



Kunnskap for en bedre verden

Fakultet for medisin- og helsevitenskap

Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

HERG3004 Bacheloroppgave i Ergoterapi

Kandidatnummer: 10039, 10067 og 10068

Rusmisbrukernes hverdag

A drug addict's everyday life

Kull: BET16

Ord: 7434

Sammendrag

Tittel på oppgaven: Rusmisbrukernes hverdag

Rusmisbrukere er en pasientgruppe som koster samfunnet dyrt. Behovene for hjelp til bolig og tjenester som skal styrke evnen til å mestre hverdagen er tilstedeværende. Vi har erfaring med pasientgruppen fra ulike praksiser; institusjon, kommunalergoterapitjeneste og bo- og aktivitetstilbud. Ved denne besvarelsen skal vi få svar på *Hvilke faktorer påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere?* For å besvare problemstillingen benyttes teori fra Model of Human Occupation.

Denne bacheloroppgaven er et litteraturstudie. Vi benytter empiri fra fem forskningsartikler. Hentet fra databasene: Oria, Idunn og SAGE journals.

Funnene i denne bacheloroppgaven indikerer en rekke faktorer som kan påvirke hverdagsmestring. Faktorene: Vanedannelse, vilje, økonomi, fysiske omgivelser, sosiale omgivelser og aktivitet blir diskutert med Model of Human Occupation som verktøy.

Nøkkelord: Hverdagsmestring, Rusmisbruker, Aktivitet, Omgivelse

Innhold

1.0 Innledning.....	1
1.1 Samfunnsaktualitet	1
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Oppgavens disposisjon	2
2.0 Aktivitetsperspektiv.....	3
2.1 Mennesket.....	3
2.2 Omgivelser.....	4
2.3 Aktivitet	5
2.4 Aktivitetsadaptasjon.....	5
3.0 Metode	6
3.1 Søkeprosessen og valg av empiri.....	6
3.2 Metodekritikk	8
3.3 Analyse og bearbeiding	9
4.0 Resultat.....	10
4.1 Mennesket.....	12
4.1.1 Identitet.....	12
4.1.2 Vaner	12
4.1.3 Vilje.....	12
4.2 Omgivelser.....	13
4.2.1 Økonomi	13
4.2.2 Fysiske omgivelser	13
4.2.3 Sosiale omgivelser	14
4.3 Aktivitet	14
4.3.1 Aktivitet	14
5.0 Diskusjon	15
5.1 Mennesket.....	15
5.2 Omgivelser.....	17
5.3 Aktivitet	19
6.0 Avslutning.....	20
Litteraturliste.....	23

1.0 Innledning

Denne bachelorbesvarelsen har temaet hverdagsmestring for rusmisbrukere. Dette er en brukergruppe vi har interesse for og ønsker å tilegne oss mer kunnskap om. Brukergruppen har vi, forfatterne av denne besvarelsen møtt i praksis på institusjon, kommunal ergoterapitjeneste og bo- og aktivitetstilbud. Uansett arbeidsfelt, er det som ergoterapeut sannsynlig å møte på personer med rusproblemer (Lancaster & Chaksfield, 2014, s.439). Formålet til en ergoterapeut er å muliggjøre deltakelse og inkludering i samfunnet. For å oppnå dette benyttes ergoterapeutenes kjernekompetanser: Personers aktivitetsutførelse, tilrettelegging av aktiviteter, inkluderende omgivelser og samspillet mellom disse områdene (Ergoterapeutene, 2017).

1.1 Samfunnsaktualitet

Rusavvenning bør ifølge Helsedirektoratet (2018) inneholde utvikling av relasjon. Behandlingen bør legge vekt på pasienters anerkjennelse og bekreftelse, med forutsigbarhet og kontinuitet ved kontakt med pasienter. Å delta i aktivitet sammen med andre, kan gi glede og mestringsopplevelser. Aktivitet kan være en faktor som kan bidra til å erstatte tomrommet etter bruk av rusmidler. Deltakelse i aktivitet kan være med på å etablere sosiale nettverk utenfor rusmiljøet (Helsedirektoratet, 2018).

Rusmisbrukere er en pasientgruppe som koster samfunnet dyrt, dette grunnet behovet for somatisk behandling, psykisk helsevern og spesialisert rusmiddelbehandling. Det er behov for ulike trygdeordninger og sosialhjelpsstønning, da pasientgruppen som oftest ikke er i arbeid (Ostling, Hauge, Reneflot, Torvik & Skogen, 2018).

I nasjonale føringer finner vi; «Risikoen for sykdom, helseplager, skader og sosiale problemer, øker med økt bruk av rusmidler. Dette gjelder for den enkelte bruker, men også for andre enn brukeren selv.» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2012, s.14)
«Behovene for hjelp til bolig og tjenester som skal styrke evnen til å mestre hverdagen, herunder evnen til å mestre boforholdet, arbeid, aktivitet og gode nettverk, er godt dokumentert. Arbeidet med dette må inngå i et helhetlig hjelpetilbud» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2012, s.22-23).

1.2 Problemstilling

På bakgrunn av nasjonale føringer og egen interesse for temaet har vi utviklet problemstillingen: **Hvilke faktorer påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere?** Som nevnt tidligere har vi en felles interesse av å tilegne oss mer kunnskap om og rundt denne brukergruppen. Vi ønsker å øke vår kompetanse for å kunne hjelpe rusmisbrukerne å mestre hverdagen bedre i fremtiden.

I problemstillingen benyttes begrepene hverdagsmestring og rusmisbruker. Begrepet hverdagsmestring handler i besvarelsen om individets oppnåelse av tilfredsstillende deltakelse og utførelse av aktiviteter i hverdagen. Ifølge Helsedirektoratet (2016) skal tilnærmingen til rusavhengige pasienter under avrusning, ha som mål å sette pasienten i stand til å ha mer kontroll over faktorer som har innvirkning på egen helse. «Helsen påvirkes og skapes i samspill mellom person aktivitet og omgivelser» (Ergoterapeutene, 2017). Vi har derfor valgt å inkludere artikler som omhandler avrusning i våre søk etter faktorer som påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere. Rusmisbrukere inntar alkohol, legemidler og/ eller andre narkotiske stoffer (Lund, Bye & Sandøy, 2019). Misbruket oppstår når rusen blir hovedprioriteten foran andre aktiviteter og forpliktelser (Ostling et al., 2018). Lancaster & Chacksfield (2014) skriver at et liv i rus kan få konsekvenser for både fysiske og psykiske funksjoner. Dette bekreftes av Lid (2019) som påpeker at rusavhengige er en gruppe som kan oppleve å være funksjonsnedsett i konkrete situasjoner. De kan møte barrierer som hemmer mulighet for aktivitet og deltakelse. På bakgrunn av dette vil rusmisbruk forstås som funksjonsnedsettelse i denne besvarelsen.

Rus og psykisk helse omtales ofte om hverandre. Psykisk helse er et bredt tema med mange forskjellige sykdommer som kan tenkes å stille vidt forskjellige krav til aktivitet og deltakelse. Vi har valgt å fokusere på rusmisbrukere da vi har et inntrykk av at disse møter på mange av de samme utfordringene og barrierene for hverdagsmestring.

1.3 Oppgavens disposisjon

Videre i besvarelsen skal vi legge fram valgt aktivitetsperspektiv, Model of Human Occupation (MoHO). Med teori fra mennesket, omgivelser, aktivitet og aktivitetsadaptasjon (Kielhofner, 2010). Deretter skal vi kort ta for oss valg av metode ved hjelp av Dalland (2017). Beskrive empiri og søkeprosess i detalj, samt metodekritikk og bearbeiding av empirien. Den bearbejdede empirien presenteres som funn i tabell for god oversikt, deretter

legges funnene fram i form av analytisk metode. Til slutt skal funnene diskuteres sett i lys av aktivitetsperspektivet. Besvarelsen er strukturert ved bruk av IMRaD-strukturen, som er en mal for oppbygging av vitenskapelige artikler (Dalland, 2017, s.163).

2.0 Aktivitetsperspektiv

I denne delen av besvarelsen beskrives deler av aktivitetsperspektivet MoHO. Fra MoHO skal begrepene Mennesket, omgivelser, aktivitet og aktivitetsadaptasjon beskrives hver for seg. Aktivitetsperspektivet er valgt da dette tar for seg hvordan individet motiveres til aktivitet, hvordan en organiserer aktivitet i hverdagen og utøver den i ens omgivelser. MoHO ser på hvordan funksjonsnedsettelse skaper aktivitetsutfordringer og hvordan ergoterapien hjelper individet i å engasjere seg i aktiviteter en finner meningsfulle, tilfredsstillende og støttende for fysisk og emosjonelt velvære (Kielhofner, 2010, s.18). Vi tenker derfor at MoHO kan være et godt verktøy i arbeidet med å utforske hvilke faktorer som påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere.

2.1 Mennesket

Ifølge Kielhofner (2010, s.26) består mennesket av tre sammenhengende komponenter; Vilje, vanedannelse og utførelseskapasitet. Disse komponentene gir en felles forståelse av hvordan mennesker velger, organiserer og starter en aktivitet.

Vilje er menneskets motivasjon for aktivitet, det som gjør at man styres mot handling. En velger aktiviteter en verdsetter, føler seg kompetent til å utføre og finner tilfredsstillende. Vilje er en dynamisk prosess, det vil si at en foretar og velger aktiviteter etter opplevelser og fortolkninger. Opplevelser er umiddelbare tanker og følelser, som kan dukke opp under aktivitetsutførelse. Det kan være positive eller negative opplevelser. Opplevelsen av en aktivitet blir fortolket. Ved fortolkning tenker en over prestasjonen i en aktivitet, med tanke på dens betydning for en selv og verden rundt seg. Når en opplever å beherske en aktivitet, er det lettere for vedkommende å gjøre aktiviteten igjen (Kielhofner, 2010, s.26-29).

Vanedannelse kommer av at en gjentar atferdsmønstre i bestemte tidsmessige, fysiske og sosiokulturelle sammenhenger. Omgivelsene har stor innflytelse på vanedannelsen. Ved å skape en vane vil noe som krever konsentrasjon og oppmerksomhet, bli automatisk for vedkommende. Innunder vanedannelse finner vi roller. Roller blir avspeilet av vårt handlemønster. En rolle er den sosiale status en tilegner seg ved ulike sosiale kontekster over

lengre tid (Kielhofner, 2010, s.29-30). Mennesker med funksjonsnedsettelse kan ha vanskeligheter med å komme inn i aktivitetsroller og kan oppleve å få tildelt uønskede roller. Ved mangel på roller kan det oppstå mangel på identitet, formål og struktur i hverdagslivet (Kielhofner, 2010, s.73-75).

Utøvelseskapasiteten er de fysiske, mentale og kognitive funksjoner som ligger til grunn for personers aktivitetsutførelse. utfordringer på disse områdene kan føre til utilfredsstillende utførelse av planlegging, oppmerksomhet, hukommelse og kroppslige funksjoner som er menneskets grunnleggende evner (Kielhofner, 2010, s.31).

2.2 Omgivelser

Personens vilje, vanedannelse og utøvelseskapasitet avgjør hvordan man påvirkes av sine omgivelser. Omgivelser er de fysiske, sosiale, kulturelle, økonomiske og politiske rom en beveger seg i. Ens omgivelser inneholder forskjellige muligheter, ressurser, krav og begrensninger for å utøve aktivitet og deltakelse (Kielhofner, 2010, s.32,101). Omgivelsene har innvirkning på motivasjon for, organisering av og utøvelse av aktiviteter. Ens omgivelser kan altså tilrettelegge for, eller skape hinder for aktivitetsutøvelse. Når omgivelsenes krav oppleves uoppnåelig, kan det gjøre at individet blir overveldet og føler seg håpløs. Det kan gjøre at motivasjon og interesse for å prøve og å mestre bortfaller. Dette kan resultere i negativ affekt og atferd. Er påvirkningen fra omgivelsene stor nok, kan det avgjøre om utøvelse av aktivitet er mulig eller umulig for individet (Kielhofner, 2010, s.101-103). Individets omgivelser kan være kilden til endringer, men også en barriere for forandring (Kielhofner, 2010, s.143).

God økonomi gir muligheten til større valgfrihet av aktiviteter og omgivelser. Økonomisk urettferdighet hemmer og innskrenker aktivitetslivet for de som har minst. Personer med funksjonsnedsettelser blir ofte sett på som en negativ faktor for det økonomiske markedet i samfunnet de tilhører. Konsekvensen er ofte sosial undertrykkelse av gruppen, som gjør det vanskeligere med deltakelse i samfunnet, samt å evne å ta vare på seg selv (Kielhofner, 2010, s.110).

Selv i samfunn hvor lover, helse og sosialvesen er organisert for å støtte personer med funksjonsnedsettelse, avsløres holdninger preget av ubehagelige følelser rettet disse gjennom enkeltpersoner og gruppers praksis. Funksjonsnedsatte opplever negative reaksjoner, diskriminering og avvising (Kielhofner, 2010, s.107). Mangel på inkludering i alminnelige sosiale grupper kan ha en alvorlig innvirkning på hverdagens aktivitetsliv. Sosiale nettverk

kan være vanskelig å bygge eller opprettholde fordi gamle venner og bekjente er usikre på hvordan de skal forholde seg til funksjonsnedsettelsen. Da personer med funksjonsnedsettelse ofte har et mindre sosialt nettverk blir disse fort avhengige av familie for å kunne tilfredsstille sine sosiale behov. (Kielhofner, 2010, s.108).

2.3 Aktivitet

En aktivitet består av tre komponenter: Aktivitetsdeltakelse, aktivitetsutøvelse og aktivitetsferdigheter.

Aktivitetsdeltakelse påvirkes av: Utførelseskapasitet, vanedannelse, vilje og forhold i omgivelsene. Aktivitetsdeltakelse er å være involvert i en aktivitet som arbeid, lek og dagligdagse aktiviteter. Disse er en del av personens sosiokulturelle sammenheng og er nødvendig for personens trivsel. Ved dette er aktivitetsdeltakelse at man foretar seg noe med personlig og sosial betydning (Kielhofner, 2010, s.115-116).

Aktivitetsutøvelse er utførelsen av en aktivitetsform. Vanedannelse er noe som kan påvirke utførelsen, da en aktivitet kan være en del av hverdagsrutinene. Utførelsen påvirkes av omgivelsene som kan legge til rette for eller være et hinder for aktivitetsutøvelsen (Kielhofner, 2010, s.116-117).

Aktivitetsferdighet er et resultat av personens vilje, vanedannelse og utøvelseskapasitet i samspill med omgivelsene. Ferdigheter er de konkrete handlinger en foretar seg under en aktivitet. Aktivitetsferdigheter deles inn i tre kategorier: Motoriske ferdigheter, prosessferdigheter og kommunikasjons- og interaksjonsferdigheter. De motoriske ferdighetene omfatter å bevege, bøye og stabilisere sin kropp samt å håndtere, løfte og flytte objekter. Prosessferdigheter er å utføre handlinger ved å velge og organisere objekter, samt å begynne og avslutte de forskjellige handlingene i en aktivitetsutøvelse. Kommunikasjons- og interaksjonsferdigheter omfatter å gestikulere, fysisk kontakt med andre, tale og samarbeid med andre (Kielhofner, 2010, s.117-118).

2.4 Aktivitetsadaptasjon

Vilje, vanedannelse og utøvelseskapasitet er utgangspunktet for individets aktivitetsadaptasjon. Aktivitetsadaptasjon defineres som opparbeidingen av aktivitetsidentitet og oppnåelse av aktivitetskompetanse innenfor ens omgivelser. (Kielhofner, 2010, s.120).

Aktivitetsidentitet er ens egne oppfattelse av roller, verdier, ønsker og mål. Begrepet omhandler ens følelse av hvilke aktiviteter som er interessante og en finner tilfredsstillende å utføre. Aktivitetsidentiteten er bakgrunn for hvilke aktiviteter en føler seg forpliktet til og en opplever som viktige. Det handler om hvordan en oppfatter sine omgivelser, og på hvilken måte de stiller krav, eller støtter individets aktivitetsutøvelse (Kielhofner, 2010, s.119).

Aktivitetskompetanse omhandler ens følelse av utøvelse. Om en oppfyller egne forventninger til rolle og verdier. Kompetansen er grunnlaget for evnen til å fastholde rutiner og aktiviteter som gir en følelse av kontroll og mestring. Det handler om handlekraft rundt egne verdier for å kunne oppnå ønskede resultater i livet (Kielhofner, 2010, s.120).

«De fleste vil på et eller annet tidspunkt oppleve en trussel mod eller problemer med aktivitetsadaptionen, således at det er nødvendig med en genopbygning af aktivitetsidentiteten og -kompetencen» (Kielhofner, 2010, s.121).

3.0 Metode

I dette kapittelet skal det forklares hvordan vi har kommet fram til empirien som er inkludert og ekskludert. Deretter skal metodekritikk, analyse og bearbeiding av empirien utføres. Denne besvarelsen er et litteraturstudie. Det betyr at informasjonen og kildene til oppgaven er skriftlige. Man svarer på en problemstilling ved å samle funn fra forskjellige forsknings artikler (Dalland, 2017, s. 211).

Metode er hvordan en anskaffer kunnskapen en trenger for å løse et problem (Dalland, 2017, s.51). Det er et verktøy som kan bidra til bedre forståelse av samfunnet og hvordan individer, grupper og institusjoner handler og samhandler (Dalland, 2017, s.54). I denne besvarelsen tar vi sikte til å hente inn empiri som er kvalitativ. Kvalitativ metode benyttes for å fange opp opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle. I kvalitativ forskning stilles det spørsmål som “Hva er..?” “Hvordan er?” (Malterud, 2017, s.32)

3.1 Søkeprosessen og valg av empiri

I denne delen av besvarelsen skal vi redegjøre for hvordan vi har søkt; Hvilke søkemotorer vi har brukt, hvilke søkeord som er benyttet, eventuelle avgrensninger, når søkene er gjort og begrunnelser for valg av empiri. «I starten på arbeidet, er det viktig å ikke være for snever i søkene» (Dalland, 2017, s. 223). Vi begynte derfor med overordnede søk, og gikk gradvis

over til å benytte oss av et strategisk utvalg. Strategisk utvalg ble benyttet for å understøtte faktorer som allerede var funnet, samt nye faktorer for hverdagsmestring innenfor en og samme brukergruppe. Da vi skal finne empiri som gjenspeiler faktorer i aktivitetsperspektivet, brukes strategisk utvalg for å finne faktorer som går igjen for hverdagsmestring for rusmisbrukere, enten de har positiv eller negativ innvirkning (Dalland, 2017, s.57). Vi har valgt å skrive hele søkeprosessen i detalj, sammen med valg av empiri for å få en samlet redegjørelse av hver artikkel.

For å innhente empiri ble databasen Oria primært benyttet. Det er også gjort funn i SAGE journals og Idunn. Både norske og engelske søkeord er tatt i bruk. *Rusmisbruk* og *drug abuse* er søkeord som ble brukt for å finne vår brukergruppe. Søkeordene *habits*, *identity* og *occupation* ble benyttet da dette er ergoterapeutiske begrep som tilknyttes aktivitetsperspektivet. For å se på hverdagsmestring som er målet i vår problemstilling, søkte vi etter *hverdagsmestring*, *everyday coping* og *mestring av hverdagen*.

03.04.2019 startet vi med databasen Idunn. Søkeordene: *Meningsfull aktivitet og rusmisbruk* ga 5 treff. Her ble artikkelen «Å delta med det du kan»: *Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser* funnet. Artikkelen tilhører Tidsskrift for psykisk helsearbeid vol. 10. Den er skrevet av Ness, Borg, Karlsson, Almåsbygg, Solberg & Torkelsen (2013). Artikkelen ble inkludert da den ser på hvordan aktivitet bidrar til sosial deltakelse, nettverk og mestring for rusmisbrukere.

Søkeordene: *occupation based therapy substance abuse everyday living* fikk på databasen Oria med avgrensning til senest 2009 og kun fagfelleverderte artikler ble det 47 treff. Etter å ha gått igjennom overskrifter og abstrakt fant vi ingen tilfredsstillende artikler.

Gjennom søk på databasen Oria med søkeordene: *meningsfulle aktiviteter rusmisbruk* fikk vi seks treff. Én artikkel ble valgt ut *Møte mellom skadereduksjon og Housing First i Norge - ansattes beskrivelser*. Skrevet av Nordaunet & Andvig (2018). Tilhører Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Artikkelen ble valgt da den tar for seg en arbeidsmodell som kan være et viktig bidrag til å stabilisere hverdagen for personer med rusproblemer.

Søkeordene: *drug abuse habits therapy* ble benyttet på databasen Oria. Med avgrensning fra fagfelleverderte tidsskrift. Dette ga 14847 treff. Deretter ble *occupation coping* lagt til, dette ga 391 treff. Her ble to valgt ut; *Exploring addiction-as-occupation* Wasmuth, Crabtree & Scott (2014). Fra tidsskriftet: The college of occupational therapists ltd. Artikkelen ble valgt på grunnlag av at den ser på om hvorvidt deltakerne i studiet ser på avhengigheten som en del av en meningsfull hverdag. Den tar for seg tema som vaner, identitet og motivasjon hos den avhengige.

Occupational performance, self-esteem and quality of life in substance addiction recovery er skrevet av Martin, Bliven og Boisvert (2008). Denne artikkelen valgte vi senere å ekskludere. Artikkelen tar for seg viktige komponenter, men er en kvantitativ studie som sier lite om hvorfor og hvordan forandring oppstår i aktivitetsutførelse. Artikkelen er i tillegg eldre enn ti år gammel, altså utenfor våre kriterier.

14.04.2019 Søkeordene: *Occupational therapy drug misuse* ga 95 treff på databasen SAGE Journals - Tidsskriftet *British journal of occupational therapy*. En av artiklene som ble valgt ut var *Self-identified occupational competencies, limitations and priorities for change in the occupational lives of people with drug misuse problems*. Artikkelen er skrevet av Davies & Cameron (2010). Artikkelen er valgt fordi den ser på hvorvidt deltakerne selv mener at de klarer å utføre aktiviteter, og deres vilje til å forandre eller se på hva de ønsker å prioritere.

Gjennom Oria førte søkeordene: *everyday mastery drug addict* med avgrensninger fra fagfelleverderte tidsskrift. Dette ga 296 treff. *Occupation* ble lagt til og ga 42 treff. Ingen av artiklene var tilfredsstillende relevant for vår studie.

En av artiklene ble funnet på Oria med søkeordene: *meningsfulle aktiviteter rusmisbruk*. Artikkelen, *Tilpasning eller tilbaketrekning? - Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykiske helseproblemer*. Semb, Borg & Ness (2016). brukte ordet *mainstream* som et hovedbegrep, men begrepet opplevdes for oss som vanskelig å forstå og knytte til andre funn. Vi valgte derfor å ekskludere denne artikkelen.

For å finne forskning som tok for seg viktigheten av sosial deltakelse i forhold til det å være rusmisbruker, startet vi et nytt søk. 24.04.2019 på databasen SAGE Journals med avgrensning 2009-2019 samt tidsskriftet: *Substance abuse: Research and Treatment*. Søket ga 93 treff med søkeordene: *Social relationships substance use*. Av treffene valgte vi ut; *How social relationships influence substance use disorder recovery: A collaborative narrative study*. Pettersen, Landheim, Skeie, Biong, Brodahl, Oute & Davidson (2019). Artikkelen tar for seg at rusmisbrukere ofte har et mindre sosialt nettverk de kan støtte seg på enn de uten. Artikkelen er valgt fordi den omhandler rollen sosiale omgivelser har i forhold til å bli rusfri og å holde seg rusfri.

3.2 Metodekritikk

I denne delen av besvarelsen kommer en samlende beskrivelse av hva vi har gjort og hva vi kunne gjort annerledes. Vi har avgrenset søkene med å huke av; fra fagfelleverderte tidsskrift. Dette gir artiklene reliabilitet og validitet (Dalland, s. 40, 2017). Artiklene skulle inneholde

eventuelle faktorer som kunne påvirke hverdagsmestring for rusmisbrukere og knyttes til aktivitetsperspektivet. Artikkene skulle si noe om aktivitet, vilje og/eller vanedannelse. De skulle være fra vestlige land, da større samfunnskulturelle forskjeller, som politikk og økonomi kan føre til store forskjeller i resultatene. Artikkene vi valgte ut, kommer fra Storbritannia, USA og Skandinavia. Tidsrammene på søkene er tidvis avgrenset fra 2009-2019, dette burde være gjort bastant i hvert søk. Dette fordi samfunnets rusvaner og behandling er i stadig forandring. Selv om den fysiske avgrensingen hendte å utebli fra søkerutinen endret ikke dette våre endelige krav for å kunne bruke artikkene videre. Over halvparten av empirien er funnet gjennom databasen Oria. Dette kunne ha vært gjort annerledes ved å benytte lignende søkeord og avgrensninger i flere databaser. Da kunne vi funnet andre artikler som kunne hatt relevante funn for vår besvarelse.

Etter søkeprosessen satt vi igjen med følgende fem artikler:

- «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser (Ness, et al., 2013)
- How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study (Pettersen, et al., 2019)
- Self-identified occupational competencies, limitations and priorities for change in the occupational lives of people with drug misuse problems (Davies & Cameron, 2010)
- Møte mellom skadereduksjon og Housing First i Norge - ansattes beskrivelser (Nordaunet & Andvig, 2018)
- Exploring addiction-as-occupation (Wasmuth et al., 2014)

3.3 Analyse og bearbeiding

I denne delen av besvarelsen skal det redegjøres hvordan innsamlet empiri er analysert og bearbeidet, samt hvordan empirien er anvendt i resultatdelen. Dette på bakgrunn av problemstillingen: Hvilke faktorer påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere. Artikkene er bearbeidet ved å lese hver artikkel med tanke på temaene i nasjonale føringer, ergoterapeutens kjernekompetanse og eventuelt nye tema som kan fremme mestring. Vi har særlig sett etter begrep som går igjen i MoHO; Mennesket, aktivitet, omgivelser, underkategorier av disse og hvordan de spiller inn. Ved å trekke fram funnene skrev vi ned sammendrag fra hver artikkel. På denne måten legger vi de fram deskriptivt og får en god oversikt og forståelse av innholdet

i hver artikkel. Etter dette kom vi fram til tema som skal gjenspeile faktorer som har betydning for hverdagsmestring. Dette er da tema som skal komme fram som underoverskrifter i resultatdelen. Resultatene legges fram på en analytisk metode.

4.0 Resultat

I dette kapitlet skal artiklene først presenteres i tabell med følgende inndeling: Forfattere, Tittel, År, Tidsskrift, Hensikt, Metode, Utvalg og Funn. Dette gir en oversikt over empirien som presenteres. Funnene fra artiklene legges så fram med analytisk metode og deles inn i temaene: Økonomi, Fysiske omgivelser, Sosiale omgivelser, Vilje, Vaner, Identitet og Aktivitet. Temaene kommer tydelig frem i artiklene og blir presentert som undertema av hovedbegrep fra MoHO: Mennesket, Omgivelser og Aktivitet. Temaene skal bidra til å svare på problemstillingen: Hvilke faktorer påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere?

Forfattere	Tittel	År	Tidsskrift	Hensikt	Metode	Utvalg	Funn
Davies, R. & Cameron, J.	<i>Self-identified occupational competencies, limitations and priorities for change in the occupational lives of people with drug misuse problems</i>	2010	British journal of Occupational Therapy	Studien ser på selvdefinerte kompetanser, begrensninger og prioriteringer for forandring i dagliglivet for personer med rusproblemer	Occupational self-assessment. Semistrukturert intervju	30 deltakere	Å holde styr på egen økonomi er viktig, men krevende for deltakerne Viktigheten av å ta vare på familie
Ness, O., Borg, M., Karlsson, B., Almåsbygg, L., Solberg, P. & Torkelsen, I.H.	<i>«Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser</i>	2013	Tidsskrift for psykisk helsearbeid	Få økt kunnskap om hvordan SFS bidrar til sosial deltakelse, nettverk, aktivitet og mestring	Flerstegs fokusgruppeintervju	15 aktivitetsledere i SFS	Å ha noe å gjøre på fritiden, viktigheten med et stabilt miljø
Nordaunet, O, M. & Andvig, E.	<i>Møte mellom skadereduksjon og Housing First i Norge – ansattes beskrivelser</i>	2018	Tidsskrift for psykisk helsearbeid	Belyser hvordan et tverrfaglig team praktiserer skadereduksjon som en del av arbeidet i et HF-prosjekt	Flerstegs fokusgruppeintervju. To av fem av fokusgruppeintervjuene fokuserer på skaderesdusering.	Fem ansatte i teamet.	Viktigheten av stabile boforhold og økonomi
Pettersen, H. Landheim, A. Skeie, I. Biong, S. Brodahl, M. Oute, J. & Davidson, L.	<i>How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study</i>	2019	Substance Abuse: Research and Treatment	Ser på sosiale forholds rolle i å oppnå rusfrihet samt opprettholde og vedlikeholde det.	Semistrukturert intervju rettet mot hvert individ.	18 deltakere	Viktigheten av gode sosiale omgivelser Følelsen av ansvar
Wasmuth, S., Crabtree, J.L. & Scott, P.J.	<i>Exploring addiction-as-occupation</i>	2013	British journal of Occupational Therapy	Ser på hvilken rolle avhengigheten har på deres struktur i hverdagen, roller, vaner og rutiner. De ser på hvilken betydning det kan ha for rehabiliteringen å se på avhengigheten som en meningsfull aktivitet.	Semistrukturert intervju	Ti personer	Rusen kan oppleves å være en del av ens identitet For noen er avhengigheten en vane

4.1 Mennesket

Begrepet deles i besvarelsen inn i tre undertemaer som kan tenkes å påvirke hverdagsmestring for personer med rusproblemer: *Identitet, Vaner og Vilje*.

4.1.1 Identitet

Ifølge Wasmuth et al., (2014) kommer det frem at deltakerne ser avhengigheten som en del av sin identitet. Avhengigheten blir beskrevet som noe en ikke kommer seg unna. Noe som er inneboende i identiteten. Ifølge Davies & Cameron (2010) kommer det frem at alle utenom én deltaker synes aktiviteter som å ta vare på familie er viktig. Å ta vare på personer de er ansvarlig for, mener noen av deltakerne de mestrer godt. Andre deltakere fortalte at de ikke hadde klart å ta vare på familie da rusen ble prioritert. Bekymringer om ansvarsrollen bortfaller, under ruspåvirkning. De håper på å kunne klare å ta vare på andre at når de blir rusfri (Davies & Cameron, 2010). Pettersen et al., (2019) skriver at en av deltakerne trengte å rette opp i familiære forhold for å holde seg rusfri.

4.1.2 Vaner

For mange av deltakerne ble avhengigheten en så stor del av hverdagen, at de hadde faste tider for når de skulle bruke rusmidler. En deltaker stilte spørsmål til om han likte rusen, eller om det bare var en vane som var blitt en del av hverdagen (Wasmuth et al., 2014). Ifølge Davies & Cameron (2010) Kommer det frem at brukerne hadde utfordringer med å ta til seg gode vaner og rutiner for å kunne håndtere ansvar, gjøremål og det å kunne slappe av og kose seg på en tilfredsstillende måte. Ifølge Ness et al., (2013) uttrykkes viktigheten av kontinuitet og stabilitet. Regelmessighet og forutsigbarhet er viktig. Wasmuth et al. (2014) forteller at to av deltakerne hadde til vane å ruse seg. De forteller at det var det eneste de gjorde var å ruse seg og sove. På en annen side var det noen som mente å fungere som ønsket påvirket av rus. De mente at de fungerte som vanlig i samfunnet og at misbruket ikke var synlig for andre.

4.1.3 Vilje

Brukernes autonomi og råderett må stå i fokus for at brukerne skal føle seg sett, hørt og respektert. Det skal samarbeides med brukerne, det skal ikke bli gjort ting for de, heller med de

(Nordaunet & Andvig, 2018). Pettersen et al., (2019) fremhever også betydningen av klientsentrert arbeid og at brukerne bør bli møtt på et personlig nivå med fokus på ens ønsker og mål. De ansatte som jobber med fokus på skadereduksjon og Housing First prinsippet fremhever viktigheten av å motivere brukerne til å avtale og møte opp til avtaler med hjelpeapparatet. Det kommer frem at brukerne har mistillit til hjelpeapparatet (Nordaunet & Andvig, 2018). Å jobbe mot mål og å nå målene gir deltakerne en opplevelse av mestring og motivasjon. Mål blir av deltakerne beskrevet som viktig, da det gir en retning å fokusere på, samt mestring når mål nås. En faktor de meldte som utfordrende i det å jobbe mot sine mål, var at man kunne miste oversikt og motivasjon om målene ble for mange og for store (Davies & Cameron, 2010).

4.2 Omgivelser

Funnene som omhandler omgivelser deles inn i undertemaene: *Økonomiske-, fysiske-, og sosiale omgivelser*. Dette er de rom vi tenker kan ha betydelig innvirkning på mestring av hverdagen for rusmisbrukere.

4.2.1 Økonomi

Davies & Cameron (2010) skriver at flere av deltakerne brukte alle pengene sine på rus. Deltakerne innså at de trengte hjelp med å holde styr på økonomien og at det var et problem at rusmiddelet alltid ble prioritert, selv over basale behov. Ifølge Davies & Cameron (2010) kommer det frem at å håndtere økonomien er viktig for deltakerne. Stabil økonomi og boforhold, kan fremme deltakelse i meningsfulle og sosiale aktiviteter (Davies & Cameron, 2010; Wasmuth et al., 2014). De ansatte som intervjues i studiet *Møte mellom skadereduksjon og Housing First i Norge* beskriver at de jobber mye med å sikre betaling av husleie for å trygge brukernes bosituasjon (Nordaunet & Andvig, 2018). Det vektlegges også å hjelpe brukerne å få de støtteordningene de har krav på. Samtidig stilles det spørsmål til om en bedret økonomisk situasjon øker tilgang og forbruk av rusmidler, som igjen forsterker de utfordringer og problemer en prøver å redusere (Nordaunet & Andvig, 2018).

4.2.2 Fysiske omgivelser

Studiet *Å delta med det du kan*, nevner betydning av å ha en plass rusmisbrukerne kan komme til, hvor det ikke stilles spesielle krav. Deltakerne nevner at det er viktig at det er rusfritt, men at dette ikke er nok, det må gi mening å være der (Ness et al., 2013).

Det mest essensielle for brukernes avrusning er at de får egen bolig og finansiell støtte til å beholde den. De opplever mestring ved å klare å bo i egen bolig over lengre tid. Det at de får erfare å mestre og bo i en egen bolig gir trygghet og stabilitet (Nordaunet & Andvig, 2018). Det er viktig å ha en arena hvor en kan utføre meningsfulle aktiviteter. Et sted som en kan kalle sitt eget og som er fri for alkohol og andre rusmidler (Davies & Cameron, 2010; Ness et al., 2013).

4.2.3 Sosiale omgivelser

Gode sosiale omgivelser er med på å opprettholde en stabil avrusning og holde seg borte fra rus etter avrusning. Videre vektlegger deltakerne å være i et miljø der de blir anerkjent og respektert. Et miljø fri for fordømmelse og nedvurdering, hvor en blir behandlet med verdighet (Ness et al., 2013; Pettersen et al., 2019). Noen deltakere mente at å snakke med likepersoner kunne være til hjelp. Dette fordi de har erfaring til å vite om og sette seg inn i problemer og tanker som følger avhengigheten (Pettersen et al., 2019). Det er viktig at brukerne kan komme til en plass der de kan være som de er og delta på aktivitetene de selv vil, uten å føle seg mindreverdige eller dømt (Ness et al., 2013). To av studiene finner ut at deltakerne isolerer seg og ikke er kapable til å ta vare på familie og venner under påvirkning av rus. Samtidig mener noen av deltakerne at rus legger til rette for sosial interaksjon (Davies & Cameron, 2010; Wasmuth et al., 2014).

4.3 Aktivitet

Aktivitet er det en foretar seg i hverdagen. Det kan være jobb, lek eller daglige gjøremål (Kielhofner, 2010, s.20).

4.3.1 Aktivitet

To av studiene poengterer at fysisk aktivitet er en viktig distraksjon fra rusmidler. Det forhindrer de i å gå tilbake til rusen (Ness et al., 2013; Pettersen et al., 2019). «Det er viktig å ha noe meningsfullt å gjøre på fritiden. Du må ha noe å gjøre når du ikke er til behandling, for å ikke falle tilbake til gamle synder» (Ness et al., 2013). Det er viktig å støtte brukerne til å delta i rusfrie aktiviteter fordi der kan de bli kjent med personer som er utenfor rusmiljøet (Nordaunet & Andvig, 2018). Flere deltakere klarer ikke å gjøre de aktivitetene de selv egentlig vil utøve. Alt de foretar seg er styrt av det formål å anskaffe og bruke rusmidler (Davies & Cameron, 2010). Meningsfull aktivitet skaper struktur i hverdagen, legger til rette for sosial

deltakelse og gir opplevelse av mestring. Deltakerne utvikler seg selv gjennom aktivitet, de opplever at å mestre oppgaver og aktiviteter gir glede og livskvalitet (Ness et al., 2013).

5.0 Diskusjon

Hvilke faktorer påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere?

I denne delen av besvarelsen skal vi diskutere hvorvidt faktorene vi har presentert i funn, påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere. Dette skal gjøres ved å drøfte likheter og ulikheter i aktivitetsperspektivet, nasjonale føringer og funn gjort i artiklene. For å strukturere denne delen av besvarelsen skal temaene nevnt i funn diskuteres. Vi har valgt å slå sammen identitet og vaner til vanedannelse, da dette er komponenter som sammen utgjør en del av vanedannelsen. Diskusjonen er strukturert ved å nevne relevante funn og teori i forhold til temaene og deretter egne tanker rundt dette.

5.1 Mennesket

Vanedannelse

I funnene blir det tydelig at avhengigheten, av deltakerne selv blir sett på som en del av deres identitet. Avhengigheten forstås som noe inneboende i identiteten, noe en ikke kommer seg unna (Wasmuth et al., 2014). Bekymringer om ansvarsroller viser seg å bortfalle under rusbruk. Samtidig er det å ta vare på familiære forhold noe som ellers settes høyt. Flere klarer ikke ta til seg gode vaner og rutiner for å ta ansvaret rollen krever (Davies & Cameron, 2010). Noen deltakere uttrykker at kontinuitet, stabilitet og regelmessighet gir forutsigbarhet og trygghet i hverdagen (Ness, et al., 2013).

I aktivitetsperspektivet finner vi at det er ved utøvelse av vaner over lengre tid, en tilegnes roller som igjen er grunnlaget for ens identitet. Roller blir bestemt av handlemønster og sosiale kontekster over lengre tid. Ved mangel på roller oppstår det mangel på identitet, formål og struktur i hverdagslivet (Kielhofner, 2010, s.73-75). Det blir nevnt at personers egne oppfattelser av roller, verdier, ønsker og mål er det som betegner ens aktivitetsidentitet (Kielhofner, 2010, s.119).

I flere av artiklene som er funnet vises det at deltakernes vaner i høy grad styres av rusmisbruket (Davies & Cameron, 2010; Wasmuth et al., 2014). Disse vanene utgjør ifølge

aktivitetsperspektivet ens roller og identitet (Kielhofner, 2010, s.29-30). Det tenkes at det kan være nødvendig med bistand til å tilegne nye vaner, roller og identitet da avhengigheten prioriteres selv når deltakerne har andre ønsker. Samtidig som rusen er ødeleggende for ens mestring av hverdagen, kan det tenkes at enkelte velger rusen nettopp for å komme seg unna ansvar og oppgaver. Om en får flere positive vaner inn i hverdagen mener vi at tilknytningen til identiteten som rusmisbruker kan svekkes. Det tenkes at vanedannelse er en viktig faktor hvor en som ergoterapeut kan senke krav og legge til rette for hverdagsmestring for rusmisbrukere. Med tilrettelegging mener vi at man kan oppnå vaner, roller og identitet som er styrt av egentlige ønsker og ikke av rusavhengigheten. Tilretteleggingen bør fokusere på å skape forutsigbarhet og trygghet i rusmisbrukerens hverdag.

Vilje

I funnene kommer det frem at samarbeidet med brukerne er viktig. Individets autonomi, råderett, ønsker og mål skal stå i fokus slik at brukeren føler seg anerkjent og respektert. Samtidig har brukerne ofte stor mistillit til hjelpeapparatet, det jobbes derfor mye med motivasjon for at disse skal møte opp til avtaler (Nordauet & Andvig, 2018; Pettersen et al., 2019). Å nå sine mål gir rusmisbrukerne opplevelsen av mestring og videre motivasjon. Deltakerne fremhever det å ha mål som viktig, da dette gir en retning å fokusere på. Samtidig kunne målene bli uopnåelige om de ble for store og mange (Davies & Cameron, 2010).

I aktivitetsperspektivet finner vi at vilje er menneskets motivasjon for aktivitet. En velger aktiviteter en selv liker og føler seg kompetent nok til å utføre. Vilje er en dynamisk prosess som oppstår etter opplevelser gjennom aktivitet samt fortolkningen av disse. Positive eller negative fortolkninger av opplevelser kan være avgjørende for vilje til videre aktivitet. Når en opplever å beherske en aktivitet, er det lettere for vedkommende å gjøre aktiviteten igjen (Kielhofner, 2010, s.26-29).

Funnene tilsier at man bør sette rusmisbrukerens egne ønsker og mål i fokus. Samtidig kommer det frem at det er vanskelig å nå sine mål om disse blir for store eller for mange. Da aktivitetsperspektivet påpeker at en opplever større vilje til å utøve aktivitet etter mestring, kan det også tenkes at motivasjonen svekkes dersom en ikke mestrer de målene en har satt seg. Konsekvensen kan være at rusmisbrukere unngår de aktiviteter de tror de ikke mestrer. En mistillit til hjelpeapparatet kan tenkes å være en konsekvens av dårlige erfaringer. Å jobbe med rusmisbrukeres motivasjon til å lage og møte opp til avtaler med hjelpeapparatet samt støtte de i disse møtene, kan føre til nye positive opplevelser i disse situasjonene. Da vilje synes å være styrt av ens opplevelser gjennom aktivitetsutførelse, antas det at en som

ergoterapeut bør prøve å legge til rette for positive opplevelser av aktivitet. For å mestre hverdagen som rusmisbruker, antas viljen å være en viktig faktor.

5.2 Omgivelser

Økonomi

I våre funn viste det seg at det å holde styr på økonomien, var utfordrende for mange rusmisbrukere. Kjøp av foretrukket rusmiddel ble prioritert, selv fremfor basale behov. Samtidig meldte rusmisbrukerne om at det å håndtere økonomien opplevdes som viktig. En stabil økonomi kan medføre stabile boforhold og fremme deltakelse i meningsfulle og sosiale aktiviteter (Davies & Cameron, 2010; Nordaunet & Andvig, 2018; Wasmuth et al., 2014). Samtidig som det ble jobbet mye med å fremme brukernes økonomi, stilles det spørsmål til om en bedret økonomi øker tilgang til rusmidler, bruk og medfølgende utfordringer og problemer (Nordaunet & Andvig, 2018).

Aktivitetsperspektivet MoHO fremhever at muligheten til å velge sine aktiviteter og omgivelser, blant annet avhenger av ens private og /eller samfunnets økonomiske fordeling. Personer med funksjonsnedsettelse sees ofte som en negativ faktor for det økonomiske markedet. Sosial undertrykkelse av slike grupper er ofte en konsekvens, noe som resulterer i innsnevrede muligheter til deltakelse i samfunnet og forutsetninger for å kunne ta vare på seg selv (Kielhofner, 2010, s. 110).

Funnene utnevner økonomi til en faktor som påvirker hverdagsmestring for rusavhengige. Funnene synes å styrkes av det ergoterapeutiske aktivitetsperspektivet MoHO. Når det er sagt kan det tenkes at det ikke nødvendigvis er slik at mer penger fører til mer mestring. Mer penger kan føre til mer rus. Enkelte deltakere styres ifølge Davies & Cameron (2010) av det formål om å anskaffe seg mer rus i hverdagen. Det stilles spørsmål til om det å hjelpe brukerne med økonomien vil øke bruken av rusmidler og konsekvenser av dette (Nordaunet & Andvig, 2018). Selv om bedret økonomi potensielt kan heve bruk av rusmidler, tenkes det at det er nødvendig for å sikre boligsituasjon. Hjelp til å opprette og opprettholde en stabil økonomi antas å være et helsefremmende tiltak som også åpner for mestring på andre områder.

Fysiske omgivelser

Funnene viser at det er betydningsfullt for rusmisbrukerne å ha et sted å oppholde seg hvor det ikke stilles krav til dem. En arena hvor de kan utføre meningsfulle aktiviteter oppleves viktig (Davies & Cameron., 2010; Ness et al., 2013). At rusmisbrukerne får erfare å mestre og bo i egen bolig, gir trygghet og stabilitet. Det fremheves at brukerne opplever mestring gjennom å bo i egen bolig over lengre tid (Nordaunet & Andvig, 2018).

Aktivitetsperspektivet påpeker at omgivelsenes krav og ressurser kan bidra til både bortfall og fremming av interesse og motivasjon. Omgivelsene kan by på muligheter eller begrensninger og oppleves individuelt på bakgrunn av individets vilje, vanedannelse og, utøvelseskapasitet. Om omgivelsene er og oppleves som støttende, fremmer dette aktivitetsutøvelsen (Kielhofner, 2010, s.32, 101-103).

Funnene om fysiske omgivelser handler først og fremst om bolig. Det å klare å bo i egen bolig synes å legge til rette for stabilitet, trygghet, meningsfulle aktiviteter og mestring. Aktivitetsperspektivet bekrefter at ens fysiske omgivelser kan fremme, eller fungere som et hinder for hverdagsmestring. Det fremheves samtidig at individet selv er avgjørende for hvordan en forholder seg til og takler sine omgivelser. Det antas at brukergruppen trenger mer tilrettelegging av fysiske omgivelser enn andre. Rusmisbrukernes evne til å tilpasse seg krav omgivelsene stiller, ser ut til å være svekket da prioriteringer av aktivitet og omgivelser virker å være styrt av avhengigheten. For å oppleve trygghet og stabilitet antas ens fysiske omgivelser å være en viktig faktor for mestring av hverdagen for rusmisbrukere. Ergoterapeuten bør fokusere på å skape forutsigbarhet og trygghet i rusmisbrukerens hverdag gjennom å etablere stabile omgivelser som byr på muligheter fremfor begrensninger.

Sosiale omgivelser

I artiklene fra våre litteratursøk påpekes det blant annet at gode sosiale omgivelser er med på å stabilisere hverdagen. Jo mer man er med positive sosiale relasjoner dess mindre innflytelse fra negative sosiale omgivelser. Mange beskrev at anerkjennelse og støttende forhold med sosialarbeidere og familie er viktig (Pettersen et al., 2019). Betydningen av å kunne delta på de aktiviteter en vil, uten å føle seg dømt eller mindreverdig fremheves (Ness et al., 2013).

I aktivitetsperspektivet påpekes det at mange med funksjonsnedsettelse møter negative reaksjoner, diskriminering og avvisning (Kielhofner, 2010, s. 107). Det kommer frem at mangel på inkludering i alminnelige sosiale grupper, kan ha alvorlig innvirkning på hverdagens aktivitetsliv. Da mange er usikre på hvordan de skal forholde seg til personer med

funksjonsnedsettelse, kan det være vanskelig å bygge og opprettholde sosiale nettverk. Mange med funksjonsnedsettelse blir derfor avhengig av familie for å dekke sosiale behov (Kielhofner, 2010, s.108).

I artiklene fant vi gjentagende funn om at deltakerne opplevde støttende positive sosiale omgivelser som viktige. Anerkjennelse, støtte og interaksjon med trygge nære relasjoner kan tenkes å være viktig for å unngå deltakelse i sosiale omgivelser med negativ innvirkning, samt opplevelsen av å ikke høre til (Davies & Cameron, 2010; Ness et al., 2013; Pettersen et al., 2019; Wasmuth et al., 2014). Viktigheten av nære relasjoner for positive sosiale omgivelser, støttes av aktivitetsperspektivets utsagn om avhengighet til familie for å dekke sosiale behov (Kielhofner, 2010, s.108). Ekskludering fra alminnelige sosiale grupper er noe mange med funksjonsnedsettelse møter, noe som kan medføre et utilfredsstilt behov for deltakelse i sosiale omgivelser som igjen gjør mestring av hverdagen utfordrende. Også Helsedirektoratet (2018) påpeker at behandlingen av rusavvenning bør inneholde utvikling av relasjon. Pasienters anerkjennelse og bekreftelse bør vektlegges, med forutsigbarhet og kontinuitet. Vi mener at trygge og støttende sosiale omgivelser har stor påvirkning på hverdagsmestring for rusmisbrukere. Som ergoterapeut tenkes det at en bør hjelpe brukeren å skape nye positive sosiale nettverk slik at tilknytning til negative relasjoner svekkes.

5.3 Aktivitet

Aktivitet

Våre funn dreier seg om viktigheten av å fylle hverdagen med aktivitet. Gjøre noe som kan holde en unna rusen og ha tankene på noe annet (Ness et al., 2013). I mange av tilfellene har brukerne et utilfredsstillende aktivitetsliv. Rusmisbrukere forteller at det eneste de tenker på, er å skaffe og bruke rusmidler. (Davies & Cameron, 2010). Det påpekes at fysisk aktivitet er noe som kan hjelpe en å holde seg unna rusmidler (Ness et al., 2013; Pettersen et al., 2019). Aktivitet som er meningsfull for individet og gjentas, skaper struktur, deltakelse, mestring, glede og livskvalitet (Ness et al., 2013).

I aktivitetsperspektivet MoHO, påpekes det at deltakelse i aktiviteter skaper personenes sosiokulturelle sammenheng og er nødvendig for ens trivsel (Kielhofner, 2010, s.115-116). Aktivitetsidentitet er ens sammensetning av aktiviteter en finner interessante, tilfredsstillende, viktige og forpliktende. Sammen med aktivitetskompetansen som er evnen til

å fastholde rutiner og handlekraft rundt egne verdier, skapes individets aktivitetsadaptasjon (Kielhofner, 2010, s.119-120). Motoriske-, prosess-, kommunikasjon- og interaksjonsferdigheter er ferdigheter en benytter seg av i aktivitetsutøvelse (Kielhofner, 2010, s.117-118).

I funnene fremheves betydningen av å ha aktiviteter å fylle hverdagen med. Samtidig kommer det frem at utøvelse av aktiviteter er noe mange rusmisbrukere har utfordringer med. I aktivitetsperspektivet blir betydningen av aktiviteter bekreftet og nødvendige evner og ferdigheter for aktivitetsutøvelse oppsummeres. Da rusmisbrukernes aktivitetsliv synes å kontrolleres av rusmidler, antar vi at evnen til å fastholde rutiner og handlekraft er ferdigheter som i større eller mindre grad bortfaller. Ens kapasitet til å utøve aktiviteter en finner meningsfulle på en tilfredsstillende måte, synes å påvirke rusmisbrukeres evne til å mestre egen hverdag. Det tenkes at egentlige ønsker, mål og meningsfulle aktiviteter ofte nedprioriteres til fordel for aktiviteter valgt av rusen. Med hjelp til å mestre flere aktiviteter en finner viktige og interessante, tenkes det at aktivitetskompetanse utvikles og kan øke ens utøvelseskapasitet. Våre antagelser støttes opp av Helsedirektoratet (2018) som fremhever at å delta i aktiviteter med andre, kan gi følelse av glede og mestring. Aktivitet kan dessuten være en faktor en kan fylle tomrommet med etter bruk av rusmidler. Deltakelse i aktivitet kan også være med på å etablere nye positive sosiale nettverk utenfor rusmiljøet (Helsedirektoratet, 2018).

6.0 Avslutning

I vårt arbeid med å finne faktorer som påvirker hverdagsmestring for rusmisbrukere, har vi søkt etter artikler som inneholder funn om hverdagsmestring som vi kunne finne igjen i det ergoterapeutiske aktivitetsperspektivet MoHO. I diskusjonsdelen har vi presentert våre funn, hva aktivitetsperspektivet sier om de samme temaene og drøftet disse i lys av hverandre. Som nevnt i innledningen, skal tilnærmingen til rusavhengige ha som mål å sette disse i stand til å ha mer kontroll over faktorer som påvirker egen helse (Helsedirektoratet 2016). Vi endte opp med seks faktorer vi mener har betydelig innvirkning på rusmisbrukeres mestring av hverdagen. Faktorene vi mener har innvirkning på hverdagsmestring for rusmisbrukere er vanedannelse, vilje, økonomi, fysiske omgivelser, sosiale omgivelser og aktivitet.

Vanedannelse: Med hjelp til å organisere og planlegge dagligdagse aktiviteter, antar vi at en mer forutsigbar hverdag vil kunne skape trygghet og avstand til vanene som oppstår som følge av rusmisbruket. Ergoterapeuten bør sammen med brukeren jobbe mot mål som hjelper en å oppnå vaner, roller og identitet som ikke defineres av rusmisbruket. Vi konkluderer med at vanedannelse er en faktor som både kan legge til rette for og skape barrierer for rusmisbrukeres hverdagsmestring.

Vilje: Vilje er menneskets motivasjon for aktivitet (Kielhofner, 2010, s.26). Dårlige erfaringer synes å føre til at rusmisbrukerne unngår aktiviteter de ikke tror de mestrer. Ergoterapeuten bør hjelpe til med å tilrettelegge for oppnåelige, oversiktlige mål, satt med forankring i brukers egne ønsker. Gjennom mestring kan rusmisbrukeren tilegne seg positive opplevelser og samtidig styrke sin motivasjon og vilje til ytterligere aktivitetsutøvelse. Da vilje ser ut til å avgjøre om en setter i gang med aktivitet eller ikke, antas viljen å være en viktig faktor for hverdagsmestring for rusmisbrukere.

Økonomi: Enkelte rusmisbrukere melder å styres av det formål å skaffe seg rusmidler (Davies & Cameron, 2010). Det kan da tenkes at mer penger er lik mer rus. Samtidig ser det ut til at ens økonomi er med å gi en makt til å velge sine aktiviteter og omgivelser, både fysiske og sosiale. En ergoterapeut i rusfeltet bør fokusere på å opprette og opprettholde en stabil økonomi for å fremme den rusavhengiges hverdagsmestring.

Fysiske omgivelser: Individet tenkes å være avgjørende for hvordan en forholder seg til sine omgivelser. Samtidig vil ens fysiske omgivelser kunne være med å legge til rette for, men også skape barrierer for mestring. Da rusmisbrukernes evne til å tilpasse seg omgivelsenes krav antas å være svekket, tenkes det at de vil kunne ha nytte av å få på plass trygge, stabile fysiske omgivelser som fremmer muligheten til å mestre hverdagen.

Sosiale omgivelser: Mange synes å oppleve ekskludering fra alminnelige sosiale grupper og stå igjen med å ikke få tilfredsstilt sine behov for aktivitet i sosiale omgivelser. En ergoterapeut bør hjelpe rusmisbrukeren å etablere positive nettverk som fremmer ens mestring av deltakelse i alminnelige sosiale omgivelser. Samtidig som rusmisbrukerens tilknytning til positive nettverk styrkes, tenkes det at røttene til negative sosiale omgivelser svekkes.

Aktivitet: Ønsker, mål og meningsfulle aktiviteter synes å nedprioriteres til fordel for aktiviteter sentrert rundt rusmisbruket. Bistand til å mestre aktiviteter en finner interessante og nødvendige antas å kunne styrke ens aktivitetskompetanse og øke ens utøvelseskapasitet (Kielhofner, 2010, s.116-117,120). Rusmisbrukere tenkes å kunne mestre hverdagen bedre dersom de får hjelp til å organisere og prioritere sine aktiviteter.

Faktorene vi har presentert, er forsøksvis bearbeidet, presentert og diskutert som enkeltstående faktorer. Det vil være interessant dersom videre forskning tok for seg faktorenes dynamiske påvirkning av hverandre. Dette tenkes å kunne utarbeide en mer presis tilnærming for ergoterapeuter i forhold til hverdagsmestring innen rusfeltet.

Litteraturliste

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Davies, R. & Cameron, J. (2010). Self-identified occupational competencies, limitations and priorities for change in the occupational lives of people with drug misuse problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(6), 251-260.

<https://doi.org/10.4276/030802210X12759925468907>

Ergoterapeutene. (2017, 1. November) Alle skal kunne delta - Ergoterapeuters kjernekompetanse. Hentet fra https://ergoterapeutene.sharepoint.com/Arkiv/7-Kommunikasjon%20og%20markedsf%C3%B8ring/75-Trykksaker/Kjernekompetanse%202017/Ergoterapeuters_kjernekompetanse_Web_enkeltside_r.pdf

Helsedirektoratet (2018). *Ivaretagelse av somatisk helse og levevaner ved psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer*. IS-2642. Oslo.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2012). *Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk*. (Meld. St. 30 2011-2012). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-30-20112012/id686014/sec1>

Helsedirektoratet (2016, 13. Mai). Psykososial behandling ved avrusning. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/avrusning-fra-rusmidler-og-vanedannende-legemidler/psykososial-behandling-ved-avrusning#helhetlig-perspektiv-pa-avrusning>.

Kielhofner, G. (2010). *MoHO - Modellen for menneskelig aktivitet* (utg 2.). København: Munksgaard.

Lancaster, J. & Chackfield, J. (2014). Substance Misuse. Bryant, W., Fieldhouse, J. & Bannigan, K. (2014). *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*. (s. 439-456). London: Elsevier

Lid, I. M. (2019, 2. Mai). Funksjonshemming. Hentet fra <https://snl.no/funksjonshemming>

Lund, I. O., Bye, E. K. & Sandøy, T. A. (2019, 12. Mars). Alkohol og andre rusmiddel. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/alkohol-og-andre-rusmiddel--folkehe/>

Malterud, K. (2017). *Kvalitative Metoder i Medisinsk Forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Martin, L. M., Bliven, M. & Boisvert, R. (2008). Occupational Performance, Self-Esteem, and Quality of Life in Substance Addictions Recovery. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 28(2), 81-88. <https://doi.org/10.3928/15394492-20080301-05>

Ness, O. Borg, M. Karlsson, B. Almåsbygg, L. Solberg, P. & Torkelsen, I. H. (2013). «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(3), 219-228.

Nordauet, O. M. & Andvig, E. (2018). Møte mellom skadereduksjon og Housing First i Norge – ansattes beskrivelser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 52-62.
[10.18261/issn.1504-3010-2018-01-06](https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-01-06)

Ostling, G. L., Hauge, L. J., Reneflot, A., Torvik, F. A. & Skogen, J. C. (2018, 14. Mai). Rusbrukslidelser i Norge. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/ruslidelser/>

Pettersen, H. Landheim, A. Skeie, I. Biong, S. Brodahl, M. Oute, J. & Davidson, L. (2019). How social relationships influence substance use disorder recovery: A collaborative narrative study. *Substance abuse: Research and treatment*, 13, 1-8.
<https://doi.org/10.1177/1178221819833379>

Semb, R. Borg, M. & Ness O. (2016). Tilpasning eller tilbaketrekning? - Tilhørighetsstrategier blant unge voksne med rus- og psykiske helseproblemer. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 19(3), 204-220. [10.18261/issn.2464-3076-2016-03-01](https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2016-03-01)

Wasmuth, S., Crabtree, J. L. & Scott, P. J. (2014). Exploring addiction-as-occupation. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(12), 605-613.
<https://doi.org/10.4276/030802214X14176260335264>