

Karina Haukland Solvang / kandidatnr.: 10001

Naturen stiller ingen krav

En litteraturstudie om hvordan fysisk aktivitet og naturopplevelser fremmer sosial fungering og samfunnsdeltakelse hos rusavhengige

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid / Social Work

Mai 2020

Sammendrag

Dette er en bacheloroppgave i sosionom-studiet ved NTNU. Oppgaven baserer seg på et litteraturstudie om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, samt hvordan fysisk aktivitet kan fremme sosial fungering og samfunnsdeltakelse hos rusavhengige. Vi er alle kjent med uttrykk som at «frisk luft er godt for kropp og sjel» og at «naturen er balsam for sjelen», og derfor stilles det i oppgaven spørsmål ved hvorfor naturen ikke anvendes som en større ressurs i ettervern.

Opgaven forsøker å belyse hvilke positive effekter som kommer av å være i fysisk aktivitet, spesielt knyttet opp med det å tidligere ha vært rusavhengig og nå på vei tilbake til en «normal» hverdag. Store deler av oppgaven kobles mot organiserte aktiviteter, og hvordan brukerne opplever disse tilbudene.

Abstract

This is a bachelor's thesis in the study of social work at NTNU. The thesis is based on a literature study on the relationship between physical activity and mental health, as well as how physical activity can promote social functioning and social participation for drug addicts. We are all familiar with terms such as «fresh air is good for both body and soul» and that «nature is like a balm for the soul», and therefore questions are asked on why nature is not being used as the major resource it actually is.

The thesis seeks to elucidate the positive effects that come from being in physical activity, especially linked to having previously been addicted to drugs, and now on the way back to a «normal» everyday life.

Innholdsfortegnelse

1.	NATUREN STILLER INGEN KRAV.....	3
1.1	Presentasjon av tema	3
1.2	Problemstilling	4
1.3	Bakgrunn for valg av tema	4
1.4	Relevansen for sosialt arbeid	5
2.	METODE.....	6
2.1	Litteraturstudie som metode	6
2.2	Litteraturens relevans	6
2.3	Søkeprosessen	7
2.4	Kildekritikk	7
3.	LITTERATURGJENNOMGANG.....	8
4.	DISKUSJON.....	9
4.1	Politiske føringer	9
4.2	Fysisk aktivitet og psykisk helse	11
4.3	FIRE og Gatefotball	12
4.4	Å finne tilbake til seg selv	14
4.5	Hvordan ta i bruk fysisk aktivitet i sosialfaglig arbeid med tidligere rusavhengige	16
5.	KONKLUSJON OG AVSLUTNING.....	19
6.	LITTERATURLISTE.....	21

1. NATUREN STILLER INGEN KRAV

En litteraturstudie om hvordan fysisk aktivitet og naturopplevelser fremmer sosial fungering og samfunnsdeltakelse hos rusavhengige.

1.1 Presentasjon av tema

Jeg har valgt å skrive om et tema som på mange måter gjenspeiler sammenhengen mellom fysisk- og psykisk helse, samt sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse i integrering rettet mot en stigmatisert minoritet. Oppgaven handler mer konkret om hvordan aktivisering kan være med på å fremme sosial fungering og samfunnsdeltakelse for mennesker som har slitt, eller fortsatt sliter, med rusavhengighet. Med aktivisering mener jeg fysisk aktivitet eller ulike former for naturopplevelser som kan være med på å gi en følelse av mestring og tilhørighet. Det er viktig med meningsfylte aktiviteter i hverdagen for å ikke få tilbakefall til rusen, men det er stor mangel på dette i dagens rusbehandling (Helse- og Omsorgsdepartementet, 2015-2016, s. 59). Blant annet viser det seg av fysisk aktivitet har flere positive effekter, som redusert stress og uro, og en følelse av velvære og mestring (Helsedirektoratet, 2014; Dahl, 2012).

Jeg har valgt å avgrense temaet ved å fokusere på rusavhengige som den aktuelle brukergruppa. Dette er fordi jeg fikk erfaring med denne brukergruppa gjennom praksisperioden min, samt at de ofte ekskluderes fra sosiale arenaer, deres sosiale fungering og deltakelse svekkes, og de utsettes lett for stigmatisering av samfunnet. Derfor vil jeg se på hvordan fysisk aktivitet kan være med på å bedre akkurat disse punktene. På samme måte ønsker jeg å fokusere på de ulike aktivitetstilbudene som finnes i en rusavhengigs «normale» hverdag, og ikke bare den fysiske aktiviteten som er en del av et eventuelt behandlingsløp. Jeg er med andre ord fortrinnsvis interessert i tilbudene som finnes for de som ikke er i behandling.

1.2 Problemstilling

For å belyse temaet har jeg formulert følgende problemstilling:

«*Hvordan kan fysisk aktivitet og naturopplevelser fremme sosial fungering og samfunnsdeltakelse for (tidligere) rusmisbrukere?*»

Med *sosial fungering* forholder jeg meg til Helsedirektoratets (2014) beskrivelse om at det gjelder å mestre sosiale situasjoner, og å ha evnen til å uttrykke følelser, positive som negative, i mellommenneskelige relasjoner. Å ha problemer med å fungere sosialt kan oppstå ved at man ikke har de nødvendige ferdighetene som kreves for å kunne oppføre seg i tråd med den sosiale konteksten, eller at man ikke evner å benytte disse ferdighetene til rett tid (Helsedirektoratet, 2014). I begrepet *samfunnsdeltakelse* legger jeg at man deltar i hverdagslige sosiale settinger, samt at man benytter seg av organiserte aktiviteter, tilbud eller tjenester som tilbys. Gjennom deltakelse tar man selv de valgene som påvirker seg og sitt liv (Haug & Horverak, 2009, s. 43). Grunnen til at jeg har valgt å ha med ordet «tidligere» i problemstillingen er fordi jeg ikke ønsker å se på hvordan det legges til rette for fysisk aktivitet i selve rusbehandlingen, men for å poengtere at jeg ønsker å spisse problemstillingen mot ettervern og livet etterpå.

1.3 Bakgrunn for valg av tema

I praksisperioden min var jeg utplassert ved en institusjon for døgntilrettelagt behandling av rusavhengig ungdom. Her ble jeg introdusert for trening som en obligatorisk del av behandlingen, en faktor jeg tidligere ikke har tenkt nevneverdig mye over, og som jeg ikke har vurdert som vesentlig for å kunne opprettholde en rusfri hverdag etter endt behandling. Jeg fikk raskt sett hvor positivt det kunne være å ta pasientene med ut, og å være i fysisk aktivitet sammen med dem – noe som ikke bare gjelder minuttene de hadde på tredemølla. Aktiviteter som å spille fotball, kaste frisbee, eller å gå en lengre tur og bare snakke sammen, var ting som fant sted daglig. Pasientene viste ofte et behov for, og ønske om, å få litt frisk luft. Jeg fikk blitt kjent med pasientene på en ny måte, og de lærte seg selv å kjenne ved å finne ut av hva de liker, og i hvor stor grad de mestret ulike opplevelser.

1.4 Relevansen for sosialt arbeid

Ved å velge et fokusområde som kan plasseres innen rusomsorgen, har jeg gått for et tema som interesserer og engasjerer mange, kanskje spesielt sosialarbeidere. Jeg anser dette temaet, og denne oppgaven, som relevant av to hovedgrunner. Først og fremst handler denne oppgaven om en brukergruppe som er veldig aktuell innenfor sosialt arbeid. I Fellesorganisasjonens yrkesetiske grunnlagsdokument (2019) presiseres sosionomens særskilte ansvar for samfunnets utsatte grupper, og mennesker med rusproblematikk oppleves som en slik sårbar gruppe. Rusavhengige mennesker vil mest sannsynlig møte sosionomer ved flere ulike områder gjennom livet, eksempelvis gjennom NAV, rusbehandling, boligsituasjon, andre miljøterapeutiske tiltak eller eventuell kontakt med kriminalomsorgen (Dahl, 2012, s. 326). Den andre hovedgrunnen er det miljøterapeutiske aspektet ved oppgaven. Å kunne anvende kunnskap om hvordan man kan benytte seg av miljøterapi i samtale med brukere, og hvor mye som inngår i selve begrepet, vil i mine øyne alltid være relevant for faget. I tillegg til dette mener jeg at oppgaven fremmer og omhandler verdier som står høyt i sosialt arbeid som fag, blant annet mestring, omsorg, tilhørighet, respekt og samfunnsdeltakelse (Fellesorganisasjonen for barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleiere, 2019).

2. METODE

For å søke informasjon, må man forholde seg til en valgt metode. En metode handler om hvordan man innhenter, organiserer og tolker informasjon (Tjora, 2013, s. 13). Man kan se på metode som et slags verktøy for å få svar på de spørsmålene man stiller, og hvilken metode man velger vil avhenge av hva man vil finne ut av. Denne oppgaven er skrevet basert på allerede eksisterende litteratur og forskning, og er dermed metodisk ansett som et litteraturstudie.

2.1 Litteraturstudie som metode

Litteraturstudier handler om å fordype seg i den litteraturen og forskningen som allerede er skrevet, og å arbeide systematisk ut ifra dette (Dalland, 2015; Støren, 2013). En slik type studie har som hensikt å vise til kunnskapsstatusen på et spesifikt felt, eller å avdekke ting med eventuelt forbedringspotensiale (Dalland, 2015, s. 223). Jeg har anvendt litteratur fra både kvalitativ- og kvantitativ forskning i denne oppgaven, og har dermed litteratur som viser både dybde og bredde. Gjennom å arbeide med denne metoden fikk jeg stadig sett nye sammenhenger, og ble gang på gang vist videre til ny, relevant forskning og litteratur (Dalland, 2015, s. 122).

2.2 Litteraturens relevans

Når jeg har valgt hvilken litteratur jeg har ønsket å bruke, har jeg stilt krav til at det skal være dagsaktuell og relativt ny forskning. Dette er fordi jeg ønsker å holde oppgaven og drøftingen mest mulig relevant for hvordan sosialt arbeid er i dag, og hvordan feltet vil endre seg i tiden framover (Støren, 2013, s. 71). Dette har egentlig vært ganske enkelt, da forskning på fysisk aktivitet og trening for rusmisbrukere er et nytt satsings- og forskningsfelt (Flemmen, 2017, s. 4). Det har også vært til hjelp at det er en dynamisk forandring i disse forholdene, da de blir forsket mer og mer på, samt at det ofte kommer nye tiltak knyttet til aktivitet i rusbehandling (Helsedirektoratet, 2014). Utvalgt forskning viser til dokumentert effekt av hvordan fysisk aktivitet påvirker kropp, sinn og psykisk helse, men viser lite til hvordan rusmisbrukere selv

opplever trening. Dette kan være en svakhet ved mine funn, at jeg ikke alltid får fram flere ulike sider og synspunkter.

2.3 Søkeprosessen

I arbeidet med å finne relevant litteratur og forskning har jeg benyttet meg av databasene Idunn, Oria og Google Scholar. I tillegg til dette, gjennomførte jeg tilfeldige Google-søk gjennom hele arbeidsperioden, og fikk dermed et større innblikk i problemstillingens relevans. Dette førte meg blant annet til ulike kommuners hjemmesider, som viste oversikt over hvilke tilbud de har for å bidra til fysisk aktivitet for aktuelle brukergrupper. Noe av litteraturen og forskningen jeg har anvendt, har jeg kommet fram til gjennom kjedesøk, altså at jeg har funnet litteratur gjennom å sjekke litteraturlista til relevante artikler, bøker, og tidligere bacheloroppgaver innenfor samme tema (Dalland, 2012; Støren, 2013). Jeg har også anvendt pensum-litteratur.

Jeg gikk først ut med søkeord som ikke kom fram, men fikk etter hvert kombinert ord som ga flere, og mer relevante, treff. Søkeord jeg har brukt alene eller i kombinasjon er «rusmisbruker», «sosial fungering/funksjon», «aktiv omsorg», «fysisk aktivitet», «mestring», «integrering», «naturopplevelser», «trening». Jeg søkte også samtlige av disse ordene og ulike sammensetningene på engelsk.

2.4 Kildekritikk

Hvis jeg skal vurdere hva jeg sitter igjen med, vil jeg si at jeg har funnet overraskende lite forskning som er aktuelt for temaet mitt, noe som har gjort søkeprosessen litt vanskelig. Fysisk aktivitet under rusbehandling kan man finne en del forskning på, men det er lite som viser til hvordan tilbud, tiltak og eventuell oppfølging foregår etter endt behandling. Rus, rusmisbruk og rusavhengighet finnes det uendelig mye forskning om, og til tross for å ha mange uker å lese på, har jeg ikke klart å få et overblikk over det hele, og tidsrammen har blitt en hindring. Derfor har jeg valgt å fokusere mest på den litteraturen som gir meg informasjon, forskning eller teori om fysisk aktivitet og rus sett i sammenheng. Selv om

litteratursøk og kjedesøk har fungert bra, ser jeg også svakheten i at man gjennom kjedesøk vil finne mye litteratur som bygger på hverandre, og som er veldig like. Det har vært vanskelig å velge ut hvilken litteratur jeg skal bruke, da det finnes lite forskning på området, og all forskningen som finnes konkluderer med det samme.

3. LITTERATURGJENNOMGANG

I stedet for å bygge oppgaven rundt en teoretisk referanseramme, har jeg valgt å benytte meg av relevant litteratur for å se hva forskningen sier om oppgavens tema. Jeg vurderte underveis å basere oppgaven på teorier om sosialt nettverk eller sosiale teorier om utenforskap, men gikk bort fra dette da det ikke ga meg den vinklingen jeg ønsket. Dermed har jeg valgt å se problemstillingen i lys av tidligere forskning og artikler om brukererfaring.

I starten av kommende diskusjonskapittel vil jeg trekke frem forskning som viser til hvordan fysisk aktivitet påvirker kropp, sinn og rusavhengighet. Her vil jeg vise til litteratur som omhandler trening, fysisk aktivitet og naturopplevelser, og som bekrefter at dette er viktige aspekter i å ha en god mental helse (Flemmen, 2016; Dahl, 2012). Når det kommer til brukerperspektiv knyttet opp mot dette temaet, er det ingen tvil om at gatefotball er det mest utbredte aktiviteten, da samtlige av kildene jeg har funnet omhandler nettopp dette. Det er skrevet en rekke artikler med positiv omtale om å delta i gatefotball, men ingen av de jeg har funnet forteller konkret om brukernes erfaring og opplevelse av å delta i denne formen for organisert aktivitet. På bakgrunn av dette, har jeg valgt å bruke en brukerundersøkelse gjort av FIRE – stiftelsen ett skritt videre, som omhandler fysisk aktivitet som verktøy i helsefremmende arbeid mot rus og psykisk helse, som en rød tråd gjennom diskusjonsdelen av oppgaven. Dette gjør jeg bevisst fordi jeg ønsker å inkludere brukerperspektiv, og fordi jeg anser brukernes selvopplevde virkning som like viktig som forskningsresultater, spesielt fordi dette aspektet ved temaet kan være vanskelig å måle og å forske på.

4. DISKUSJON

I denne delen blir presentert litteratur diskutert opp mot problemstillingen:

«Hvordan kan fysisk aktivitet og naturopplevelser fremme sosial fungering og samfunnsdeltakelse for (tidligere) rusmisbrukere?»

Jeg har, som nevnt tidligere, valgt å ikke se på fysisk aktivitet som en faktor kun for å hindre tilbakefall, men også for å fremme og opprettholde god psykisk helse. Det foreligger mye erfaring på området, men få evidensbaserte studier som måler den terapeutiske effekten (Dahl, 2012; Flemmen, 2016). Ifølge Miljøverndepartementets rapport fra 2009, er sammenhengen mellom alkoholmisbruk/avhengighet og fysisk aktivitet lite dokumentert. Likevel er det enkelt å se at det finnes bred enighet i feltet om at fysisk aktivitet fremmer sosial fungering.

4.1 Politiske føringer

I 2004 fikk Norge sin første reform som overførte ansvaret for all rusbehandling fra fylkeskommunen til staten ved de regionale helseforetakene. Dette innebærer at behandlingstiltak som var regulert av sosialtjenesteloven ble overført til spesialisthelsetjenesteloven (Regjeringen, 2013). Det overordnede målet med rusreformen er at rusmiddelmissbrukere med sammensatte behov skal få bedre tjenester og at behandlingsresultatene skal bli bedre. Det innebærer at ansvaret mellom forvaltningsnivåene må bli tydeligere og at ressursene utnyttes bedre. Den tverrfaglige innsatsen og samarbeidet mellom ulike tjenester må forbedres. Gjennom rusreformen er det et mål at rusmiddelmissbrukernes brukerrettigheter og status skal styrkes. Rusreformen har til hensikt å være et sentralt virkemiddel i arbeid med styrke og videreutvikle kvaliteten i tjenestetilbudet til rusmiddelmissbrukere. Dette er bare en av de mange ulike politiske føringene som omhandler rusavhengige, og behandling av dere avhengighet. Ved Rusreformen kom strengere krav til ressurser, og hvordan man skal fordele disse.

I regjeringens Opptrappingsplan for rusfeltet, er det overordnede målet for rustjenester å hjelpe den enkelte til å kontrollere og mestre forhold i sitt eget liv (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015 – 2016, s. 6). Her ser regjeringen det avgjørende at livsvilkårene dekker grunnleggende betingelser som bosted, sosialt nettverk, og arbeid eller meningsfylte aktiviteter (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015 – 2016, s. 6). Fysisk aktivitet er et tiltak som har blitt mer vektlagt de siste årene, og som stadig blir ansett som en større ressurs i behandling av avhengighet. I opptrappingsplanen sier Regjeringen at de vil legge til rette for et økt fokus på fysisk aktivitet (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015 – 2016, s. 56).

Et annet eksempel er Folkehelseloven fra 2011, som skal bidra til at utøvende folkehelsearbeid er med på å redusere ulikhetene mellom ulike befolkningsgruppers helse. «Folkehelsearbeid skal fremme befolkningens helse og trivsel, legger til rette for gode sosiale og miljømessige forhold, i tillegg til å bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse» (Folkehelseloven, 2011, §1). Her fremmes viktigheten av å meningsfylt arbeid, sosialt nettverk og trygghet for å kunne ha det godt i hverdagen. Dette har overføringsverdi til arbeidet med tidligere rusavhengige, fordi lovverket sier at helsen mellom ulike grupper i befolkningen skal være lik, og det skal være like muligheter for å opprettholde god fysisk og psykisk helse (Folkehelseloven, 2011).

Det finnes en rekke veiledende føringer for hvordan rusbehandlingen i Norge skal være, og deler av de inneholder konkrete tiltak for å fremme fysisk aktivitet. Likevel er ikke dette en realitet i behandlingshverdagen i store deler av landet, ofte grunnet mangel på kunnskap og ressurser (Tonholm, 2017). Hvordan man kan løse dette vil jeg diskutere videre senere i oppgaven, derfor ser jeg viktigheten i å først presentere hvilke lovverk, føringer og pålagte tiltak som ligger til grunn – i tillegg til evidensbasert forskning.

Ifølge helsedirektoratets veileder for Lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne, er fysisk aktivitet en veldokumentert helsefaktor (Helsedirektoratet, 2014, s. 44). Det bidrar til flere positive effekter, som redusert stress og uro og en følelse av velvære og mestring (Münchow, 2011; Vikene, 2012.). I tillegg er det viktig å nevne at fysisk aktivitet kan virke

forebyggende og reduserende for lettere psykiske plager og lidelser, som angst og depresjon (Helsedirektoratet, 2014). Det kan også være en meningsfylt aktivitet som bidrar til å knytte bekjentskap til et mer helsebringende nettverk enn det rusen kan tilby (Vikene, 2012, s. 347). Hvis man fjerner rusen, fjerner man også en stor del av brukers liv, noe man ønsker å fylle med andre former for stimuli og opplevelser. Positive rusfrie opplevelser er viktig for å bygge en identitet utenfor rusen, og på dette området stiller ikke naturen noen krav (Münchow, 2011, s. 29).

4.2 Fysisk aktivitet og psykisk helse

Fysisk aktivitet og trening i behandling dokumenteres å ha god effekt (Flemmen, 2016; Dahl, 2012, s. 326). Trening blir en stadig større del av behandlingsforløpet, og enkelte steder er det lagt opp til å være en obligatorisk del av behandlingen (Flemmen, 2016). Derfor anser jeg det som viktig å diskutere hvordan fysisk trening fungerer som en del av tverrfaglig spesialisert rusbehandling, og jeg tenker dette er viktig informasjon for å kunne argumentere for nødvendigheten av muligheter for fysisk aktivitet etter endt behandling. Det kommer stadig nye rapporter og forskrifter som viser til betydningen av bruk av fysisk aktivitet for å fremme generell folkehelse, og i de siste årene har dette gradvis rettet seg mer mot behandlingssektoren (Dahl, 2012, s. 325).

Fysisk aktivitet har vist seg å ha effekt på flere aspekter ved en rusavhengighet; biokjemiske effekter, fysiske effekter og psykiske effekter. De biokjemiske effektene handler om hva som skjer i kroppen under trening, og ved opplevelse av mestring og eufori. Selv om det er forsket lite på den direkte sammenhengen mellom rusmisbrukere og deres biokjemiske effekter, er det sikkert at mengden endorfiner antas å øke ved fysisk aktivitet – rusavhenging eller ei (Dahl, 2012, s. 328). Endorfiner oppleves som kroppens egne morfinlignende hormoner, som skilles ut ved anstrengelse. Denne følelsen vil være med på å styrke motivasjonen for fortsettelse, og kan fremkalle en ruslignende tilstand hvor tretthet og utbrenthet forsvinner, og positive sanseinntrykk forsterkes (Flemmen, 2016).

Den fysiske effekten man opplever ved trening, er kanskje kjent for de aller fleste – økt muskelmasse, lavere risiko for en rekke sykdommer, samt en yngre fysiologisk alder. Grete

Flemmen viser i sin forskning fra 2016 at ved å gjennomføre 4x4-baserte løpeintervaller innenfor en gitt pulssone, i tillegg til to ulike styrkeøvelser, kan man senke sin fysiologiske alder med opptil 30 år. Den psykiske effekten, den delen som er mest relevant for denne oppgaven, brer seg over flere ulike aspekter. – bedre søvn, bedre evne til å mestre stress, motvirke depresjon og angst (Dahl, 2012, s. 333). Ved trening konsentrer man seg om andre ting enn seg selv, det reduserer psykiske spenninger og bedrer evnen til å være til stede i nuet.

Det er viktig med meningsfulle aktiviteter i hverdagen for å ikke falle tilbake til rusen, men det er stor mangel på dette i dagens rusbehandling (Helse og Omsorgsdepartementet, 2015 – 2016, s 59). Blant annet viser det seg jo at fysisk aktivitet har flere positive effekter, som redusert stress og uro og en følelse av velvære og mestring (Helsedirektoratet, 2014; Dahl, 2012). Når det argumenteres så godt for hvorfor dette burde være en del av dagens rusbehandling, stiller jeg spørsmål ved mangelen på nettopp dette. Videre skal jeg diskutere den litteraturen jeg har presentert om organiserte aktiviteter, og knytte ulike funn opp mot problemstillinga.

4.3 FIRE og Gatefotball

En brukerundersøkelse gjennomført i FIRE konkluderer med flere konkrete funn, og de har jeg valgt å presentere i denne oppgaven. Grunnen til at jeg anser denne undersøkelsen, og dens funn, som relevante, er fordi de argumenterer og konkluderer med ulike poeng jeg ønsker å fremme. De viser til resultater jeg mener er veldig holdbare for å argumentere for viktigheten av slike tilbud i ettervern. I løpet av praksisperioden ble også jeg introdusert for FIRE – stiftelsen ett skritt videre. Dette er «et tilbud til mennesker som av ulike årsaker, som for eksempel; manglende nettverk, ensomhet, rus, psykiske utfordringer, har behov for et trygt og inkluderende miljø» (FIRE – stiftelsen ett skritt videre, u.å.). En av de ansatte hadde ansvaret for å «rekruttere» nye deltakere, ved å introdusere de som nærmet seg slutten av behandlingsløpet. Da fikk de en trygg opplevelse første gang, og fikk bli kjent med de andre som benytter seg av tilbudet før de skal bli en del av gruppa på egen hånd. FIRE driver med alle mulige aktiviteter, og hvem som helst kan delta – noe som gjør at alle stiller med likt utgangspunkt, og det finnes ingen forskjeller på deg og meg. FIRE jobber for å skape positive opplevelser ved hjelp av kreativitet, samhold og naturopplevelser.

Et av hovedfunnene i brukerundersøkelsen gjort av Sellereite, Haga & og Lorås (2019) omhandler fysisk aktivitet, og i hvilken grad medlemmene opplever større grad av mestring etter å ha deltatt aktivt i FIRE. Undersøkelsen viser at fysisk form (som her angår både kondisjonstrening, styrketrening og opplevelser knyttet opp mot friluftsliv) i større grad oppleves som viktig, sammenlignet med hvordan forhold de hadde til slike aktiviteter tidligere. Undersøkelsen bekrefter også at medlemmene anser fysisk aktivitet og trening som «en sosial arena og en «time out» fra bekymringer» (Sellereite et al., 2019), som er i tråd med forskning gjort av både Flemmen (2016), Bardo & Compton (2015), og resultater presentert i Miljøverndepartementets rapport «Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse» fra 2009.

Ikke bare knytter brukerundersøkelsen og artiklene om gatefotball deltakelsen opp mot fysisk aktivitet, men også mot tilhørighet og delaktighet i et helsefremmende perspektiv. Å ha et godt sosialt nettverk rundt seg er et viktig behov for alle mennesker (Brumoen, 2003, s. 43). Det å slite med rusavhengighet over tid, vil kunne oppleves som ødeleggende, både for den avhengige, og dens nære relasjoner. Dette kan føre til isolasjon, ensomhet, svekkelse i sosial fungering og lavere grad av samfunnsdeltakelse (Martinsen, 2004; Vikene, 2012). Det å da ha muligheten til å delta i organiserte aktiviteter, hvor man kan møte nye mennesker, og bygge nye nettverk, oppleves som veldig verdifullt. Aktivitetene som tilbys gjennom FIRE og gatefotball bidrar til dette i form av «sosiale tilstelninger, trening i grupper og deltakelse (...) Deltakelse fører til at medlemmene opplever en form for normalisering» (Sellereite et al., 2019). Det å få lov til å møte på trening som man er, uten å bli dømt eller stigmatisert, gir åpenbart et større ønske om å delta videre. Man kan også argumentere med at det å måtte forholde seg til treningsavtaler, rammer, regler, tidspunkt etc., vil være holdningsdannende, noe som igjen bidrar til økt sosial fungering.

Et av funnene i brukerundersøkelsen gjort i FIRE, viser til at nesten halvparten av informantene «i stor eller meget stor grad føler seg mer delaktig i sitt eget liv nå, sammenlignet med tidligere» (Sellereite et al., 2019). Etter å ha oppnådd et helt, eller delvis, rusfritt liv, kan det tenkes at følelsen av tilhørighet og deltakelse øker. Man kan velge hva man vil delta på basert på hva man opplever å mestre, og alt vil føles som en god sirkel. Det

samme gjelder for alle artiklene om gatefotball; det å selv ønske å delta fremmer mestring, og bidra til en større lyst til å delta på samme, eller andre, aktiviteter igjen (Schjei, 2018; Folvik, 2015; Tonholm, 2017). «For mennesker med problemer knyttet til bruk av rusmidler er opplevelsen av tilhørighet spesielt viktig for å bedre den psykiske helsen» (Sellereite et al., 2019). Å være inaktiv, og å ikke delta på flere områder i eget liv, er ofte en av de negative følgene av å ha et rusavhengighetsproblem.

Litteraturen som omhandler aktiv deltakelse, viser at medlemmene etter deltagelse anser en rekke faktorer som viktigere enn tidligere. Eksempler på slike faktorer er friluftsliv, fysisk form, styrken i nære relasjoner, egen prestasjon, samt hvordan de håndterer egne bekymringer (Sellereite et al., 2019; Folvik, 2015). Faktorene de ikke anser som like viktige lenger er rus, festing, alkohol og hva andre mennesker mener og tenker om en (Sellereite et al., 2019; Schjei, 2018).

Sellereite et al. (2019) kommer også med et viktig poeng som gjelder det faglige rundt fysisk aktivitet. Vil faglig påfyll omkring treningene kunne være med på å gi mer kunnskap rundt nettopp dette – fysisk aktivitet og friluftsliv? Dette vil jo eventuelt være med på å legge til rette for at man enklere kan ta aktive og mer opplyste valg, som igjen øker følelse av selvtillit, kompetanse og mestring (Haug & Horverak, 2009; Martinsen, 2004). Funnene fra både brukerundersøkelsen til FIRE og de ulike artiklene som fremsnakker gatefotball, indikerer at slike organiserte aktiviteter oppleves som et viktig tilskudd i livet for mange i målgruppen (Sellereite et al., 2019; Folvik, 2015; Martinsen et al., 2016; Tonholm, 2019; Schjei, 2018). Likevel vil jeg trekke fram det faktum at det kan være andre ting i medlemmenes liv og hverdag som fører til en generell større grad av mestring, og at slike aktiviteter ikke nødvendigvis skal ha all æren alene.

4.4 Å finne tilbake til seg selv

Selv om det finnes en rekke positive sider ved det fysiologiske aspektet ved fysisk aktivitet, tror jeg det sosiale spiller en like stor, om ikke større, rolle for de som har vært rusmiddelavhengige. Det kan for mange være vanskelig å skulle være edru i situasjon hvor man har vært vant til å ruse seg tidligere (Brumoen, 2003, s. 57). For eksempel det å dra på

restaurant, feire høytider, besøke venner som fortsatt ruser seg, eller å bare være hjemme en hel kveld. Hvordan kan en pappa som pleier å sitte i kjelleren og drikke alkohol, helt atskilt fra familien, finne ut at han kan ta med seg barna ut for å leke, eller å finne på morsomme aktiviteter, når han selv kanskje ikke har gjort det siden han var liten? Det kan være vanskelig å finne ut av slike ting selv, når den rusa hverdagen har blitt en vane. Derfor er det viktig med organiserte aktiviteter for å kunne finne tilbake til seg selv, eller for å kunne bli kjent med seg selv på ny (McIntosh & McKeganey, 2000, s. 1507). Å være rusavhengig kan føre med seg negative opplevelser og konsekvenser, ikke bare når det kommer til fysisk- og psykisk helse. For mange vil det som oppleves vanskeligst, være det å bli ekskludert fra det samfunnet de lever i (Martinsen, 2004, s. 96). Mange vil oppleve å miste jobben, miste kontakt med rusfritt og betydningsfullt nettverk, å ikke lenger kunne delta på ulike fritidsarenaer, og kanskje til og med å miste bolig (Brumoen, 2003, s. 43). Som diskutert tidligere, er det knyttet en del stigma mot rusavhengige som gruppe, og dermed kan det være en stor terskel for å finne veien tilbake til en normal hverdag, dersom man opplever å mestre det rusfrie livet, eller klarer å holde rusavhengigheten stabil.

Midt i alle de store omveltningene som finner sted når man går gjennom så drastiske omveltninger i livet som når man blir rusfri, må man finne ut av hvem man egentlig er – uten rusen. For mange blir rusen og det rusavhengige livet en identitet som ikke bygger på hvem de *egentlig* er. At den rusavhengige skal bli kjent med seg selv uten rusen, og kan aktivisere seg selv, er sentralt når det kommer til å tenke langsiktig i en rusfri hverdag. Det vil også gjøre tilbakeføringen til samfunnet enklere. Som nevnt tidligere er det slik at hvis man fjerner rusen, fjerner man også en stor del av brukerens liv, noe det vil være positivt å fylle med andre former for stimuli og opplevelser (McIntosh & McKeaganey, 2000; Schjei, 2018). De mener altså at gode rusfrie opplevelser er viktig for å bygge opp en identitet utenfor rusen. Askheim skriver at for at brukeren skal oppleve mestring, må han gjøres i stand til å finne løsninger på egne problemer (Askheim, 2012, s. 11). Mange rusavhengige står i avmaktsposisjoner på flere nivå i samfunnet, som overfor systemet, familien, arbeidslivet mv. Avmakten kan beseires ved å opparbeide styrke, kraft og makt til å tre ut av den. Dette kan gjøres gjennom aktiviteter som gir selvkontroll, økt selvfølelse og utvider kompetansen (Askheim, 2012, s. 46). Aktivisering i og etter endt behandlingen er altså en viktig faktor i arbeidet med tilbakeføringen.

Bardo & Compton (2015) nevner at det er viktig at den rusavhengige skal bli kjent med seg selv, og er opptatt av at vedkommende skal finne en mestringshistorie som kan forankres i personlighet og identitet. Men hvordan bygger man en ny identitet, og hvordan kan man få tilbake troen på seg selv? Det er derfor viktig å bli kjent med seg selv. Dahl (2012) poengterer også balansen mellom mestring og overdrivelse. Hun mener at dersom du gaper over for mye kjenner du ikke at du lever, og at du må ha tid til å kjenne hvordan du har det for å bli best mulig kjent med deg selv. Med dette menes at for mye aktivisering under behandling i institusjon, kan være negativt for å oppnå mestring og et rusfritt liv. Overgangen fra en behandling proppfull av ulike aktiviteter og spennende opplevelser til en grå hverdag, der man kanskje er alene og ensom i egen bolig, kan bli veldig utfordrende (Evjen & Øiern, 2018). Det kan bli lett å falle tilbake til rusen når aktivitetene på institusjonen blir en substitutt for rusens kick, istedenfor at man får kjenne på det å være uten noe som helst rush. Derfor vil jeg nok en gang poengtere viktigheten av at slike aktiviteter og tilbud opprettholdes etter endt behandling, og at de som jobber i møte med rusavhengige bruker sine muligheter til å informere, rekruttere og inkludere i slike aktiviteter.

På andre siden kan det være noen som ikke har en mestringshistorie, og da er det viktig at dette skapes under behandling. Man bygger opp selvfølelsen og identiteten sin ved nettopp det å mestre, noe som for eksempel kan oppnås nettopp gjennom det å prøve ut ulike aktiviteter (Dahl, 2012, s. 330). Er det å aktivisere seg selv noe man klarer å ta initiativ til på egenhånd i en rusfri hverdag, hvis man ikke har klart det før? Det kan være vanskelig for han å finne ut av dette selv, når det ikke har blitt lagt opp til organiserte aktiviteter på fritiden. Både det å oppleve for mye organisert aktivitet fra institusjonens side mens man er i behandling, og for mye tid overlatt til seg selv, kan hemme muligheten til å komme tilbake til samfunnet uten tilbakefall (Evjen et al., 2018).

4.5 Hvordan ta i bruk fysisk aktivitet i sosialfaglig arbeid med tidligere rusavhengige

Litteraturen antyder at fysisk aktivitet er en viktig del av ettervernet. Hvordan kan man sikre at ressursene fordeles riktig, og dermed fremme muligheten for at fysisk aktivitet kan bidra til samfunnsdeltakelse? Som sosialarbeider i møte med tidligere rusavhengige, tenker jeg det er viktig å være bestemt på at vedkommende må prøve ut nye ting og nye områder; at man ikke

gir seg første gang man prøver. Dette for å fremme mestringstillit og mestringsfølelse (Dahl, 2012; Brumoen, 2003). Å ha et behandlingsmiljø der det er lov til å feile, og at dette nesten er noe man oppfordres til, kan anses å være positivt. Det er ikke lett å prøve og feile på egen hånd, dersom man ikke har noen å støtte seg til, og det kan være enda vanskeligere å stå imot utfordrende situasjoner ved et eventuelt nederlag. Dette går i tråd med Brumoens beskrivelse av tilbakefallsprosessen som *“en serie med opplevelser av nederlag, tap og lav mestringstillit”* (Brumoen, 2003, s. 226). Det er nettopp dette jeg tenker sosialarbeidere har som oppgave å hindre – de følelsene og situasjonene som kan føre til et ønske om å gå tilbake til rusen. Derfor er det også viktig at man som sosialarbeider står stødig ved brukerens side når motgang kommer ens vei, for vanskelige stunder er så å si uunngåelig.

Som sosialarbeider må man fremme mestringstillitt, og motivere til å søke «naturlige rusmidler». Miljøverndepartementets rapport fra 2009 presenterer kroppens naturlige rusmidler, og hvordan disse påvirker kroppen. Først nevnes *Dopamin* som hjelper med å holde hjernen aktiv, og som er med på å gi økt følelse av velvære og generell glede. Deretter kommer *Adrenalin*, som bidrar til en god følelse, og som kommer tydeligst fram gjennom for eksempel trening og ekstremспорт (Dahl, 2012; Flemmen, 2016). Begge disse skills ut i kroppen gjennom å være i fysisk aktivitet, og effekten de gir vil ha en positiv påvirkning på vedkommendes psykiske helse.

Når det kommer til hvordan man kan innlemme fysisk aktivitet i miljøterapeutisk arbeid, tror jeg ikke det finnes grenser for hvor kreativiteten kan gå. Det viktigste ligger i å være åpen for «dagligdagse» aktiviteter som kan fremme gode samtaler, mestring, god selvfølelse og tilhørighet. Det trenger ikke være flere mil på sykkel, timevis i klatreveggen, eller utallige kilo som løftes på ei vektstang. Mestringstillitt kan komme i de fleste situasjoner, så man trenger ikke alltid tenke så stort. En gåtur og en god samtale kan være mer enn nok for å hente fram glede, følelsen av mestring, og tillitt til andre. Mestringstillitt handler ikke bare om å ha tiltro til å stå stødig gjennom egen rusmestring, men også å ha troa på at man kan mestre de utfordringene man møter i hverdagen (Brumoen, 2003, s. 23). Hverdagens utfordringer kan være både store og små, så det er viktig at man føler seg rustet til å stå i flere grader av motgang. Kanskje er det noen som ikke har mestringshistorier, og da er et viktig at disse skaper under i samhandling med støttepersoner. Man bygger opp selvfølelsen og identiteten

sin ved nettopp det å mestre, noe som for eksempel kan oppnås gjennom det å prøve ut ulike aktiviteter (Dahl, 2012, s. 330). Dette fikk meg til å tenke over hvordan man kan opprettholde denne positive følelsen av deltakelse, og hvordan man kan jobbe for å sørge for en minst mulig terskel for nettopp dette. Vi har alle hørt at naturen er balsam for sjela, og at frisk luft er godt for både kropp og sjel, derfor tenker jeg at dette er den største ressursen i sosialfaglig- og miljøterapeutisk arbeid.

5. KONKLUSJON OG AVSLUTNING

Hvis jeg skal trekke funnene jeg har gjort opp mot oppgavens problemstilling, ser jeg at flere av de ulike poengene nevnt i diskusjonsdelen, bekrefter virkningen og viktigheten av fysisk aktivitet for mennesker som tidligere har slitt med rusmisbruk, og som ønsker å leve mest mulig å tråd med samfunnets normer og forventninger. Gjennom forskning, pensumlitteratur, vitenskapelige artikler, og annen form for litteratur, har jeg fått et innblikk i alle de positive virkningene fysisk aktivitet og naturopplevelser har for rusbehandling og ettervern. For det første vil all forskning på området dokumentere og vise til positiv effekt ved fysisk aktivitet og trening. Å være aktiv er helsefremmende, det er med på å bidra til en bedre psykisk helse, og gir dermed både mestringsfølelse, mestringstillit, og generelt større glede over å delta (Flemmen, 2017; Münchow, 2011, s. 29; Vikene, 2012, s. 346). Dersom man opplever å være deltaker i en arena man føler seg trygg i, vil man etter hvert ha større mulighet til å utvide egen komfortsone, samt å ha større tiltro til seg selv når det gjelder å mestre situasjoner utenfor komfortsonen (Vikene, 2012, s. 348).

Å være i fysisk aktivitet vil for mange rusavhengige oppleves som en ny arena i livet, og dermed får mange muligheten til å danne nye rusfrie bekjentskap på denne måten. Her vil man få muligheten til å møte andre mennesker uten å kjenne på fordommer og stigmatisering, og det bygges nye relasjoner og nye nettverk (Sellereite et al., 2019, s. 43). Når man kjenner de man omgås med, eller føler en form for tilhørighet i fellesskap med andre, vil man automatisk føle seg tryggere på seg selv, og sine omgivelser (Bardo & Compton, 2015, s. 9). Da vil man også fungere bedre i sosialt samvær, og kunne utvise enda større sosial kompetanse (Vikene, 2012, s. 347).

Sammensatt vil disse punktene være med på å fremme både deltakelse og følelse av tilhørighet (Bardo & Compton, 2015, s. 9). Ved å ha en tilnærmet normal hverdag, sett ut fra omstendighetene, vil stigmatisering gradvis avta, og vedkommende vil kjenne på følelsen av å være et «fullverdig samfunnsmedlem», og å være litt mer som *alle andre*. Sist, men ikke minst, viser fysisk aktivitet at brukerne opplever en større mening med hverdagen, og en meningsfylt hverdag, kombinert med å ikke føle seg ensom, er den aller største faktoren som hindrer tilbakefall (Vikene, 2012, s. 345; Dahl, 2012, s. 339).

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg fått øynene opp for viktigheten av at dette temaet belyses i mye større grad enn det gjør i dag. Når forskningen som er gjort på området er så tydelig i sine resultater, og konklusjoner om positiv effekt, hvorfor satses det ikke mer på å videreutvikle informasjon og tilbud? Jeg fant overraskende lite forskning på temaet, og mindre litteratur basert på brukererfaring, enn jeg hadde sett for meg på forhånd. Dette stiller jeg spørsmål ved da det, til tross for at ordet «sosialt» inngår i faget, finnes lite litteratur som viser til hvordan rusmisbrukere kan tilegne seg, opprettholde og videreutvikle sosiale relasjoner, sosial kunnskap og følelsen av sosial tilhørighet.

Jeg stiller også spørsmål ved at det rett og slett er lite informasjon om, og promotering av, slike tilbud, selv om så å si all forskning på området viser positive funn og konklusjoner. Likevel skal det poengteres at det ikke finnes noe fasitsvar på hva som vil fungere for alle, men jeg ser det som en selvfølge at dette forskningsområdet vil komme tydeligere fram i lyset i nær framtid. Med nye treningstilbud integrert i behandlingsløpet, politiske føringer som krever ressurser for å gjennomføre gitte tiltak, og stadig nyere forskning med gjennomgående positive resultater, håper jeg dette er et tema som vil løftes opp og frem. For det råder det vel ingen tvil om at fysisk aktivitet på mange ulike måter vil være med på å fremme sosial funksjon og samfunnsdeltakelse for de aller fleste av oss – rusavhengig eller ei.

6. LITTERATURLISTE

Askheim, O.P. (2012). *Empowerment i helse og sosialfaglig arbeid*.

Oslo: Gyldendal akademisk.

Bardo, M.T. & Compton, W.M. (2015). Does physical activity protect against drug abuse vulnerability? *Drug and Alcohol Dependence*, 2015 (153), 3-13.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0376871615002914?via%3Dihub>

Brumoen H. (2003). *Bygging av mestringstillit, En metodebok om mestring av rusproblemer*.

Oslo: Gyldendal Akademisk.

Dahl, T. (2012). Treningsterapi – fysisk trening som behandlingsmetode. I K. Lossius (Red.),

Håndbok i rusbehandling. Til pasienter med moderat til alvorlig rusmiddelavhengighet. (side 324 – 342. Oslo: Gyldendal Akademiske.

Dalland, O. (2015). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utgave). Oslo: Gyldendal

Norsk Forlag

Det kongelige Helse- og Omsorgsdepartement, 2015-2016, *Opptrappingsplanen for rusfeltet (2016–2020)* Lastet ned 15.04.2020 fra:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-15-s-20152016/id2460953/sec1>

Evjen, R., Kielland, K. B., Øiern, T. (2018). *Dobbelt opp*. Oslo: Universitetsforlaget.

FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre. 2018. Hentet fra: <https://ettskrittvidere.no>

Flemmen, G. (2016). *Clinical treatment of patients with substance use disorder: The role of physical health*. Hentet fra:

<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2404186/Grete%20Flemmen.pdf?sequence=3>

Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid*. Hentet fra:

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

Folvik, H. (2015). Gatefotballen kan være inngangsbilletten tilbake til samfunnet. Hentet

fra: <https://sornett.no/arkiv/129653>

Haug, V. & Horverak, S. (2009). Barns deltakelse og ressurstilgang på ulike nivåer sett i lys av sosial kapital. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 2009 (86), 77-88.

<https://www.idunn.no/tnb/2009/02/art02>

Helsedirektoratet (2014). *Sammen om mestring- Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne*. Lastet ned 14.04.2020 fra:

<https://helsedirektoratet.no/veiledere/sammen-om-mestring-lokalt-psykisk-helsearbeid-ogrusarbeid-forvoksne/Lokalt%20psykisk%20helsearbeid%20og%20rusarbeid%20for%20voksne%20%E2%80%93%20Veileder.pdf>

Martinsen, E., Moser, T., Borge, L., Moe, T., Johannessen, B., & Kaggstad, J. (2004). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget.

McIntosh, J. & McKeganey, N. (2000). Addicts' narratives of recovery from drug use:

constructing a non-addict identity. *Social Science & Medicine*, 2000 (10), 1501-1510.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953699004098?via%3Dihub>

Münchow, O. (2011). Fysisk fostring. *Rus & Samfunn*, 5(5), 29-31.

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. (Rapport

06.2009). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki/id578787/>

Regjering (2013) *Rusmidler og psykisk helse, rusbehandling i spesialisthelsetjenesten*. Hentet

fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/psykisk-helse/vurderes/rusbehandling-i-spesialisthelsetjenesten/id439355/>

Schjei, R. (2018, 16. april). Gatefotballen gir livet mening. Hentet fra:

<https://www.fotballtreneren.no/nyheter/gatefotballen-gir-livet-mening>

Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende

arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2019 (16), 39-51.

https://www.idunn.no/tpH/2019/01/fysisk_aktivitet_som_verktoey_i_det_helsefremmende_arbeidet

Støren, I. (2013). *Bare søk – praktisk veiledning i å gjennomgå en litteraturstudie*. Oslo:

Cappelen Damm Akademisk.

Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utgave). Oslo: Gyldendal

Akademisk.

Tønholm, T. (2017, 13. september). Målet med gatefotball er ikke rusfrie liv, men liv å være rusfri i. Hentet fra: <https://forskning.no/kronikk-alkohol-og-narkotika-fotball/kronikk-malet-med-gatefotball-er-ikke-rusfrie-liv-men-liv-a-vaere-rusfri-i/1162342>

Vikene, O. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluft. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 9(4), 345-354.

