

## Fritid med bistand – med fokus på indre og ytre endringer

### Om ”nyskriving av historier”.

White og Epsom´s, ”Nyskriving av historier”, er en tilnæringsmåte som bygger på en forståelse av at alle mennesker konstruerer sin egen forståelse av virkeligheten. Sannhet blir på denne måten et relativt begrep. En profesjonell med dette erkjennelsesgrunnlaget vil møte personen som ønsker hjelp med utgangspunkt i at personen har skapt sin egen fortelling om seg selv. Samtalen (den eksternaliserende samtalen) starter derfor med å undersøke problemets innflytelsesgrad. Når dette er kartlagt, undersøkes personens innflytelsesgrad på problemet. Hvor sterk tro har personen på sin egen forklaring på problemet?

Målet er å skape avstand mellom folk og problemer slik at det kan gis rom for å utforske alternative ”sannheter” eller historier. Gjennom å se seg selv i relasjon til problemet i stedet for å ha et problem eller å være et problem, skapes muligheter for at man kan finne frem til nye relasjoner til problemet. ”Nyskriving av historier” har som mål å gjøre den enkelte fri til å kunne handle og forme sitt eget liv og forhold til andre.

I løpet av samtale vil med stor sannsynlighet personen også fortelle om unntak i forhold til problemet. Hvis personen har en oppfatning av at ingen liker han eller henne, utnyttes de små unntakene fra problemhistorien til å be personene om å knytte unntakene til andre hendelser eller refleksjoner. Terapeutens oppgave er å styre en prosess slik at klientene kan skape nye identiteter som i større grad kan forløse de ressurser den enkelte har. Virkemidlene i samtalen er språket, historier og tro på sosialt konstruerte virkeligheter.

Etter hver terapitime er White og Epston opptatt av å bruke brev. Brevene er med på å stadfeste de alternative historier som kommer frem i terapien. Gjennom å skriftliggjøre historiene ligger håpet om at bekreftelser på den nye historien vil øke dens muligheter til finne sin plass i personens liv.

Her forutsettes metoden Fritid med bistand kjent, mer informasjon finnes på [www.fritidmedbistand.no](http://www.fritidmedbistand.no)

### Områder for inspirasjon

Det er viktig å understreke at metoden ”Fritid med bistand” på ingen måte er terapi. Det er derfor viktig å vise varsomhet når en ønsker å se på om en tilnæringsmåte kan bidra til videreutvikling av en metode. Det som likevel kan brukes som inspirasjon, er tre sider ved tilnæringsmåten ”Nyskriving av historier”. Dette er forsøkt fremstilt i tabellen under.

| Perspektiver: | Nyskriving av historier: | Fritid med bistand:           |
|---------------|--------------------------|-------------------------------|
| Mål           | Nyskriving av historier  | Inkludering på fritidsarenaen |

|               |                                   |                                      |
|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Tilbud</b> | Nyskriving/ problemløsning        | Konkret hjelp på fritidsarenaen      |
| <b>Effekt</b> | Endring i klientens egen historie | Deltar i en ordinær fritidsaktivitet |

Disse tre punktene kan sammenlignes videre. "Nyskriving av historier" er anvendelig i møte med de som opplever problemer og kan romme alt. "Fritid med bistand" er innrettet mot å løse menneskers utfordringer knyttet til deltakelse på fritidsarenaen. Hovedmålsetningen i "Nyskriving av historier" er å legge forholdene til rette for at klientene skal nyskrive sin historie gjennom den eksternaliserende samtalen som følger en klar progresjon. I "Fritid med bistand" arbeides det systematisk for å gi personen en verdsatt sosial rolle i en selvvalgt fritidsorganisasjon. Nyskriving av historier tar utgangspunktet i den problemmettende historie som fortelles, og terapeuten er opptatt av å formidle at klientene ikke er problemet. Mange av deltakerne i "Fritid med bistand" beskriver problemer knyttet til egen person.

Sammenligningen viser at de tre perspektivene mål, tilbud og effekt har en indre og en ytre side. De tre elementene i tilnæringsmåten til White og Epton synliggjør og kan bidra med begreper for å forstå den indre siden ved metoden "Fritid med bistand".

### **Bidrag til videreutvikling.**

#### *Mål*

I kartleggingsfasen i "Fritid med bistand" er det helt sentralt å finne frem til forhold som må tas hensyn til i inkluderingsprosessen. Bidraget til videreutvikling kan her være å ta utgangspunkt i White og Epston's pragmatiske problemforståelse for å gi mennesker, mulighet til å reflektere over problemet som noe annet enn egenskaper ved seg selv. Dette åpner også opp for en dialog med saksbehandler som kan føre til at de i fellesskap finner frem til tiltak som reduserer eller endrer opplevelsen av problemene. I "Nyskriving av historier" er dette viktig som et grunnlag for å utvikle alternative historier, mens det i "Fritid med bistand" gir et grunnlag for tilretteleggingen i en ønsket fritidsorganisasjon som gjør at klienten kan oppleve sine muligheter på en ny måte. Å arbeide med vektleggingen av problemforståelsen vil på denne måten kunne bidra til en videreutvikling av kartleggingsprosessen i "Fritid med bistand".

#### *Tilbud*

Den eksternaliserende samtalen viser viktigheten av å kartlegge innflytelsen problemet har på klienten. I "Fritid med bistand" skal ikke saksbehandler drive terapi, men det kan være nyttig å ha fokus i samtalen med klientene på hvilken innflytelse klienten har på det som oppleves som problem og hvilken innflytelse problemet har på klienten. Et eksempel er Rafael på 15 år som ønsket å lære å danse breakdans. Under vårt første møte lurte han på om jeg kunne kjøpe en opplæringsvideo. Rafael fikk spørsmål om han ikke heller ville ha en egen trener. Han ville ikke med sin selvfølelse kunne inkluderes direkte inn i en dansegruppe. Inkluderingsprosessen måtte tas i etapper for at Rafael skulle gis "like muligheter". Målet var at han skulle bli et medlem av den lokale fritidsklubben. Først trente han i lokalet med sin trener

alene, etter en stund kunne noen av guttene som trente i fritidsklubben inviteres på treningene. Etter 6 måneder ble han med på ordinære treninger i samme lokaler i fritidsklubben`s regi. I arbeidet med metoden "Fritid med bistand" har det vært lite bevissthet knyttet til å avklare innflytelsen rundt problemer. Vi har derfor heller ikke fått kunnskap om de viktige unntakene som det fokuseres på ved bruk av "Nyskriving av historier". I en inkluderingsfase vil bevissthet rundt disse unntakene kunne benyttes for å synliggjøre egen mestring for klienten. Når jeg i ettertid leser mine notater fra en kartleggingssamtale med Rafael så gir han tidlig uttrykk for at en inkludering ikke er mulig fordi ingen liker han. Få minutter etterpå forteller han om en gutt han ofte tar følge med hjem fra skolen. Et viktig bidrag til videreutviklingen av arbeidsprosessen i fritid med bistand vil være å bevisst legge vekt på å vise deltageren unntakene fra hans eller hennes fortelling om seg selv.

### *Effekt*

Bruk av "Fritid med bistand" skal føre til et medlemskap i en fritidsorganisasjon. Effekten som ønskes er at den enkelte får en verdsatt sosial rolle i dette fellesskapet. Et bidrag til videreutvikling av arbeidsprosessen i "Fritid med bistand" kan være å vektlegge og forsterke ønskede historier. Et eksempel på dette kan relateres til Tor som deltar i en karateklubb og som sliter med lavt selvbilde. Under siste veiledningssamtale med tilretteleggeren til Tor kom det frem mye positivt. Gjennom å sende Tor en sms-melding, e-post eller be han med ut på kafé kan de positive tilbakemeldingene forsterkes og stadfestes. Oppgraderingen av beltefargen og at han har fått forespørsel om å bli hjelpeinstruktør er viktige endringer som bør gis oppmerksomhet. White og Epston er også opptatt av rolleforventninger og refererer til filosofen Ricoeur som snakker om at vi er den, andre tillater oss å være. Det er derfor bare i det omfang vi med våre handlinger kan inngå i meningsfulle relasjoner til andre mennesker at vi er noe. Et sentralt poeng i dette er altså at andre mennesker kan verifisere våre historier og betydningenes riktighet. En videreutvikling av arbeidsprosessen i retning av å markere positive tilbakemeldinger, vil på denne bakgrunn kunne ha stor betydning for den enkelte klient.

### **Oppsummering.**

Inspirasjonen fra den terapeutiske tilnærmingen vil gjøre saksbehandlere som benytter metoden "Fritid med bistand" i stand til å fokusere på den indre utviklingen parallelt med den ytre. Dette vil igjen kunne gjøre forståelsen av prosessen til noe mer varig og gjennomgripende. Det indre blir det stabiliserende fokus i arbeidet med å prøve ut og finne frem til en fritidaktivitet.

Anbefalt litteratur for de som ønsker mer informasjon om "Nyskriving av historier":  
Lundby, Geir (2000): Historier og terapi, Tano Aschehoug