

# Smerten som ressurs: Transformativ læring i selvhjelpsgrupperarbeid

[Smerten som ressurs: Transformativ læring i selvhjelpsgrupperarbeid | Tidsskrift for psykisk helsearbeid \(idunn.no\)](#)

## Sammendrag

Artikkelen utforsker hvordan prosesser i selvhjelpsgrupper kan forstås som læring. Vi bruker en teoretisk informert casestudiemetodikk, hvor det tas utgangspunkt i en læringsmodell utviklet for arbeid og utdanning. Vi modifierer og utvikler teorien rettet mot arbeid i selvhjelpsgrupper. Vi utforsker læringsprosessen i samspillet mellom gruppa og den enkelte deltaker over tid i en sosiokulturell ramme. Hovedfunnet er at den studerte selvhjelpsgruppa kollektivt har klart å utvikle en gruppepraksis som gir transformativ læring. Den tilpassende analysemodellen kan legges til grunn for nye studier av selvhjelpsgrupper.

Nøkkelord: gjensidig hjelp, erfaringsbasert læring, transformativ læring, selvhjelp

## Pain as a resource: Transformative learning in self-help group work

### Abstract

The article explores how processes in self-help groups can be understood as learning. We use a theoretically informed case study methodology, which is based on a learning model, designed for work and education. We modify and develop the theory aimed at work in self-help groups. We explore the learning process in the interaction between the group and the individual participant over time in a socio-cultural framework. The main finding is that the studied self-help group has collectively managed to develop a group practice that provides transformative learning. The adapted analysis model can be used as a basis for new studies of self-help groups.

Keywords: mutual aid, experience learning, transformative learning, self-help

## Innledning

Denne artikkelen omhandler selvhjelpsgruppearbeid, gjensidig hjelp for og av mennesker i en selvhjelpsgruppe, der deltakerne har ulike livsproblem. Selvhjelpsgrupper der deltakerne har et felles livsproblem som rus, kreft, angst etc. er et internasjonalt kjent fenomen. Selvhjelpsgrupper der deltakerne har ulike livsproblem er et særnorsk fenomen ifølge Gotaas (2020, s.11), som selv har forsket på denne type grupper i sidd doktorgradsarbeid. Selvhjelpsgrupper har ellers ulik struktur, typologi og grad av likeperson og profesjonell assistanse (Gotaas, 2012). Gruppen i denne casestudien er tilrettelagt av profesjonelle, men selvstyrt i sitt arbeid. Den er satt i gang i regi av et Lærings og mestringssenter. Strukturen for gruppas arbeid er gitt utenfra av Selvhjelp Norge (2019), basert på erfaringer fra slike grupper. Det er en gruppe av syv deltakere som går over ti år med ukentlige samtaler av to timer med opphold i ferie og høytid. I tillegg deler de samlet sin erfaring med arbeidet i gruppa på selvhjelpsseminarer.

Vi gir et bidrag på hva hjelp kan være i et velferdssamfunn der flere former for hjelp kan supplere den totale kapabiliteten. Det trengs profesjonell hjelp, men ikke alltid. Trenger vi profesjonell hjelp kan det kombineres med selvhjelp. I profesjonell sammenheng beskrives selvhjelp som assistert eller veiledet selvhjelp. Selvorganisert selvhjelp handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon og drives av mennesker som ønsker å gjøre noe med et problem de sliter med (Helsedirektoratet, 2014; Godager & Talseth 2013).

Det offentlige legger til rette for og setter i gang selvhjelpsgrupper, der innbyggere gir hverandre gjensidig hjelp. Selvhjelpsfeltet kan betraktes som en samproduksjon mellom det offentlige og sivile samfunn som omtales som aktuelt i dagens offentlige innovasjon (Askheim 2016; Meld. St. 30 2019- 2020).

I nordisk sammenheng er læring og selvhjelp knyttet sammen i litteraturen, men hovedsakelig innen rammen av helsefremmende arbeid (Aglen 2011, et al; Brottveit 2019 et al;). Vårt bidrag er å utforske selvhjelp i et læringsteoretisk perspektiv i norsk kontekst.

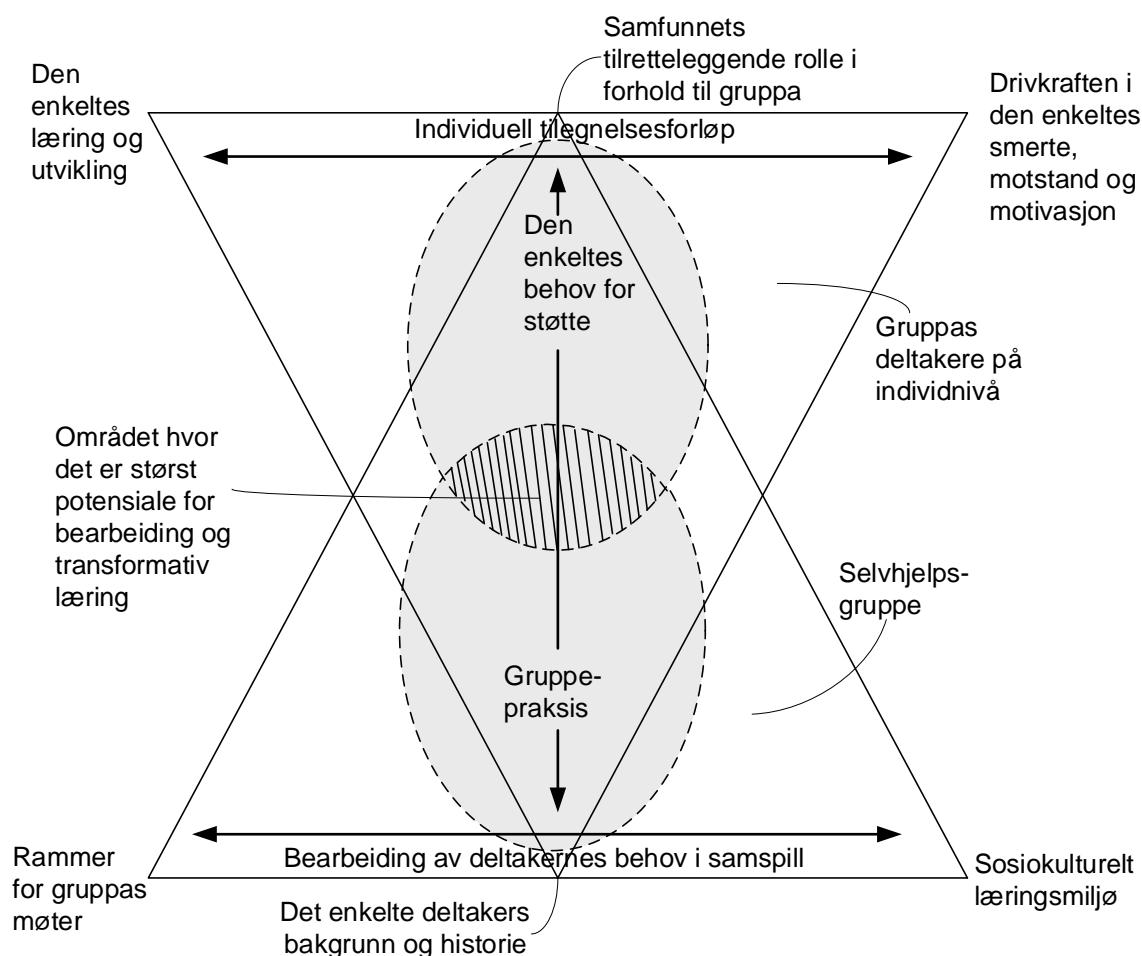
Borkman (1976,1999) fra USA har gjort et grunnleggende arbeid med utgangspunkt i selvhjelp som læring. Prosessene i amerikansk selvhjelpsvirksomhet blir beskrevet som eksperimentell læring ut fra personlige erfaringer i et sosialt støttende og utviklende

felleskap (Borkman,1999). Eksperimentell læring forstår vi som teoretisering av erfaringslæring. Erfaring gis mening i opplevelsens kraft i samspillet med andre og knyttes til håndtering og mestring. Det vil si at arbeidet i selvhjelpsgrupper bygger på en kollektiv verdi i et forpliktende arbeidsfellesskap som nevnt av norske selvhjelpsforskere (Brottveit, 2019 et al.). Gotaas (2020) belyser i sitt feltarbeid hvordan samtalen i slike grupper forhandles frem i en balanse mellom trygghet og aksept med risiko og sårbarhet mellom deltakerne.

Vi benytter en teoretisk informert casestudiemetodikk (Yin,1984), hvor det tas utgangspunkt i en læringsmodell av Illeris (2004, 2020, s.125) utviklet for utdanning og arbeidsliv. Læringsmodellen blir underveis i vårt arbeid modifisert og tilpasset arbeidet i en selvhjelpsgruppe. Vi benytter en abduktiv metodikk, der vi kombinerer det induktive og deduktive, noe ulikt Gotaas (2020) induktive feltarbeid. Teorien ender opp med modellen i figur 1, som benyttes i den empiriske analysen. Den øverste trekanten med spissen ned i figur 1 fanger opp det individuelle perspektivet i spenningen mellom læringsinnholdet, den psykodynamiske drivkraften og den enkeltes bakgrunn i samfunnet. Trekanten med spissen opp danner «gruppepraksis» i spenningsfeltet mellom rammene for gruppas møter, det sosiokulturelle læringsmiljøet og samfunnets tilretteleggende rolle. Det legges til grunn at der hvor den enkeltes behov for støtte og gruppas praksis overlapper, har vi det største potensialet for bearbeiding av problemer. Om det er for svak match mellom behov for bearbeiding og gruppas praksis kan det antas at den som ikke lenger finner resonans i gruppa, vil trekke seg ut.

Vårt læringsteoretiske utgangspunkt bygger på samtidighet i læring. Det er en psykodynamisk, kognitiv og handlingsrettet prosess i en sosiokulturell ramme.

I fortsettelsen redegjør vi for metoden før vi presenterer teori, funn, diskusjon og konklusjon. Analysen tar for seg læringen i samspillet mellom den studerte gruppa og den enkelte deltaker med utgangspunkt i modellen i figur 1.



Figur 1 Analytisk modell for selvhjelpsgruppearbeid inspirert av Illeris (2004, 2020).

## Metode

Metoden baserer seg som nevnt på en abduktiv logikk, der det arbeides interaktivt mellom empiri og teori (Dubois & Gadde, 2002). Induktiv koding og temaanalyse på individ og gruppenivå foretas, dernest analyseres temaene deduktivt inn i modellen som er utviklet. Modellen til Illeris (2020, s.125) har et organisatorisk og individuelt perspektiv, ikke ulikt undertittelen til Borkman (1999), «Experiential learning in the commons». En utfordring i operasjonaliseringen av Illeris modell til vårt empiriske materiale var hans bruk av begrepet «arbeidsidentitet». Vi endte opp med å oversette det til den enkeltes behov for støtte i gruppefellesskapet. Det betyr at selvhjelpsgruppa, for å fungere godt, må ha en praksis som gir den enkelte en opplevelse av å være nyttig, for å mestre egne utfordringer.

I bearbeidningen av datamaterialet skilte vi delene i modellen fra hverandre og i neste runde på deres avhengighet i læringen hos den enkelte og i gruppeprosessen.

Grappa ble valgt som studieobjekt, da den synes å være velfungerende slik at vi kunne forvente å finne de læringsprosessene vi ønsket å studere. Dette er en form for representativitet (Yin, 2008).

Basert på semistrukturert intervjuguide ble det i perioden 2015-2022 gjennomført sytten individuelle dybdeintervju, seks telefonintervju med sitatsjekk og to gruppeintervju. Det var to intervju av seks deltakere i 2015 og 2018, gruppe intervju i 2019 og fem intervju og et gruppeintervju to år etter grappas avslutning i overgangen 2021-22. Deltakerne fikk referat fra intervju og artikkelutkast og fikk mulighet til justering. En deltaker ønsket ikke å bli intervjuet, men aksepterte å bli observert i deres formidling og ble med på siste gruppeintervju. Deltakere er anonymisert med fiktive navn. Vi valgte å ikke be om å observere gruppemøtene, for ikke å forstyrre møtenes selvstyrte prosess. Derimot ble grappas formidling av sine erfaringer på seks seminarer observert og referert i perioden 2016-2018. Deltakende observasjon søker å fange opp deres interaksjon og nyanser i det de formidler.

Førstefatter har foretatt observasjonen og kjente den studerte grappa noe gjennom sitt profesjonelle arbeid, ved å legge til rette for seminarene, der de formidlet sin gruppeerfaring. Denne dobbeltfunksjonen er et etisk dilemma, der asymmetrisk rollemakt kan forstyrre dialogen. Deltakerne var frittalende, åpne og tillitsfulle, og forskeren var bevisst maktaspektet og inntok en respektfull, lyttende og søkende tilnærming. Det å skille data fra informasjon gitt utenfor, var noe krevende i analyseprosessen. Nærheten var også en fordel, der kjennskap ga mye kontekstuell informasjon. Den andre forskeren bidro til å styrke utenifra perspektivet i analysen.

Den analytiske modellen bidro til å sikre pålitelighet ved at det skal være mulig for andre forskere å komme frem til samme resultat. Det å erstatte arbeidsidentitet med behov for bearbeidning av problemer var inspirert av de empiriske data i undersøkelsen. Den interne datagylldigheten ansees å være ganske god som følge av kodingen, men ser at det ville blitt enda bedre om vi også hadde observert grappa i møter.

## Læringsteoretisk ramme

En tradisjonell forståelse av læring betraktes ofte som tilførende, i kraft at vi lærer noe som vi ikke kan fra før (assimiliativ læring) og kan beskrives som informativ, ytre styrt og formidlet. Den læring går ofte forut for en dypere form for læring. Akkomodativ læring bryter ned og endrer eksisterende mentale skjema, mens transformativ læring involverer personen på en mer gjennomgripende måte med endring av holdninger, verdier og praksis (Illeris 2013; Kegan 1982; Mezirow 2000, 2009, 2012). Illeris beskriver det som en identitetsinngripende transformativ læring og er inspirert av Mezirow som i 1978 lanserte begrepet transformativ læring. Teorien bygger på Habermas forståelse av læring som både en instrumentell (meddelende)- og en kommunikativ (dialogorientert) prosess der mennesket kontinuerlig forsøker å ordne, forstå, utvikle, anta og mene noe som et beslutningsgrunnlag for ens valg og handlinger. Det bygger på menneskets behov for å gi mening til kontinuerlige erfaringer opp mot tidligere erfaring. Det skapes en ny fortolkning av en erfaring, som former den videre forståelse, vurdering og handling. Det handler overordnet om hvordan man tilegner seg, utvikler og endrer sin forståelse av og sitt forhold til opplevde, ofte kroppslige og vesentlige erfaringer i sin tilværelse (Clark 2012; Dewey 1938,1974). Kunnskapen vokser seg frem med utgangspunkt i den enkelte som en innovativ prosess. Borkman (1999) differensierer mellom erfaringsbasert kunnskap i selvhjelpsgrupper og profesjonell kunnskap. Erfaringer deles og transformeres til kunnskap gjennom primærhistorier ifølge Borkman (1999). Assimiliativ læring forstår vi kan knyttes mer til livsutfoldelse og selvutvikling, mens transformativ læring kan erverves mer gjennom smerte og motstand. En forutsetning for akkomodativ og transformativ læring er at den enkelte er i stand til å forholde seg til det som er problematisk.

Illeris (2020) er i likhet med Kolb (1984), kjent for sin teori om erfaringsmessig læring, at vi ikke kan snakke om læring uten erfaring. Illeris mener Kolb legger for lite vekt på motivasjonen og drivkraften bak læringen. Læring er ofte nødvendighetsmotivert og tvinger frem endring. Smertelige erfaringer er derfor en sterk drivkraft og kobles ofte opp mot uvilje, opprør og følelser som er i bevegelse. Motstand og opprør er basert på stillingtagen, som kan sies å rekke ut over mer automatiske reaksjoner, som et psykisk forsvar fremkaller. Motstand kan mobilisere deltakelse og involvering i det som er problematisk. Det betinger at individet ser på og forholder seg til motstanden som kilde til

læring og utvikling (Eriksson 1968; Illeris 2013, 2020). Ved å forfølge egne hensikter, verdier, følelser og meninger og ikke bare reagere på andres intensjoner vil individet kunne gå fra et sosialt tilpasset- til et selvstyrt erkjennelsesmønster (Kegan, 2000). Individet er et subjekt i en selvstyrt erkjennelsesprosess. Ved å stille seg spørrende til egen forståelse kan en mer åpen tilgang til ny erkjennelse settes i gang. I selvhjelpsgrupper som lykkes med transformasjon beskriver Gotaas at deltakerne sørger for en kontinuerlig refortolkningsprosess av seg selv og sine sosiale relasjoner i en balansert gjensidighetsprosess (2020).

En transformativ prosess kjennetegnes av å ta utgangspunkt i et problem eller et dilemma. Det dreier seg om en undersøkende og kritisk reflekterende samspillsprosess, der aktørene involverer seg i forskjellighet for å være modeller for hverandre, i en kreativ og eksperimentell prosess (Taylor & Jarecke 2009). Slike prosesser kan sies å påvirke en persons holdninger og være mer overførbar i ulike situasjoner enn ytre tilført kunnskap. En fallgrube er å gjøre prosessen styrende, instrumentell og mekanisk (Illeris 2013, 2020; Mezirow 2000, 2009, 2012). Vi er klar over at kontekstuelle forhold kan redusere kvaliteten på arbeidet i selvhjelpsgrupper, eksempelvis dårlig personkjemi mellom deltakere. Det kan gjøre læringen og den kollektive bearbeidelse vanskelig.

## Funn

I figur 1 illustreres samfunnsdimensjonen som deltakernes bakgrunn. En krevende hverdag var felles for deltakerne ved oppstart, men problemene var ulike. Det var kronisk fysisk og psykisk sykdom, tap av arbeid, samlivsbrudd og krevende familiesituasjon.

Deltakerne fikk informasjon om muligheten av å delta i gruppa i en brukerorganisasjon, på kurs i helsetjenesten, oppslag på legekontor og i samtale med helsepersonell og privatpersoner. I formidlingen fortalte de om viktigheten av informasjonen, da erfaringen var god «jeg er den sykepleieren evig takknemlig». Det at formidlerne selv hadde tro på slike grupper, ble også beskrevet som verdifullt. «De snakket så varmt om slike grupper, så jeg startet opp».

Samtlige opplevde totalvurderingen av gruppeerfaringen nyttig i deres håndtering av ulike livsproblem. De vurderte erfaringen mellom 8-10 på en skala fra 1-10 der 10 er topp skår.

Svarene er hentet i 2022 etter gruppas oppløsning. Seks av syv svarte på dette. Den syvende beskrev erfaringen svært god, men var i 2022 død.

Det var dialogen om de viktige og smertelige hverdags erfaringer, smerten som ressurs, tillit og anerkjennelse og justering av gruppestrukturen som kom frem som overordnede tema i den induktive tema kodingen. Det var dette som var det største transformativt potensiale i gruppa og som danner overskrifter for våre funn.

#### Dialog om viktige og smertelige hverdags erfaringer

Utgangspunktet for læringen hos den enkelte var det vedvarende arbeidet av å ta opp det som den enkelte opplevde som nyttig for å håndtere en belastet livssituasjon. Selv om alle startet i gruppa med ulike livsproblem, var erkjennelsen av behovet for hjelp og støtte ulikt ved oppstart hos deltakerne. To tenkte at de hadde mer å bidra med enn å få, men erfarte at de fikk mye fra de andre underveis. Personlig og relasjonell kompetanse var fellesnevneren for innholdet i læringen som gradvis utviklet seg. Det var endring av holdning og praksis i deres samspill med andre. Frida beskrev prosessen som «å bli et bedre menneske, bli mer tolerant, ydmyk og bedre til å ikke kritisere. Når jeg ser at andre er intolerante tenker jeg, tidligere var jeg også det».

De som levde med kronisk sykdom opplevde ikke å lære noe mer om sykdommen, men mer om å leve med konsekvensene. «Selv om jeg ble syk, ler jeg mer nå, selv om jeg gjerne skulle vært på jobb. Det nytter ikke å grave seg ned i problemene. Jeg har det godt i hverdagen nå, tør mer si ifra om hva jeg klarer og ikke klarer» sa Siri. Hun beskrev endringen som å bli mer empatisk. I siste intervju ble det beskrevet som å ha ervervet seg mer personlige og nære vennskap. Flere nevnte at de brukte gruppa som en øvingsarena for bruk i egen hverdagssituasjon. Gro beskrev gruppa som en sosial treningsarena og erfaringen som «å møte virkeligheten, ha bakkekontakt, et tau å holde i», for å unngå isolasjon og grubling. Siv fortalte å få mer innsikt i egne og andres problem. «Hvordan andre takler og møter sine utfordringer gir næring til ettertanke, fokus blir flyttet bort fra en selv, det gir ydmykhet og innsikt som man tar med seg i livet utenfor». «Jeg har lært å akseptere livet mer som det er, det er ikke alltid løsninger» sa Heidi. Hun fortalte at hun fant ut av ting ved de andres lytting «ingen trekker rådene over hodet på meg». Hun reflekterte over betydningen av å ikke alltid snakke om sine bekymringer, ta inn noe nytt



og la seg inspirere av de andre. Hun nevnte da også det de hadde gjort sammen utenom gruppemøtene.

### Smerten som ressurs

«Jo flere problemer, jo sterkere blir jeg mentalt» sa Jan. Han hadde med seg sterke «nær døden opplevelser» inn i gruppa og fortalte å ha sterk tro på å jobbe seg gjennom smertelige opplevelser og sa «livet er mer enn jakt og fiske». I formidlingen til andre brukte han det å gå igjennom, ikke utenom «stormer» som metafor på bearbeidelse av smerte. Dette var i sterk kontrast til Siri sin oppstart i gruppa. Hun ble skremt av andres åpenhet. Underveis var hun glad for at hun ble værende i gruppa og formidlet åpenheten som vesentlig for hennes endringsprosess.

Det å åpne opp for det sårbare var også ulikt fra starten hos deltakerne.. Det ble utviklet underveis for flere, mens for andre var det en sterk drivkraft for å bli med i gruppa. De som hadde lett for å åpne seg så ut til å bli modeller for andre i å dele sårbarhet. Tross individuelle forskjeller, var dette beskrivende for gruppeprosessen underveis «I gruppa er vi rett på, vi trenger ikke noe oppvarming for å snakke om dyptliggende og kanskje såre områder hos oss selv, det er rett og slett naturlig å snakke om det. Vi liker det og vokser på det og utvikler oss sammen».

I første intervjurunde var flere opptatt av at gruppa hadde vært igjennom en krise, der retten til «å eie» sin egen opplevelse og forståelse av en situasjon var vanskelig. En deltaker kom med anklager mot en annen deltaker i gruppa. Flere nevnte dette som en sjelsettende opplevelse. «Situasjonen krevde at den enkelte ble tydelig på egen opplevelse av situasjonen i fellesskapet. Ekte reaksjoner karakteriserte fellesskapet og ble beskrevet som viktig, men også ubehagelig i deres formidling. I 2018 opplevde flere sine problemer ikke så sterke som tidligere, selv om problemene vedvarte og nye og andre kom til for noen. I første gruppeintervju i 2019 kom deres direkte spenninger dem imellom frem. Det gikk mot slutten av gruppas eksistens og den ble opplevd av flere der og da som en krisepreget situasjon. Dette ble bekreftet i intervju etter gruppas opphør i 2022. Det som ikke ble uttalt var at de etter hvert hadde ulike forventinger til fellesskapet. Behovet for bearbeidning hadde da avtatt og ebbet ut for noen. Det kom frem i intervjuer etter gruppas oppløsning. Fellesskapet var fortsatt viktig, med det ble sporet ulike forventinger og andre

behov ble mer presserende for enkelte. Når behovet for å ta opp egne hverdagssituasjoner uteble hos noen, ble møtene mer preget av utenomstakk, temadrøfting og en selvhjelpsbok i form av tilførende kunnskap. Formidlingen til andre ble vesentlig for flere, og viktigere enn egen bearbeiding. Flere begynte å engasjere seg inn i ulikt frivillig arbeid.

Tillit og anerkjennelse.

«Samholdet er gull verdt. Vi er blitt veldig glad i hverandre, alle blir lyttet til og grunnpilarene er gjensidig respekt, ingen fordømmelse, fravær av hierarki og alle blir verdsatt» sa Heidi. «Tillit i gruppa kom sakte, men sikkert over tid. Vi er tålmodige med hverandre og har omsorg for hverandre» sa Frida og fortsatte med glimt i øyet «gruppa mi får du aldri». På spørsmål om de var «fortrolige fremmede», en forskers beskrivelse av selvhjelpsdeltakere (Brottveit, 2019), svarte Siv: «Fortrolige, ikke fremmede. Jeg kaller dem hjelpevenner. Vi hjelper oss selv og hverandre. Vi støtter oppunder hverandre og ikke minst har det gøy sammen».

Observasjonen bekreftet romsligheten, der de verdsatte det særegne hos hverandre i ulike fortellerstil, i deres formidling til andre. Sett utenfra var det evnen til å vise sårbarhet, alvor og humor som kjennetegnet felleskapet. Noen ble observert særs åpne, noen strukturbærende og grensesettende, andre mer abstrakte og helhetstenkende mens andre var mer konkrete og praktiske. Det å være forskjellige ble stadig nevnt som viktig i seminarene. Frida presiserte det som å gå i en selvhjelpsgruppe på tvers av livsproblemer, mens andre konkretiserte det med å få ulike perspektiver i en situasjon og omtalte det som en positiv spenning i egen endringsprosess.

Justering av arbeidsstruktur

Strukturen ble et kontinuerlig tema i gruppa, og det ble latter når de snakket om å holde seg til prinsippene og faren for at samtalen skled ut i detaljer og utenforliggende ting. En situasjon ble stadig referert. Det var når to var til stede og hadde «generalforsamling» og kom med forslag om ny arbeidsform. Det ble nedstemt på neste møte der alle var samlet. De var opptatt av at avgjørelser som gjaldt arbeidet var en prosess, der alle deltok. De tilpasset, endret og justerte strukturen underveis. Flere nevnte at samtalen fort kunne ende

opp i utenomsnakk, men at ingen egentlig likte det. I deres formidling til andre fortalte de at prinsippene gitt utenfra var viktige, men at de var veiledende. Det viktige var hvordan de som gruppe ønsket å jobbe. De var etter hvert noe sammen sosialt, men skilte klart på arbeidsmøtene og det sosiale. Flere nevnte at de gikk dypere inn i spørsmål enn hva som var vanlig i samfunnet på grunn av taushetsplikten.

## Diskusjon

Deltakerne fortalte om transformative endringer allerede i første intervjurunde, fem til seks år etter gruppas oppstart. Begeistringen for felleskapet og egen endring i form av adferd og holdninger var det transformative, noe mer uttalt hos noen enn andre. De som i mindre grad uttalte dette selv, fikk beskrevet endringer de andre deltakerne så hos dem. I formidlingsarbeidet beskrev de konkrete endringer de oppdaget underveis hos hverandre. Det transformative dreide seg om åpenhet, det å bli mer raus og ydmyk i møte med andre, mer sosial, ta mer initiativ og det å bli mer aktiv i frivillig arbeid m.m. Den enkelte fikk rom og tid til å utvikle sin egen prosess for å forstå og finne sin vei underveis. Samtidig viste funnene betydningen av avstand og nærhet, alvor og humor i prosessen om justering av arbeidsform. De holdt arbeidstrykket oppe om de presserende, smertefulle og viktige hverdags erfaringene i gruppa. De balanserte mellom prinsippene som ytre styringsverdi og gjorde dem relevante og konkrete ut fra deres egne og felleskapets behov. Det førte til transformative endringer.

I løpet av datainnsamlingen viste det seg at det transformative potensialet fortsatt var til stede, men behovet for gruppa begynte å ebbe ut for noen. Det førte til slutt til at gruppa gikk i oppløsning. Spenningen i avslutningsfasen kan knyttes til kryssende forventning om gruppa som arbeidsfellesskap og vennskap. Det er i tråd med det Gotaas (2020) omtaler som en tidsgrense, før den transformerende prosess kollektivt blir uttømt.

Endringen fra et transformativt til et mer støttende og fortsatt meningsfullt fellesskap kan forklares i deres tillit og anerkjennelse av hverandre. Prosessen var da mer preget av vedlikehold i et vennskapelig fellesskap med tilførende læring kontra en mer innovativ prosess. Det viste seg ved mer tema orientering enn dialog om der og da behov.

Spenningen i avslutningen av gruppa kan knyttes til ulikt behov for bearbeidelse der og da innad i gruppa.

Arbeidet dreide seg om å mestre og håndtere en belastet hverdag. Det sammenfaller med at problemene ikke blir objektivt mindre, men arbeidet i selvhjelpsgrupper resulterer i en bedre håndtering av problemene (Helsedirektoratet, 2014, s. 6).

Å jobbe seg igjennom en smertelig livssituasjon er avhengig av at smerten tåles og håndteres underveis. Felleskapet her var vesentlig for den enkelte. Det trygge samholdet og tilliten til smerten som vesentlig drivkraft utviklet seg i løpet av prosessen.

Det autentiske, sårbare og ærlige viste seg mulig i det klima som utviklet seg. Behovet for hjelp, drivkraften i livssmerten og det trygge fellesskapet ga grobunn for transformasjon. Det kan betraktes som idyll sett utenfra. Samtidig var det troverdigheten i deres formidling, tilhørerne ble opptatt av og ga tilbakemelding på.

Data viste at de evnet å utnytte det kreative potensialet i forskjelligheten seg imellom. Det var mer aksept av forskjellighet, enn krav om tilpasning. De ble underveis tydelige på reaksjoner på det som skjedde der og da dem imellom. På den måten kontrollerte de maktposisjoner og akseptabel adferd i gjensidighetsprosessen.

Våre funn viste at det skjedde identitetsinngripende endring hos den enkelte. Prosessen i gruppa viste seg i form av dyptgående endring av holdninger, verdier og handlingsmønstre i relasjon til andre, såkalt personlig og relasjonell kompetanse. Deres kontinuerlige arbeid om viktige hverdagerfaringer og justeringer av strukturen for arbeidet, opprettholdt den eksperimentelle gruppepraksis. Underveis så vi at strukturen for gruppas arbeid hadde mange likhetstrekk med prinsippene for transformativ læring (Taylor & Jarecke, 2009). Deres justeringer i arbeidsform og det personlige, tillitsfulle arbeidet om smertelige erfaringene er mye overlappende med elementer for transformativ læring. Unntaket er skriftlighet som virker styrkende og forpliktende for kritisk refleksjon. Vi spurte ikke om de gjorde egne notater i prosessen. For mer empiri fra andre grupper vil det være et naturlig spørsmål. Funnet bekrefter også det Gotaas (2020) kom frem til som en suksess, forhandlingen om tillit og aksept, risiko og sårbarhet. Deltakernes erfaring førte til at flere involverte seg i ulikt selvhjelpsarbeid utover formidlingen i seminarene. Det kan betraktes som resultat av transformasjonslæringen i gruppa.

Datamaterialet styrket, tydeliggjorde og bekreftet modellens ulike dimensjoner som viktige i seg selv og særst som innbyrdes avhengig. Det var det vedvarende arbeidet om det smertelige i det trygge og aksepterende felleskapet og forhandling om arbeidets form som samvirket. Å analysere empirien ut fra de enkelte deler av modellen ville gitt mer dybdeforståelse for dimensjonene, men tap av deres avhengighet. Modellens styrke er samtidigheten, der samspill, drivkraft og innhold i læringen samvirker i en individuell og sosiokulturell prosess.

Potensialet i den smertelige livssituasjon, deltakernes evne og motivasjon for endring og det tillitsfulle samspillet i gruppa var avgjørende for læringen hos den enkelte.

Samfunnets tilretteleggelse for gruppas arbeid kan sies å være en utløsende forutsetning for å få i gang gruppa og læringsprosessene som utviklet seg.

Samfunnsperspektivet på individ og gruppenivå er mindre vektlagt i vår studie, men kan være interessant for videre forskning (Askheim,2016; Meld.St.30(2019-2020)).På individnivå kan vi intuitivt forstå at folks historie og sosiale virkelighet påvirker muligheten til læring uten at vi gikk inn i det, utover å nevne deltakernes problemer, som trigget gruppedeltagelsen. På gruppenivå tok vi inn hvordan samfunnet bidro til å få etablert gruppa og hvordan gruppa ga sin erfaring tilbake til samfunnet.

Våre funn viste viktigheten av å forske på grupper som har en viss varighet og følge prosessen over tid, for å fange opp tidsperspektivet i prosessen. Vi så hvordan det transformative potensialet avtok som et felles prosjekt over tid, når behovet for bearbeidelse etter hvert avtok for noen. Dette ville vi ikke ha funnet i en kortere tidsramme av datainnsamling. Transformative endringer forutsetter tid for å modne og utvikle seg hos den enkelte.

Studien viser det transformative potensialet i slike grupper. Om praksis legger til rette for formidling, igangsetting av grupper og lokaler for slik praksis, vil det kunne styrke den totale kapabilitet av hjelp. Det at grupper evaluerer sin egen prosess kan styrke læreprosessen. Verktøy for evaluering, brukertilfredshet og forskning på slike grupper, vil styrke kompetansen på feltet. Betydningen for praksis konkretiseres i konklusjonen.

## Konklusjon

I fellesskap klarte gruppa å utvikle en praksis som ga grobunn for og førte til transformativ læring, kognitivt, følelsesmessig og relasjonelt så lenge behovet var til stede som samlet gruppe. Det ga mening for å håndtere en vedvarende vanskelig livssituasjon for den enkelte. Det foregikk mye tilførende læring, men prosessen viste seg både akkomodativ og transformativ for den enkelte.

Det teoretiske rammeverket viste seg fruktbart for å få frem samspeillet mellom læringen i gruppa og hos den enkelte. Gyldigheten av modellen styrkes om det gjennomføres lignende studier som bekrefter verdien av modellen. Ved fremtidig bekræftelse, vil modellen gi grunnlag for analytisk generalisering.

Vi konkluderer med at det er hensiktsmessig å følge grupper over tid, da det er grunn til å anta at grupper av kortere varighet ikke klarer å utnytte det transformative potensialet i smerten som en ressurs.

Det viser seg hensiktsmessig å bistå nye grupper i en oppstart som styrker gruppas interne dialog og demokratiske samtale. Arbeidet vårt kan brukes til å lage en enkel evalueringsmodell for gruppene for å styrke den kontinuerlige læringen. Det kan eksempelvis knyttes spørsmål til de to dimensjoner som vist under.

Gruppepraksis	<p>Blir alle lyttet til?</p> <p>Er det rom for å åpne seg om det som er ekstra vanskelig og smertefullt?</p> <p>Får du oppmerksomhet og støtte i gruppa når du har det ekstra vanskelig?</p>
Den enkeltes behov for støtte	Gir arbeidet i gruppa deg støtte og energi til å håndtere det som for deg er vanskelig?

### Referanser:

Aglen, B., Hedlund, M. & Landstad, B. J. (2011). Selvhjelps- og selvhjelpsgrupper for personer med langvarige helseproblemer eller psykiske vansker i nordisk sammenheng:

En gjennomgang. *Scandinavian Journal of Primary Health*, 39(8), 813-822.

<https://doi.org/10.1177/1403494811425603>

Askheim, O.P. (2016). Samproduksjon som velferdsstatens kinderegg. *Tidsskrift for omsorgsforskning* (1), 24-36. <https://doi.org/10.18261/ISSN2387-5984-2016-01-06>

Borkman, T. J. (1976). Experiential Knowledge: A New Concept for the Analysis of Self-Help Groups. *Social Service Review*, 50(3), 445-456. <https://doi.org/10.1086/643401>

Borkman, T. J. (1999). *Understanding Self-Help Mutual Aid: Experiential Learning in the Commons*. New Brunswick: Rutgers University Press.

Brottveit, Å., Gotaas, N., Zeiner, H. H. & Feiring, M. (2019). Den nye selvhjelpsbevegelsen. I Å. Brottveit & M. Feiring (Red.), *Samarbeid om selvhjelp. En antologi om den nye selvhjelpsbevegelsen i Norge* (s. 9-46). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/noasp.68.ch1>

Clark, M.C. (2012) Transformation as Embodied Narrative. I E.W. Taylor & P. Cranton. (Red) *The Handbook of Transformative Learning, Theory, Research and Practice* (s. 425-438). Jossey-Bass A Wiley Imprint.

Dewey, J. (1938). *Experiences and Education*. Collier Books, Macmillan Publishing.

Dewey, J. (1974). *Erfaring og opdragelse*. Christian Ejlers Forlag.

Dubois, A. & Gadde, L-E. (2002). Systematic combining: an abductive approach to case research. *Journal of Business Research*, 55(7), 553-560. [https://doi.org/10.1016/s0148-2963\(00\)00195-8](https://doi.org/10.1016/s0148-2963(00)00195-8)

Eriksson, E. (1968). *Identitet- ungdom og kriser*. Reitzels.

Godager, E. & Talseth, S. (2013) *Selvhjelp. Om å ta tak i livet sammen med andre*. Z-forlag AS.

Gotaas, N. (2012). *Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper. Erfaringer fra nettverk for selvhjelp, Utviklingsprosjekt LINK Vestfold*. NIBR-rapport 8/201 <https://doi.org.7577/nibr/rapport/2012/8>

Gotaas, N. (2020). «Takk for tilliten» *Gjensidighet, transformasjon og rituell grammatikk i selvorganiserte selvhjelpsgrupper*. [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Oslo. SAI vitenarkiv. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/80222>

Helsedirektoratet (2014). *Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018*. Helsedirektoratet.

Illeris, K. (2004). "A model for learning in working life". *Journal of Workplace Learning*, 16(8), 431-441. <https://doi.org/10.1108/13665620410566405>

Illeris, K. (2013). *Transformativ læring & identitet*. Frederiksberg C. Samfundslitteratur. <https://doi.org/10.4324/9780203795286>

Illeris, K. (2020). *Læring*. (4.utg.). Gyldendal Norsk forlag AS.

Kegan, R. (1982). *The Evolving Self*. Harvard University Press, 1-336  
<https://doi.org/10.2307/j.ctvjz81q8>

Kegan, R. (2000). Hva er det som skal transformeres? – en konstruktiv utviklingstilgang til transformativ læring. I K. Illeris (Red.), (2017, 4.oplag). *49 tekster om læring* København. Samfundslitteratur.

Kolb, D.A (1984). *Experiential learning. Experience as source of learning and development*. NJ Prentice Hall.

Meld. St. 30 (2019–2020) *En innovativ offentlig sektor - Kultur, ledelse og kompetanse*. Kommunal- og distriktsdepartementet. [Meld. St. 30 \(2019–2020\) - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

Mezirow, J. and Associates (2000) *Learning as Transformation: Critical Perspectives on Theory in Progress*. I Tidsskrift for akademisk bibliotekarskap 27(5), 417.  
[https://doi.org/10.1016/S0099-1333\(01\)00248-8](https://doi.org/10.1016/S0099-1333(01)00248-8)

Mezirow, J., Taylor, E.W., and associates (2009) *Transformative Learning in Practice Insight from Community, Workplace, and Higher Education*. A Wiley Imprint  
<https://doi.org/10.1177/1541344615622287>

Mezirow, J. (2012). Learning to Think Like an Adult: Core Concepts of Transformation Theory. I E.W.Taylor, & P.Cranton, (Red.), *The Handbook of Transformative Learning, Theory, Research and Practice* (s.73-95). A Wiley Imprint



Selvhjelp Norge (2019) *Hvordan sette i gang en selvorganisert selvhjelpsgruppe?*

[Hvordan-sette-i-gang-BM\\_juli2019-print.pdf \(selvhjelp.no\)](#)

Taylor, E.W. & Jarecke, J. (2009) Looking Forward by Looking Back. I Mezirow, J. &

Taylor, E.W. and associates: *Transformative Learning in Practice: Insides from Community, Workplace and Higher Education*. San Francisco Jossey-Bass.

Yin, R. K. (1984, 2.utg). *Case study research and applications: Design and methods*.

Sage publications.