeg er ikke så opptatt av hvorvidt jeg benytter faglige godkjente metoder, pedagogisk tilnærming eller trækker over grensene for det som regnes for anerkjente fremgangsmåter. Etersom jeg ikke har helsefaglig bakgrunn vet jeg ikke hva som anses som rett og galt og trenger heller ikke forholde meg til det og det er kanskje det som gjør dette så unikt? Jeg forholder meg ikke til profesjonalitet i møtet med deltakerne, kun til at vi begge er mennesker og at vi begge skal ha de samme mulighetene og rettighetene til å få et godt liv. Det er aldri et mål at vi skal bli bestevenner, men det er et mål at de skal se på meg som en person som ønsker dem alt godt og som vil bidra til at de skal få

---

det bedre med seg selv gjennom aktiv deltakelse og tilgang på nye mennesker som de får gjennom å bli en del av miljøet hos oss i *Nittedal Teater*. Jeg drives av en indre motivasjon for å bidra til å *skape gode steder å tilhøre som fremmer vekst for de som er med*. Jeg styres av *sunn fornuft, medmenneskelighet og tilstedeværelse*. Det burde alle gjøre uavhengig av om man er venn, familie, leder, kollega, nabo, fotballtrener, lærer, saksbehandler på NAV, lege, psykolog etc.

### **Funn/resultater og diskusjon**

Gjennom samtalene fremkommer det at deltakerne har hatt en betydelig personlig vekst fra prosjektstart til prosjektslutt. De forteller om at de er tilført verdi i form av kunnskap, erfaring og nye bekjentskaper, og de trekker også frem sin egen personlige indre vekst og den tilbakevendende følelsen av egenverd. En følelse som har vært fraværende gjennom mange år. Deltakerne forteller om udekkede psykiske behov da de kom til prosjektet, om en følelse av at alle har sviktet rundt dem at de aldri har fått den hjelpen de trengte. De har følt seg glemt, usynlige og uviktige. Gjennom aktiv deltakelse fikk de oppleve annerkjennelse, inkludering, mestring, å gjøre en forskjell for andre og realisere noen av sine egne drømmer. Summen av dette ble livsgnist og mål for fremtiden.

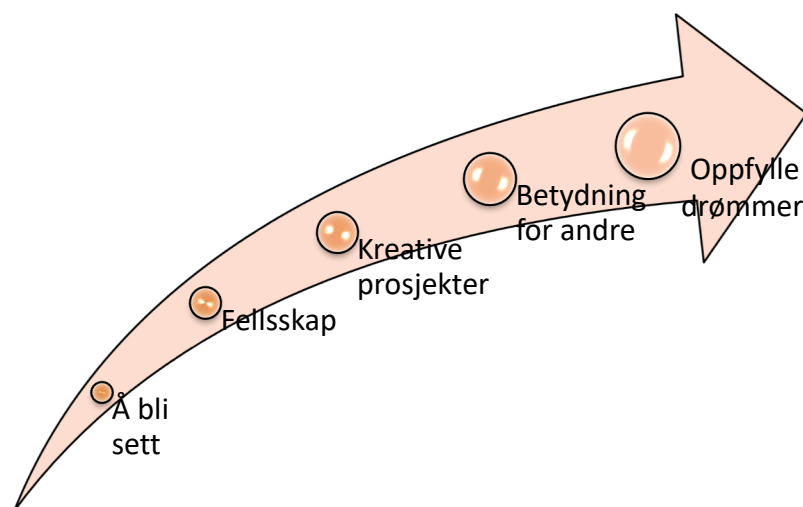
Reisen deltakerne har gjennom prosjektet kan sees på som utviklingsprosess, der *funnene i denne forskningsoppgaven utgjør fem større milepæler* som er driverne for de store endringene hos deltakerne. Disse fem funnene/milepælene danner grunnlaget for den nye *prosessmodellen*.

#### *Prosessmodell UNG i arbeid*

Modellen viser strategien *UNG i arbeid* benytter når de jobber med deltakerne sine. Det starter allerede i det første møtet når de tar imot en ny og ukjent deltaker og hvilke tiltak som iverksettes underveis i prosjektiden som bidrar til de positive resultatene for de ulike deltakerne. Alle deltakerne gjennomgår den samme erfaringslæringen. De sluser deltakerne gjennom en selvutviklingsreise bestående av fem større milepæler. Disse milepælene kan sees på som utviklingskomponenter som må være tilstede for at deltakerne skal oppnå vekst og egenverd. Prosjektet hjelper deltakeren å erfare at de er bra nok som de er, tilføre kontakt med andre mennesker, bidrar til at deltakeren opplever å få bruk for egne evner og at de kan være med å gjøre en forskjell for andre. Målet i det fjerne for



deltakerne er å bli bevisst sine egne muligheter for fremtiden. Prosjektet kan på mange måter sees på som en prosess for å «re-starte» et stagnert menneske og bidra til at de klarer å ta gode valg for seg selv.



Figur 5 - Veien til fremtiden/ På vei mot fremtiden – Prosjekt UNG i arbeids prosessmodell

Under er det en utdypende tabell som systematiserer og forklarer hver av funnene/milepælene. Den første raden i tabellen viser hva som er de fem milepælene i prosjektet. Den andre raden viser til hvordan prosjektet jobber for å realisere disse milepælene. Den siste raden viser målene til de ulike milepælene og hvorfor de er viktige for deltakeren.

	Å bli sett	Fellsskap	Kreative prosjekter	Betydning for andre	Oppfylle drømmer
Hva	Det første møtet	Et sted å høre til	Få brukt evnene sine	Få brukt livserfaringen sin til noe positivt	Opplive at alt er mulig
Hvordan	Få aksept for den man er, føle seg velkommen, trygg, ønsket og betydningsfull	Føle at noen bryr seg om nettopp deg. Bli daglig møtt med smil og et hei. Le, snakke, spise lunsj sammen med andre, få være en del av en gruppe, festligheter og arrangementer, støtte, omsorg,	Forsterke de de allerede er gode på og gi de oppgaver som omfatter dette fagfeltet slik at de opplever mestring.  Tilføre ny kompetanse og erfaring gjennom prosjektjobbing  Kursrekke innen kreative fag og	Opplive å få anerkjennelse for den jobben man har gjort og se at den jobben man gjør betyr noe for andre  Deltakelse i prosjekter som gir ringvirkninger i samfunnet gjerne innen	Gjennom samtaler finne ut hva som er de store drømmene og sette prosessen i gang, hjelpe deltakeren gjøre /realisere noe de har drømt om.  Gjøre de oppmerksom på hvilke muligheter som

		<p>bli inkludert, få venner og nettverk.</p> <p>Slippe å bli sett på som et problem eller annerledes.</p> <p>Ukentlige Fremdrifts-samtaler</p>	<p>lære hvordan man kan gjøre hobbyen sin til en jobb som feks. frilans og selvstendig næringsdrivende, kreativ næring</p>	<p>for områder deltakeren selv har utfordringer.</p> <p>Eks.</p> <p>#hengdeg-turnéen.</p> <p>Å selv være mentor for nye deltakere</p> <p>Se plakaten man har laget trykket i avisen, som ranselpost ol.</p>	<p>finnes i jobbmarkedet og utdanninger innen det fagfeltet som interesserer deltakeren.</p> <p>Gi de kontakter innenfor bransjer de interesserer seg for slik at de kommer videre innen sitt felt og hjelpe de inn i bransjen / inn på skole eks film, musikk, spill, foto, animasjon</p>
<b>Hvorfor</b>	Skape en gnist av håp for fremtiden	Tilhørighet. Stans av ensomhet og isolasjon.	Bygge cv og utvide perspektivet på fremtiden med tanke på jobb og videre utdanning.	Føle seg betydningsfull og se innsatsen gir positive ringvirkninger for andre. Se at man ikke er alene og at egen erfaring kan man bruke til å hjelpe andre.	Erfare at ingenting er umulig å få til, man må bare jobbe for det.

Figur 6 - Utdypende forklaring til figur 16, UNG i arbeid sin prosessmodell

Oppsummert handler forskningsspørsmålet i denne prosjektoppgaven, slik jeg ser det, i hovedsak om deltakerne har vokst gjennom sin prosjektdeltakelse og hvis de har det, hvorfor og hvordan har de det? Jeg har videre i denne delen valgt å presentere de ulike funnene/milepælene i egne utdypende kapitler, for å fremstille nærmere hva deltakerne selv sier om de ulike funnene.

### **Det første møtet – Funn 1**

Small interactions matters more than we know

(Trzeciak, Stephen, and Anthony Mazzarelli)

En ung gutt på rundt tjue år sitter med foldede hender og stirrer i bordplata foran seg. Han har trukket hetta over hodet. Jeg skimter et blekt ansikt med et trist drag over øynene. Han unngår å møte blikket mitt når jeg sier hei, bare fortsetter å stirre på det samme punktet i bordplaten. Han ser utilpass ut. En tydelig nervøs og gir meg følelsen av at han når som helst kan komme til reise seg opp og løpe ut av lokalene. Konsulenten fra NAV har et alvorlig ansiktsuttrykk. Hun har med seg en bunke med papirer. En liten, tynn dame, moren, fikler med hendene. Hun

---

har et nervøst kroppsspråk og ser på meg med et bedende blikk, som om hun ber meg om hjelp.

Situasjonsbeskrivelsen passer, nesten uten unntak, til samtlige førstemøter jeg har med nye deltakere. Guttene i sofaen har alle det samme kroppsspråket av usikkerhet. Unge forknytte mennesker med unnvikende øyekontakt. Det ligger en uendelig tristhet over dem der de sitter med tomme, slukkede blikk og skall av uvirksomme kropper -som om de har sluttet å leve og kun eksisterer fordi de må. Jeg tenker alltid at de skulle visst hvor tøffe de egentlig er som har turt å komme hit og møte meg, og det sier jeg til dem også. Forteller dem at det er det ikke sikkert jeg hadde turt å komme om jeg var i deres situasjon.

Jeg husker spesielt en en gang jeg spurte en av guttene om hvorfor han turte å komme på møtet. Han løftet blikket og så meg rett inn i øynene. Stillheten var rungende før han svarte

Jeg har ikke noe annet valg. Enten er jeg her, eller jeg er ingenting

Jeg visste at han nettopp var utskrevet fra Ungdomsklinikken på Ahus etter et selvmordsforsøk. Han hadde droppet ut av skolen og så ikke lenger meningen med noe som helst. Han trakk ikke til seg blikket, men fortsatte å studerer meg. Jeg var usikker på om han analyserte reaksjonen min, eller om han lurte på om jeg var interessant nok til at han skulle gidde å gå inn i en videre samtale med meg, så jeg skyndte meg å si at jeg kjenner mange som sliter med sosialangst og at jeg selv kan kjenne på det i slike situasjoner som vi er i nå. Jeg takker han fordi han kom og fortsetter med å si at jeg gleder meg til å bli kjent med han. Han trekker til seg blikket igjen.

Samtlige prosjektdeltakere trekker frem det første møtet som en av de viktigste og mest kritiske milepælene i prosjektet. I dette møtet er det enten stang inn, og deltakeren velger å skrive under på arbeidstreningskontrakten med oss, eller stang ut og deltakeren tenker at dette ikke er noe han ønsker å bli med på. Det har kun blitt stang ut en gang i løpet av prosjektets levetid.

Jeg forsøker gjennom møtet «å snakke meg inn» hos deltakerne. Forsøker å få øyekontakt, gi dem varme og vennlige smil og si ting som jeg tenker kan passe til dem om hvem vi er og hva vi driver med. Om at det er helt ok å være seg selv. Være akkurat slik man er. Om at det er ok å ha dårlige dager og at vi tilpasser opplegget etter hva som passer dem.

---

«Har du noe erfaring med teater?» Han trekker litt på det. Det var et lukket spørsmål, som ikke åpnet for et lengre svar. Jeg skynder meg å spørre videre «...driver du med noe kreativt? Tegning? Skriver du? Han rister på hodet. Hva med film da? Liker du film? Han nikker, men jeg skjønner at jeg enda er langt unna lidenskapen hans. Gaming? Han ser fortsatt uinteressert ut.

«Ikke noe særlig». Musikk da? Han ser på meg. Synger du? Han trekker litt på det. Spiller du noe instrument? Jeg kan litt gitar og synger litt, men er ikke noe flink. Du er i vertfall flinkere enn meg sier jeg og ler. Hva slag musikk liker du? Han ser på meg med et blick som jeg tolker dithen at han ikke tror jeg er interessert eller kommer til å skjønne.

“The Tiger Lillies, Harley Poe, Tom Waits” .... Jeg elsker Tom Waits sier, jeg. Jeg så musikalen *The Black Raider* for noen år siden og digger det mørke universet hans. Har du sett den? Han rister på hodet, men blikket hans har fått et snev av nysgjerrighet. Flaks for meg at jeg hadde noen egne referanser til det han fortalte. Jeg har hørt litt Poe og Tiger Lillies også, så jeg snakket litt musikktekster med han for å bygge tillit, før jeg dristet meg til å stille et mer inngående spørsmål. Hva er det du bruker mest tid på ila dagen? Han ser ut av vinduet.

«Jeg liker å sjonglere». Jeg bygger opp under med. Oi, så kult. Fortell! Han forteller at han sjonglerer med både kniver, flammer og tallerkener. Han har vært med på en nysirkus-gruppe da han gikk på ungdomsskolen. Jeg støtter bekreftende med positive kommentarer og lytter oppriktig til det han forteller. Jeg avslutter samtalen med å si at det hadde vært kult om han ville være med å skape et nysirkusmiljø i teateret og at jeg trenger han sjonglør på en teaterforestilling som skal ha premiere om en måned og at vi kan snakke mer om det neste gang vi sees.

Det er samme fremgangsmåte hver gang.

Jeg forsøker å få de i tale ved å snakke om noe de interesserer seg for. Ser jeg at de synes det er ubehagelig å snakke, unngår jeg å stille så mange spørsmål. Hvis de sliter med sterk sosial angst, som veldig mange av de gjør, skal de få slippe å utsettes for et stort ubehag i det første møtet. I de tilfellene blir det til at jeg forteller og trygger dem på at det blir fint å være med oss fremover. Hvis jeg får de i tale er det fordi jeg ser at det er en åpning for det og da kjører jeg på slik jeg gjorde i situasjonsbeskrivelsen som er gjengitt over.

Jeg spør de om de gamer og hvis de gjør det spør jeg hvilke spill de spiller og sier at jeg selv spiller en del. Om de er interessert i musikk eller film, gjør jeg det samme. Spør hva de liker å høre og se på, og forsøker å komme i en samtale om dette. Deretter forsøker jeg å sette det vi snakker om inn i en større kontekst gjennom prosjektene våre.

«Du kan glede deg til å møte lederen for WonderLAN. Han driver en del med digital musikkproduksjon/filmprosjekter/spiller det samme spillet som deg/animasjon/spillutvikling/digital tegning»

Alt ettersom hva som passer til hver enkelt deltaker. Dette gjør jeg bevisst for at de skal tenke at det kanskje er ok å komme tilbake til oss å møte de personene jeg

---

snakker om og bli interessert i noen av prosjektene våre. Mitt mål med møtet er å fortelle dem om alt de kan få bli en del av, samtidig som jeg forsøker å fjerne følelsen av skam, plikt, press og stress.

Møtene gjennomføres i hovedsak i *WonderLAN* sine gaminglokaler og initieres ved at NAV, Oppfølgingstjenesten i Viken, en annen arbeidsinkluderingsbedrift eller en lærer/rektor tar kontakt med meg pr telefon eller mail. De har da en aktuell deltaker som de tenker kan passe inn hos oss. Av og til forteller de at hva slags interesser vedkommende har, men som regel vet jeg svært lite om dem på forhånd. Kanskje bare alderen og av og til et fornavn.

Noen ganger kommer deltakerne alene med NAV-veilederen sin, andre ganger hender det at en forelder er med. Jeg snakker ofte litt løst og fast med de som er med deltakeren. Passer på å le litt, snakke om trivielle ting og gjerne fortelle om noe litt tullede som har skjedd den dagen før møtet. Hensikten er å skape en uhytellig og trygg atmosfære og at deltakeren skal oppleve at jeg er helt ufarlig og veldig lett å snakke med. Når møtet starter så er fokuset mitt hundre prosent på deltakeren. Hvis NAV eller foresatte spør meg om noe, svarer jeg på spørsmålet henvendt til deltakeren for å skape et rom at tillit mellom meg og han. Jeg vil at de skal føle at jeg er på deres parti. At jeg kan gjøre en forskjell og at jeg virkelig ønsker å stille opp.

Det første møtet er hoveddriveren for å sette deltakeren og prosessen i bevegelse. Det er lite jeg kan forberede meg på. Jeg må bare være 100% genuint til stede i øyeblikket og gjøre det som føles rett der og da, gjerne på impuls. Jeg forsøker å få de til å føle seg som det viktigste i verden akkurat her og nå, speiler kroppsspråket, byr på egne historier der jeg ikke har hatt det så greit selv eller har samme referanser som noe deltakeren forteller, bruker latter, kroppsspråk, smil, øyekontakt og gjerne kroppskontakt som klemmer, en hånd på skulderen ol. for å vise at jeg bryr meg på ekte. Alt dette gjør jeg samtidig som jeg forteller entusiastisk om alle prosjektene våre. Så fort jeg får napp på noe vedkommende liker å gjøre, så forteller jeg enda mer entusiastisk om hvordan vi kan dra nytte av den interessen eller egenskapen i prosjektene fremover. Dette forutsetter en enorm rask hjerneaktivitet for å koble vedkommende på det som skjer, slik at han skal få følelsen av at han nesten kan hjelpe oss med noen arbeidsoppgaver vi trenger

---

hjelp med. Hele målet er at vedkommende har lyst til å komme tilbake etter møtet å prøve seg hos oss.

Jeg tenkte at det helt sikkert ville bli nok en skuffelse, nok et møte lik alle andre NAV-møter hvor de blir sittende igjen etterpå å føle at jeg er en byrde og belastning for familien min, for NAV og for den norske stat. Jeg var forberedt på gå ut igjen, like fort som jeg hadde kommet inn. Men prosjektleders varme og inkluderende væremåte gjorde meg trygg, og det hun sa gjorde at jeg faktisk fikk lyst til å komme tilbake. Hun vekte en gnist i meg, en gnist jeg ikke hadde kjent på lenge. Hun snakket med meg og ikke til meg. Heller ikke over hodet på meg med NAV og foreldrene mine. Hun interesserte seg for meg og det jeg hadde gjort tidligere. Hun fortalte meg entusiastisk om hvordan mine egenskaper og interesser kunne passe inn i noen prosjekter de jobbet med. I tillegg kunne hun noe om det jeg interesserte meg for. Det er første gangen en voksen har gitt meg cred for spillingen min».

### ***Å tilhøre – Funn 2***

«Suffering and difficulty must never be hidden from us. Instead, show them to us honestly and clear and we will reveal -to ourselves and to you -our greatest strength” .... it`s the unknown that scares us. Show us the truth about our threats, and we will reveal the reserves of our power.”

(Buckingham, Marcus, 2020)

### *Utenforskap*

Deltakerne i prosjektet har alle opplevd utenforskap. De har stått på utsiden av det sosiale samspillet i flere år.

Jeg husker ikke når mobbingen startet. Det må ha skjedd gradvis gjennom de første årene på barneskolen. Det ble galt uansett. Hvis jeg tok igjen ble det styr med lærerne og hvis jeg ikke tok igjen så ble det mer styr for meg. Det var enklere at jeg bare trakk meg unna alle. Jeg vet ikke hvorfor jeg ble mobbet. Kanskje det var fordi jeg var litt tjukk? Eller at jeg ofte rødmet. Kanskje det var fordi jeg luktet røyk, det sa stemoren min at jeg gjorde. Jeg fikk ikke lov å komme inn før jeg hadde tatt av meg jakka utenfor døra hos henne og pappa. Det var jo ikke min feil at moren min røyka inne. Jeg følte meg aldri velkommen hos hun og pappa og aldri velkommen på skolen.

Det er som alle har blitt enige at det er du som skal plages. Det er alltid små kommentarer og blick fra både lærere og elever. Ingen inviterer deg i bursdag eller vil sitte ved siden av deg. Ingen snakker med deg eller smiler til deg. Jeg feiret aldri bursdag. Det var ikke vits, ingen ville kommet uansett.

Jeg ble aldri plaget. Men jeg har alltid gått mye alene. Det var ingen som så meg på skolen. Ikke lærerne engang. Alle visste jo at jeg var der, men det var som om jeg var usynlig.

Når man har stått utenfor samfunnet over lang tid kommer depresjonene og det negative tankespinnnet. Man mister følelsen av egenverdi og av at man kan noe og betyr noe. Ensomheten og savnet etter å ha noen forsterkes.

---

Jeg hadde ingen å dele oppturer og nedturer med, ingen å ringe for å slå av en prat eller fortelle ting til, ingen å gå en tur sammen med eller be med på kino. Du har ingen å le med eller som gir meg en klem når jeg trenger det. Man sitter bare alene hjemme i et tomrom.

«Jeg føler at jeg har mistet så mange år», han stirrer ut av vinduet. «Mens jeg har sittet hjemme har alle andre gått på skole, fått seg jobb, fått seg dame, vært på fest og gjort det unge folk gjør. Jeg føler at jeg henger etter. Jeg ble aldri blitt invitert på noe og hadde ingen å feire bursdagen min med.» Han ser på meg, før han fortsetter. «På mange måter følte jeg at livet stoppet opp på slutten av barneskolen en gang»

Selvforakten er vanskelig å bli kvitt. Jeg føler mange ganger at jeg har feilet som menneske. Det bli som et mantra i hodet, som går om og om igjen. -Du kan ingenting. Det er ingen som har bruk for deg. Etterhvert begynner du å tenke, hva er vitsen? Det ingen som kommer til å savne det allikevel.

En dag fikk jeg bare nok... Jeg ble hjemme fra skolen og da huset ble tomt, tok jeg skjerfet mitt og festet i døra inn til rommet. Jeg husker ikke hva jeg følte. Mest sannsynlig ingenting.

Det kom et svart drag over øynene hans. «Skal jeg fortelle deg noe? Når du ligger i den smale, harde sykehussenga på en madrass av plast og er gjennomvåt av angst, men du ikke tør å stå opp fordi lysstripa under døra fra korridoren minner deg på at det når som helst kan komme inn folk på rommet ditt fordi du visstnok er så jævla ustabil at de må sjekke deg gjennom hele natta, det er da du få angst på ordentlig. Jeg veit ikke hvilken gluping som tenkte at psykisk syke blir bra av å bli behandla som fanger i et fengsel med lås på ytterdørene, mulighet til å lenke deg fast, tvangsmedisinering, uniformerte ukjente folk på jobb som ikke bryr seg, milelange speilblanke korridorer og lukta av sterile vaskemidler blanda med den klamme lukta av sjuke folk. Fy faen så redd jeg var da. Redd for at jeg aldri mer skulle komme ut igjen.

### *Møtet med systemet*

Deltakerne har lang erfaring med oppfølging gjennom det offentlige støtteapparatet. For noen ble det satt inn tiltak allerede på barneskolen, mens andre fikk sitt første møte da de droppet ut på videregående eller ble stående uten jobb. De har få positive erfaringer, dessverre. De føler at de ikke har fått den hjelpen de trengte og at ingen egentlig bryr seg om dem.

Læreren min visste at jeg ikke hadde det så greit på skolen eller hjemme. Det var fint de gangene jeg kunne prate med henne om det, men jeg tror ikke hun gjorde noe egentlig for å hjelpe meg. Det er vondt å være 8 år og gå rundt å lure på hvorfor hun som er voksen ikke gjør noe for hjelpe meg, når jeg har fortalt henne alle hemmelighetene mine.»

Første gangen jeg var i kontakt med barnevernet og BUP gikk jeg på barneskolen. Jeg har vært på så mye møter. Flere ganger i uka. Snakket med lærere, helsesøster, fastlegen, barnevernet, PPT-tjenesten, utekontakten og BUP. På en måte var det fint for da slapp jeg å være på skolen, men på en annen måte

---

ble det dumt for jeg var jeg jo aldri på skolen. Så de andre glemte at jeg fantes. Gradvis falt jeg mer og mer utenfor. Ingen spurte om jeg ville bli med på noe etter skoletid og jeg hang etter faglig. Det blir nesten for dumt, vet du, at det er alle møtene med de som liksom skal hjelpe deg som er årsaken til at jeg fikk så mye fravær at jeg datt av faglig og sosialt.»

Hva er vitsen med hjemmebesøk fra barnevernet når foreldrene dine veit at de kommer. Da er jo søpla og tomflaskene kastet og alt er skinnende reint. Hvis de virkelig vil se hvordan noen barn lever må de bare dukke opp. Det funker ikke sånn det er i dag.

Jeg har fortalt historien min til haugevis av saksbehandlere her og der, men du veit jo at det ikke blir noe bedre for neste gang du kommer dit møter du et nytt ansikt.

«det hjelper NAV deg med eller helsesøster eller legen» og så sender de deg bare videre til ut døra, til neste kontor. Det er som om ingen føler at de har det endelig ansvaret for å faktisk få noe til å skje. Alt handler om å fylle ut skjemaer, referater og sende mail, aldri noe som faktisk gjør en skikkelig innsats for at det skal skje en endring.

For dem er du kun en ny NAVer, et nytt dokument å fylle ut, et nytt håpløst tilfelle.» Han ser ned når ha sier det. Det ser for meg ut som om han føler på skam før han fortsetter. «Jeg skjønner dem jo på en måte. Dette er jo jobben dems og de møter sånne som meg hver dag, men for meg er dette møtet hele livet mitt. Min fremtid avhenger av det den dama foretar seg etter det lille øyeblikket av at møte jeg får med henne. Alt avhenger av om hu liker meg og har lyst til å hjelpe meg.» Han ser brydd ut. Jeg spør han hvorfor skulle de ikke skulle ha en interesse at å hjelpe han? Han ser på meg som om det er det dummeste jeg kunne spurt han om. «Tror du ikke jeg synes det er flaut at jeg bor hjemme og at jeg ikke har en jobb? Før tenkte jeg at det var bedre om jeg ikke fantes mer. Da slapp familien min å være flau over meg. Problemet var at jeg ikke visste hvordan jeg skulle komme i gang eller hva jeg skulle komme i gang med. Hva gjør man med en 20 åring som droppet ut av skolen, som ikke sover om natta, som ser ut som en dass, som ikke har venner og som alltid har fått høre at det er noen gærent med'n og som har blitt sendt på utredning hit og dit i alle år. Hva er jeg verdt liksom? Hvorfor skulle noen gidde å bry seg om meg? Ingen lærere har brydd seg heller. De kjører bare sitt løp for alle de andre i klassen, jeg var liksom bare der. Ingen som snakket med meg eller brydde seg. De eneste som faktisk spurte hvordan jeg hadde det var helsesøster og folka hos BUP (Barne- og ungdomspsykiatrien), men de brydde seg ikke de heller. Ikke på ekte. Bare som en jobb. Prosjektet ble min redning. Plutselig var det mange rundt meg som behandlet meg som en vanlig fyr. De så ikke på meg som et tilbakestående vesen som var stuet bort på et gutterom for gjemmes fra omverdenen. For første gang på mange år har jeg begynt å legge planer for fremtiden. Kanskje jeg kan få min egen leilighet, kanskje jeg kan få en jobb eller kanskje jeg tør å søke på den skolen som jeg drømmer om.

Når deltakerne kommer til *UNG i arbeid* og det inngås en avtale om arbeidstrening, gjøres dette med intervaller på tre måneder av gangen. Deltakerne forteller om mye utrygghet og stress på grunn av den korte tiden.



---

Det at NAV opererer med tre måneders-avtaler gjør at jeg konstant går rundt med angst for at de skal avslutte saken min. Tre måneder er for lite til at jeg klarer å senke skuldrene nok til å flytte fokuset 100% over på meg og det jeg skal gjøre i prosjektet. Jeg skulle ønske de hadde gitt meg et år, for da hadde jeg ikke trengt å gå rundt å bekymre meg hele tiden. Det holder meg våken om natta. Jeg er livende redd for at de skal si at nå er det slutt. Nå får du ikke mer penger eller må får du ikke lov til å være med i prosjektet lenger for nå avslutter vi saken din. Nå må du klare deg selv. Hva skal jeg gjøre da? Jeg klarer meg ikke selv. Ikke enda, jeg trenger mer tid.

NAV sa at de ikke kunne forlenge arbeidstreningen min i prosjektet. De sa jeg hadde brukt opp den tiden som var lovfestet. Javel, tenkte jeg, hvorfor sier de det til meg egentlig. Hva skal jeg gjøre med det? Det er jo de som jobber på NAV og skal hjelpe meg. Jeg ble engstelig for hva som skulle skje nå. Måtte jeg slutte i prosjektet? Fikk jeg ikke mer penger? Det ble ikke noe bedre av at de sa at det ikke var noen andre muligheter enn at jeg måtte søkte om å bli ufør. Jeg vet ikke helt hvorfor jeg er ufør, men de ba meg ta kontakt med fastlegen min. Da jeg kom til han, sendte han meg videre til Ahus for en eller annen utredning. På Ahus snakket jeg med en psykolog og en lege. De ga meg antidepressiva og diagnose på at jeg var deprimert, hadde personlighetsforstyrrelse og muligens ADD. Jeg har aldri vært så langt nede som da jeg gikk på de pillene. På nettene lå jeg i senga og hallusinerte. Jeg ble paranoid og trodde at alle skulle ta meg. Jeg hadde helt panikk. Flere ganger tenkte jeg at det beste ville vært å bare droppe ut av hele livet. Mentoren min i prosjektet var veldig bekymra for meg og ba meg slutte med pillene, så jeg ringte fastlegen min igjen. Han sa at jeg aldri mer skulle få sånne piller. Det hele endte med at mentoren min ble med i NAV møte hvor hun kjempet for meg. Kjempet for at de skulle se at jeg frisk og at det eneste som feilte meg var at jeg hadde hatt en dårlig start i livet med mye mobbing og vanskelige hjemmeforhold. Det opplevdes godt at noen kjempet for meg. Det er første gang i livet mitt at det har skjedd. Moren gråt fordi hun var så takknemlig. Resultatet ble at jeg fikk innvilget mer tid hos UNG i arbeid fra NAV gjennom et kvalifiseringsprogram over tre år. For først gang på mange år kunne jeg senke skuldrene og slippe bekymringen om hva som skjer neste måned.

Jeg har snakket med veilederne til noen av guttene som sier dette om situasjonen.

Jeg skjønner frustrasjonen, men vi på NAV må forholde oss til lover og regler. Sånn er det bare. Jeg skulle ønske vi kunne hjelpe alle, men det klarer vi ikke. Ikke slik systemet er nå.» (Kvinnelig NAV-veileder)

Når man har fått flere sjanser så går tiden og man bruker opp de mulighetene som finnes. Da må man enten begynne å jobbe, bli ufør eller søke om å få sosialstønad. (Kvinnelig NAV-ansatt)

Utfordringene med systemet tas opp av flere av guttene.

Moren til en av guttene forteller at han hatt det vanskelig på skolen. Han klarte ikke sitte rolig på stolen i timene og slet med å konsentrere seg og få venner. Det eneste han ville var å være i skogen og slå med pinner på trærne. Han får ganske snart et stempel av lærere og medelever som et problem og uromaker. Han sendes til BUP for utredning og de gir han diagnosen ADHD. En periode bruker han medisiner, men opplever at han blir dårlig av dem. Så han og foreldrene blir enige å kutte de ut. Da han starter i prosjektet har han har motoriske utfordringer, sliter med å være delaktig i en vanlig samtale og unngår øyekontakt. Han er veldig opptatt av Star Wars og Marvel og kan enorme mengder detaljer om disse

---

universene. Jeg drister meg til å si at han ikke slår meg som en som har ADHD. Selv kjenner jeg flere med denne diagnosen, og jeg ser ingen fellesnevner mellom dem og denne fyren. Det viser seg at også foreldrene hans er usikre på om diagnosen er korrekt og at han har lurt litt på det selv også. Vi sitter alle med følelsen av at han muligens er på autismspekteret og dermed feildiagnostert. Dette var starten på en rekke møter med foreldrene, deltakeren, kommunen og NAV på veien mot ny utredning i voksen alder. Hvis det nå viser seg at han har levd med feil diagnose siden barneskolen er det betinget å stille spørsmål med hvordan dette har skjedd og hvilke konsekvenser det har hatt for han gjennom flere år.

Håpløsheten deltakerne føler på er slående. Historiene om møtet med systemet er mange. Flere har aldri blitt fanget opp eller fått den hjelpen de trenger. Det er vondt å høre hvor mye tid de har investert i møter og samtaler uten at det har gitt nevneverdige resultater.

### *Møte likesinnede*

Hva er det deltakerne har fått gjennom *UNG i arbeid* som står i kontrast til det de har opplevd hittil gjennom barndom, ungdomstid og nå som unge voksne.

Deltakerne trekker frem viktigheten av de sosiale relasjonene de har fått gjennom aktiv deltakelse og beskriver situasjoner som har bidratt til en positiv endring.

Da jeg ble med i prosjektet ble jeg nesten umiddelbart spurt om jeg ville være skuespiller i et komisk stykke som ungdommene i den ene teatergruppen skulle sette opp sammen med instruktøren sin. Jeg ble spurt fordi jeg hadde snakket om at jeg likte å imitere karakterer fra filmer i et møte jeg hadde med mentoren min. For første gang på mange år var jeg en del av et fellesskap. Jeg var inkludert i et prosjekt på lik linje med alle de andre ungdommene. Ingen av de kjente meg fra før og ingen visste at jeg kom gjennom NAV. Det følte godt å kunne være den er og ikke den personen jeg har vært tvunget til å være de siste årene. Jeg kunne liksom starte på nytt.

Jeg fikk i oppgave å skulle hjelpe en med å sette opp lysriggen på en teaterforestilling. Jeg kunne ingenting om lys, men mentoren min sa at det ikke var så farlig. Jobben var å hjelpe til med å hente og løfte utstyr sammen med xx. Det hverken jeg eller xx visste var at vi begge var på arbeidstrening hos UNG i arbeid. Han trodde jeg var en ny fyr som skulle hjelpe han, og jeg trodde xx var en av de faste frilanserne som teateret samarbeidet med på teknisk. Det viste seg at xx hadde vært i prosjektet i over et år og hadde fått opplæring i lysteknikk og dette var første gangen han skulle ha ansvaret alene. Planen nå var at han skulle lære opp meg...eller egentlig var vel planen til mentoren min at vi to kunne bli en god match og at det ville være godt for meg å være med en person som har litt den samme bakgrunn som meg. Det tok ikke lang tid før vi skravla om alt og ingenting, og ettersom timene gikk så ble vi bedre og bedre kjent. Det følte godt å få dele min egen historie med en som hadde mange av de samme opplevelsene.

Det å møte andre som har hatt det sånn som jeg har hatt det, gjør at jeg ikke føler meg så alene. Det er godt å se at noen som har hatt det vanskelig og som egentlig hadde gitt opp har fått til noe.

---

Nå har jeg en grunn til å stå opp om morgenen. Jeg skal på jobb og møte folk jeg trives med og som liker meg for den jeg er. Det har vært viktig å for meg å få være med folk igjen. Det føles godt å le og ha noen å prate med.

Fra å gå fra å sitte isolert på rommet sitt uten sosial omgang med andre med en følelse av at ingen trenger deg ville sendt hvem som helst av oss inn i en negativ nedadgående spiral. Veldig små hendelser kan snu denne spiralen. Ved å bli inkludert i et miljø hvor man blir akseptert for den man er. Føler seg nyttig, verdsatt og sett kan bidra til at man finner en større mening.

Det er ingen som jobber i teateret som får vite hvilke som er på arbeidstrening og hvilke som ikke er det. Kun de som jobber tett på med oppfølging og tilrettelegging. Det er en plan bak dette som handler om at det å bli satt i bås bidrar til at folk behandler deg automatisk litt annerledes. Man mener kanskje ikke noe vondt med det, med det bare bli sånn. Man veier kanskje ordene sin litt, man undervurderer kanskje evnene og innsatsviljen, man tenker at man ta litt ekstra hensyn. Jeg tror det viktigste er at man får være seg selv -ikke han fra NAV.

(Prosjektleder, UNG i arbeid)

At han hadde fått innvilget soning hos oss var det ingen som visste. Bare jeg og han. Beinlenka ble skjult under buksa og bortsett fra den var han jo som alle oss andre .

(Daglig leder, Nittedal Teater)

Det er ikke alle i Nittedal Teater jeg kjenner like godt, men allikevel føler jeg meg nyttig, sett og inkludert. Jeg har fått venner gjennom prosjekter jeg har jobbet i som jeg fortsatt har, flere år etter at jeg sluttet i prosjektet.

### ***Kreative prosjekter – Funn 3***

«Du kan mislykkes i det du ikke har lyst til å drive med, derfor kan du like gjerne ta sjansen på gjøre det du virkelig liker»

(Jim Carey, Skuespiller / Morten T. Hansen, 2020, s.105)

#### *Ubrukte kreative evner*

Gjennom samtalene blir det klart for meg at alle guttene i tillegg til mobbing og utenforskap, har opplevd at de ikke mester særlig godt på skolen. Ikke bare sliter de sosialt, men også faglig. Det kan se ut som om de alle i tidlig barneskolealder begynte å «falle av».

Jeg satt ofte og så ut av vinduet i timene. Så på trærne som vaiet i vinden, regndråpene på vinduene, fuglene, skyene. Jeg bare fadet ut av klasserommet og vekk fra læreren sin stemme og oppgavene som ventet på å bli gjort.

Da jeg fikk vite at jeg har dysleksi på videregående skjønte jeg hvorfor jeg har hatt store problemer med å lese en lengre tekst og hvorfor skolearbeidet kom tilbake med mengder av røde streker under grammatikkfeil. Jeg har alltid trudd at

---

jeg er dum som ikke kan lese og skrive og angret på at jeg ikke fulgte med i timene på barneskolen.

Det er bare negativt fokus på alt du ikke kan og som du må bli flinkere til. Det er ikke rart man ikke gidder mer når man aldri får til noen ting.

Til slutt ga jeg opp. Jeg bare slutta å stå opp om morgenen. Hvorfor skulle jeg gidde å sitte flere timer hver dag i en bygning der ingen merket forskjell på om jeg var der eller ikke?

Deltakerne sier at de har likt enkelte fag og enkelte lærere, men at summen av karakterpress, den daglige følelsen av man ikke kan noe samt de sosiale utfordringene har gjort at skolen ikke har vært et godt sted å være. De har tanker om hva som burde vært annerledes på skolen.

Man burde få velge mer selv. Mer at de fagene man liker og god på og mindre av de fagene som man veit at man aldri kommer til å få til særlig godt eller har null interesse av.

Tenk om vi kunne fått karakterer i å lage Youtubefilmer, digitale programmer hvor man kan lære spillutvikling, 3D animering og aftereffects. Eller på gaming hvor god man var i Minecraft eller Fortnite, og hvor mye vi kunne om Marvel og Starwars. Da hadde jeg gått ut med toppkarakterer.

Jeg tror at man burde få valgfag på barneskolen også. Kanskje mest valgfag, sånn at man kunne sette sammen skoledagene sine selv med masse av det man liker å drive med. Da tror jeg det hadde vært enklere å gjøre mer av det som er vanskelig og det man ikke er så god på også.

Det er tydelig at deltakerne ser behovet for mer individuell tilpasning i skolen. De har ikke passet inn det systemet som er nå, og har mange tanker om hva som burde vært annerledes. Det er de praktiske og kreative fagene som trekkes frem som positive.

Alle skrivebøkene mine var fulle av tegninger. Både lærere og foreldrene mine sa hele tiden at jeg måtte slutte å tegne og begynne å følge med på skolen. Gjennom prosjektet fikk jeg bruke evnene mine innen tegning på jobbrelevante oppgaver, så nå har jeg søkt på skoler innen grafikk og digitale effekter.

Jeg likte musikk læreren min. Han var annerledes akkurat som jeg. I timene hørte vi på mye forskjellig musikk, snakket om tekster og testet ut ulike instrumenter.

*Alle er gode på noe !*

Alle har noe å bidra med, men det kommer ikke nødvendigvis til syne gjennom dagens skolesystem, arbeidsliv eller på fritiden.» (Mentor, UNG i arbeid)

---

Deltakerne i prosjektet blir ganske raskt etter det første møtet inkludert i pågående prosjekter i Nittedal Teater.

Ofte settes oppstart hos oss noen dager frem i tid. Når deltakeren kommer på jobb blir han møtt av meg og den som skal være mentoren fremover. Vedkommende presenterer seg ikke som mentor, men som en helt vanlig likestilt person som deltakeren skal få «henge med» fremover. Mentoren velges ut fra hvilke interesser og erfaringer deltakeren har fortalt om i det første møtet. Mentoren har hatt et forberedelsessamtale med meg, der vi har lagt en felles slagplan på hva som skal være opplegget for deltakeren fremover. Dette presenterer vi den første dagen i et eget møte med deltakeren. Deltakerne får komme med sine innspill og sammen blir vi enige om en ukeplan med oppmøtetidspunkter og hvilke prosjekter vedkommende skal jobbe med på de ulike dagene. Ingenting av det som avtales nå er hugget i stein. Vi er tydelige på at alt kan endres på ved behov og at veien blir til mens vi går. Det er viktig at deltakeren er aktivt med å lage sin egen plan, fordi det han som vet om det å møte opp klokken ti blir for tidlig, og at tolv kanskje fungerer best nå i starten. Det er også deltakeren som vet om han ønsker å være på jobb når det er hektisk og mye folk tilstede, eller om det passer bedre at det er litt færre å forholde seg til. I tillegg bruker vi dette oppstartsmøtet til å snakke mer inngående om deltakerens ønsker, drømmer, interesser, erfaringer og kunnskap. Vi forteller også om hvilke prosjekter vi har på gang og hva deltakeren kan få være med på av oppgaver om han blir med. Her er det også deltakeren som styrer utfallet. Det er viktig at de får lyst og trigges av det de skal være med på, ellers er sjansen stor for at vi mister dem på veien.

Etter møtet tar vi en hilserunde og snakker litt med de andre som er på jobb den dagen og spiser lunsj sammen med dem - hvis ikke det er en deltaker med sterk sosialangst, for da sørger vi for at det kun er oss på jobb den dagen.

Etter lunsj trekker jeg meg unna slik at deltakeren og mentoren kan få begynne sitt prosjektsamarbeid. Det er varierende hvor klare deltakerne er for selvstendig arbeid, møte nye folk, klarer å være tydelig på hva de har lyst til å drive med, tør å ta buss eller tog og aktiv deltakelse, men vi drar de med oss. Passer på dem som små barn. Trenger de å hentes hjemme og kjøres hjem igjen, så gjør vi det. Trenger de å møtes på kafé å ta en cola et par timer i uka for å bli bedre kjent før de tør å møte de andre, så gjør vi det. Det viktig at det tilrettelegges godt slik at deltakeren opplever at han mestrer det som han tror er forventet av han. Våre forventninger sier vi ingenting om, med de er selvfølgelig at vi håper vi klarer å få vedkommende til å få lyst til å delta og bli en del av miljøet hos oss og at vi på sikt klarer å «få de i gang igjen» enten med jobb eller utdanning.

(Prosjektleder UNG i arbeid)

UNG i arbeid har på mange måter lagt opp til at deltakerne opplever små seire gjennom å ta i bruk de evnene de allerede har. De fleste har interesser og hobbyer som de bruker mye tid på og ved å ta i bruk dette gjennom jobberelaterte oppgaver, så får de opplevelsen at de er gode på noe.

Han så på meg... jeg så at han var usikker på om han hadde lyst til å si ja til å sjonglere i forestillingen vår. Jeg holdt bevisst munn om at det var forventet å komme over 2500 publikum spredt på sju forestillinger og det var over 80 skuespillere på scenen og ca. hundre som jobbet i støtteapparatet rundt. Da ville han aldri blitt med. Jeg husker han kom på gården på den første prøven hans, de andre skuespillerne i forestillingen hadde fått høre at jeg hadde fått tak i en sjonglør som skulle være med, ingen visste at han kom via NAV. Da han kom ble han møtt med begeistring og beundring. Han ble ønsket velkommen og sett for

---

den han var. Han var nok helt sikkert overveldet av all oppmerksomheten han fikk og da han senere den dagen gikk ut på scenen så jeg en nervøs men spent og litt stolt ung fyr sjonglere med både fargerike baller, kniver og fakler til stor jubel fra de andre. Det ble skapt nye vennskap den dagen. En dag som var utslagsgivende for at han etter sommerferien startet opp et kurstilbud i nysirkus hos Nittedal Teater. Miljøet vokste for og snart måtte vi tilknytte oss en instruktør til. Tilbudet var aktivt så lenge han var tilknyttet prosjektet vårt.

Lillebroren min kom hjem fra skolen med ranselpost fra skolen. Det var plakaten til Kardemommeby som jeg hadde laget for Nittedal Teater. Faren min ble så stolt av meg og moren min ble faktisk litt rørt. Det var fint å se at noe jeg hadde tegnet kunne brukes til markedsføring for en barneteaterforestilling. I dagene etter så hang plakaten min på butikker, biblioteket var på annonse i lokalavisen og sånn, for første gang på lenge følte jeg meg stolt.»

De får være med på kreative prosjekter hvor de får sette sitt eget preg på sine arbeidsoppgaver. Hele veien får de støtte, veiledning og hjelp av mentoren sin og øvrige prosjektteam. De får tilgang på utstyr og programvare samt kursing og opplæring innen nye retninger og muligheter innen samme fagområde. Hele veien er det fokus fremover og deltakerne opplever å nå delmål på veien mot hovedmålet; å komme seg i jobb eller tilbake i studier. Tanken bak er å vise at det er fullt mulig å bygge seg en karriere med bakgrunn i hobbyen sin. Det finnes utdannelse og yrker innfor det meste. Kreativ næring er en stor industri som har plass til mange.

Prosjektleder, UNG i arbeid

### *Tilpasset opplegg*

De som blir med trenger ofte tilrettelegging og tett oppfølging over lengre tid.

Vi tilpasser opplegget etter deltakeren, i stedet for at deltakerne må tilpasse seg et standardisert opplegg hos oss. Er de gode til å tegne, så er det vi setter dem til. Har de lyst til å holde på musikk, så setter vi dem til det. Uansett om det er film, animasjon, foto, cosplay, spesialeffekter, scenografi, snekkerarbeid, bil, lage mat, lese, skrive, skuespill, lydteknikk, gaming eller gå tur som er interessen så finner vi en måte å skape et prosjekt hvor dette er hovedingrediensen. Dette bidrar til at deltakerne raskt opplever mestring og at de får vist seg frem med noe de er gode på. Det blir en slags selvtillitsboost på at de kan noe som ikke alle andre kan. Deretter fortsetter vi å stimulerer og videreutvikle disse evnene gjennom aktiv deltakelse i kreative prosjekter, videre kursing og individuelle arbeidsoppgaver til deltakerne.

(Prosjektleder, UNG i arbeid)

Da jeg fant ut at han hadde droppet ut av musikkproduksjonsstudier, så ryddet vi et rom i prosjektlokalene våre og satte han og mentoren hans til å bygge et digitalt musikkstudio. Sammen malte de vegger, kjøpte inn utstyr før de satte seg ned sammen og laget musikk.

(Prosjektleder, UNG i arbeid)

Airsoft-prosjektet er genialt. Det gjør at man får vært ute i frisk luft samtidig som man får pumpet adrenalin rundt i kroppen. Det krever konsentrasjon, motorikk, utholdenhet, styrke, samarbeid og strategisk planlegging. Mange av deltakerne har gitt uttrykk for at dette er kult å være med på.

(Prosjektleder, Airsoft)

I nesten et halvt år måtte jeg hente han hjemme hos han og kjøre han hjem igjen etter endt dag fordi han fikk angst av å ta buss og tog. Da han sa at i dag skal jeg prøve å ta toget, så var det en stor seier og stort steg i riktig retning. (Mentor)

---

Vi har mye samtaler på Messenger sent på kvelden og natten. Ofte sender han meg melding om at han ikke får til å komme dagen etter. Hvis han ikke klarer å komme, så fratar jeg han alt ansvar og dårlig samvittighet for det. Sier at sånn er det bare. Det er viktig at de ikke føler seg som en byrde hvis de ikke får det til, men det er også viktig å forsøke å pushe de litt ettersom mestringsfølelsen blir så stor når de får til det de ikke trodde de skulle klare å gjennomføre. (Mentor)

Vi har forståelse for at det koster enormt mye å skulle gå fra hundre prosent stillesittende ensom passivitet hjemme til fullt trøkk med masse folk og mengder av prosjekter og aktiviteter. Det er viktig at vi gjør ting i riktig rekkefølge og i rett tempo tilpasset hver enkelt. Vi tilpasser oss deltakeren og ikke motsatt. (Mentor)

I stedet for å tvinge deltakerne inn i en åtte til fire standard, legges arbeidstiden etter deltakerens døgnrytme for at det skal oppleves som overkommelig i en oppstartsfasen. Etterhvert som deltakerne blir inkludert i ulike prosjekter vil arbeidstiden justeres etter hva som kreves i det ulike prosjektet og dette vil igjen oppleves som mer motiverende fordi prosjektet krever det, i stedet for å ha fast arbeidstid åtte til fire fordi det er samfunnets standarder.

(Prosjektleder, UNG i arbeid)

Deltakerne selv bekrefter at tilrettelegging er viktig for at de skal fungere.

Ofte sitter jeg våken om natta og tegner. Det er så stille huset og man får en helt annen ro enn når det folk rundt deg. Jeg vet ikke om det er sånn, men jeg føler at ideene kommer lettere og mørket gir fargene et annet samspill enn i dagslys.

Når jeg lager musikk kommer jeg ofte i en slags modus hvor jeg glemmer tid og sted og bare er i ett med musikken og timene flyr. Jeg liker best å sitte med det om natten etter at alle har sovnet, for da kan virkelig få være i det uten å bli forstyrret.

Jeg synes det er fint at jeg ikke må starte tidlig på morgenen. Jeg gamer mye på natta, så det gjør det vanskelig å stå opp tidlig. Jeg prøvde å jobbe i en matbutikk, men det gikk ikke for jeg forsov meg hele tiden, så da fikk jeg sparken.

#### ***Å gjøre noe som betyr noe for andre – Funn 4***

«Lidenskap og følelse av mening er ikke det samme. Lidenskap er “gjør det du elsker”, mens mening er “gjør det som bidrar”. Lidenskapen spør: “Hva kan verden gi meg? Følelsen av mening spør: “Hva kan jeg gi verden”»

(Hansen, Morten T. 2018, s. 106)

#### ***#hengdeg***

Nittedal Teater har siden høsten 2013 reist Norge rundt med turnéforestillingen *#hengdeg*. Over 700 spilte forestillinger for over 300.000 elever, lærere, foresatte og fagpersoner. Forestillingen viser de ytterste konsekvensene av utenforskap. De

---

fire karakterene i forestillingen spilles av ungdommer som selv har opplevd å stå utenfor fellesskapet eller de kjenner noen som har slitt med spiseforstyrrelser, selvskading, ensomhet eller som har kjent mobbing på kroppen. De velges ut på bakgrunn av sitt engasjement rundt psykisk helse. Forestillingen blir for publikum et sterkt møte med virkeligheten. Den benytter seg av sterke virkemidler og et rått, ærlig og tydelig budskap. Politiet, skolene, helsesøstre, utekontakten m.fl. rapporterer om økte henvendelser etter at vi har vist forestillingen og mange ungdommer kontakter oss i ettertid og takker for at vi setter store avtrykk.

([www.nittedalteater.no/hengdeg](http://www.nittedalteater.no/hengdeg))

Faren min tok livet sitt da jeg var liten, det har preget familien min veldig. Jeg har slitt mye med både skyldfølelse og savn, så jeg gruete meg veldig til å se #hengdeg første gangen, men da jeg så den så kjente jeg det nesten som lettelse. Endelig turte noen å vise en ærlig og naken fremstilling av selvmordstanker. Jeg følte de tok temaet på alvor, så da jeg ble spurt om jeg ville bli med som skuespiller i crewet til forestillingen ble jeg veldig glad for å kunne være med å hjelpe andre. (Skuespiller)

Flere av deltakerne som er informanter i denne oppgaven har vært faste skuespillere i denne forestillingen. De har avløst hverandre. Deltaker 1 kom inn i prosjektet da deltaker 2 begynte på studier høsten 2020, og deltaker 2 tok over plassen til deltaker 3 da han startet på skolen igjen høsten 2018.

	<b>Deltaker 1</b>	<b>Deltaker 2</b>	<b>Deltaker 3</b>
<b>Antall spilte forestillinger #hengdeg</b>	20	46	288
<b>Årstall</b>	2021-2022*	2018-2019	2015-2018
<b>Rolle</b>	Skoleskyter	Skoleskyter	Skoleskyter Suicidal Selvskader

Figur 7- Deltakelse på #hengdeg turné

\*Pga Covid-19 var det ingen forestillinger i 2020.

Den første gangen jeg stod på scenen var det både hjerteskjærende og helbredende på en gang. Hjerteskjærende fordi jeg gikk gjennom gamle følelser og minner som var vonde, men det var helbredende fordi jeg kunne se hvordan folk reagerte på det. Det følte som om jeg kunne gjøre en forandring. Etter forestillingen var det noen fra publikum som kom å ga meg en klem etter at de hadde sett meg scenen. Jeg følte meg sett. Det betydde mye. (Skuespiller)

De tre deltakerne snakker alle om betydningen av å reise rundt å møte andre ungdommer som har opplevd mye av det samme som de selv har gjort. Veldig



---

ofte er det ungdommer som ønsker å snakke med skuespillerne etter forestilling. Mange av de deler selvopplevde historier fordi det føles godt å snakke med noen som forstår hvordan de har det og som jobber for å bevisstgjøre rundt vanskelige tema. Deltakerne våre sier også at disse møtene er svært verdifulle for dem, fordi de føler at deres egne opplevelser kan brukes til å gjøre en forskjell for andre.

Jeg har snakket med mange etter forestillingene. Flere har åpnet seg for meg. Det har blitt noen dype samtaler som gjorde godt for dem og meg. De synes det var bra at jeg hadde samme opplevelser og at jeg hadde kommet ut av det og nå reiste rundt for å sette fokus på psykisk helse og vanskelig ungdomstid.

Det å være med på turné å møte andre ungdommer som sliter med mye av det samme som jeg selv gjør oppleves både som godt og vondt. Godt fordi jeg føler at jeg kan hjelpe andre som er i samme situasjon som meg og at jeg ikke er alene om å ha det vanskelig. Vondt fordi jeg vet at når jeg drar etter siste forestilling, så er de overlatt til seg selv igjen.

Det er veldig sterkt at en ungdom som kun har sett meg på scenen i fem minutter, en brøkdel av livet deres, velger å fortelle meg hele livshistorien sin. Det må jo bety at det er mange som bærer vonde historier som må bli fortalt, men at ingen tar seg tid til å lytte.

Mange av ungdommene vi møter på turné trenger noen å snakke med. De har som deltakerne i prosjektet mistet troen på at noen bryr seg. De opplever at det er godt å kunne fortelle sin historie til noen som forstår. Det blir ofte veldig nære og såre møter med et felles håp om en bedre fremtid. Jeg har vært med å anmelde større mobbesaker til politiet, sendt inn bekymringsmeldinger til barnevernet, gitt tips om skoler som tilbyr noe de interesser seg for, sagt at det er ok å flytte langt vekk for å komme unna, gitt aksept for at de er bra nok som de er og at de vakre mennesker både inni og utenpå. Jeg har gitt klemmer og tørket tårer. Jeg har snakket med foreldre, lærere, miljøarbeidere, politiet og andre elever. Jeg har meklet i jentegrupper, sittet i klassediskusjoner og deltatt i paneldebatter. Alt med en indre motivasjon om at det nytter å bry seg og at vi alle har plikt til å gjøre en forskjell. Denne holdningen gjennomsyrrer forestillingen og alle vi som jobber med den. Det gjør noe med mindsettet til deltakerne som blir en del av dette prosjektet. Selv om de sliter med mye selv, får de et håp om at det nytter å hjelpe og man kan påvirke hverdagen til mennesker vi møter på veien.

(Kunstnerisk leder)

### *WonderLAN- By gamers for gamers*

Fortnite har svimlende 250 millioner brukere på verdensbasis. Hvis Fortnite-spillere hadde utgjort en egen befolkning ville det vært den femte største i verden.

Gaming blir mer og mer vanlig og akseptert. I stillingsutlysninger søker man oftere og oftere etter folk med spillerfaring på CVen og spillindustrien omsetter for milliarder av kroner.

---

Den globale spillindustrien omsette for rundt 1500 milliarder kroner i 2020, den norske står for 0,4 av dem.» <https://www.nrk.no/kultur/mener-norge-gar-glipp-av-svimlende-summer-1.15340059>

Emil Bergquist Pedersen alias Nyhrox vant svimlende 25,7 millioner kroner da han vant VM i Fortnite i 2019. Joachim Haraldsen alias Noobwork har nylig investert 150 millioner kroner i utviklingen av E-sport akademi i Norge. Begge har de brukt enorme mengder timer bak en skjerm på gutterommet for å komme dit de er i dag. Det krever mye tålmodighet, øving og vilje på lik linje som Magnus Carlsen bruker time etter time stirrende på et sjakkbrett. Tall fra Medietilsynet viser at 86% av 9-18 åringer spiller dataspill. Regjeringen la frem en egen spillstrategi i 2019 som de har kalt *Spillerom*. Målet er å løfte «dataspill som selvstendig kulturuttrykk, kunstform, næring og fritidsaktivitet.»

<https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillero m---dataspillstrategi-2020-2022.pdf>

«Spill handler om kulturprodukt, men også om nærings- og teknologi-utvikling i bred forstand. Derfor er dette et viktig felt for regjeringen.» (Gunhild Berge Stang, Kulturdepartementet)

Prosjektet *WonderLAN* så dagens lys fordi flere av deltakerne i UNG i arbeid brukte mye tid på gaming. Det ble bestemt at det skulle lages et internt LAN for de som likte å spille som var tilknyttet alle Nittedal Teaters sine prosjekter og deres venner. Målet var at deltakerne skulle lære om arrangementsledelse. De måtte planlegge, organisere, gjennomføre og evaluere et prosjekt de selv hadde funnet på og hadde ansvaret for. Arrangementet var vellykket og det ble bestemt at dette var noe man ville fortsette med. Det ble flere LAN gjennom året og tanken om å utvikle prosjektet, til noe mer varig og som kunne nå flere, meldte seg. Ønsket var å skape *Et sted å høre til* for unge mellom 15 og 29 år som sliter med ensomhet og isolasjon og som liker å spille. Det ble søkt pengestøtte og januar 2021 fikk prosjektet 420.000 kr av Gjensidigestiftelsen og man kunne sette i gang med å pusse opp lokalene og kjøp utstyr. Deltakerne var med på denne prosessen og lærte både å male, legge gulv og liste. Da vi mars 2022 fikk støtte av Helsedirektoratet, kunne man planlegge å åpne tilbudet for fullt fra og med høsten 2022. ( <https://www.varingen.no/lager-nytt-tilbud-for-gaming-i-nittedal-far-en-halv-million-fra-statsbudsjettet/s/5-92-320199> )

Vi i WonderLAN arrangerte sommerkurs i Minecraft for barn- og ungdommer sommeren 2021. Det å kunne være med å skape miljø for gaming-interesserte barn og ungdommer gjør at jeg får en mening med alle timene jeg har brukt på å

---

bli god i Minecraft selv. Minecraft er egentlig noe alle burde drive med. Man blir god på areal, størrelser og mengder. Hvis man skal lage en tro kopi av Galthwort eller antikkens Athen, så må man ha romforståelse og sans for farger, tekstur og estetikk. Vi er jo litt arkitekter egentlig.

Spilling er jo en form for tidsfordriv. Noen strikker, noen ser på serier, noen går toppturer og jeg gamer.

Gjennom spill har jeg fått venner. Jeg har venner fra alle verdensdelene, de fleste har jeg aldri sett -men jeg regner dem noen av mine aller nærmeste.

Jeg streamer fast hver torsdag og lørdag. Jeg tjente mine første femti kroner på det forrige måned. Jeg gjør det ikke for pengene, men fordi jeg synes det er gøy.

Gamere blir gode på problemløsning, samarbeid, språk, konsentrasjon, selvledelse, planlegging, strategi, takle stress og adrenalin og tålmodighet.

WonderLAN prosjektet er en drøm som går i oppfyllelse. Tenk å kunne jobbe med gaming hver dag og skape et sted hvor gamere kan møtes, i stedet for at vi sitter alene på hvert vårt rom, i hvert vårt hus.

### ***Å komme i gang igjen – Funn 5***

Det er ikke så nøye om man går til høyre eller venstre, så lenge man er i bevegelse så kommer man et eller annet sted. (Prosjektleder UNG i arbeid)

#### *Skape drømmer for fremtiden*

Prosjektet har flere ganger hatt preventiv effekt for unge mennesker med psykiske utfordringer, apati og selvmordstanker. Deltakelse har fått unge menn / gutter ut av ensomhet, isolasjon og depresjon og gitt tilbake livsgnist og motivasjon samt gjort dem klare for fremtiden. Prosjektdeltakelse har rett og slett bidratt til økt livsglede og hatt en form for terapeutisk virkning.

Flere av de som har vært med har kommet seg ut av det offentlige støtteapparatet, fått seg jobb eller kommet i gang med studier.

«Jeg har lyst til å takke deg for at du reddet meg»...jeg hører stemmen hans bak meg. Jeg er i helt andre tanker. Det er premiere på en stor forestilling om bare noen timer og jeg er superstressa, men når jeg snur meg og ser han inn i øynene så stopper hele verden opp.

«Jeg vet ikke om du skjønner hva du har gjort for meg? Hadde det ikke vært for deg, så hadde jeg ikke vært her. Jeg ville bare at du skulle vite det.» Jeg blir helt overveldet og vet ikke hva jeg skal si, eller hvordan jeg skal reagere. Jeg tror jeg ga han en klem, men jeg er usikker. Det var ikke før lang tid etterpå at det gikk opp for meg hva han egentlig hadde sagt. Jeg hadde ikke klart å ta det innover meg, for jeg følte ikke at jeg hadde gjort noe spesielt. Kun latt han få bli med prosjekter som var moro.

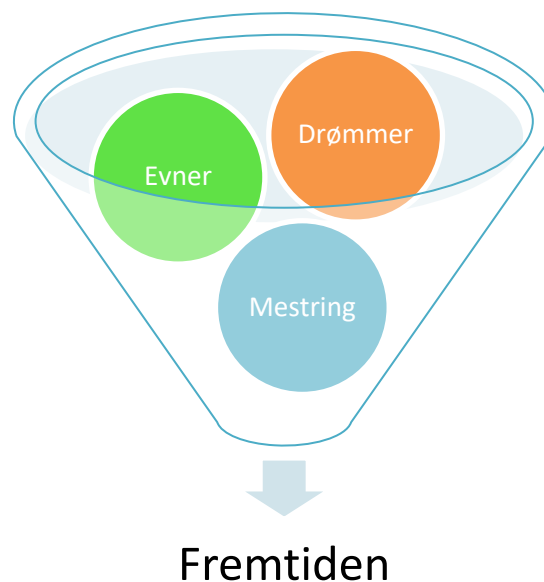
Det som gjorde at ting snudde for min del, var når jeg så at jeg kunne gjøre en forskjell for andre som har det slik jeg har hatt det.

---

Det å lære at jeg kan bruke mine egne negative erfaringer til noe positivt har gjort at jeg mange måter kan se tilbake på episoder gjennom livet og se de i annet lys enn tidligere. De har bidratt til mange selvopplevde sangtekster de siste årene.

Jeg har slitt med mareritt i mange år. Vonde drømmer med grusomme karakterer. Da jeg ble utfordret på å skrive de ned gjorde jeg det. Det var som om noe falt på plass mens jeg skrev. Jeg har begynt å lage en tegneserie av dem. Kanskje det blir til en film eller spill en gang i fremtiden.

Alle er gode på noe eller har lidenskap for noe. Ved å gi de mer tid til å dyrke dette opplever de mestring. Når vi i tillegg viser de mulighetene de har til å utdanne seg videre innen de de interesserer seg for, og lærer de å etablere egen bedrift for å kunne selge sine egne produkter og tjenester, så ser de at det er mulig gjøre hobbyen sin til noe man kan leve av. Ved å sette tydelige små delmål på veien mot det store målet, blir det lettere å begynne å gå i riktig retning. Kan man se det for seg, er det mulig å få det til. Det gir håp og drømmer for fremtiden. Hvis man omfavner sine drømmer og dyrker sine evner og opplever mestring. Er veien mot fremtiden mer lystbetont. (Prosjektleder, UNG i arbeid)



Figur 8 - Komponenter for å bygge sin egen fremtid

### ***Diskusjon av de ulike funnene***

Funnene viser oss en reise gjennom prosjektet fra det første møtet, gjennom å bli en del av et fellesskap, aktiv deltakelse og mestring samt få tilbakemeldinger på at arbeidet de gjør har verdi for andre og følt aksept for at de er bra nok akkurat som de er, for så å komme ut på andre siden med mengder av faglig – , psykisk- og sosialt påfyll, klare for den videre reisen som er sitt eget liv har vist seg å gi stor livsendrede effekt. Hele veien har de positive relasjonene vært katalysator gjennom *høykvalitetsforbindelser* og tilhørighet. Alle mennesker trenger og fortjener å bli sett, akseptert og anerkjent som den de er med alle sine positive og

---

negative sider. Det å føle seg verdifull og få være en del av et *fellesskap* og føle seg *betydningsfull for andre* er essensielt for å ha det godt. Det å få bruke evnene sine og få utløp for kreativitet, skape noe, være virksom og delta sammen med andre i *kreative prosjekter* kan bidra til at man kan *oppfylle drømmer* i fremtiden. Disse milepælene var utgangspunktet for prosessmodellen som ble presentert i starten av dette kapitlet og som er oppskriften på «hvordan man kan «re-starte» et menneske som har gitt opp.

Det å komme seg ut av ensomhet og isolasjon er en så og si umulig oppgave om man skal gjøre det på egenhånd. Man er nødt til å ha grunn eller føle at noen har bruk for deg. De må få vite at det finnes en mulighet for dem. Et sted de kan høre til og hvor de er ønsket på bakgrunn av hvem de er og hva de kan. Et sted der man jobber med hjertet i hånden. Et sted hvor det er tid til å tilrettelegge, veilede og følge opp. Et sted det er ok å ha en dårlig dag. Et sted man kan være seg selv. Et sted med et miljø man passe inn i. Et sted hvor man fokuserer på læring gjennom aktiv deltakelse i noe man er interessert i. Noen som ser verdien av å bygge stein for stein til huset er reist *småskrittsforbedringer* (Svein Andersen, BI, 2022). Noen som tror på at hvis man gjør mer av det man er god på så får man positive erfaringer gjennom å høste ros, beundring og annerkjennelse.

Prosjekt UNG i arbeid har ingen ansatte fagarbeidere. De fleste er utdannet innen kreativ næring og jobber frilans i kulturbransjen. De er helt vanlige mennesker som styres av sin kreativitet og ønsket om å skape. Spillende ledere, hjelpsomme kollegaer og positive sosiale mennesker skaper et bedre arbeidsmiljø. Mentorene i prosjektets hovedoppgave er å motivere, engasjere, opplære, sosialisere og gjøre oppgaver sammen med deltakerne. Det er viktig for prosjektet å tilknytte seg prosjektmedarbeidere og mentorer som har et genuint ønske å om hjelpe andre og som ønsker å gjøre en forskjell for de som trenger det mest.

Samtalene avdekker lange perioder med ensomhet og isolasjon hos deltakerne. De har manglet venner og nettverk. De har stått utenfor ordinært arbeidsliv og studier. De har ikke deltatt i organiserte aktiviteter og fritidsinteresser. For et menneske som har falt ut av samfunnet, nytter det ikke å bli presset inn i en åtte til fire arbeidstreningssituasjon hvor man forsvinner i mengden av folk og hvor

---

fokuset er på utførelsen av repetitive arbeidsoppgaver og resultatoppnåelse. Har man vært så langt nede at man har tenkt at den eneste utveien er å hoppe av livet, så trengs det noen lystbetonte, meningsfulle oppnåelige mål i det fjerne, for å orke å bli med litt lenger. Er man satt i boks er det lett å bli værende i den boksen. Man blir et produkt av det andre og du selv ser deg som slik Cooley's *The looking self* viser til. (Dutton, 2013) sier at vår egen verdi er henger sammen med hvordan andre interagerer og engasjerer seg i oss. Er man han håpløse NAV'eren som ikke fikk til skolen og som ble mobba av de andre elevene, eller er man han som står på scenen og mottar stående applaus? Det går an, gjennom å erfare det motsatte, å snu et dårlig selvbilde og etterhvert andres oppfatning av deg, som igjen vil bidra til at du ser det selv i positivt lys.

*UNG i arbeid* forsøker å bidra til dette. De strekker seg så langt at de sier at vår misjon er «*Alle mennesker fortjener er plass i samfunnet, vi hjelper deg å finne din*». Det er store ord, men når man vet hvordan man jobber i dette prosjektet, så virker det fult oppnåelig. De sier også «*Vi tilpasser oss den enkelte deltaker, i stedet for at deltakeren skal tilpasse seg oss.*» Prosjektet har fokus på *vekst gjennom relasjoner* og *vekst gjennom mestring*. Våre deltakere har manglet gode relasjoner gjennom mange år. Det å få bli en del av et inkluderende, skapende og positivt miljø har bidratt til at deltakerne har fått økt livskvalitet. Deltakerne trekker frem i samtalene at de har utviklet gode vennskap og relasjoner gjennom prosjektet. De har fått oppleve fellesskap og tilhørighet. Deltakerne har fått det bedre med seg selv og har fått tilbake en gnist for å delta aktivt igjen. Samspill med andre skaper positive ringvirkninger. Ved å gi noe til noen andre, får man også noe i retur. Ved å føle seg verdifull og viktig for andre, får livet en dypere mening. Langtidseffekten av *høykvalitetsforbindelser* (Dutton, 2003) er, slik jeg ser det basert på disse funnene, selve grunnpilaren for få et meningsfylt liv.

<https://www.varingen.no/her-finner-unge-trygghet-i-fellesskapet-onsker-a-hindre-at-flere-opplever-det-samme-som-meg/s/5-92-227559>

*Et system som ikke fungerer slik det var tenkt*

Det må være noe grunnleggende feil når man kjempe med nebb og klør for å forsøke å forlenge avtalene til guttene når den ordinære tiltaksperioden er brukt opp. Deltakerne trenger tid og langsiktige, forutsigbare og trygge rammer for at del skal «lande» og «få puste». Det blir vanskelig å sette gode mål når man må

---

lage så kortsiktige planer som tre og tre måneder av ganger, slik det nåværende systemet legger opp til. Det gjør også at man setter deltakerne til oppgaver i prosjektene som ikke lider stor nød om de må gis videre til andre etter tre måneder, som jo begrenser og hemmer deltakernes utvikling. Deltakere, mentorer, prosjektleder og øvrig prosjektteam er enige i at tid er en viktig nøkkel til suksess. Det gir grunn til bekymring når samfunnet vårt er konstruert på en slik måte at de som har behov for hjelp, får en standardisert form for støtte som ikke nødvendigvis er tilpasset den det gjelder og at deres stemme ikke blir hørt når. Slik det er nå blir man taper i et system som er konstruert for å hjelpe.

(Prosjektleder UNG i arbeid)

For deltakerne i prosjektet har veien gjennom livet bydd på mange vonde møter med andre mennesker. De har opplevd mobbing og utestenging fra andre barn og ungdommer. De har opplevd å ikke få den forståelsen og hjelpen de trenger fra voksne rundt dem og har etterhvert mistet troen på både skoleverket, det offentlige støtteapparatet og helsevesenet.

Har vi blitt et samfunn med skyggelapper? Eller tar vi oss ikke tid? Er vi blitt for selvopptatte? Står profesjonaliteten i veien for bygge *høykvalitetsforbindelser* (Dutton, 2003)? Glemmer vi å se den unge gutten på den andre siden av bordet? Hvem er han? Hvorfor har ting blitt så vanskelig? Hva kan han? Hva liker han? Hva drømmer han om? Det må jo være viktigere å finne ut det, enn vår higen etter å analysere han, finne hans diagnoser, diskutere han med våre kollegaer, se på han som et interessant studium gjennom faglige vurderinger, gi han medisiner, gjøre han til en statistikk og omdanne han til en journal etter alle kunstens regler, rutiner og maler.

Det er på tide å våkne opp!

Det vi gjør nå fungerer ikke, det er statistikkene et bevis på. Vi er nødt til å gå tilbake til det essensielle. Vi må være et medmenneske. Se hele mennesket foran oss. Hvis det kan utgjøre forskjell på liv og død, har vi da råd til å la være?

## Konklusjon

Formålet med denne prosjektoppgaven var å forstå hva det er som ligger til grunn for veksten deltakerne opplever gjennom *UNG i arbeid* prosjektet og hvordan deltakerne selv opplever at prosjektet har gitt dem verdi. Det var også ønskelig å

---

utvikle en prosessmodell på bakgrunn av funnene som fremkom i gjennom intervjuene.

Funnene fra intervjuene/samtalene ga fem større milepæler som deltakerne erfarer gjennom prosjektdeltakelse. *Det første møtet, å tilhøre, deltakelse i kreative prosjekter, å gjøre noe som betyr noe for andre og oppfylle drømmer.* Det viser seg at prosjektets metode er å sette hele mennesket i fokus. Gjennom å være genuint interessert i bli kjent med deltakeren kan prosjektleder og mentorer tilpasse og skreddersy et opplegg helt etter deltakerens behov og interesser. Det gjør at deltakeren raskt opplever mestring og får anerkjennelse for egne evner. De erfarer, gjennom aktiv deltakelse i kreative prosjekter, at man er med å skape noe som får betydning for andre og også for deltakeren selv. Veien videre bygges ved at man realiserer drømmer gjennom å hjelpe deltakeren å se sine egne muligheter i fremtiden.

Deltakernes egne opplevelser er rikt fremstilt gjennom oppgaven og viser at en av de viktigste komponentene var det å bli en del av et fellesskap. Det å få tilhørighet. Viktigheten og effektene av gode relasjoner underbygges av teorien, og da spesielt gjennom Jan Duttons (2003) *høykvalitetsforbindelser*, som gir enorme positive psykologiske effekter for begge parter, faktisk så gode effekter at de kan redde liv slik vi har sett utfallet av i denne forskningsoppgaven. *UNG i arbeid* er levende bevis på at det fungerer i praksis. Ved å se hele mennesket og ikke bare en pasient/bruker/elev, vil man kunne utrette store verdifulle endringer for et menneske som av en eller annen grunn har stagnert, og ringvirkningene kan bli samfunnsmessige store for AS Norge.

Jeg har valgt å kalle oppgaven for *De glemte ressursene* nettopp fordi det er det de er. I landet vårt sitter det en rekke uvirksomme og passive unge mennesker, som ikke får brukt evnene sine fordi de av en eller annen årsak har falt helt ut samfunnet. De mangler nettverk, relasjoner, et sted å tilhøre og mange drives ut av livet fordi ensomheten og følelsen av å ikke være verdt noe blir for overveldende. Vi kan alle gjøre vårt for å bidra til at disse unge menneskene får bli en del av fellesskapet, men de som må gjøre mest er de statlige og kommunale forvaltningsorganene. De må bevilge nok midler til prosjekter som kan ta en del av samfunnsoppdraget med hindre utenforskap og ensomhet. Dem må ta en



---

gjennomgang av det offentlige støtteapparatet som er laget for å hjelpe de som trenger det. Slik det er konstruert i dag mangler det individuelle tilpasningsmuligheter. Systemet behandler alle likt, selv om vi alle er unike individer med ulike behov. Det er ingen unge mennesker som ønsker seg en uførgrad, passivitet, arbeidsledighet og ensomhet. De ønsker seg venner, aktiv deltakelse og få utnytte evnene sine til fulle i miljøer som fremmer tilhørighet, vekst og egenverdi og hvor man er akseptert for den man er.

Denne prosjektoppgaven skummer bare toppen av isfjellet på et stort samfunnsproblem, men den viser at med enkle grep kan man gjøre en stor forskjell for de som trenger det mest. Alle mennesker fortjener en ny start. Det er ikke slik at fortiden din skal definere fremtiden din. Ved å ha fokus på det man kan gjøre noe med, kan man flytte fjell. Våg å ha tro på samfunnsoppdraget og våg å ha tro på dine egne handlinger mot et rigid og fastsatt system. Selv drives jeg av å tørre å se muligheter der andre ser problemer, og så få det til å skje rett foran øynene deres.

Husk! Et lite øyeblikk kan endre alt !

40 sekunder med empati, støtte og vennlighet gir målbare effekter på reduksjon av angst.

(Trzeciak, S., Mazzarelli, A., 2019)

En person har 50% økning i sannsynlighet for overlevelse dersom vedkommende har sterke sosiale relasjoner.

(Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B. (2010)

---

## Referanseliste

### *Litteratur*

Amabile, Teresa M. og Steven J. Kramer, *The progress Principle*, 2011, Harvard Business School Publishing, Boston, Massachusetts.

Anderson, Harlene, & D. Gehart, *The heart and spirit of collaborative therapy: The philosophical stance—“A way of being” in relationship and conversation. Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference*, 2007

Carlsen, Arne og Stewart Clegg, Reidar Gjersvik, *Idea Work*, 1. utgave, 6. opplag 2020, Cappelen Damm As.

Dutton, Jane E., *Energize your workplace*, Johan Wiley & Sons, Inc., Jossey-Bass, 2003, San Francisco.

Dutton, Jane, *Fostering High-Quality Connections*, 2003, Stanford Social Innovation review

Hansen, Morten T. , *Suveren på jobb*, 4. opplag, 2020, Kagge forlag, Oslo.

Kvalnes, Øyving, *Ytringsklima*, 1. utgave, 2. opplag

Trzeciak, Stephen, and Anthony Mazzarelli, *The power of 40 seconds/Small interactions matter more than we know*,

### *Nettartikler*

[https://www.rodekors.no/contentassets/3ada49637c394283ace72a9f709c323f/308630\\_rapport-psykt-ensom\\_uu.pdf](https://www.rodekors.no/contentassets/3ada49637c394283ace72a9f709c323f/308630_rapport-psykt-ensom_uu.pdf)

<file:///Users/nittedalteater/Downloads/sluttrapport-utsatt-ungdom-afi-2016.pdf>

<https://www-jstor-org.ezproxy.library.bi.no/stable/23268883?sid=primo&seq=1>

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1873-4>

<https://bora.uib.no/bora-xmli/bitstream/handle/1956/5715/42918%20Lundberg%20materie.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>

<https://tidsskriftet.no/2014/10/fra-andre-tidsskrifter/psykoterapeutens-folelser-pavirker-behandlingsresultatene>

<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2004/10/motoverforing-i-individualterapi-og-miljoterapi>

<https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/inntekt-og-formue/artikler/unge-som-faller-utenfor-og-deres-inntektsutvikling>

<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/flere-unge-ufore-faerre-arbeider-samtidig>

---

<https://www.vg.no/sport/i/BRmq7e/fortnite-verdensmester-emil-16-jeg-hadde-lyst-til-aa-gi-opp>

<https://www.vg.no/sport/i/LAmqLP/norske-emil-16-vant-vm-i-fortnite>

<https://www.regjeringen.no/contentassets/a9e2f52dc18f4ef5a11c8f44f95dc7f9/den-norske-spillbransjen---utredning-fra-oslo-economics-februar-2018.pdf>

<https://www.nrk.no/kultur/mener-norge-gar-glipp-av-svimlende-summer-1.15340059>

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200402-delrapport-3-gaming-og-pengebruk-i-dataspill-barn-og-medier-2020.pdf>

<https://www.varingen.no/her-finner-unge-trygghet-i-fellesskapet-onsker-a-hindre-at-flere-opplever-det-samme-som-meg/s/5-92-227559>

<https://www.varingen.no/lager-nytt-tilbud-for-gaming-i-nittedal-far-en-halv-million-fra-statsbudsjettet/s/5-92-320199>

<https://fontene.no/fagartikler/kan-gaming-vare-redningen-6.47.797285.95096ddf77>

[https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/samarbeid/for-kommunen/barn-og-unge2/retningslinjer-for-samarbeid-mellom-barneverntjenesten-og-nav-kontoret/4.2-navs-oppfolging-av-ungdom\\_kap](https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/samarbeid/for-kommunen/barn-og-unge2/retningslinjer-for-samarbeid-mellom-barneverntjenesten-og-nav-kontoret/4.2-navs-oppfolging-av-ungdom_kap)

<https://www.nav.no/fullfore-utdanning?sprak=nb#hjelp>

<https://www.ungdata.no/>

<https://www.ssb.no/statbank/table/12983/>

<https://www.ssb.no/a/histstat/tabeller/4-14.html>

[www.wonderlan.no](http://www.wonderlan.no)

[www.nittedalteater.no/ungiarbeid](http://www.nittedalteater.no/ungiarbeid)

[www.nittedalteater.no/hengdeg](http://www.nittedalteater.no/hengdeg)

<https://www.nrk.no/kultur/mener-norge-gar-glipp-av-svimlende-summer-1.15340059>

<https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-2022.pdf>

[https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/uforetrygd/uforetrygd-statistikknoter\).](https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/uforetrygd/uforetrygd-statistikknoter).)

<https://www.norceresearch.no/nyheter/antallet-unge-ufore-fortsetter-a-oke>.

<https://hdr.undp.org/en/content/human-development-index-hdi>).

---

## Appendix

### *Intervjuguide*

#### **Innledning**

Starte bredt -fortelle selv (fra starten)

Spørre helt ned på detalj for å få de svarene man ønsker svar på.

#### **Prosjektet**

Hvordan fant du frem / kom i kontakt med prosjektet?

Møte med NAV hvordan var det?

Hva var det som gjorde at du turte å komme på møte hos oss?

#### **Det første møtet**

Første møte, hvordan opplevde du det? Hva husker du?

Kan du huske spesielle ting fra det møtet som gjorde at du fikk lyst til å komme tilbake?

Hvordan hadde du det før møtet?

Hvordan hadde du det i møtet?

Hvordan hadde du det etter møtet?

Hvordan opplevde du tilstedeværelsen fra NAV? Foresatte?

#### **Bakgrunn**

Hvordan hadde du det på den tiden?

Hvordan var hjemmesituasjonen?

Skole?

Jobb?

Tanker om hvorfor du havnet i den situasjonen du var i?

Skolegang? Familiesituasjon? Psykisk? Venner? Interesser?

Tanken om fremtiden? Hva drømte du om? Hva ville du bli?

Hvordan tenkte å komme deg dit?

Var det noen som heia på deg og hjalp deg å finne en vei /hvem?

Hadde noen å spørre om hjelp /hvem?

Når ga du opp drømmen? Hvorfor?

#### **Støtteapparat**

Har du fått noen hjelp og tilrettelegging på skolen?

Var du i kontakt med PPT, BUP, Barnevernet, lege, psykolog, psykiatiker, ekstraundervisning, tilrettelegging, utekontakten, politiet, sykehuset, andre institusjoner og etater? Har du lyst til å fortelle meg hvorfor og hva som skjedde?

Hva var det som gjorde at du fikk hjelp / ikke fikk hjelp?

Har du vært til behandling?

Fungerte / fungerte ikke? Hvorfor?

Hva gjorde deg redd? Hva hjalp? Hva burde vært gjort annerledes? Hvis du jobbet der hva hadde du gjort for at en som deg skulle fått den hjelpen du trengte?

Egenfølelse underveis/etterpå?

Motivasjon/ lysten til å gjøre noe?

#### **Kreative prosjekter**

Hvilke prosjekter har du deltatt i

Hvilke arbeidsoppgaver har du hatt

Hvorfor likte du prosjektet / likte ikke -hva var det med prosjektet som gjorde at du kom på jobb i prosjektperioden? Hadde du dårlige dager? Hvorfor?

Hvorfor likte du arbeidsoppgavene / ikke likte – hva var det med oppg. som gjorde at du gjennomførte?

Hva tar du med deg ut fra de ulike prosjektene? Hva har du lært?  
Hva inspirerte deg og hvorfor og hvordan  
Hva kunne du før som bidro med inn i prosjektet?  
Hva lærte du av nye ting i prosjektet?

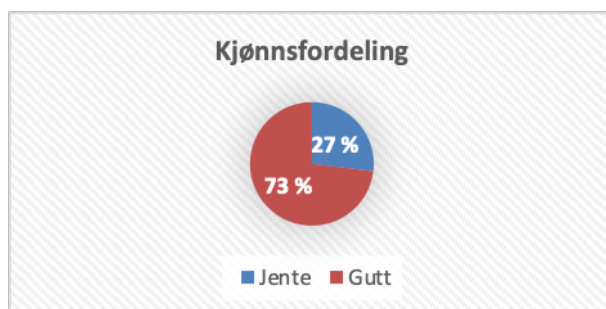
### **Mentorer / folk**

Hvilke har du jobbet med ?  
Hva er bra med han / henne?  
Hva gjør den personen som gjør at du liker/ikke liker han / henne?  
Hva kunne du fått mer av?  
Hva fungerte? Hva fungerte ikke?  
Andre folk i prosjektene?  
Meg?

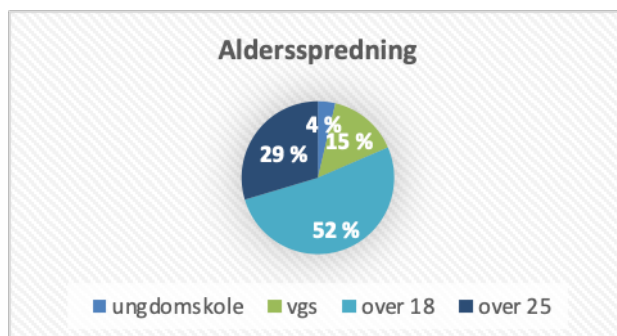
### **Refleksjon**

Når du ser tilbake på den første tiden hva var det som funket for deg?  
Hva var det som gjorde at du kom tilbake dag etter dag?  
Var det som gjorde at ting snudde for deg?  
Når begynte å du tenker fremover igjen og hvorfor? Hva inspirerte deg?  
Hva har prosjektet tilført som du ikke har fått andre steder?  
Hva kan prosjektet gjøre for folk som er i den situasjonen du var i før?  
Hvorfor er prosjektet viktig?  
Hva kan vi bli flinkere på?  
Hvordan bør vi utvikle prosjektet videre?

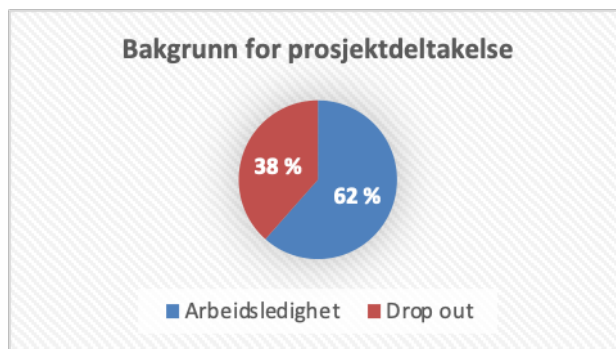
## ***Tabeller og grafer fra funn***



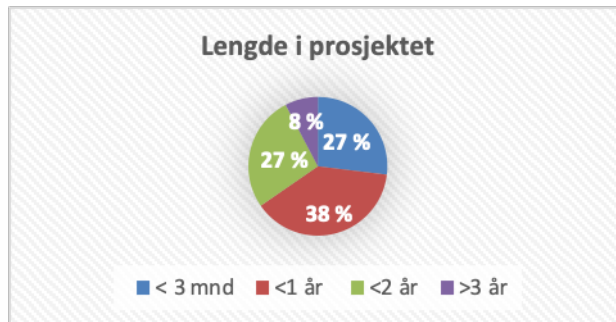
*Figur 9- Kjønnfordeling*



*Figur 10- Aldersspredning på deltakerne i prosjektet*



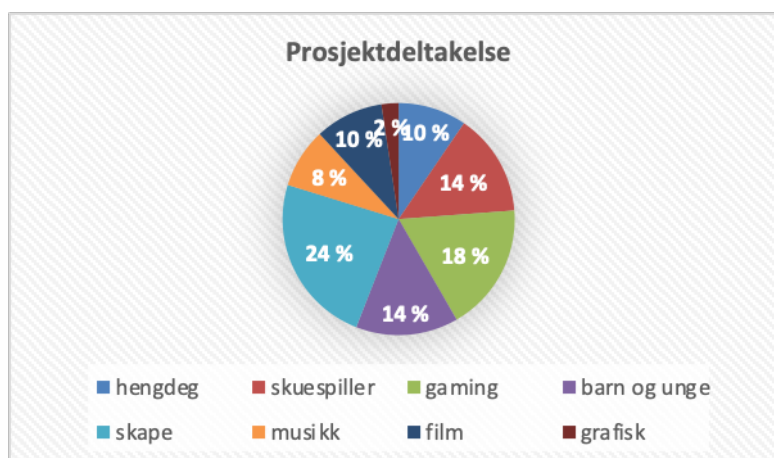
Figur 11- Bakgrunn for prosjektdeltakelse



Figur 12- Lengde i prosjektet



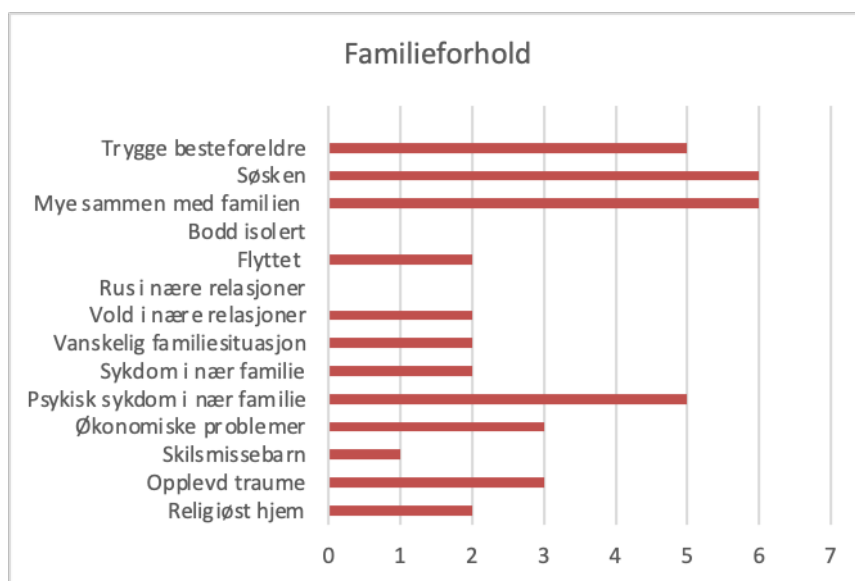
Figur 13- Resultat av prosjektdeltakelsen



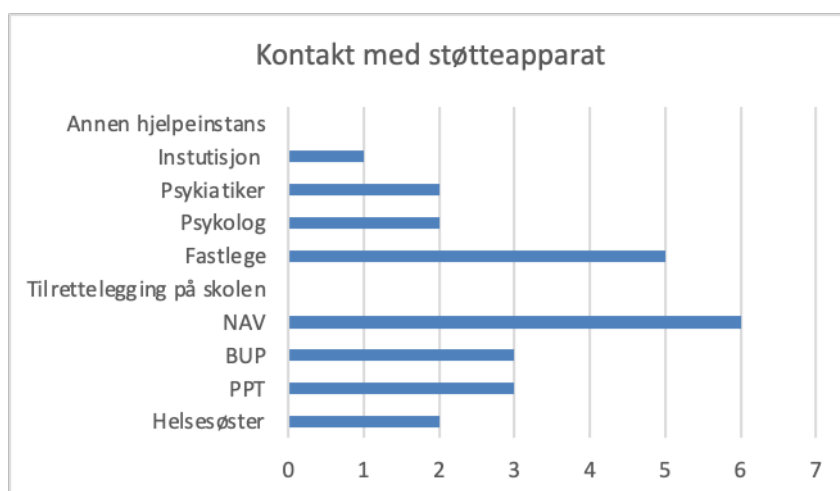
Figur 14 - Deltakernes prosjektdeltakelse



Figur 15- Psykisk helse



Figur 16 - Familiesituasjon



Figur 17 - Kontakt med støtteapparatet