

Referanse til artikkelen: Kristoffer Johansen & Skender Redzovic (2018). Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie. *Fontene forskning* 11(2), 18-30

NØKKELORD: FYSISK AKTIVITET, RUSAVHENGIGHET, TILTAK, MESTRING, KVALITATIV STUDIE



Kristoffer Johansen
Klinisk vernepleier, master i psykisk helsearbeid, NTNU, behandler ved St. Olav, klinikk for rus og avhengighetsmedisin
kristojo24@gmail.com



Skender Redzovic
PhD, førsteamanuensis, NTNU, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap
skender.e.redzovic@ntnu.no

Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie

Denne artikkelen handler om hvordan brukere opplever fysisk aktivitet som et tiltak mot rusavhengighet. Datamaterialet ble innhentet ved hjelp av fem semistrukturerte intervjuer. Systematisk tekstkondensering (STC) ble brukt som analysemetode. Informantene opplevde fysisk aktivitet som et godt tiltak. De uttrykte at deltakelse i fysisk aktivitet førte til opplevelse av: at de «får det til, her og nå», at de er en del av et fellesskap, å «være normal», og økt velvære og kontroll over rusuget. Opplevelse av mestring var gjennomgående i alle funnene. Funn i denne studien kan danne grunnlag for videre forskning på brukers motivasjon til å delta i fysisk aktivitet og opprettholde deltagelsen på sikt.

Illustrasjon: Eldbjørg Ribe



ERINA 2018

Rusavhengighet er en tilstand som påvirker brukerens fysiske og psykiske helse, sosiale relasjoner, livskvalitet og omgivelser (Muller, Skurtveit & Clausen, 2016). Mellom 10 og 20 prosent av befolkningen får en ruslidelse i løpet av livet. Det er mangel på presise tall på den faktiske forekomsten av ruslidelser i Norge, men vi vet at det var i overkant av 8500 brukere som tok imot hjelp for sin rusavhengighet i 2014 (Folkehelseinstituttet, 2016). Studier viser at bare 13 prosent blir rusfrie etter endt rusbehandling (Dutra et al. 2008). McLellan, Lewis, O'Brien & Kleber (2000) fant ut at 40–60 prosent faller tilbake til rus innen et år etter behandling. Det er behov for nye tiltak for å hjelpe rusavhengige (Fekjær, 2004).

Fysisk aktivitet kan bidra til rusavvenning og forebygging av tilbakefall (Linke & Ussher, 2015; Martinsen, 2011). FIRE – ett skritt videre, er en frivillig stiftelse som bruker fysisk aktivitet som tiltak. Stiftelsen finnes i flere byer i Norge. Den gir tilbud til tidligere rusavhengige med ukentlige aktiviteter som for eksempel sykling, fotball, ski, jogging og klatring. Formålet med tilbudet er å bidra til personlig utvikling og bedringsprosesser, slik at brukeren i størst mulig grad kan føre et stabilt rusfritt liv. Det er frivillig å delta. Brukeren definerer personlige mål i samarbeid med ansatte. Det er faste tidspunkter for aktivitetstilbudene, og brukerne følges opp av en eller flere ansatte. Formålet med denne studien var å få en dypere innsikt i hvilke opplevelser brukere ved en av FIRE stiftelsene har med bruk av fysisk aktivitet som et tiltak mot sin rusavhengighet. Med denne tilnærming ønsker vi å utfylle kunnskapen i fagfeltet som i hovedsak stammer fra effektstudier. Brukernes erfaringsbaserte kunnskap vil også kunne bidra til økt innsikt i hvilke forhold som kan fremme deres motivasjon til å overholde og fortsette med fysisk aktivitet etter behandling.

Tidligere forskning

Fysisk aktivitet kan bidra til økt livskvalitet (Fox, 1999; Muller & Clausen, 2015; Roessler, 2010), økt opplevelse av glede og bedre søvn (Martinsen, 2011), økt opp-

levelse av kompetanse, selvbestemmelse, autonomi og kontroll over det som skjer i livet (Piko & Keresztes, 2006). Studier har også avdekket at bruk av fysisk aktivitet kan bidra til reduksjon av subjektive abstinensplager, fremme mestring, øke troen på seg selv, redusere angst, depresjon og stress (Kotoło, Guskowska, Mazur & Dzielska, 2012; Zschucke, Heinz & Ströhle, 2012). Fysisk aktivitet sammen med andre kan føre til at en får oppleve gode tilbakemeldinger, erfare samhold, samt utvikle sosiale ferdigheter som kan overføres til andre sosiale sammenhenger (Fox, 1999; Gano-Overway et al., 2009; Mamen, Pallesen & Martinsen, 2011; Muller & Clausen, 2015; Piko & Keresztes, 2006; Zschucke et al., 2012).

Rusavhengige er ofte i dårlig fysisk form (Mamen et al., 2011; Murphy, Pagano & Marlatt, 1986). Rus og dårlig ernæring bidrar til økt risiko for å utvikle alvorlig sykdom og tidlig død (Nordentoft et al., 2013). Den konvensjonelle rusbehandlingen er ikke tilstrekkelig for å redusere risikoen for livsstilssykdommer (Flemmen, Unhjem & Wang, 2014). Fysisk aktivitet virker forebyggende på livsstilssykdommer, da det gir bedre generell fysisk form og helse hos rusavhengige (Flemmen et al., 2014; Mamen et al., 2011; Roessler, 2010).

Det er relativt få kvalitative studier på dette kunnskapsfeltet. Ness et al. (2013) fant ut at meningsfull aktivitet bidrar til brukers recovery fordi den fremmer personlig og sosial utvikling, kontinuitet og stabilitet i livet, og skaper meningsfulle rusfrie arenaer der en blir møtt med respekt og verdighet. Borge, Røsseberg og Sverdrup (2013) rapporterte at fysisk aktivitet fremmer mestring og personlig læring hos pasienter med dobbeltdiagnose.

Forskningen på fysisk aktivitet som tiltak mot rusavhengighet er dominert av effektstudier. Denne kunnskapen er viktig, men en av begrensningene er manglende fokus på hva fysisk aktivitet betyr for brukerne. For å fremme brukernes motivasjon til å være i fysisk aktivitet er det viktig å forstå deres opplevelse av fysisk aktivitet som et tiltak mot sin rusavhengighet. Studier viser at rundt 40 prosent av brukere med rusavhengighet ikke klarer å opp-

rettholde sin deltagelse i fysisk aktivitet (Hallgren, Vancampfort, Giesen, Lundin & Stubbs, 2018; Roessler, 2010). Noen av årsakene ser ut til å være fysiske og sosiale barrierer, og at brukerne ofte tilbys fysisk aktivitet som ikke treffer deres interesser, verdier og utviklingsnivå (Sari, Muller & Roessler, 2017; Stoutenberg, Warne, Vidot, Jimenez & Read, 2015; Vancampfort et al., 2018). Zschucke et al. (2012) mener at det er viktig å forske videre på brukernes motivasjon til å være med og opprettholde fysisk aktivitet. Rebar og Taylor (2017) mener at fysisk aktivitet er mer enn «en resept», og at fremtidig forskning i større grad bør fokusere på brukernes fysiske aktivitet i tilknytning til deres preferanser, fysiske og sosiale kontekst.

Teori

Det er foreslått tre mulige teoretiske mekanismer som kan forklare hvordan fysisk aktivitet kan være et godt tiltak mot rusavhengighet og forebygging av tilbakefall: en psykologisk mekanisme, en adferdsmekanisme og en psykobiologisk mekanisme (Linke & Ussher, 2015). Den psykologiske mekanismen går ut på at fysisk aktivitet fører til psykologiske prosesser som positivt bidrar i bedringsprosessen. Fysisk aktivitet kan for eksempel fremme mestring, selvfølelse, selvbilde, overskudd, og velvære. Det er også evidens for at fysisk aktivitet har positiv effekt på psykiske lidelser som er vanlige hos rusavhengige, spesielt angst og depresjon (Giesen, Deimel & Bloch, 2015; Linke & Ussher, 2015; Zschucke et al., 2012). Adferdsmekanismen innebærer at deltagelse i fysisk aktivitet fremmer et adferdsmønster som generelt er helsefremmende og lite forenelig med rusbruk. For rusavhengige kan det bety at fysisk aktivitet er en måte å unngå adferd som utløser misbruk av rus, som for eksempel sted, sosiale omgivelser eller tid (Linke & Ussher, 2015). Antakelsen om den psykobiologiske mekanismen er aktualisert takket være ny teknologi som gjør det mulig å observere hjernens aktivitet. Studier viser at fysisk aktivitet og rus aktiviserer samme områder i hjernen. Dette har styrket teorien om at fysisk aktivi-

tet kan oppleves som en «erstatning» for rus (Linke & Ussher, 2015).

Metode

Vi valgte å bruke kvalitativ metode fordi studiens forskningsspørsmål handler om subjektive erfaringer brukere har ved bruk av fysisk aktivitet som et tiltak. Studien har en fenomenologisk tilnærming som brukes for å undersøke ulike fenomen slik de opptrer for den enkelte i konkrete situasjoner i hverdagen (Malterud, 2013). I analyseprosessen bruker vi hermeneutisk tilnærming for å tolke meninger og skape en forståelse av informanters livsverden.

Utvalg og prosedyre

Alle som deltok i studien ble rekruttert ved FIRE – ett skritt videre, i en by i Norge. Stiftelsen har 250–300 brukere i løpet av ett år. Inklusjonskriteriene for informantene i studien var: alder (18–60 år), at personen har fått diagnosen rusavhengig, har vært rusfri i mer enn tre måneder, bruker fysisk aktivitet som organiseres ved stiftelsen ukentlig, og har vært aktiv bruker i minst to måneder.

Informasjonsskriv med kontaktinformasjon og erklæring om informert samtykke ble sendt til ledelsen i stiftelsen. Lederen ved stiftelsen formidlet forespørsel om deltagelse og informasjon om studien til 50 kandidater som var aktive ved FIRE på det tidspunktet. Dette ble gjort fordi forskerne ikke skulle påvirke utvelgelsen, og for å ivareta deltakernes personvern. Til sammen var det seks som takket ja til deltagelse, én trakk seg før intervjuet. Vi avtalte tidspunkt for intervjuet da informanten tok kontakt. Denne målgruppen kan være vanskelig å nå med skriftlig henvendelse for deltagelse i forskingsprosjekt, og noen av de forespurte fylte antageligvis ikke inklusjonskriteriene. Det kan være noen av grunnene til at så få deltakere tok kontakt. Rikelig datamateriale fra intervjuene bidro til god innsikt til tross for begrenset antall intervju. Fire menn og én kvinne var informanter i studien, noe som gjenspeilet kjønnsfordelingen i tiltaket. Deres bakgrunn og deltagelse i fysisk aktivitet er beskrevet i tabell 1.

Tabell 1

Informanters bakgrunn og deltagelse i fysisk aktivitet

Informant	Hovedrusmiddel	Bruksmåte siste året	Kjønn og alder	Debutalder for rusbruk	Endt behandling	Aktiv i FIRE	Rusfrihet	Fysisk aktivitet
1	Amf.	ND, IB	M, 46 år	15 år	2015	4 mnd.	4 mnd.	Daglig (sykling)
2	Amf.	ND, IB	M, 35 år	13 år	2015	8 mnd.	3 år	4–6 ganger i uka (sykling)
3	Amf.	ND, IB	K, 25 år	13 år	2012	8 mnd.	7 mnd.	4–6 ganger i uka (klatring, gåturer)
4	Amf.	ND, IB	M, 28 år	14 år	2015	12 mnd.	15 mnd.	4–6 ganger i uka (sykling, skigåing)
5	Amf.	ND, IB	M, 25 år	14 år	2015	14 mnd.	16 mnd.	4–6 ganger i uka (styrketrening, jogging)

Amf. – amfetamin; ND – nesten daglig bruk; IB – injiserende bruk

Datainnsamling

Datamaterialet i studien ble samlet inn av førsteforfatter ved bruk av semistrukturerte intervjuer. En intervjuguide ble utarbeidet av førsteforfatter mens andreforfatter bidro med refleksjonsspørsmål i prosessen. Intervjuguiden ble laget for å hjelpe forskeren med å følge fortellingen til informantene og samtidig ha oversikt over spørsmålene som skal bidra til studiens formål (Thagaard, 2013). Spørsmålene var strukturert rundt følgende temaer: hvilke erfaringer brukerne har med fysisk aktivitet i dag, og hvordan de ser på fysisk aktivitet som et tiltak i rusbehandling. Intervjuguiden ble utformet på en slik måte at informantene skulle få anledning til å fritt fortelle om egen erfaring, samt for å unngå ja/nei-spørsmål. Hensikten var å skape en trygg intervjusituasjon for informantene, og dermed legge til rette for god kvalitet for datamaterialet. Intervjukvaliteten ble også ivaretatt ved at forskeren med jevne mellomrom sørget for å bekrefte om informantenes budskap var riktig oppfattet, samt ved å stille mer direkte og utdypende spørsmål for å få frem opplevelsen de hadde. Førsteforfatter gjennomførte intervjuene ved FIRE i tråd med informantenes ønsker, og de hadde en varighet på mellom 1 til 1,5 timer. Alle intervjuene ble tatt opp på lydbånd og transkribert kort tid etter intervjuene.

Forskningsetiske refleksjoner

Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskning (REK) behandlet søknad om forhåndsgodkjenning av forskningsprosjekt. Prosjektet ble vurdert som ikke fremleggelsespliktig for REK. Prosjektet ble deretter godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD (prosjektnummer 45036), og behandling av personvern i prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Informantene ble informert om rettigheter og muligheten til å kunne trekke seg fra prosjektet når som helst uten å måtte oppgi grunn og uten at dette ville påvirke nåværende eller eventuell fremtidig behandling. Informasjonen ble formidlet både da de fikk skriftlig forespørsel, og muntlig i forbindelse med gjennomføring av intervjuet. For å ivareta informantens personvern ble personopplysninger slettet fra datamaskinen, og fiktive navn ble brukt i transkriberingsprosessen, samt i presentasjonene av funn. Forfatterne vurderte det som ikke sannsynlig at deltakerne ville oppleve retraumatisering under eller etter intervjuet.

Analysen

Datamaterialet ble analysert ved hjelp av systematisk tekstkondensering – (STC) etter Malteruds anvisninger (2013). Analysen består av fire trinn. Det

første trinnet handler om å skaffe seg et totalt inntrykk. Førsteforfatter leste gjennom materialet flere ganger for å få en intuitiv forståelse av helheten. Han skrev notater i form av stikkord, og så etter temaer som kunne representere kunnskap og erfaring om fysisk aktivitet som et tiltak. Informantens stemme var i fokus da det var viktig å være bevisst på og legge bort egen forforståelse. I det andre trinnet identifiserte han meningsbærende enheter ved å gå systematisk gjennomgang materialet. Han tok med relevante uttalelser som handlet om hvordan brukerne opplevde fysisk aktivitet som et tiltak, for å underbygge noen av de temaene som ble beskrevet i første trinn. Forskeren fortsatte med koding og markerte meningsbærende enheter med ulike farger etter hvilket tema de passet til. Analyseprosessen i dette stadiet førte til at også andre temaer ble satt opp.

I analysens tredje trinn abstraherte han kunnskapen som hver av kodegruppene representerte, og foretok justering av kodegrupper. Abstraheringsprosessen førte til fire kodegrupper som skulle si noe om hvordan informantene opplevde fysisk aktivitet som et tiltak mot rusavhengighet.

Førsteforfatter sammenfattet kunnskapen og utviklet analytisk tekst for hver enkelt kodegruppe i det fjerde trinnet. Ifølge Malterud (2013), er det i den analytiske teksten at essensen av resultatene skal formidles, med noen «gullsitater» fra informantene. Andreforfatter bidro til validering av funn ved hjelp av dialog og veiledning gjennom hele prosessen. Vi identifiserte følgende tema: jeg får det til her og nå, er en del av et fellesskap, får følelsen av å være normal, og får økt velvære og kontroll over russugget.

FUNN

'Jeg får det til her og nå'

Informantene forteller at fysisk aktivitet for dem er en måte å oppleve mestring på. De opplever at de «får det til her og nå». De forteller at et liv som rusavhengig medfører mange nederlag, noe som gjør at man får følelsen av å ikke mestre noe. Det å føle mestring er ifølge dem meget viktig i behandlingen, særlig i startfasen. Flere av informantene forteller at de har kjent lite på mestring i løpet av tiden de var i

aktiv rus: «Mestring er noe man ikke har kjent så mye på tidligere, det er godt å kjenne at man får til noe med trening når man er i behandling» (Per).

To av informantene forteller at deres tro på seg selv er svekket etter langvarig bruk av rus. De har sett på seg selv som en person som ikke fungerer for samfunnet. Mestringsopplevelsen de får «her og nå» ved å være i fysisk aktivitet påvirker deres tro på seg selv og at det er mulig å få det til. De uttrykker det så sterkt at de bruker uttrykkene «det betyr alt for meg» om fysisk aktivitet, også for det andre som skjer i livet deres. For eksempel uttrykker Paul det slik:

«... Da jeg var ute i rusen, så har jeg aldri følt at jeg har mestret noe. Man har alltid følt seg på bunn, både i samfunnet og sosialt sett. Den beste følelsen jeg har hatt, var når jeg gikk et skirenn på 20 km og kunne fullføre det. Det var det første rennet jeg gikk, og det ga meg en sinnssyk mestringsfølelse. Det har alt å si å kunne føle seg, ja litt vellykket som person, når man har følt seg som en helt på bunn av samfunnet i 13–14 år til å så kunne gjennomføre et skirenn» (Paul).

Informantene formidler ulike måter fysisk aktivitet bidro til mestring på. Noen opplevde en bedre selvfølelse her og nå. Andre opplevde å få til noe konkret her og nå med fysisk aktivitet. Erik formidler at behandlingen handlet om å rydde opp i det kaoset som livet i aktiv rus har ført til. For ham ble fysisk aktivitet en arena der han kunne koble bort tanker og følelser.

«... Med fysisk aktivitet opplevde jeg en øyeblikkelig kvikkfiks i behandling, ja. Bare den separate tingen hvor jeg kunne ha egen måloppnåelse og opplevelse av mestring. Det kunne jo snu dagen helt, for ved hjelp av egen innsats hadde jeg gjort en aktiv forandring på dagen» (Erik).

'Jeg er en del av et fellesskap'

Det å føle at en jobber sammen med andre mot et mål, etablere nye bekjentskap, få sosialt påfyll, pushe hverandre, bli sett, er viktige faktorer som informantene påpeker i intervjuene. Det bidrar til at de

kjenner seg som en del av et fellesskap. Etter mange år i rusmiljøet har behovet for å få nye venner som er rusfrie, vært betydningsfullt for flere av deltakerne. Felles for alle informantene i studien er at det er vanskelig å starte på nytt, spesielt med tanke på å få nye venner. For flere av informantene ble barndomsvennene borte mens de var i aktiv rus, og de venner de har igjen etter behandling, er tidligere rusvenner. Dette oppleves ofte som en stor utfordring, ettersom de ikke har rusen som felles interesse lenger. Utfordringene for informantene er å knytte nye relasjoner og finne en arena å gjøre dette på. Fysisk aktivitet sammen med andre er for dem en slik arena.

«Jeg har jo tilhørt et miljø i mange år. Og det miljøet er jeg ikke en del av lenger. Det å komme sammen med en gruppe som liker akkurat det samme som jeg gjør, gjør at jeg føler at jeg er en del av noe da. Det at man møtes på trening, er på en måte nok, det at man kan si hei, og hvordan går det» (Hilde).

Pål opplever at det er lettere å bli kjent med andre i situasjoner hvor han er i fysisk aktivitet sammen med andre:

«For min del har det veldig stor betydning å trene sammen med andre, for du får et slags fellesskap, sant. Og de fleste som kommer ut av et rusmiljø, de har veldig ofte veldig få eller ingen rusfrie venner igjen da, og fysisk aktivitet sammen med andre er en arena hvor jeg opplever at det er lettere å bli kjent med nye mennesker» (Pål).

For flere av informantene har den sosiale angsten vært en byrde i sosiale sammenhenger tidligere. Flere av deltakerne forteller at den sosiale angsten har ført til rus for å unngå å kjenne på ubehagelige følelser når man treffer andre. Informantene opplever at den sosiale angsten avtar etter hvert som de blir trygge i gruppen de trener med, og at det er lettere å bli kjent med folk som driver med det samme som dem. Etter hvert som Pål ble trygg i gruppen han trente med, opplevde han at den sosiale angsten avtok, og at fysisk aktivitet gjorde ham mer utadvendt.

«... For min del er det litt som at jeg har ruset meg på grunn av sosial angst og sånne ting, og

jeg føler at trening sammen med andre gjør at man blir mer utadvendt, så det hjelper på. Så er det jo det at man får nye venner. Det skaper bare bra ting» (Pål).

En annen informant, Paul, uttrykker seg slik: «... Fysisk aktivitet hjalp så utrolig mye for meg å vise at det ikke var noe å bekymre seg for sosialt». Erik flyttet til en annen by etter behandlingen og hadde lite nettverk i byen. For ham ble det naturlig å starte med fysisk aktivitet som dagbehandling. Det sosiale nettverket han fikk gjennom treningen, ga ham motivasjon til å fortsette med fysisk aktivitet.

«Jeg tror først og fremst egentlig at det var det sosiale med fysisk aktivitet. En ting var at trening følte godt, men det at man hadde blitt kompis, og at vi utrettet noe sammen og pusket hverandre, hadde betydning for å kjenne seg som en del av noe i starten» (Erik).

'Jeg føler meg normal'

Som rusfrie har flere av informantene kjent på at de må jobbe seg tilbake i samfunnet og gjenreise tillit fra andre. Det å bruke fysisk aktivitet har for flere ført til at de kan kjenne seg mer lik andre. En gjennomgående rød tråd for alle deltakerne er at den gamle identiteten ikke er en del av dem lenger, og at de gjennom fysisk aktivitet opplever å ta del i noe som er normalt for andre. For en av informantene var opplevelsen av å sykle Birken rusfri et vendepunkt, for ham ble sykkelturen en opplevelse av å kjenne seg som en av mengden.

«Det å gjennomføre Birken (sykkelritt) som en vanlig person, det, det tente noe inni meg, at jeg kunne gjøre det. Det har vært en av de store motivasjonene. For meg har det vært en av de skrittene på vei til et vanlig liv, når jeg sier vanlig liv så mener jeg normalt liv med jobb og stabil rusfrihet» (Paul).

En annen informant forteller at gode dager handler om å normalisere livet, og med fysisk aktivitet opplever han å få gode dager.

«... Så, men sånn i løpet av hele dagen så hjalp fysisk aktivitet mot russet, og så hjalp det å normalisere livet, når jeg har fått trent, så

har jeg oppnådd noe, jeg får sove bedre, jeg får generelt en bedre hverdag. Og det å ha en god hverdag, det er veldig bra mot rusuget» (Erik).

Felles for informantene er også at fysisk aktivitet i hverdagen bidrar til å skape det informantene definerer som en normal hverdag, ved å overkomme daglige utfordringer. Det å få inn normale rutiner, sove bedre, ha en aktivitet å dra på i hverdagen, har hatt betydning for å føle seg som andre. Hilde forteller at forholdet til familien var en utfordring når hun var i aktiv rus, det var ofte mye kjefting og generelt et turbulent forhold. Fysisk aktivitet i hverdagen førte til at hun fant tilbake til seg selv igjen, og det påvirket hennes dag på en positiv måte.

«Jeg tror det har utrolig stor betydning for dem rundt meg, jeg merker det f.eks. på familien min, etter at jeg begynte å trene aktivt, så har jeg fått et bedre forhold til dem, fordi jeg er mer meg og jeg er oftere glad. Og det at det betyr mye for familien min, har hatt betydning for meg igjen, og det er med å gi meg gode dager» (Hilde).

'Jeg føler økt velvære og kontroll over rusuget'

For flere av informantene har opplevelsen av være aktiv på sykkel, ski, jogging eller klatring bidratt til at de føler seg bedre. Et gjennomgående tema er at fysisk aktivitet har bidratt til bedre søvnkvalitet, opplevelse av glede, mer energi i hverdagen, og at det har hjulpet mot rusuget. Fysisk aktivitet har for noen av informantene vært det beste alternativet til å erstatte det tomrommet rusen har fylt tidligere.

«Det som gjør at man hekter seg på rus, er ikke nødvendigvis at man går fra dårlig humør til godt humør, men hvor fort det går. Trening er jo ikke i nærheten av rusen, men det er ti ganger bedre enn de alle andre alternativene» (Erik).

For en annen informant er hard fysisk aktivitet en erstatter for rusen:

«Hard fysisk aktivitet skrur opp humøret, for hvis du ruser deg, jakter du hele tiden etter en slags 'chasing the dragon', hvis du har hørt det uttrykket. Med fysisk aktivitet får du noe å

erstatte rusen med. Det blir en slags avhengighet på en måte da, men den er jo sunn da» (Pål).

Flere av informantene forteller at døgnrytme og søvnkvalitet tidligere har vært dårlig, og de trekker frem faktorer som bedre søvn, bedre humør og at hard fysisk aktivitet gir dem en lykkefølelse.

«... Det er så godt å kunne avslutte en lang treningsøkt der du har blitt skikkelig sliten, det gir meg så mye. Det gjør det lettere å få sove, jeg blir glad, jeg får en sånn lykkefølelse når jeg ferdig med en hard trening» (Paul).

Videre ble fysisk aktivitet en arena som informanten kunne ha kontroll over selv, og der han kunne greie å endre humør selv uten andres hjelp i en behandling.

«... Jeg opplevde på en måte å få kontroll over humøret mitt med trening, jeg kunne styre dette selv. Hvis jeg hadde en veldig dårlig dag, så kunne jeg faktisk bare si det til de på behandlingsplassen, nå må jeg faktisk jogge meg en tur, og så gjorde jeg det, og så ble det bedre. Det var kult. Jeg klarte å bidra til min egen lykke da, på en måte» (Hilde).

En annen informant forteller at intensiteten på treningen må variere, og for Per har fysisk aktivitet bidratt til et bedre selvbilde. «Fysisk aktivitet bedret selvbildet mitt. Jeg synes det er godt å kjenne seg sliten, og kjenne på velværet etter trening. Med hard fysisk aktivitet opplever jeg fremgang på form og helse» (Per).

Diskusjon

Funn i denne studien viser at selve aktiviteten er med på å gi informantene positiv feedback som gjør at de føler mestring, og fremmer deres følelse av å være tilstede. Informantene rapporterer at fysisk aktivitet gjør at de «får det til, her og nå». Csíkszentmihályi (1997) hevder at aktiviteten kan gi opplevelse av «flow» når utfordringene aktiviteten stiller er i overensstemmelse med de forutsetningene individet har for å mestre aktiviteten. Opplevelsen av «flow» kjennetegnes av at individet er motivert og totalt oppslukt av aktiviteten slik at en glemmer seg selv og

lever i nuet. Aktiviteten blir en belønning i seg selv. Forskning viser at fysisk aktivitet kan bidra til å øke troen på seg selv og følelsen av å ha kontroll over eget liv (Martinsen, 2011; Piko & Keresztes, 2006; Zschucke et al., 2012). Fysisk aktivitet kan fremme mestring og bidra til både personlig og sosial utvikling (Borge et al., 2013; Ness et al., 2013). Den kan ifølge Glasser (1976) fungere som «positive addiction» og fremme styrke, kreativitet, tilfredshet og helse. Det er et interessant forskningsspørsmål om det er mestring av aktivitet som gjør at informantene får følelsen av å være til stede, eller at de kan kjenne på mestring fordi de føler seg å være til stede. Uansett, slike aktivitetsopplevelser bidrar til at en bygger opp en psykisk kapital for å kunne møte fremtidige utfordringer. Overdrevet bruk av fysisk aktivitet kan på den annen side føre til «negative addiction» med uheldige konsekvenser for både den fysiske og psykiske helsen.

Deltakerne opplever å få gode tilbakemeldinger av andre, man blir sett, og det er motiverende å holde seg rusfri fordi de jobber mot et felles mål i fellesskap. De forteller også at fysisk aktivitet med andre er en måte å stifte nye bekjentskap på utenfor rusmiljøet de er vant til å være i. Flere informanter nevner at det sosiale er viktigere enn selve treningen i starten etter behandlingen. Tidligere forskning gir støtte til våre funn. Rusfritt nettverk hvor rusavhengige opplever å bli sett etter behandlingen, bidrar positivt på livskvaliteten og er viktig for dem i bedringsprosessen (Maeyer, Vanderplasschen & Broekaert, 2009; Muller, Skurtveit & Clausen, 2017). Ness et al. (2013) rapporterer at aktivitet sørget for meningsfulle rusfrie arenaer. Fysisk aktivitet i grupper er med på å skape et samhold og kan bidra til utvikling av sosiale ferdigheter som kan overføres til andre sosiale sammenhenger (Fox, 1999; Gano-Overway et al. 2009; Muller & Clausen, 2015; Roessler, 2010). Blevins et al. (2017) rapporterer at kvinner som i økende grad brukte fysisk aktivitet som mestring mot negative følelser og abstinens, også oftere var opptatt av å søke emosjonell støtte fra andre.

Et interessant bidrag fra vår studie er at fysisk

aktivitet i gruppe også fremmet informantenes følelse av å høre til et fellesskap. Tilhørighetsfølelsen er et grunnleggende menneskelig behov som positivt bidrar til utvikling og helse. Funn fra denne studien understreker hvilket potensial fysisk aktivitet kan ha for å tilby sosial støtte og fremme tilhørighetsfølelsen til rusavhengige.

Flere av informantene forteller at de har vært plaget med sosial angst uten rusmidler, og at de opplever at fysisk aktivitet i fellesskap med andre ufarliggjør den sosiale angsten. Dette kom også fram i en studie av Mamen et al. (2011), som også rapporterer at deltakernes sosiale angst ble redusert etter at de hadde holdt på med fysisk aktivitet i en bestemt periode. En kan tenke seg at fysisk aktivitet sammen med andre kan være et godt utgangspunkt for å snakke om felles interesser for samme aktivitet, og bidra til en reduksjon av den sosiale angsten. Personer med angstproblematikk kan på den andre siden ha vanskeligheter med å oppsøke tilbud med fysisk aktivitet i fellesskap med andre. I slike sammenhenger er det viktig med trygge og motiverende samtaler som fører til at den rusavhengige utfordrer angsten for å oppsøke arenaer, som for eksempel FIRE.

Et interessant bidrag fra denne studien er at sammenligning med andre ser ut til å bidra til informantenes følelse av å kjenne seg som andre, og dermed føle seg «normal». Det kan igjen bidra til bedre selvfølelse. Piko & Keresztes (2006) understreker at mestring og anerkjennelse fra andre kan bidra til å få en bedre selvfølelse. Ifølge Martinsen (2011) er sjansen for å bedre selvfølelsen størst hos dem som er lite fornøyd med seg selv. Selvfølelse er forholdet mellom opplevd suksess og krav man stiller til seg selv. I hvilken grad man lykkes og opplever seg selv som kompetent i forhold til kravene man har stilt seg selv, har stor betydning for selvfølelsen (Mruk, 2006). Det går frem av våre funn at et av kravene informantene har til seg selv er å være i fysisk aktivitet, å gjøre noe som andre «normale» gjør.

Funn i denne studien viser at fysisk aktivitet er med på å bidra til informantens velvære i form av bedre humør, glede og bedre søvn. For flere av informan-

tene har rusen etterlatt seg et tomrom, og de opplever at fysisk aktivitet er en «erstatning» som bidrar til å fylle dette tomrommet. Studier viser at fysisk aktivitet er med på å bidra til økt livskvalitet og kan oppleves som en «erstatning» for rusen (Fox, 1999; Martinsen, 2011; Muller & Clausen, 2015; Roessler, 2010). Slike effekter kan også forebygge mulige livsstilssykdommer som rusavhengige kan få på grunn av livsstilen (Nordentoft et al., 2013).

Ulike teorier har vært foreslått for å forklare hvordan fysisk aktivitet kan være et egnet tiltak mot rusavhengighet (Linke & Ussher, 2015). Blant psykologiske mekanismer blir mestring nevnt av mange av informantene. Mestring for informantene har et «her og nå»-perspektiv. De får til noe konkret, føler økt velvære og holder rusuget i sjakk ved å være i fysisk aktivitet. Informantenes mestring har også et sosialt perspektiv som det å være en del av et fellesskap. Et tredje perspektiv handler om opplevelse av å være mer lik andre, som igjen gir en følelse av å være «normal». For flere av deltakerne har mestring vært fraværende i aktiv rus. Opplevelse av mestring er den viktigste kilden til videre mestringstillit og mange andre psykologiske prosesser som positivt bidrar mot rusavhengigheten (Bandura, 1997). Informantene formidler også at fysisk aktivitet oppleves som erstatning for rusen. Denne erfaringen antyder at også den psykobiologiske mekanismen kan være en teori med forklaringskraft. Informantene i denne studien forteller videre om nye adferdsmønstre i forbindelse med nye bekjentskap de stifter når de er i fysisk aktivitet. Det er med på å forandre deres adferd på en måte som ikke stimulerer misbruk av rus, noe som understøtter logikken i adferdsmekanismen.

Forskning har synliggjort at det er en utfordring for mange brukere å opprettholde sitt engasjement i fysisk aktivitet (Hallgren et al., 2017; Roessler, 2010). Årsakene ser ut til å være fysiske og sosiale barrierer, samt at brukerne ofte deltar i fysisk aktivitet som ikke er i tråd med deres interesser og verdier (Sari et al., 2017; Stoutenberg et al., 2015; Vancampfort et al., 2018). Rebar og Taylor (2017) fremhever at fysisk akti-

vitet er mer enn «en resept» og at brukernes fysiske aktivitet bør ses i lys av deres preferanser, fysiske og sosiale kontekst.

Forskere og yrkesutøvere har ofte fokus på helserelaterte gevinster når de forsker på og/eller bruker fysisk aktivitet som tiltak. Det har kanskje ført til altfor lite fokus på at aktivitet er noe personlig som er tett knyttet til individets verdier og identitet, og som helst bør bringe kontinuerlig tilfredshet for at en bruker skal klare å opprettholde en aktiv livsstil (Vancampfort et al. 2018).

Informantene i denne studien har opprettholdt sitt engasjement i fysisk aktivitet. Det gjenspeiles i måten de omtaler sin deltagelse i fysisk aktivitet på, og det faktum at de har vært aktive i FIRE i en relativt lang periode. Den erfaringsbaserte kunnskapen informantene formidler i denne studien peker på flere forhold som kan være nyttig for å forstå motivasjonen deres, og gi viktig innsikt til fagfeltet. For det første, informantens beskrivelse av deres livsverden illustrerer at fysisk aktivitet ikke bare er «en kropp i bevegelse», den bør være forankret i brukerens preferanser som gjerne forandrer seg gjennom tiden. Ett eksempel er når Paul forteller om sitt første skirenn. Han fikk etterlengt mestringsfølelse da han endelig klarte å gjennomføre noe han hadde trent til. Han fortsatte med å ta nye utfordringer, som å sykle Birkebeinerrittet. Siden har han aldri sluttet med å sette seg nye mål. For det andre, erfarer informantene at fysisk aktivitet fremmer deres opplevelse av mestring, velvære, tilhørighet, fellesskap, «å være som andre», og kontroll over rusuget. Det understreker at ulike brukere kan finne ulik mening i samme aktivitet. Motivasjonen til å delta i samme aktivitet kan variere fra en person til annen.

For det tredje, kan konteksten i seg selv være med på å fremme motivasjonen. Informantene omtaler FIRE som en trygg og «ufarlig» kontekst for å utfolde seg i fysisk aktivitet. Tiltak og tilrettelegging i omgivelser kan dermed påvirke motivasjonen (McKay, 2017). Forskning viser at støtte som har fokus på mestring og bedringsprosess, som gis på brukernes premisser og i en kontekst de opplever som en styr-

ke, ofte oppleves som godt psykisk helsearbeid (Bjørlykhaug & Redzovic, 2016; Karlsson & Borg, 2013).

Metodiske refleksjoner

Forskerens bevissthet på egen forforståelse er viktig i tolkningsprosessen (Malterud, 2013). Førsteforfatter er vernepleier som har anvendt fysisk aktivitet som tiltak mot rusavhengighet på en tidlige arbeidsplass. Styrken med denne bakgrunnen er interessen for fenomenet som det forskes på, kjennskap til faget, og bedre forutsetninger for å forstå informantenes livsverden. Svakheten kan være at en bygger opp en bestemt forforståelse. Andreforfatter arbeider med forskning innen organisasjonspsykologi, deltagelse, psykisk helse og innovasjon. Vi ser ulikhetene i forskernes bakgrunn som en styrke for å hindre at forforståelsen påvirker funnene. Andreforfatter gjennomgikk foreløpige slutninger og stilte kritiske spørsmål under hele forskningsprosessen.

Studiens styrke er at den gir dypere innsikt i opplevelser rusavhengige har med bruk av fysisk aktivitet som et tiltak mot sin rusavhengighet, og at det kan bidra til å forstå brukers motivasjon for å opprettholde en aktiv livsstil. Studien har også noen begrensninger. Alle informantene brukte amfetamin som hovedrusmiddel, de er forholdsvis unge, de fleste er menn, alle deltar daglig i fysisk aktivitet og flere deltar i konkurranser. Det er nærliggende å anta at de informantene som ble intervjuet var blant dem som benyttet seg mest av tilbudet ved stiftelsen FIRE. De andre brukerne ved FIRE kan ha andre opplevelser. Selv om utvalget er noe skjevt, er dette informanter som har bakgrunn og utfordringer som ligner dem som deltar på tilbudet til FIRE stiftelsen. Informantene deltar på tiltak som er godt organisert av en stiftelse, noe som også kan påvirke deres erfaringer og opplevelser. Derfor bør det forskes videre på brukeres opplevelse av fysisk aktivitet som tiltak. Større studier hvor informantene har ulik bakgrunn og har ulik grad av aktivitetsnivå, vil gi ytterligere innsikt i dette emnet. Oppfølging med kvantitative studier vil kunne gi oss et bilde av om opplevelsene er representative for alle rusavhengige. Fremtidige studier bør

også utforske om funn fra denne studien kan bidra til forståelsen av brukers motivasjon til å velge aktiviteter og opprettholde deltagelsen på sikt.

Konklusjon

Bidraget til denne studien er at den gir innsikt i den subjektive opplevelsen rusavhengige har når de bruker fysisk aktivitet som tiltak mot sin avhengighet. Dette supplerer kunnskapen i feltet, som i hovedsak stammer fra effektstudier. Informantene uttrykker at deltagelse i fysisk aktivitet fører til opplevelsen av at de «får det til, her og nå», og er en del av et fellesskap. Videre, de opplever å «være normal», økt velvære og kontroll over rusuget.

Fokus på brukers opplevelse er også viktig hvis vi ønsker å forstå hvordan vi kan hjelpe brukere til å opprettholde sin deltagelse i fysiske aktiviteter etter at behandlingen tar slutt. Funn i denne studien viser at brukers motivasjon for fysisk aktivitet kan fremmes ved å se på fysisk aktivitet som noe mer enn bare tiltak mot deres avhengighet. Aktiviteten bør tilpasses til den enkeltes preferanser som er i kontinuerlig endring slik at den kan gi kontinuerlig positiv tilbakemelding. Videre, ulike brukere kan ha ulik motivasjon for å være med på den samme aktiviteten: trening, tilhørighet, samvær med andre, følelse av å gjøre noe som er akseptabelt i den kulturelle konteksten, erstatning for rusen eller bare kroppslig velvære. Det er også viktig å legge til rette for trygge og «ufarlige» kontekster som fremmer brukers motivasjon for deltagelse i fysisk aktivitet. Tiltak kan være hensiktsmessig både i nærmiljøet og på nasjonalt nivå. Helse- og sosialarbeidere kan ta disse funnene i betraktning når de arbeider med å fremme brukernes motivasjon til å delta i fysisk aktivitet. Det er behov for mer kvalitativ forskning om den subjektive opplevelsen rusavhengige kan ha ved bruk av fysisk aktivitet som tiltak.

SUMMARY

Physical activity as measure for drug dependence – a qualitative study

The focus of this paper is users' experience of physical activity as measure against drug dependence. The data were obtained using five semi-structured interviews. The material was analysed using Systematic Text Condensation (STC). Physical activity is perceived by users as a good measure. The informants expressed that participation in physical activity led to the experience of (a) «dealing with it here and now», (b) being part of a fellowship, (c) «being normal», and (d) increased well-being and control over the drug cravings. The experience of coping was consistent in all findings. Findings in this study can be useful in order to understand users' motivation for physical activity adoption and maintenance. They can provide a platform for future research.

Keywords: physical activity, addiction, measure, coping, qualitative study

REFERANSER

- Bandura, Albert** (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Borge, Lisbet, Røsseberg, Jan Ivar & Sverdrup, Sidsel** (2013). Cognitive milieu therapy and physical activity: experiences of mastery and learning among patients with dual diagnosis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20, 932-942.
- Bjørlykhaug, Knut Ivar & Redzovic, Skender** (2016). Borte er bra, hjemme best? En kvalitativ studie av voksne brukeres opplevelser i møte med ambulante akutteam og ambulante oppfølgingsteam i psykisk helsevern. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 13(3), 221-231.
- Blevins, Claire E., Rapoport, Marie A., Battle, Cynthia L., Stein, Michael D. & Abrantes, Ana M.** (2017). Changes in coping, autonomous motivation, and beliefs about exercise among women in early recovery from alcohol participating in a lifestyle physical activity intervention. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.09.009>
- Csikszentmihályi, Mihaly** (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Dutra, Lissa, Stathopoulou, Georgia, Basden, Shawnee L., Leyro, Teresa M., Powers, Mark B. & Otto, Michael W.** (2008). A meta-analytic review of psychosocial interventions for substance user disorders. *American Journal of Psychiatry*, 165(2), 179-187. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.06111851>
- Fekjær, Hans Olav** (2004). *Rus. Bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historikk*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Flemmen, Grete, Unhjem, Runar & Wang, Eivind** (2014). High-Intensity Interval Training in Patients with Substance Use Disorder. Hindawi Publishing Corporation, *BioMed Research International*, 2014, 1-8. doi: 10.1155/2014/616935.
- Folkehelseinstituttet** (2014). *Folkehelse rapporten*. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>
- Fox, Kenneth R.** (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3a), 411-418.
- Gano-Overway, Lori A., Newton, Maria, Magyar, T. Michelle, Fry, Mary D., Kim, Mi-Sook & Guivernau, Marta R.** (2009). Influence of caring youth sport contexts on efficacy-related beliefs and social behaviors. *Developmental Psychology*, 45(2), 329-340. DOI: 10.1037/a0014067
- Giesen, Esther S., Deimel, Hubertus & Bloch, Wilhelm** (2015). Clinical exercise interventions in alcohol use disorders: a systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 52(2015), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2014.12.001>
- Glasser, William** (1976). *Positive Addiction*. New York: Harper Colophon Books.
- Hallgren, Mats, Vancampfort, Davy, Giesen, Esther S., Lundin, Andreas & Stubbs Brendon** (2018). Exercise as treatment for alcohol use disorders: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 1058-1064. Doi:10.1136/bjsports-2016-096814.
- Karlsson, Bengt & Borg, Marit** (2013). *Psykisk helsearbeid. Humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kołodziej, Hanna, Guszowska, Monika, Mazur, Joanna & Dzielska, Anna** (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human Movement*, 13(3), 264-270. <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0031-4>
- Linke, Sarah E. & Ussher, Michael**

(2015). Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 41(1), 7–15. doi:10.3109/00952990.2014.976708.

Maeyer, Jessica De,

Vanderplasschen, Wouter & Broekaert, Eric (2009). Exploratory Study on Drug Users' Perspectives on Quality of Life: More that Health-Related Quality of Life? *Social Indicators Research*, 90(1), 107–126. DOI 10.1007/s11205-008-9315-7

Malterud, Kirsti (2013). *Kvalitative forskningsmetoder innen medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mamen, Asgeir, Pallesen, Ståle & Martinsen, Egil W. (2011). Changes in mental distress following individualized physical training in patients suffering from chemical dependence. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 269–276. DOI: 10.1080/17461391.2010.509889

Martinsen, Egil W. (2011). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Vigmostad og Bjørke Fagbokforlaget.

McKay, James R. (2017). Making the hard work of recovery more attractive for those with substance use disorders. *Addiction*, 112(5), 751–757. Doi:10.1111/add.13502

McLellan, A. Thomas, Lewis, David C., O'Brien, Charles P. & Kleber, Herbert D. (2000). Drug Dependence: A Chronic Medical Illness. Implications for Treatment, Insurance, and Outcomes Evaluation. *JAMA*, 248(13), 1689–1695. doi:10.1001/jama.284.13.1689

Mruk, Christopher J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory and Practice: Toward a Positive Psychology and Self-Esteem* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.

Muller, Ashley Elizabeth & Clausen, Thomas (2015). Group exercise to improve quality of life among substance use disorder patients. *Scandinavian Journal of*

Public Health, 43(2), 146–152. doi: 10.1177/1403494814561819.

Muller, Ashley Elizabeth, Skurtveit, Svetlana & Clausen, Thomas (2017). Building abstinent networks is an important resource in improving quality of life. *Drug And Alcohol Dependence*, 180, 431–438. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2017.09.006

Muller, Ashley Elizabeth, Skurtveit, Svetlana & Clausen, Thomas (2016). Many correlates of poor quality of life among substance users entering treatment are not addiction-specific. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(39), 1–10.

Murphy, Timothy J., Pagano, Robert R. & Marlatt, G. Alan (1986). Lifestyle modification with heavy alcohol drinkers: effects of aerobic exercise and meditation. *Addictive behaviors*, 11(2), 175–186.

Ness, Ottar, Borg, Marit, Karlsson, Bengt, Almasbakk, Lars, Solberg, Petter & Torkelsen, Ingvild Hestad (2013). «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(3), 219–228.

Nordentoft, Merete, Wahlbeck, Kristian, Hällgren, Jonas, Westman, Jeanette, Osby, Urban, Alinaghizadeh, Hassan & Laursen, Thomas Munk (2013). Excess mortality, causes of death and life expectancy in 270,770 patients with recent onset of mental disorders in Denmark, Finland and Sweden. *PLOS ONE*, 8(1), e55176. doi: 10.1371/journal.pone.0055176.

Piko, Betina F. & Keresztes, Noemi (2006). Physical activity, psychosocial health and life goals among youth. *Journal of Community Health*, 31(2), 136–145. DOI: 10.1007/s10900-005-9004-2

Rebar, Amanda, L. & Taylor, Adrian (2017). Physical activity and mental health, it is more than just a prescription. *Mental Health and Physical Activity*, 13, 77–82. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.004

Roessler, Kirsten K. (2010). Exercise treatment for drug abuse – A Danish pilot study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(6), 664–669. Doi:10.1177/1403494810371249

Sari, Sengül, Muller, Ashley & Roessler, Kirsten Kaya (2017). Exercising alcohol patients don't lack motivation but struggle with structures, emotions and social context – a qualitative dropout study. *BMC Family Practice*, 18(45), 1–7. doi: 10.1186/s12875-017-0606-4

Stoutenberg, Mark, Warne, James, Vidot, Denise, Jimenez, Erika & Read, Jennifer (2015). Attitudes and Preferences Towards Exercise Training in Individuals with Alcohol Use Disorders in a Residential Treatment Setting. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 49, 43–49. Http://dx.doi.org/10.1016/j.jsat.2014.08.008.

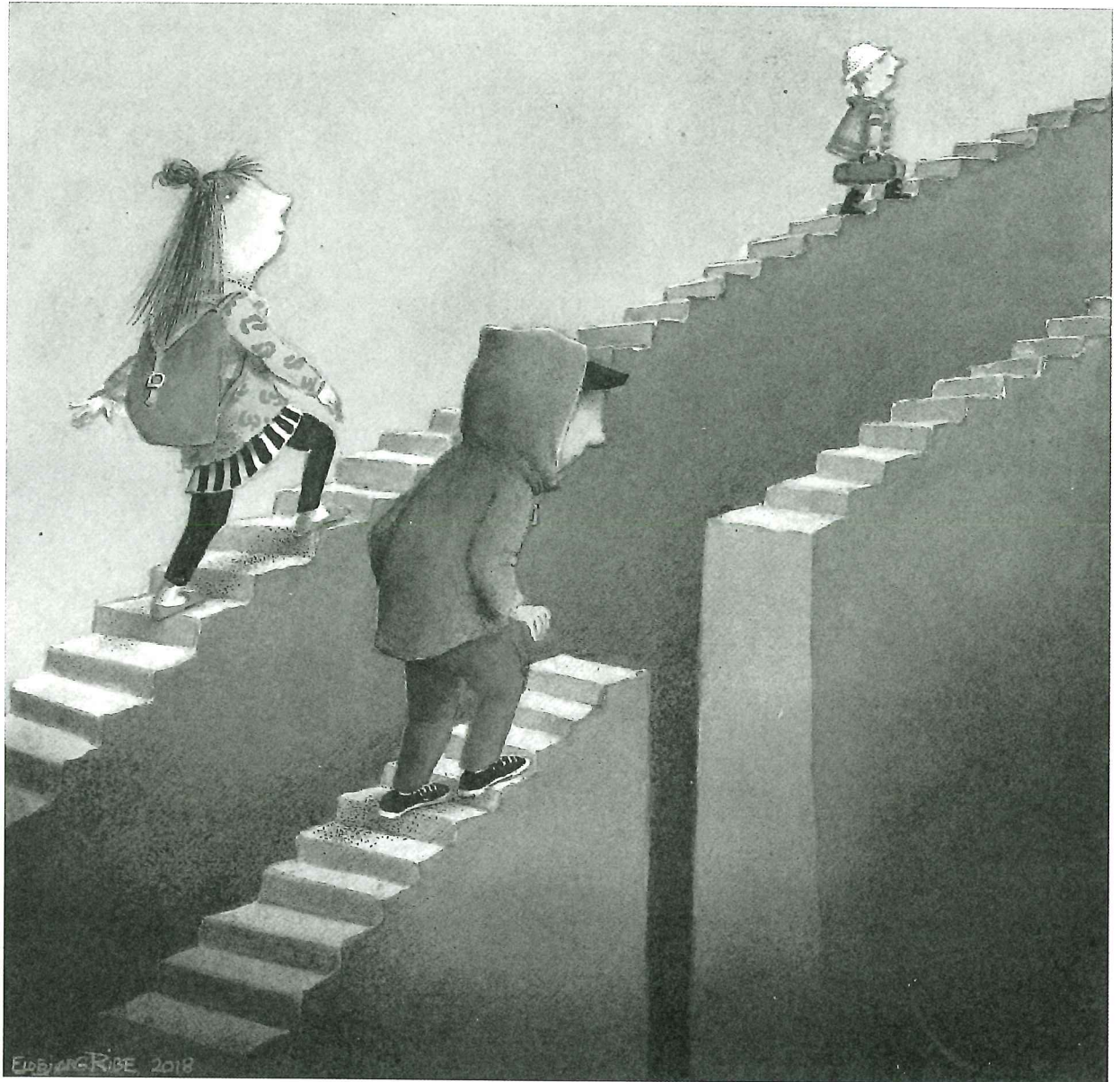
Thagaard, Tove (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Vancampfort, Davy, Van Damme, Tine, Probst, Michel, Vandael, Hannelore, Hallgren, Mats, Mutamba, Byamah & Mugisha, James (2018). Motives for physical activity in the adoption and maintenance of physical activity in men with alcohol use disorders. *Psychiatry Research*, 261, 522–526. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.038

Zschucke, Elisabeth, Heinz, Andreas & Ströhle, Andreas (2012). Exercise and Physical Activity in the Therapy of Substance Use Disorders. *The Scientific World Journal*, 2012, 1–19. Doi:10.1100/2012/901741

FONTENE — forskning

Et vitenskapelig tidsskrift utgitt av Fellesorganisasjonen (FO)  2/2018



FORSKNINGSARTIKLER | BOKANMELDELSER | DEBATT