

Kandidatnummer: 10050

Kandidatnummer: 10056

PET18

Hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?

Juni 2021

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Fakultet for medisin og helsevitenskap

Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

Bacheloroppgave

2021



Kandidatnummer: 10050
Kandidatnummer: 10056
PET18

Hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?

Bacheloroppgave
Juni 2021

NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Institutt for Nevromedisin og Bevegelsesvitenskap

Bacheloroppgave i ergoterapi

Hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?

How can participation in leisure activities affect substance usage among adolescents?

Kandidat nummer: 10056 og 10050

Kull: PET18

Antall ord: 8750

Antall sider: 32

Innleveringsfrist: 03.06.2021

Abstrakt

Hensikt: Hensikten med denne bacheloroppgaven er å få innsikt i ungdoms syn på fritidsaktiviteter og rusmidler, samt en dypere forståelse i hvordan en ergoterapeut kan bruke disse fritidsaktivitetene til å forebygge ungdoms bruk av rusmidler.

Metode: Besvarelsen er inspirert av scoping review, og følger IMRoD-modellen. Her ble litteratursøk i ulike databaser anvendt for å skape en oversikt over eksisterende, relevante studier innen temaet. Tilslutt ble funn fra de mest relevante studiene trukket ut, og brukt for å besvare vår problemstilling.

Resultat: Det analyserte produktet fra de seks utvalgte forskningsartiklene har bygd opp vårt resultat. Faktorene meningsfullhet, psykisk velvære og relasjoner har lagt grunnlaget for hva ungdommer ser etter i fritidsaktiviteter, og ved mangelen på disse faktorene vender flere ungdommer til bruken av rusmidler.

Konklusjon: Deltagelse i fritidsaktiviteter virker til å forebygge mot ungdoms bruk av rusmidler, når ungdom ofte bruker rusmidler for å skape en følelse av meningsfullhet, skape relasjoner, og psykisk velvære. En ergoterapeut kan hjelpe ungdommer å finne fritidsaktiviteter som er meningsfulle for den enkelte, hvor man kan skape relasjoner og oppnå psykisk velvære, slik at ungdom slipper å ty til bruken av rusmidler for å oppnå disse behovene.

Nøkkelord: Ungdom, Ungdomstid, Fritidsaktiviteter, Rusbruk, Ergoterapi.

Innhold

1. Introduksjon	4
1.1 Samfunnsaktualitet gjennom forskning	4
1.2 Begrunnelse for tema	5
1.3 Problemstilling	5
1.4 Begrepsforklaring	6
1.5 Oppgavens struktur	7
2. Teoretisk forankring	7
2.1 Aktivitetsbalanse	8
2.2 Aktivitetsidentitet	9
3. Metode	10
3.1 Metodevalg	10
3.2 Søkestrategi	11
3.2.1 Avgrensninger, inklusjons- og eksklusjonskriterier	12
3.2.2 Relevansvurdering	13
3.3 Søk	13
3.4 Valg av studier	15
3.5 Analyse	16
4.0 Resultat	17
4.1 Meningsfullhet	20
4.2 Psykisk velvære	21
4.3 Relasjoner	22
5. Diskusjon	23
5.1 Meningsfullhet	23
5.2 Psykisk velvære	25
5.3 Relasjoner	26
5.4 Metodiske betraktninger	27
6.0 Avslutning	28
Referanseliste	30
Vedlegg	32
Søkeord	32

1. Introduksjon

Denne bacheloroppgaven i ergoterapi vil omhandle fritidsaktiviteter og deres påvirkning på ungdoms bruk av rusmidler. Gjennom utdanningen ved NTNU har vi tilegnet oss både kunnskap og fagliginteresse innenfor psykisk helsevern, spesielt innen rusbruk. Selv om farmakologiske intervensjoner mot stoff- og rusmisbruk har blitt undersøkt, er ergoterapeutens fokus, med bruken av aktivitet som tiltak for avskrekking og forebygging enda ikke forsket mye på. Som tredje års ergoterapistudenter er dette et område vi ønsker å fordype oss videre igjennom denne oppgaven.

1.1 Samfunnsaktualitet gjennom forskning

The National Institute of Drug Abuse (2011) påpeker at trenden og mønstrene i stoff- og rusmisbruk blant barn og ungdom har tatt en bekymringsfull og eksponentiell bane de siste to tiårene. The National Institute of Drug Abuse (NIDA) illustrerte at henholdsvis 1 prosent og 5,9 prosent av de globale dødsfallene blant ungdommer tilskrives henholdsvis illegale rusmidler og alkohol (National Institute of Drug Abuse, 2011). I tillegg til de økonomiske og årlige konsekvensene som kulminerte fra narkotika- og rusmisbruk, er død grunnet narkotika- og rusmisbruk en bekymring som fortsetter å bekymre myndigheter i alle land, spesielt blant personer mellom 16 til 54 år (National Institute of Drug Abuse, 2011).

Ifølge Folkehelseinstituttet kan narkotiske stoffer som for eksempel MDMA, ADHD-medisiner, kokain, amfetamin og LSD føre til tidlig død, akutte og kroniske helseproblemer, økonomiske problemer, kriminalitet, osv. (Gjersing, 2018). Oppsummert kan bruken av narkotiske stoffer føre til fatale konsekvenser for ungdoms framtid, både fysisk, psykisk og sosialt. I tillegg konsekvenser for ungdoms pårørende og store kostnader for samfunnet som går til behandling og sosialstønad (Folkehelseinstituttet, 2020). Ifølge Santini et. al. (2020) reduserer deltagelse i flere typer fritidsaktiviteter sjansen for å engasjere seg i rusbruk, og minsker sannsynligheten til at ungdom benytter seg av alkohol som mestringsmetode.

Grunnet COVID-19 pandemien har den Norske regjeringen gjentatte ganger satt restriksjoner for barn og ungdom å møtes utenfor skole, samt at aktivitetstilbudene har blitt stengt ned. I samme tid rapporterer Folkehelseinstituttet (2020), gjennom den europeiske

skoleundersøkelsen fra European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) en økning i bruk av rusmidler blant norske 15-16 åringer. Etter COVID-19 utbruddet har bekymringene om rusmisbruk fra privatpersoner blant barn og ungdom økt med 42 prosent fra året før (Berg, Nordman & Skålevik, 2020). Politiet melder at ungdommene tester ut rusmidler som er stadig farligere, ser ut som godteri og lukter halspastiller.

1.2 Begrunnelse for tema

Ut ifra dagens situasjon med COVID-19 som herjer rundt verden over, og hindrer aktivitet og deltagelse, samt en økende trend av rusbruk blant ungdom, ser vi et samfunnsproblem som vi mener kan løses med hjelp av ergoterapeutisk kompetanse. Som skrevet i Ergoterapeutenes yrkesetiske retningslinjer tar en ergoterapeut samfunnsansvar og sikre retten til aktivitet og deltagelse (Ergoterapeuten, 2017). En ergoterapeuts oppgave er å finne løsninger ved oppstått gap mellom en persons helse og krav i hverdagen. Samtidig bygge motivasjon og muliggjør deltagelse i lek, arbeid og fritid for å skape et aktivt liv med tilhørighet i samfunnet. Fremme livskvalitet og sikre god helse gjennom aktivitet og deltagelse i hverdagen (Ergoterapeutene, 2017).

Som Passmore og French skriver at ungdomstiden er den perioden av livet hvor man utvikler seg mest som person (Passmore & French, 2003, s.424). Når denne perioden av livene deres blir fylt med en pandemi som hindrer de å delta i fritidsaktiviteter, ser vi at dette påvirker ungdoms helse negativt. Som kommende ergoterapeuter ønsker vi å være med på å ta samfunnsansvar, og gjør dette ved å forske på fritidsaktivitetenes påvirkning på ungdoms bruk av rusmidler. Dette for å se på om vi kan fylle ungdoms hverdag med fritidsaktiviteter framfor rusmidler.

1.3 Problemstilling

“Hvordan kan deltagelse i fritidsaktivitet påvirke ungdoms bruk av rusmidler.”

1.4 Begrepsforklaring

Enkelte begreper har ulike betydninger ut ifra sammenhengen de blir brukt i. Derfor har vi valgt å klargjøre enkelte begreper som vi bruker i vår oppgave.

Deltakelse. Deltakelse handler om å være med. I ergoterapi knytter vi ofte deltakelse opp mot aktivitet. Mary Law (Law, 2002, s.640-642) skriver om viktigheten av deltakelse, og har skapt grunnlaget til hva begrepet deltakelse er i ergoterapi. Hun skriver at deltakelse for en ergoterapeut handler om å mobilisere individer eller grupper til å være med på meningsfulle aktiviteter i dagliglivet. Hun skriver at det å delta, utføre, og å oppleve ulike aktiviteter er essensielt for et menneskes utvikling. Som tidligere nevnt er deltakelse det å være med, men i ergoterapi ser man lengre enn som så. Deltakelse handler ikke kun om å være til stede i aktiviteten, men også å bli inkludert. Man har ikke deltatt før man oppnår en følelse av tilfreds (Rizk & Howells, 2019, s. 896).

Fritidsaktivitet. Til tross for en felles enighet om at fritidsaktivitet er en frivillig aktivitet som blir utført på tid utenfor skole og jobb, er det flere ulike definisjoner på begrepet (Bartko & Eccles, 2003). I ergoterapi defineres fritidsaktivitet ofte som et eget område av meningsfull aktivitet (Rizk & Howells, 2019, s. 896). Det Amerikanske ergoterapiforbundet har definert fritidsaktivitet til å være “en ikke-obligatorisk aktivitet som iboende motiverer og engasjerer en person til å delta i aktiviteten, uten at den er knyttet til en obligatorisk grunn, som jobb, skole og søvn” (American Occupational Therapy Association, 2014, s.21). Ungdommene i Passmore og French (2003) sin studie sier at i tillegg til frivillighet må man selv synes aktiviteten er gøy (Passmore & French, 2003, s.422). Det vil si at alle aktiviteter som en person deltar på frivillig, både organiserte og ikke-organiserte aktiviteter vil bli betegnet som fritidsaktiviteter i denne studien.

Ungdom. Passmore & French (2003) betegner ungdom fra alderen 12 år da det er den alderen barnas kognitive og sosiale ferdigheter har utviklet seg nok til å fortelle og reflektere rundt egne følelser og oppførsel. Ut ifra vergemålsloven menes det at en person er myndig når personen har fylt 18 år (Vergemålsloven, 2010, § 2). Vi har derfor valgt å definere ungdom i vår oppgave fra alderen 12 år til og med 18 år.

Rusbruk. Ifølge Store Medisinske Leksikon er rusmidler stoffer som kan føre til rusmiddelavhengighet og ulike typer rusmiddelskader (Dietrichs & Mørland, 2021). Disse narkotiske stoffene kan deles inn i ulike kategorier; sentralstimulerende narkotiske stoffer, cannabinoider, depresanter, opiater og hallusinogener. Vi har valgt å definere begrepet rusbruk til bruken av en eller flere av disse stoffene, uavhengig av hvilken kategori de faller under.

1.5 Oppgavens struktur

En modifisert IMRoD-modell er utgangspunktet for denne besvarelsen. IMRoD står for innledning, metode, resultat og diskusjon (Rognsaa, 2018, s.35). Innledningen tar for seg bakgrunnen for valg av tema. Her ser man på samfunnsaktualitet, hvilken forskning som er utført, og i den modifiserte modellen inkluderer vi teoretisk grunnlag fra fagfeltet vårt. Dette blir da grunnlaget for problemstillingen som dannes og presenteres i innledningen.

Avslutningsvis i innledningen gis det en oversikt over oppgavens videre momenter. I metodekapitlet presenteres valget av forskningsmetode, søkeprosessen, inklusjons- og eksklusjonskriterier, selve søket og resultatene fra søket, og til slutt hvordan vurdering og analyseringen av funnene ble utført. Deretter kommer resultatkapitlet, hvor funnene fra forskningsartiklene blir presentert. Her har vi valgt å kategorisere funnene våre ut ifra gjentakende momenter fra studiene. Til slutt legges diskusjonen fram, hvor bakgrunnen, teorien og resultatet blir diskutert opp mot hverandre. Denne har vi strukturert på lik måte som i resultatet. Avslutningsvis legger vi fram forbedringspotensialer og alternative valg vi kunne ha utført, før vi avslutter bacheloroppgaven.

2. Teoretisk forankring

Valg av teoretisk forankring presenteres i dette kapitlet. I ergoterapiens kjernekompetanse står aktivitetsperspektivet sterkt, når vi mener at aktivitet positivt påvirker helse, sosialt nettverk og identitet (Ergoterapeutene, 2017, s.15-25). Derfor blir vår teoretiske forankring, ulike aspekter av ergoterapeutens aktivitetsperspektiv for å belyse vår problemstilling.

Utgangspunktet vårt ble da aktivitetsbalanse og aktivitetsidentitet. Ved å anvende disse to aktivitetsperspektivene kan vi presentere forståelse om balanse mellom aktiviteter og identitetsdannelse gjennom aktiviteter som påvirker deltagelse i fritidsaktiviteter og kan påvirke ungdoms bruk av rusmidler.

2.1 Aktivitetsbalanse

Begrepet Aktivitetsbalanse står sentralt i ergoterapi (Christiansen & Haertl, 2014, s.9-34). Ideen om balanse mellom aktivitet og hvile kom først fra Adolf Meyer, som er en av grunnleggerne i ergoterapi. Aktivitetsbalanse inkluderer definisjoner av fritid som tolkes individuelt av hver enkel person ut fra individuelle erfaringer av opplevelsen med fritid og aktivitet (Christiansen & Haertl, 2014, s.9-34). Meyer beskriver at mennesker med sin egen personlighet og nærmiljø som den befinner seg i, balanserer seg selv gjennom aktiviteter og harmoni. Aktivitetene inneholder fire områder, betegnet som "The Big four": Arbeid, lek/fritid, hvile og søvn. (Meyer, 1922)

Hvert menneske er aktiv av sin natur og bidrar til sin egen og andres tilværelse. Det vil si at alle aktivitetene som utføres i løpet av livet, eksiteres i en balanse som varierer fra person til person og endrer seg på forskjellige stadier i livssyklusen. Disse daglige rutiner av aktiviteter prioriteres, struktureres og besluttes ut ifra hva mennesket ønsker å bruke tid til. Mennesket engasjeres i en blanding av aktiviteter i hverdagen som inneholder arbeid, lek, hvile og egenomsorg. Dette former en opplevelse av livskvalitet (Yerxa et al, 1989)

Wilcock (1998a, s.5) beskriver teori om hvordan aktivitet og sunt liv forbinder hverandre. Hennes teori hevder at mennesker utvikler seg gjennom aktivitet og vi tilpasser oss til eller isolerer oss fra våre fysiske, sosiale eller kulturelle omgivelser. Ved å opprettholde og skape en balanse mellom psykiske, fysiske og sosiale evner, kan man oppnå tilfredsstillhet og sunt liv. Wilcock (1998b, s.103) hevder at mennesker oppnår kreativitet, eventyrlyst og alle menneskelige følelser, ved å ha denne balansen. Dersom det oppstår manglende balanse mellom arbeide, hvile og lek kan det forårsake et sammenbrudd av sunt liv. Det kan gi tap av harmoni mellom indre kroppssystemer og mellom personen og omgivelsene. Dette kan føre til aktivitetsubalanse og aktivitetstap som oppstår når ytre omstendigheter hindrer personen i å bruke sine evner fullt ut og utvikle eller opprettholde normal funksjon.

Aktivitetsmessig fremmedgjøring oppstår dersom et individ ikke føler aktiviteten stemmer overens med individets naturlige væremåte. Resultatet av dette blir frustrasjon, misforståelse, kjedsomhet, stress og mangel på tilfredsstillelse (Wilcock, 1998b, s. 103).

I følge Backman (Backman, 2019, s.231-245) blir folk engasjert i forskjellige aktiviteter ut fra de roller de innehar gjennom livet. Deres valg er formet av aktivitetskrav, miljø,

personlige ferdigheter og hvilke ressurser de har tilgjengelige. I den grad aktivitetsmønstrene oppfattes som harmoniske og kompatible med ens verdier gir dette aktivitetsbalansen. Backman hevder at når folk møter konkurrerende krav eller gjør aktiviteter som ikke passer med deres verdier, utfordres deres evne til å planlegge og styre livet. Dersom de kan omorganisere disse aktivitetene slik at de samsvarer med egne ferdigheter, prioriteringer og ansvar, får de følelse av aktivitetsbalanse. Ved manglende evne til å strukturere konkurrerende krav, vil man oppleve aktivitetsubalanse som følge av en overflod av aktiviteter eller inkompatibel aktivitet. I tillegg opplever enkelte mennesker aktivitetsubalanse som skyldes mangel på deltagelse i meningsfulle aktiviteter eller for mye ustrukturert tid. Svingninger i aktivitetsbalanse er naturlig og til å forvente.. Det gjenspeiler den naturlige dynamikken i et menneskes liv. Opplevd aktivitetsbalanse eller ubalanse, påvirker andre oppfattede tilstander som lykke, stress og velvære.

2.2 Aktivitetsidentitet

I følge Kielhofners (2008) Model of Human Occupation (MOHO) er aktivitetsidentitet opplevelsen og oppfatningen av hvem man er, har vært og ønsker å være som aktivt menneske (Taylor, 2017, s.117). Taylor (2017) nevner åtte punkter som er med på å definere en persons aktivitetsidentitet.

1. Å kjenne sine egne utførelse kapasitet og effektivitet.
2. Hva man selv finner interessant og meningsfullt.
3. Hvilke roller og forhold man har til andre.
4. Hva man føler og selv definerer som viktig.
5. Ønske av å ha faste rutiner.
6. Ønske etter støtte og forventninger fra det sosiale miljøet rundt seg.
7. Ønske om personlig utvikling og måloppnåelse.
8. Ønske om selvbestemmelse.

Aktivitetsidentitet en sammensetning av selvkonsept, individ, roller, relasjoner, verdier, og personlige ønsker og mål (Taylor, 2017). For å utvikle sin egen aktivitetsidentitet er det viktig å opprettholde faste mønstre, hvor man deltar i en aktivitet man selv finner meningsfull. Gjennom å delta i aktiviteter som er tilknyttet en persons omgivelser, alder og ferdigheter, vil endring og utvikling av vilje bygge opp en persons aktivitetsidentitet. Utvikling i de ulike rollene man har, er med på å påvirke og bygge opp en persons aktivitetsidentitet.

Aktivitetsidentitet styrkes av å delta i aktiviteter som samsvarer med den personens individuelle aktivitetsmål (Taylor, 2017).

Phelan & Kinsella (2009) tar for seg sosial makt som et aspekt tilknyttet aktivitetsidentitet. Dette perspektivet legger til faktorer rundt teorien Taylor beskriver, når den beveger seg bort ifra at aktivitetsidentitet kun formes av hva en person selv ønsker og finner meningsfull. I dette perspektivet trekker de fram samfunnets roller rundt aktivitetsidentitet. Hvor de sier at samfunnet er med på å forme en persons aktivitetsidentitet. De hevder at samfunnet legger stigma rundt enkelte aktiviteter, og fremmer andre. På den måten former samfunnet hvilke aktiviteter som er sosialt aksepterte, og hva som bør unngås (Phelan & Kinsella, 2009). De legger fram kulturelle og sosiale relasjoner og involvering i samfunnet som faktorer som kan påvirke og forme en persons aktivitetsidentitet (Phelan & Kinsella, 2009).

3. Metode

For å finne relevant litteratur for å kunne besvare vår problemstilling ble litteratursøk utført. I dette kapittelet vil søkeprosessens metode og framgangsmåte beskrives. Ifølge Aubert (1985) defineres metode som «En fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder» (Dalland, 2017, s. 50). Med dette som bakgrunn presenteres metodevalg, søkestrategien, kvalitetsvurderingen, søkene, valget av studiene og til slutt analysene. utvalgte artikler, samt gyldighet og pålitelighet. Hensikten med litteratursøkene var å finne aktuell litteratur for å besvare problemstillingen i oppgaven.

3.1 Metodevalg

Vår metode er inspirert av scoping review. En scoping review er en form for artikkel hvor forskerne har utført grundige litteratursøk, med en åpen fremgangsmåte, for å kartlegge hvor mye relevant litteratur som er tilgjengelig knyttet til et tema (McKinstry, Brown & Gustafsson, 2014, s.58). Ut i fra denne litteraturen skaper forfatterne en oversiktsartikkel som oppsummerer, vurderer og analyserer denne litteraturen, opp mot et forskningsspørsmål (Munn et al, 2018). Målet er å skape en oversikt over hva som finnes av litteratur knyttet til temaet, og samtidig svare på problemstillingen.

Gjennom denne scoping reviewet har vi valgt å følge McKinstry et. al. sitt rammeverk av metoden. Dette rammeverket inkluderer fem steg; Identifisere problemstilling, identifisere relevant forskning, utvalg av relevant forskning, kartlegge dataen og til slutt samle, oppsummere og rapportere resultatene (McKinstry et. al, 2014, s.59).

Det første steget var først å skape en problemstilling. Her begynte vi med vår egen interesse, “hva ønsker vi å lære mer om?”. Deretter undersøkte vi om dette temaet var et aktuelt samfunnsproblem, noe det var. Til slutt formulerte vi problemstillingen ut ifra de viktigste parameterne “ungdom, fritidsaktivitet og rusbruk”, uten å begrense problemstillingen til spesifikke rusmidler, aktiviteter eller aldersgrupper, for å beholde et bredt forskningsområde, for å sikre stor nok mengde studier til forskningen (McKinstry et. al, 2014, s.60)

3.2 Søkestrategi

Det neste steget i en scoping review var å identifisere relevante studier. For dette må vi velge ut databaser som kan inneholde relevante studier som kan hjelpe oss å svare på problemstillingen vår, samt at studiene fra databasene på være reliable.

Med dette som bakgrunn ble fire databaser valgt ut og brukt under arbeidet med denne oppgaven. Medline, CINAHL, Psycinfo og Amed. Medline beskrives som den største medisinske databasen, og inneholder artikler fra mer enn 4000 sentrale medisinske tidsskrifter (NTNU, U.Å.). Cinahl inneholder sykepleie, og andre helsefaglige, inkludert ergoterapeutiske artikler. (NTNU, U.Å.) Cinahl publiserer engelskspråklig litteratur fra rundt 5500 tidsskrifter (NTNU, U.Å.). APA Psycinfo er en verdensomfattende psykologi og psykiatri database, med artikler fra rundt 2500 tidsskrifter (NTNU, U.Å.). Til slutt har vi Amed som er en ergoterapeutisk og fysioterapeutisk database som publiserer artikler fra ca. 600 tidsskrifter, hvorav mange ikke finnes i andre databaser (NTNU, U.Å.). Vi begynte å lese på Oria, og Universitetets sider, grunnet at det var disse vi hadde tilgjengelige. Her leste vi om de ulike databasene før de fire nevnt over ble valgt. Vi hadde flere databaser tilgjengelige, slik som EMBASE, EBSCO og PubMed.

Utgangspunktet vårt for oppgaven var AMED, når denne databasen spesialiserte seg på ergoterapeutiske og fysioterapeutiske tidsskrifter, og det var det ergoterapeutiske perspektivet vi så etter i første omgang. Gjennom både OVID sine sider og EBSCO kunne vi inkludere alle fire databasene våre i ett enkelt søk, men vi valgte å søke i hver database hver for seg, for

mest mulig oversiktlige søk. PubMed og MedLine inkluderer for det meste like tidsskrifter og artikler, men vi finner MedLine lettere å bruke. I EMBASE finner man for det meste medisinske og farmakologiske artikler, noe som faller under våre eksklusjonskriterier, og ble derfor ekskludert. Grunnen til dette valget er at databasen til Cinahl setter søkelys på sykepleier og allierte helseprofesjoner, hvorunder ergoterapi ligger. I denne databasen finner man helserelaterte artikler, som ikke er rettet mot lege og medisin faglig. Grunnet oppgavens fokus på rusbruk, som er sterkt knyttet opp til psykisk helse, tenkte vi at APA Psycinfo ville gi oss gode og relevante artikler knyttet opp mot vår problemstilling.

Vi sjekket også OTseeker og IDUNN, men fikk ikke relevante treff innenfor temaet vårt. Referansedatabasen OTseeker inneholder en rekke artikler innenfor ergoterapi, med alt fra systematiske oversikter til randomiserte kvalitetsvurderte kontrollstudier (NTNU, U.Å.). IDUNN er Universitetsforlagets digitale plattform, som i hovedsak publiserer fra norske og skandinaviske tidsskrifter og forskningsbøker (NTNU, U.Å.). Til slutt så vi også etter relevante artikler i Ergoterapeutenes forskningsarkiv, men fant ingen relevante artikler der.

3.2.1 Avgrensninger, inklusjons- og eksklusjonskriterier

I steg tre av scoping review skal man velge ut relevante studier (McKinstry et. al. 2014, s.60). Før vi søker i databasene har vi derfor utarbeidet søkeord, avgrensninger, inklusjons- og eksklusjonskriterier for å lettere kunne velge ut de mest relevante studiene. I alle de utvalgte databasene var det mulig å krysse av for avgrensninger, slik at de imøtekom våre kriterier. Inklusjonskriteriene og eksklusjonskriteriene ble ikke krysset av for før søket, men ble sett etter under lesing av abstrakter.

Avgrensningene for studiene våre var at ingen artikler skal ha blitt publisert på andre språk enn på norsk, engelsk, dansk eller svensk. Den I tillegg skulle ingen studier være eldre enn 20 år, altså publisert mellom 2001 til 2021.

Inklusjonskriteriene som ble sett etter under lesingen av abstrakter var;

- Si noe om fritidsaktivitetene sin påvirkning på ungdom eller rusbruk.
- Være publisert i et fagfelleurdert tidsskrift.
- Ha IMRaD struktur.

Alle studier som ikke imøtekom disse kriteriene, ble forkastet.

I likhet ble studiene ekskludert om de;

- Hadde et medisinsk perspektiv fordi ergoterapeuter har et aktivitetsperspektiv over diagnose og symptomer
- De kun tok for seg idrett som aktivitet, når vi ønsker å inkludere alle typer aktiviteter som kan bli sett på som meningsfull for ungdom.
- De er fra østlige land, sør-amerikanske land og afrikanske land, når disse landenes kultur er meget ulik norsk kultur.

3.2.2 Relevansvurdering

Videre i steg tre av McKinstry et. als., leste vi over abstrakt og overskrifter for å vurdere studienes relevans opp mot vår problemstilling. Målet og hensikten av dette var å finne studier som omhandlet fritidsaktiviteter og rusbruk blant ungdommer. Helhetlig lesning ble utført av de utplukkede artiklene for å sikre at kriteriene våre ble ivaretatt. Basert på studiers overskrifter, ble enkelte av de ikke lest. Disse inkluderte overskrifter som beskrev andre underliggende faktorer som “ADHD” og “Cerebral Parese”. Med dette har vi valgt og ekskludert studier med medisinsk behandlingfokus, og de som spesifiserte seg mot en underliggende sykdom som faktor.

3.3 Søk

Som tidligere nevnt valgte vi oss ut enkelte søkeord før vi begynte å søke i databasene. Disse søkeordene ble utformet ved hjelp av et PICO-skjema. Søkeordene hadde som hensikt å strukturere søket, og skulle hjelpe oss å finne gode studier som kunne besvare vår problemstilling. I tillegg skulle disse, hensiktsmessig begrense våre resultater.

Målgruppe (Patient)	Tiltak (Intervention)	Sammenligning (Comparison)	Utfall (Outcome)
Ungdom	Fritidsaktivitet	(Ikke aktuell)	Forebygge rusbruk

Vi valgte å benytte oss av engelske søkeord for å forhåpentligvis få et bredere treff på søkene våre. Ut ifra PICO-skjemaet endte da søkeordene våre på “Leisure activities”, “Adolescents” og “Substance use”.

3.3.1 Amed

Det første søket ble gjennomført i databasen Amed, ved å kombinere våre tre søkeord “Leisure activities”, “Adolescents” og “Substance use”, med bindeordet “and”. Dette søket førte til 60 treff. Ut ifra disse vurderte vi tre som aktuelle ut ifra overskrifter.. Etter grundig lesing av abstrakt og resterende av artikkelen ble to ekskludert, og en artikkel ble vurdert som relevant for vår problemstilling.

3.3.2 APA Psycinfo

Det neste søket ble gjennomført i databasen APA Psycinfo, med samme søkeord, og lik kombinasjonsmetode. Dette resulterte i 27 treff, hvor fire av disse virket relevante ut ifra overskrift. Tre artikler ble inkludert fra denne databasen, og vurdert som relevant.

3.3.3 Cinahl

I databasen Cinahl fikk vi 60 treff med samme søkeord og kombinasjon. Her fant vi en rekke duplikater fra tidligere søk i andre databaser. Vi valgte å ikke trekke ut noen nye studier, da ingen virket relevante, men det var i denne prosessen vi fant en ny artikkel i referanselisten til en annen valgt artikkel. Vi leste gjennom overskrift og abstrakt fra denne artikkelen og valgte å inkludere den.

3.3.4 Medliner

Den siste databasen var Medliner. Her fikk vi 38 treff med de samme søkeordene og kombinasjonsmetode. Igjen fant vi en rekke duplikater, men her fant vi også en ny artikkel som vi valgte å trekke ut. Etter gjennomlesning vurderte vi den som relevant for vår problemstilling.

3.3.5 Søkeresultatet

Ifølge McKinstry et. al. bør detaljer som forfatter, publiseringsår, studiens lokasjon og studiens metode bli presentert under steg fire av et scoping review (McKinstry et. al. 2013, s.60). Med dette presenterer vi de seks artiklene som ble bedømt relevante for vår problemstilling, fra litteratursøkene våre, i en matrise under.

Tittel	Forfatter	Land	Tidsskrift	År	Metode
The Nature of Leisure in Adolescence: A Focus Group Study					
	Passmore & French	Storbritannia	British Journal of Occupational Therapy	2003	Fokusgruppe - Kvalitativ
Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland.					
	Kristjansson et. al.	Island	Preventive Medicine	2010	Tverrsnittstudie - Kvantitativ
15-year-old tobacco and alcohol abstainers in a drier generation: Characteristics and lifestyle factors in a Norwegian cross-sectional sample.					
	Lund & Scheffels	Norge	Scandinavian Journal of Public Health	2019	Tverrsnittstudie - Kvantitativ
Associations Between Multiple Leisure Activities, Mental Health and Substance Use Among Adolescents in Denmark: A Nationwide Cross-Sectional Study.					
	Santini et. al.	Danmark	Frontiers in Behavioral Neuroscience	2020	Tverrsnittstudie - Kvantitativ
Leisure activities and adolescent psychological well-being.					
	Trainor et. al.	Australia	Journal of Adolescence	2010	Tverrsnittstudie - Kvantitativt
Adolescent participation in structured and unstructured activities: a person-oriented analysis.					
	Bartko & Eccles	Nederland	Journal of Youth and Adolescence	2003	Tverrsnittstudie - Kvantitativ

3.4 Valg av studier

Ut ifra anbefalinger skulle fem til syv studier inkluderes og analyseres, og brukes for å besvare vår problemstilling. Med kvalitetsvurderingen av studiene våre, etter grundig lesning av artiklene, falt valget til slutt på fem kvantitative studier og et kvalitativt. Disse kvantitative studiene faller under gruppen “tverrsnittstudie”. Hensikten med å velge studier med likt studiedesign var å minimere ulikheter i analysemetodene for de ulike studiene. Dette gjør det lettere å overføre analysen og dataen over til resultat og diskusjon i ettertid.

Passmore & French (2003) har ikke søkelys på rusmidler, men gir innblikk i relasjonen mellom ungdom og fritidsaktivitet i et ergoterapeutisk perspektiv. Kristjansson et al. (2010) ble valgt når deres studie inneholder målgruppen vår, og viser forskning på ungdoms relasjon til fritidsaktivitet knyttet opp mot rusbruk. Samtidig kommer studiet fra Island, som gir en sterk overførbarhet til Norge. Lund & Scheffels (2019) er en norsk studie, som også har ungdom, fritidsaktiviteter og rusbruk som fokus. Santini et. al. (2020) er en nytt dansk studie, som gjør overførbarheten til Norge lett. I tillegg er dette utført i 2020 som gjør at forskningen er høyaktuell enda. Her har de også fokus på ungdom, rusbruk og fritidsaktiviteter. Trainor et al. (2010) og Bartko & Eccles (2003) har begge fokus på ungdom, rusbruk og fritidsaktivitet, med sterkt fokus på den psykiske helsen. Trainor et al. ble valgt, grunnet at studiet er fra Australia, som har lik kultur som Norge, og er nyere enn Bartko & Eccles. Imidlertid gikk Bartko & Eccles dypere inn på enkelte aspekter av psykisk helse, og studiet har lagt mye grunnlag for de andre utvalgte artiklene våre.

3.5 Analyse

For å fullføre scoping reviewet benytter vi oss av trinn fem av McKinstry et. als. rammeverk; samle, oppsummere og rapportere resultatet. For å utføre dette lette vi etter temaer og aspekter som gjentok seg i de ulike studiene. I denne delen av forskningen tok vi inspirasjon fra Malterud (2017) sin systematiske tekstkondensering (STC), til å utføre analyseprosessen. I denne analysemodellen starter man med å gå spesifikt inn i temaer og aspekter av studiene, og plassere innholdet fra studiene under disse temaene. (Malterud, 2017, s.98)

Vi skapte dermed en tabell med de hovedtemaene vi mener besvarer vår problemstilling som overskrifter. Deretter delte vi disse hovedtemaene inn i tre kategorier hver som hjelper oss å legge fram hvorfor hovedtemaet besvarer problemstillingen; “Hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?”.

Meningsfullhet	Psykisk velvære	Relasjoner
<ul style="list-style-type: none"> • Mestring • Ha kontroll over eget liv • Personlig utvikling 	<ul style="list-style-type: none"> • Klarne tankene • Balanse i hverdagen • Tilfredshet 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialt nettverk • Tilhørighet • Identitet

Vi har benyttet oss av disse hovedtemaer og underkategoriene, og skapt en resultattabell som presiserer hvilke temaer de ulike funnene fra artiklene våre belyser. Underkategoriene er basert på de meningsbærende funnene i artiklene som blir nevnt i flere av våre utvalgte artikler. Kategoriene er faktorer som blir påvirket av deltagelse i fritidsaktiviteter, samt påvirket av bruken av rusmidler.

4.0 Resultat

I dette kapitlet vil resultatet fra analysen av våre seks utvalgte forskningsartikler bli presentert. Disse seks artiklene ble tidligere presentert, men kommer under i en resultattabell med punktene; Forfattere, årstall, tittel, tidsskrift, hensikt, metode, utvalg og funn.

Forfattere/publikasjon	Tittel	Tidsskrift	Hensikt/problemstilling	Metode	Utvalg	Funn
Anne Passmore & Davina French 2003	The Nature of Leisure in Adolescence: a Focus Group Study	British Journal of Occupational Therapy	Se på hvordan fritidsaktivitet er sammenkoblet med ergoterapeutisk perspektiv. Skape klarere definisjoner på fritidsaktivitet begrepet sett på fra ungdoms øyne. Skape en bedre forståelse av fritidsaktivitetenes rolle i ungdoms liv, og hvordan innvirkning den har på deres helse.	Fokusgruppe - Kvalitativ	Ungdom, 12-18 år	Mestring, kontroll over eget liv, personlig utvikling, klare tankene, balanse i hverdagen, tilfredshet, sosialt nettverk, tilhørighet, identitet.
Alfgeir Logi Kristjansson, Jack E. James, John P. Allegrante, Inga Dora Sigfusdottir & Asgeir R. Helgason. 2010	Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory	Preventive Medicine	Å undersøke endringer i bruken av alkohol og røyking i respons til samfunnets basert, forebyggende aktiviteter blant islandsk ungdom, over 12 år.	Tverrsnittstudie - Kvantitativ	Ungdom 14-15 år	Kontroll over eget liv, balanse i hverdagen, sosialt nettverk, tilhørighet, identitet.
Ziggi Ivan Santini, Charlotte Meilstrup, Carsten Hinrichsen, Line Nielsen, Ai Koyanagi, Vibeke Koushede, Ola Ekholm & Katrine Rich Madsen	Associations Between Multiple Leisure Activities, Mental Health and Substance Use Among Adolescents in Denmark: A Nationwide Cross- Sectional Study	Frontiers in Behavioral Neuroscience	Vurdere sammenhenger mellom fritidsaktiviteter og psykisk helse- resultater og utfallet av stoffbruk blant et utvalg av dansk ungdom.	Tverrsnittstudie - Kvantitativ	Ungdom 15-16 år	Mestring, kontroll over eget liv, , balanse i hverdagen, tilfredshet.

2020						
Ingeborg Lund & Janne Scheffels 2019	15-year-old tobacco and alcohol abstainers in a drier generation: Characteristics and lifestyle factors in a Norwegian cross-sectional sample	Scandinavian Journal of Public Health	Sammenligne individuelle og familiære kjennetegn til 15 åringer som bruker og ikke bruker alkohol, rusmidler og tobakk.	Tverrsnittstudie - Kvantitativ	Ungdom 15 år	Tilfredshet, sosialt nettverk, tilhørighet, identitet.
Sarah Trainor, Paul Delfabbro, Sarah Anderson & Anthony Winefield 2010	Leisure activities and adolescent psychological well-being.	Journal of Adolescence	Videre undersøke koblingen mellom deltagelse i fritidsaktivitet og psykisk velvære.	Tverrsnittstudie - Kvantitativ	Ungdom 13-17 år	Mestring, kontroll over eget liv, personlig utvikling, klare tankene, balanse i hverdagen, tilfredshet.
W. Todd Bartko & Jacquelynne S. Eccles 2003	Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: A Person-Oriented Analysis	Journal of Youths and Adolescence	Undersøke relasjonen mellom deltagelse i fritidsaktiviteter og psykososial velvære	Tverrsnittstudie - Kvantitativ	Ungdom 16-17 år	Mestring, kontroll over eget liv, personlig utvikling, klare tankene, balanse i hverdagen, tilfredshet, sosialt nettverk, tilhørighet, identitet.

Som nevnt i metodekapitlet har vi skapt tre hovedtemaer med totalt ni underkategorier fordelt likt under seg. Vi vil videre beskrive funnene våre med utgangspunkt i disse kategoriene.

4.1 Meningsfullhet

Mestring. I flere av artiklene blir ordet “mestring” og “mestringsstrategi” uttrykt som et viktig element, både i sammenheng med fritidsaktivitet, men også i sammenheng med rusbruk. I Passmore & French uttaler ungdommene seg om hva som er viktig for de når det kommer til fritidsaktiviteter. Her sier de at «en fritidsaktivitet må være gøy, meningsfull og givende» (Passmore & French, 2003, s.423). For at deltagelse i en fritidsaktivitet skal være meningsfull for en person, er det viktig at man føler mestring (Passmore & French, 2003, s.423). I tillegg tilsier forskning gjort av Trainor et. al. (2010) at en god del ungdommer som sliter med å finne noe de mestrer i hverdagen, benytter seg av rusmidler som mestringsstrategi (Trainor et. al. 2010, s.180). Denne forskningen støttes opp av Bartko & Eccles, som i tillegg legger fram tall på at ungdom som ikke deltar i fritidsaktiviteter oftere har dårligere selvbilde (Bartko & Eccles, 2003, s.238).

Kontroll over eget liv. «Dans var ikke en fritidsaktivitet i mine øyne, jeg likte det ikke!» sa en ungdom fra Passmore & French sitt studie (Passmore & French, 2003, s.422). Ungdommene i Passmore & French beskriver at de tilbringer mest tid på skole, og med lekser, og derfor er det viktig å selv få velge hva de gjør på fritiden. Ifølge Kristjansson et. al. er det å kunne frivillig velge fritidsaktivitet viktig, da dette vil skape en indre motivasjon og meningsfullhet blant ungdommen til å delta i aktiviteter (Kristjansson et. al. 2010, s. 171). Dette støttes opp av Santini et. al. som tilføyer at ungdom som velger å delta i flere fritidsaktiviteter enn en i uken vil ha lavere sannsynlighet til å benytte seg av rusbruk (Santini et. al. 2020, s.9).

Sammenhengen mellom bruken av rusmidler i organiserte og ikke-organiserte fritidsaktiviteter er også forsket på av Kristjansson et. al (2010). I deres forskning kommer de fram til at ungdom som deltar på organiserte fritidsaktiviteter, oftere vegrer seg fra bruken av rusmidler (Kristjansson et. al, 2010, s. 170). Både Kristjansson et. al, Lund & Scheffels og Santini et. al. (2020) drøfter om denne sammenhengen har med at de organiserte aktivitetene ofte har foreldre eller en voksen som tilsynsperson.

Personlig utvikling. Som tidligere nevnt er ungdomsårene den tiden av livet hvor personer utvikler seg mest. I Passmore & French sier ungdom at å delta i en fritidsaktivitet hjelper til med å utvikle seg, når man som regel har et mål med fritidsaktiviteten man deltar i (Passmore & French, 2003, s.423). “Personlig utvikling handler også om økt selvtillit og selvfølelse. Du tenker bedre, og det hjelper det å takle livet bedre.” (Passmore & French, 2003, s.424). Trainor et. al. legger fram at ungdom med høyere selvtillit og bedre selvfølelse sjeldnere benytter seg av rusmidler enn de som melder en lavere selvtillit og dårligere selvbilde (Trainor et. al. 2010, s.180). Disse tallene støttes også opp av Bartko & Eccles (2003, s.238).

4.2 Psykisk velvære

Klarne tankene. Passmore & French skriver at fritidsaktivitet sterkt er knyttet opp mot psykisk velvære, og her inkluderer de stressmestring og forholdet mellom kropp og sinn som viktige faktorer (Passmore & French, 2003, s.424). Trainor et. al. forteller at å delta i fritidsaktiviteter vil koble hodene av stress kumulert fra skole og lekser, og at å tilby fritidsaktiviteter vil føre til generelt bedre psykisk velvære (Trainor et. al, 2010, s.181). Lund & Scheffels skriver imidlertid at bruken av rusmidler hjelper enkelte ungdom med å klarne tankene, slik at de fokuserer på rusen over andre stressende faktorer (Lund & Scheffels, 2010, s.442-444).

Balanse i hverdagen. I Santini et. al. sin studie kommer det fram at ungdommer som deltar på flere enn en fritidsaktivitet i uken frastår fra bruken av rusmidler oftere enn de som ikke deltar på noen, eller de som kun deltar på noen. Resultater til Kristjansson et.al (2010) viser at deltagelse i flere organiserte fritidsaktiviteter med foreldre- eller en voksens tilsyn gir beskyttelse mot ungdoms stoffbruk. Dette bekreftes også av Trainor et.al. (2010). Passmore & French (2003) skriver imidlertid at fritidsaktiviteter er aktiviteter man ønsker å utføre, men ikke må utføre. Søvn, skole og jobb er aktiviteter som må gjennomføres, og for å balansere hverdagen er fritidsaktivitet noe som fyller dødtiden (Passmore & French, 2003, s.424). På en annen side skriver Lund & Scheffels at de ungdommene som ikke fyller denne tiden med noen form for fritidsaktivitet har økt risiko for å fylle denne med rusbruk (Lund & Scheffels, 2010, s.442-443). Dette støttes opp av både Kristjansson et. al. og Santini et. al (Santini et. al, 2020, s. 4-8, Kristjansson et. al, 2010, s.170-171).

Tilfredshet. Resultatene fra Santini et. al (2020) viser at engasjement i flere typer aktiviteter fører til økt sunn mestring, selvtillit, mening og formål, eller danne nye relasjoner. Dette kan føre til positivt mentalt velvære som igjen kan styrke deltagelse i fritidsaktiviteter. Mens ungdommene som har mangel på engasjement i fritidsaktiviteter kan være tegn på usunn eller hemmet biopsykososial utvikling og føre til psykiske helseproblemer og stoffbruk. Passmore & French (2003) for frem i resultatene sine at tilfredshet sterkt knyttet opp mot psykisk velvære.

4.3 Relasjoner

Sosialt nettverk. Ut ifra Passmore & French (2003) så beskrives sosial fritidsaktivitet som en av tre hovedgrunner til å delta i en fritidsaktivitet (Passmore & French, 2003, s.423). Her kommer det fram at de sosiale omgivelsene, og det sosiale nettverket som skapes av fritidsaktiviteten kan være fullt så viktig som selve aktiviteten. Ifølge Lund og Scheffels (2003) er hvilken sosial fritidsaktivitet man deltar i, og hvilket sosialt nettverk denne aktiviteten skaper imidlertid avgjørende i forhold til dens påvirkning av ungdoms bruk av rusmidler (Lund & Scheffels, 2003, s.442). I deres studie kommer det fram at sannsynligheten for bruken av rusmidler er høyere om man er i et sosialt nettverk som benytter seg av rusmidler (Lund & Scheffels, 2019, s.442). På en side viser organiserte fritidsaktiviteter til å skape en sosial arena som vegrer seg fra bruken av rusmidler (Lund & Scheffels, 2003, s.442). På den andre siden gir ikke-organiserte fritidsaktiviteter en større sannsynlighet for at ungdommen benytter seg av rusmidler (Lund & Scheffels, 2003, s.442).

Tilhørighet. I Passmore & French (2003) sier ungdommen at følelsen av å høre hjemme i en gruppe er viktige. Som nevnt over er det viktige for ungdom å skape og delta i sosiale nettverk for å føle en tilhørighet. Tall fra Santini et. al. beskriver hvordan deltagelse i flere enn en fritidsaktivitet ukentlig påvirker rusbruk blant ungdom (Santini et. al. 2020, s. 4-8). De som deltar i flere aktiviteter har som regel flere relasjoner med ulike folk, og har tilhørighet i mer enn et sosialt nettverk. De som deltar i færre aktiviteter, og ikke har den samme tilhørigheten benytter seg oftere av rusmidler, i følge Santini et. al. Dette støttes opp av Lund & Scheffels sin forskning i tillegg til Kristjansson et. al (Lund & Scheffels, 2010, s.444, Kristjansson et. al. 2010, s.170-171).

Identitet. Å delta på fritidsaktiviteter hjelper å forme hvem man er (Passmore & French, 2003, s. 423). Som skrevet under personlig utvikling, så skaper ungdommen en identitet ved å delta i fritidsaktiviteter. Det samme hender for de som deltar i rusbruk (Lund & Scheffels, 2010, s.444). Ut ifra Lund & Scheffels sine tall kan man se en klar sammenheng mellom de som har venner eller familie som benytter seg av rusmidler, og ungdommen som benytter seg av det (Lund & Scheffels, 2010, s.443). På samme tid ser man ut ifra Kristjansson et. al, og Santini. et. al. at de som har venner som deltar i fritidsaktiviteter, oftere deltar i fritidsaktiviteter, og vegrer seg fra bruken av rusmidler (Santini et. al, 2020, s. 4-8, Kristjansson et. al. 2010, s.170-171).

5. Diskusjon

I dette kapitlet presenterer vi diskusjonen vår. Valget har falt på å strukturere diskusjonskapitlet ut ifra resultatkapitlet, med meningsfullhet, psykisk velvære og relasjoner som hovedkategorier. Vi finner dette hensiktsmessig for å legge fram vårt perspektiv. Hensikten med strukturen i diskusjonen er å kunne belyse temaene på en slik måte at sammenhengen mellom funnene i resultatet, problemstillingen, samfunnsaktualiteten og vår teoretiske forankring tydelig kommer fram. Dette vil til sammen besvare vår problemstilling: Hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?

5.1 Meningsfullhet

Som det har nevnt i teoridelen er aktivitetsidentitet inneholder 8 fakturaer, blant annet å finne meningsfullhet i aktiviteten (Taylor, 2017). Disse fakturaer former oss som aktivt menneske ut ifra opplevelsen av hvem vi er, ønsker å være og påvirker vår aktivitetsidentitet (Kielhofner, 2008). Aktivitetsidentitet blir også påvirket og formet av samfunnet som legger fram hvilke aktiviteter er akseptable og hvilke bør unngås (Phelan & Kinsella, 2009). Som vi har nevnt at aktivitetene påvirker vår lykketilstand og velvære av opplevd aktivitetsbalanse (Backman, 2019, s.231-245).Oppstått aktivitetsubalanse på grunn av aktivitetstap kan det hindre person i å utvikle eller opprettholde normal funksjon (Wilcock, 1998b, s. 103).

Å benytte seg av rusmidler er som tidligere nevnt en mestringsstrategi for mange ungdom (Trainor et. al, 2010, s.180). Flere ungdommer benytter seg av rusmidler fordi de finner meningsfullhet i dette, når det er noe de mestrer. Som nevnt i resultatkapitlet presenterer flere

ungdommer at fritidsaktiviteter virker på lik måte. Hva vi trekker ut fra dette er at ungdom leter etter noe de selv mestrer, enten det er fotball, gaming eller rusbruk (Passmore, 2003, s.422-424). Om man ser på samfunnet i dag, under COVID-19 pandemien ser man at flere ungdom ikke lengre kan delta på de fritidsaktivitetene de selv finner meningsfulle, og ut i fra nyhetsbildet så ser man en økende trend i bruken av rusmidler blant ungdom (Berg, Nordman & Skålevik, 2020). Vår tolkning på dette er at å delta i fritidsaktiviteter vil bidra til å gi mestringsfølelse. Om flere ungdommer deltar i fritidsaktiviteter som de finner meningsfulle, vil de vegre seg fra bruken av rusmidler, når de ikke har noen grunn til å bruke det som mestringsstrategi.

Det å kontrollere eget liv var en av faktorene som skulle til for å oppleve mestring (Passmore & French, 2003, s.422-424). Om man trekker lik parallell med COVID-19 pandemien så er det nå flere ungdommer som sitter hjemme uten mulighet til å ta egne valg om hva de skal gjøre. Man har ikke den samme muligheten til å delta i aktiviteter man selv finner meningsfulle. Dette gjør at flere ungdom kan oppleve aktivitetsubalanse av å ikke kunne strukturere hverdagen, og skille mellom skole og fritid. Ut ifra våre resultater belyses det faktumet at man føler en form for makt ved å kunne velge å ta rusmidler, og å ta et slikt valg kan oppleves meningsfullt (Passmore & French, 2003, s.422-424; Lund & Scheffels, 2010, s.443.) Det vi tolker er at det er viktig for ungdom å ta valg. Å selv velge å delta i en fritidsaktivitet vil gi de den følelsen av å ha kontroll, og kan derfor erstatte rollen bruken av rusmidler har, for de som bruker det for å føle at de har kontroll over eget liv.

Å utforske, og prøve noe nytt er som tidligere nevnt viktig i ungdomsårene. I Passmore & French (2003) nevnes det med personlig utvikling, og ønske om å utvikle seg. Man utvikler seg ved å utforske, og dette kan gjøres både gjennom å delta i fritidsaktiviteter, men også gjennom ting som å prøve rusmidler. Gjennom deltagelse i fritidsaktiviteter skaper man en aktivitetsidentitet, når man pådrar seg roller. Disse rollene er med på å definere hvem man er, hva man liker å utføre og hva man mener (Kielhofner et. al. 2008). Dette kan man også skape ved å bruke rusmidler. Man skaper en rolle og en identitet, i likhet med å delta i fritidsaktiviteter. Det vi tolker ut ifra dette er at ungdom som deltar i fritidsaktiviteter utforsker og utvikler seg gjennom disse, og om alle ungdommer deltar i fritidsaktiviteter kan behovet for å utforske med rusmidler falle bort.

5.2 Psykisk velvære

Som tidligere nevnt har COVID-19 pandemien ført til nedstengingen av fritidsaktivitetstilbud for barn og ungdom. Mangelen på deltagelse i fritidsaktiviteter kan føre til aktivitetsubalanse og økt stress (Backman, 2019, s.231-245). Aktivitetsbalanse er viktig i hverdagen for å minske stress, og for å fremme god helse (Backman, 2019, s.231-245). Disse teoriene støtter våre funn fra resultatene som viser at kropp og sinn henger sammen og at klare tanker ved å koble av hodene ved fritidsaktivitetene reduserer stress, fyller dagen med noe meningsfullt for den enkelte gir økt psykisk velvære (Passmore & French, 2003, s.424; Trainor et.al, 2010, s. 181). Disse funnene bekrefter teorien om aktivitetsbalanse, hvor aktiviteten gjør at ungdoms tanker opptas av deltagelse i fritidsaktiviteter (Backman, 2019, s.231-245). Som nevnt i resultatene sier både Trainor et. al (2010) og Bartko & Eccles (2003) at ungdom som er påvirket av stress, oftere bruker rusmidler for å klare tankene. I tillegg trekker vi inn resultat fra Santini et. al. (2020) om at ungdom som okkuperer tankene sine med flere fritidsaktiviteter sjeldnere benytter seg av rusmidler.

Ved å opprettholde aktivitetsbalanse, der man balansere seg gjennom “The Big four” aktivitetene kan man oppnå lykke og velvære, tilfredshet og sunt liv (Meyer, 1922; Backman, 2019, s.231-245; Wilcock, 1998a, s.5). Blanding av disse aktivitetene kan forme en opplevelse av livskvalitet (Yerxa et al, 1989). For å utvikle sin egen aktivitetsidentitet er det viktig å opprettholde faste mønstre av aktiviteter (Taylor, 2017). Gjennom å delta på fritidsaktiviteter som et fast steg i hverdagen vil man både skape balanse i hverdagen, men også utvikle sin aktivitetsidentitet. Disse teoriene støtter resultatene fra Santini et.al. (2020) og Kristjansson et.al (2010) som viser at å delta i en eller flere organiserte fritidsaktiviteter per uke kan gi økt tilfredshet og psykisk velvære. Vi ser for oss at denne tilfredsheten kommer av å ha noe å gjøre, fremfor å ha for mye å tenke på som nevnt i forrige avsnitt. Backman (2019) beskriver at mangel på struktur som for eksempel overflod med aktiviteter eller for mye ustrukturert tid fører til aktivitetsubalanse. Ut ifra Lund & Scheffels, samt Santini et. al. (2020) tenker vi at mangel på engasjement i fritidsaktiviteter kan føre til psykisk uhelse og stoffbruk.

I teoridelen beskrev vi at aktivitetsidentitet formes av blant annet aktivitetene som gir mening, er interessante, danner relasjoner ved å forholde seg til andre, inneholder personlige ønsker og mål. (Taylor, 2017, s.117). Denne teoretiske delen støttes av våre funn fra Santini et. al (2020), om at engasjement i flere typer aktiviteter fører til økt sunn mestring, selvtillit,

mening og formål, eller danner nye relasjoner. Positivt mentalt velvære, styrke deltagelse i fritidsaktiviteter. Funnene støttes av teoriene som sier ved samsvar med persons individuelle aktivitetsmål og aktivitetsidentiteten styrkes deltagelse i aktiviteter og deltagelse i aktiviteter skaper balansen mellom sosiale, fysiske og psykiske evner som følge av dette oppnår man tilfredshet og sunt liv (Taylor, 2017; Wilcock, 1998b, s.103). Teorien om aktivitetsubalanse sier samtidig at aktivitetstap fører til usunn utvikling, personen da kan oppleve mangel på tilfredshet og sunt liv (Wilcock, 1998b, s. 103). Teorien støtter våre funn fra Passmore & French (2003) som viser at ungdommene som har mangel på engasjement i fritidsaktiviteter kan være et tegn på usunn utvikling, fører til psykiske helseproblemer og stoffbruk. I våre resultater kommer frem at tilfredshet er sterkt knyttet opp mot psykisk velvære. Vi tenker at hvis man sørger for å ha tilgang til de ulike fritidsaktivitetene som gir engasjement og tilfredshet, kan det øke deltagelse i rusfrie fritidsaktiviteter. I tillegg ved å sørge for å opprettholde aktivitetsbalanse, kan det føre til at ungdommer reduserer stoffmisbruket og oppnår tilfredshet og psykisk velvære.

5.3 Relasjoner

Den faktoren som ble trukket frem oftest i våre studier var sosial kontakt og sosialt nettverk. På samme tid er det denne faktoren som også er mest samfunnsaktuell grunnet COVID-19 pandemien. Det å kunne omgås med andre folk med like interesser er noe som ungdommen i Passmore & French (2003) trakk fram som det viktigste i en fritidsaktivitet. Som nevnt i resultatet vårt utgjør størsteparten av rusbrukerne i studiene ungdom som ikke føler tilknytning til et sosialt nettverk.

Roller og relasjoner er en viktig faktor når det kommer til aktivitetsidentitet (Taylor, 2017). Hvem man er med, hva man gjør med dem og hvordan man oppfattes i den rollen skaper disse relasjonene, og er med på å definere hvem man er som et individ (Taylor, 2017). I følge Phelan & Kinsella (2009) er samfunnet og de sosiale omgivelsene rundt en person med på å forme denne identiteten. Ut ifra Passmore & French (2003) velger flere ungdommer å delta i fritidsaktiviteter basert på de sosiale omgivelsene disse aktivitetene tilbyr, framfor hva selve aktiviteten tilbyr. Dette ser vi på som naturlig, når dagens samfunn legger føringer for hvilke fritidsaktiviteter som er positive og hvilke som er negative å delta i.

Som tidligere nevnt hindrer COVID-19 pandemien ungdom å delta i fritidsaktiviteter, hvor de kan få møtt venner og bekjente. Dette er med på å forstyrre aktivitetsbalansen i hverdagen, når ungdom vil ikke få opprettholdt sine sosiale nettverk (Wilcock 1998a, s.5). I tillegg ser vi på en økning i bruken av rusmidler gjennom pandemien, noe vi kan knytte sammen. Ut ifra dette ser vi at ungdom som ikke får opprettholdt sine sosiale nettverk ikke får opprettholde sin aktivitetsbalanse eller aktivitetsidentitet, og flere benytter seg da av rusmidler for å fylle inn deres behov. Dette tilsier at ungdoms deltagelse i fritidsaktiviteter kan forebygge ungdoms bruk av rusmidler, når de får opprettholde sine sosiale nettverk gjennom fritidsaktivitet.

Det å ha en tilhørighet, føle støtte og forventninger fra de rundt deg, er en av de åtte punktene Taylor (2017) nevner under aktivitetsidentitet. For å utvikle seg som individ er det viktig å føle på en tilhørighet (Taylor, 2017). Å delta på en fritidsaktivitet er en ting, men å føle tilhørighet gjennom deltagelse er noe annet. Som resultatet vårt sier så er følelsen av å høre hjemme viktig (Passmore & French, 2003). Føler man ikke tilhørighet så vil man oppføre seg annerledes enn man ønsker, og da kan aktiviteten føles som at den ikke stemmer overens med ens naturlige væremåte. Som nevnt i teorien kan dette resultatet i frustrasjon, misforståelse, kjedsomhet, stress og mangel på tilfredsstillelse (Wilcock, 1998b, s. 103). I resultatet vårt skrev vi at Lund & Scheffels (2019), Trainor et. al. (2010), og Bartko & Eccles (2003) mente at slike følelser ofte er tett knyttet opp til bruken av rusmidler. Dette gjør at vi tenker at det er viktig for ungdom å delta i fritidsaktiviteter hvor de skaper sosiale nettverk og føler tilhørighet, hvis ikke så er risikoen for bruken av rusmidler høyere.

5.4 Metodiske betraktninger

Søkene våre ga totalt 175 treff, og kun seks av disse ble plukket ut basert på kriteriene våre. Vi har grundig lest disse i sin helhet, og studiene har blitt vurdert opp mot vår problemstilling. I denne oppgaven ble det totalt inkludert fem tverrsnittstudier, som til sammen inkluderer data fra nærmere 12.500 ungdommer. Ingen av de fem studiene har benyttet seg av ungdom i en spesifikk kohort, eller i en spesifikk risikogruppe, noe som er med på å skape mangfold i undersøkelsene. Disse fem studiene har tendens til ulike fokusområder, men alle har faktorene ungdom, fritidsaktivitet og rusbruk til felles.

For videre forskning kan man velge å inkludere ulike typer studier, enn kun tverrsnittstudier, slik at man sikrer større variasjon av empirisk data. I tillegg kan man velge og har fokusområde på andre faktorer enn ungdom, fritidsaktivitet og rusbruk. For eksempel kan man ha større fokus på fritidsaktivitet og rus, og ikke spesifisere aldersgruppe. Eller kun sette søkelys på ungdoms relasjon til enten fritidsaktivitet eller rusbruk. Mulighetene er mange.

6.0 Avslutning

Problemstillingen vår, “hvordan kan deltagelse i fritidsaktiviteter påvirke ungdoms bruk av rusmidler?”, ble besvart gjennom funn fra seks forskningsartiklene som ble diskutert opp imot ergoterapeutisk perspektiv. Hensikten med oppgaven var å se på sammenhengen mellom ungdoms deltagelse i fritidsaktiviteter og ungdoms bruk av rusmidler. Temaet ble valgt på bakgrunn av at nyhetsbilde som har vist en økning av rusbruk blant norske ungdommer, og tydes til å være et økende samfunnsproblem (Berg, Nordman & Skålevik, 2020; Folkehelseinstituttet, 2020). Denne økningen kan være grunnet nedstengte fritidsaktivitetstilbud under COVID- 19 pandemien. Fordypningen i dette temaet kan gi oss forståelse for hvilke faktorer som kan påvirke deltagelse i fritidsaktiviteter og hva som kan hindre ungdoms bruk av rusmidler.

Våre funn ble delt i hovedkategoriene *meningsfullhet*, *psykisk velvære* og *relasjoner*, og i lys av våre utvalgte aktivitetsperspektiv ble disse faktorene grunnlaget for å besvare vår problemstilling. *Meningsfullhet* er betydelig faktum som omhandler mestring av meningsfulle aktiviteter, ha kontroll over eget liv der man selv bestemmer og velger aktiviteter som er meningsfulle og som skaper og påvirker ungdoms personlige utvikling. *Psykisk velvære* handler om at deltagelse i fritidsaktiviteter klarer ungdommens tanker, balanserer hverdagen, og er betydelig for tilfredshet. Siste faktum som er betydelig for vår problemstilling er *relasjoner*. Den omhandler at fritidsaktiviteter skaper sosiale nettverk som legger til rette for tilhørighet og hvor ungdom kan bygge videre på sin identitet.

I diskusjonsdelen legger vi fram hvordan en ergoterapeut kan ta samfunnsansvar som respons til det framlagte samfunnsproblemet. Å forebygge ved å legge til rette og tilby fritidsaktivitetstilbud til barn og ungdom vil være med på å gjenvinne aktivitetsengasjement, muliggjøre deltagelse i fritidsaktiviteter som gir mestring, tilfredshet, gir nye roller og vaner, samt å opprettholde aktivitetsbalansen. Et slikt forebyggende arbeid kan medføre en redusert

risiko for at ungdom benytter seg av rusmidler. I tillegg foreldrenes inkludering og veiledning med rådgivning og tilrettelegging for de enkelte ungdommer kan være avgjørende for deltagelse i fritidsaktiviteter.

Våre funn fra resultatene viser at fritidsaktiviteter har stor betydning for ungdoms bruk av rusmidler. Ungdom som opplever aktivitetsubalanse på grunn av mangel på strukturer i fritidsaktiviteter, mestring eller meningsfullhet i dem har økt risiko for å benytte seg av rusmidler. Dette kan føre til en usunn livsstil, påvirke ungdommenes identitet og føre til økt rusbruk. Fritidsaktiviteter som oppfattes meningsfulle gir mestring, skaper gode relasjoner og hjelper ungdom å opprettholde balanse i hverdagen, som igjen påvirker psykisk velvære. Dette kan bidra til å minske risikoen for rusbruk blant ungdom.

Referanseliste

Aabakken, Lars: MEDLINE i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 9. mai 2021 fra <https://sml.snl.no/MEDLINE>

Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet (02/2012). Satsing på barn og ungdom. *Regjeringens mål og innsatsområder i statsbudsjettet 2012*. Hentet 19.05.21 fra:

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/bld/barn20og20ungdom/satsing_barn_unge.pdf

Bartko, W.T., Eccles, J.S. Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: A Person-Oriented Analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 32, 233–241 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1023056425648>

Bacman, C.L. (2019). Occupational Balance and Well-Being. I Brown, C., Stoffel, V.C. & Muñoz, J.P. (red.) (2019) *Occupational Therapy in Mental health – a vision for participation*. (2nd ed). Philadelphia: Davies Company. (s.231-245).

Brye & Bretteville-Jensen (2020). Bruk av cannabis og andre ulovlige rusmidler blant 15-16 åringer. *Folkehelseinstituttet*.

Hentet 18.05.21 fra: <https://www.fhi.no/publ/2020/bruk-av-cannabis-og-andre-ulovlige-rusmidler-blant-15-16-aringer/>

Christiansen, C., & Heartl, K. (2014). A contextual history of occupational therapy. In B. Schell, G. Gillen, & M. Scaffa (Eds.), *Willard & Spackman's occupational therapy* (12th ed., pp. 9-34). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Ergoterapeutene (2017). Alle skal kunne delta. *Ergoterapeuters kjernekompetanse*. s. 15-25.

Ergoterapeutene. Yrkesetiske retningslinjer. *Ergoterapeuter arbeider for retten til aktivitet og deltagelse for alle, i et kulturelt mangfold. Refleksjon over egen praksis er påkrevd*. Hentet 17.05.21 fra:

<https://ergoterapeutene.org/ergoterapi/yrkesetiske-retningslinjer/>

Folkehelse rapporten, (2019. desember 06). Rusbrukslidelser i Norge. Hentet 06.05.21 fra:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/ruslidelser/#hovedpunkter>

Gjersing, L. (2018). Skader og problemer knyttet til narkotikabruk. *Folkehelseinstituttet*. Hentet 08.05.2021 fra

<https://tinyurl.com/23n4wutx>

Kielhofner, G (2008). *Model of human occupation: Theory and application* (4th ed). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Kristjánsson, A.L., James, J.E., Allegrante, J.P., Sigfusdóttir, I.D., Helgason, A.R., (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Prev Med.* 51(2):168-71. doi: 10.1016/j.ypmed.2010.05.001

- Lund, I., Scheffels, J. (2019). 15-year-old tobacco and alcohol abstainers in a drier generation: Characteristics and lifestyle factors in a Norwegian cross-sectional sample. *Scand J Public Health*. 47(4):439-445. doi: 10.1177/1403494818770301.
- Meyer, A. The philosophy of occupation therapy. *Am J Occup Ther*. 1977;31(10):639-42. *Archives of Occupational Therapy* 1, 1-10 1922.
- Munn, Z. Peters, M.D.J. Stern, C. Tufanaru, C. McArthur, A. & Aromataris, E. (2018) Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Med Res Methodol*, 18, 143. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- National Institute of Drug Abuse. (2011, March 1). Physical Activity May Prevent Substance Abuse. Retrieved March 24, 2021, from archives.drugabuse.gov website: <https://archives.drugabuse.gov/news-events/nida-notes/2011/03/physical-activity-may-prevent-substance-abuse>
- Ness E., & Horghagen S. (2017). Ergoterapi i hundre år. *Ergoterapeuten*, 60(5), s.36-42
- Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. (u.å.). Databaser og nettressurser. Hentet 11. april 2021 fra https://bibsys-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/dbsearch?vid=NTNU_UB&lang=en_US
- Passmore, A., & French, D. (2003). The nature of leisure in adolescence : a focus group study. *British Journal of Occupational Therapy*, 66(9), 419-426. <https://doi.org/10.1177/030802260306600907>
- Phelan, S. & Kinsella, E. A. (2009). Occupational identity: Engaging socio-cultural perspectives, *Journal of Occupational Science*, 16(2), 85-91, doi: 10.1080/14427591.2009.9686647
- Rizk, S. Howells, V. (2019). Leisure and Play. I Brown, C., Stoffel, V.C. & Muñoz, J.P. (red.) (2019) *Occupational Therapy in Mental health – a vision for participation*. (2nd ed). Philadelphia: Davies Company. (s.231-245).
- Sandøy, T.A. (2018). Narkotikabruk blant ungdom. *Folkehelseinstituttet*. Hentet 08.05.2021 fra <https://tinyurl.com/dra8dwxs>
- Santini, Z.I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Koushede, V., Ekholm, O., Madsen, K.R., (2020). Associations Between Multiple Leisure Activities, Mental Health and Substance Use Among Adolescents in Denmark: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Front Behav Neurosci*. 14:593340. doi: 10.3389/fnbeh.2020.593340
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*. 33(1), 173-186. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.013>
- Yerxa, E. J. et al. (1989): An introduction to occupational science, a foundation for occupational Yerxa, E. J. (1993): Occupational science: a new source of power for participants in occupational therapy. *Occupational Science: Australia* 1(1): 3-10.

Vedlegg

Søkeord			
1. Leisure activities 2. Adolescents 3. Substance use			
Database	Kombinasjoner	Antall treff	Resultat
Amed	1 and 2 and 3	60	Passmore & French (2003)
APA Psycinfo	1 and 2 and 3	27	Santini, Meilstrup, Hinrichsen, Nielsen, Koyanagi, Koushede, Ekholm & Madsen (2020) Kristjansson, James, Allegrante, Sigfusdottir & Helgason (2010) Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield (2010)
Cinahl	1 and 2 and 3	50	Bartko & Eccles (2003) gjennom Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield (2010)
Medliner	1 and 2 and 3	38	Lund & Scheffels (2019)