

Andrea Wågø Olsen

Cageball som miljøterapeutisk aktivitet og rusforebyggende tiltak

Cageball as milieu therapeutic activity and drug prevention initiative

Bacheloroppgave i Barnevernspedagog

Veileder: Veronika Paulsen

Mai 2023



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Andrea Wågø Olsen

Cageball som miljøterapeutisk aktivitet og rusforebyggende tiltak

Cageball as milieu therapeutic activity and drug prevention initiative

Bacheloroppgave i Barnevernspedagog
Veileder: Veronika Paulsen
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Oppgaven belyser hvordan cageball som fysisk aktivitet sammen med miljøterapeutiske elementer som relasjon, mestring og gruppeaktivitet kan virke rusforebyggende for ungdomsgutter i alderen 16-20 år med minoritetsbakgrunn. Tiltaket som beskrives i oppgaven har bakgrunn i tiltaket «Guttegruppa» som er satt i gang av Uteseksjonen i Trondheim. Problemstillingen belyses gjennom litteraturstudie av forskning på de ulike elementene som presenteres som grunnleggende for gjennomføring tiltaket. Videre trekkes det linjer mellom den forskjellige forskningen til hvordan elementene sammen kan virke rusforebyggende. Oppgaven konkluderer med at relasjonen mellom miljøarbeider og ungdom og fysisk aktivitet er to av de viktigste faktorene som bidrar til rusforebygging. Relasjonen er grunnmuren for at de andre elementene skal kunne realiseres, mens den fysiske aktiviteten har en rekke rusforebyggende og behandlende effekter både på fysisk og psykisk helse.

Abstract

This paper shows how cageball as a physical activity together with milieu therapy elements such as relationships, self-efficacy and group activity can have a drug-preventing effect for minority background boys in the age of 16-20 years old. The initiative described in the thesis has its background in the initiative "Guttegruppa" which was initiated by the Uteseksjonen in Trondheim. The problem is illuminated through a literature study of research on the various elements that are presented as fundamental to implementing the initiative. Furthermore, lines are drawn between the different research into how the elements together can work to prevent addiction. The paper concludes that relationships between the social worker and physical activity are two of the most important factors that contribute to substance abuse prevention. The relationship is the foundation for the other elements to be realized, while the physical activity has several drug prevention and treatment effects on both physical and mental health.

Innhold

Sammendrag	1
Abstract	1
1.1 Bakgrunn for oppgaven: Guttegruppa!.....	3
1.3. Beskrivelse av tiltaket	4
1.2 Hva er cageball?	5
1.2.1 <i>Hvorfor cageball?</i>	5
2.0 Metode.....	6
2.1 Kildesøk	7
3.0 Teori og litteraturstudie	8
3.1 Ungdomstiden	8
3.1.1 <i>Tilhørighet og marginalisering.</i>	9
3.2 Miljøterapeutisk virksomhet utenfor institusjonarbeid	10
3.2.1 <i>Territoriet, tid og relasjon</i>	11
3.3 Fordelene ved fysisk aktivitet	12
3.4 Salutogene perspektivet.....	13
3.5 Behov for mestring: self-efficacy og human agency.....	14
3.6 Gruppeaktivitet som ressursfremmende mulighet.....	14
3.7 Gruppeaktivitet og gruppedynamikk.....	15
3.7.1 <i>Hvordan møte konflikter</i>	16
3.8 Narkotika og rus	16
3.9 Relasjon, relasjon og relasjon.....	19
3.9.1 <i>Relasjon mellom medarbeidere</i>	20
4.0 Diskusjon av elementene.....	20
4.1 Stabilitet og oppmøte	20
4.2 Relasjon som holdepunkt	21
4.3 Fotball og mestring.....	22
4.4 Cageball og fysisk aktivitet	23
4.0 Avslutning; så, hva er de rusforebyggende elementene?	24
5.0 Referanseliste	26

1.0 Introduksjon

Introduksjonen vil beskrive bakgrunnen for oppgaven og hva den søker å finne ut av. Å jobbe med ungdommer handler også om å jobbe med de ungdommene som faller mellom barken og veden. Det ønskes derfor å rette søkelyset på hvordan man kan jobbe miljøterapeutisk utenfor institusjon med ungdom med minoritetsbakgrunn. Ungdom med minoritetsbakgrunn skal her forstås som førstegenerasjons innvandrere i Norge som kommer fra områder i Asia og Midtøsten med stor politisk- og/eller religiøs uro. Tematikken oppgaven vil legge hovedvekt på er ungdom (med minoritetsbakgrunn), miljøterapeutisk virksomhet utenfor institusjon, fysisk aktivitet, salutogenese, mestring, gruppeaktivitet, rus og rusforebygging og relasjonsarbeid. Disse elementene vil presenteres som virkningsfulle gjennom aktiviteten cageball. Problemstillingen er dermed som følger: *Hva kan være virkningsfulle elementer i cageball som miljøterapeutisk tiltak og hvordan kan det virke rusforebyggende for ungdomsgutter med minoritetsbakgrunn fra 16-20 år.*

Opgaven starter med å introdusere bakgrunnen for oppgaven og en beskrivelse av tiltaket den er basert på. Deretter vil det komme en forklaring på hva cageball er, og hvorfor akkurat denne aktiviteten kan brukes miljøterapeutisk. Oppgaven vil så presentere teori og litteraturstudien i samme kapittel. Det er gjort på denne måten fordi det ble sett på som den mest hensiktsmessige og enkle måten å presentere stoffet på slik at leseren enkelt kan forstå hva som er tanken bak alle elementene. Det vil videre diskuteres hva som er rusforebyggende ved de forskjellige elementene ved kapittel tre, før oppgaven avsluttes ved å oppsummere hva som er virkningsfulle elementer ved akkurat denne typen rusforebygging.

1.1 Bakgrunn for oppgaven: Guttegruppa!

Mye av det jeg har lært om miljøterapeutisk arbeid på NTNU har handlet om institusjonsarbeid. Ved å ha vært med på undervisning med både Erik Larsen og Inge Kvaran, fikk jeg muligheten til å lytte til innsiktsfulle diskusjoner og refleksjoner utenfor pensumbøkens mangfoldige sider. Lite har det derimot vært om det miljøterapeutiske gruppearbeidet og miljøterapeutisk aktivitet utenfor institusjonens vegger.

Høsten 2022 var jeg på praksis hos Uteseksjonen i Trondheim (nå USiT). Tiltaket deres *Guttegruppa* ble et engasjerende prosjekt for meg personlig. Utfordringen ble i praksis å kunne trekke linjene mellom den overordnede og generelle teorien for miljøterapi, inn i gruppearbeid med ungdom som driver med rus og kriminalitet. Selv om individuelt miljøterapeutisk arbeid er en god metode for å forebygge rusproblematikk, så må man

anerkjenne at ungdommers liv foregår i samhold med hverandre. For å se hele ungdommen, vil jeg påstå at man må se den kontekst ungdommen lever og befinner seg i. De fleste, om ikke alle, som deltok i guttegruppa kjente eller visste av hverandre fra før av. Mange var venner og noen ble venner. Å jobbe sammen med disse guttene ga stor innsikt i dynamikken mellom dem. Guttene kunne ta med seg nye venner som skapte nye relasjoner for oss som jobbet hos USiT. Det skapte et helhetlig bilde av hvem som henger med hvem, og hva de tenker om hverandre.

Et annet tema vi hadde lite om på studiet, som ble svært relevant i arbeidet med guttegruppa, er ungdom med minoritetsbakgrunn. Kultur, normer og sosioøkonomisk bakgrunn kan påstås å være viktige identitetsfaktorer for ethvert menneske, og kanskje spesielt i ungdomstiden. Det var en hovedvekt av ungdom med minoritetsbakgrunn som deltok på aktivitetstilbudet. For å kunne bygge relasjon og kunne se hele ungdommen, må man også se hvor de kommer fra. Hva var viktig for dem? Hvordan hadde de det hjemme? Hvor kom de fra? Å forstå at noen kom fra krig, noen kom fra familier hvor barnevern var involvert og noen måtte fungere som familiens forsørgere er viktig når man skal skape relasjon.

Jeg velger derfor å bruke Guttegruppa som utgangspunkt for å trekke frem viktige elementer i miljøterapeutisk gruppearbeid som rusforebyggende metode med gutter med minoritetsbakgrunn. Aktiviteten det fokuseres på vil være cageball, da dette er det jeg har erfart å jobbe med, og syntes fungerte godt som valg av aktivitet. Det gir muligheten til å ikke bare jobbe rusforebyggende, men også relasjonelt, med sinnemestring, sosial og emosjonell kompetanse og den generelle fysiske og psykiske helsen til ungdommene.

1.3. Beskrivelse av tiltaket

Høsten 2022 var jeg så heldig at jeg fikk være praksisstudent hos Uteseksjonen i Trondheim. USiT er et lavterskel rus- og kriminalitetsforebyggende tiltak/tilbud for ungdom mellom 13 og 25 år (Trondheim kommune, 2022). Her fikk jeg muligheten til å lære og være med på oppsøkende sosialt arbeid, individuell oppfølging og gruppeaktiviteter med ungdom. Mange av ungdommene jeg jobbet sammen med var ungdom med minoritetsbakgrunn, og de fleste drev med narkotika. Hver uke fikk jeg være med på tilbudet USiT kaller for "Guttegruppa". Guttegruppa beskrives som et sosialpedagogisk gruppearbeid for hovedsakelig minoritetspråklige gutter mellom 16 og 20 år (Trondheim kommune, 2022). Tilbudet er for de som har ekstra behov for oppfølging, veiledning og et annet

ettermiddagstilbud enn det vanlige kultur- og skoletilbud tilbyr. Målgruppen omhandler gjerne gutter som det er stor bekymring rundt når det gjelder skole og tilpasning til samfunnet. Guttene har ofte rusproblematikk i sammenheng med illegal rusmiddelbruk og eventuelt salg av rusmidler.

Målsettingen for tilbudet er at det skal være rus- og kriminalitetsforebyggende. Grappa skal kunne romme forskjellige problemer og kunne skape tilhørighet for gutter som har opplevd krig, fattigdom, sult og tid som flyktning. Gjennom aktivitetstilbudet skal de kunne oppleve mestring, øke sosiale ferdigheter og skape bevissthet rundt guttenes egne tanker og refleksjoner rundt samfunnsstrukturer (Uteseksjonen i Trondheim, 2017)

Tilbudet er drevet av minst to ansatte som har hatt hovedansvaret, hvor flere har deltatt hvis det har vært stort oppmøte. Den teoretiske forankringen for tilbudet begrunnes i sosialpedagogikken, Flow teori, Heap's gruppearbeid som metode og Safvenboms forskning på fritid og dets påvirkning på individet (Uteseksjonen i Trondheim, 2017).

Uteseksjonens evaluering av tilbudet (2017) trekker fram tre viktige punkter som har dannet grunnlaget for at tilbudet har funket så godt; *mat*, *stabilitet* og at det er *uformelt*. Mat vil nevnes i oppgaven, men det vil ikke bli lagt fokus på hvilken rolle og elementer ved dette som fungerer miljøterapeutisk.

1.2 Hva er cageball?

Cageball, også kalt burfotball på norsk, er en type innendørsfotball med mindre baner (3T, uå). Dette gir muligheten for intensiv og konkurransesynt spilling for rundt seks til ti personer. Cageball spilles på kunstgress og kan spilles med og uten målvakt da man kan selv justere målhøyden (wikipedia, u.å.).

Siden cageball er høyaktivitets trening spilles det ofte med innbyttere. Dette gir muligheten for relasjonsbygging og samtaler mellom spillingen. En slik aktivitet er god for både øvelse på samarbeid, aggresjonsmestring og kommunikasjon, samtidig som det er fysisk aktivitet i hverdagen.

1.2.1 Hvorfor cageball?

Idretten er en viktig del i utviklingen av mental, fysisk og sosial helse. Nyere forskning viser en rekke positive effekter ved deltakelse i fysisk aktivitet. For eksempel at det henger sammen med velvære, livstilfredshet, trivsel og høyere livskvalitet (Klepp & Aarø, 2017). Selv om det finnes få gode studier som kan underbygge dette, er det oppfattet som at

fysisk aktivitet og idrett er viktige arenaer for å utvikle verdsette samfunnsverdier. Gjennom cageball får guttene muligheten til å trene på kommunikasjon, samarbeid, toleranse og aggresjon. Det er ikke vanskelig å tenke seg at konkurranseinstinkt kan føre til problematiske situasjoner. Her får guttene muligheten til å møte konflikter i et kontrollert miljø hvor miljøterapeuter har muligheten til å være med å regulere situasjonen hvis den går for langt.

Gjennom fysisk aktivitet kan de også oppleve det Csikszentmihalyi kaller for “flow” (Klepp & Aarø, 2017). Dette er en ruslignende følelse der man føler at man er i ett med omgivelsene. Det føles som tiden opphører og at man er i total kontroll. Denne følelsen rapporteres å oppleves mest gjennom sport og fysisk aktivitet. Det kan tenkes at dette gir guttene muligheten til å føle på en følelse av velvære utenfor rusen (Klepp & Aarø, 2017). Det vil selvfølgelig ikke være en enkel erstatning eller muligens en “like god” rusfølelse, men det viser til et alternativ; at det er mulig å oppnå former for velvære uten rus på en rusfri arena. Disse ungdommene har kjennskap eller er venner på fritiden, så dette gir dermed muligheten for dem å gjøre noe rusfritt sammen.

Ved å velge cageball som en regelmessig aktivitet åpner det for det første opp for en stabilitet og en forventningsavklaring til guttene. Ved at de forholder seg til faste tidspunkter, aktiviteter og regler, lærer seg å forholde seg til faste rammer. Gjennom faste strukturer og normer kan gruppen fungere oppdragende og holdningsdannende, samtidig som det skaper en arena for tilhørighet (Sellereite, Haga & Lorås, 2019). Cageball gir også muligheten til å øve på samarbeid og kommunikasjon. Dette er to elementer som henger tett opp mot hverandre. Det er ikke alltid slik at de kommer på lag med dem de vil, og det er ikke slik at man kan være et “one-man-team” når man spiller fotball. Man er her avhengig av å kunne samarbeide for å vinne. For å kunne samarbeide må man lære seg å kommunisere med lagkameratene.

Siden cageball er en intensiv form for fotballspilling er rundene korte og man opererer ofte med flere lag. Dette åpner opp for å kunne ha samtaler på benken mens de venter. Både formelle samtaler om ting som angår dem personlig eller uformelle samtaler om hvordan det går på skolen er mulig.

2.0 Metode

Metoden beskriver fremgangsmåten oppgaven vil besvares på (Dalland, 2020). Oppgaven vil metodisk være et sted mellom en kunnskapsoppsummering og litteraturstudie da det av tidsmessige grunner må utføres slik. Det kunne vært interessant å besvart en slik

problemstilling gjennom kvalitative intervju, men det var ikke mulighet for å gjennomføre oppgaven slik. Dette kan anbefales hvis det skal forskes mer på dette spesifikke temaet.

2.1 Kildesøk

Det er brukt en rekke nettsider for å finne litteratur og teori for oppgaven. Tidsskrifter og bøker har blitt funnet gjennom nettsider som "Idunn.no", NTNU's biblioteksystem "Oria.no", "Fontene.no" "Psycnet.apa.org" og "Google Scholar". Jeg har også tilgang til et nettbibliotek som heter NLB.no. Studiets egen pensumliste har i tillegg blitt brukt for å finne relevant litteratur. Jeg har også brukt relevante artiklers egne referanselister som kunnskapskilder.

For å finne forskjellige forskningsartikler, tidsskrifter og bøker har jeg brukt en rekke søkeord: "rus og aktivitet", "miljøterapi", "miljøterapeutisk gruppearbeid", "gruppearbeid og rus", "miljøterapeutisk aktivitet", "narkotika og ungdom", "rus og ungdom", "miljøterapi og rus", "cageball", "ungdomstid" "minoritetsungdom" "minoritetsperspektiv". Jeg har også aktivt brukt referanselister i både bøker og masteroppgaver for å kunne finne relevante studier og artikler for oppgaven. Forskning eldre enn år 1990 velges å ikke bruke for denne oppgaven da jeg vil argumentere for at samfunnet har forandret seg mye - når det gjelder både vårt syn på miljøterapeutisk arbeid og våre perspektiver på barn og ungdom.

De forskjellige søkeordene har gitt forskjellige treff på de ulike sidene. Det var for det første vanskelig å finne forskning og litteratur om miljøterapeutisk gruppearbeid utenfor institusjon. Det betyr derimot ikke at miljøterapeutisk virksomhet ikke skjer i andre kontekster. De få artiklene som jeg fant utenfor institusjonsarbeid omhandlet oftest sykepleie eller psykiatrisk arbeid som også fant sted på en type institusjon.

For det andre var det vanskelig å finne spesifikke aktivitetstilbud som rusforebyggende eller rusbehandling for ungdom. Også her viser mye av forskningen til rusbehandling innenfor en eller annen form for institusjon. Det finnes noe forskning om dette hos voksne fra 18 til 60 år, så man kan her prøve å trekke noen linjer mellom denne forskningen, og hvordan den kan være relevant for ungdommer i dette tilbudet. Man må derimot være forsiktig med å være bastant og trekke konklusjoner.

For det tredje vil jeg påpeke mangelen av litteratur rundt barn og ungdom med minoritetsbakgrunn. Det var generelt lite av bøker, artikler og forskning på de fleste områder

når det gjelder minoriteter (minoritetsbakgrunn i barnevernet/miljøterapeutiske tiltak). Enda mindre var det å finne litteratur relevant innenfor feltene barnevernfaglig og sosialt arbeid.

På grunn av dette har jeg valgt å bruke artikler som omhandler elementene for hvorfor cageball kan brukes som miljøterapeutisk gruppeaktivitet og fordelene fysisk aktivitet har mot rusproblematikk. Forskningen som ble funnet om de forskjellige temaene påpeker også at det er lite forskning utført på mange av områdene, og at det trengs mer utført om aktivitet som rusforebygging eller behandling hos ungdommer. Det finnes ikke forskning utført for cageball som miljøterapeutisk tiltak eller rusforebygging. USiT har en rapport som det tidligere refereres til med en gjennomgang av hvordan de opplever deres eget tiltak og hvilke prinsipper de bygget tiltaket sitt på. Rapporten viser til en positiv påvirkning gjennom intervju av ungdommene selv. Det skal derimot merkes at bare et par av ungdommene ble nevnt i rapporten, og den legger ikke vekt på utfordringene tiltaket kan møte på.

Litteratursøk etter relevante engelske artikler var også utfordrende å finne. Jeg fant lite da jeg selv prøvde å søke. Grunnen til dette kan være både mangel på forskning og/eller mangel på kunnskap om å finne fram til gode artikler fra forfatterens side. Den beste metoden ble dermed å bruke litteraturlisten hos norske artikler jeg fant relevant for oppgaven. Dette ga meg en rekke artikler jeg igjen kunne bruke referanselisten til for å finne ny forskning gjort på feltet.

3.0 Teori og litteraturstudie

Teori- og litteraturstudie-delen presenterer rammen og forskningen for hvordan de forskjellige elementene som ses på som viktige for rusforebygging.

3.1 Ungdomstiden

Ungdomstiden er ofte spesifisert som tiden fra man er 12 til 18 år (Øhlckers, Heradstveit & Sand, 2020). Dette er en tid hvor puberteten er i full blomstring, noe som fører til både fysiske og psykiske forandringer. Man går fra å være barn til å starte utviklingen mot å bli voksen. Med denne utviklingen følger også en del sosiale endringer med seg. Venner og interesser forandrer seg stadig, man får økt ansvar for eget liv, og det legges vekt på at man skal finne seg selv og hvem man vil være. Ungdomstiden er for mange en tid som handler om grensesetting og opposisjon, noe som kan føre til risikoatferd. Man kan si at ungdomstiden pendler mellom avhengighet og uavhengighet til trygge omsorgspersoner (Vik & Halså, 2013).

Det tenkes at puberteten fører til en nevrologisk sårbarhet hos ungdom på grunn av alle endringene de går igjennom denne tiden (Øhlckers et al., 2020). Denne sårbarheten satt sammen med utforskning fører til en økt risiko for impulsivitet, sterke følelsesmessige opplevelser og konflikter. For noen kan disse følelsesmessige opplevelsene bli så sterke at de har behov for å dempe dem. Her kan rus være en måte å regulere eller avlede disse sterke følelsene (Øhlckers et al., 2020). Risikoen for å henvende seg til rus kan øke hvis miljøet ungdommen befinner seg i allerede har en aksept for dette. Mye av ungdomstiden handler også om tilhørighet. Man ønsker gjerne å finne ut om man er lik eller ulik fra sine egne venner. Er man for ulik, kan en føle seg utstøtt og ensom, og ende opp i miljøer hvor de fleste utstøtte er akseptert og rusen er med på å dempe vanskelige opplevelser.

Ungdomstiden kan oppsummert handle om å finne seg selv. Et viktig element i egen identitetsfølelse er deres eget selvbilde og deres opplevelse av kropp og helse (Aagre, 2015). Cageball kan her brukes både som metode for å reflektere rundt ungdommers eget selvbilde og middel for å jobbe med den fysiske og psykiske helsen. En rekke studier påpeker generelt positiv økning av livskvalitet og fysisk helse gjennom trening og aktivitet (Muller & Clausen, 2014. Hallgren, Vancampfort, Giersen, Lundin & Stubbs, 2018). Kołolo, Guskowska, Mazur & Dzielska (2012) studie viser til hvordan spesielt tenåringsgutters selvfølelse og mestringsforventning er relatert til kropp, trening og fysisk helse. Å kunne mestre er en viktig del av å ha et godt selvbilde, og hvis man føler at man ikke mestrer i hverdagen eller i hvordan man ønsker å se ut, kan det påvirke selvfølelsen på en negativ måte.

3.1.1 Tilhørighet og marginalisering.

Tilhørighet handler ikke bare tilhørighet til ulike ungdomsgrupper og venner, men også til skolen og samfunnet generelt. Dagens samfunn verdsetter kvaliteter som utdanning og kvalifikasjon (Aagre, 2015). De fleste ungdommer klarer seg fint på skolen, mens noen ikke klarer å rette seg etter det som kan argumenteres for å være en rigid opplæringsinstitusjon. Ikke alle barn og ungdommer er laget for å sitte stille og lese og skrive åtte timer hver dag. Faller man tidlig av, fører dette ofte til at man faller av resten av skoleløpet i tillegg. Desto lengre ut man kommer i utdanningsløpet før man begynner å jobbe med å tette hullene i utdanningen, desto vanskeligere og noen ganger umulig blir de å tette (Aagre, 2015). Skolen fungerer for mange som hovedinnholdet og den primære sosialiseringarenaen i ungdommers hverdag. Å falle utenfor fører dermed ikke bare til en marginalisering innenfor kvalifisering, men også sosialt. Townsend, Flisher & King (2007)

viser til at ungdom som driver med rus, så var tilhørighet og det å være med venner den største grunnen til at de slutter på skolen. Miljø er en sentral del av rusens funksjon, og rusdebuter skjer ofte i sosiale settinger med andre mer erfarne rusbrukere (Schultz, 2007) Ved å avvike fra normer vil disse ungdommene stigmatiseres og bli utenforstående, noe som vil skape grupperinger. Disse grupperingene kan igjen forsterke det som anses som avvikende atferd. Studien de utførte viser at ungdommer som faller av skoleløpet har større inntak av sigaretter, alkohol og marihuana (Townsend et al., 2007). Høyere inntak trenger dermed ikke å bety at man ikke passer inn i samfunnet eller blir stemplet som sosialt avvik. Det kan derimot føre til en større risiko for avvikende atferd fra normer og større sjanse for å ikke kunne holde følge med samfunnets kvalitetskrav til utdanning og karriere som kan føre til alvorlige vansker med økonomi og følelse av kollektiv tilhørighet til majoritetssamfunnet.

Det er her oppsøkende sosialt arbeid, ungdomsklubber og ungdomstiltak av stor betydning. Hvis ikke man kan støtte ungdommen gjennom skolen som institusjon, må man finne andre arenaer hvor man kan møte dem. Noen ungdommer kan også falle så langt ut, eller bli så gamle at de heller ikke får eller føler at de har innpass hos de “normale” ungdomsklubbene og aktivitetene (Aagre, 2015). Mange av de tradisjonelle ungdomsklubbene er ofte aldersbegrenset, så ungdom i videregående alder kan føle at de ikke har noen tilbud. Det er her målet om at aktivitetstilbudet som presenteres i denne oppgaven skal fungere som et gruppetilbud for ungdom som sliter med den samme problematikken, og er mer aksepterende og åpen for vanskeligere utfordringer enn de normative tilbudene legger til rette for..

Det er mange flere områder på både individ-, samfunns- og politisk nivå som påvirker tilhørighet og marginalitet hos ungdom med minoritetsbakgrunn. Omfanget av dette sees på som for stort å gå inn på alle områdene for denne bacheloroppgaven, men skole ble nevnt overordnet for all ungdom da dette er en stor del av deres oppvekst og hverdag. Ytterligere kan det argumenteres for at problematikken øker ved at ungdommen det er snakk om er førstegenerasjons innvandrere som kommer som flyktninger til Norge.

3.2 Miljøterapeutisk virksomhet utenfor institusjonarbeid

Ifølge Erik Larsen (2018) er miljøterapibegrepet todelt; en miljødél og en terapidel. Miljøterapi kan forstås som et arbeid hvor man organiserer eller legger til rette (miljø) for at

utvikling og forandring blir mulig for en annen (terapi). Den primære oppgave for en profesjonsutøver blir dermed “å skape muligheter for at barn og unge i sin situasjon kan arbeide med sin forandring og utvikling” (Larsen, 2018, s. 24). En annen måte å definere miljøterapi er Brita Utne (2006) forstår det; “Miljøterapi er en behandlingsform som tar utgangspunkt i klientens ståsted og dennes ressurser der miljøterapeuten benytter samspillet mellom klient, seg selv og de til en hver tid omkringliggende omgivelser i sin utøvende praksis” (Utne, 2006, 4. avsnitt). Denne forståelsen er kanskje mer relevant for miljøterapeutisk virksomhet enn Larsen’s da den kommer fra en forståelse utenfor institusjonsarbeid. Utne (2006) trekker videre fram viktigheten ved arena- og rolleflexibiliteten som ligger i den miljøterapeutiske virksomheten, og at det er dette som gjør arbeidet unikt. Det er først og fremst innholdet som bestemmer om virksomheten er terapeutisk eller ikke. Denne fleksibiliteten stiller derimot store krav til deg som miljøterapeut.

På grunn av denne arena og rolleflexibiliteten er det cageball som skal skape muligheten for endring. Gjennom dette skal miljøarbeiderne legge til rette for at ungdommene kan bruke seg selv, de andre ungdommene, miljøarbeiderne og fotballen som grunnstein for utvikling og forandring på forskjellige områder. Hvilke områder dette er kan være forskjellig fra person til person, men det overordnede målet er at aktiviteten uansett skal fungere rusforebyggende og relasjonsskapende. Det er dette som blir organisasjonsarbeidet til miljøarbeiderne.

3.2.1 Territoriet, tid og relasjon

Det miljøterapeutiske arbeidet er et organisatorisk arbeid (Larsen, 2018). I den primære miljøterapeutiske oppgave har man i hovedsak tre ressurser til rådighet: det miljøterapeutiske territoriet (rom), den miljøterapeutiske tiden og miljøterapeutens tilgjengelighet i rollen (relasjon). Disse premisene beskrives i hovedsak når det gjelder institusjonsarbeid, men jeg ser på det som relevant å bruke disse også utenfor institusjonsarbeid. Som tidligere nevnt er det innholdet som bestemmer om arbeidet er terapeutisk, men man må heller ikke glemme at rammene rundt er det som legger til rette for det terapeutiske arbeidet. Jeg vil derfor bruke disse tre punktene for å underbygge hvorfor cageball - med eventuell mat før spilling - kan fungere som miljøterapeutisk virksomhet.

Det miljøterapeutiske territoriet vil være fordelt på tre områder for denne aktiviteten; på et rom under måltidet før spilling, i bilen til og fra fotballbanen, på og av fotballbanen.

Dette er de områdene hvor den miljøterapeutiske oppgaven skal jobbes med. Refleksjoner rundt disse territoriene vil jeg komme nærmere inn på i diskusjonsdelen. Den miljøterapeutiske tiden er en grense for hvor lenge hver del av den miljøterapeutiske oppgaven skal vare (Larsen, 2018). Dette handler om tydelighet og gir mulighet for utvikling for ungdommene. Respekt for tid er en stor del av vår sosiale kompetanse, og dette gir en gylden mulighet til å jobbe med dette.

Tilgjengelighet i rollen som miljøterapeut er hvordan du som profesjonsutøver gjør det mulig for reell kontakt mellom deg og ungdommen (Larsen, 2018). Man må her både kunne faktisk se og høre ungdommen hvis en skal kunne vise tilgjengelighet i egen rolle. Å utføre uformelle aktiviteter med ungdommer, er en metode for å vise denne tilgjengeligheten til ungdom som kanskje i utgangspunktet ikke søker den. Ikke bare må miljøterapeuten kunne romme ungdommenes og gruppens reaksjoner, både positive og negative, men de må også kunne tilby støtte og kontakt (Larsen, 2018). Det kan også argumenteres at det vil kreve noe ekstra av miljøterapeuten siden det her ikke er snakk om arbeid med ungdom på institusjon, noe Larsens teori legger vekt på.

3.3 Fordelene ved fysisk aktivitet

Aktivitet er enkelt sagt noe vi gjør, og har alltid vært viktig metodisk i barnevernsarbeid (Kvaran & Holm, 2012). En aktivitet er noe et menneske gjør, men det er mer enn bare en handling. Simensen (2013) definerer aktivitet som en samling av oppgaver og handlinger i hverdagen som er organiserende og har verdi og betydning for individet og kulturen. En aktivitet kan dermed inneholde en samling av handlinger for å utføre aktiviteten. En aktivitet er også knyttet til *når* den skjer, i hvilken *rekkefølge* de oppstår i og *hvor* de oppstår (Simensen, 2013).

Vi mennesker får erfaringer gjennom handlinger og aktiviteter vi gjør i hverdagen. Disse erfaringene er med på å forme hvem vi er og hvordan vi handler fremover. Ungdom som har erfart gang på gang at de ikke lever opp til samfunnets krav, kan tendere til å oppsøke situasjoner som opprettholder og bekrefter oppfatningen som kanskje dem selv og andre har av dem (Simensen, 2013). Cageball skal fungere som en meningsgivende og mestringskappende aktivitet, hvor de høster erfaringer som kan eventuelt gi dem nye syn på seg selv og påvirkningskraften de har på eget liv. En studie av Johansen og Redzovic (2018) viser til hvordan fysisk aktivitet kan bidra til økt livskvalitet, for rusavvenning, forebygging av tilbakefall, økt opplevelse av kompetanse, selvbestemmelse og autonomi i livet. Fysisk

aktivitet kan også være med å redusere subjektive abstinensplager (Johansen, Redzovic, 2018). Studien viser videre til hvordan fysisk aktivitet ble en viktig arena for å oppleve mestring, føle på tilhørighet og kjenne på at de gjør aktiviteter i hverdagen som er lik resten av normalsamfunnet.

Ved gjennomføring av aktiviteten er det to prinsipper som er viktige: den må dekke eller tilpasses et behov medlemmene har, og den må støtte opp prosessen som skal gjøres i gruppen (Gjertsen, 2010). Aktiviteten må ha et mål og den skal ikke bare være en aktivitet for aktivitetens skyld. Motivasjon er en nøkkelfaktor for at aktiviteten skal oppleves meningsfull for ungdommene. Det er derfor viktig at disse to prinsippene er godt gjennomtenkt i planleggingsfasen av aktiviteten.

3.4 Salutogene perspektivet

Å bruke cageball som miljøterapeutisk og rusforebyggende gruppearbeid handler om å jobbe helse- og ressursfremmende for ungdommene. En del av forebyggende arbeid er å jobbe helsefremmende og styrke motstandskraften mot negative faktorer omhandler det å jobbe med salutogenesen. Dette er et begrep som ble innført av sosiologen Aaron Antonovsky (Mæland, 2021). Den viktigste salutogene faktoren ifølge Antonovsky er det han kaller *Sense of Coherence* (SOC). SOC kan oversettes til opplevelse av sammenheng. Å oppleve sammenheng er forutsetningen for at vi mennesker skal kunne bruke de generelle motstandsressursene vi besitter, samt muligheten til å forstå hva som skjer med og i oss (Larsen, 2018). Antonovsky hevdet at desto sterkere SOC var, desto bedre var ens egen evne til å håndtere problemsituasjoner. Dette er nært knyttet til andre begreper som opplevelse av kontroll, trygg identitet og optimisme. Ifølge Antonovsky var det viktigere å fokusere på hva som skaper helse, utvikling og sunne istedenfor å innta sykdomsperspektivet (Kvaran & Holm, 2012, Larsen, 2018).

Et grunnprinsippet som ligger i grunn for alt arbeid med denne metoden, vil derfor være å jobbe ressursbyggende og helsefremmende. Det betyr ikke at man som miljøterapeut ikke skal kunne ta opp eller snakke om problemer med ungdommene, men selve det metodiske arbeidet vil fokusere på å styrke og bygge opp ungdommen. Målet er at et slikt aktivitetstilbud skal kunne være med å bygge ungdommens ressurser på flere områder. For det første vil fast fysisk aktivitet hver uke være med på å bygge den generelle fysiske helsen. For det andre gir det et stabilt og forutsigbart sted å møte trygge voksne som de kan snakke med hvis de trenger noen å støtte seg på. For det tredje skal gruppen bestå av de samme

ungdommene hver uke. Dette er med å skape en sosial tilhørighet og sosial støtte som de kanskje også kan bli tryggere på utenfor fotballbanen. De fleste guttene kjenner sannsynligvis til hverandre også utenfor fotballbanen, men dette gir også muligheten til å gjøre noe annet sammen, samtidig som de voksne får viktig innsikt i samspillet mellom ungdommene, som eventuelt kan videre hjelpe dem i annen samtaleterapi.

3.5 Behov for mestring: self-efficacy og human agency

En stor del av det å bli voksen er å ta ansvar for eget liv og egne handlinger. Albert Bandura presenterer to sentrale begreper som kan i arbeidet med denne målgruppen. *Human Agency* eller agent i eget liv, innebærer det å ta styring og kontroll over sitt eget liv og livssituasjon (Skaalvik & Uthus, 2020). Det handler om å kunne ta egne beslutninger, sette mål for så å prøve å nå disse målene. For å kunne gjøre dette forutsetter det at man har evnen og muligheten til å handle selvstendig i sitt liv. Tett knyttet opp til dette er begrepet *self-efficacy*, eller mestringsforventning.

Mestringsforventning er troen på hva man er i stand til å gjøre, og denne kan være både problemspesifikk og områdespesifikk (Skaalvik & Uthus, 2020). Vår forventning til å mestre noe påvirker hvilke mål vi setter oss, våre muligheter og handlingsalternativer, innsats og utholdenhet. Dette er en forutsetning for å kunne være agent i eget liv. Det finnes fem kilder til mestringsforventning: selvattribusjon, fysiologisk og emosjonelle relasjoner, signaler om tillit, vikarierende mestringserfaringer og genuine mestringserfaringer.

Det er viktig at ungdommene i målgruppen det snakkes om her kan få oppleve mestring og utvikle sin mestringsforventning. Ved å både kunne jobbe sammen og med andre på lag gjennom fotball, øker det sjansen og antall kilder de har mulighet til å mestre fra. Ved å mestre noe, kan motivasjonen og gleden dette gir, overføres og smitte til andre deler av livet. Mestring er med på å øke selvfølelse og selvtillit, noe som også påvirker selvstendighet. (få inn kilde).

Tanken blir her at gjennom å gradvis bygge opp fysisk form og øke fotballferdigheter gjennom erfaring, så vil de oppleve mestring gjennom aktiviteten cageball. Ikke bare vil en selv utvikle sine egne ferdigheter, men også dem rundt en selv vil gradvis bli bedre. Dette gjør forhåpentligvis at man utvikler seg og føler mestring både individuelt og sammen som en gruppe.

3.6 Gruppeaktivitet som ressursfremmende mulighet

Det finnes mange behandlingsformer som er individbasert. Man kan ha samtalerapi eller gjøre aktiviteter sammen med en ungdom for å jobbe med det som er vanskelig. Samtaler og intime møter er derimot ikke noe som passer alle og enhver. Guttene som det er snakk om i denne målgruppen kommer fra familier med minoritetsbakgrunn. De har ikke bodd i Norge hele livet sitt, og noen kommer med traumer mens andre ikke. Ikke bare er det et diskutert tema at det er vanskelig for etniske norske gutter og menn å snakke om følelser, men hvor disse guttene kommer fra en kultur hvor forventningene til kjønnsroller kanskje stiller sterkere, kan det gjøre situasjonen enda vanskeligere. I Norge har forståelsen av psykisk helse utviklet seg til å henge sammen med biologiske, miljømessige og fysiologiske årsaker (Klepp & Aarø, 2017). Andre kulturer kan derimot forstå symptomer på dårlig psykisk helse i sammenheng med ånder, religion og synd. Ut fra dette kan psykiske plager bli stigmatiserende og skambelagt. Det er her tanken at en aktivitet kan heller brukes i gruppe med flere for å fremme ressursene som bor i disse guttene.

3.7 Gruppeaktivitet og gruppedynamikk

Deltakelse i gruppe er noe som må læres (Gjertsen, 2010). Denne deltakelsen kan fungere både inkluderende og utviklende for gruppe medlemmene, og det kan være en verdifull læringsarena. Hensikten vil være at deltakerne etterhvert kan både hjelpe seg selv og de andre i gruppa med det de sliter med. Gjertsen (2010) påpeker at hvis gruppen skal kunne fungere som et redskap til positiv læring og utvikling, så må det være personlig relasjon og samhandling mellom deltakerne. Her har sammensetningen av gruppen tiltenkt denne aktiviteten muligens en fordel med at guttene som rekrutteres, ofte henger i samme miljø. Om de ikke er venner fra før av, kjenner de til hverandre. Dette kan derimot også være hemmende hvis noen har dårlige rykter på seg. Dette vil kreve mer av gruppelederne under regulering av gruppa, men det skaper også muligheter for å jobbe på relasjonelle områder for guttene. Når det skal utføres aktiviteter i gruppe er det to prinsipper for mål man burde ha i bakhodet; aktiviteten må være hensiktsmessig og relevant og den må støtte opp prosessen i gruppen, uansett hva denne prosessen skal føre til (Heap, 2010).

Gruppedynamikk beskrives som faglig disiplin hvor man beskriver, prøver å forstå, undersøker psykologiske prosesser som oppstår i sosiale grupper (Høigaard, 2020). Forståelsen av gruppedynamikk søker etter å følge med på det som påvirker prosessene og medlemmene i gruppen, og gruppen som helhet. Man kan ikke forstå gruppen som helhet,

uten å forstå dens medlemmer. Denne forståelsen er spesielt viktig i arbeidet med dette tiltaket.

Gruppeprosessen, det som skjer i gruppens, dens uttrykk og utvekslinger mellom gruppemedlemmene vil både direkte og indirekte gi uttrykk for hvordan de individuelt og som en helhet har det sammen. Det er gruppelederens oppgave å observere, reflektere rundt og motta de forskjellige signalene og stimuliene gruppen sender ut for å kunne respondere på medlemmenes hjelpebehov (Heap, 2005). Kommunikasjonen er det som gjenspeiler det viktigste innholdet i gruppens arbeid. Medlemmene vil gjennom gruppeaktiviteten gi informasjon til de voksne gjennom at de meddeler erfaringer, uttrykk, reaksjoner, diskusjoner, holdninger og oppfatninger. Gruppelederens forståelse og egen kompetanse til å plukke opp på gruppens kommunikasjon vil hjelpe dem å se om gruppen fungerer godt eller ikke sammen. Her er også kroppsspråk og indirekte ikke-verbale uttrykk viktig å plukke opp på.

3.7.1 Hvordan møte konflikter

Når man jobber med en gruppe er det viktig å ha kunnskap om hvordan man møter konflikt og aggresjon i gruppen. Hvis en av gruppens målsettinger skal være å jobbe med aggresjon og konflikthåndtering, krever dette at gruppelederne vet når de skal la ungdommene prøve å løse det selv, eller når de må trå inn og hjelpe til. Heap (2005) viser til Phillips "tilbakeholdelsesprinsipp"; eller kunsten å holde kjeft. Aggresjon, kjefting og konflikt kan oppleves som truende selv om det ikke er rettet mot gruppelederne. Det kan være fristende å gripe inn, men det å la ungdommene selv få finne ut av konflikter kan føre til økt sosial kompetanse. Å la ungdommene løse konflikter selv gir også uttrykk fra gruppeledernes side at de har muligheten til å løse ting selv. Det er derimot ikke alle konflikter som kan løse seg selv. Hvis konflikter begynner å bli fysiske eller gruppelederne bedømmer gjennom sin kompetanse at dette ikke løser seg selv, må det gripes inn. Å forstå gruppens kommunikasjon krever at gruppelederne setter seg inn i deres måte å kommunisere på. Dette kan også fungere kommunikasjonsfremmende ved at man kan kommunisere med ungdommens "språk og uttrykk" (Heap, 2005).

3.8 Narkotika og rus

Johansen og Redzovic (2018) peker på at det er nødvendig for nye tiltak innen rusbehandling og forebygging. Deres artikkel viser til forskning som underbygger en høy rate av tilbakefall når det gjelder rusbehandling. I Norge har vi både illegale - kalt narkotika - og

legale rusmidler. Cannabis er det mest brukte illegale rusmiddelet for ungdom sammenlignet med andre narkotiske stoffer (Vedøy & Skretting, 2009). Det er forventet at de fleste ungdommer en eller annen gang vil eksperimentere med både legale og illegale rusmidler (Schultz, 2017). Problemet oppstår når rusen ikke lenger brukes til det som er normativt akseptert. Rusavhengighet er noe som påvirker vedkommende negativt på nesten alle aspekter i livet sitt. Det påvirker den psykiske og fysiske helsen, de sosiale relasjonene, følelse av tilhørighet til samfunnet, livskvalitet og omgivelsene rundt personen selv (Johansen & Redzovic, 2018)

Rusopplevelser er ofte situasjonsbetinget. Noen ganger oppleves de alene, mens andre ganger i fellesskap med andre. En empirisk studie utført av Schultz (2006) viser derimot til at innvandrerungdom har et annet rusmønster enn etnisk norske ungdommer. De drikker mindre alkohol, mens forbruk av ulovlige rusmidler tyder på å være like høyt (Schultz, 2007) Jeg vil påstå at rusmidler ofte brukes i settinger hvor man enten vil ha det gøy eller feire noe med andre mennesker; en øl på byen, en spliff (hasj og tobakk) på fest med venner.

Sosialiseringen til norsk ungdom påstås å være sterkt preget av alkoholkonsum og festing (Bojovic, Studsrød & Enoksen, 2022). Flere ungdommer før enn nå vokser opp med erfaringer eller påvirkning av to eller flere kulturer. Dette kan både være med på å skape økt tilhørighet og føre til risiko for utenforskap. Det argumenteres for at tilhørighet til flere kulturer er noe som skaper mangfold og har mange positive virkninger på samfunnet vårt. Det skaper økende grad av forståelse for andre, økt kunnskap om andres levemåter og berikelse av kultur. Denne tilhørigheten kan derimot også skape problemer for ungdommer fra familier som kommer fra land og kulturer som er strengere enn hva det norske samfunnet er. Ungdommene fra målgruppen som er tiltenkt dette tiltaket kan komme fra samfunn hvor religion og kjønnsroller står sterkere enn hva det gjør i det norske samfunnet.

Schultz (2007) skiller i sin bok "*ungdom og rus*" mellom innvandrerungdom og deres rusbruk som; *de som balanserer* og *de som faller*. *De som balanserer* er den største gruppen. Disse ungdommene tenker at det er best å ikke drikke, men at de drikker nok til at de blir akseptert blant jevnaldrende. Her er ruseksperimenteringen en del av det å utforske norsk ungdomskultur. De som balanserer klarer derimot å motstå gruppepress både fra hjemmet og vennegruppene. *De som faller* har også eksperimentert som en del av utforskning av norsk ungdomskultur. Forskjellen her er at det ofte gikk galt fordi den helhetlige livssituasjonen var betydelig vanskeligere. Hjemmet er ofte preget av konflikt og barnevern eller andre

institusjonstilbud/tiltak er involvert. Ungdommene hadde sannsynligvis hatt det vanskelig uten rusmidler, men rusbruken gjorde vanskelige situasjoner verre. Rusen fungerer som en dempende effekt på vanskelige følelser og tanker. Schultz (2007) poengterer at rus fungerer som en meningsbærer og mestringsstrategi i hverdagen.

Faktorer som minoritetspress, rasisme, lav mestringsforventning og kulturelle motsetninger spiller en opprettholdende rolle for hvorfor det kan være vanskelig å slutte med rusen (Schultz, 2007). Bojovic et al. (2022) peker på at det høye alkoholkonsumet i sosialiseringprosessen kan virke både inkluderende og ekskluderende. Ungdommene i denne studien opplevde at det å avstå fra alkohol i sosiale sammenhenger signaliserer en annerledeshet og religiøsitet på en negativ måte. De opplevde et press fra den norske majoritetsungdommen at for å passe inn var det forventet at de måtte delta i alkoholkonsum på lik linje som etnisk norsk ungdom. Forventninger fra hjemmet og ønsket av noen av ungdommene selv var at de skulle avstå. Avholdenhet betydde derimot at de følte på et utenforskap (Bojovic et al., 2007). Schultz (2007) viser til at for noen minoritetsungdommer fungerer hasj som et alternativ eller løsning til det høye alkoholkonsumet som skjer på fester. Hasje ble beskrevet som lettere å håndtere. Det ga ingen bakrus dagen etterpå, det var lettere å skjule, selve rusen var lettere å kontrollere og det ga en aksept ved i fellesskapet da det ofte førte til at de slapp å forklare hvorfor de ikke drakk alkohol. Hasje fungerer ikke her som en "gateway drug" eller inngangsport til et rusproblem. Det er viktig å huske *hvorfor* ungdommen ruser seg. Det er stor forskjell fra å røyke en hasj på fest for å kose seg, og daglig omfattende røyking for å dempe vonde følelser som selvmedisinering.

Selv om mange ungdommer kan uttrykke at de ønsker å slutte å ruse seg, er det ikke bare abstinenser som ligger bakenforliggende at det er vanskelig å slutte. Lav opplevelse av sammenheng (SOC) og små hverdagslige krenkelser fører til at det kan bli vanskelig for mange å ha troen på at ting blir bedre om de slutter (Schultz, 2010). Hvis alternativet blir å fremstå som "en utlending uten jobb", fører dette bare til ytterligere krenkelser, ikke bare fra andre, men også fra en selv. For noen har også illegale rusmidler et økonomisk insentiv ved at det gir en form for inntekt da mange ungdommer som blir rusavhengige. Dette kan videre bli en opprettholdende faktor for rusbruken da "hvite penger" ofte kan virke mindre attraktivt da tanken på en "normal" jobb kan virke uoverkommelig.

Det understrekes til slutt at balanseringen mellom kulturer er bare en av mange risikofaktorer som kan føre til rusavhengighet. Spennet mellom to kulturer er ikke alene nok til å føre til et rusproblem, og at det er mange andre biologiske og miljømessige faktorer som

ikke eksklusivt hører til de med minoritetsbakgrunn i Norge. De fleste av faktorene som fører til rusavhengighet hos ungdommene som er i målgruppen for dette tiltaket er også tilstede hos etnisk norske ungdommer. Balansegangen mellom kulturer er derimot noe som trekkes fram da det er problematisk både fra familiens forventninger om avholdenhet og det norske majoritetssamfunnets alkoholkonsum og festkultur.

3.9 Relasjon, relasjon og relasjon.

Relasjon er det mest grunnleggende i all terapi (Olkowska & Landmark, 2016). Motivasjon til deltakelse av rusforebygging er noe som kan bygges i relasjonen (Aamodt, 2017). Å være i, skape og opprettholde relasjoner noe som kan være lett for noen, og mer utfordrende for andre. Relasjonen vi derimot bygger med ungdommen er avgjørende for miljøterapiens effekt (Olkowska & Landmark, 2016). Relasjonen mellom miljøterapeut og ungdom kan ses på som arenaen hvor mestring, regulering, vilje og deling av følelser og intensjoner kan skje. En god relasjon handler om å se hele mennesket man har foran seg. Aamodt (2017) viser til at “den gode relasjon” er når man har muligheten til å ha en grunnleggende tro på menneskets vekstmulighet og potensial. I relasjon med andre mennesker, og kanskje spesielt barn og ungdom, blir vi påvirket like mye som vi påvirker. Det er viktig at en ser på relasjonen som en subjekt-subjekt-relasjon og at man ikke objektiviserer den man skal hjelpe.

Det tar tid å bygge noe som inneholder tillit og trygghet og det er en prosess som bygger på gjensidighet (Paulsen, Aune, Melting, Stormyr & Berg, 2017). Thommesen (2009) beskriver i sin studie at rusbrukerne som ble intervjuet hadde lav tillit til bistandsapparatet. Lav tillit kan ytterligere problematiseres da mange med minoritetsbakgrunn ikke har erfaring med byråkratier som sosial- og barneverntjeneste (Bø, 2017). Bø (2017) påpeker at man som miljø- eller sosialarbeider ofte mangler kunnskap og erfaring med andre kulturelle koder og normer. Dette kan skape et vanskelig utgangspunkt å starte med når man skal bygge relasjon.

Håpet er at cageball skal være med på å ufarliggjøre rollen man har som miljøarbeider ved å by inn til det Mevik et al. (2009) kaller *lekens verden*. Fotballen kan være med på å skape en mer uformell atmosfære og det åpner for muligheten for både ungdom og miljøarbeidet å by på seg selv. Ved å gradvis gå fra å fokusere kun på fotballen og det som skjer på banen, kan man etterhvert trå inn i andre områder av ungdommens liv. Ungdom har påpekt at de dårlige relasjonene er preget av ansatte som er for opptatt av “læreboka” (Paulsen et al. 2017). Å være genuin er en viktig komponent i relasjonsbygging. Skal man være genuin,

er det viktig at man bruker seg selv og sin personlighet. Nysgjerrighet og gode samtaler omhandler å utfordre og reflektere sammen med ungdommen (Paulsen et al., 2017) Dette krever tålmodighet, engasjement og tid (Halsa & Vik, 2013).

3.9.1 Relasjon mellom medarbeidere

Samledelse har en rekke fordeler ved gjennomføring av større gruppeaktiviteter. For det første har man en verdifull veiledningspartner. Både om den man styrer gruppen sammen med kommer fra samme faglige bakgrunn eller ikke, så vil vedkommende sannsynligvis sitte med andre perspektiver og syn på de forskjellige situasjonene som oppstår eller kan oppstå i gruppearbeidet (Heap, 2005). For det andre vil enda en gruppeleder ha en støttende funksjon. Gjennom delt ansvar vil presset mest sannsynlig minske ved at den andre kan hjelpe til eller ta over i situasjoner som kan være vanskelige eller uhåndterbare. Gruppelederne kan også veie opp for hverandres svakheter og gripe inn i nødvendige situasjoner.

4.0 Diskusjon av elementene

Diskusjonskapittelet vil rette fokuset mot hvordan de virkningsfulle elementene kan fungere rusforebyggende. Hva kan være utfordrende, og hva kan være viktig å tenke på i gjennomføring av tiltaket?

4.1 Stabilitet og oppmøte

Et viktig aspekt ved utførelsen av tiltaket er at det gjennomføres til samme tid og hver gang uansett hvor mange eller få som møter opp. Stabilitet ble tidligere nevnt som en av USiT's grunnleggende elementer for hvorfor Guttegruppa har fungert så godt. Selv om det bare møter opp tre ungdommer en gang, så er det fortsatt like viktig å gjennomføre både mat og fotballspill. Ikke bare gir det noe forutsigbart, men det skaper også en trygghet i at tilbudet alltid vil være tilgjengelig hvis de trenger det, selv om de ikke møter opp noen ganger. Dette vil også være med på å underbygge miljøterapeutenes tilgjengelighet i rollen. Det viser et kontinuerlig ønske fra miljøterapeutenes side at ungdommen skal møte opp, gjøre noe rusfritt og være sammen. Dette kan være det ungdommene trenger for å føle på en trygghet i relasjonen til de voksne. Hvis ungdommene skal ta tak i sine rusproblemer er de avhengig av hjelp fra trygge voksne, enten om det er for å få formidlet hjelp til andre instanser, eller

direkte hjelp fra miljøterapeutene. Stabiliteten av gjennomføringen av tiltaket kan også føre til en forutsigbarhet for ungdommene.

4.2 Relasjon som holdepunkt

Et av de bærende elementene for at tiltaket skal fungere rusforebyggende er relasjon mellom miljøarbeider og ungdom. Det argumenteres for at hvis de andre elementene skal kunne utnyttes til sitt fulle potensial, så må relasjon til ungdommene ligge til grunn. Dette kan føre til at man muligens må være åpen for å være fleksibel med regler når det gjelder rus i oppstarten av tiltaket. En av de mest sentrale målene med tiltaket er at aktiviteten skal være rusfri. Det er derimot ingen garanti for at ungdommen faktisk møter opp uten å være ruspåvirket. Her er det flere aspekter man må tenke over før man bestemmer seg for å la ungdommen være med eller ikke. På ett vis skal aktiviteten være lavterskel og aksepterende for ungdommen slik de er. Tilbudet fungerer forebyggende ved at de timene de tilbringer sammen med miljøterapeutene er tid de ikke bruker “på gata”. Blir ungdommen utestengt på grunn av ruspåvirkning, kan det fungere stigmatiserende og utestengende fra ungdommens perspektiv. En mulighet er at de helst bør møte opp rusfri, men at det er totalforbud mot å gå ut å ruse seg under aktivitetstilbudet.

Det er mulig at miljøarbeiderne må bedømme at relasjonsarbeidet må prioriteres i starten før de kan gå for et helt rusfritt tiltak. Dette åpner også opp for at man snakker sammen med ungdommen om hvorfor de likevel velger å ruse seg selv om de vet at det ikke er lov å møte opp ruset. Hvis man derimot bedømmer at dette ikke er mulig enda fordi relasjonen ikke tilsier det, så er hovedfokuset i starten “å komme i posisjon” til ungdommen. Det vil si at hovedarbeidet handler om å bygge tillit og en åpenhet til hverandre, slik at man etterhvert kan begynne å sette krav til relasjonen. En ønsker å ha en følelse av at ungdommen setter pris på tiltaket og relasjonen, og at det har en verdi for dem, før man begynner å sette disse kravene. Selv om relasjonen starter som “kompis” må man på et tidspunkt før det går for langt trekke linjen om at dette til syvende og sist skal være en midlertidig og støttende relasjon mellom miljøarbeider og ungdom. Det betyr ikke at man ikke fortsatt kan være kompis, men at i all hovedsak, så er relasjonen tilstede for at det skal være til nytte for en positiv utvikling og endring hos ungdommen.

Det beste er om tilbudet er helt rusfritt og at de møter opp i edruelig tilstand. Å håndheve dette krever at gruppelederne er trygge nok i relasjonen og verdien dette har for ungdommene. Selv om ikke mange møter opp de første gangene tiltaket gjennomføres helt

rusfritt, må miljøarbeiderne stole på at relasjonen og stabiliteten i tiltaket er nok til å motivere ungdommene til å møte opp etterhvert. Man vil til slutt se at ungdommen kan velge rusfri tilhørighet, sosialt samvær, mat og fotball over rusen i noen timer hver uke. Hvis flere ungdommer etterhvert klarer å møte upåvirket kan dette ha en dominoeffekt/smitteeffekt hos de andre, da de allerede ofte henger sammen i de samme miljøene også på fritiden. Et stort mål her er å vise ungdommen at man kan gjøre noe rusfritt sammen. Det er her at elementet gruppe virkelig kan ha en positiv effekt på ungdommene. Hvis de som deltar på tiltaket allerede kjenner hverandre fra før av, og du er den eneste som ikke velger å møte opp fordi det er rusfritt, er tanken at den sosiale tilhørigheten man har til gruppen vil fungere motiverende slik at man møter opp rusfri. På den andre siden kan gruppeelementet også være negativt i at smitteeffekten kan slå ut i feil retning. Hvis ingen velger å møte opp, har tiltaket ingen verdi.

4.3 Fotball og mestring

For å kunne slutte med rus og forebygge videre eller forverret rusbruk er det viktig at ungdommen føler på SOC. Det vil være umulig for ungdommen å slutte å ruse seg hvis de ikke føler noe kontroll eller sammenheng i livet sitt. Da kan rusen bli for styrende, da det allerede for mange kan være en mestringsstrategi for å komme seg igjennom hverdagen. Tiltaket søker etter å vise at man kan mestre ting på andre områder i hverdagen som ikke har med rus å gjøre. Selv om cageball ikke er avgjørende å mestre for å kunne klare seg i livet, så kan mestringen og mestringsforventningene som bygges opp brukes til å motivere dem til å prøve å mestre andre aspekter i hverdagen. Det ønskes at de erfarer å mestre så mye som mulig, slik at de kjenner på denne gode følelsen og at det er mulig. Ungdom som sliter med rus kan oppleve lite mestring i hverdagen, da rusen i seg selv er en metode for å kunne komme seg gjennom hverdagen.

Cageball som fysisk aktivitet skal fungere som en måte de kan mestre noe rusfritt, samtidig som det "passivt" er med på å forebygge ulempene rusavhengighet medfører. Etterhvert som gruppen blir bedre kjent og kontinuerlig trener sammen, vil de utvikle både bedre fysisk form og bedre fotballferdigheter. Dette kan føre til at man sammen som gruppe kan etter et halvt år eller et år reflektere over hvor man startet til hvor man er nå. Det er viktig at man som miljøterapeut er med på å løfte frem de elementene ungdommene mestrer og forbedrer gjennom aktiviteten, da de kanskje ikke har mulighet til å se slike ting selv enda. Å trene seg selv til å se at man mestrer og jobbe med å øke mestringsforventninger er et viktig

element hvis man har som mål at de skal slutte med rusbruk. Ungdommene trenger da å se at de mestrer, slik at de kan bruke disse erfaringene når de eventuelt vil og skal slutte med rus.

4.4 Cageball og fysisk aktivitet

En sentral del av det som gjør cageball rusforebyggende er den fysiske aktiviteten. Som tidligere nevnt har fysisk aktivitet en rekke positive effekter ved både forebygging, behandling av rusproblemer og det kan være med på å redusere individuelle symptomer på abstinenser. Cageball fungerer godt som aktivitet av flere grunner. Oppgaven velger å peke på spesielt tre av dem.

For det første gir det mulighet til å jobbe med flere aspekter som ungdom ofte sliter med på grunn av rusproblematikk. Dette kan være sinnemestring, dårlig fysisk form, samarbeid og for eksempel kommunikasjon med andre. Konkurransinstinkt kan for mange lett ta over, og kanskje spesielt i fotball der man er avhengig av andre for å kunne vinne. Det gjør at konflikt kan oppstå mellom både spillere fra samme lag og spillere som er på motsatt lag. Miljøterapeutene får da i oppdrag å hjelpe ungdommene løse konfliktene og roe ned sinnet som oppstår uten at det skal være nødvendig å ty til vold eller for store verbale konflikter. Man må da kjenne gruppen og stole på relasjonen man har til dem for å vite når man skal bryte inn, og når man skal la ungdommene prøve å løse konfliktene selv. Her er det spesielt viktig at miljøterapeutene husker at noen av ungdommene i denne målgruppen har med seg en større bagasje enn de fleste ungdommer. Uttrykkene som skjer på banen trenger nødvendigvis ikke å være uttrykk for noe galt som har skjedd under spillingen, men kan være smerteuttrykk for andre traumer som er underliggende. For å plukke opp på dette krever det at miljøterapeutene bygger relasjon og virkelig klarer å se hele ungdommen, og ikke bare det som kommer til uttrykk gjennom fotballspillet. Man må huske at det ikke spilles cageball for å bli gode fotballspillere, men at det brukes som et middel for å jobbe med andre elementer som er viktig for at ungdommen skal fungere i hverdagen.

For det andre er det et lagspill som krever kortere runder og mindre spillere på hvert lag. Dette gjør at selv om man er i dårlig form, så kan de korte, intense rundene være overkommelige. Det at man er færre spillere på hvert lag krever også at alle må samarbeide om de vil vinne kampen. Om ikke alle er like gode i fotball eller er i like god fysisk form, så krever det at spillerne lærer seg å samarbeide hvis de ønsker å vinne. Det er store sjanser for at noen ønsker å vise seg frem og spille mer individuelt, men dette vil være vanskelig for enhver å opprettholde over lengre tid, spesielt hvis man sliter med rusproblemer. Lagene som

klarer å samarbeide og bruke individuelt mindre fysiske ressurser vil til slutt kunne vinne med at de har større utholdenhet, og potensielt bedre fotballspill seg imellom. Dette kan føre til mestring hos spillerne, og at de forhåpentligvis ser at samarbeid og kommunikasjon lønner seg om en vil oppleve følelsen av “flow” og godt lagspill. Her kan man bruke de spillerne og lagene som klarer å samarbeide og jobbe sammen rollemodeller og eksempler for hvordan man kan jobbe med forskjellige mål for de ungdommene som bare spiller individuelt, og er mer opptatt av å vise seg frem enn å oppleve mestring og godt lagspill.

Til slutt åpner cageball opp for å jobbe relasjonelt både på benken og på banen. Vanlig fotball har to lag som spiller to omganger med en pause mellom omgangene. Siden cageball er intensiv trening er det ofte best å ha flere lag hvor man roterer på hvilke lag som spiller. Siden mange av ungdommene ikke har skole eller jobb som de møter opp til på dagene, kan det tenkes at de sjeldent sosialiserer seg med andre enn jevnaldrende venner. Uformell prat eller “small talk” er for mange ubehagelig, kanskje også for deg som miljøterapeut. Dette er kanskje den eneste arenaen hvor de får erfare slike “kleine” samtaler som de helst ville unngått. Slik uformell prat er derimot en sosialiseringssprosess som er viktig å få erfaring i når man for eksempel skal ut i jobblivet. Mulighetene for å jobbe med forskjellig tematikk er uendelig mens spillerne ikke spiller. Det som er viktig er at man er bevisst over hvorfor man gjør som man gjør, slik at det på en eller annen måte gagnar ungdommene. Dette gjelder selvfølgelig også hvis man velger å gjøre ingenting, og bare lar spillerne hvile mellom omgangene. På banen viser man en side av seg selv som ikke er profesjonell. Å utføre aktiviteten sammen med ungdommen kan virke ufarliggjørende og være med på å menneskeliggjøre miljøterapeuten. Som tidligere nevnt kan ungdom med minoritetsbakgrunn være skeptisk til ansatte i byråkratiske roller. Ved å vise andre sider av seg selv i rollen som miljøterapeut kan fungere relasjonsbyggende selv om man ikke snakker direkte med hverandre.

4.0 Avslutning; så, hva er de rusforebyggende elementene?

Gjennom oppgaven er det presentert en rekke elementer som er rusforebyggende. Det viktigste elementet argumenteres for å være relasjonen mellom ungdom og miljøterapeut. Relasjonen danner grunnlaget for alt arbeidet som skal skje i tiltaket. Hvis en god relasjon ikke er til stede vil det være vanskelig å stille krav og utfordre ungdommene på områder som kan være sårt og vanskelig for dem. Et annet viktig element er fysisk aktivitet i seg selv som rusforebyggende. Fysisk aktivitet har en rekke positive helseeffekter både fysisk og psykisk

når det gjelder generell livskvalitet og som rusforebyggende tiltak. Å bygge god mestringsforventning og mestringserfaringer skal danne grunnlaget for en følelse av sammenheng hos ungdommene. Denne følelsen av sammenheng skal fungere rusforebyggende i det at de føler at de har kontroll over livet sitt. Denne følelsen av kontroll og sammenheng kan øke motivasjonen til å slutte å ruse seg eller motvirke eskalert rusbruk. Til slutt fungerer tiltaket med cageball som et gruppetilbud. Dette er for å kunne gi flere miljøterapeutiske tilbud til ungdommer som ikke er komfortable med standard individuell terapi. Gruppen skal fungere som en positiv forsterkning, ved at de kan motivere og fungere som rollemodeller for hverandre. Valget av aktiviteten gjør at miljøterapeutene kan delta sammen med ungdommene og ufarliggjøre rollen som for å bygge tillit og åpenhet i relasjonen de skal tre inn i.

5.0 Referanseliste

3T (u.å.). *Cageball Sluppen*. <https://3t.no/sentre/senter/cageball-sluppen/>
hentet.03.03.2023.

Aagre, W. (2015). *Ungdomskunnskap: hverdagslivets kulturelle former* (2.utg).
Bergen: Fagbokforlaget.

Aamodt, L., G. (2014) *Den gode relasjonen* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk

Bojovic, T., Studsrød, I. & Enoksen E. (2022). “Åja, drikker du ikke? Jeg trodde du var litt mer norsk”. Alkoholens betydning for opplevelse av tilhørighet blant unge voksne med krysskulturell oppvekst i Norge. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 46(3-4). 194-207.
<https://doi.org/10.18261/tfk.46.3.7>

Bø, B. P. (2017). Sosialt arbeid i et flerkulturelt samfunn: nye forståelser, utfordringer og kunnskapsbehov. *Fontene forskning* 10(2) 71-83. <https://fontene.no/forskning/sosialt-arbeid-i-et-flerkulturelt-samfunn-6.584.865561.dd4987e4b5>

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg). Oslo: Gyldendal.

Gjertsen, P.-Å. (2010). *Sosialpedagogikk: forståelse, handling og refleksjon* (2.utg.).
Bergen: Fagbokforlag.

Hallgren, M., Vancampfort, D., Giesen, E. S., Lundin, A. & Stubbs B. (2018).
Exercise as treatment for alcohol use disorders: systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 51(14), 1058-1064. Doi:10.1136/bjsports-2016-096814.

Heap, K. (2005). *Gruppet metode for sosial- og helsearbeidere* (5.utg.) Oslo: Gyldendal akademisk.

Høigaard, R. (2020). *Gruppedynamikk og ledelse i idrett* (1.utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Johansen, K. & Redzovic, S. (2018). Fysisk aktivitet for rusavhengige – en kvalitativ studie. *Fontene forskning* 11(2), 18-30. <https://fontene.no/forskning/fysisk-aktivitet-for-rusavhengige--en-kvalitativ-studie-6.584.865614.5ddd60f6d8>

Klepp, K.-I. & Aarø, L., E. (red.) (2017). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kołoło, H., Guskowska, M., Mazur, J. & Dzielska, A. (2012). *Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels*. *Human Movement*, 13(3), 264–270. <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0031-4>

Kvaran, I. & Holm, J. (2012). *Barnevernfaglig miljøterapi*. Kristiansand: Cappelen Damm Høyskoleforlag.

Larsen, E. (2018). *Miljøterapi med barn og unge: organisasjonen som terapeut* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Mevik, K., Pigato, B., Mathisen, R., Tveraabak, M. & Paulsen, K. (2009). I lag med ungdommer: Profesjonell og nær - i praktisk sosialt arbeid og forskning. *Fontene forskning*, 9(2), 29-40. <https://fontene.no/forskning/i-lag-med-ungdommer-6.584.865254.d38f4e1fd3>

Muller, A. E. & Clausen, T. (2015). *Group exercise to improve quality of life among substance use disorder patients*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(2), 146–152. doi:10.1177/1403494814561819.

Mæland, J., G. (2021). *Forebyggende helsearbeid: folkehelsearbeid i teori og praksis* (5.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Olkowska, A. & Landmark, B. (2016). *Miljøterapi: prinsipper, perspektiver og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Paulsen, V., Aune, J. A., Melting, J. K., Stormyr, O. & Berg, B. (2017). Relasjonen som plattform i møte med ungdom i barnevernet. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 94(2), 84-94. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1838-2017-02-02>

Schultz, J-H. (2007). *Ungdom og rus: innvandrerungdom møter norske rusvaner*. Oslo: Universitetsforlaget.

Schultz, J.-H., 2006: *Innvandrerungdoms bruk av alkohol og narkotika. En empirisk studie med bruk av kasuistisk metode og kvalitative forskningsintervjuer. Dr.polit.avhandling i spesialpedagogikk*. Det utdanningsvitenskapelige fakultet: Universitetet i Oslo

Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H., (2019). Fysisk aktivitet som verktøy for helsefremmende arbeid opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE - stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(1). 39-51. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2019-01-05>

Simensen, H. (2013). Aktiviteter i en miljøterapeutisk kontekst. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 90(2). 100-109. <https://doi.org/10.18261/ISSN1891-1838-2013-02-04>

Skaalvik, C. & Uthus, M. (red.). (2020). *Opplæring til selvstendighet: et sosialt kognitivt perspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.

Thommesen, H. (2009). I rusmisbrukerens skygge. *Fontene forskning*, 9(1). 4-17. <https://fontene.no/forskning/i-rusmisbrukerens-skygge-6.584.865241.b5fee1744>

Townsend, L., Flisher, A. J. & King, G. (2007). *Clinical Child and Family Psychology*, 10(4). 295-317. DOI: 10.1007/s10567-007-0023-7

Trondheim kommune. (2022). *Uteseksjonen i Trondheim*. <https://www.trondheim.kommune.no/uteseksjonen/> hentet 03.03.2023.

Uteseksjonen i Trondheim (2017). *Evaluering av Guttegruppa august 2014 - juni 2016*.

<https://www.trondheim.kommune.no/contentassets/c2b43eba1e434e1796653b9f4ac5c9ef/evaluering-av-guttegruppa-uteseksjonen-i-trondheim-nettversjon-2017-3-31.pdf>

Utne, B. (2006). Miljøterapeutisk behandling - mangfold og muligheter. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2(4), 441-443. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2005-04-13>

Vedøy, T., F. & Skretting, A. (2009). *Ungdom og rusmidler. Resultater fra spørreskjemaundersøkelser 1968 - 2008* (SIRUS-rapport nr.5/2009). Statens institutt for rusmiddelforskning.

Vik, S & Halså, A. (2022). Ungdom i rusbehandling – overgang til voksenlivet. *Fontene forskning*, 15(2), 4-16 <https://fontene.no/forskning/ungdom-i-rusbehandling--overgang-til-voksenlivet-6.584.923162.248c0ee4cd>

Wikipedia (u.å.). *Burfotball*. <https://no.wikipedia.org/wiki/Burfotball> Hentet 03.03.2023

Øhlckers, L., R., Heradstveit, O. & Sand, L. (red) (2020). *Ungdom og psykisk helse*. Bergen: Fagbokforlaget

