

Medlemsundersøkelse i Stiftelsen Ett skritt videre (FIRE) 2017.



www.etskrittvidere.no

Heidi Westerlund og Ingvild M. Kvisle, 2017.

Innhold

Sammendrag	3
Samarbeid mellom Stiftelsene KBT Midt-Norge(KBT) og Ett skritt videre (FIRE).....	4
FIRE	4
KBT Midt-Norge	5
Bruker Spør Bruker (BSB)	5
Gjennomføring av medlemsundersøkelsen i FIRE.....	7
Dialogkonferanse.....	8
Resultater og konklusjoner.....	8
Rekruttering.	8
Hvordan kom du i kontakt med FIRE?	8
Kjennskap til FIRE.	8
Introduksjon til FIRE.	9
Medlemmenes vurdering av tilbudet.....	11
Fører FIRE tilbudet til mindre bruk av helsetjenester?	11
Er FIRE oppfølging?.....	11
Er FIRE ettervern?.....	12
Treningstilbudet i FIRE.....	13
De sosiale tilstelningene.....	13
Motivasjon og personlig utvikling i FIRE.....	14
Motivasjon.....	14
Personlig utvikling som del av FIRE tilbudet.....	15
Har du et alternativ til FIRE?.....	16
Målgruppe: Kvinner og menn.	17
Referanser:	19
Intervjuguide.	20

Sammendrag.

Dette er rapporten fra medlemsundersøkelsen hos FIRE – Stiftelsen et skritt videre 2017. Den er blitt gjennomført av KBT Midt-Norge ved hjelp av Bruker Spør Bruker-metoden. Dette er sluttrapporten fra BSB undersøkelsen i FIRE. Funnene oppsummeres i 7 hovedtema.

Fornøyde medlemmer er ut fra vår undersøkelse den viktigste delen av markedsføring og rekruttering til stiftelsens tilbud. FIRE bør fortsette med å gi medlemmene informasjon og systematisk opplæring som styrker dem til å være talspersoner for tilbudet. En tilbakemelding er at medlemmene vil at FIRE kan gjøres tilbudet mer tilgjengelig for flere målgrupper som funksjonshemmede, døve og svaksynte og innvandrere.

Fordi medlemmene blir engasjert av å være med i FIRE og tilbudet fungerer for dem, vil de at flere får tilgang til det. Det bør legges ned et arbeid knyttet til å gå gjennom hvilke målgrupper man retter FIRE tilbudet mot og legge markedsførings strategier innad i Stiftelsen. Blant annet kan det være et mål at FIRE bør øker informasjon og markedsføring mot offentlige etater som institusjoner, fastlegekontor og NAV.

Tilbudet i FIRE vurderes som bredt og inkluderer alt fra treninger, aktiviteter og tilstelninger til mer målrettet støtte og bistand til den enkelte. Tilbakemeldingene i undersøkelsen tyder på at fleste kan finne noe som interesserer dem, uansett hvilket nivå man vil trene på eller delta på.

Spørsmålet om medlemmenes forhold til FIRE sammenlignet med offentlige tjenester er sammensatt. For de mest aktive medlemmene kan FIRE være en erstatning som gjør at man får mindre behov for helsetjenester, oppfølging og ettervern. Ut fra denne undersøkelsen skiller FIRE tilbudet seg fra helsetjenester og oppfølging ved at det er frivillig, etter behov og ut fra hva den enkelte etterspør. Fordi medlemmene søker til FIRE på mer grunn av engasjement enn behov for bistand og ønsker et fritidstilbud med en litt tryggere ramme vil de ikke at FIRE skal omtales som oppfølging eller helsetjeneste.

I intervjuene er det enighet om at FIRE tilbudet er bredt og det er slik at dersom medlemmene har forslag til aktiviteter, er det åpent for å lansere ideen om det. Det gjelder også samarbeidspartnere som vil lansere aktiviteter i FIRE. De sosiale arrangementene i FIRE synes å være veldig viktig for at medlemmene velger å forholde seg til FIRE foran andre trenings og fritidstilbud. Denne rammen rundt trening og aktiviteter er viktig å opprettholde dersom FIRE vil utvide målgruppe eller antall medlemmer fremover.

Det er veldig individuelt hva medlemmene oppgir hva de får av personlig effekt ut av FIRE tilbudet.

Bortsett fra bedret fysisk form er det vektlagt hvordan FIRE bidrar til økt selvtillit, mulighet til å bli mer sosial og styrke seg selv psykologisk og til generell trivsel. Det blir viktig å følge opp dette temaet i videre medlemsundersøkelser for å få kunnskap om hva FIRE representerer for medlemmene personlig og hvilken effekt tilbudet har.

Det å lære nye ferdigheter, få nye hobbyer og å prøve noe nytt på treningsfronten fremmes også som viktig motivasjon for å delta i FIRE. Å ha et rusfritt alternativ i FIRE er viktig for de som har vært rusavhengige. FIRE beskrives som en trygg ramme hvor man har mulighet til å prøve seg ut på nye ting uten å bli spurt om hva man sliter med.

De fleste vi har intervjuet oppgir at de har alternativer til FIRE, men at de velger å forholde seg til tilbudet på grunn av det gode miljøet. Da sammenlignes FIRE med andre idrettslag og foreninger som tilbyr fysisk aktivitet og FIRE er da en sammenheng man føler seg mindre annerledes i. Det kan være grunn til å tro at FIRE stiftelsen har noe å lære andre tilbydere av fysisk aktivitet i forhold til å være inkluderende for personer som sliter med rus eller andre sosiale problemer.

FIRE bør fortsette arbeidet med å kartlegge hvilke aktiviteter kvinner liker å holde på med og hvorfor det er slik at kvinner lettere dropper ut av aktiviteter og treninger. Fordeling mellom kvinner og menn og konsekvensene av det blir med andre ord viktig å kartlegge i den videre utviklingen av medlemsundersøkelsen.

Samarbeid mellom Stiftelsen KBT Midt-Norge(KBT) og FIRE- Stiftelsen.

I oktober 2016 to stiftelsene KBT og FIRE et samarbeid bygd på tanken om gjensidig utveksling i sosialt entreprenørskap. KBT Midt-Norge bistår FIRE med en pågående medlemsundersøkelse og i motytelse får 4 av KBTs ansatte treningstilbud hos FIRE. Målet er at KBTs ansatte sykler Birkebeinerrikket på sykkel på FIREs lag.

FIRE- Stiftelsen Ett skritt videre .

FIRE er et tilbud til alle som trenger et trygt og rusfritt miljø. Trygge rammer og faste treninger er en god hjelp for å få positive endringer i livet. Stiftelsen Ett skritt videre har et helt rusfritt miljø. Det er et tilbud til mennesker som trenger disse rammene, om de har rusbakgrunn, sosiale, psykiske eller andre utfordringer.

Stiftelsen Ett skritt videre har i dag avdelinger i Trondheim og Kristiansund og har fellesnavnet FIRE, «som i ild». De har 13 hel og deltidsansatte

<http://www.etskrittvidere.no/>

KBT Midt-Norge.

Stiftelsen KBT Midt-Norge er et kompetansesenter som løfter frem brukernes stemmer i helseforetak, kommuner og forsknings og utdanningssektoren. Vi mener at brukernes erfaringsbaserte kunnskap er like viktig fagkunnskap i utviklingen av helsetilbud. De 4 satsingsområdene for KBT er:

- Bidra til at brukernes erfaringer blir dokumentert og brukt i tjenesteutvikling.
- Være en kompetansebase for hjelpe- og behandlingstjenester, samt brukere og organisasjoner som representerer brukergrupper innen psykisk helse.
- Fremme brukernes erfaringer og kompetanse i forskning, evaluering og kunnskapsformidling.
- Holde kurs og opplæring som styrker brukere, brukerrepresentanter og fagpersoner i brukermedvirkning.

www.kbtmidt.no

Bruker Spør Bruker (BSB).

Bruker Spør Bruker er en dialogbasert evalueringsmetode som har vært under utvikling siden 1998. I denne tidsperioden er dokumentasjon av erfaringer med helsetjenester samlet i gruppemøter og intervjuer med rundt 2000 personer som er/har vært bruker i kommuner og helseforetak, i ulike deler av landet. (Steinsbekk, Westerlund m.fl, 2013)

Brukererfaringer er grunnlag for utvikling og kvalitetsforbedring av tjenester og dialog i BSB. Konkrete tilbakemeldinger på egen praksis, tydeliggjøring av brukerperspektivet i tjenesten og bedret dialog med brukerne er noen av de viktigste motivasjoner for tjenester til å benytte metoden, i følge de evalueringer som er gjort av metodikken. BSB vektlegger lav terskel for deltagelse fra brukere i undersøkelsene. Dette er en viktig forutsetning for BSB er å nå de målgrupper som vanligvis ikke kan delta i brukerundersøkelser, slik at deres erfaringer kan bli tilgjengelig for tjenester.

Historikk, metodiske beskrivelse og rapporter for Bruker Spør Bruker undersøkelser er samlet på:

www.kbtmidt.no

www.brukererfaring.no

Metoden består av følgende trinn:

1. Det utarbeides problemstillinger for evaluering i samarbeid med tjenesten og tjenesten legger til rette for undersøkelsen ved forankring i egen organisasjon og praktisk tilrettelegging inkludert rekruttering av deltakere.
2. Det gjennomføres gruppe- og individuelle intervjuer med brukere om deres erfaringer med tjenesten.
3. Analysen av dette materialet presenteres i en prosessrapport som brukes i en dialogkonferanse. I konferansene er tjenesterepresentanter og brukere invitert av tjenesten og møtes for diskutere og validere de foreløpige funnene. Samtidig er dialogkonferansen en fortsettelse av

datainnsamlingen ved at nye vinklinger og fokus som kommer frem innarbeides i sluttrapporten.

4. Sluttrapporten, som består av oppsummerende tekst og illustrerende sitater, er en omforent beskrivelse av hvordan tjenesten oppleves.

(Steinsbekk, Westerlund, Bjørgen og Rise, 2013)

Gjennomføring av medlemsundersøkelsen i FIRE.

Bruker Spør Bruker prosjektet ble etablert høsten 2016. En arbeidsgruppe som består av Ingvild Sellereite og Wenche Slemmelid-Olsen i FIRE og Heidi Westerlund og Ingvild M. Kvisle i KBT har planlagt, lagt til rette for og gjennomført undersøkelsen.

Det ble rekruttert til fokusgruppeintervjuer blant FIREs medlemmer. Et informasjonsskriv om undersøkelsen ble utarbeidet og deltagerne ble rekruttert av ansatte. Medlemmene samtykket skriftlig til deltagelsen ut fra denne informasjonen til ansatte i stiftelsen.

Arbeidsgruppen utarbeidet en intervjuguide (er med som vedlegg til denne rapporten), med ulike tema som er viktige for å vurdere FIRE tilbudet. Tema/spørsmål i guiden for fokusgruppene var knyttet til følgende hovedspørsmål:

- Hvordan man fikk kjennskap til/ble rekruttert og mottatt i FIRE?
- Hvilken betydning FIRE tilbudet har som oppfølging og alternativ til offentlig helsetilbud.
- Motivasjon og personlig utvikling som følge av FIRE tilbudet.
- Hvilken betydning har miljøet i FIRE for motivasjon?
- Om aktivitetene/ det sosiale tilbudet i FIRE er tilstrekkelig eller om noe savnes.

12 enkeltmedlemmer deltok i 4 gruppeintervjuer. Hver av intervjuene ble gjennomført innenfor en ramme på 1,5 timer. To intervjuere fra KBT (Heidi Westerlund og Ingvild M. Kvisle) gjennomførte intervjuene som fokusgrupper, med en temaguide. Respondentene ble presentert for guide og plan for intervjuet, i starten av hvert intervju. Forhåndsinformasjon om undersøkelsen ble deretter gjentatt og det ble innhentet et nytt uttrykkelig samtykke til deltagelsen, med mulighet for den enkelte til å trekke seg. Det ble gjort opptak av intervjuene og deretter ble de avlest og transkribert til Word dokumenter.

Analysen av intervjuene bygger på prinsipper som ligger til grunn for tematisk innholdsanalyse. Intervjuene med brukerne ble tatt opp på lydfil og transkribert. 2 intervjuetranskripsjoner ble gjennomlest og kodet etter tema i intervjuguiden. Kodene ble deretter diskutert i prosjektteamet ved KBT og en foreløpig kodeliste ble laget og prøvd ut på de resterende transkripsjonene. Resultatet av dette ble så diskutert, kodelisten justert og ny koding gjennomført på alle intervjuene.

Koding og analysen ble gjort i NVIVO 8 databehandlingsprogram og deretter gjennomlest av intervjuerne på nytt. Til slutt ble funnene i hver kode ble sammenstilt og kondensert på de enkelte tema. Det ble deretter utarbeidet et prosessdokument til bruk i dialogkonferansen.

Dialogkonferanse.

Dialogkonferanse er en del av datainnsamling i Bruker Spør Bruker. Dialogkonferanser er en mye brukt metode for dialog med interessenter og brukere i offentlig tjenesteyting.

Tjenesteenheten som blir evaluert inviterer sentrale interessenter som brukere, ansatte og samarbeidspartnere til dialog om funnene fra BSB. I konferansen blir prosessrapport presentert og diskutert i sesjoner. Sesjonene deles inn ut fra de 3 spørsmålene; hvilke tema mener du er viktige i gjennomgangen, hvilke tema mangler eller bør utdypes og hvordan man går videre med funnene fra undersøkelsen.

I konferansen blir de foreløpige funnene drøftet og validert og det er mulighet for at nye vinklinger og tema som ikke har vært oppe i intervjuene blir viktig for å konkludere i undersøkelsen. Det blir skrevet nøyaktig referat fra konferansen og gruppearbeidene blir også nedtegnet. Disse dokumentene blir inkludert som del av data for sluttrapporten, i tillegg til intervjutranskripsjoner.

Dialogkonferansen for FIRE undersøkelsen ble gjennomført i februar, med 20 deltakere som er medlemmer og ansatte i Stiftelsen.

Resultater og konklusjoner.

Resultatene fra KBTs undersøkelse i FIRE er basert på data fra et utvalg av 14 medlemmer og en dialogkonferanse med 20 deltakere. Følgende hovedtema har vært viktige i undersøkelsen. KBTs konklusjoner er gjengitt under hvert tema.

Rekruttering.

Hvordan kom du i kontakt med FIRE?

Medlemmene oppgir ulike måter de har fått kjennskap til og blitt rekruttert og mottatt i FIRE tilbudet.

Kjennskap til FIRE.

Den vanligste måten å bli rekruttert til FIRE er gjennom venner og bekjente. Flere av respondentene oppgir at de har hørt om tilbudet og blitt rekruttert gjennom venner eller bekjente som allerede bruker FIRE.

Det er oppgitt at det ikke er så stor vekt på markedsføring av FIRE informasjonsmøter og brosjyremateriell i FIRE og at det kunne vært bedre. Flere oppgir at de ikke ville visst om tilbudet i FIRE hvis de ikke hadde kjent medlemmer som forteller om det.

En annen vei inn i FIRE aktivitetene er via behandlingsapparatet. Også de som har hørt om tilbudet mens de var i behandling oppgir at grunnen til at de engasjerte seg i FIRE var at andre som de var i behandling med anbefalte det.

Oppstart i FIRE gjennom å delta på treninger eller aktiviteter er den vanligste veien respondentene oppgir som første kontakt med FIRE. Det er gjennom deltakelse på en aktivitet som interesserer; som fotball eller klatring at man har fått informasjon om det øvrige tilbudet som FIRE har.

Introduksjon til FIRE.

Det kommer gode tilbakemeldinger på omgangsformen i FIRE. En sa det slik; «De er så kule med komplementer». Når respondentene blir spurt om hvilken mottakelse man har fått i FIRE, sier de at omgangsformen er en viktig grunn til å holde seg til tilbudet. Dette har betydning både for de som er nye og de som har vært med en stund. Det oppgis at det alltid er like hyggelig å møte opp til aktiviteter og arrangementer i FIRE.

Noen av respondentene peker på at de har fått en positiv form for korrigering på seg selv og negativ innstilling i FIRE-miljøet. En sa det slik: «*Om jeg gjorde noe feil så var det bare å reise seg opp og springe videre. Bare klapp på ryggen; - neste gang får du til det, liksom. Veldig sånn motiverende.*»

Det oppgis også at trenere og andre medlemmer har stor evne til å se den enkelte deltager på aktivitetene, selv om det er mange som deltar på f.eks trening. En sa det slik; «*Selv om vi er 17 stykker på treninga, og vi blir spredd for alle vinder på, når vi er i klatrehallen, så går de rundt og passer på at de får med seg alle. Så det synes jeg er fint.*»

FIRE miljøet beskrives også som lett å komme inn i og bli deltager i. Fellesskapet og det gode humøret oppgis som viktig inkluderende effekt: «*Det er vel fellesskapet og de som jobber her. Glade personer. Sprer mye glede, de er så lette å prate med. Ja.*»

At man får høre at ferdighetene en har trengs på laget er også oppgitt som viktig grunn for at man møter opp på nytt. Jevnt over sier respondentene at den gode mottakelsen de har fått har vært er knyttet til det trygget på egne ferdigheter i å delta i aktivitetene. En sa det slik: «*Og det ble fort veldig sånn uskadeliggjort, det at man, man kom inn og kanskje var litt redd, at liksom: herregud, kan ikke være med på det her, jeg har null kondisjon, jeg har null styrke. Jeg er på en måte litt redd for å drite meg ut, eller ikke være noe flink*»

Konklusjon:

- Måten de vi har intervjuet sier de har hørt om FIRE tyder på at fornøyde medlemmer er den viktigste del av markedsføringen av og rekrutteringen til stiftelsens tilbud. Det bør vurderes å legge vekt på å gi medlemmene informasjon og systematisk opplæring som styrker dem til å fortsette å være talspersoner for tilbudet.
- I undersøkelsen har det også kommet frem spørsmål om hvordan FIRE kan gjøre tilbudet mer tilgjengelig for flere målgrupper. Et eksempel som er nevnt er funksjonshemmede, som døve og svaksynte og innvandrere.
- Fordi mange blir engasjert av å være med i FIRE og tilbudet fungerer for dem, vil de at flere får tilgang til det. Om det er et mål og om man har kapasitet er et annet spørsmål.

- Det bør legges ned et arbeid knyttet til å gå gjennom hvilke målgrupper man retter FIRE tilbudet mot og legge markedsførings strategier innad i Stiftelsen.
- Det er foreslått at FIRE bør øke informasjon og markedsføring mot offentlige etater som institusjoner, fastlegekontor og NAV.
- Et annet forslag er å jobbe med hvordan nettsiden <https://www.etskrittvidere.no/> , kan forbedres til å nå bredere ut til de som trenger det.
- Inkludering av nye målgrupper og et tilbud fra flest mulig er det aller viktigste for de medlemmene KBT har møtt i undersøkelsen. Det pekes på at det er for svakt at man skal være avhengig av å kjenne noen som allerede bruker tilbudet i FIRE for å søke seg til det.

Medlemmenes vurdering av tilbudet.

FIRE presenterer seg selv som en trygg arena, hvor man kan holde seg frisk og få nytt nettverk gjennom trening og aktiviteter. Vi har spurt respondenten om deres forhold til FIRE, sammenlignet med hjelp og støtte i det offentlige.

Fører FIRE tilbudet til mindre bruk av helsetjenester?

Når de blir spurt om deltagelsen i FIRE har ført til at de har brukt mindre helsetjenester, oppgir flere at de ikke hadde kunnet klart seg uten tilbudet. Spørsmålet om man kunne klart seg uten FIRE tilbudet opplevdes ikke helt relevant for noen av respondentene, siden de fleste som deltok i intervjuene ikke har vært borte fra miljøet siden de fikk kontakt med det.

Flere sier at de tror at veien til annen assistanse hadde vært kortere hvis de ikke hadde hatt FIRE tilbudet. Det betyr enten behandlingstilbud eller kommunal oppfølging. Det oppgis at perioden man har hatt FIRE tilbud er i en overgang til å gå fra omfattende helsetilbud til mindre oppfølging. Selv om respondentene oppgir mange forhold som har betydning for at de ikke trenger så mye oppfølging pr dato, fremheves FIRE som viktig for at behovet for annen assistanse blir mindre. En sa det slik: *«Men jeg tror at det vil, for min del så tror jeg, det er jo mange faktorer som spiller inn da, men jeg har hvertfall, jeg har jo avsluttet behandling hos psykolog og sånne ting.»*

En forklaring på det er at FIRE tilbudet fører til en normalisering, og mindre negativt tankemønster, som gjør at man unngår å bli dårligere og må oppsøke helsehjelp. En sa det slik: *«Og det tror jeg liksom, du blir litt normalisert, på en måte. Og du føler at avstanden mellom deg og resten ikke er så stor. Så jeg tror det absolutt har en, ja, det føles ikke så, for min del, hvert fall, det der med at man føler seg så annerledes, man føler seg så, at man ikke passer inn noen steder, og det gjør jo at jeg da kan gå i negativt tankemønster, som gjør at jeg blir dårligere.»*

Er FIRE oppfølging?

De fleste respondentene ser på FIRE som en forening og et tilholdssted med aktivitetstilbud de kan fylle fritiden med, og som en omgangskrets. Selv om de færreste ser på FIRE som et oppfølgingstilbud, er det flere som sier noe om at det kan ha en lignende funksjon i praksis. Som en sa det; *«Men det, altså, hvis man vil ha hjelp, så får man hjelp her. Altså, hvis en vil ut i arbeid da, hvis det er det som er greia, så hjelper de deg med det.»*

Tilretteleggere i FIRE gjør en god jobb i å være der for medlemmene, og å tilby personlig hjelp, i tillegg til aktivitetene men at dette er noe medlemmene selv velger å oppsøke og be om. Det er en av grunnene til at FIRE tilbud ikke omtales som oppfølging. En sa det slik: *«Det er ikke noen oppfølging. Det er et frivillig aktivitetssenter. Altså, vil du ha hjelp så får du hjelp.»*

Å motta hjelp fra FIRE oppfattes annerledes enn den man mottar fra f.eks en bo-oppfølger eller saksbehandler i det offentlige. Det ene er at hjelpen man får fra FIRE veiledere oppfattes som mer uformell del av kontakten med alle i miljøet. Det oppgis at man vet at man kan henvende seg til dem

og at de har utdanning/kompetanse, samt kontakter i det offentlige som gjør at man kan be om bistand. Men de fleste beskriver sitt forhold til FIRE som «familiært» og «vennskapelig», mer enn en hjelperelasjon. Medlemmene understreker betydningen av at FIRE ikke føles som noen rustjeneste eller institusjon og at dette er viktig for at de skal bygge seg opp. En sa det slik: *«Jeg føler meg aldri som en eks-rusmisbruker når jeg er her. Aldri. Og det bidrar kanskje til at man i mindre grad tenker at det er et oppfølgingstilbud og at det er mer, som du da sier, er det samme som i et fotballag du melder deg på egen hånd, eller hva som helst.»*

For de fleste av respondentene er det viktig å ha et tilbud, der det man evt. sliter med ikke er temaet til daglig. FIRE er et tilbud hvor man kan fokusere på å ha det gøy og venne seg til å være med folk i en vanlig setting. Dersom man skulle ha behovet for å snakke om noe slikt, har man allikevel anledning om å ta det på tomannshånd med en av tilretteleggerne.

Flere av respondentene oppgir allikevel at de tror at medlemskapet i FIRE har minsket behovet deres for offentlige tjenester. En sa det slik: *«Det gjør det nok for meg. Jeg tror nok jeg har dratt meg mer og mer fra den hjelpen jeg har fra kommunen, sant, jo mer jeg har fått FIRE. Eller det har blitt noen som har tatt over litt da.»*

I tillegg oppgis det at det sosiale forholdet mellom medlemmer i aktivitetene også er en form for oppfølging og støtte, gjennom at man blir støttet og oppmuntret i aktiviteter og sosiale tilstelninger av andre som deltar.

Er FIRE ettervern?

Flere av respondentene oppgir at medlemskapet i FIRE gjør det enklere for dem å holde seg rusfri og i god form. Dette skjer gjennom tilgang til et fast holdested, med et sunt sosialt nettverk og aktiviteter de kan fylle fritiden med. Selv om det ikke omtales som et ettervern, pekes det på at FIRE og frivillig sektor kan være det ettervernet kommunen ikke klarer å tilby dem. Selv om FIRE kan ha mange av de samme virkningene, vil de ikke medlemmene at det omtales som en omsorgstjeneste eller et ettervernstilbud. Medlemskapet og deltakelse i aktiviteter er noe som er frivillig og noe man gjør fordi man har overskudd til det. En sa det slik: *«Vi er her fordi at vi synes det er morsomt å være her, vi liker folkene som går her sammen med oss. Vi liker det tilbudet det gir oss. Og det gir oss mening i livet. Og jeg føler på en måte at ettervern, da blir det litt mer sånn kvelende, noe vi må gjøre»*

Konklusjon:

- Tilbudet i FIRE er bredt og inkluderer alt fra treninger, aktiviteter og tilstelninger til mer målrettet støtte og bistand til den enkelte.
- Spørsmålet om medlemmenes forhold til FIRE sammenlignet med offentlige tjenester er sammensatt. For de mest aktive medlemmene kan FIRE være en erstatning som gjør at man får mindre behov for helsetjenester og oppfølging og at den bistanden kan ha en lignende funksjon som oppfølging i praksis.
- Men; det vektlegges at FIRE skiller seg fra helsetjenester og oppfølging ved at det er frivillig, etter behov og ut fra hva den enkelte etterspør.

- Det vektlegges sterkt at FIRE er noe man har et forhold til fordi man er engasjert og ønsker et fritidstilbud med en litt tryggere ramme og mulighet for mer bistand enn andre fritidstilbud. Derfor ønsker ikke medlemmene at FIRE tilbudet skal omtales som oppfølging.

Treningstilbudet i FIRE.

Det kommer tydelig fram i intervjuene at alle mener at FIRE har et godt og bredt aktivitetstilbud, og at de tror at de fleste finner aktivitet som passer dem. Bredden i aktiviteter gjør også at man kan gjøre andre ting enn hva man opprinnelig søkte til FIRE for. Det oppgis stor mulighet til å lære noe nytt om seg selv og hva man liker å holde på med.

Det pekes på at det er positivt at det ikke er et prestasjonsjag på FIRE-treningene. Man må ikke f.eks kjempe for å beholde sin plass på et lag, men at fokuset er på å bli i bedre fysisk form, ut fra egne forutsetninger. En sa det slik; *«Så det er jo ikke noe krav til den mosjonen eller den kondisen eller noe sånn der. Så man blir faktisk i bedre form av å være med.»*

I intervjuene blir FIRE sammenlignet med andre idrettslag og treningssentre. Det unike med FIRE, er at man har både trening og sosialt samvær. I tillegg føles noen av treningene mer som opplevelser enn som treningstimer, for eksempel når man er på tur i skogen og på fjellet. Som en sier det; *«Du er jo sosial mens du er i aktivitet og. På sykkeltur i skogen, eller på skitur på fjellet, eller... det er en opplevelse. Sånn som sykkelgruppa så er du jo uti skogen og sykler.»*

FIRE-treningene har det prinsippet at deltakerne deles inn i grupper etter den enkeltes nivå. Dette gjør at alle kan delta, og hvis man er utrent, kan man først begynne på «turgruppa», og gå over til «trimgruppa» når man blir i bedre form. Dermed er treningene tilpasset alle, samtidig som det er rom for utvikling.

Konklusjon:

- I intervjuene er det enighet om at FIRE tilbudet er bredt og det er slik at de fleste kan finne noe som interesserer dem, uansett hvilket nivå man vil trene på.
- Det er også slik at dersom medlemmene har forslag til aktiviteter, er det åpent for å lansere ideen om det. Det gjelder også samarbeidspartnere som vil lansere aktiviteter i FIRE.

De sosiale tilstelningene.

Stiftelsens sosiale tilstelninger, som FIRE-cup, FIRE-julebord og FIRE-17.mai har en vesentlig plass i tilbudet. Det formidles veldig gode erfaringer med dette i intervjuene.

De sosiale tilstelningene kan ha en funksjon i at man føler seg mer inkludert i samfunnet. Flere oppgir at man kan føle seg utenfor når alle andre deltar på for eksempel julebord via jobben, og man selv ikke har noe man skal. FIRE-julebord og FIRE-17-mai-feiring gjør at man har noe å fortelle når folk spør

hva man skal og forteller hva de selv skal. Som en sa det; *«Det er så godt at vi har det tilbudet, fordi man kan fort kanskje føle seg litt utenfor i et samfunn hvor, på en måte, ja nå skal en på julebord til helga med jobben og tjo hei, liksom. Hælene i taket og 17. mai med champagnefrokost også sitter man på en måte der og bare. Har ikke noe tilbud å gå til.»*

En del av de sosiale FIRE-tilstelningene arrangeres i sammenheng med treninger eller renn. Det kan være «kick off» for sesongen i en aktivitet, eller «mekkedag» i sykkelgruppa, hvor man lager strategi for treningen og lufter tankene for Birken. Det ble sagt at FIRE er flinke til å gjøre noe sosialt ut av ting og å feire. En sa det slik; *«Så at vi er veldig flinke til å få til en unnskyldning for å ha det sosialt.»*

Å gjøre noe sosialt i sammenheng med trening og aktiviteter fremheves som viktig. Det at man først arbeider/trener sammen, for deretter å kjenne på virkningen av trening sammen gjennom f.eks å nyte god mat, gjør en forskjell i opplevelsen av treningen; *«For da har vi liksom de samme folkene som vi liksom har peset og stresset med, også: å, så sliten og god mat og endelig skal en nyte det, og sånt. Bare den aktiviteten, noe sosialt før eller etterpå eller sånt noe, det tror jeg også gjør stor forskjell.»*

Et poeng knyttet til de sosiale tilstelningene er at de har betydning når man starter et nytt, rusfritt liv. Da begynner man også på en stor jobb med å bygge opp et nytt nettverk. Flere oppgir at FIRE kan fylle behovet for å være sosial når man har kuttet ut gamle arenaer og nettverk. En sa det slik; *«Blir fort ganske ensom når man starter et nytt liv igjen da, tar det tid å bygge opp nye relasjoner. Så det er godt å komme en plass man vet man kan være sosial. Som FIRE.»*

Det pekes også på at man blir best kjent med andre i FIRE på turer eller ved sosiale sammenkomster som arrangeres. Det innebærer at man er sammen over lengre tid, gjerne en hel dag eller mer. Det synes viktig å få mulighet å møte andre i FIRE utenom treningstidene for virkelig å etablere relasjoner; *«Jeg tenker jo sånn som når, da jeg har blitt best kjent med folkene her er jo egentlig vært når vi har vært på turer. Og det er jo da man har blitt kjent med folk, det er jo da man har fått gode relasjoner og virkelig blitt kjent.»*

Konklusjon:

- Det er stor enighet om at trenings, aktivitetstilbudet er bredt og at de fleste finner noe man kan ha interesse av i det som tilbys i dag.
- De sosiale tilstelningene synes å være veldig viktig for at medlemmene velger å forholde seg til FIRE foran andre trenings og fritidstilbud.
- Denne rammen rundt trening og aktiviteter er viktig å opprettholde dersom FIRE vil utvide målgruppe eller antall medlemmer fremover.

Motivasjon og personlig utvikling i FIRE.

Motivasjon.

Et spørsmål er hva det er som motiverer for å delta i FIREs treninger og aktiviteter og hvilken nytte medlemmene har av det. Medlemmene vi intervjuet oppgav ulike former for motivasjon for å være med i FIRE. Grunnmotivasjonen synes allikevel å være det sosiale felleskapet i stiftelsen.

En sa det så sterkt at det å komme i god fysisk form er en «bivirkning» av det å være med i FIRE. FIRE kan fungere som et trinn eller «mellomsteg» på veien i det å komme tilbake til noe man føler man har vært langt borte fra, kanskje over lang tid om det er jobb eller sosialt liv. *«Og litt det her, et mellomsteg før man kommer ut i samfunnet, på en måte. Eller hva skal jeg si? For man har liksom vært ganske langt borte fra det. Så... mmm. Ja. Så jeg tror nok jeg kommer til å fortsette å bruke tilbudet lenger.»*

FIRE beskrives som en trygg sammenheng med gode verdier hvor man verken blir stemplet eller satt i bås. Det blir pekt på at det er viktig at man blir ønsket velkommen tilbake til FIRE etter å ha vært borte en stund.

Flere av dem vi har intervjuet bruker FIRE som et rusfritt alternativ. Ofte er ikke utfordringen å holde seg rusfri mens man er i behandling, men etterpå. Dermed er det svært viktig å få anledning til å fylle tida med noe som er helt rusfritt og positivt, og som kan bli en ny livsstil, hvis man ønsker det noe FIRE gjør for mange. Det vektlegges at for mange er FIRE en livsstil og noe de vil holde på med i lang tid; *«For her er det noe du kan holde på med over lang tid. Det er ikke en sånn, kan gjøre det til en livsstil hvis du vil. Hvis man gjør det, så blir jo folk rusfrie, da.»*

FIRE beskrives også som en arena hvor man kan få nye hobbyer man ikke ante at man kunne like. Man får muligheten til å prøve nye ting og lære nye ting om seg selv. Det er også viktig at det er tilnærmet gratis, dette senker terskelen for å bli med og å prøve noe nytt; *«Finner nye ting i livet som du ikke visste, for lite penger, som de sier. Så jeg synes det er helt konge.»*

Personlig utvikling som del av FIRE tilbudet.

Det oppgis mange positive personlige effekter av FIRE medlemskap og trening. Hovedsakelig sies det noe om økt selvtillit, bedre selvfølelse og mestringsfølelse fra medlemmene.

En fortalte f.eks at han hadde fått mer tro på seg selv, og tro på at han ikke bare er en belastning. FIRE har gjort ham i stand til å føle at han kan være pålitelig, og være en del av en gruppe; *«Det har gjort at jeg har klart å møte opp på en plass regelmessig igjen, liksom, kommet, hjulpet veldig på selvtilliten og bare: jeg er i stand til å faktisk være litt pålitelig. Det har hjulpet meg veldig, da. Fått troen på at jeg kan faktisk være en del av ei gruppe og faktisk er jeg sunn da, og gjør noe som er artig, på en måte. Ikke bare å være en belastning.»*

En annen kalte FIRE for «sosial trening». FIRE har bidratt til at han har blitt kjent med «vanlige folk», og kommet inn i «en vanlig sosial setting», noe han mente kan være en utfordring etter man har blitt rusfri. Flere av FIRE-medlemmene fortalte lignende historier.

At FIRE kan være en treningsarena for å bygge nettverk og utvikle sosiale evner har også vært et tema i intervjuene. Flere snakket om at å være med i FIRE gjør at man føler tilhørighet og deltakelse. Å være med i FIRE gir mestringsfølelse. Noen opplever at de får til noe de ikke fikk til før, noen prøver noe nytt og noen gjør noe de ikke trodde de turte å gjøre. Som en sa det; *«Den mestringsfølelsen du får på trening, den er ganske Alfa og Omega. For det er ikke noen hemmelighet at selvbildet kan være litt skadeskutt etter, ja, et hardt levd liv. Og det å få være i ei gruppe hvor vi blir heia fram og får prøvd nye ting og føler at man får til noe man ikke fikk til før, det, det er viktig, altså.»*

For de som er aktive har FIRE sammenhengen mye å si for å f.eks komme seg gjennom vanskeligheter; *«Så på dager hvor jeg er, har det vanskelig og har vært langt nede, så har FIRE og treningen hatt veldig mye å si.»*

En kalte FIRE en «interesseorganisasjon for å ha et sosialt nettverk». Han la vekt på at FIRE er lavterskel, det er lett å ta kontakt og lett å bli inkludert i miljøet hvis man søker seg til det.

Det legges stor vekt på positiv innstilling i FIRE. Dette er et resultat av at de er flinke til å ta vare på hverandre. En sa det slik; *«For folk er så kule med komplimenter, synes du er flink, kult å ha deg her, liksom. Så du føler deg litt verdsatt, veldig artig da. Tror kanskje sitt eget, mitt selvbilde, har blitt bedre.»*

Konklusjon:

- Det er veldig individuelt hva medlemmene oppgir hva de får av personlig effekt ut av FIRE tilbudet.
- En selvfølgelig effekt er bedret fysisk form, men det er mer vektlagt hvordan det bidrar til økt selvtillit, mulighet til å bli mer sosial og styrke seg selv psykologisk og til generell trivsel.
- Det blir viktig å følge opp dette temaet i videre medlemsundersøkelser. Det blir et viktig tema å videreføre for å få mer kunnskap om FIRE representerer for medlemmene personlig og hvilken effekt tilbudet.
- FIRE tilbudet betyr mye for de som er intervjuet. De fleste vi har intervjuet nevner det sosiale fellesskapet som hovedmotivasjon for å velge FIRE foran andre trenings og aktivitetstilbud.
- Det å lære nye ferdigheter, få nye hobbyer og å prøve noe nytt på treningsfronten fremmes også som viktig motivasjon for å delta i FIRE.
- Det å kunne ha et rusfritt alternativ i FIRE er viktig for de som har vært rusavhengige. Det å fylle fritiden med rusfrihet og aktivitet er viktig motivasjon da.
- FIRE beskrives også som en trygg ramme hvor man har mulighet til å prøve seg ut på nye ting uten å bli spurt om hva man sliter med.

Har du et alternativ til FIRE?

For å undersøke hvilket behov FIRE fyller for medlemmene, har vi spurt respondentene om de har alternativer dersom de ikke hadde hatt tilbudet.

De vi har intervjuet oppgir at FIRE for tiden har stor betydning for dem og at de er usikre på om de kan finne det samme tilbudet andre steder. Det pekes på at aktivitetene og treningen vil man kunne få erstattet andre steder, men at det sosiale og trygge i miljøet er vanskelig å erstatte. En sa det slik; *«Altså, sånn, jeg kunne jo erstattet fysisk aktivitet med noe annet. Det hadde kanskje ikke blitt fotball. Men det sosiale hadde jeg ikke klart å erstatte. For det er såpass unikt, spesielt, trygt miljø.»*

Det trygge miljøet og at medlemmene støtter hverandre hvis man har en dårlig dag, gjør at FIRE tilbudet er vanskelig å finne i andre miljøer, selv om man ikke deler så mye om seg selv med andre medlemmer.

Det at alle vet at man sliter med noe, gjør at man føler seg mindre annerledes i FIRE miljøet enn andre sammenhenger. Det gjør at man heller vil forholde seg til FIRE enn andre sammenslutninger. Som en sa det; *«Og da blir det den der som jeg snakket, gjennom masken da, du har en rolle og du setter deg, liksom, når du går og studerer eller du går og blir kjent med en annen fotballgruppe, så, hvert fall for min del, så blir det at jeg må ha den. Det blir veldig slitsom, kan aldri helt være deg selv, liksom.»*

Konklusjon:

- De fleste vi har intervjuet oppgir at de har alternativer til FIRE, men at de velger å forholde seg til stiftelsen på grunn av det gode miljøet.
- FIRE sammenlignes med andre idrettslag og foreninger som tilbyr fysisk aktivitet og FIRE beskrives som en sammenheng man føler seg mindre annerledes i.
- Det at alle vet at en sliter med noe, gjør at man ikke lar være å gå på trening selv om man har en dårlig dag.
- Det kan være grunn til å tro at FIRE stiftelsen har noe å lære andre tilbydere av fysisk aktivitet i forhold til å være inkluderende for personer som sliter med rus eller andre sosiale problemer.

Målgruppe: Kvinner og menn.

Det at det er et mindretall av kvinner i FIRE ble tema i flere av intervjuene, selv om vi ikke hadde dette temaet i intervjuguiden. Å få opp kvinneandelen i FIRE, ble pekt på som et område for forbedring.

Det ble snakket om flere årsaker til at FIRE har flere aktive menn enn kvinner på f.eks treningene.

En mente f.eks fotballtreningene kan være avskrekkende for kvinner, fordi det kan bli svært tøffe taklinger. Det ble også nevnt at det tidligere har vært mye taktikkprat i fotballen, og at det kan ha skremt vekk kvinner; *«Hvert fall på fotballen så er det sånn at det blir ganske tøffe taklinger, liksom. Det går svart i taklingene, og det, jeg tror det ble for hardt for, ble litt hardt for et par av dem hvert fall»*

Det er også sagt at mangelen på kvinnelige deltakere på trening kan gjøre at nye kvinnelige medlemmer kvier seg for å bli med. Det er også pekt på at det kan bli en terskel for kvinner å bli med hvis man får høre at FIRE er mannsdominert. Noen mente at det kan hjelpe på kvinneandelen at man har kvinnelige trenere, og jentetrening, klatring og sykling ble nevnt som tilbud som kan tiltrekke kvinner.

Det vektlegges at jentetrening kan være en trygg innfallsvinkel for å rekruttere kvinner til miljøet og at det dermed kan bli lettere å bli med på andre type aktiviteter. En sa det slik; *«De prøver jo å ordne, for å ufarliggjøre det, sånn at de kommer inn i miljøet. Og etter hvert kan prøve andre aktiviteter og. Så fort de kommer inn i miljøet og blir varm, på en måte. Ja. For å komme inn i varmen, et eller annet, bli vant med å være i miljøet, så vil det jo være mindre farlig å prøve andre aktiviteter også. Da danner man relasjoner.»*

Medlemmene vi snakket med mente ikke at FIRE er en «gutteklubb», eller at det er et tilbud som er bedre tilpasset menn enn kvinner. Derimot var det noen som mente at det generelt er færre kvinner enn menn i rusbehandling, og at en konsekvens av dette blir at det er færre kvinner i FIRE.

En annen forklaring som kom frem i intervjuene er at kvinner har flere sosiale arenaer å spille på enn menn, og at de dermed har større valgfrihet i hva de vil bruke tida si på. Det kan medføre at kvinner velger bort FIRE til fordel for andre sammenhenger.

I dialogkonferansen kom det flere forklaringer på den ujevne kjønnsfordelingen. Der ble det pekt på at det rekrutteres jevnt blant kvinner og menn til FIRE, men at kvinner dropper ut raskere enn menn. Det kan være at organisert trening tiltrekker seg menn, og at kvinner liker individuell trening. Men det er ingen tvil om at det kan være litt avskrekkende hvis treningskolleger kun er menn.

I det siste året er det gjort mye for å legge til rette for kvinner i FIRE, blant annet gjennom å arrangere jentetrening, klatring og sykling.

Konklusjon:

- FIRE bør fortsette arbeidet med å kartlegge hvilke aktiviteter kvinner liker å holde på med og hvorfor kvinner lettere dropper ut av aktiviteter og treninger.
- Siden temaet kom uoppfordret og uten å stå i intervjuguiden er det grunn til å tro at dette opptar medlemmene. Fordeling mellom kvinner og menn og konsekvensene av det viktig å kartlegge i den videre utviklingen av medlemsundersøkelsen.

Referanser.

www.kbtmidt.no

www.ettskrittvidere.no

www.brukererfaring.no

Steinsbekk, Aslak, Heidi Westerlund, Dagfinn Bjørgen og Marit By Rise(2013) Hvordan beskriver brukere av psykiske helse- og sosialtjenester et godt tjenestetilbud? Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 50, nummer 1, 2013, side 2-5.

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=283035&a=3

Intervjuguide.

1. Møte med FIRE
 - a. Hvordan fikk du vite om FIRE?
 - b. Hvordan ble du tatt imot i FIRE?
2. Aktivitetene i FIRE
 - a. Hva synes du om aktivitetstilbudet?
 - b. Hva kunne blitt gjort annerledes?
 - c. FIRE har mange sosiale settinger som FIREcup, julebord, 17.mai feiring etc. Har det noen effekt?
3. Føler du at FIRE er et oppfølgingstilbud ?
 - a. Har du hatt behov for å bli fulgt opp?
 - b. Har du fått den oppfølging du har trengt i FIRE?
4. FIREs påvirkning på ditt liv
 - a. Hvilke betydning har FIRE hatt for din *personlige* utvikling?
 - b. Har du brukt helsevesenet mindre/mer etter at du har begynt på FIRE?
Dersom du har bakgrunn i rus/psykiatri, har FIRE påvirket fremgangen/tilbakefallene på noen måte?
 - c. Hvordan har FIRE påvirket din livskvalitet?
5. FIREs betydning for hver enkelt (Blir dette en utdyping av spørsmål 4?)
 - a. Sosialt
 - b. I Arbeids- eller skole sammenheng
 - c. I treningssammenheng
6. FIRE som ettervern, eller hva er FIRE?
 - a. Føler du at FIRE er et etterverntilbud, eller hva vil **du** kalle det?
Har du behov for et ettervern, og kan FIRE brukes som det?
 - b. Dersom FIRE ikke fantes, hva hadde alternativet vært for deg?
7. Hva er/betyr FIRE for deg?
 - a. Er det noe du savner i FIRE?
 - b. Hva kan gjøres bedre?