

Ungdom og deltakelse i psykisk helsefremmede arbeid

Bjøntegaard, H.Ø.¹, Sverdrup, S.¹, Raanaas, R.K.¹

¹Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet, Fakultet for Landskap og Samfunn, Institutt for
Folkehelsevitenskap, Ås, Norge

Korresponderende forfatter:

Heidi Øvereng Bjøntegaard

Institutt for Folkehelsevitenskap,

Fakultet for Landskap og Samfunn,

Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet

Postboks 5002

1432 Ås

heidi.overeng.bjontegaard@mbu.no

Sammendrag

Norske kommuner har et ansvar for å fremme helse og trivsel blant barn og unge. Derfor har kommunene behov for mer kunnskap om hvordan fremme psykisk helse i den unge befolkningen. Kommunale ledere kan ha en nøkkelrolle i dette arbeidet. Hensikten med studien var å undersøke hvordan kommunale ledere kan arbeide med psykisk helsefremming blant ungdom, inspirert av Act-Belong-Commit (ABC), et folkehelsebasert rammeverk som vektlegger deltakelse i meningsfylt aktivitet for å fremme psykisk helse. Studien tok utgangspunkt i et prosjekt hvor ungdom var involvert i beslutninger, planlegging og arrangering av fritidsaktiviteter for ungdom i kommunen. Det ble benyttet et følgeforskningsdesign og data er basert på deltakende observasjon, individuelle intervju og fokusgruppe med fire kommunale ledere. To hovedtema med til sammen seks undertema kom fram gjennom tematisk innholdsanalyse: 1) Handling heller enn prat: «Ungdom er drit lei psykisk helse» og «Å få være med og føle seg som alle andre», og 2) Fasilitering av deltakelse og tilhørighet: La de unge få ansvar, Skape trygghet blant de unge, Å lytte til ungdommen og «Samarbeidene har alt å si». Studien viser at ABC-rammeverket kan være nyttig som inspirasjon for kommunalt ansatte som arbeider med å fremme psykisk helse blant ungdom.

Nøkkelord: ungdomsarbeid, act-belong-commit, ungdomsmedvirkning, helsefremming, psykisk helse, ungdomshelse

Innledning

Mange barn og unge sliter med psykiske helseplager som lav selvfølelse og ensomhet (Bakken, 2018). Det er derfor et viktig mål i kommunalt folkehelsearbeid å styrke psykisk helse og resiliens i den unge befolkningen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2014-2015). Samtidig er det behov for mer kunnskap om tiltak og verktøy for å fremme psykisk helse blant de som arbeider med forebyggende psykisk helsearbeid på kommunalt nivå (Helgesen, Abebe & Schou, 2017; Riksrevisjonen, 2015). Ulike tiltak er utviklet og iverksatt i skolene, mens færre tiltak har fokus på fritiden og det som skjer utenom skoletid (Helsedirektoratet, 2019, 2020). Kommunalt ansatte er nøkkelpersoner som kan ha en viktig rolle i det forebyggende og helsefremmende arbeidet, og denne artikkelen retter derfor søkelyset mot hvordan disse kan bidra til å iverksette og støtte helsefremmende aktiviteter blant ungdom.

En rekke tiltak er utviklet for å fremme psykisk helse både på individnivå og samfunnsnivå (Jané-Llopis, Barry, Hosman & Patel, 2005; World Health Organization, 2004). Denne studien anvendte rammeverket Act-Belong-Commit (ABC), som vektlegger betydningen av deltakelse i meningsfylt aktivitet for å fremme psykisk helse (Anwar-McHenry, Donovan, Jalleh & Laws, 2012; Donovan & Anwar-McHenry, 2014). Rammeverket kan benyttes for å tilrettelegge for god psykisk helse på samfunnsnivå. For eksempel har det blitt implementert som en del av folkehelsearbeidet ved Folkehelseinstituttet i Danmark (Koushede, Nielsen, Meilstrup & Donovan, 2015). Det har også fordelen av å kommunisere budskapet om hva som skaper god psykisk helse på en lettfattat måte (Anwar-McHenry et al., 2016; Hinrichsen et al., 2020). Det har imidlertid ikke tidligere blitt anvendt i forebyggende ungdomsarbeid på kommunalt nivå, og dette var derfor ønskelig i denne studien.

At god psykisk helse er relatert til muligheter for deltakelse i meningsfulle aktiviteter, som igjen har betydning for utvikling av ferdigheter, positiv identitet og opplevelse av tilhørighet, er godt dokumentert i teori fra aktivitetsvitenskap og positiv psykologi (Fredrickson, 1998, 2001; Schueller & Seligman, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004; Wilcock, 1993; Wilcock & Hocking, 2015b). ABC-rammeverket tar utgangspunkt i denne forskningen, og kommuniserer budskapet om psykisk helsefremming gjennom tre komponenter: Act-Belong-Commit (Donovan & Anwar-McHenry, 2014). Act (å gjøre noe aktivt) forstås som deltakelse i en aktivitet som skaper mening og sammenheng for individet. Det er gjennom aktiv deltakelse mennesket utvikler erfaringer, ferdigheter og identitet (Christiansen, 1999; Law, 2002; Wilcock & Hocking, 2015b). Belong (å gjøre noe sammen) referer til den sosiale interaksjonen og de sosiale bånd som skapes ved å gjøre noe aktivt sammen med andre eller i en sosial kontekst (Donovan & Anwar-McHenry, 2014; Jonsson, 2008; Wilcock & Hocking, 2015a). Commit (å gjøre noe meningsfylt) referer til dypere engasjement som kan styrke følelsen av mening og sammenheng, slik som i frivillig arbeid eller en forpliktelse til å følge opp aktiviteten man driver med (Donovan & Anwar-McHenry, 2014; Hammell, 2014; Robinson, Kennedy & Harmon, 2012).

Gjennom deltakelse i et ungdomsprogram og fritidsaktivitet kan ungdom utvikle ferdigheter, oppleve mening, tilhørighet og sammenheng, og således få styrket psykisk helse (Bazyk & Bazyk, 2009; Dworkin, Larson & Hansen, 2003; Larson, Walker & Pearce, 2005; Passmore, 2003). For at slike tilbud skal lykkes er det imidlertid essensielt at ledere av tilbudene legger til rette for ungdommens egne perspektiver, styrker og behov (Bowden, Reed & Nicholson, 2018; Jenkins, Bungay, Patterson, Saewyc & Johnson, 2018; Larson et al., 2005). Hensiktsmessig tilrettelegging av lederne kan bidra til utvikling av gjensidige og tillitsfulle

relasjoner til ungdommen, og styrke opplevelse av sammenheng og tilhørighet hos de unge (Griffith & Larson, 2016; Rhodes, 2004).

Mulighet for involvering og medbestemmelse i beslutningsprosesser er videre ansett å kunne fremme empowerment og psykisk helse blant ungdom (Gitonga & Delpont, 2015; Jenkins et al., 2018; Lind, 2007). Flere studier har vist hvordan ungdom kan utvikle ansvar gjennom å få oppgaver, samarbeide i grupper og delta i beslutninger, dersom de unges engasjement følges opp av lederne (Salusky et al., 2014; Wood, Larson & Brown, 2009). Samtidig finnes det lite kunnskap om hvordan ledere gjennomfører og erfarer tilbud med stor grad av medvirkning blant de unge (Jenkins et al., 2018; Larson, Walker, Rusk & Diaz, 2015).

I en kommunal kontekst kan ungdomsråd være en arena for involvering av ungdom, hvor de kan ha innflytelse og medbestemmelse over forhold som angår dem selv (Sletterød, Carlsson, Kleiven & Sivertsen, 2014). Her har imidlertid de ansvarlige lederne en viktig rolle. Lederne organiserer ungdomsrådsmøter, sender saksdokumenter, fører møteprotokoll og veileder ungdommen i ulike saker, men de bør også sikre at ungdom kommer til ordet og blir hørt, samt tilrettelegge for positive mestringsopplevelser (Hasle, 2006; Sletterød et al., 2014).

Hensikten med denne studien er å bidra med kunnskap om hvordan ledere på kommunalt nivå kan arbeide med å fremme psykisk helse blant ungdom, inspirert av ABC-rammeverket. Det ble innledet et samarbeid mellom forskergruppen og en mellomstor kommune i Sørøst-Norge, hvor ca. 4900 er i alderen 10-19 år (Statistisk sentralbyrå, 2018), og som i henhold til Folkehelseprofilen for kommunen rapporterte over landsgjennomsnittet for psykiske plager blant ungdom (15-29 år). Kommunen ønsket å jobbe for å styrke psykisk helse blant ungdom, og bevilget i den forbindelse 500.000 NOK til deltakelse i fritidsaktivitet blant de unge i kommunen. Etter rådmannens bestemmelse skulle prosjektet gå over ett år og det lokale

ungdomsrådet skulle involveres i prosessen. Prosjektet skulle evalueres, og HØB fikk rollen som følgeforsker i denne prosessen. Det ble besluttet å etablere en rådgivningsgruppe med fire kommunale ledere fra ulike sektorer i kommunen. De hadde ansvar for å følge opp den deltakende prosessen i ungdomsrådet, samt koordinere praktiske oppgaver relatert til fritidsaktivitetene ungdommene bestemte seg for. Som del av følgeforskerrollen bestemte forskergruppen å introdusere ABC-rammeverket for lederne. Studien rettet søkelyset mot ledernes erfaringer, og følgende forskningsspørsmål ble stilt:

- Hvordan kan kommunale ledere tilrettelegge for at ungdom skal gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt?
- Hvordan vurderte og erfarte lederne at aktivitetene de unge deltok i, bidro til opplevelse av mening og tilhørighet hos ungdommene?
- På hvilke måter kan lederne ha hatt nytte av ABC-rammeverket?

Metode

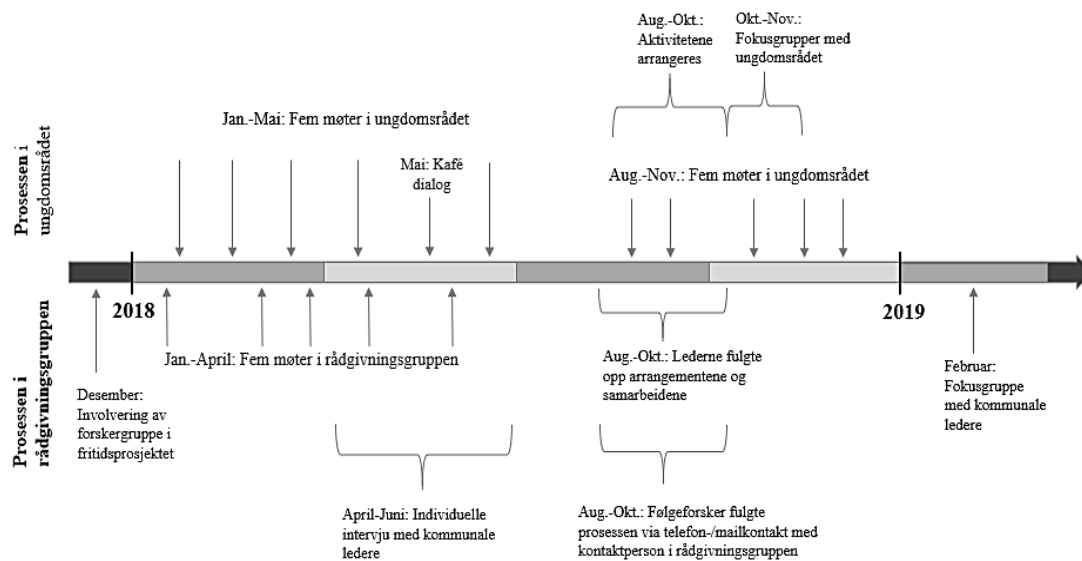
I denne studien ble det benyttet et følgeforskningsdesign som innebar en dialogbasert tilnærming gjennom hele prosessen, hvor forsker ga løpende råd og veiledning underveis i prosessen i den hensikt at resultatet skulle bli best mulig, men uten at forsker hadde direkte «eierskap» til tiltaket (Sverdrup, 2014). HØB deltok både i samtlige møter i rådgivningsgruppen som deltakende observatør, i samtlige ungdomsrådsmøter som ikke-deltakende observatør, og på en kafédialog og en av tre påfølgende arrangementer som ikke-deltagende observatør (Patton, 2015). Studien er basert på kvalitative individuelle intervju og fokusgruppe med fire kommunale ledere fra rådgivningsgruppen, samt HØBs egen deltakelse og observasjoner fra møtene i

rådgivningsgruppen, ungdomsrådet, kafédialogen og ett av de påfølgende arrangementene (se Figur 1). Feltnotater med beskrivelser av hva lederne sa og hvordan de samhandlet ble skrevet ned etter hvert møte, og disse ble senere brukt dels i analysearbeidet og dels som utgangspunkt for videre dialog med lederne.

Observasjon og dialog med lederne

Rådgivningsgruppen bestod av fire kommunale ledere fra kultursektor, forebyggende avdeling for barn og unge, SLT- og folkehelsekoordinator. I tråd med prinsipper for følgeforskning (Sverdrup, 2014) fungerte HØB som ressursperson i rådgivningsgruppen, deltok i diskusjoner og kom med innspill og råd underveis i prosessen. For det første, redegjorde HØB for ABC-rammeverket for rådgivningsgruppen ved oppstart av prosjektet, hvor hensikten var å gi lederne innsikt i hvordan psykisk helse kan forstås og fremmes gjennom deltakelse i meningsfylt aktivitet. I tråd med ABCs vektlegging av engasjement og commitment, formidlet HØB også betydningen av full involvering av ungdommen i prosessen. HØB la for øvrig ikke føringer for hvordan prosjektet skulle utformes og konkretiseres, da dialog mellom rådgivningsgruppen og ungdomsrådet var styrende for prosjektutførelsen, og lederne selv hadde kunnskap og innspill om hvilke forhold som er viktige å fokusere på ved involvering av ungdommen. Underveis i prosessen ble det avholdt flere møter i rådgivningsgruppen (se Figur 1)¹.

Figur 1. Følgeforskning: oversikt over møter, aktiviteter og datainnsamling i prosessen.



*For illustrasjonens del omhandler observasjonsbeskrivelsen under kun enkelte møter.

To av lederne i rådgivningsgruppen hadde fast koordinatorrolle i ungdomsrådet, som bestod av fire gutter og seks jenter mellom 15-19 år fra ulike skoler i kommunen. Koordinatorene introduserte ungdomsrådet for prosjektet og dets hensikt om bruk av 500.000 kr på fritidsaktiviteter. Videre hadde ungdomsrådet både gruppevis og samlet idéutveksling og diskusjon om hva pengene skulle brukes til. Koordinatorene noterte forslag, som ungdommene videre rangerte i prioritert rekkefølge. I det påfølgende møtet i rådgivningsgruppen ble budsjett og gjennomførbarhet av forslagene fra ungdomsrådet diskutert. HØB fremhevet betydningen av å avklare i ungdomsrådet hva slags tiltak som var realistisk innenfor budsjettet. I tråd med ABC-rammeverket påpekte HØB betydningen av å legge til rette for ungdommens faktiske ønsker om aktivitet. HØB og rådgivningsgruppen drøftet derfor muligheten for å involvere flere ungdommer i prosjektet, i den hensikt å sikre at bestemmelsene som ble tatt var forankret blant ungdom generelt i kommunen. Ved neste ungdomsråd foreslo koordinatorene å arrangere en idémyldringskveld i kommunen, inspirert av metoden ‘kafédialog’ (Brown & Isaacs, 2005), slik

at flere ungdommer kunne komme med forslag og ideer om aktiviteter. Forslaget ble godt mottatt av ungdomsrådet. Invitasjon til kafédialog ble formidlet både gjennom direkte kontakt med ungdom på ungdomsklubbene og bekjente av ungdomsrådet, og andre skriftlige og sosiale medier som Facebook og Instagram. 42 ungdommer i alderen 13-18 år deltok. I kafédialogen satt ungdommen sammen i grupper og diskuterte forslag til fritidsaktiviteter. Tre medlemmer fra ungdomsrådet deltok som fasilitatorer og det ble servert gratis pizza og brus. Totalt kom det inn 59 forslag som ble diskutert i plenum. I neste ungdomsråd diskuterte medlemmene forslagene fra kafédialogen opp mot egne forslag, hvor lignende forslag ble vektlagt. Koordinatorene stilte ikke spørsmål ved forslagene så lenge de var gjennomførbare og innenfor budsjett. Ungdomsrådet fattet sin beslutning ved avstemming. Det ble bestemt å iverksette tre arrangementer; en ungdomskonsert, et lokalt nettverksarrangement (LAN) og utekino. Videre diskuterte rådgivningsgruppen muligheten for samarbeid knyttet til organisering og arrangering av de tre aktivitetene. HØB fremhevet betydningen av å fasilitere aktivitetene gjennom samarbeid med ulike aktører både internt og eksternt i kommunen. Lederne responderte på forslaget og initierte samarbeid med Forebyggende avdeling for barn og unge i kommunen og eksternt med det lokale kjøpesenteret. Konserten ble arrangert som del av en lokal festival som kjøpesenteret var ansvarlig for, som bidro med kostnadsbesparelser da konsertscenen med fullt utstyr stod klar. Kjøpesenteret bistod også med gratis utlån av utstyr og arena for utekino. Forebyggende avdeling for barn og unge hadde erfaring med LAN-arrangementer og disponerte teknisk utstyr, som gjorde det mulig å arrangere LAN i et av kommunens egne lokaler. Ungdomsrådet var involvert i planlegging og gjennomføring av de tre arrangementene, for eksempel bistod de backstage på konserten og introduserte artistene på scenen, og bar utstyr til konserten, LAN og utekino. Alle tre arrangementene var gratis og vakte interesse i lokalmiljøet. Ca. 1000 ungdommer deltok til

sammen, hvorav konserten var mest populær med 700-800 deltagende ungdom. Arrangementene ble gjennomført over en to-måneders periode etter avgjørelsen i ungdomsrådet.

Intervjuer og dataanalyse

Individuelle intervju ble gjennomført på informantenes arbeidsplass ved oppstart av prosjektet.

En semistrukturert intervjuguide ble forberedt og omfattet spørsmål om informantenes forståelse av psykisk helsefremmende arbeid og erfaringer knyttet til tilrettelegging av aktivitet og involvering av ungdom i prosjektet på dette stadiet. Intervjuene var ment dels som kartlegging av informantenes oppfatning og praksis i forkant av prosjektet, dels som innsikt til videre dialog og samhandling med rådgivningsgruppen, og dels som sammenligningsgrunnlag til fokusgruppe ved prosjektslutt. Hvert intervju varte ca. 45-60 minutter. Etter avslutning av prosjektet ble det gjennomført en fokusgruppe med de samme informantene i kommunens rådhus (se Figur 1). Under fokusgruppen var målet å undersøke informantenes erfaringer med tilrettelegging av aktivitet og deltakelse blant ungdom, og hvordan de opplevde at aktivitetene kunne ha vært av betydning for de unge. ABC-rammeverket ble nevnt av intervjuer, men fokuset var på de helhetlige erfaringene fra prosjektet. Fokusgruppen varte i 2 timer og 15 minutter. Det ble gjort lydopptak av alle intervjuene, som HØB transkriberte (Kvale & Brinkmann, 2012).

Fordi data ble innhentet på ulikt tidspunkt i prosessen, og for å få innsikt underveis i prosjektet, ble datamaterialet fra intervjuene og fokusgruppen kodet hver for seg i to separate analyseprosesser. For å undersøke hva som var unikt med hvert intervju skrev HØB sammendrag fra hvert enkelt intervju og laget forslag til koder for intervjuene separat (Dierckx de Casterlé, Gastmans, Bryon & Denier, 2012). Kodene ble så drøftet opp mot det opprinnelige intervjumaterialet i samarbeid med RKR. Videre ble det utarbeidet et samlet kodeskjema for de fire intervjuene som ga innsikt i følgeforskningsprosessen. Etter prosjektslutt ble data fra

fokusgruppen analysert gjennom de første stegene i en tematisk innholdsanalyse (Braun & Clark, 2006), hvorpå kodeskjemaet fra de fire intervjuene ble trukket inn og analysert sammen med materialet fra fokusgruppen i en samlet tematisk innholdsanalyse. Alle forfatterne var involvert i de endelige diskusjonene av tema.

Etiske vurderinger

Lederne ble rekruttert til individuelle intervju og fokusgruppe før oppstart av prosjektet. Førsteforfatter formidlet muntlig og skriftlig informasjon om studien, studiens formål og frivillig deltakelse. Informantene signerte informert samtykke. Av hensyn til informantenes konfidensialitet er kommunen i denne studien anonymisert. Som følgeforsker har HØB hatt en veiledende rolle i prosessen. Samtidig har eierskap til prosjektet og beslutningsmyndigheten ligget hos kommunen selv. Studien er godkjent av NSD (573430).

Resultater fra intervjuene og fokusgruppe

To hovedtemaer framkom i analysen: (1) Handling heller enn prat, og (2) Fasilitering av deltakelse og tilhørighet. Temaene inneholder undertema (Tabell 1).

Tabell 1. Temaer og undertema.

Tema	Undertema
Handling heller enn prat	<ul style="list-style-type: none">• «Ungdom er drit lei av psykisk helse»• «Å få være med og føle seg som alle andre»
Fasilitering av deltakelse og tilhørighet	<ul style="list-style-type: none">• La de unge få ansvar• Skape trygghet blant de unge• Å lytte til ungdommen

-
- «Samarbeidene har alt å si»
-

Handling heller enn prat

«Ungdom er drit lei av psykisk helse»

I første felles møte om prosjektet ble det innad i rådgivingsgruppen bestemt at prosjektet verken skulle betegnes som eller knyttes til psykisk helse. En av informantene uttalte at: «Ungdom er drit lei av psykisk helse.» «De hører om begrepet hele tiden og det trekkes inn og snakkes om overalt blant ungdom i dag.» Lederne mente at ungdom kan oppleve begrepet som overveldende og uoversiktlig. De påpekte at det viktigste ikke er hva prosjektet betegnes som, men at de som fasilitatorer har fokus på forhold som er av betydning for ungdommen og legger til rette for det. I etterkant av prosjektet trakk lederne frem hvordan ABC-rammeverket hadde bidratt til å skape en dypere forståelse for god psykisk helse i prosjektet. En av dem sa:

Det psykisk helse konseptet og det å jobbe for å fremme psykisk helse, for meg så har det, gjennom det prosjektet her, altså den forebyggende jobben, fått en litt annen verdi. For meg så har det tidligere vært for en smal gruppe. [...] Men nå har jeg fått mer sånn videre begrep av det og fått mer fokus på det, og skjønner at dette gjelder alle.

Lederne løftet også fram den positive erfaringen med å jobbe med et psykisk helsefremmende prosjekt uten å knytte det til begrepet psykisk helse i ungdomsrådet. En sa: «Det er ikke noe skjult agenda bare fordi vi ikke sier det. Jeg tenker at ungdommen som har deltatt opplever at vi ønsker å gjøre noe som er bra for ungdommen i [kommunen]. Og er ikke det godt nok?»

«Å få være med og føle seg som alle andre»

En annen erkjennelse hos lederne, som kom fram i etterkant av prosjektet var betydningen av «de brede tiltakene, de som treffer flest.» De vurderte lavterskel- og gratistilbud som viktig for

mange unge, da flere opplever økonomi som en barriere for deltakelse i fritidsaktivitet. Ved å arrangere ulike tiltak kan ungdom med ulike forutsetninger føle at de har mulighet på lik linje med andre. Lederne vektla at det handlet om «å få være med og føle seg som alle andre», og påpekte hvilken betydning det kan ha for ungdoms opplevelse av tilhørighet og fellesskap. En av dem sa: «Det handler om å føle seg sett og at man blir inkludert. Tilhørighet. At man føler seg en del av noe.» Dette ble sagt å ha betydning for de unges egen selvfølelse og helse. Lederne fremhevet hvordan helse påvirkes i samspill mellom ulike faktorer som blant annet sosial kontakt, økonomi og levekår, og er derfor en viktig forståelse å ha med seg. En sa:

Jeg tenker at det er viktig å se på, altså aktiviteter og aktivitetsnivå er jo en ting, men det henger sammen med levekår og utdanning. Så det er ganske mange ting vi toucher innom ved et sånt prosjekt. Det er ganske fascinerende å se hvordan det kan spre seg på mange nivåer, for vi vet jo at det henger sammen.

Fasilitering av deltakelse og tilhørighet

La de unge få ansvar

Betydningen av å tilrettelegge for ungdoms deltakelse og aktive involvering i kommunale prosjekter ble fremhevet av lederne i forkant prosjektet, men ble også forsterket underveis, som en del av diskusjonen i rådgivningsgruppen. Lederne vurderte ungdom i å ha en viktig stemme, og en sa: «Jeg tror ungdom kan bidra mer enn vi tror og kanskje har lyst til å bidra mer enn vi tror. Da er det vår jobb å legge til rette for at det er mulig.» En erkjennelse som kom fram i etterkant av prosjektet var hvordan ungdommen hadde «vokst» gjennom prosessen og blitt mer opptatt av hvordan det er å vokse opp i kommunen og hva de kan gjøre for andre.

Lederne erfarte gjennom prosjektet at ungdommene hadde fått en reell stemme med mulighet til å påvirke både hvordan prosessen ble gjennomført og hva som ble besluttet. De vektla betydningen av å involvere ungdommen tidlig og la dem få slippe til i prosessen. En sa: «At avgjørelser ikke blir tatt over hodet på dem, men at de faktisk har noe de skulle sagt. Og at de får en aktivitet de kan gjøre.» Lederne mente at de unge gjennom å få ansvar og «å gjøre noe», for eksempel invitere til og bidra på kafédialogen eller under arrangementene, opplevde større grad av eierskap og engasjement. De fremhevet hvordan ungdommen var dedikerte i store deler av prosessen, og at de selv lyttet og fulgte opp det ungdommen sa og bestemte seg for. Ungdommens glede og entusiasme i planleggingen og under arrangementene ble understreket: «Altså, de var helt i ekstase. De var stolte over at de fikk være med å bidra.»

Basert på erfaringer fra prosjektet uttrykte en av lederne i etterkant av prosjektet et ønske om å opprette en «arrangørskole», hvor ungdom kunne skape og arrangere aktiviteter for andre og selv ha ansvar for planlegging og gjennomføring av det hele. De vektla at det er mye «læring i å jobbe sammen og samtidig få gleden over å gjøre og skape noe for andre.»

Skape trygghet blant de unge

Kafédialogen ble fremhevet som et nyttig verktøy for å treffe bredere og engasjere ungdom i prosjektet. Samtidig vektla lederne i retrospekt at en slik engangshendelse kan bli upersonlig og ikke fasilitere like tett dialog og oppfølging som i et ungdomsråd. For at et slikt arrangementet skal fungere mente lederne at de må tilrettelegge for at unge som ikke «roper så høyt», skal få mulighet til å delta. De påpekte at det handlet om å møte ungdom der de er og fremhevet hvordan både kommunens utekontakter og ungdomsrådet hadde en sentral rolle, som aktivt inviterte med seg ungdom til kafédialogen. Det resulterte i økt deltakelse og en god spredning av ungdommer fra ulike ungdomsmiljøer. En forklarte:

Jeg tenker, sånn som vi gjorde det, utekontaktene jobbet med å få med seg én gruppe. For ikke sant, de hadde aldri blitt med, uansett hvor vi hadde hatt det, hvis ikke de hadde jobbet lenge med dem og sagt noe om både pizza og brus, men også mulighet til å medvirke. Og de var jo veldig fornøyd etterpå.

Lederne fremhevet hvordan varighet og lokasjon, samt servering av mat og drikke kan være av betydning for deltakelse på slike arrangement. En av dem påpekte hvordan en enkel servering kan omhandle mer enn maten i seg selv:

For en ting er maten, men man kan jo tenke selv, det å ha noe å drive med i en usikker setting. For du så jo det, ungdommen svirret litt på utsiden, «er det plass til meg der inne? Får jeg en stol? Blir jeg delt inn i gruppe eller får jeg velge?» Altså, bare tenk selv, hvor mange ting som er usikkert ved å bli invitert på noe sånt. Så at du kan fikle med pizzaen din og sitte sammen med de du kjenner er sånne ting vi må sørge for at er i orden.

Ved å arrangere kafédialog tilrettela lederne for samarbeid blant ungdommen. Det å få kjennskap til andre og lytte til deres interesser og ønsker mente de var en nyttig erfaring. De observerte spesielt hvordan samarbeid mellom ulike ungdomsmiljøer bidro til at ungdom lærte av hverandre og erfarte å jobbe sammen. Dette ble sagt å skape en form for fellesskap og tilhørighet blant ungdommen. En av lederne sa:

Når den gruppa med ungdommer kom inn som vi hadde jobbet litt ekstra med gjennom utekontaktene, så fikk noen fra ungdomsrådet en reaksjon «Nei, hvorfor er de her? De vil bare tulle. De kommer bare til å ødelegge», og det er litt interessant. I den settingen så gikk det jo bra, men det var også en nyttig erfaring for de «straighte» ungdommene, hvis vi kan kalle dem det. At alle kan bidra uavhengig hvem de er.

Å lytte til ungdommen

Ved oppstarten av prosjektet fremhevet lederne betydningen av å støtte opp under ungdoms engasjement. På den måten kan ungdom oppleve at det de sier er av betydning ved å få mulighet til å påvirke prosesser som angår dem. «Ungdommen i [kommunen] ønsker å mene noe og ønsker å ta del i det som skjer» sa en av lederne. De uttrykte stor tro på ungdommen og ønsket å prøve og støtte dem i saker de bryr seg om og synes er viktig. I etterkant av prosjektet erfarte lederne hvordan jevnlige møter og kontinuerlig kontakt med ungdomsrådet bidro til en tettere dialog. Ved å lytte til det de unge sa, gi de tid og dele av sin egen kunnskap mente lederne at de sammen med ungdommen kunne hjelpe og veilede dem med å få frem sakene de ønsket seg. En sa:

Vi prøvde å fortelle dem litt om det, at det er en prosess på ting og hvis dere vil ha gjennomslag for en sak så må vi kanskje jobbe litt annerledes. Litt mer strategisk. For det hjelper ikke å bare pøse på, for da faller det bare bort. Så kanskje vi kan hjelpe de der, slik at de faktisk får en stemme.

Ved å få en tettere dialog og lytte til ungdommen gjennom prosessen, erfarte også lederne å lære noe nytt: «Jeg ser jo det selv, når jeg sitter i ungdomsrådet og hører på dem, hvor mye man får med seg av hva som skjer. Du ser hva som rører seg og hva de bryr seg om.» For eksempel fortalte en av lederne om hvordan ungdomsrådet etterspurte en nettside med oversikt over alle fritidstilbudene i kommunen. Lederne viste til kommunenes hjemmeside for en slik oversikt. Ungdommen mente at svært få klikker seg inn på kommunens sider for slik informasjon, som heller burde samles på en egen ungdomsnettside, og som kommunen burde sørge for å kommunisere ut til ungdom. Innspillet gjorde at lederne ønsket å utvikle en egen nettside for ungdom.

Betydningen av å lytte og støtte opp under ungdoms engasjement ble også trukket frem i etterkant av prosjektet som noe lederne ønsket å jobbe videre med. De viste til kafédialogen og mente at å holde fast på en slik metode, og gjøre det til et årlig arrangement, kunne bidra til en tettere dialog med ungdommen og gi en større grad av trygghet og forutsigbarhet: «At vi kan få fram og høre ungdommens stemme. Snakke med dem og høre hva de har lyst på. Så kan vi spille det opp mot politikerne.»

«Samarbeidene har alt å si»

Enda en erkjennelse som kom fram gjennom prosjektet var betydningen av det tverrfaglige samarbeidet i rådgivningsgruppen for å involvere og engasjere ungdommen, og innse at de er flere som jobber mot samme målgruppe i kommunen. En sa: «Man sitter for mye på sine egne tuer og det er jo snakk om de samme innbyggerne. Det er ikke «mine og dine».» Gjennom det tverrfaglig samarbeidet lærte lederne av hverandre, flere perspektiver ble trukket inn og de opplevde at prosjektet fikk en større helhet. Lederne trakk også fram hvordan ABC-rammeverket hadde bidratt til å skape diskusjon rundt forhold som fremmer god psykisk helse ved oppstart av prosjektet: «Istedenfor å bare gå på, så hadde vi noen flere tanker på forhånd.»

Lederne fremhevet samarbeidet med den interne og eksterne aktøren som avgjørende for å gjennomføre de tre arrangementene. Aksept, anerkjennelse og bedre kvalitet ble trukket frem når de vurderte betydningen av samarbeidene, men også muligheten det ga for å arrangere aktivitetene i en større skala, og dermed øke deltakelsen blant ungdom. De tre arrangementene favnet flere ungdommer enn de som arrangør hadde kapasitet og ressurser til alene. En sa: «Samarbeidene hadde alt å si. Det hadde blitt mye vanskeligere å gjennomføre noe om vi ikke hadde samarbeidet.» De fortalte om økt publisitet og markedsføring for det lokale kjøpesenteret og viste til samarbeidet som en vinn-vinn-situasjon: «[Arrangør] ble også happy fordi de fikk noe

i programmet som var bra, noe som løftet det.» Erfaringene fra samarbeidene med intern og ekstern aktør hadde også bidratt til at lederne så for seg samarbeid som en fast del av fremtidige arrangementer: «Når jeg tenker tilbake på prosjektet så tenker jeg at det var veldig kult med de tingene vi fikk til. [...] Vi fikk jo doblet kapasiteten på grunn av de samarbeidene. Det gjør jo at man sikler etter mer. Lyst til å få til mer.»

Diskusjon

Lederne i studien viste initiativ og handlingsvilje for å legge til rette og involvere ungdom i prosjektet, og vektla de unges aktive deltakelse og involvering i alle faser av prosessen. Dette kan sies å være i tråd med ABC-rammeverket (Donovan & Anwar-McHenry, 2014). Ungdoms deltakelse i aktiviteter kan øke kunnskap og ferdigheter knyttet til planlegging, utvikling av initiativ, økt selvtillit, samarbeid- og sosiale ferdigheter, og anses å ha betydning for å fremme ungdoms utvikling og psykiske helse (Dworkin et al., 2003; Eccles & Gootman, 2002; Larson, 2000). Denne kunnskapen anvendte lederne ved å gi de unge oppgaver, tid og rom for å komme med innspill og diskutere, ha det avgjørende ordet i beslutningene, og involvere ungdommen i planlegging og arrangering av fritidsaktivitetene.

Et funn i denne studien er hvordan ledernes oppfatning av å sentrere aktivitetene rundt de unges ønsker og behov, utviklet seg gjennom å lytte og støtte ungdommen i deres arbeid underveis i prosessen. Her var også samarbeidene med intern og ekstern aktør sentralt, hvor lederne tilrettela for at ungdommen fikk større ansvar for aktivitetene. At ungdomsledere lytter og gir tilbakemeldinger anses som viktige faktorer for å opprettholde framdrift i aktiviteten og bidrar til eierskap hos de unge (Larson et al., 2005). Opplevelsen av støtte rundt oppgaver og i utførelsen av disse er sentralt for at ungdom utvikler ansvarsfølelse (Salusky et al., 2014; Wood

et al., 2009). Ungdoms opplevelse av eierskap og ansvarsfølelse i prosesser er i henhold til ABC-rammeverket (Donovan & Anwar-McHenry, 2014) forbundet med et dypere engasjement og mening, som er vist å ha betydning for å fremme psykisk helse (Gitonga & Delport, 2015; Jenkins et al., 2018; Lind, 2007).

ABC-rammeverket fremhever betydningen av at sosiale bånd og opplevelse av tilhørighet skapes gjennom det man gjør sammen (Donovan & Anwar-McHenry, 2014). At ledere skaper tillitt hos ungdom kan hjelpe unge å integreres i grupper og bidra til opplevelse av tilhørighet (Griffith & Larson, 2016). Gjennom jevnligte møter fulgte lederne opp det de unge sa og bestemte seg for, og viste at de var til å stole på. Gjennom kafédialogen skapte de trygge rammer for idéutveksling mellom ulike grupper av unge i kommunen. Selv om kafédialogen bare ble arrangert én gang, erfarte lederne at det var en arena hvor ungdom fra ulike miljøer kom sammen, lyttet til hverandre og fikk større respekt for hverandre. Ungdom fra ungdomsrådet har i en annen studie vist til kafédialogen som en arena for samarbeid mot et felles mål (Bjøntegaard, Sverdrup & Raanaas, sendt til vurdering 2020). Lederne fremhevet hvordan samarbeidene internt og eksternt gjorde det mulig for flere unge i kommunen å delta på aktivitetene. Det at økonomi ikke var en barriere for deltagelse gjorde at ungdommen som deltok kunne føle seg som alle andre. Det å delta i aktivitet sammen med andre skaper mulighet for å styrke sosiale relasjoner og etablere nye. Dette er essensielt i henhold til ABC-rammeverket (Donovan & Anwar-McHenry, 2014), og er vist i andre studier å fremme og styrke ungdoms psykiske helse (Bowden et al., 2018; Dworkin et al., 2003; Passmore, 2003). Lederne synes å ha anvendt denne kunnskapen gjennom å arrangere og tilrettelegge for deltakelse i aktivitet og styrke tilhørighet på flere nivåer blant ulike ungdomsgrupper i kommunen.

Lederne erfarte hvor engasjert og dedikert ungdommen var i arbeidet, og stolt over det de hadde oppnådd i prosjektet. ABC-rammeverket peker på betydningen av å ha et dypere engasjement for å oppleve mening (Donovan & Anwar-McHenry, 2014). Ungdoms opplevelse av eierskap og engasjement kan forsterkes om deltakelse oppleves meningsfylt for ungdommen selv, og om den er av positiv betydning for andre (Dawes & Larson, 2011). I tråd med positiv psykologi kan slike handlinger bidra til følelser som glede og tilfredshet, som igjen kan styrke livskvalitet og psykisk helse (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Fredrickson, 2006). Denne forståelsen anvendte lederne ved å legge til rette for at ungdommen fikk en opplevelse av mening og glede ved å skape noe for andre.

Et viktig funn var ledernes vurdering av at ungdom er «drit lei» psykisk helse. Derfor ble handling og fasilitering av forhold som fremmer psykisk helse ansett som et mer hensiktsmessig grep enn å prate med ungdommen om psykisk helse. Tiltak som utvidet skolehelsetjeneste og ‘psykisk helse og livsmestring’ som en del ungdomsskolepensum i 2020, anbefales i dag for å møte utfordringer blant ungdom som rapporter om psykiske helseplager (Bakken, 2018). Det kan tenkes at ungdom har behov for strategier og verktøy for å håndtere dagens press og utfordringer. Samtidig bør det stilles spørsmål om ‘psykisk helse og livsmestring’ blir enda et forhold ungdom skal mestre. Denne studien vektlegger betydningen av handling og fasilitering av forhold som fremmer ungdoms psykiske helse, snarere enn å fokusere på helseutfordringer som skal løses på individnivå. I denne prosessen kan ABC-rammeverket som vektlegger tilrettelegging for deltakelse og involvering i meningsfylt aktivitet ha vært nyttig.

Et annet viktig funn er hvordan lederne trakk lærdom av å jobbe sammen med ungdommen. Det bidro til en større forståelse for betydningen av involvering og tilrettelegging av deltakelse og engasjement blant ungdom, noe som også støttes av tidligere forskning (Zeldin,

2004). Studien viser at når lederne lyttet og fulgte opp det de unge sa, opplevde de at ungdommen ga mye av seg selv og kom med nyttig informasjon og tilbakemeldinger. Det at lederne opplevde å lære mye av ungdommen gjorde også at de ønsket å bruke disse erfaringene i fremtidig arbeid. På den måten har ledernes initiativ og handlingsvilje i prosjektet vært en fruktbar investering.

Refleksjoner rundt metoden

Utviklingen av prosjektet ble til gjennom tett dialog og samhandling med ungdommen selv i en produktiv prosess i tråd med følgeforskning, og inspirert av prinsippene fra ABC-rammeverket. For å tilrettelegge og involvere ungdom gjennom hele prosessen, og bruke tid og lytte til ungdommen slik at aktivitetene ble generert på de unges premisser, samhandlet HØB aktivt med lederne. I denne studien har forsker således både vært delaktig i samhandlingen med lederne og samtidig vært den som har utforsket hvorledes lederne har erfart prosessen. Det kan derfor stilles spørsmål om lederne har vært tilstrekkelig åpne i samtale med forsker. I og med at det var forsker som introduserte ABC-rammeverket for lederne, kan deres refleksjoner rundt forståelsen av psykisk helse ha vært påvirket av dette. Det er her viktig å påpeke at diskusjonen baserer seg på forskernes forståelse av nytten ABC-rammeverket har hatt, og ikke ledernes erfaringer som sådan.

Konklusjon og implikasjoner for praksis

Lederne i denne studien la til rette for at ungdommen fikk gjør noe aktivt gjennom å tilrettelegge for involvering og høy grad av medbestemmelse gjennom hele prosessen. De tilrettela for samarbeid, lyttet, støttet, ga de unge ansvar og fulgte opp det ungdommen bestemte, for å skape

tilhørighet og en opplevelse av mening blant de unge i prosjektet. Et interessant funn var at lederne var tydelige på handling fremfor prat om psykisk helse. Det kan derfor forstås slik at ABC-rammeverket har vært nyttig for dem, og har bidratt til en helhetlig forståelse av arbeid med psykisk helsefremming. Kunnskap fra studien kan være til nytte for kommunalt ansatte og i ungdomsarbeid med mål om å fremme psykisk helse blant ungdom.

Referanseliste

- Anwar-McHenry, J., Donovan, R. J., Jalleh, G. & Laws, A. (2012). Impact evaluation of the act-belong-commit mental health promotion campaign. *Journal of Public Mental Health*, 11(4), 186-194. <https://doi.org/10.1108/17465721211289365>
- Anwar-McHenry, J., Donovan, R. J., Nicholas, A., Kerrigan, S., Francas, S. & Phan, T. (2016). Implementing a mentally healthy schools framework based on the population wide act-belong-commit mental health promotion campaign: A process evaluation. *Health Education*, 116(6), 561-579. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2015-0023>
- Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018* (NOVA rapport 8/18). Oslo: NOVA.
- Bazyk, S. & Bazyk, J. (2009). Meaning of occupation-based groups for low-income urban youths attending after-school care. *American Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 69-80. <https://doi.org/10.5014/ajot.63.1.69>
- Bjøntegaard, H. Ø., Sverdrup, S. & Raanaas, R. K. (sendt til vurdering 2020). Youth involvement in the development of leisure activity as a mental health-promotion initiative. *Journal of Adolescent Research*.

- Bowden, L., Reed, K. & Nicholson, E. (2018). The contribution of occupation to children's experience of resilience: A qualitative descriptive study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(4), 268-275. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12462>
- Braun, V. & Clark, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, J. & Isaacs, D. (2005). *The world café: Shaping our futures through conversations that matter*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558. <https://doi.org/10.5014/ajot.53.6.547>
- Dawes, N. P. & Larson, R. W. (2011). How youth get engaged: Grounded-theory research on motivational development in organized youth programs. *Developmental Psychology*, 47(1), 259-269. <https://doi.org/10.1037/a0020729>
- Dierckx de Casterlé, B., Gastmans, C., Bryon, E. & Denier, Y. (2012). QUAGOL: A guide for qualitative data analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 49(3), 360-371. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.012>
- Donovan, R. J. & Anwar-McHenry, J. (2014). Act-Belong-Commit: Lifestyle medicine for keeping mentally healthy. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 193-199. <https://doi.org/10.1177/1559827614536846>
- Dworkin, J. B., Larson, R. W. & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 17-26. <https://doi.org/10.1023/a:1021076222321>

- Eccles, J. & Gootman, J. A. (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Gitonga, P. N. & Delpont, A. (2015). Exploring the use of hip hop music in participatory research studies that involve youth. *Journal of Youth Studies*, 18(8), 984-996. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1020929>
- Griffith, A. N. & Larson, R. W. (2016). Why trust matters: How confidence in leaders transforms what adolescents gain from youth programs. *Journal of Research on Adolescence*, 26(4), 790-804. <https://doi.org/10.1111/jora.12230>
- Hammell, K. R. W. (2014). Belonging, occupation, and human well-being: An exploration. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 81(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/0008417413520489>
- Hasle, C. M. (2006). *Håndbok for ungdomsråd* (Q-1122). Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bld/bro/2006/0011/ddd/pdfv/288518-handbok_ungd.rad.pdf

- Helgesen, M. K., Abebe, D. S. & Schou, A. (2017). *Oppmerksomhet mot barn og unge i folkehelsearbeidet. Nullpunktundersøkelse for Program for folkehelsearbeid i kommunene settes i verk* (NIBR/NOVA 2017). Oslo. Hentet fra <https://www.fylkesmannen.no/contentassets/39fa0364feca496fa13f95e600525f1e/oppmerksomhet-mot-barn-og-unge-i-folkehelsearbeidet---rapport-nibr-nova---2017.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2014-2015). *Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Helsedirektoratet. (2019). Program for folkehelsearbeid i kommunene. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene>
- Helsedirektoratet. (2020). Tiltak i program for folkehelsearbeid i kommunene. Hentet 25. august 2020, fra <http://handling.forebygging.no/folkehelsearbeid/>
- Hinrichsen, C., Koushede, V. J., Madsen, K. R., Nielsen, L., Ahlmark, N. G., Santini, Z. I. & Meilstrup, C. (2020). Implementing mental health promotion initiatives—Process evaluation of the ABCs of mental health in Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph17165819>
- Jané-Llopis, E., Barry, M., Hosman, C. & Patel, V. (2005). Mental health promotion works: A review. *Promotion & Education*, 12(2_suppl), 9-25. <https://doi.org/10.1177/10253823050120020103x>
- Jenkins, E. K., Bungay, V., Patterson, A., Saewyc, E. M. & Johnson, J. L. (2018). Assessing the impacts and outcomes of youth driven mental health promotion: A mixed-methods

- assessment of the social networking action for resilience study. *Journal of Adolescence*, 67, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.009>
- Jonsson, H. (2008). A new direction in the conceptualization and categorization of occupation. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 3-8. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686601>
- Koushede, V., Nielsen, L., Meilstrup, C. & Donovan, R. J. (2015). From rhetoric to action: Adapting the act-belong-commit mental health promotion programme to a Danish context. *International Journal of Mental Health Promotion*, 17(1), 22-33. <https://doi.org/10.1080/14623730.2014.995449>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.170>
- Larson, R. W., Walker, K. & Pearce, N. (2005). A comparison of youth-driven and adult-driven youth programs: Balancing inputs from youth and adults. *Journal of Community Psychology*, 33(1), 57-74. <https://doi.org/10.1002/jcop.20035>
- Larson, R. W., Walker, K. C., Rusk, N. & Diaz, L. B. (2015). Understanding youth development from the practitioner's point of view: A call for research on effective practice. *Applied Developmental Science*, 19(2), 74-86. <https://doi.org/10.1080/10888691.2014.972558>
- Law, M. (2002). Participation in the occupations of everyday life. *American Journal of Occupational Therapy*, 56(6), 640-649. <https://doi.org/10.5014/ajot.56.6.640>

- Lind, C. (2007). The power of adolescent voices: Co-researchers in mental health promotion. *Educational Action Research*, 15(3), 371-383.
<https://doi.org/10.1080/09650790701514309>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: Three typologies and their influence on mental health in adolescence. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 23(2), 76-83.
<https://doi.org/10.1177/153944920302300205>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4. utg.). Los Angeles, CA: Sage.
- Rhodes, J. E. (2004). The critical ingredient: Caring youth-staff relationships in after-school settings. *New Directions for Youth Development*, 2004(101), 145-161.
<https://doi.org/10.1002/yd.75>
- Riksrevisjonen. (2015). *Riksrevisjonens undersøkelse av offentlig folkehelsearbeid. Dokument 3:11 (2014-2015)*. Bergen. Hentet fra
<https://www.riksrevisjonen.no/globalassets/rapporter/no-2014-2015/offentligfolkehelsearbeid.pdf>
- Robinson, K., Kennedy, N. & Harmon, D. (2012). Happiness: A review of evidence relevant to occupational science. *Journal of Occupational Science*, 19(2), 150-164.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2011.634780>
- Salusky, I., Larson, R. W., Griffith, A., Wu, J., Raffaelli, M., Sugimura, N. & Guzman, M. (2014). How adolescents develop responsibility: What can be learned from youth

- programs. *Journal of Research on Adolescence*, 24(3), 417-430.
<https://doi.org/10.1111/jora.12118>
- Schueller, S. M. & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Sletterød, N. A., Carlsson, E., Kleiven, H. H. & Sivertsen, H. (2014). *Ungdom og medvirkning i planlegging og lokalt utviklingsarbeid: Å slippe til og å bli sluppet løs er to sider av samme sak* (2014:8). Steinkjer: Trøndelag Forskning og Utvikling. Hentet fra <https://distriktssenteret.no/wp-content/uploads/2014/05/Ungdom-og-medvirkning-i-planlegging-og-lokalt-utviklingsarbeid.pdf>
- Statistisk sentralbyrå. (2018). 07459: Befolkning, etter region, kjønn, alder, statistikkvariabel og år. I: [Datasett]. Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/table/07459>
- Sverdrup, S. (2014). *Evaluering: Tilnærminger, modeller og eksempler*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Wilcock, A. A. (1993). A theory of the human need for occupation. *Journal of Occupational Science*, 1(1), 17-24. <https://doi.org/10.1080/14427591.1993.9686375>
- Wilcock, A. A. & Hocking, C. (2015a). Belonging through doing. I A. A. Wilcock & C. Hocking (Red.), *An occupational perspective of health*. SLACK Incorporated.
- Wilcock, A. A. & Hocking, C. (2015b). *An occupational perspective of health*. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Wood, D., Larson, R. W. & Brown, J. R. (2009). How adolescents come to see themselves as more responsible through participation in youth programs. *Child Development*, 80(1), 295-309. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01260.x>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization. Hentet fra https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Zeldin, S. (2004). Youth as agents of adult and community development: Mapping the processes and outcomes of youth engaged in organizational governance. *Applied Developmental Science*, 8(2), 75-90. https://doi.org/10.1207/s1532480xads0802_2