



# Hva det gjør med brukermedvirkeren – erfaringer fra medforskning i et prosjekt om psykisk helse



Sven Liang Jensen,  
Mette Haaland-Øverby,  
Solveig Kjus,  
Irene Norheim,  
Inger-Lill Portaasen  
og Nina Helen Mjøsund

# God psykisk helse – fra hva til hvordan

Ph.d. prosjekt Nina Helen Mjøsund

[sbmjon@vestreviken.no](mailto:sbmjon@vestreviken.no)

- Kvalitativ studie med salutogen tilnærming
- 12 tidligere innlagte personer intervjues
- Fokus på levde erfaringer
  - Hvordan oppleves psykisk helse?
  - Hva ble opplevd som helsefremmende?
- Studerer erfaringer fra
  - Daglig liv og innleggelse



# Rådgivningsgruppa

- Hensikt
  - Å styrke forskningsprosjektet med erfaringskunnskap
  - Å inkludere flere perspektiver inn i prosjektet
- Hvem – forskningsrådgiverne
  - Tre personer med alvorlig psykisk lidelse
  - Tre personer med erfaring som pårørende til familiemedlemmer med alvorlig psykisk lidelse
- Oppgaver
  - Tilgjengelig for refleksjon, diskusjon og kunne gi råd til forskningsprosjektet, gjennom hele forskningsprosessen



# Litt om gruppa

- Størrelse
  - Størrelsen sikrer deltagelse og arbeidsfordeling
  - 6 medlemmer, 1 har falt fra
- Varighet
  - Ph.d. prosjektet gikk over 5 år
- Bredde
  - Flere personer kan representere flere perspektiver
  - Arbeidsfordeling av varierte oppgaver
- Maktbalanse
  - 1 forsker, 5 forskningsrådgivere
- Arbeidsmetoder
  - Møter og prosjektverksted, skriftlige bidrag, formidling



Flere personer å spille på sammen med en fleksibel og inkluderende atmosfære gir stabilitet i en gruppe med ulike utfordringer knyttet til helse, sykdom og livshendelser.

# Motivasjon for deltakelse

- Helsefremmende fokus (salutogenese)
- Hva fremmer helse i motsetning til fokus på sykdom og symptomer
- Fokus på ressurser
  - Sykdomserfaring var en nødvendig ressurs
- Påvirkningsmulighet
- Personlige kjepphester



# Oppstart av rådgivningsgruppa

- Alle fikk i oppgave å lage en beskrivelse av seg selv med følgende overskrifter:
  - Motivasjon for å delta i prosjektet
  - Erfaringer med helsetjenesten
  - Tanker om utvikling av helsetjenesten
  - Yrkesbakgrunn
  - Andre interesser og roller
- Ble kjent med hverandre og oss selv gjennom å studere utkast underveis → **sammensveiset gjeng**

# Noen personlige erfaringer Solveig

[solvhele@online.no](mailto:solvhele@online.no)

- Brukererfaringene = ressurs
- Bidrar til endring – andre slipper å oppleve det samme
- Lært en ny måte å forske på – kvalitativ forskning
- Deltakelsen – er bra å ha på CV
- Spennende – medforfatter på artikler
- Samarbeidet i gruppa gir nettverk – heiagjeng
- Møter på FoU-avdelingen – utvider nettverket

## Hva har deltakelsen gitt meg?

- Del av et forskermiljø igjen
- Bedre kjent med meg selv
- Foredrag som erfaringsformidler
  - Utenkelig før – redd konsekvenser
  - Lært at riktig og viktig
  - Gir meg mye
  - Erfaringene er/var ikke forgjeves





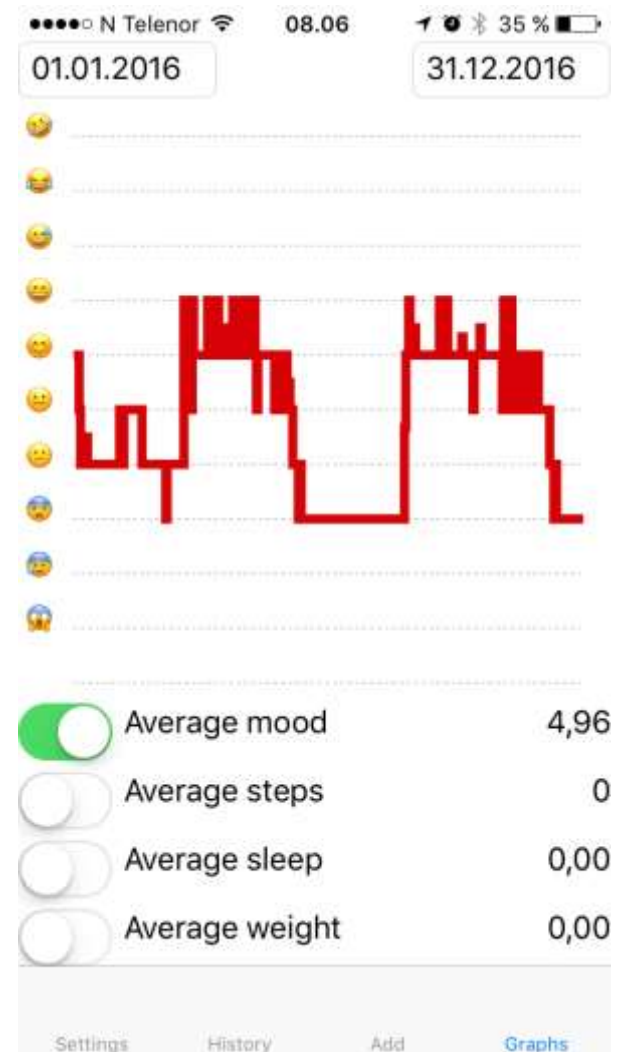
# Noen personlige erfaringer Sven

sven@liang.no

- Bety noe for andre
- Meningsfull hverdag, bedre selvbilde og økt selvtillit
- Tro på endring
  - Hjelp til selvhjelp. Utvikle mestringsstrategier
  - Håp om endring av behandling av psykisk sykdom
- Vender gradvis tilbake til arbeidslivet
- Fungerer sosialt og utøver hobby som gav glede før jeg ble syk

# Hva har deltakelsen gitt meg?

- Brukererfaringene = ressurs
- Utvikler nå en APP for å monitorere stemningsleiet
  - Bedre kjent med meg selv
- Arbeider som konsulent i friske perioder
- Hyggelig og støttende gruppe



# Noen personlige erfaringer

ingerlill.portaasen@ebnett.no

- Et fristende prosjekt
  - ”Den vet best hvor skoen trykker, som har den på”
  - Forskning som middel til å nå et mål
- En arena
  - Et sted å bruke krefter og evner
- Et publikum
  - Utad og innad
- En opplevelse av mening
  - Mine erfaringer er nyttige for andre

## Hva har det gitt meg?

Felleskap

Erfaring

Kunnskap

Språk

Nysgjerrighet

Bekreftelse



# Nytteverdi av brukermedvirkning

- Påvirker hva og hvordan
- Mer folkelig formidling av funn
  - Språk
  - Format
  - Arenaer
- Resultater
  - Utviklet en modell for samhandling i forskningsprosessen
  - Forbedret forskningskvalitet


ESSAY

Essayet gir rom for en kritisk, personlig og søkende refleksjon over erfaringer gjort i ulike møter med psykisk helse.

## Egenerfaring som ressurs i forskning – ei rådgivningsgruppes opplevelse av medforskning

TIDSSKRIFT FOR PSYKISK HELSEARBEID · Volum 12 · Nr. 4 · 2015 · Side 352–356 · © Universitetsforlaget



The background of the image is a deep blue night sky filled with numerous bright, out-of-focus stars of varying sizes and colors, including white, yellow, and blue. At the bottom of the image, there is a dark silhouette of a mountain range with several peaks of different heights.

The reward of our work  
is not what we get, but  
what we become.

Paulo Coelho  
Manuscript Found in Accra