

Vedlegg 3

Oversikt over noen norske samarbeidsprosjekter mellom psykodramaterapeuter og offentlig helsevesen, eller mellom psykodramaterapeuter og private aktører med offentlig støtte.

(For utfyllende informasjon, se de neste sidene).

1. **Pøbelprosjektet, privat frittstående stiftelse for rehabilitering av ungdom i samarbeid med NAV:** Arne Husjord, dramapedagog og psykodramaterapeut/regissør TEP¹
2. **«Drømmeukene» - et ungdomsprosjekt i samarbeid med NAV:** Arne Husjord, dramapedagog og psykodramaterapeut/regissør TEP
3. **«Familieuka» - tilbud for pårørende til rusmiddelavhengige på Trasoppklinikken** (statlig rusklinikk i Oslo): Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP
4. **Psykodrama-terapigrupper, tilbud for pårørende til rusmiddelavhengige på Trasoppklinikken** (statlig rusklinikk i Oslo): Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP
5. **Psykodramagrupper ved psykiatrisk poliklinikk, Sykehuset Telemark:** Marian van der Meijde, spesialfysioterapeut og psykodramaterapeut/regissør C.P².
6. **Psykodramagruppe for kvinner med spiseforstyrrelser i samarbeid med Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS), med støtte fra Extrastiftelsen:** Marian Van der Meijde, spesialfysioterapeut og psykodramaterapeut/regissør CP. og Rebecca Lind, ernæringsviter, yrkespedagog og psykodramaterapeut/regissør CP.
7. **7. Psykodramalek med barn i samarbeid med BUP:** Elisabeth Skjetne, Psykodramaterapeut/regissør CP.
8. **ReCode[®] Psykodramaterapigrupper som del av et toårig behandlingstilbud for medavhengighet.** Ansvarlig terapeut Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP.

¹ TEP – Trainer, Educator and Practitioner – den høyeste internasjonale sertifiseringen i psykodrama

² CP – Certificated Practitioner – Internasjonal sertifisering som individualterapeut, gruppepsykoterapeut og studentveileder.

Beskrivelse av de ulike prosjektene:

1. Pøbelprosjektet: Arne Husjord, dramapedagog og psykodramaterapeut/regissør TEP

Husjord var med å grunnlegge Pøbelprosjektet i 2010, med faglig ansvar for den terapeutiske delen av prosjektet. Pøbelprosjektet mottok mange priser og mye oppmerksomhet for sitt unike arbeid med ungdom med rus- og psykososiale utfordringer. Psykodrama, sosiometri og gruppepsykoterapi³ ble anvendt systematisk som metodikk og faglig fundament. Det terapeutiske teamet arbeidet for at deltakerne skulle ta seg selv i bruk og skape seg en fremtid med de forutsetningene den enkelte hadde. Metodikken som ble anvendt i kursene som gikk over 6 uker, inspirerte og utfordret deltakerne til å tenke selv og sette seg i stand til å ta valg i krevende livssituasjoner. Gjennom systematiske oppgaver, samtaler og gruppeaktiviteter formet den enkelte sin plattform for fremtiden. Individuell oppfølging var en essensiell forutsetning for at pøblene kom seg videre i sine liv. Relasjonen mellom deltaker og oppfølger varte over to år, og var en forutsetning for utvikling og endring i individene. Arne Husjord trakk seg ut av prosjektet i 2014.

2. Drømmeukene: Arne Husjord, dramapedagog og psykodramaterapeut/regissør TEP

NAV var oppkjøper for den faglige tankegangen som er nevnt ovenfor. På NAV Grünerløkka designet ungdomsarbeidere et tilsvarende kurs som de kalte «Drømmeukene». Husjord arbeidet sammen med denne gruppen av ungdomsarbeidere som kursholder for ungdommer og veileder for oppfølgerne knyttet til Drømmeukene fra 2014 til 2019 da tilbudet ble tatt bort på grunn av økonomiske innstramminger.

3. Familieuka på Trasoppklinikken (statlig rusklinikk i Oslo): Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP

”Familieuka” er en institusjon på Trasopp, et jevnlig tilbud gjennom året over seks hele dager for pårørende til rusmiddelavhengige. Alle deltagere var henvist fra sin fastlege. C. Holandsli kom inn på teamet 6 måneder etter oppstart og var med å bygge opp dette tilbudet. Holandsli var fast gruppeleder/engasjert som freelancer her i perioden 2000-2012, og arbeidet tett med mange hundre pårørende i alle aldre og i alle livssituasjoner. Det ble anvendt undervisning (psykoedukativ behandling), deling av erfaring og bruk av kreative, psykodramatiske øvelser og målinger (sosiometri⁴).

4. Psykodrama-terapi grupper på Trasoppklinikken (statlig rusklinikk i Oslo): Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP

C. Holandsli var ansvarlig psykodramaterapeut/engasjert som freelancer på psykodramagrupper på Trasoppklinikken i perioden 2004-2010, fram til økonomi stoppet prosjektet. Dette var et tilbud for pårørende til rusmiddelavhengige hvert semester, der deltagere som man anså ville ha nytte av psykodramatilbudet fikk invitasjon til å delta. Teamet besto for det meste av avdelingsleder ved poliklinikken i tillegg til Holandsli, eller annen fagperson ved klinikken. Fokus på psykodramagruppene var på her-og-nå-situasjonen, hvor særlig perspektivendring gjennom *rollebytte* i forhold til partner og barn kunne skape ny dynamikk og starte en motivasjon og vilje til endring av situasjonen. En annen viktig del av terapien fokuserte på støtte til å bearbeide stress og vanskelige eller ambivalente følelser i forhold til den aktuelle familiesituasjonen til den enkelte deltager.

³ Alle psykodramaterapeuter er også utdannet i sosiodrama, sosiometri og gruppepsykoterapi som sammen med psykodrama inngår i *De Morenianske Metodene*.

⁴ Sosiometri – en av de fire Morenianske metodene. Målinger ut fra forutbestemte kriterier som måler innbyrdes likheter og ulikheter i en gruppe.

5. Psykodramagrupper ved psykiatrisk poliklinikk, Sykehuset Telemark: Marian van der Meijde, spesialfysioterapeut og psykodramaterapeut/regissør CP.

Ansatt i 100% stilling ved DPS* i Skien fra 2003 (*Nå DPS øvre og nedre Telemark, Allmennpoliklinikken Skien) som behandler/ samtaleterapeut.

Daglig arbeid består av: Kartlegging, diagnostisering og behandling av voksne personer. Behandling i form av individuell terapi og gruppeterapi.

Arbeidsgiver betalte deler av psykodramautdanning over syv år, og Van der Meijde har anvendt metoden i sitt arbeid på avdelingen hun arbeidet helt fra 2003 frem til i dag (2020). Fem år i form av rene psykodramagrupper.

Fordi dette var nytt for poliklinikken ønsket ledelse å kvalitetssikre gruppen ved å ha en co-terapeut med spesialistkompetanse. I de første gruppene hadde Van der Meijde med henholdsvis en psykiater, en psykologspesialist og en psykolog, før hun overtok det terapeutiske ansvaret for gruppen og arbeidet videre sammen med co-terapeuter med høyskoleutdanning.

Ad. Individuelle samtaler. Har brukt flere metodiske tilnærminger som bl.a. Kognitiv terapi, psyko-educasjon og psykodrama.

Ad. grupper og psykodrama

- Fra januar 2008 til juni 2013: totalt 10 semestre med rene psykodramagrupper.
- 6-9 deltakere per gruppe. Noen deltakere har vært med 2-3 semestre.
- Hver gruppesamling varte 3 timer, og ble ledet av to terapeuter
- I 2017 har Van der Meijde sammen med en kollega ledet en Angstgruppe hvor de kombinerte psykodrama med kognitiv terapi, og psykoeducasjon om angst.

Målgruppen var voksne som trenger et behandlingstilbud fra spesialisthelsetjenesten. Personer med bl.a. følgende diagnoser: Depresjon, angst, post traumatisk stresslidelse, spiseforstyrrelse, personlighetsforstyrrelse og tilpasningsforstyrrelse.

For psykodramagruppene ble det evaluert effekt for hvert semester ved endringer i skåring på kjente skjemaene BAI (Becks Anxiety Inventory), BDI- II (Becks Depression inventory), SCL-90 R (Checklist 90 Revidert), CIP (Circumplex of Interpersonal Problems) , og skjema «Fargestjernen» som ble utviklet i et prosjekt: Å komme seg- pasientformulert rehabilitering (2005-2007) . I tillegg kom pasientens egen vurdering om de hadde oppnådd målsettingen de hadde formulert ved oppstart av gruppen.

6. Psykodramagruppe for kvinner med spiseforstyrrelser i samarbeid med Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS), med støtte fra Extrastiftelsen:

Marian Van der Meijde, spesialfysioterapeut og psykodramaterapeut/regissør CP. og Rebecca Lind, utdannet innen samfunnsnærings fra Høgskolen i Oslo og Akershus, og psykodramaterapeut/regissør CP.

Psykodramagruppe 2014-15 i samarbeid med Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) med økonomisk støtte fra Extrastiftelsen (Dam). IKS ønsket prosjektet som en pilot for å undersøke om andre enn de mer konvensjonelle behandlingsstrategiene i møte med spiseforstyrrelser kunne gi positive resultater.

Arbeidet tok utgangspunkt i at enhver spiseforstyrrelse er en feilslått mestringsstrategi for å møte livet. Derfor ønsker psykodramaterapeutene å jobbe med deltakernes ressurser generelt, i stedet for å rette fokus mot spise- og aktivitetsmønsteret. Gjennom arbeidet i psykodramagruppen fikk deltakere mulighet til å utforske og å trene på nye måter å takle følelser, hendelser og relasjoner. Gruppen gikk en gang i uken a tre timer i 21 uker med ni deltagere.

For å måle effekt ble det brukt deltakerens egen målsetting, deltakerens vurdering av sin prosess, og en registrering av deres spiseforstyrrelse.

Verktøyene som bl.a. ble brukt var: Søknad til gruppe; Fargestjernen – et semistrukturert intervju hvor IKS har tatt ansvaret for intervjuet (bruker spør bruker), samt spørreskjemaene EDE- 6 og CIA 3. Erfaringene var såpass positive at arrangørene ønsker å se på muligheter til å ha tilsvarende grupper flere steder i landet, grupper som bruker samme måleverktøy og samarbeider om å samle erfaring, og samarbeide om å dokumentere effekten.

7. Psykodramalek med barn: Elisabeth Skjetne, Psykodramaterapeut/regissør CP.

Arbeid på oppdrag i egen privat praksis for Krise/utredningsenheten ved Barne- og Ungdomspsykiatrisk avdeling ved Ullevål sykehus i perioden 2004-2009.

I alt 15 barn fikk en behandlingsserie med psykodramalek, mellom 11 og 24 ganger. Viser til Fagessay med brukerundersøkelse, publisert i tidsskriftet «Fysioterapeuten» (2011). Terapitimene foregikk selvstendig med barnet og foreldrene, samt i møtesamarbeid med enheten.

Arbeidet er beskrevet i en artikkel publisert i tidsskriftet «Fysioterapeuten» med tittel «Psykodramalek for barn med psykiske vansker og traumer» (2011).

8. Psykodramaterapigrupper som del av det toårige behandlingstilbudet ReCode® Ansvarlig terapeut Carina Holandsli psykodramaterapeut/regissør TEP.

Et varemerkeregistrert, egenutviklet tilbud i privat regi til voksne pårørende til rusmiddelavhengige. Varighet var fire semestre med opptak og påmelding til hvert semester enkeltvis. Til sammen startet en gruppe opp årlig i perioden 2002-2014, til sammen tolv grupper med gjennomsnittlig åtte deltagere. De fleste deltagerne hadde vokst opp med rus eller alvorlig psykisk sykdom hos en av foreldrene.

Tilbudet var godt kjent av en del behandlere i offentlig helsevesen/rusbehandling, og både leger, psykologer og rusinstitusjoner informerte om tilbudet til noen av sine pasienter, som de tenkte kunne ha nytte av **ReCode®**. Noen deltagere fikk også dekket deltagelse på **ReCode®** av arbeidsgiver eller NAV. I perioden var også Holandsli engasjert som foredragsholder på tema *Medavhengighet* i mange sammenhenger rundt om i Norge, i offentlig og privat/ideell regi, for ansatte og brukere. Holandsli blir også fremdeles ofte bedt om å skrive faglig uttalelse på noen av sine klienter, ut i fra sin kompetanse på rus- og medavhengighet, til bruk i NAV-vurderinger m.m. Klienter kommer fremdeles til individualtimer fra hele Norge for individual- og par/famileterapi på tema medavhengighet. Argumentet som går igjen er at det er vanskelig å finne behandlere med kompetanse på medavhengighet der de bor, og at tilbudet er kortvarig, lite tilpasset og/eller lite tilgjengelig.

Evalueringskjemaer ble brukt underveis og ved avslutning av hver gruppe. Evalueringen viser at over 80% av deltagerne fullførte to år, og av disse svarte noen at kurset hadde vært *tilfredsstillende* eller *bra*, mens flertallet opplevde kurset som *svært bra*. Det deltagerne uttrykte mest bedring i forhold til, var styrket selvfølelse, mer mestring i situasjoner som tidligere hadde overveldet dem, styrket kontakt med egne følelser og behov, samt bedre relasjoner til sine nærmeste.

Beskrivelse: Maks tolv deltagere meldte seg på ett og ett semester. To ledere med psykodramaterapiutdannelse, eller med Holandsli som ansv. leder sammen med en assistent med annen bakgrunn og egenerfaringskompetanse på pårørendeproblematikk. Semester 1, 2, og 4 var hovedsakelig psyko- edukativt med kurshefte, ”hjemmelekse”, rom for personlig deling og feedback. Det ble også benyttet delteknikker fra psykodrama og sosiometri. Semester 3 var klassisk psykodrama over tre helger med en åpnings- og avslutningskveld.