

Kandidatnummer 8401  
Renate T. Borsheim

# MSOMAS Masteroppgave i sosialfag

## Veien ut av rus med motivasjon fra Anonyme Narkomane.

En kvalitativ analyse av brukeres erfaringer  
med å bli rusfri.

Av: Renate Torstensbø Borsheim



---

Universitetet  
i Stavanger

**DET SAMFUNNSVITENSKAPELIGE FAKULTET**

**Institutt for sosialfag**

*Masteroppgave – sosialfag*

*Institutt for sosialfag – juni 2016*

## MASTERSTUDIUM I SOSIALFAG

### MASTERGRADSOPPGAVE

---

**SEMESTER:**

(vår/høst – årstall): Vår 2016

---

**FORFATTER/MASTERKANDIDAT:** Renate Torstensbø Borsheim

**VEILEDER:** Wenche Hovland

---

**TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:**

**Norsk tittel:** «Veien ut av rus med motivasjon fra Anonyme Narkomane.

En kvalitativ analyse av brukeres erfaringer med å bli rusfri».

**EVT. Engelsk tittel:**

«A pathway to overcome addiction, motivated by Narcotics Anonymous. A qualitative analysis of users experiences of being abstinent”.

---

**EMNEORD/STIKKORD:**

Rusavhengighet, selvhjelp, selvhjelpsgrupper, Anonyme Narkomane, motivasjon.

---

**ANTALL SIDER:** 95 sider (inkludert litteraturliste og vedlegg).

**STAVANGER**      27.05.16      Renate Torstensbø Borsheim

**DATO/ÅR**                      **Kandidatens navn**

---

I forbindelse med elektronisk innlevering, kommer jeg til å reservere med mot å offentliggjøre mastergradsoppgaven på universitetets nettsider

## Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på en lang og lærerik studietid ved Universitetet i Stavanger. Det har vært en krevende, men spennende tid og jeg sitter igjen med mye kunnskap som jeg gleder meg til å få brukt i arbeidslivet.

Jeg ønsker å takke alle informantene som stilte opp i denne oppgaven. Dere er tre fantastiske mennesker som har mye verdifull informasjon. Jeg er takknemlig for at dere stilte opp til intervju og jeg beundrer deres pågangsmot. Uten dere ville ikke denne oppgave blitt til.

Takk til familien min som alltid har troen på meg, og som motiverer meg til å stå på når jeg trenger det mest. Jeg vil også takke samboeren min, Klaus. Du har vært tålmodig, omsorgsfull og min viktigste støttespiller i denne utfordrende, men lærerike prosessen. Uten deg hadde jeg ikke klart dette.

Til slutt ønsker jeg å takke veilederen min, Wenche Hovland. Takk for all motivering og for at du hadde troen på oppgaven.

Stavanger, mai 2016.

Renate Torstensbø Borsheim

## Innhold

Forord.....	2
Sammendrag.....	5
1.0 Innledning.....	6
1.1 Avgrensning i forskningen og definisjoner av begreper .....	7
1.2 Tidligere forskning.....	9
2.0 Teorikapittel .....	11
2.1 Avhengighet .....	11
2.1.1 Hvordan kan avhengighet skapes .....	12
2.2 Selvhjelp.....	13
2.3 Motivasjon.....	14
2.3.1 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (SDT) .....	14
2.3.2 Indre og ytre motivasjon.....	17
2.3.3 Abraham Maslows motivasjonsteori .....	18
2.3.4 Albert Banduras sosial-kognitive læringsteori .....	20
2.3.5 Albert Banduras motivasjonsteori .....	21
2.3.6 Mestringsmotiv og motivasjon.....	22
2.3.7 Aron Antonovskys salutogeneseteori .....	22
2.3.8 Empowerment .....	24
2.4 NA .....	25
2.4.1 Hva kan NA tilby?.....	26
2.4.2 Tradisjoner og trinn .....	27
2.4.3 NAs gruppemøter .....	30
3.0 Metodekapittel.....	31
3.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming.....	31
3.2 Mine briller som forsker.....	32
3.3 Etske overveielser .....	33
3.4 Kvalitativ metode .....	34
3.4.1 Forberedelse .....	35
3.4.2 Rekruttering av informanter .....	35
3.4.3 Informanter.....	36
3.4.4 Prøveintervju .....	37
3.4.5 Semistrukturert intervju.....	38
3.4.6 Datainnsamling.....	38

3.5	Strukturering av datamaterialet .....	40
3.5.1	Analysestrategi .....	40
3.6	Metodekritikk .....	43
3.7	Studiens reliabilitet og validitet.....	43
3.8	Overførbarhet .....	45
4.0	Analyse.....	46
4.1	Årsak til utvikling av rusavhengighet.....	46
4.2	Første kontakt .....	49
4.3	Gjenkjennelse .....	53
4.4	Å erkjenne egen rusavhengighet .....	56
4.5	Ærlighet .....	59
4.6	Et nytt nettverk .....	62
4.7	Å bli vist tillit .....	64
4.8	Å gjennomgå en endringsprosess .....	67
4.9	Effekten av sponsorskap.....	70
4.10	Å søke støtte i et gudsbegrep.....	73
4.11	Å oppleve mestring .....	75
4.12	Oppsummering av funn .....	79
5.0	Konklusjon .....	81
	Litteraturliste .....	83
	Vedlegg 1 .....	89
	Vedlegg 2 .....	90
	Vedlegg 3 .....	91
	Vedlegg 4 .....	92
	Vedlegg 5 .....	93

## Sammendrag

Rusavhengighet er et økende problem. Verdens helseorganisasjon forventer at den største sykdomsbelastningen i 2020 vil være psykiske lidelser som angst og depresjon.

Rusmiddelbruk kan ses i en sammenheng med dette. Det er derfor viktig med forskning som sier noe om hvordan man kan motivere rusavhengige til å bli rusfrie. Problemstillingen min ble derfor:

*«Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?»*

For å finne svar på problemstillingen min har jeg gjennomført en kvalitativ analyse, hvor jeg har intervjuet tre tidligere rusavhengige som har vært rusfrie i 3-8 år. Informantene ble intervjuet med et semistrukturert intervju.

Hovedfunnene i studien viste at de tidligere rusavhengige var ytre motivert da de oppsøkte Anonyme Narkomane. Det var først da de opplevde en gjenkjennelse i andre rusavhengige i tilfriskning at de opplevde en endring i motivasjonen til å fortsette i Anonyme Narkomane. Ved å jobbe med trinnvise spørsmål på gruppemøtene erkjente de rusavhengigheten sin, noe som var viktig for at de skulle bli motivert til å begynne å jobbe med rusavhengigheten. Videre viste datamaterialet at de tidligere rusavhengige opplevde det trygt å komme i kontakt med et nytt, rusfritt nettverk som kunne erstatte det gamle rusnettverket. De tidligere rusavhengige viste til at de utviklet en ærlighet mot seg selv og gruppen. Det å bli vist tillit påvirket også motivasjonen til å fortsette å delta i Anonyme Narkomane i positiv grad. Å få veiledning, samt veilede andre gjennom et sponsorskap har betydd mye for de tidligere rusavhengige. De viser til Anonyme Narkomanes tolvte trinn da de sier at den eneste måten de kan beholde rusfriheten på er å hjelpe andre. De søker også støtte i en «høyere makt». Dette har motivert dem til å gjøre så godt de kan, for å så overlate sluttresultatet til den «høyere makten». Til slutt påpekte de tidligere rusavhengige nødvendigheten av å oppleve mestring for å kunne bli motivert til å bli rusfrie. Mestringen økte selvtilliten deres som påvirket troen på at de kunne klare å bli rusfrie. Motivasjonen hos de tidligere rusavhengige har ikke vært en stigende kurve fra ytre- til indre motivasjon, heller en svingende prosess mellom disse typene motivasjon i varierende grad.

## 1.0 Innledning

I 2013 utførte 132 kommuner en landsdekkende undersøkelse for å få oversikt over hvor mange personer som sliter med rusproblematikk i Norge. Undersøkelsen ble gjort gjennom BrukerPlan, som er et verktøy kommunene bruker for å få detaljerte tall på brukere av helse-, omsorgs- og velferdstjenestene som har rusrelatert problematikk. Undersøkelsen kartla at de kommunale tjenestene kjente til ca. 23 000 brukere med rusproblematikk (Helse Stavanger, 2014). Jeg finner det viktig å understreke at rusproblematikk kan bety både rusmisbruk og rusavhengighet. I denne sammenheng kommer jeg til å fokusere på rusavhengige. Det kan finnes mørketall på mennesker som sliter med rusproblematikk som ikke har blitt registrert og som ikke har blitt tatt med i undersøkelsen. Det er derfor vanskelig å si eksakt hvor mange rusavhengige vi har i Norge.

Helsedirektoratet (2014) påpeker at psykisk helsearbeid og rusarbeid er viktige områder å jobbe med, og at de vil trolig bli enda viktigere i årene som kommer. Verdens helseorganisasjon forventer at den største årsaken til sykdomsbelastning i Vesten i 2020 vil være psykiske lidelser. Helsedirektoratet (2014) sier at i løpet av de kommende årene må hovedfokus være å redusere angst, depresjon og rusmiddelbruk. Dette vil være med på å redusere totalbelastningen for samfunnet, samt gi enkeltmennesket en bedre livskvalitet. Helse og omsorgsdepartementet (2015) mener at det er viktig å tilrettelegge for den rusavhengige, slik at det finnes bedre tilbud og tjenester i nærmiljøet. Det er viktig å se på innsatsen etter behandling og skape mestring gjennom meningsfulle aktiviteter. Videre nevner de effekten av et trygt sted å bo, et sosialt nettverk og meningsfylte aktiviteter. Rusavhengige nevner fattigdom, ensomhet, isolasjon, mangel på rusfritt nettverk og tilhørighet som de viktigste faktorene som forårsakes av, leder til og forsterker rusavhengighet. Regjeringen viser til at ventetiden på oppstart av behandling har gått fra 75 dager i 2010 til 55 dager i 2014. Men de er fremdeles ikke fornøyd med den høye ventetiden.

Rusavhengige koster staten milliarder i året. I 2010 brukte staten 5 milliarder kroner på rusfeltet, og da var verken sosiale stønader, trygdeytelser eller kostnader i forbindelse med kriminalitet tatt med (Helse- og omsorgsdepartementet, 2010). Rusavhengigheten er dyr og svært belastende for den rusavhengige og dens pårørende. Denne belastningen disse menneskene er utsatt for daglig kan ikke måles i kroner. Å hjelpe rusavhengige til et rusfritt liv vil bety mindre kostnader for staten, men det vil også bety økt livskvalitet for den rusavhengige og pårørende. Noe som jeg synes har en verdi i seg selv. Rusavhengige som

havner i behandling er ressurssterke mennesker som har mistet kontroll over egen rusavhengighet. Gjennom behandling vil den rusavhengige få hjelp og støtte til å jobbe med egen avhengighet og for et rusfritt liv. Anonyme Narkomane er en selvhjelpsgruppe som rusavhengige kan benytte seg av før, under og etter behandling. Her kan de rusavhengige treffe andre rusavhengige som ønsker det samme, et rusfritt liv.

Med min forskning ønsker jeg å vite mer om hva som kan motivere rusavhengige til å bli rusfrie. For å finne svar har jeg valgt å intervju tre tidligere rusavhengige som i dag er rusfrie. De har alle deltatt i selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane. Min problemstilling er derfor: «*Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?*» For å få frem den rusavhengiges egne erfaringer, har jeg benyttet meg av kvalitativ metode. Jeg har intervjuet tre informanter som har gått i Anonyme Narkomane i 3-8 år og som i dag er rusfrie.

Hensikten med forskningen er å øke kunnskapen om hvordan rusavhengige kan motiveres til å bli rusfri. Tidligere rusavhengiges skal dele egne erfaringer og synspunkter om hva de mener motiverer til å bli rusfri. Å snakke med dem som allerede har erfart hva som skal til for å bli motivert i forbindelse med deltakelse i selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane, er viktig kunnskap. Denne kunnskapen kan få betydning for utviklingen av gode tilbud i hjelpeapparatet.

## **1.1 Avgrensning i forskningen og definisjoner av begreper**

Problemstillingen min er avgrenset til at jeg skal ha fokus på opplevelser som erfares av tidligere rusavhengige som har deltatt i selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane.

Informantene er «*suksessfulle*». Med «*suksessfulle*» informanter mener jeg personer som har klart å komme seg ut av rusavhengigheten og som i dag lever rusfrie liv. Fokuset vil være på informantene sine erfaringer og hvordan de som enkeltindivid har opplevd å bli motivert til å bli rusfri gjennom selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane. Informantene i denne forskningen har deltatt i gruppemøter 1-4 ganger i uken i 3-8 år.

Med rusavhengige mener jeg personer som har et tvangsmessig og gjentatt inntak eller bruk av rusmidler på tross av negative konsekvenser for egen helse, yrke og sosiale liv (Jellestad, 2012). Jeg kommer til å bruke begrepene avhengig og rusavhengig i denne forskningen.



Årsaken til dette er at informantene omtalte seg selv som avhengig, da de påpekte at rusavhengigheten deres bestod av mer enn bare rus.

I følge Fekjær (2011) har Norge ca. 200 stoffer på narkotikalistene som er laget av Helsetilsynet. I denne forskningen har de tidligere rusavhengige hatt en bakgrunn med ulike rusmidler i sin avhengighet. Jeg kommer til å snakke om rusmidler som et generelt begrep og ikke gjøre forskjell på de ulike typene rusmidler.

Jeg kommer til å bruke begrepet «*tilfriskning*» om rusavhengige som jobber mot rusfrihet. På Anonyme Narkomane sine egne hjemmesider definerer de tilfriskning som prosessen mellom rusavhengighet og rusfrihet. Anonyme Narkomane påpeker at totalt avhold er det optimale, men for mange rusavhengige tar dette tid.<sup>1</sup>

Med rusfri menes personer som ikke har ruset seg på verken alkohol eller narkotiske stoffer i løpet av de siste 3-8 år.

Selvhjelp blir definert som det å lære å finne frem til egne ressurser og ta ansvar for eget liv. Gjennom selvhjelp kan et menneske sette i gang en prosess og styre livet i den retningen vedkommende ønsker. Det handler om å gå fra en passiv mottaker til en aktiv deltaker i eget liv (Hutchinson, 2012).

Med en selvhjelpsgruppe menes en gruppe mennesker med samme eller lignende problemer, for eksempel alkohol eller rusavhengighet, som fokuserer på personlig utvikling sammen med andre i lignende situasjon. I denne forskningen fokuserer jeg på selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane.

Anonyme Narkomane er en selvhjelpsgruppe som definerer seg selv som et fellesskap av kvinner og menn som har utviklet et alvorlig problem med rusmidler. De er et fellesskap av rusavhengige i tilfriskning som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre å holde seg rusfri. Den eneste betingelsen for medlemskap er et ønske om et rusfritt liv. Jeg kommer til å presentere Anonyme Narkomane mer grundig i teorikapittelet. Jeg kommer til å bruke forkortelser som NA (narcotics anonymous) om organisasjonen Anonyme Narkomane og AA (alcohol anonymous) om organisasjonen Anonyme Alkoholikere. Videre kommer jeg også til å omtale de rusavhengige som både medlemmer og deltakere av NA.

---

<sup>1</sup> <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/nr/NR3106.pdf>

Begrepet motivasjon spiller en sentral rolle i denne forskningen. Deci & Ryan (1985) hevder at motivasjon ikke er noe man har eller mangler, men motivasjon er noe som viser seg i ulik grad. Det finnes både god og dårlig motivasjon, samt indre og ytre motivasjon.

Ytre motivasjon blir definert av Deci & Ryan (1985) som faktorer som påvirker et individ utenfra. Ytre motivasjon kan være anerkjennelse, medaljer, penger og lignende.

Indre motivasjon blir definert som faktorer innenfra som påvirker individet og får vedkommende til å føle seg stolt, nysgjerrig og en genuin glede av å utføre en handling (Deci & Ryan, 1985).

## 1.2 Tidligere forskning

I arbeidet med å søke etter tidligere forskning og litteratur på området har jeg benyttet meg av bibliotekjtenesten ved Universitetet i Stavanger. Jeg har søkt i ulike databaser som PubMed, Academic Search Premier, Google Scholar, Oria og Idunn. Jeg har brukt søkeordene: Anonyme Narkomane, Narcotics Anonymous, Anonyme Narkomane motivasjon, Anonyme Alkoholikere, Alcohol Anonymous, Narcotics Anonymous groups, selvhjelp, selvhjelpsgrupper, rusavhengighet, motivasjon i ulike kombinasjoner.

Jeg har funnet mye relevant forskning i litteratursøket mitt. Da jeg gjorde et søk på «*Narcotics Anonymous*» i PubMed fikk jeg 217 treff. «*Narcotics Anonymous groups*» i Academic Search Premier ga 136 treff, «*Anonyme Narkomane*» i Google Scholar ga 944 treff. Da dette ga et høyt antall treff, snevret jeg søkene ned.

Da jeg søkte på «*Anonyme Narkomane*» «*Motivasjon*» i Google Scholar ga dette 25 treff, hvor 2 var aktuelle. «*Anonyme Narkomane*» ga 5 treff i Oria, hvor 2 studier var aktuelle. «*Anonyme Narkomane*» ga 32 treff i Idunn, hvor 4 var aktuelle. På Google Scholar ga søkeordet «*Selvhjelpsgrupper*» 393 treff, hvor 4 var aktuelle. Jeg søkte på «*Rusavhengighet*» kombinert med «*Selvhjelpsgrupper*», noe som ga 96 treff i Google Scholar. 5 av treffene var aktuelle. I forbindelse med disse søkene har jeg trukket frem noen av forskningene som jeg ser på som relevant for forskningen min.

Tidligere forskning på feltet forklarer at effekten av å delta i en selvhjelpsgruppe er stor. Sannsynligheten for å lykkes med å bli rusfri er større for de som deltar i grupper som Anonyme Narkomane og Anonyme Alkoholikere i tillegg til behandling, enn for de rusavhengige som ikke deltar (Vederhus & Kristiansen 2008; Jacobsen 2009; Furset 2015). Å

delta i selvhjelpsgrupper kan bidra til at flere deltakerne opplever å få tilhørighet, emosjonell styrke og at de opplever å se en sammenheng i livet. Deltakelsen kan også bidra til å endre innstilling og føre til empowerment. Empowerment blir knyttet til å drive egenerapi gjennom å se egne atferdsmønstre i andre deltakere, samt utvikle og styrke personlige ressurser. Gjennom opplevelsen av fellesskap endret deltakerne seg gjennom å mobilisere ressurser og utvikle nye/skjulte sider hos seg selv (Hedlund & Landstad, 2011).

Å treffe andre mennesker i samme situasjon har vist seg å være en stor drivkraft for de rusavhengige. Å bli en del av et fellesskap hvor de treffer andre mennesker som også har en bakgrunn med rusavhengighet, gjør at den rusavhengige føler seg som en del av fellesskapet (McIntosh & McKegany 2002; Christiansen 2009; Skjellet 2009; Furset 2015). Den sosiale støtten rusavhengige får gjennom selvhjelpsgruppen har en positiv effekt for å bli rusfri. Forskningen poengterer nødvendigheten av å være tilgjengelig for den rusavhengige hele døgnet (Kaskutas, Bond & Humphrey, 2002). Å komme seg ut av gammelt rusnettverk og få nye rusfrie relasjoner og aktiviteter har vist seg å være gunstig for å bli rusfri (McIntosh & McKegany, 2002). Forskning tyder på at selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane har en positiv effekt på rusavhengige, likevel viser forskning fra 2010 at mindre enn 5 % av helsepersonell som jobber innen rusbehandling anbefaler selvhjelpsgrupper (Vederhus, 2010).

## 2.0 Teorikapittel

Jeg skal i følgende kapittel gjøre rede for mitt teoretiske perspektiv som ligger til grunn for å svare på problemstillingen. Jeg skal starte med å presentere kunnskap om avhengighet, hvordan avhengighet kan forstås og hvorfor noen blir avhengige. Videre skal jeg presentere hva selvhjelp er og hvordan selvhjelpsgrupper kan hjelpe mennesker som har en avhengighet. Jeg finner det viktig å presentere både avhengighet og selvhjelpsgrupper da dette definerer konteksten de tidligere rusavhengige befinner seg i. Deretter skal jeg presentere begrepet motivasjon og vise til ulike teorier innenfor motivasjon. Motivasjon er et sentralt begrep, da det er motivasjon til å bli rusfri denne forskningen handler om. Teoretikerne Deci & Ryan og deres selvbestemmelsesteori utgjør i denne sammenheng grunnlaget for motivasjonsteorien som blir brukt. Bandura med sin motivasjonsteori og sosial-kognitive læringsteori og Maslow sin behovspyramide er også aktuelle og vil bli presentert under motivasjon. Jeg kommer også til å presentere begrepet mestring og se på hvordan et mestringsmotiv kan knyttes opp mot motivasjon. Innenfor mestringsmotivet kommer jeg til å vise til Antonovsky og hans salutogeneseteori. Jeg skal også forklare begrepet empowerment og vise til hvorfor dette kan være viktig å jobbe med i forhold til motivasjon. Til slutt skal jeg presenterer selvhjelpsgruppen Anonyme Narkomane, heretter omtalt som NA. Jeg finner det relevant å presentere NA slik at det blir lettere for leseren å sette seg inn i hvem NA er for å forstå på hvilken måte de kan påvirke de tidligere rusavhengige med motivasjon til å bli rusfrie.

## 2.1 Avhengighet

*«Nesten alle mennesker har en dyp og iboende trang til å føle lykke og sjelefred, Fra tid til annen i livet vil de fleste av oss oppleve denne fullkommenheten i harmoni og skjønnhet, men så glir opplevelsen unna igjen, for å så komme tilbake ved en ny anledning. Når opplevelsen forlater oss, føler vi oss triste og opplever en viss grad av sorg. Dette er en av livets naturlige syklus, og det er en syklus vi selv ikke kan kontrollere(..)Avhengighet kan bli betraktet som et forsøk på å kontrollere disse ukontrollerbare syklusene» (Nakken, 1996, s. 11).*

I følge Fekjær (2011) er det ikke tilfeldig hvem som begynner å bruke ulovlige stoffer. Det er en overvekt av individer som ikke trives så godt i egen livssituasjon. Statens institutt for rusmiddelforskning, heretter omtalt som SIRUS, har siden 1986 gjort årlige undersøkelser blant ungdom fordi bruken var vanligst blant denne aldersgruppen. I løpet av de siste årene har man sett at bruken har spredd seg til en litt høyere aldersgruppe, fra ungdom til unge voksne. Undersøkelsen skjer derfor nå hos unge voksne i alderen 21-30 år.

Nakken (1996) viser til at uavhengig hva avhengigheten består av, innleder den avhengige et forhold til en opplevelse eller et objekt kun for å oppnå en endring i sinnstemningen. Lund et al. (2014) beskriver at den avhengige vil gjenta en skadende handling selv om vedkommende vet at handlingen på sikt vil være helseskadelig og at handlingen vil påvirke pårørende. Noen eksperter hevder at handlingene til den avhengige ikke er frivillig, men et resultat av å ikke kunne tenke eller velge fornuftig. De hevder at den avhengige handler under en indre tvang og er ute av stand til å handle annerledes enn det vedkommende gjør. Videre sier ekspertene at den avhengige ikke bør belastes med skyld eller skam, da avhengigheten ligger utenfor deres kontroll. Denne definisjonen har mottatt kritikk. Kritikerne hevder at dersom en ser på den avhengige som en passiv deltaker i eget liv uten ansvar for egen avhengighet, fratrar man den avhengiges mulighet til å komme ut av avhengigheten (Lund et al., 2014).

Fekjær (2011) viser til at mange kan ha en forestilling om hvordan en rusavhengig ser ut. Dette bildet er ofte av en person som er utstøtt av samfunnet, og ser ut som en som bor på «gata». Det finnes noen av disse, men de aller fleste faller utenfor akkurat denne definisjonen. De offisielle diagnosesystemene har definisjoner på rusavhengighet. Men både «*narkoman*», «*alkoholiker*» og «*å ha et rusproblem*» er merkelapper som ofte blir brukt uten å sikte til bestemte diagnoser. I praksis så overlates man ofte til seg selv eller pårørende til å definere rusproblemet (Fekjær, 2011).

### **2.1.1 Hvordan kan avhengighet skapes**

I følge Lund et al. (2014) er ikke misbruk og avhengighet det samme. Misbruk kan ses på som et varselsignal for at faren for avhengighet er stor. Avhengighet er en fysisk tilstand hos brukeren, men den er ikke nødvendigvis i misbruk.

Som vist til tidligere beskriver Nakken (1996) at objekter eller opplevelser som kan skape avhengighet har en evne til å endre sinnstemningen til å bli mer behagelig. Det er dette som er grunnen for at folk kan bli avhengige av mat, alkohol, narkotika, spill, sex og lignende. En person kan også endre sitt avhengighetsforhold fra objekt til objekt, eller opplevelse til opplevelse. Dette kan være en fin måte å kjøpe seg litt tid på dersom det oppstår et ytre press om å kvitte seg med avhengigheten. Det skaper en illusjon av at problemet har blitt ordnet, eller er under kontroll. I virkeligheten er problemet fremdeles det samme. En rusavhengig som ikke har akseptert sin avhengighet ovenfor rus, kan under rehabilitering utvikle et

avhengighetsforhold til for eksempel mat. Han vil fremdeles være like emosjonelt isolert (Nakken, 1996).

Nakken (1996) viser videre til at den avhengige vil kunne se verden i et annet perspektiv enn før avhengighetsforholdet. Avhengighet er en tilstand som endrer folk på permanent basis. En avhengig under behandling må fortsette å gå på møter og følge behandlingsprogrammet etter behandlingen er slutt. At en person er under tilfriskning vil si at personen har akseptert sitt avhengighetsproblem og må jobbe med å kontrollere den avhengige personlighetsdelen. Avhengighet må oppfattes som en varig tilstand, da den tiltar i ulike grader i livet. Alle er utsatt for å danne et avhengighetsforhold, men i visse perioder i livet kan noen være mer utsatt enn andre. Dette gjelder spesielt etter større tap. Det kan være man har mistet noen man var glad i, at man har tapt status, tapt idealer og drømmer, mistet vennskap, forlater familien eller at man stilles ovenfor nye sosiale utfordringer. Ved å skape et avhengighetsforhold til noe, for eksempel narkotika, så vet de at stoffet kommer til å være der også i morgen (Nakken, 1996).

## 2.2 Selvhjelp

*«Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retningen en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv»* (Hutchinson, 2012, s. 107).

I følge Selvhjelp Norge bygger selvhjelp på å styrke den enkelte deltakers iboende ressurser. Det bygger på at deltakeren har erkjent sitt problem og skal delta aktivt og er motivert til å gjøre en endring. Selvhjelpsgrupper bygger på aktive deltakerroller, at alle skal delta på eget ansvar. Arbeidet bygger på åpenhet men ikke mer enn deltakerne er klar for eller vil. Videre kan selvhjelp defineres som at arbeidet bygger på å hente ressurser fra et erkjent problem, vekst innenfra og toleranse, respekt og likemannsprinsippet.<sup>2</sup>

Sjåfjell & Myhra (2015) viser til at det legges til rette for å snakke om fortrolige temaer i selvhjelpsgruppene. I mange tilfeller kan det oppleves enklere å snakke med mennesker man ikke har en nær relasjon til om egne vanskeligheter. Et sentralt trekk i selvhjelpsgruppene er anonymitetsregelen. Gruppen blir da en trygg plass hvor en kan dele erfaringer og refleksjoner. Man møter mennesker i lignende situasjon og gruppen blir et sted hvor man kan bearbeide egne problemer, utfordringer og mål gjennom refleksjon og analyse (Sjåfjell & Myhra, 2015). Bjerke (2011) hevder at selvhjelpsgrupper kan ha mulige fortrinn i forhold til

---

<sup>2</sup> [http://www.selvhjelp.no/no/Selvhjelp/Om\\_selvhjelp/Fellestrekk+i+all+selvhjelp.9UFRDQ07.ips](http://www.selvhjelp.no/no/Selvhjelp/Om_selvhjelp/Fellestrekk+i+all+selvhjelp.9UFRDQ07.ips)

andre hjelpeinstanser. Den som søker hjelp, og den som gir hjelp har samme referansepunkt. Dette kan føre til gjenkjenning og identifisering, som igjen kan redusere skyld og skam. Følelser som likeverd, gjensidighet og fellesskap bidra til å avstigmatisere problemet. Bjerke (2011) sier at selvhjelpsgrupper også har noe annet verdifullt, nemlig erfaringsbasert kunnskap. Selv om denne typen kunnskap er knyttet til et enkeltindivids subjektive opplevelser, kan det skape gjenkjenning hos andre. Gjennom å fortelle egne erfaringer kan man skape nye tanker og forståelser ved et problem. Ved å fortelle sin historie opplever de å bli en betydningsfull meningsbærer i fellesskapet. Dette kan oppleves som motiverende for mange. Navnet «selvhjelp» kan gi assosiasjoner om at man skal hjelpe seg selv. Det engelske begrepet «*mutual-aid groups*» som på norsk blir gjensidig-hjelp-grupper kan være et mer dekkende ord for selvhjelpsgruppene (Bjerke, 2011).

## 2.3 Motivasjon

Det sentrale begrepet i denne sammenheng er motivasjon. Jeg ønsker å vite mer om hvordan tidligere rusavhengige har opplevd motivasjon til å bli rusfrie gjennom selvhjelpsgruppen NA.

I følge Lillemyr (2007) tyr vi til begrepet motivasjon når vi skal forklare hvorfor vi har valgt en spesiell handling fremfor andre. Begrepet stammer fra psykologien og er en tilstand hos en person i forhold til en oppførsel eller aktivitet. Motivasjon har å gjøre med de kreftene som er årsaken til en aktivitet hos en person eller en gruppe. Den er også med på å holde aktiviteten eller oppførselen ved like. Når noen sier at de er motivert, kan dette bety at de er svært interessert i, finner mening i og ønsker å involvere seg i en aktivitet eller oppførsel.

Motivasjon er alt som influerer oss som ansvarlige og aktive mennesker. Det skapes en kraft og en retning for det vi foretar oss. Det vil påvirke hvem vi er, hvordan vi forblir i de rollene vi har og at vi stadig videreutvikler oss i den retningen vi ønsker. Motivasjon handler om hvordan vi ser på oss selv, og hvordan vi forstår oss selv (Lillemyr, 2007). Ryan et al. (2000) sier at motivasjon er trolig ikke et enhetlig fenomen. Et individ har ikke bare ulik mengde motivasjon, men også ulik type motivasjon.

### 2.3.1 Deci og Ryans selvbestemmelsesteori (SDT)

Deci & Ryan (1985) utviklet på 1970-tallet en motivasjonsteori som vektlegger samspillet mellom mennesket og menneskets kontekst til grunn for utvikling. I følge Deci & Ryan (2008) blir selvbestemmelsesteorien, heretter kalt for SDT, brukt på rekke områder som eksempelvis i arbeidslivet, parforhold, sport og helse.

Deci (1995) viser til at SDT har et humanistisk menneskesyn. I følge Deci & Ryan (2002) er mennesket opptatt av å utforske, utvikle og oppsøke nye utfordringer i omgivelsene. Videre viser Deci (1995) til at mennesket er aktivt for å inngå i en større sammenheng og for å utvikle seg gjennom å motta impulser fra omverden. Erfaringer og utvikling er et resultat av enkeltmenneskene og den sosiale konteksten. I denne sammenheng vil den sosiale konteksten til den rusavhengige være de andre rusavhengige i NA. Dersom samhandlingen er i overensstemmelse med individets verdier og valg, kan man si at den er selvbestemt. Men selv om de personlige målene om valg er oppfylt betyr ikke det at mennesket finner dette tilfredsstillende nok. Kriteriet er først nådd når mennesket har bestemt seg for hvordan målet skal nås. Ved å anerkjenne egne styrker og svakheter, være på vakt mot ytre kontrollerende krefter avgjør om et menneske føler at behovene blir tilfredsstilt. Man må være reflektert for å være selvbestemt (Deci, 1995).

Deci & Ryan (2002) er opptatt av at det ikke ligger en automatikk menneskets utvikling. Støtte og næring fra den sosiale konteksten må finne sted for å kunne få et effektivt samspill. De grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet må bli dekket. Dette vil jeg komme tilbake til senere. Deci (1995) viser til at krefter i omgivelsene enten kan fremme eller hemme utviklingen av motivasjon. Dersom de grunnleggende behovene ikke blir tilfredsstilt kan mennesket stagnere og demotiveres.

SDT er en makroteori som baserer seg på fem miniteorier. Deci & Ryan (1985) ønsket å se nærmere på hva som påvirket menneskets indre motivasjon, og for å klare dette behøvde de disse teoriene som til sammen utgjør grunnlaget for SDT.

Jeg har valgt å basere mitt teorigrunnlag på tre av miniteoriene som utgjør SDT.

- Basic Needs Theory

I følge Deci & Ryan (2002) identifiserer denne teorien hva i omgivelsene som fremmer eller hemmer menneskets utvikling og velvære. Det finnes tre psykologiske behov som er essensielle for utvikling av menneskets muligheter for vekst. Disse tre behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet. For at motivasjonen skal øke må alle tre behovene være tilfredsstilt (Deci & Ryan, 2002).

Deci & Ryan (2002) påpeker at behovet for kompetanse består av følelsen av å mestre samspill i egne omgivelser. Dette kan vedkommende oppleve gjennom å bruke egne iboende ressurser. Kompetanse i denne sammenheng trenger ikke bety evner, men en følelse av



mestring og selvtillit. Ved å oppleve å lykkes med utfordringer vil lede individet til å søke nye utfordringer ut i fra egen kapasitet (Deci & Ryan, 2002).

Behovet for autonomi viser til å selv bestemme egne handlinger. Handlingene utføres av fri vilje og en følelse av å ha et valg. Autonomi er det motsatte av kontrollert (Deci & Ryan, 2002).

I følge Deci & Ryan (2002) viser behovet for tilhørighet til å være knyttet til andre mennesker og egne omgivelser. Dette behovet viser til at man bryr seg om andre, men at andre også bryr seg om deg. Ryan & Deci (2000) påpeker at her kommer behovet for å internalisere. Det vil si at vedkommende tar til seg andre sine verdier for å føle seg knyttet til dem.

- Cognitive Evaluation Theory

Deci & Ryan (1985) beskriver hvordan den sosiale konteksten bidrar til å påvirke den indre motivasjonen. Deci & Ryan (2002) viser til at en indre motivasjon er noe som kommer innenfra hos et menneske, en naturlig aktivitet. I følge Deci & Ryan (1985) handler mennesker ut i fra en indre motivasjon som er i samsvar med egne valg og verdier. Siden handlingene utføres ut i fra personens egen vilje, kan handlingene oppfattes som belønning i seg selv. I følge Deci & Ryan (2002) vil konsekvensene av å gi en person som er indre motivert en belønning kunne svekke den indre motivasjonen. Forholdene som kan påvirke den indre motivasjonen er belønninger, tilbakemeldinger og kommunikasjon. Årsaken til dette kan være at følelsen av kontroll og eierskap til egne handlinger svekkes. Det samme gjelder følelsen av kompetanse som er knyttet til mestring. De viser til at reduksjon i disse faktorene svekker opplevelsen av autonomi (Deci & Ryan, 2002).

- Organismic Integration Theory

I følge Deci & Ryan (2002) må mennesker forholde seg til og utføre handlinger som ikke er indre motiverte. Ulike roller og sosiale krav vil påvirke motivasjonen. Belønninger i form av penger, godkjennelse eller å unngå straff kan motivere til å utføre en ytre motivert handling (Deci & Ryan, 2008). SDT hevder at ytre motivasjon kan ha variert grad av autonomi (Ryan & Deci, 2000). I følge Deci & Ryan (2002) kan man gjennom en internaliseringsprosess påvirke autonomien til vedkommende og igjen påvirke den ytre motivasjonen. For at et menneske skal internalisere en ytre interesse må vedkommende forstå interessens relevans og verdien av den for ens eget liv (Ryan & Deci, 2000). I miljøer som støtter behovene autonomi,

kompetanse og tilhørighet kan ytre interesser og verdier bli internalisert i integrert i mennesket.

Fokuset i SDT er det aktive mennesket og den sosiale konteksten. SDT viser til hvordan de grunnleggende behovene enten blir oppfylt eller ikke i møte med omgivelsene. Dersom behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er oppfylt vil et menneske kunne utvikle en autonom motivasjon. En selvbestemt motivasjon henger sammen med en indre motivasjon. En rusavhengig som opplever at behovene blir oppfylt i møte med NA, kan få en indre motivasjon til å bli rusfri.

### **2.3.2 Indre og ytre motivasjon**

For å kunne danne en forståelse om hva som kan skje med de tidligere rusavhengiges motivasjon i deres prosess mot å bli rusfri, finner jeg det viktig å gi en grundigere presentasjon av forskjellen på indre- og ytre motivasjon.

Deci (1971) utførte eksperimentell forskning på indre motivasjon. Han forsket på en gruppe mennesker som skulle løse en oppgave under varierende forhold (belønning, ikke belønning). Etter en periode opplyste forskeren deltakerne om at de ikke vil bli bedt å arbeide med oppgaven mer. Deltakerne blir så forlatt i rommet uten forstyrrende elementer. Dette er en måte å se om deltakerne begynner å arbeide med oppgaven når det ikke er noen ytre faktorer som tilsier at de skal det. Deltakerne som begynte å jobbe med oppgaven gjorde dette fordi de ønsket å løse oppgaven, ikke fordi de fikk belønning eller unngikk straff. Annen forskning viser i følge Deci & Ryan (1985) at trusler, deadlines, evalueringer og påkrevde mål minsker den indre motivasjonen, og går på den ytre motivasjonen. Valgfrihet, aksept av følelser, muligheter for selvkontroll er følelser som legger til rette for autonomi og indre motivasjon.

Deci (1975) sier at den indre motivasjonen blir styrt av handlinger som vedkommende ønsker å gjøre fordi det gir dem en innvendig glede. En indre motivasjon kan ha utspring fra to behov. Det første er et behov for stimuli. Deci (1975) påpeker at dersom et menneske ikke opplever å bli stimulert nok kan det få en opplevelse av at livet er kjedelig. Dette gjør at mennesket søker utfordringer og aktiviteter slik at vedkommende kan føle seg kompetent og selvbestemmende. Det andre behovet involverer erobrende utfordringer eller å redusere uoverensstemmelse. Ved å mestre disse utfordringene vil vedkommende oppleve å føle seg kompetent og selvbestemmende. Deci & Ryan (1985) viser til at mennesker som er indre motiverte til en handling er mer kreative, problemløsende, har bedre prestasjon og er mer

positive. Indre motivasjon henger sammen med god psykisk og fysisk helse. En indre motivasjon kan få et menneske til å føle seg stolt, nysgjerrig og gir en genuin glede av å utføre en handling. Videre hever de at den indre motivasjonen er den viktigste motivasjonen et menneske har.

Deci & Ryan (1985) definerer ytre motivasjon en oppførsel som blir kontrollert av ytre press, belønning eller straff. Mennesker som er ytre motivert kan oppleve at de gjør en handling i frykt for å bli straffet, eller i håp om å få en belønning. Felles for mennesker som er ytre motivert er at de velger løsninger som gjør at de oppnår målet raskest mulig.

### **2.3.3 Abraham Maslows motivasjonsteori**

Abraham Maslow (1970) var uenig med eldre behavioristiske motivasjonsteoriene som hevdet at behovstilfredsstillelse og likevekt var målet for motivert atferd. Maslow stilte spørsmål til hva som skulle til for å være et godt menneske, hva et menneske var i stand til og hva som gjorde et menneske lykkelig og tilfredstilt. Han dedikerte livet sitt til å forske på mennesker som var psykologisk friske. Han hevdet at mennesket hadde kommet såpass langt innenfor den biologiske utviklingen, at mennesket nå hadde ansvaret for egen evolusjon (Maslow, 1970).

Maslow var den første som introduserte en vekstteori om menneskelig motivasjon. Denne teorien stod i sterk kontrast med den tradisjonelle behavioristiske tenkningen (Helgesen, 2008). Utgangspunktet for den humanistiske motivasjonsteorien er at mennesket er født med en rekke medfødte eller lærte behov. Atferden blir motivert av ønske om å oppnå personlig vekst. Dette presenterte Maslow gjennom en hierarkisk behovspyramide som skulle presentere menneskets behov (Maslow, 1970). Pyramiden ble delt inn i fem ulike behov.

- Fysiologiske behov

For at et menneske skal få dekket sitt fysiologiske behov må kroppen være i homeostase. Vedkommende må få nok mat og drikke, nok søvn og være varm (Maslow, 1970).

- Trygghetsbehov

I dagens samfunn er mennesket beskyttet til en viss grad mot ville dyr, kriminalitet, krig, kaos og tyranni. Mennesket søker derfor en annen form for sosial trygghet. Dette kan være i form av religion eller andre verdens filosofier som gir vedkommende en trygghet (Maslow, 1970).

- Behov for sosial tilhørighet

Mennesket har et behov for å bli elsket og tilhøre et fellesskap. Når dette behovet ikke er til stedet vil vedkommende søke etter relasjoner. Dette kan være religiøse grupper, studiegrupper og til og med kriminelle grupper (Maslow, 1970).

- Behov for respekt og aktelse

Med dette behovet menes menneskets behov for selvrespekt og respekt fra andre.

Vedkommende søker etter å føle seg sterk, verdig og nyttig (Maslow, 1970).

- Selvaktualisering

Maslow hevder at dersom alle behovene under er tilfredsstillt så vil det dukke opp et nytt behov. Dette behovet består av at vedkommende ønsker å gjøre det han eller hun er «*skapt*» for å gjøre. Eksempler på dette kan være musikere som lager musikk eller kunstnere som maler (Maslow, 1970). Maslow viser til at selvaktualiserte mennesker verdsetter seg selv, andre og livet høyt. De har en evne til å knytte sterke og nære relasjoner med andre mennesker (Helgesen, 2008).

I følge Helgesen (2008) ble denne pyramiden senere videreutviklet av Maslow, og fikk tre nye behov:

- Behov for kunnskap, utforsking og forståelse
- Behov for symmetri, orden og skjønnhet
- Selvoverskridelse

Av disse tre behovene finner jeg selvoverskridelse som mest relevant i denne sammenheng. Med selvoverskridelse menes et behov for å kunne søke etter åndelige krefter for å selv kunne vokse som et menneske (Helgesen, 2008).

Maslow sin motivasjonspyramide viser til humanistenes viktigste fokus, nemlig selvet (Helgesen, 2008). Teorien har fått en del kritikk. Flere hevder at selvaktualisering er et vanskelig begrep og at det defineres ved egenskaper som er vanskelig å måle. Kritikken gjelder også hans hierarkiske pyramide, da de mener at rekkefølgen hans virker noe tilfeldig. Maslow kritiseres for å vektlegge sosiale relasjoner for lite, da nyere forskning innenfor

humanistisk tradisjon påpeker at et rikt sosialt nettverk spiller en nødvendig rolle i søken mot selvaktualisering (Helgesen, 2008).

Maslow (1970) viser til en hierarkisk behovspyramide hvor mennesket blir motivert til å tilfredsstille behov for å videre danne nye behov. Denne motivasjonsteorien kan man se nærmere på når det gjelder rusavhengige. Ved å tilfredsstille ulike behov, kan det være interessant å se om nye behovene vokser frem slik som Maslow viser til.

### **2.3.4 Albert Banduras sosial-kognitive læringsteori**

I sin sosial-kognitive læringsteori er Bandura opptatt av at mennesket lærer gjennom forsterkninger (Imsen, 2000). Jeg forstår denne læringsteorien som en måte rusavhengige kan oppleve mestring på i en sosial kontekst, som igjen kan påvirke motivasjonen til å bli rusfri.

I følge Imsen (2000) hevder Bandura at det måtte foreligge en forsterkning til grunn for at læring skulle kunne finne sted. Han mente at individet er i stand til å gjenkalle tidligere opplevelser gjennom å ha sett og observert hva andre har gjort. Med andre ord så betyr det at individet lærer også av å observere andres feil, ikke bare egne (Imsen, 2000).

Imsen (2000) skriver videre at Bandura mente det var god læring å imitere andre. Det ligger fire hovedprosesser bak observasjonslæring. Den første er oppmerksomhet. Individet må rette oppmerksomheten sin mot det som virker viktig eller interessant. Det andre er hukommelse. Individet kan ikke imitere en oppførsel dersom den ikke husker hva som ble gjort. Det tredje er gjennomføring av atferd. I denne delen av læringen trenger personen en indre forestilling om hva som skal etterlignes. Dersom personen sliter med å gjennomføre atferden selv, kan han eller hun få hjelp av en veileder. Mens fjerde og siste er motivasjon- og forsterkningsprosessen. Personen kan få belønning for arbeidet, eller oppleve at egen atferd var såpass bra at en ikke trenger en vurdering fra andre. Dersom personen har oppnådd et krav eller en standard som er ønsket, kan dette være belønning i seg selv (Imsen, 2000).

Den sosial-kognitive læringsteorien kan være interessant å se på i forbindelse med mestringsmotiv og motivasjon. Ved å kunne overføre læring til andre ved at de observerer og gjenkjenner atferd, samt får veiledning av andre til å mestre ønsket atferd kan dette føre til at individet opplever mestring, samt økt motivasjon til å jobbe videre mot et hovedmål, som i denne sammenheng er å bli rusfri.

### 2.3.5 Albert Banduras motivasjonsteori

Bandura (1997) har også utviklet motivasjonsteorien «*self-efficacy*». Denne teorien handler om mennesket og deres tro på egne evner. Denne motivasjonsteorien kan forstås ved å se på de tidligere rusavhengiges selvtillit i forhold til egne evner, og hvordan motivasjonen kan endre seg i takt med troen på at vanskelige utfordringer kan mestres.

Bandura (1997) er opptatt av at det er ulikheter i folks personlighet som forklarer hvorfor mennesker kan reagere ulikt på samme utfordring. Aktiviteten blir styrt av vedkommende sin motivasjon. Mennesker som har høy tro på egen mestring utøver høyere risiko og gir seg selv større og mer utfordrende oppgaver. De guider seg selv gjennom de vanskelige oppgavene ved å visualisere suksess i stedet for nederlag, og konsentrerer seg om selve oppgaven og ikke seg selv. Mennesker med høy tro på egen mestring er mer motstandsdyktige til nederlag og tilbakefall (Bandura, 1997).

I følge Bandura (1997) er det ikke tankene som skaper stress, men en manglende evne til å skru dem av. Folk med høy tro på egen mestring har en større evne til å slappe av, roe seg ned og søke støtte hos venner og familie. Høy tro på seg selv og egen mestring tiltrekker tiltro fra andre, som igjen forsterker egen tro på mestring. Videre hevder Bandura (1997) at mennesker som har lav tro på egen mestring, prøver å unngå aktiviteten. De søker ikke nye utfordringer i frykt for å feile. De har liten tro på suksess og fokuserer på hvor vanskelige oppgavene er og konsekvensene av nederlag. De følte seg ute av stand til å flytte fokuset bort fra negative tanker og opplevde gjentatte episoder med depresjon. Lav tro på egen mestring kan føre til svekket håp, som igjen resulterer i svakere tro på seg selv. Dette er en negativ sirkel som gjør det vanskelig å bygge opp egen tro på mestring. De møter motgang ved å legge inn minimalt med innsats eller å gi opp, samtidig som de kommer seg mer langsomt fra nederlag. En person med liten tro på egen mestring går ofte i en offerrolle når det gjelder negativt stress (Bandura, 1997).

Rusavhengige kan gi uttrykk for at et rusfritt liv nærmest er umulig. Mange rusavhengige kan ha prøvd å bli rusfri i en årrekke, og mange rusavhengige kan gå inn i behandling uten en indre motivasjon til å bli rusfri. Ved å se på Banduras (1997) motivasjonsteori ser man nødvendigheten av å bygge opp den rusavhengiges tro på seg selv.

### 2.3.6 Mestringsmotiv og motivasjon

Jeg vil nå beskrive hvordan jeg forstår mestringsmotivet i denne sammenheng. Ved å oppleve mestring kan man bli motivert. Mestring og motivasjon kan påvirke hverandre i positiv retning. Rand (1991) beskriver at mestring kan forstås ut i fra de forventningene som har blitt bygget opp i forhold til en vurdering av egne prestasjoner. Rand (1991) påpeker at egne forventninger er viktig i dette begrepet. Ved å ha et motiv om mestring kan man forklare det som å ha et ønske om å gjøre ting så raskt og bra som mulig. Og samtidig klare dette på egenhånd. Det forekommer også ofte et ønske om å vise seg overlegen i forhold til andre dersom det gjelder konkurranser. Ofte så kan en dele motivet for mestring inn i to ulike motiver: et tilnærming- og et unnvikelsesmotiv. Det ene mestringsmotivet blir motivert av suksess, mens det andre blir motivert av å unngå nederlag og mislykkethet (Rand, 1991).

Mange rusavhengige som oppsøker NA kan ha et ønske om å bli rusfri. De kan bli motivert av å kunne oppnå suksess, å bli rusfri. Mens andre rusavhengige kan bli motivert til mestring for å unngå nederlag og mislykkethet. Ved å se på om mestring kan påvirke selvtilliten, samt motivasjonen til de tidligere rusavhengige kan bidra til verdifulle funn.

### 2.3.7 Aron Antonovskys salutogeneseteori

Renolen (2008) viser til at tidligere forskning som har blitt gjort på helse har hovedsakelig handlet om hvorfor man blir rammet av sykdom og sårbarhet. I den senere tid har det blitt rettet mer fokus på de iboende positive kreftene et menneske har. I stedet for å se på hva som gjør oss syke, har Antonovsky (2012) slik som Maslow (1970), forsket på hva som holder mennesket friskt. Antonovsky utviklet en stressmestringsteori som han kalte en salutogeneseteori (Renolen, 2008). Salutogeneseteorien kan i denne sammenheng forstås gjennom å se om de tidligere rusavhengige opplever en forståelse av egen livssituasjon.

Aron Antonovsky (2012) sin salutogeneseteori fokusere på hvordan man kan fremme menneskets aktive evne til tilpasning i stressede omgivelser. Salutogeneseteorien gir oss en grunnleggende beskrivelse av hvordan et menneske kan oppleve mestring og motivasjon gjennom det Antonovsky kaller en «*opplevelse av sammenheng*», heretter omtalt som OAS. I følge Langeland (2014) utviklet Antonovsky salutogeneseteorien som en motvekt til patogeneseteorien. Patogenese vektlegger risikofaktorer og årsaker til ulike sykdommer, mens salutogeneseteorien fokuserer på hvilke ressurser som bidrar til at noen mennesker opprettholder og utvikler bedre helse til tross for store utfordringer. I motsetning til patogenese som beskriver mennesker som friske eller syke, definerer salutogenese helse i ulik

grad. Patogenese ser på stress som sykdomsbelastende, mens salutogenese ser på stress som mulig helsefremmende (Langeland, 2014).

Antonovsky (2012) sin salutogeneseteori er mest kjent for begrepet OAS. OAS er en grunnleggende holdning som uttrykket om vedkommende opplever stimuli fra indre eller ytre omgivelser som forståelig eller som uforståelig støy.

- Komponenten *begripelighet* betyr i hvilken grad man opplever at stimuli som man utsettes for i det indre- eller ytre miljø er kognitivt forståelig. Det er velordnet, sammenhengende, strukturert og klar informasjon. Det er ikke støy som kan oppleves som kaotisk, uorganisert, uventet, uforståelig. De som opplevde det motsatte, og som har lav OAS, hevdet at de ble utsatt for ting som de ikke skjønnte sammenhengen av. De mente de var ulykkesfugler, og at de kom til å være det resten av livet (Antonovsky, 2012).
- *Håndterbarhet* er den andre komponenten. Denne definerer hvilken grad man opplever at man har tilstrekkelig med ressurser for å kunne takle de kravene som blir stilt. Har man en sterk opplevelse av håndterbarhet føler man seg ikke som et offer for omstendighetene eller at livet er urettferdig. Livet går opp og ned, men man føler at man er i stand til å takle det og gå videre (Antonovsky, 2012).
- Komponenten *meningsfullhet* handler om man forstår livet rent følelsesmessig, at man føler at noen av problemene er verdt å bruke krefter på og ikke belastninger som man helst ville vært foruten. Meningsfullhet er et uttrykk for begrepets motivasjonselement. Mennesker med høy OAS vil ha livsområder som er viktige for dem, mens mennesker med lav OAS opplever ikke noe som spesielt viktig. Det betyr ikke at en person med høy OAS vil glede seg om nærstående død, alvorlig operasjon eller oppsigelse. Det betyr at personen ville prøvd å finne en mening med det som skjer, villig til å ta utfordringen og gjøre sitt beste for å komme igjennom det på en anstendig måte (Antonovsky, 2012).

Antonovsky (2012) påpeker at OAS bestemmer hvordan vedkommende mestrer hverdagens stress på en måte som gjør at vedkommende opprettholder og fremmer helsen. Han hevdet at personer med nære bånd til andre, har lettere for å løse opp spenning enn dem som mangler nære relasjoner. Sosial støtte er ofte tilstrekkelig for å kunne være en motstandsressurs.

Antonovsky (2012) viser til at nære emosjonelle bånd er særdeles viktig. Dersom



vedkommende vet at et sosialt nettverk er tilgjengelig, kan dette være en motstandsressurs i seg selv.

I følge Langeland (2014) så Antonovsky på egoidentitet som en ressurs på vedkommende sitt emosjonelle nivå og at det handler om måten personen ser på seg selv. Videre er kunnskap og intelligens en kognitiv ressurs. Kunnskap gir personen innsikt, og dermed kommer bevisste valg i fokus. Bevisste valg fremmer en opplevelse av mestring. Kultur er en annen ressurs som kan styrke OAS gjennom å sette mennesker i sosial deltakelse. Kontinuitet, oversikt og kontroll er motstandsressurser som bestemmes av samfunnet og kulturen som personen befinner seg i. Religion og verdier er motstandsressurser som gir retning og mening i livet. Fysiske motstandsressurser kan være god fysikk og et sterkt immunsystem. Materielle verdier er motstandsressurser i form av mat, klær, penger og bolig. Til slutt nevner Antonovsky gode mestringsstrategier som fleksibilitet og rasjonalitet (Langeland, 2014).

Antonovskys salutogeneseteori bygger på kunnskap om hvordan man kan styrke og bedre helsen. Det skal gis oppmerksomhet til hvordan man opplever egen helse, samt sykdom (Jormfeldt, 2011). Dette betyr at man skal definere helse som det ene ytterpunktet og helsesammenbrudd på det andre ytterpunktet (Langeland & Vinje, 2013). Videre påpeker Antonovsky at man bør fokusere på individets historie i stedet for individets diagnose. Ved å vektlegge individets livssituasjon kan man finne ressurser som kan bidra til mestring og bedring. Å se på et individ som en person og ikke en diagnose kan unngå stigmatisering (Langeland et al., 2007).

### **2.3.8 Empowerment**

Empowerment er et viktig begrep å definere i denne sammenheng fordi det kan være interessant å se om empowerment kan påvirke motivasjonen til de tidligere rusavhengige. I følge Askheim (2007) stammer begrepet fra det engelske ordet «*power*». Power kan bety både styrke, kraft og makt. Begrepet empowerment betyr med andre ord at personer kan opparbeide egen styrke og tro på at de er gode nok til å komme ut av en vanskelig livssituasjon, som i dette tilfellet rusavhengighet. I dag brukes begrepet om grupper som har havnet i avmaktssituasjoner. Rusavhengige er en av disse gruppene. Utgangspunktet er å styrke gruppene, samt enkeltindividet til at de kan få kraft og motivasjon til å endre livssituasjonen sin. Et av poengene er å skape bevissthet hos enkeltindividet om sammenheng mellom egen

livssituasjon, om samfunnsmessige forhold og om andre i lignende situasjoner som også opplever et avmaktspromblem. Bevisstheten skal skape grobunn for endring (Askheim, 2007).

Sjåfjell & Myhra (2015) påpeker at selvtillit, selvbilde, kunnskap og ferdigheter er noen av de nødvendige elementene som kreves for å kunne realisere prosesser av empowerment.

Selvstyrking og egenkraftsmobilisering er andre begreper man kan knytte opp mot empowerment. Det handler om noe som kommer fra enkeltindividet, man kan se på dette som motivasjon til å gjøre en endring. Man kan ikke få empowerment av andre, det er noe man må skape selv. Det er en individuell prosess som kreves av et enkeltindivid som ønsker å få livet på plass igjen. Selv om man ikke kan få empowerment, kan man få støtte og veiledning gjennom prosessen (Sjåfjell & Myhra, 2015).

I følge Vederhus (2010) kan det å ha en rusavhengig for lenge i offentlig behandling resultere i at vedkommende blir en passiv mottaker som forventer at andre skal ordne ting for dem selv. I selvhjelpsgrupper blir problemet sett på i et annet lys. Problemet blir sett på som en mulig ressurs, og en mulighet til å hjelpe andre å bli kvitt samme problem. Deltakeren vil vekselvis motta og gi hjelp. Denne hjelperrollen og prinsippet om gjensidighet vil være positivt for selvbildet til den rusavhengige. Alle får en mulighet til å bidra. Selvhjelpsgruppen ønsker at motivasjonen og endringen skal skje hos den enkelte, og når positive endringer begynner å tre frem påvirker dette selvbildet til den enkelte (Vederhus, 2010).

## 2.4 NA

For å belyse problemstillingen min, finner jeg det relevant å presentere NA i denne sammenheng. Som jeg beskrev innledningsvis i kapittelet ønsker jeg å vise til hva NA kan tilby rusavhengige.

I følge Bjerke (2011) var det amerikanerne Bill Watson og Bob Smith som var de to første til å oppdage «hjelperterapi-prinsippet». De møttes for første gang i 1935 og begge hadde utallige institusjonsopphold bak seg. Begge ble erklært håpløse tilfeller av alkoholisme av fagfolk. Da de to mennene ble kjent med hverandre oppdaget de at de klarte å holde seg rusfri ved å møtes og utveksle felles erfaringer. Det de ikke visste den gangen var at de hadde kommet på sporet av hvordan å kunne behandle rusavhengighet. Rehabiliteringen var smittsom, på en positiv måte. Ved å delta i sosiale relasjoner og møte mennesker i samme situasjon oppstod det som senere utviklet seg til å bli Anonyme Alkoholikere (Bjerke, 2011). Anonyme Alkoholikere vil heretter bli kalt AA.

I følge NAs hjemmeside er NA en selvhjelpsgruppe som sprang ut av AA på 1940-tallet. Gruppen blir beskrevet som et fellesskap av kvinner og menn som har rusmidler som hovedproblem. De rusavhengige i tilfriskning møtes jevnlig for å hjelpe hverandre å holde seg rusfrie. NA mener at nøkkelen til suksess er at rusavhengige arbeider med rusavhengige. Det finnes ingen leger, terapeuter, psykologer eller andre medisinske tjenester i NA. Den primære tjenesten som ytes er gruppemøter. Hvert gruppemøte blir drevet av prinsipper som gjelder for hele organisasjonen. Disse prinsippene kalles de tolv trinn og tolv tradisjoner. Trinnene gjelder for den enkelte og består i å innrømme at rusen er et problem, søke hjelp, selvransakelse, konfidensiell samtale om bevisstgjøring av trinnene, be om tilgivelse til de en har skadet og såret på veien, samt arbeide med andre som er under tilfriskning. Tradisjonene består i regler for å holde gruppen sunn og balansert.<sup>3</sup> Både trinnene og tradisjonene vil bli presentert senere i kapittelet.

Fekjær (2011) viser til at NA er en av verdens største og eldste selvhjelpsgruppe. Gruppen har mer enn 58 000 møter i uken i mer enn 131 land. De første møtene fant sted i California og etter hver til andre større byer i Nord-Amerika. I 1978 kom boken «Basic Text», som er NAs egen litteraturbok. Siden den tid har gruppen vokst raskt. Den finnes nå i til Brasil, Colombia, Tyskland, Irland, Japan, New Zealand og Storbritannia. Antall grupper ble tredoblet etter at boken ble utgitt. NA er i dag godt etablert og vi finner grupper i Europa, Amerika, Australia, New Zealand, Det indiske kontinent, Afrika, Midtøsten og Øst-Europa (Fekjær, 2011).

I følge NAs hjemmesider er deres visjon at ethvert menneske i verden få mulighet til å få oppleve deres budskap på eget språk og i egen verdensdel. NA ønsker at ethvert menneske skal få mulighet til å finne en ny måte å leve på og at mennesker som blir inspirert til tilfriskning skal få oppleve åndelig vekst. De ønsker at NA skal bli respektert som tilfriskningsprogram og få universal anerkjennelse. Videre ønsker de at tillit, ærlighet og velvilje skal være grunnlaget for NA.<sup>4</sup>

#### **2.4.1 Hva kan NA tilby?**

På NAs hjemmesider kan man lese videre at et medlemskap i NA er åpent for alle rusmisbrukere, uansett hvilket rusmiddel som brukes. Det finnes ingen sosiale, religiøse, økonomiske, rasebestemmende, etniske, nasjonale, kjønnsmessige eller statusmessige restriksjoner i gruppen. NA fører ingen medlemsregister og tar heller ingen avgifter. De som

---

<sup>3</sup> <http://nanorge.org/om-na/>

<sup>4</sup> <http://nanorge.org/service/>

ønsker kan bidra med små pengebidrag, men det er ingen forpliktelser bak dette. NA er et fellesskap for menn og kvinner som har rusmidler som et hovedproblem. De møtes jevnlig for å hjelpe hverandre å holde seg rusfri.<sup>5</sup>

I følge Fekjær (2011) er gruppemøter den primære tjenesten som tilbys av NA. Gruppene drives på like prinsipper som gjelder for hele organisasjonen. Møtelokaler leies ofte av religiøse, offentlige eller frivillige organisasjoner og møtene blir holdt av medlemmene selv. NA tror selv at nøkkelen til suksess er at rusavhengige arbeider med rusavhengige. Selve kjernen i NA er de tolv trinn som er tilpasset fra AA. Trinnene består av:

- å innrømme at en har et problem
- søke hjelp
- selvransakelse
- prate konfidensielt med noen om hva man finner
- gjøre opp for seg
- å arbeide med andre rusavhengige som ønsker tilfriskning

Det legges også vekt på en «*åndelig oppvåkning*». Gruppen er ikke religiøs og oppfordrer hvert enkeltmedlem til en individuell forståelse av begrepet. Det som skjer utenom gruppemøtene er opp til det enkelte medlemmet (Fekjær, 2011).

#### **2.4.2 Tradisjoner og trinn**

I følge NA selv er de en selvstyrt gruppe. Dersom to medlemmer ønsker å trekke seg ut av gruppen for å starte sin egen gruppe, kan de gjøre det. Dette er lov så lenge de følger gruppens tolv tradisjoner. De tolv tradisjonene er gruppens «*regelverk*» på hvordan NA-gruppene skal holdes. Følger gruppen disse tradisjonene vil gruppen være sunn og i balanse. Så lenge båndene som holder medlemmene sammen er sterkere enn de som ønsker å rive seg fra, har gruppen det godt. NAs tradisjoner kan ikke forhandles ved. Likevel skriver NA på sine hjemmesider at problemer i gruppen vil oppstå. Enten det er kommunikasjonsproblemer, problemer med medlemmer i grupper eller ulike meninger. Ved å holde fast på tradisjonene vil NA kunne unngå en del fallgruver, selv om de ikke klarer å holde seg borte fra alle. NA hevder at tradisjonene vil beskytte den enkelte mot indre og ytre krefter som kan ødelegge den enkelte. NA ønsker at de ulike gruppene har ulike personligheter. Dette gir rom for at flere kan føle seg hjemme og finne sin tilhørighet i gruppen. Felles for alle gruppene er å få de

---

<sup>5</sup> <http://nanorge.org/om-na/>

avhengige i tilfriskning. Alle medlemmer kan gå på møter hvor de vil, alt etter når det passer for den enkelte.<sup>6</sup>

**De tolv tradisjoner er:**

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning avhenger av NA-enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes det bare en eneste autoritet, en kjærlig Gud slik Han får uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de styrer ikke.
3. Den eneste betingelse for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som angår andre grupper eller NA som helhet.
5. Hver gruppe har kun et hovedformål – å bringe budskapet til den rusavhengige som fortsatt lider.
6. En NA-gruppe bør aldri gå god for, finansiere eller låne NA navnet til noe beslektet formål eller utenforstående foretak, ellers kan problemer med penger, eiendom eller prestisje skille oss fra vårt hovedformål.
7. Hver NA-gruppe bør være helt selvforsørget og avslå bidrag utenfra.
8. NA bør alltid forbli ikke-profesjonelt, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. NA som sådan bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceråd eller komiteer direkte ansvarlige overfor dem de tjener.
10. NA har ingen mening om utenforliggende spørsmål, derfor bør NA-navnet aldri trekkes inn i offentlig strid.
11. Vår holdning i forhold til offentligheten er basert på tiltrekning heller enn fremhevning. Vi bør alltid bevare personlig anonymitet på slike nivå som presse, radio og film.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle våre tradisjoner, og minner oss alltid om å sette prinsipper foran personligheter.

NA påpeker at gruppene har de tolv tradisjoner å forholde seg til, mens den avhengige har de tolv trinn. De tolv trinnene, som blir beskrevet under, er prosessen den enkelte skal jobbe med

---

<sup>6</sup> <http://www.na.org/?ID=ips-nr-nr-trads>

gjennom hele tilfriskningsprosessen. Hvert trinn inneholder en rekke spørsmål som den avhengige skal svare på, disse spørsmålene vil ikke bli presentert under. Den avhengige går gjennom disse spørsmålene alene, men kan få hjelp av sponsor dersom vedkommende sliter med å finne svar. De skal jobbe med hvert enkelt trinn, gå tilbake til trinnet dersom behov og lære seg selv å kjenne på en ny måte.<sup>7</sup>

**De tolv trinnene:**

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet Ham.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.
6. Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil.
8. Vi laget en liste over alle personer vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.
9. Vi gjorde opp direkte overfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi feilet innrømmet vi det med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet Ham, og ba bare om kjennskap til Hans vilje.
12. Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse prinsippene i alle våre livsforhold.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> <https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/nr/NR1164.pdf>

<sup>8</sup> <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/nr/NR1600.pdf>

### 2.4.3 NAs gruppemøter

På NAs hjemmeside kan man lese at årsaken til at gruppemøtene blir betegnet som primærtjenesten er fordi gruppemøtene utgjør den største delen av det NA tilbyr. Likevel finnes det mer ved NA enn bare gruppemøter. Medlemmene i gruppen arrangerer kino, byturer, fjellturer og treningsaktiviteter for å nevne noen av tingene som skjer utenfor møtene. I noen NA fellesskap har de inngått avtaler om å holde seg til egne grupper. De får egne «hjemmegrupper». Det vil si at de ikke går på andre møter andre steder. Det er ingen regler om at en må gjøre dette, men det kan være med på å gi et trygt grunnlag under tilfriskning. En «hjemmegruppe» kan forsterke gruppen i form av sterkere bånd mellom medlemmene og gi nykommerne en trygg gruppe å komme til. Selv om det er mange som benytter normen om «hjemmegrupper», så er det i noen områder helt ukjent. Gruppene og medlemmene kan selv bestemme hva som passer best for dem. Det viktigste er at gruppen følger de tolv tradisjonene og at medlemmene har en god gruppe å komme til.<sup>9</sup>

I NA anbefaler de at nykommere finner seg en sponsor. Å ha en sponsor betyr at en nykommer får en relasjon med en som er mer erfaren og etablert i NA. Nykommeren, sponsoren, må spørre sponsoren om han eller hun ønsker å gå inn i en relasjon. Da kan han få både et ja og et nei. I denne relasjonen hjelper begge hverandre i tilfriskningen. Men en kan si at sponsoren blir en «fadder» for nykommeren. Man kan ringe sponsoren sin når som helst og spørre om råd eller hjelp. En sponsor trenger ikke være en venn, men en person en kan dele ting med som en føler er ukomfortabelt å dele med andre på møtene. Noen trenger hjelp til å jobbe med trinnene, mens andre trenger hjelp til andre ting. En sponsor er ikke en terapeut, men helt enkelt en rusavhengig som ønsker å hjelpe en annen rusavhengig.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/nr/NR1600.pdf>

<sup>10</sup> <http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/nr/NR3111.pdf>

### 3.0 Metodekapittel

Hensikten med forskningen er å finne svar på problemstillingen min «*Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?*» For å kunne svare på denne problemstillingen finner jeg det naturlig å undersøke empirisk og la informantene selv fortelle om egne erfaringer med å bli rusfri. Jeg valgte kvalitativ metode fordi jeg ønsker å komme innpå informantene. Jeg ønsker å høre hvordan tidligere rusavhengige selv sier at de har opplevd motivasjon gjennom NA til å bli rusfrie.

I dette kapittelet kommer jeg til å presentere de valgene jeg har tatt gjennom hele forskningsprosessen. Jeg kommer først til å presentere min vitenskapsteoretiske tilnærming før jeg går over til selve metoden jeg har brukt.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk tilnærming

I følge Malterud (2004) bygger kvalitativ metode på menneskelige erfaringer og fortolkninger. Målet for forskningen er å studere sosiale fenomener, som i denne forskningen vil være motivasjonen som har blitt påført de tidligere rusavhengige gjennom NA. Jeg skal først gi en kort innføring i hva en fenomenologisk tilnærming- og et hermeneutisk vitenskapssyn er, før jeg presenterer hva det har å si for forskningen min.

Thornquist (2012) skriver at fenomenologi betyr «*det som viser seg*» og «*lære*».

Grunnleggeren av fenomenologien, Edmund Husserl, var opptatt av å forstå kunnskapen i seg selv, dens natur og vilkår. Husserl ønsket å forske på måten fenomener ble presentert for bevisstheten. Han sa at dersom man ønsket å studere verden måtte man først gå gjennom bevisstheten. Husserl beskrev det slik: «*For det første, verden kan aldri bli annet enn verden slik den fremstår i vår bevissthet. Vi kan aldri vite om det fins en verden hinsides vår bevisste erfaring. For det andre: Bevisstheten er nødvendigvis «internasjonal», det vil si det er selve bevissthetens natur at den er bevisst noe eller noen. En kan ikke være bevisst uten å være bevisst noe*» (Thornquist, 2012, s. 84).

I denne studien ønsker jeg å ta del i de tidligere rusavhengiges «*livsverden*». Med dette mener jeg den verdenen som de har fortrolighet til og erfaring med. Jeg ønsker å studere deres erfaringer med å oppleve motivasjon gjennom NA. Ved å forske med en fenomenologisk tilnærming legges det vekt på fylldige og erfaringsnære beskrivelser. Dette vitenskapssynet oppfordrer til åpenhet.



Videre kommer jeg til å ha et hermeneutisk vitenskapssyn. I følge Thornquist (2012) betyr hermeneutikk «å forstå», «fortolke», «tolke», «utlegge» og «tyde». «Forståelse er noe helt fundamentalt og ureduserbart, noe som ligger til grunn for at vi oppfatter noe som noe. Forståelsen er til stedet når vi leser, arbeider, lager noe, løser problemer, gjør eksperimenter osv. Forståelse står altså i en slags motsetning til «tom stirren» (Thornquist, 2012, s. 141).

Thagaard (2011) viser til at hermeneutikkens objekter først og fremst er tekster. I denne sammenheng vil hermeneutikkens objekt være datamaterialet jeg har samlet inn. Det er viktig at jeg holder meg objektiv i forhold til empirien og unngå feiltolkninger og misforståelser. Hermeneutikken skal hjelpe meg til å ta rett fortolkninger i datamaterialet jeg har samlet inn. Jeg skal komme med tanker om hva informantene kan ha ment med utsagnene sine og hva handlingene deres kan ha betydd. Thagaard (2011) påpeker at det kan oppleves utfordrende å fortolke informantenes handlinger gjennom noe dypere enn det åpenbare. Det finnes ingen sannhet, og fenomener kan tolkes på ulike måter.

Gilje & Grimen (2013) viser til at et av menneskets særtrekk er at de tillegger egne handlinger og andre fenomener mening. Mennesket har en oppfatning av hvem de selv er, samt en oppfatning av hvem andre tror de er. Dette er med på å bestemme hvordan samfunnet oppleves for den enkelte. Dersom jeg som forsker ikke tar stilling til informantenes fortolkning av seg selv og andre, kan jeg gå glipp av verdifull informasjon. Det blir vanskelig å fortolke informantenes handlinger dersom jeg ikke forstår hvordan de fortolker verden. Å tolke andres fortolkning kaller Gilje & Grimen (2013) dobbelhermeneutikk.

Innenfor fenomenologi og hermeneutikk er det de tidligere rusavhengiges subjektive sannhet og handlinger som skal gi svar på problemstillingen min. Jeg må passe på at jeg ikke kaster meg ut i beskrivelser før jeg har forstått det informantene beskriver. Videre må jeg passe på at jeg ikke tolker datamaterialet til egen vinning. Dette kan bli gjort bevisst men også ubevisst. Derfor er det viktig at jeg ikke foretar ubegrunnede oppfatninger og holder meg trofast til informantenes fortolkninger og erfaringer.

### **3.2 Mine briller som forsker**

I følge Malterud (2004) har alle mennesker forskjellige erfaringer og derfor vil de kunne tolke samme tekst ulikt. Det viktigste i denne sammenheng er å begrunne hvorfor man tar valgene man gjør, slik at de som leser studien er klar over valgene som har blitt tatt.

Før jeg går inn i studien er det viktig at jeg som forsker er bevisst på hvilke «*briller*» jeg har på meg når jeg skal prøve å finne svar på problemstillingen min. Jeg har brukt tid før prosjektet startet til å finne ut av hva som ligger til personlig grunn for at jeg ønsker å studere på nettopp dette emnet.

Jeg ønsker å vite mer om hvordan tidligere rusavhengige opplever motivasjon til å bli rusfri gjennom NA. Årsaken til valget av problemstilling er basert på en nysgjerrighet på hvorfor noen rusavhengige klarer å bli rusfrie, mens andre ikke klarer det. Jeg tenkte at det må ha noe med motivasjon å gjøre, og derfor er hovedfokuset mitt å analysere motivasjonen de rusavhengige har fra de starter i NA til de blir rusfrie. I følge Malterud (2004) kan en fallgrube være å la sin egen forforståelse overdøve kunnskap som kunne vært funnet i det empiriske materialet. Som forsker med lite erfaring fra dette feltet, er jeg klar over at jeg kan ha et annet forskningsgrunnlag enn andre forskere med erfaring fra feltet. Likevel velger jeg å se på det som en styrke. Dersom jeg hadde jobbet med rusavhengige i flere år, kunne jeg ha dannet meg en forforståelse om hva jeg ønsket å finne.

### **3.3 Ethiske overveielser**

I følge Thagaard (2011) vil de valgene jeg tar i denne studien ha konsekvenser for informantene. I denne typen undersøkelse er det viktig at jeg forholder meg til etiske prinsipper. Jeg må vise redelighet og nøyaktighet i min presentasjon av studien. Forskning som innebærer personopplysninger er i følge personopplysningsloven av 2001 meldepliktige (Thagaard, 2011). Jeg forhørte meg med Norsk Datatilsyn om jeg trengte godkjenning fra dem. Det gjorde jeg. Jeg sendte inn en søknad hvor jeg beskrev studien, samt en kopi av intervjuguide, informasjonsskrivet, samtykkeerklæringen og taushetsplikterklæringen som informantene mine skulle få. Jeg fikk beskjed etter noen uker at prosjektet var godkjent.

I følge Everrett & Furseth (2012) er de to viktigste etiske aspektene at informantene må gi sitt informerte samtykke og at de ikke blir skadelidende fordi de deltar i studien. Jeg sendte et informasjonsskriv til alle informantene noen uker i forkant av intervjuet slik at de kunne forberede seg på hvilke tema som skulle bli tatt opp. Jeg ønsket med dette å gi dem tid til å vurdere egen deltakelse. Alle informantene er over 20 år og har uttrykket at de ønsker å delta i studien. Likevel er alle klar over at de kan trekke seg når de selv måtte ønske, og at all datamateriale jeg har om dem da vil bli slettet. Jeg informerte dem nok en gang da jeg traff

dem om deres rettigheter. De signerte alle på samtykkeerklæringen og fikk med seg et skriv om taushetsplikt.

Thagaard (2011) påpeker nødvendigheten av å arbeide med en grunnleggende respekt for mennesket, utforske integritet, frihet og medbestemmelse. Informantene skal beskyttes i form av at det ikke skal bli negative konsekvenser for dem. Flere studier har vist at informanter ofte føler at de får igjen for å stille til intervju, i form av å få mer innsikt i egen situasjon. Likevel kan noen oppleve at informasjonen de har gitt blir feil fremstilt etter at det har blitt analysert av forskeren. Dette kan føre til at informanten føler at det bryter med egen selvforståelse (Thagaard, 2011). Jeg skal gjøre mitt beste for at dette ikke skal skje med informantene. All informasjon om informantene har blitt anonymisert.

### 3.4 Kvalitativ metode

I følge Everett & Furseth (2012) er det viktig å finne den metoden som er best egnet til å svare på problemstillingen. Det finnes derimot flere metoder som kan bli brukt til å svare på samme problemstilling. Man må også vurdere de etiske aspektene ved metoden som blir brukt. Det er fruktbart å se om flere metoder kan benyttes sammen, og ikke bare låse seg fast i en spesiell metode. Jeg finner det relevant å nevne at studien min helt sikkert kunne blitt gjort på en annen måte, men metoden som blir presentert nedenfor er mitt valg, mine verktøy og min strategi for å besvare problemstillingen.

Problemstilling er av en slik art at jeg finner kvalitativ metode som den mest egnede fremgangsmåten. Jeg ønsker å få dybdekunnskap om: *«Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?»* For å få svar på problemstillingen har jeg intervjuet tre tidligere rusavhengige med erfaring fra NA. Det er viktig å understreke at det er deres opplevelser jeg er ute etter, og at det er et lite antall mennesker. Likevel er dette mennesker som sitter inne med mye informasjon som forhåpentligvis brukes til å hjelpe andre.

I følge Malterud (2004) bygger den kvalitative metoden både på teorier om menneskelig erfaringer (fenomenologi) og fortolkninger (hermeneutikk). Den kvalitative forskningstradisjonen bygger på at man aldri kan få nok kunnskap. Nyere forskning handler mer om besvare nye spørsmål enn om den universelle sannhet. Prinsippet om forskningsmetode i seg selv er å beskrive, analysere og søke forståelse av fenomener. Jacobsen (2010) viser til en enkel definisjon på kvalitativ metode. Hans definisjon er at man

samler inn data i form av ord, setninger og uttrykk. Dataen blir innsamlet gjennom samtaler med mennesker som sitter med informasjon om emnet. Siden språk er nyansert, vil det være gunstig å fange opp variasjoner og nyanser. Det er en åpen metode, hvor det ligger få føringer. Informanten får bruke egne ord og egne opplevelser. Struktureringen av datamaterialet blir ikke gjort før i analysen. Det er åpenheten innenfor den kvalitative metoden som gir muligheter til å utforske (Jacobsen, 2010).

Jacobsen (2010) påpeker at et fenomen er godt egnet til å få frem enkeltpersoner sine fortolkninger, meninger og forståelsen av et forhold. En av ulempene som jeg ønsker å trekke frem i kvalitativ forskning er representativiteten til studien. Det er vanskelig å si at det man finner kan gjelde for andre enn gjeldende informanter. Jeg kommer tilbake til dette i 3.8. En annen ulempe er at det er lett å miste oversikten over all datamaterialet en har samlet inn, og man kan risikere å overse viktige funn (Jacobsen, 2010).

### **3.4.1 Forberedelse**

Jeg fant det viktig for studien at jeg tilegnet meg mer kunnskap om NA før jeg utviklet intervjuguiden og startet intervjurunden. Jeg avtalte å møte en av kvinnene, som jeg også har brukt som informant, slik at hun kunne fortelle meg om NA. Kvinnen fortalte hvordan gruppene var bygget opp og hva de rusavhengige gjorde på gruppemøtene. Videre fortalte hun om NA sin litteratur. Jeg forstod da at NA var mye større en det jeg først hadde antatt. Jeg opplevde at jeg ble satt ut fordi jeg kunne lite om emnet, men etter hvert ble denne følelsen byttet ut med nysgjerrighet og et ønske om å tilegne meg mer kunnskap. Jeg trodde gruppemøtene var det eneste NA kunne tilby, men det er bare en del av NA. Selv om NA tilbyr mye, er det de rusavhengige og gruppemøtene jeg kommer til å fokusere min studie på.

Praten med denne kvinnen gjorde meg mer opplyst om hvordan ting fungerte og hva jeg var ute etter. Jeg ønsket å vite mer om hvordan disse menneskene som hadde slitt såpass mye med rusavhengighet, kunne bli motivert til å bli rusfri med veiledning av NA. Etter jeg hadde snakket med denne kvinnen, satte jeg meg ned og utviklet intervjuguiden.

### **3.4.2 Rekruttering av informanter**

Jeg kontaktet informantene i desember 2014. Den første informanten kom jeg i kontakt med selv da jeg tilfeldigvis fortalte en bekjent om prosjektet mitt. Informanten satt i nærheten og overhørte meg. Hun kom bort og fortalte at hun ønsket å bidra i studien da hun selv hadde gått

i NA i flere år. De to siste informantene fikk jeg tak i gjennom «*snøballmetoden*». Thagaard (2011) beskriver denne metoden som en snøball som i utgangspunktet er ganske liten, men etter hvert som den ruller avgårde blir den større og større. Faren med snøballmetoden er at man kan treffe mennesker i samme nettverk. Problemet med å treffe mennesker i samme nettverk er at en ikke får det spranget i utvalget som man ønsker for forskningen. Jeg ønsket å komme i kontakt med informanter som tilhørte ulike NA grupper. Informantene opplyste meg om at Stavanger er et lite sted, og at de som regel byttet på hvor de gikk på møter. Noen ganger reiste de til Sandnes, Sola eller Bryne. Det var alt etter hvilken dag som passet for dem. Miljøet er heller ikke stort, så det vil være naturlig at mange kjenner til hverandre. Informantene jeg har fått tak i er tidligere rusavhengige som har opplevd motivasjon til å bli rusfri gjennom NA, og det er dette jeg baserer studien på.

### 3.4.3 Informanter

Jacobsen (2010) beskriver at forskning kun er et utsnitt av virkeligheten. Det samme gjelder tema, enheter og situasjoner. Jeg ønsket å intervju tidligere rusavhengige som hadde opplevd å bli motivert til å bli rusfrie gjennom NA.

Jeg kommer til å gi en kort presentasjon av informantene:

- «Informant 1: er en kvinne i slutten av 20 årene. Hun begynte å ruse seg da hun var 15 år. Hun har bodd i fosterhjem. Er i dag en selvstendig næringsdrivende kvinne som arbeider med rus og ungdom. Rusfri tid: ca. 7 år.
- «Informant 2»: er en mann i slutten av 40 årene. Han har bodd på gaten i perioder av livet sitt. Er i dag en mann som er i full jobb og har mange baller i luften. Han brenner for å hjelpe andre rusmisbrukere. Rusfri tid: ca. 8 år.
- «Informant 3»: Hun er en kvinne i begynnelsen av 20 årene som ble tvunget til å gå i NA da hun havnet i fengsel. Hun har vært i barnevernets omsorg. Hun sjonglerer mellom flere jobber hvor hun blant annet arbeider med forebygging av rus blant barn og unge. Rusfri tid: ca. 3 år.

Alle tre informantene hadde deltatt i undersøkelser ved tidligere anledninger. Jeg opplevde informantene som svært interesserte i fortelle om hvordan de opplevde å bli motivert til å bli rusfrie.

I følge Prescott & Børtveit (2004) bør man ha vært i en endring i lenger enn seks måneder for å være i vedlikeholdsfasen av en endring. Disse informantene vil jeg betegne som «*suksessfulle*». Med dette mener jeg at de har lykket med å bli rusfrie, og klart å holde seg rusfrie i 3-8 år. Det er disse informantene jeg er ute etter da jeg leter etter kunnskap om hvordan å oppleve å bli motivert til å bli rusfri. Styrken med å ha disse informantene er at de sitter på verdifull informasjon og et reflekterende forhold til hvordan de har opplevd motivasjon. De arbeider i dag med å hjelpe andre rusavhengige. Samtidig som dette er en styrke kan det også ses på som en svakhet for forskningen. Informantene kan være vant med undersøkelser og eget arbeid med rus, og dette kan påvirke dem bevisst eller ubevisst til å forteller meg det jeg «*ønsker å høre*».

### 3.4.4 Prøveintervju

Som nevnt i 3.4.1 avtalte jeg et møte med en kvinne som skulle fortelle meg om NA. Jeg utførte et prøveintervju på samme kvinne før jeg startet med intervjurunden. Under dette prøveintervjuet opplevde jeg noe som jeg ikke hadde tenkt gjennom på forhånd. Jeg merket at det var vanskelig for meg å konsentrere meg om å både få kjemi med informanten (nikke, øyekontakt), samtidig som jeg skulle forberede meg til neste spørsmål. Jeg opplevde også at noen av svarene hennes gjorde det unaturlig å gå videre til neste spørsmål som omhandlet noe annet da jeg ikke følte vi var helt ferdige med temaet vi snakket om. Dette stresset meg i starten, men deretter bestemte jeg meg for å la intervjuet gå mer naturlig. Jeg valgte å ikke følge intervjuguiden slavisk og stilte flere oppfølgingsspørsmål enn det jeg i utgangspunktet hadde tenkt. Noen ganger merket jeg at jeg måtte spør om det samme spørsmålet to ganger, med forskjellig fremstilling slik at både hun og jeg skulle være med på hva spørsmålet omhandlet.

Jeg er glad for at jeg gjorde et prøveintervju da jeg kunne spørre informanten om tips og råd etter intervjuet. Jeg fikk også prøve meg som intervjuer, noe som var uvant men spennende. De siste intervjuene opplevde jeg selv som meget suksessfulle fordi jeg slapp meg selv mer løs fra spørsmålene og intervjuet fikk en mer naturlig flyt. Vi fikk en god dialog og jeg fikk en klem av begge de to siste informantene da vi var ferdig. Dette tolker jeg som at de også har hatt en god opplevelse med intervjuet, noe som er viktig for meg.

### 3.4.5 Semistrukturert intervju

*«Jeg ønsker å forstå verden fra ditt ståsted. Jeg vil vite det du vet, på din måte. Jeg ønsker å forstå betydningen av dine opplevelser, være i ditt sted, føle det du føler, og forklare ting slik du forklarer dem»* (Kvale, 2004, s. 73).

Kvale (2004) viser til at et forskningsintervju er en mellommenneskelig situasjon hvor to parter har en samtale om et bestemt tema. Kunnskapen blir til gjennom dialog. Intervjueren får tilgang til informantens kunnskap og verden, ikke bare gjennom ord men også gjennom tonefall, ordvalg og kroppsspråk (Kvale, 2004).

I følge Jacobsen (2010) kjennetegnes et semistrukturert intervju med at man har bestemt seg på forhånd om hva man skal fokusere på. Fordelen med å ha et semistrukturert intervju er at man har en viss struktur. Et intervju uten noen form for struktur vil bli meget ressurskrevende eller i verste fall umulig å analysere. Et semistrukturert intervju betyr ikke at selve åpenheten, som et kvalitativt intervju kjennetegnes ved, forsvinner. Det handler derimot om at enkelt aspekter blir satt i fokus (Jacobsen, 2010).

Jeg har selv utformet spørsmålene som jeg finner viktig for å besvare min problemstilling *«Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?»* I løpet av intervjuene spurte jeg informantene om 16 spørsmål.

Informantene fikk oppfølgingsspørsmål underveis da de fortalte ting som jeg fant relevant for studien. Intervjuene var åpne, men strukturert til en viss grad. Jeg startet selve intervjuet med å be informanten fortelle om hvordan vedkommende kom i kontakt med NA og hvordan de opplevde å komme der første gang. Jeg ønsket å starte intervjuet forsiktig slik at informanten fikk fortalt sin historie fra start. Videre ønsket jeg å vite mer om hva som motiverte informanten til å komme tilbake på møtene. Jeg spurte også om de hadde opplevd mestring, for å se om mestringsmotivet påvirket motivasjonen deres til å bli rusfrie. Spørsmålene var åpne, og informantene svarte svært ulikt i forhold til åpenhet og mengde.

### 3.4.6 Datainnsamling

I denne sammenheng er datainnsamling en fellesbetegnelse for intervjusted, samt hvilke hjelpemidler jeg brukte i forbindelse med intervjuene.

I følge Jacobsen (2010) viser forskning at den konteksten intervjuet foregår i ofte påvirker innholdet i intervjuet. To av intervjuene ble holdt i et grupperom på Universitetet i Stavanger, mens det tredje ble holdt på informantens arbeidsplass. Jacobsen (2010) viser til at det skilles

mellom to hovedgrupper intervjusteder. Et sted som er naturlig for den som intervjuer, og et sted som er naturlig for den som blir intervjuet. Et kunstig sted å bli intervjuet defineres som et unaturlig sted for informantene. Dette kan gi kunstige svar. Det kan også oppstå ugunstige situasjoner dersom man intervjuer informantene et naturlig sted. Et naturlig sted kan være hjemme eller et annet sted hvor informantene føler seg trygge. Forstyrrelser kan også skje i informantens naturlige sted. Forstyrrende barn, telefoner eller lyttende familiemedlemmer kan påvirke informanten i form av at det blir vanskelig å åpne seg skikkelig (Jacobsen, 2010).

Dette har jeg tatt i betraktning når jeg valgte sted for intervjuene. Intervjuene som ble holdt på Universitetet kan man betrakte som et kunstig sted for informantene, noe som kan ha påvirket svarene. Informanten som ble intervjuet på arbeidsplassen sin kan ha opplevd dette som gunstig og trygt, men det kan også ha påvirket andre vei. Informanten kan ha opplevd frykt for at arbeidskollegaene skal høre informasjon om henne som hun ikke ønsker skal komme ut. Vi satt alene på et grupperom, uten forstyrrelser. Likevel ringte telefonen til informanten, noe som førte til at intervjuets gode flyt ble avbrutt. Dette kan ha påvirket datamaterialet.

I løpet av intervjuene oppfattet jeg informantene som pratsomme og villige til å fortelle om seg selv og om sine historier. Ofte er det mennesker som opplever suksess på sin front som melder seg til slike intervju eller deltar på forskning. Men det kan også hende at alle tre informantene er utadvendte mennesker av natur. Ingen av informantene har trukket samtykkeerklæringen, og det tolker jeg som at de var fornøyde med intervjuet og de svarene som de ga.

Intervjuene ble tatt opp med båndopptaker. Dette ble informantene informert om på forhånd. Ulempen med båndopptaker er at den kan gå tom for batteri, eller at det skjer noe teknisk uventet. Likevel fant jeg det viktig å ta opp samtalen på bånd for lettere å få med all informasjonen. Da jeg skulle transkribere intervjuene var jeg glad at jeg hadde brukt båndopptaker samtidig som jeg noterte. Jeg følte at jeg fikk mer forståelse for hva informanten fortalte meg og hvilke følelser som var knyttet til dette. Jeg finner det relevant å nevne at alle mine informanter hadde tidligere erfaring med intervju og båndopptaker, og de påpekte at det ikke var et problem for dem. Den eneste ulempen med båndopptakeren var at den ene informanten snakket veldig lavt. Selv om det var rolig i rommet vi var i, var det vanskelig å høre hva hun sa. Jeg fikk med meg alt til slutt, men transkriberingen ble svært tids- og ressurskrevende. Hadde jeg hatt mer erfaring med båndopptakeren hadde jeg satt den enda nærmere informanten.



### 3.5 Strukturering av datamaterialet

I følge Malterud (2004) er det først når forskeren selv kan identifisere systematikken i forskningsprosessen at det er mulig å dele den med andre. En veldokumentert og gjennomarbeidet analyse er det som skiller «*synsing*» fra vitenskap. Med utgangspunkt i problemstillingen skal forskeren stille spørsmål til materialet og se etter mønster og kjennetegn slik at man kan identifisere og gjenfortelle dette. Dette krever kritisk refleksjon. Det er viktig at man bruker den enkelte informants historie og gjør slik at kunnskapen vi får ut kan brukes av flere. Dette kan vi gjøre ved å lese historiene på tvers og gjenfortelle hovedtrekkene eller å gjenfortelle fenomener fra hver enkelt historie (Malterud, 2004).

Videre sier Malterud (2004) at forskningsprosessen kan være svært krevende da man skal forene analytisk reduksjon på den ene siden, mens man skal opprettholde en nærhet til den levende kunnskapen på den andre siden. Dataene som blir hentet ut fra sin opprinnelige historie skal fortsatt stemme med sammenhengen det ble tatt ut i fra (Malterud, 2004).

Malterud (2004) påpeker at en viktig del av analysen er å stille spørsmål til datamaterialet man har samlet inn. Man skal lese datamaterialet i lys av problemstillingen og organisere svarene på en systematisk og organisert måte. Resultatene kan bli revet fra sin egentlige sammenheng. Det kreves at jeg utvikler et lojalt forhold til informantenes utsagn. Det kan oppstå krevende utfordringer når det gjelder å beholde informantenes opprinnelige utsagn og meninger, samtidig som man skal foreta en analytisk reduksjon. Ved å rekontekstualisere empirien kan jeg sørge for at det kontekstualiserte datamaterialet fremdeles stemmer overens med sammenhenger hvor det ble hentet fra. Malterud (2004) viser til at kvalitative tilnærminger ikke gir en garanti mot reduksjonisme i negativ forstand.

#### 3.5.1 Analysestrategi

Som nevnt i 3.1 er denne studien basert på et fenomenologisk perspektiv. Det betyr at jeg har tatt utgangspunkt i den subjektive opplevelsen hos enkeltindividet og søkt en dypere mening i enkeltindividets erfaringer. Thagaard (2011) viser til at interessen sentrerer rundt fenomenverden slik informanten opplever det, og den ytre verden vil komme i bakgrunnen av dette. Undersøkelsen har også, som nevnt i 3.1, et hermeneutisk perspektiv. Med dette menes at elementer fra dette prinsippet dukker opp i analysedelen. En hermeneutisk tilnærming vektlegger at det ikke finnes en sannhet, men at fenomener kan tolkes på flere nivåer. Mening

kan bare forstås i lys av helheten (Thagaard, 2011). Kort oppsummert har jeg forsøkt å formidle informantens subjektive sannhet gjennom å tolke ulike fenomener.

Malterud (2004) beskriver at man kan dele analysen opp i tre ulike strategier.

1. Immersion/crystallization analyse strategi: Denne metoden går ut på at forskeren først setter seg grundig inn i empirien, for å så krystallisere det viktigste. Denne analysestrategien er personlig og uforpliktende. Forskeren kan risikere for manglende dokumentasjon.
2. Editing analyse strategi: Her går forskeren inn for å identifisere enheter i teksten som gir grunnlag for å danne kategorier. Disse kategoriene kan reorganiseres slik at meningsinnholdet i teksten kommer tydeligere frem. Denne strategien egner seg godt for utvikling av nye begreper.
3. Template analyse strategi: Teksten blir sortert i forhold til forhåndsbestemte kategorier hentet fra tidligere teori. Denne analyseformen kan representere en form for rekonstruksjon av allerede kjent teori.

Malterud (2004) viser til at den første analysestrategien som blir presentert inneholder at man blir kjent med datamaterialet. Etter å ha lest råmaterialet skal man etter beste evne forsøke å se etter temaer som representerer forskningen. I følge Malterud (2004) skal forskeren legge bort forforståelse og teoretiske referanserammer og forsøke å bare «lytte» til informantens stemmer.

Transkriberingen av intervjuene ble gjort rett etter intervjuene var gjennomført. I selve transkriberingen har jeg skrevet ned ordrett hva som ble sagt i intervjuene. Informantene sine uttrykk og ord ble bevarte, slik at de fikk fremstilt seg på sin egen måte. Intervjuene varte fra 25-60 minutter. Ved siden av båndopptaket gjorde jeg egne notater slik at jeg ikke skulle glemme hvordan «*tonen*» på meningsinnholdet, samt kroppsspråket var. Det var meget lærerikt å transkribere dataene. Dette fordi jeg fikk en ekstra gjennomgang av innholdet, samtidig som jeg følte at noe av empirien fikk en annen betydning enn jeg hadde oppfattet under selve intervjuet. Det kan ha noe med at jeg som forsker har vært litt usikker i min forskerrolle og ikke fått med meg alt i løpet av intervjuet. Selv om transkriberingen var lærerik må jeg innrømme at det var en tidskrevende prosess. Jeg fikk totalt 31 sider med rådata, hvor jeg la inn kroppsspråk, latter og noterte hvordan informanten reagerte i forhold til spørsmålet vedkommende fikk.

Etter å ha lest gjennom empirien begynte jeg å sortere datamaterialet. Det vil si at jeg delte all empiri opp i mindre kategorier. Siden problemstillingen min omhandler hvordan tidligere rusavhengige opplevde motivasjon gjennom NA, delte jeg teksten opp flere deler. Dette er en analysemetode som Malterud (2004) kaller immersion/crystallization analyse. Jeg leste teksten først med et fugleperspektiv. Videre satte jeg meg ned for å sortere ut det som jeg fant meningsfullt i forhold til problemstillingen. Jeg arbeidet med datamaterialet og fant et par kategorier som øyeblikkelig fanget oppmerksomheten min i forhold til fenomenet jeg er ute etter. Jeg finner det nødvendig å nevne at dette verken var resultater eller ferdige kategorier, men et resultat av systematisk refleksjon. Jeg fant det svært utfordrende å skulle velge ut hva som var viktig empiri og sette det inn i riktig sammenheng, uten at jeg skulle ta bort forbindelsen til empirien. Jeg mener selv at jeg har tatt de rette valgene for å på best mulig måte bevare utsagnenes betydning.

Etter at jeg delte empirien opp i ulike kategorier, satte jeg meg ned og gjennomgikk datamaterialet på ny. Denne gangen var jeg mer systematisk og markerte den delen av teksten som jeg fant meningsbærende. Malterud (2004) beskriver meningsbærende tekst som noe som bærer med seg kunnskap om en eller flere av kategoriene. Etter å ha markert den meningsbærende delen av teksten begynner det Malterud (2004) kaller koding. Ved å merke alle enhetene med koder, gjør det jobben lettere for å samle tekstbiter som har noe til felles.

Da jeg gjennomgikk datamaterialet bestemte jeg for å forandre noen av kategoriene da jeg la merke til at flere kunne slås sammen. Dette kaller Malterud (2004) editing analysemetode. Først laget jeg min egen matrise hvor jeg la datamaterialet ut over bordet og ordnet et eget system ved hjelp av fargekodene. Da innså jeg at jeg ikke hadde kontroll på hvor mye de forskjellige informantene bidro til hver kode, fordi det var lett å se seg blind på alt materialet. Jeg laget så en ny matrise. Jeg skrev kategoriene loddrett og informantene vannrett. Jeg skrev sidetall, farge og utsagn slik at jeg skulle huske hva jeg skulle ta med senere i analysedelen. Kategoriene som har blitt dannet gjennom koding av de meningsstyrte enhetene er ikke et ferdig resultat. Kodingen er bare et organiseringsprinsipp slik at meningsinnholdet skulle komme tydeligere frem.

Jeg har også benyttet meg av det Malterud (2004) kaller template analysemetode, i form av at jeg brukte tid på å lese meg opp på tidligere forskning før jeg startet med min egen. I følge Thagaard (2011) finnes det en del utfordringer når det kommer til analysedelen. Hun viser til at det må knyttes bånd til annen forskning og andre teoretiske perspektiver for å komme frem

til resultater. Denne faglige plattformen kan påvirke tolkningen av resultater. Jeg har etter beste evne forsøkt å gjenfortelle informantenes empiri uten å la min forforståelse og teoretiske referanseramme påvirke resultatene. Funnene i datamaterialet gjenspeiler informantenes egne stemmer. Jeg har vært nødt til å trekke ut det jeg har funnet viktig i forhold til problemstillingen min, uten at jeg tror datamaterialet har mistet sitt ståsted.

Denne prosessen med tolknings- og analysearbeidet har ikke skjedd som en avgrenset del, men har vært en integrert del i arbeidet mitt med studien. Det har gått fra å være en svært uoversiktlig prosess, til å bli en strukturert fremstilling.

### 3.6 Metodekritikk

I følge Malterud (2004) blir kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode ofte satt opp mot hverandre. Man finner eksempler på at forskning med kvalitative metoder ikke holder mål, samtidig som man finner eksempler fra kvantitative metoder som heller ikke holder mål. Disse forskningsmetodene har stått mot hverandre i mange år. En av forskjellene på kvalitativ og kvantitativ metode er at kvalitativ ønsker å forstå noe, ikke å forklare (Malterud, 2004).

I denne studien har jeg benyttet meg av en kvalitativ forskningsmetode. Som nevnt i 3.4 fokuserer denne metoden på åpenhet, som igjen kan gi nyansert data. Jacobsen (2010) viser til at empirien som blir samlet inn gir et godt grunnlag for å få frem det spesifikke og det unike ved en person og dens kontekst. Siden jeg har intervjuet et lavt antall informanter, har jeg fokusert på å komme «*under huden*» på informantene. En svak side med forskningsmetoden er at det blir innsamlet mye data. Det kan være vanskelig å holde oversikten over alt datamaterialet, og i verste fall kan data gå tapt. Nærhet er en annen fallgrube jeg kan gå i. Ved å bli knyttet til informantene kan man miste sin kritiske refleksjonsevne. Man kan begynne å forsvare det informantene sier eller gjør, i stedet for å ha et kritisk eller fritt syn på informasjonen. Å tro at man kan gå inn i en studie med et åpent sinn, kan være vanskelig. Derfor er det viktig at jeg er klar over min forforståelse (Jacobsen, 2010).

### 3.7 Studiens reliabilitet og validitet

Thagaard (2011) sier at man må argumentere for reliabilitet ved å vise til hvordan man har utviklet dataene gjennom forskningsprosessen. Thagaard viser til Seale og hans måte å forholde seg til reliabilitet. Seale hevder at forskeren skal gi en detaljert beskrivelse av

forskningsstrategi og analysemetode slik at forskningen skal kunne gjentas. Dette kaller han en intern reliabilitet. (Seale i Thagaard, 2010).

I denne sammenheng har jeg basert studien på tre tidligere rusavhengige. Det var viktig for meg å få tak i informanter som hadde vært rusfrie en stund. Årsaken til dette var at jeg ønsket at de var i stand til å reflektere over egen tilfriskning og hvordan de ble motivert til å bli rusfrie. Jeg har forklart fremgangsmåten min i dette kapittelet slik at forskningsprosessen skal kunne vurderes av andre. Jeg har reflektert over min egen rolle, hvordan informasjonen kan bli påvirket og hvilken analysestrategi jeg har valgt å analysere datamaterialet på. Dette finner jeg viktig for å heve studiens reliabilitet.

Datamaterialet kommer direkte fra informantene, og de viser til hendelser som de har opplevd selv. Jacobsen (2010) kaller dette førstehåndskilder. Videre er Jacobsen (2010) opptatt av at en forsker alltid bør stille seg kritisk til om man har fått tak i de riktige kildene til undersøkelsen og at kildene gir fra seg riktig informasjon. Jeg mener at jeg har fått tak i de riktige kildene fordi de er tidligere rusavhengige som har blitt motivert til å bli rusfrie gjennom NA. Det kan virke selvsagt at kildene gir fra seg riktig informasjon, men ulike faktorer kan påvirke kildenes validitet. Det er også viktig å tenke gjennom på hvilken måte informantene presenterer informasjonen på. Som jeg nevnte i 3.4.3 hadde alle informantene deltatt på lignende undersøkelser før. Dette kan ha påvirket svarene i den grad at de forteller informasjon som de tror at jeg ønsker å høre. Likevel fikk jeg en oppfattelse av at informantene tenkte grundig gjennom spørsmålene jeg stilte dem, og at de svarte ved å vise til opplevde situasjoner fra eget liv. De fortalte videre at de deltok fordi de ønsket å hjelpe andre rusavhengige med å bli rusfrie. Svarene kan ha blitt påvirket bevisst eller ubevisst, det er vanskelig å si noe om.

Jacobsen (2010) påpeker at den konteksten informantene blir intervjuet i kan påvirke svarene. Jeg intervjuet alle informantene alene. Som nevnt i 3.4.6 kan intervjusted påvirke informanten i form av at vedkommende kan føle seg tilpass eller utilpass. Ut i fra kroppsspråket til informantene tolket jeg dem som avslappet gjennom hele intervjuet. Jeg dem også som engasjerte. Dette på grunn av deres bidrag til undersøkelsen i form av forholdsvis mye informasjon, samt en engasjerende måte å formidle informasjonen på. Min rolle kan også ha påvirket empirien. Som jeg nevnte i 3.2 har jeg ikke erfaring fra miljøet som studeres. Dette kan ha påvirket min evne til å tolke informantenes situasjon. Fordelen med å være utenforstående er at jeg kan ha et åpent sinn i forhold til situasjonene som studeres.

Dersom jeg skal vurdere validiteten i forhold til egne evner til å tolke datamaterialet handler dette om det jeg har kommet frem til er gyldig i forhold til den virkeligheten jeg har studert (Thagaard, 2010). Dette kommer jeg mer innpå i avsnittet under.

### **3.8 Overførbarhet**

I følge Nadim (2015) er det en pågående debatt mellom kvantitative og kvalitative forskere om hvordan forskningene kan generaliseres og overføres. Kvantitative forskere hevder at kvalitative forskning ikke kan overføres til andre enn dem eller det forskningen baserer seg på. Den kvalitative forskningen bygger ikke på et sannsynlighetsutvalg og det er den vanligste årsaken til at flere forskere mener at forskningen ikke kan generalisere og overføre funnene. Noen kvantitative forskere mener at kvalitativ forskning ikke kan bidra i den vitenskapelige kunnskapsutviklingen. I følge Gobo (2004) er skepsisen stor fordi kvalitative undersøkelser ofte fokuserer på et lavt antall informanter. Nadim (2015) viser til at kvalitative studier kan gjøre teoretiske generaliseringer om prosesser og forklaringer som ligger bak en sammenheng. Gobo (2004) påpeker at generaliseringen bør ses på som et forslag som er åpent for empirisk testing. Man skal kunne avkrefte eller bekrefte forskningen på ny.

Videre viser Nadim (2015) til at de som aksepterer generalisering fra kvalitativ forskning, er enige om at det kreves en vurdering av overførbarhet mellom fenomenet som er studert og der man ønsker å overføre funnene. Man leter etter en likhet mellom forskningen og den store verden som kan rettferdiggjøre funnene fra et sted til et annet. Det er forskeren som har ansvar for å gi en god nok beskrivelse av forskningen, slik at leseren kan vurdere likheter og forskjeller mellom undersøkelsen og det man ønsker å overføre funnene til. For å gjøre en vurdering om funnene kan overføres til en annen kontekst trenger man en samlet vurdering fra forskningssettinger og potensielle andre settinger.

Gobo (2004) påpeker det er få som er interessert i selve personen i forskningen, de er heller interessert i erfaringene og karakteristikkene ved forskningen. Ved å bruke enheter som har blitt valgt ut i fra situasjoner, begreper og praksiser er det enklere å forklare at man formidler bestemte aspekter. Det er de analytiske kategoriene i det empiriske materialet som er betydningsfulle for overførbarheten (Gobo, 2004).

I denne forskningen har jeg benyttet meg av et lavt antall informanter og valgt å se på motivasjon som et fenomen. Jeg har studert hvordan motivasjonen kan påvirke den rusavhengige til å bli rusfrie gjennom en sosial kontekst. De funnene jeg har kommet frem til

gjelder de tre tidligere rusavhengige som jeg har basert studien på. Funnene i denne studien har blitt delt opp i kategorier etter hvordan motivasjonen til de tidligere rusavhengige tredde frem/ ble påvirket.

Gobo (2004) gjør et skille mellom overførbarhet til en spesiell gruppe eller populasjon og en overførbarhet til *«the nature of a process»*. Det vil si at funnene i min studie ikke vil kunne generaliseres tilbake til personer, men selve mønstrene kan være overførbare til liknende kontekster. Eksempelvis har jeg et funn som sier noe om hvordan de tidligere rusavhengige opplevde å gjenkjenne seg i andre rusavhengige. Man kan overføre mønsteret *«gjenkjenne seg i andre»* til andre mennesker som sliter med livsproblem. Eksempelvis kan dette være mennesker med angst, spiseforstyrrelser eller økonomiske problemer. Det er mer en generalisering til prosessen med å bli motivert til endring, enn en generalisering tilbake til populasjonen.

## 4.0 Analyse

I dette kapittelet skal jeg presentere funn fra empirien jeg har fått i studien min. Målet med studien er å svare på problemstillingen min:

*«Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?»*

For å svare på denne problemstillingen vil jeg først se hva informantene mener er årsaken til at de ruser seg (4.1). Det ser jeg som bakgrunnsinformasjon, når jeg deretter ser spesifikk på hva informantene sier har motivert dem til å bli rusfrie. Mønstrene jeg kommer til å presentere er *«første kontakt»* (4.2), *«gjenkjennelse»* (4.3), *«å erkjenne egen rusavhengighet»* (4.4), *«ærlighet»* (4.5), *«et nytt nettverk»* (4.6), *«å bli vist tillit»* (4.7), *«å gjennomgå en endring»* (4.8), *«effekten av sponsorskap»* (4.9), *«å søke støtte i et Gudsbegrep»* (4.10) og *«å oppleve mestring»* (4.11). Funnene vil bli oppsummert kort til slutt i kapittelet (4.12).

### 4.1 Årsak til utvikling av rusavhengighet

Datamaterialet viser til at det å forstå årsak til utvikling av rusavhengighet var viktig i prosessen mot et rusfritt liv. En av informantene fortalte årsaken til at hun begynte å ruse seg slik:

*«Alt jeg brydde meg om var å ruse meg. Hvordan kan jeg få mer stoff? Hvordan kan jeg få mer penger? Alt dreide seg om det da».*

I dette sitatet beskriver informanten hvordan fokuset hennes kun bestod av å ruse seg. Hun forteller videre hvorfor hun tror at rusen fikk hovedfokuset i livet hennes. Hun sa det slik:

*«Så har jeg levd et liv hvor jeg har trodd at jeg ikke var god nok. Når du er slik som det, så må du spille på veldig mange andre karakterer da. Jeg ble slu, manipulerende og feig».*

Informanten viser til at hun ser en sammenheng mellom det å ikke oppleve seg «god nok» og rusmisbruk. Hva det og ikke være «god nok» egentlig handler om er usikkert, men jeg ser det slik at informanten viser til at hun så på seg selv med et negativt blikk. Det kan virke som at informanten har et negativt selvbilde. I følge Kvello (2010) vil det å ha et negativt selvbilde si at man har vanskelig for å akseptere seg selv. Fekjær (2011) viser til at de bevisste motivene for rusmidler først og fremst er de gode psykiske virkemidlene som øker selvtilliten, gir en følelse av velvære. Jeg tolker det som at informanten tyr til rus for å øke egen selvtillit.

Videre beskriver samme informant et annet forhold som hun ser har sammenheng med rusmisbruk. Hun sier det slik:

*«Før hadde jeg ikke evnen til å verken være glad i meg selv eller andre».*

I dette sitatet viser informanten til hennes evne til å ikke være glad i seg selv eller andre. Det kan samsvare med det forhold som jeg viste til over, at informanten mener at et dårlig selvbilde gir fare for rusavhengighet, samtidig som jeg tolker det som det også handler om relasjon til andre. Informanten beskriver at hun ikke har det godt med seg selv eller andre. I følge Helgesen (2008) er det mange som bruker rus som en tilpasningsstrategi for å jakte på nye opplevelser og tilstander. Jeg tolker det som at informanten ikke er fornøyd med egen situasjon og oppsøker derfor nye «opplevelser» gjennom rusen.

Begge disse forholdene er egenskapsforklaringer, som viser til at det er noe «galt» med personen selv. Informanten benytter seg av en slik egenskapsforklaring for å forklare hvorfor hun ble rusavhengig. En mann gjør også en slik egenskapsforklaring når han skal forklare hvorfor noen blir rusavhengige. Han sier det slik:

*«Veldig mange rusavhengige har et avhengighetsproblem. Det nytter liksom ikke at du slutter å ruse deg, om du spiller bort alle pengene dine i stedet. Vi har en sårbarhet*



*som gjør at vi fort kan bli avhengige. En avhengighetstype. Det kan være dop, gambling og sex(..)jeg tror veldig mange rusavhengige flykter fra ett eller annet».*

Informanten viser her til en egenskapsforklaring til rusavhengighet som kan forstås å være noe «medfødt» og genetisk. Han viser til at noen har en sårbarhet, en medfødt risikofaktor for å bli rusavhengig. Videre sier han at han tror at mange rusavhengige flykter fra noe. Dette støtter forfatter Kvello (2010) opp om i sin beskrivelse av rusavhengighet. Kvello (2010) påpeker at personer som har opplevd traumer og som har emosjons- og sosiale tilpasningsproblemer, ofte kan benytte seg av rusmidler for å roe ned negative tanker. Rusavhengighet kan ses på som et forsøk på å medisinerer seg selv. Rusen kan anses som at den vil lindre psykiske utfordringer som kan være vanskelige å leve med.

En annen informant gav en annen forklaring på hvorfor hun ruset seg, og hun sa det slik:

*«Det som er utfordrende når man slutter å ruse seg er at man kjenner ikke noe særlig gledefølelse. Så dersom du er litt glad, minner det deg om at når du ruste deg så ble du veldig mye mer glad. Folk føler seg mer monotone».*

Denne informanten viser til en annen mulig årsak til rusavhengighet, altså ikke som en egenskap ved personen, men en egenskap ved rusmiddelet. Rusmiddelet gir en gledefølelse, en følelse som er vanskelig å oppleve uten rusen. Snoek og Engdal (2011) viser til det samme når de sier at rusmiddel gir en følelse av tilfredsstillelse som igjen gjør at personen får en psykisk trang til å gjenta tilførselen av rus for å oppnå samme behag. Informanten påpeker at årsaken til at det er vanskelig å slutte å ruse seg er fordi de rusavhengige føler seg monotone uten rusen. I følge Lund et al. (2014) er den rusavhengige fullstendig klar over de negative konsekvensene rusmisbruket har, men er mer opptatt av å ha det godt i nær tid enn å tenke på de negative konsekvensene som kommer til å tiltre i fremtiden.

I dette avsnittet har jeg sett på årsaker til utvikling av rusavhengighet. Informantene beskriver årsak til rusavhengighet ut fra egenskaper ved personen selv. De trekker frem egenskaper som går på dårlig selvbilde, manglende affekter i relasjon til andre og en genetisk sårbarhet som gjør at noen er mer utsatt for rusavhengighet enn andre. En av informantene trekker frem egenskaper med rusmiddelet, at hun blir glad av å ruse seg.

Jeg ser at ingen av informantene forklarer rusavhengigheten utover seg selv. De kunne forklart årsaken til rusavhengighet med dårlige barndomsopplevelser, skoletilbud, helsetilbud

eller mangel på oppfølging. Ingen av informantene sier noe om at andre har skylden for rusavhengigheten.

## 4.2 Første kontakt

Informantene fortalte om opplevelsene de hadde første gang de deltok på et NA møte. Dette ser jeg som spesielt interessant fordi jeg søker etter en underliggende motivasjon hos informantene til å bli rusfri.

En av informantene ble anbefalt av en bekjent å oppsøke NA, da vedkommende gikk der selv. Det tok derimot et år før informanten deltok på sitt første møte. Hun beskrev det slik:

*«Så da det året hadde gått, bodde jeg fortsatt i fosterhjem. Jeg sendte melding til henne og sa at nå hadde jeg lyst til å gå på et møte(..)Det var viktig å ha henne med, men jeg var der at jeg hadde tenkt å gå».*

Informanten brukte et år på å bestemme seg for å delta på sitt første NA møte. Hun beskriver at hun hadde tenkt å gå uansett om den bekjente ville følge henne eller ikke. Det virker som at informanten var nysgjerrig på NA møtene. Hun beskriver at hun hadde lyst til å delta. Jeg tolker det som at informanten har bygget opp en motivasjon til å gjøre en endring i livet sitt i løpet av dette året. Videre forklarte informanten at hun ikke ble rusfri, selv om hun gikk på møtene. Hun sa det slik:

*«Jeg klarte ikke å slutte å ruse meg i starten da jeg gikk på disse møtene. Og det tok en god stund før jeg klarte det. Jeg skjønnte ikke hvordan de andre klarte å holde seg rusfri».*

Informanten sier at hun ikke helt forstår hvordan de andre rusavhengige mestrer å holde seg rusfrie. Videre forteller hun at det går en god stund fra hun startet å gå på gruppemøtene til hun klarte å holde seg rusfri. Det virker som informanten er motivert til å delta på møtene, men at hun synes det er vanskelig å motivere seg til å bli rusfri. Jeg tolker det som at informanten har en indre motivasjon til å delta på NA møtene siden hun fortsetter å delta på møtene. I følge Deci og Ryan (1985) er en indre motivasjon noe som påvirker individet til å føle seg nysgjerrig, og stolt av å utføre en handling. Det kan synes som informanten er fornøyd med at hun deltar på gruppemøtene, men hun mangler den indre motivasjonen til å bli rusfri.

Videre påpeker Deci og Ryan (2002) i sin selvbestemmelsesteori at tre grunnleggende psykologiske behov bør vær oppfylte for at et menneske skal kunne utvikle en indre motivasjon. Det første av disse tre behovene er behovet for autonomi. Med dette menes at vedkommende føler selvstyring. Det neste behovet er kompetanse. For å utfylle dette behovet må vedkommende føle at han eller hun har det som skal til for å oppnå ønsket resultat. Det siste behovet er tilhørighet. I dette ligger det at vedkommende må føle at noen bryr seg (Broek et al., 2010). Jeg tolker det som at informantene føler selvstyring i form av at hun bestemmer selv å delta på NA møtene. Men hun virker ikke til å føle selvbestemmelse i forhold til å bli rusfri, da hun ikke mestrer dette. Neste behov er kompetanse. Informanten har en kompetanse, hun deltar på gruppemøter og dette gir henne kompetanse i form av mestring og selvtillit. Hun er i gang med delmål, men hun er ikke i mål med hovedmålet sitt som er å bli rusfri. Informanten viser til at hun ikke klarer å forstå hvordan de andre klarer å holde seg rusfrie. Om behovet om tilhørighet er dekket er uvisst, men hun kan ha opplevd en form for tilhørighet i gruppen siden hun fortsetter å gå på gruppemøtene. Det kan tenkes at informantene føler tilhørighet med de andre rusavhengige som jobber mot å bli rusfrie.

Informanten fortalte hva som skjedde den første tiden hun deltok på gruppemøtene slik:

*«En ting var at jeg kom på møtene, men dagen etterpå hadde jeg ikke helt forstått alt de snakket om og jeg ruset meg like mye».*

Som nevnt i avsnittet ovenfor viser informantene til at hun ruset seg like mye selv om hun deltok på NA møtene. Ved at informantene påpeker at hun ikke forstod alt de snakket om i NA tolker jeg dette som at den indre motivasjonen til å bli rusfri ikke er sterk nok til å holde henne rusfri. Selv om en indre motivasjon for å delta på møtene har tredd frem. Informanten virker overveldet over det som skjer på møtene, og måtte derfor ta stegene mot å bli rusfri trinnvis.

En informant viste at det også for han var viktig å bli rusfri ved å ta det trinnvis:

*«Jeg var med en kompis på første møte(...)Det var slik jeg kom meg inn i NA. Og jeg gikk der vel i ca. et år uten at jeg klarte å slutte å ruse meg».*

I dette sitatet viser informantene til at selv om han deltok i NA, klarte heller ikke han å slutte å ruse seg. Det kan virke som at informantene ikke var motivert til å slutte å ruse seg det første året. Han beskrev videre hvordan han opplevde første møte. Han sa det slik:

*«Første møtet var veldig skremmende, og jeg var veldig redd. Jeg så mange som jeg kjente der, og de hadde det bra. Eller, de hadde det iallfall jævla mye bedre enn det jeg hadde det».*

Informanten forteller at han opplevde å være veldig redd på første møte. Videre sier informanten at han traff mange mennesker han kjente fra før, og at de hadde det bra. Det kan virke som at informanten har blandede følelser av å delta på NA møtet. Jeg tolker det som at informanten ønsker å ha det like bra som de andre han kjenner. Ved å beskrive egen opplevelse av første møte med NA som «skremmende» og at han var redd, kan tyde på at informanten føler at veien til et rusfritt liv er en trinnvis prosess.

Videre fortalte han at han fortsatte å gå på møtene, og grunnen til det forklarte han slik:

*«Det var kanskje derfor jeg begynte å gå der, fordi jeg tenkte at jeg også ville lære å gjøre dette [ruse seg] på en skikkelig måte. Og det tok flere møter og ganske lang tid før jeg forstod at disse folka var totalt rusfri».*

Informanten beskriver her den egentlige motivasjonen for å delta i NA som var å lære å ruse seg skikkelig. Noe som igjen kan forklare hvorfor han ikke har klart å holde seg rusfri det første året han deltok på møtene. Det kan virke som at motivasjonen til informanten er å ruse seg på bedre måter, ikke å bli rusfri. Han beskriver at han ønsker å gjøre en endring i livet, da han ikke er fornøyd med måten han lever på. Jeg tolker det som at personen ikke har erkjent hvor stor rusavhengigheten hans er og at han ønsker å bli en dyktigere rusavhengig som kan klare å leve et godt liv med rusen. Snoek & Engedal (2011) påpeker at det er enklere å innrømme et stort forbruk enn en avhengighet. Videre beskriver Snoek & Engdal (2011) at en rusavhengig kan ha et sterkt ønske om å fortsette å bruke rusmidler, samtidig som det er vanskelig å kontrollere det. Slik som informanten viser til. Snoek & Engdal (2011) påpeker at rusavhengigheten går fremfor andre forpliktelser, selv om den rusavhengige er klar over de skadelige konsekvensene.

En dame beskrev seg selv som uten et ønske om å bli rusfri. Livet hun levde var godt, hun hadde penger, gode venner, egen leilighet og fant stor glede i å ruse seg. Hun beskriver sitt første møte med NA slik:

*«Det gikk jo ganske galt, slik som jeg holdt på å ruse meg og var kriminell og alt det der. Havnet fort i fengsel og barnevernet sendte meg til Fjordhagen og tenkte at dette*

*kunne være en plass for meg. Og der bruker de NA-møtene som en del av behandlingen».*

I dette sitatet viser informanten til at hun ikke valgte å oppsøke NA selv, men ettersom hun havnet i fengsel var NA-møtene en del av soningen hennes. Det kommer tydelig frem at informanten verken har en underliggende motivasjon eller et ønske om å bli rusfri.

Informanten tydeliggjør dette ved å si:

*«Jeg trengte en billig vei å sone. Jeg tenkte at det er mye bedre å sone i Fjordhagen enn i fengsel, selvfølgelig(..)Jeg følte at jeg løy litt til NA, sant. De sier at det eneste kriteriet for medlemskap er et ønske om å slutte å bruke rusmidler, og jeg følte vel egentlig ikke at jeg hadde dette ønsket».*

Informanten sa videre:

*«Jeg tenkte at jeg bare måtte spille kortene mine riktig og holde meg under radaren mens jeg var der».*

Informanten deltok på NA-møtene for å gjøre soningen lettere slik at hun kunne ha en mest «behagelig» soning som mulig. Handlingen til informanten er en handling som er utelukkende motivert av et resultat hun ønsker å oppnå. Nemlig å unngå fengselsstraff. Deci og Ryan (1985) definerer ytre motivasjon som noe som vil påvirke vedkommende utenfra til å utføre en handling. Det kan være en form for anerkjennelse i form av feedback eller materialistiske belønninger. I dette tilfellet kan den ytre motivasjonen til informanten være styrt av en mer behagelig soning enn vanlig fengselsstraff. Informanten påpeker at hun ikke er motivert til å bli rusfri ved å si at hun skal «spille kortene riktig» mens hun soner dommen sin.

I dette avsnittet har datamaterialet vist til hvorfor de rusavhengige tok kontakt med NA. To av informantene oppsøkte NA etter å ha blitt motivert av bekjente i eget nettverk. De har fått en påvirkning utenfra. Det kan synes som de viser til en motivasjon som påføres av nettverket, og deres ønske om at de skal delta på NA møtene. Jeg tolker det som det er den ytre motivasjonen som er gjeldende på dette tidspunktet. To av informantene kan sies å ha en indre motivasjon for å delta på NA møtene, men ikke for å bli rusfrie. En av informantene virker som han ønsker å delta i NA kun for å lære seg å bli en dyktigere rusavhengig. Den tredje informanten deltar på NA møtene gjennom soning, og er der utelukkende for å få en lettere soning. Jeg tolker det som at alle informantene er ytre motivert for deltakelse på dette

tidspunktet. Faren ved å kun være ytre motivert er at de er i faresonen for å droppe ut av NA, da de ikke har en indre motivasjon til å bli rusfri.

### 4.3 Gjenkjennelse

Datamaterialet viser til at det å gjenkjenne seg i andre rusavhengige hadde stor betydning for motivasjonen til å fortsette å gå på gruppemøter og jobbe mot å bli rusfri. En informant beskrev hvordan hun opplevde at gjenkjennelsen påvirket henne. Hun sa det slik:

*«Det var helt avgjørende for meg å se at andre hadde klart seg. Det var flere unge, selv om ingen var like unge som meg, så var det noen i 20årene. Da var det lettere for meg å identifiserer meg med dem».*

Hun sier at det å se andre rusavhengige klare å bli rusfrie hadde en avgjørende effekt for at hun fortsatte å delta på gruppemøtene. Informanten viser til at hun fant motivasjon i å se andre rusavhengige på hennes alder som hadde klart å bli rusfrie. Dette er i tråd med hvordan Gjems-Onstad (1998) beskriver at følelsen av å være ensom med problemene kan forsvinne gjennom å se andre med lignende problemer.

En informant beskrev hvordan han opplevde å gjenkjenne seg i andre rusavhengige. Han sa det slik:

*«Jeg så de fleste hadde jobb, de hadde kjæreste, de hadde utdanning. De hadde det greit, greie i klærne. Selv om vi var ganske forskjellige, så snakket vi samme språk. Jeg kjente meg igjen, det var en «connection» med en gang».*

Informanten forteller hvordan han så på de andre rusavhengige. De hadde kommet lenger enn han i tilfriskningsprosessen, og derfor hadde de noe som han ønsket. Det kan virke som de andre rusavhengige ble hans rollemodeller. Informanten beskriver at han kjente seg igjen i de andre rusavhengige og at han følte en «connection». Det engelske ordet connection betyr forbindelse, men det kan virke som at informanten mener en gjenkjennelse og en kontakt med de andre rusavhengige. Han beskriver livssituasjonen til de andre rusavhengige som at dette er noe han selv ønsker med eget liv. Det kan virke som det å se andre rusavhengige som har klart å bli rusfrie har påvirket motivasjonen til informanten. I følge Bjerke (2011) har selvhjelpsgrupper et mulig fortrinn i forhold til andre hjelpeinstanser ved at deltakerne har samme referansepunkt. De rusavhengige som deltar på NA møtene har alle samme referansepunkt som er et ønske om et rusfritt liv.

Videre fortalte informanten hvordan han ble oppmerksom på gjenkjennelsen:

*«Når de prata, ja, da kjente jeg meg igjen. De hadde vært der de også. Det var de ordene de brukte, altså, har du ikke vært der selv så kan du ikke gjenfortelle på samme måte».*

I dette sitatet beskriver informanten at han kjente seg igjen i måten de andre rusavhengige snakket på. Han påpekte at det var viktig for han at *«de hadde vært der de også»*. Med dette utsagnet tolker jeg at informanten mener et utfordrende rusliv. Selvhjelp Norge viser til at selvhjelpsgruppene bidrar med verdifull erfaringsbasert kunnskap fra deltakerne.<sup>11</sup> Denne erfaringsbaserte kunnskapen er knyttet til hvert enkeltindivids subjektive opplevelser, men den kan likevel skape gjenkjennelse og mening hos andre. Ved å fortelle egne historier kan mange oppleve at de blir en betydningsfull meningsbærer i fellesskapet. Dette kan virke motiverende. Videre fortalte informanten hvordan gjenkjennelsen i andre påvirket han. Han sa det slik:

*«Jeg følte rett og slett at de hadde noe som jeg ville ha. Og det var egentlig gjenkjennelsen som var det viktigste».*

I dette sitatet beskriver informanten at gjenkjennelsen var det viktigste for at han skulle fortsette å komme på NA møtene. Informanten viser til at gjenkjennelsen i andre rusavhengige førte til at han bestemte seg for at han ville ha det like godt. Som jeg har vist til i 4.2 er en indre motivasjon avhengig av autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan 2002). Jeg tolker det som at informanten på dette tidspunktet har fått en følelse av selvbestemmelse. Han viser til at han ønsker noe de andre rusavhengige har. Han har bestemt seg for å jobbe mot dette målet. Om behovene kompetanse og tilhørighet er tilfredsstilt er vanskelig å si noe om, men det kan virke som at informanten ikke har kommet langt nok i prosessen til føle at han har kompetanse til å klare å bli rusfri, eller at han føler nok ansvar for utfordringen som ligger foran han. Men han har en motivasjon til å være i prosessen med å bli rusfri, og kan oppleve seg kompetent til det. Tilhørighet viser han til når han sier at de har noe han vil ha. Jeg tolker det som at han kjenner en tilhørighet i gjenkjennelsen av andre rusavhengige.

Videre beskrev han opplevelsen av å se rusavhengige han kunne gjenkjenne seg i lykkes med å bli rusfrie:

---

<sup>11</sup> <http://www.selvhjelp.no/no/Selvhjelp/>

*«Det var første gang jeg faktisk så at så mange på samme plass faktisk hadde klart det. Og det var veldig heftig».*

Informanten beskriver følelsen av å se andre rusavhengige lykkes som «*heftig*». Jeg tolker dette som at informanten har blitt motivert til å fortsette å delta på NA møtene på grunn av at så mange andre rusavhengige som han har funnet gjenkjennelse i har klart å bli rusfri. Det kan virke som at informanten gjennom en prosess over tid med gjenkjennelse har fått et håp gjennom av å se andre klare å bli rusfrie. I følge Herrestad (2009) er håp en tilstand eller en situasjon som vedkommende ønsker skal bli til virkelighet. Å tro at tilstanden kan bli virkelig gjør at man blir mer motivert til å jobbe enda hardere mot målet. Det kan virke som at informanten har gått fra et ønske om å være en «*dyktig*» rusavhengig, til å tro at et rusfritt liv er mulig.

En av informantene fortalte at gjenkjennelsen ga henne trygghet. Hun sa det slik:

*«(..)det er jo kjernen i NA da. Det jo det det er bygd opp for. Av rusavhengige, for rusavhengige. Det er jo noe av det som gjør det trygt. Og det er noe av det som gjør at jeg føler meg vel der. Jeg slipper å forklare, jeg kan bare fortelle hvordan jeg har det».*

Å bli møtt med forståelse for avhengighetsproblemet, samt erfaringer fra andre som kan gjenkjenne seg i situasjonen, beskriver informanten som trygt. I følge Heap (2011) er gjenkjennelse verdifullt i gruppesituasjoner fordi forbudte følelser både kan legitimeres og frigjøres ved at man opplever at andre gir uttrykk for dem. Informanten viser til at NA er en plass hvor hun kan søke oppmuntring og råd. Hun sier også at hun føler seg vel der. Det kan virke som at man via gjenkjennelse får en trygghet, og dette finner informanten i NA. Dette kan igjen føre til at hun ønsker å fortsette å gå på møtene.

Informanten fortalte videre hva hun tenkte da andre rusavhengige fortalte om sin rusfrie tid. Hun beskrev at hun hadde stor beundring til møtelederen slik:

*«Jeg husker at han som var møteleder hadde to måneder rusfrie tid. Og jeg tenkte, wow. Han må ha kommet langt, liksom».*

Det kan virke som at informanten så opp til møtelederen. På det tidspunktet virket to måneder rusfrie tid som lang tid for henne som ikke mestrer det å være rusfri. Det kan virke som å se andre rusavhengige som hun kan gjenkjenne seg i har lykkes, har påvirket motivasjonen til



informanten. Å se andre man gjenkjenner seg i være rusfri kan også påvirke læringsprosessen til de rusavhengige. I følge Imsen (2000) er dette i tråd med hvordan Bandura forklarer sin sosial-kognitive læringsteori. Bandura hevdet det måtte ligge en forsterkning til grunn for at læring skulle kunne finne sted. I dette tilfelle kan forsterkningen være den rusfrie møtelederen. Videre hevdet Bandura at det var nok at et individ hadde sett og observert hva andre hadde gjort for å kunne lære av dettefeil (Imsen, 2000). Læring kan i denne sammenheng vise til at mestring er mulig, som igjen kan påvirke motivasjonen.

I dette avsnittet har informantene vist til hvordan det å gjenkjenne seg i andre har påvirket motivasjonen til å bli rusfri. Gjenkjennelse var et begrep som gikk igjen i datamaterialet flere ganger, og jeg tolker dette som et viktig funn. Informantene beskrev at det hadde mye å si for motivasjonen at de kjente seg igjen i andre rusavhengige, for å bli værende i prosessen med å bli rusfri. De beskrev hvordan de ønsket å ha det like godt som de andre rusavhengige som hadde kommet lenger i prosessen enn dem selv. Videre beskrev informantene at det hadde stor betydning å treffe andre mennesker som hadde opplevd det samme som dem selv, og at denne gjenkjennelsen gav dem trygghet.

#### 4.4 Å erkjenne egen rusavhengighet

Begripelighet blir beskrevet av Antonovsky (2012) som at situasjonen man befinner seg i er forståelig. Å erkjenne et problem kan føre til motivasjon til å ta ansvar for egen situasjon. I denne sammenheng blir det viktig å få tak i hvordan den rusavhengige så på eget rusbruk og eventuell erkjennelse av egen rusavhengighet. En dame beskrev hvordan hun forstod at hun hadde et alvorlig rusavhengighetsproblem slik:

*«Jeg ble kjent med egne mønster og ble mer reflektert over egne mønster og jeg ble klar over hvorfor jeg gjorde som jeg gjorde. Jeg forstod ikke prosessen og tankegangen min før jeg begynte å svare på spørsmålene i de tolv trinn. Spørsmålene var vinklet på en slik måte at jeg forstod at jeg ikke hadde kontroll. Jeg hadde ikke de samme unnskyldningene lenger. Det var mine svar som tok meg».*

Informanten har gått inn i eget mønster og analysert egen atferd og handlinger gjennom de trinnvise spørsmålene, og det har hatt positiv effekt. I følge NA sine hjemmesider er «de tolv trinn» spørsmål som den rusavhengige skal jobbe med under hele tilfriskningsprosessen.<sup>12</sup> Hvert trinn inneholder en rekke spørsmål som skal lære den rusavhengige å bli kjent med seg

---

<sup>12</sup> [www.nanorge.no](http://www.nanorge.no)

selv og egne mønster. Hun viser til at det er hennes egne svar som har gjort henne mer bevisst over egen rusavhengighet, samtidig som hun påpeker at hun ikke lenger hadde de samme unnskyldningene som tidligere til å fortsette rusmisbruket. Ved at informanten viser til at unnskyldningene ikke lenger er til stede, kan det virke som at hun har vært klar over at hun har hatt en rusavhengighet som hun tidligere ikke har ønsket å erkjenne. Det kan tolkes som at hun har brukt unnskyldningene på grunn av en underliggende tro på at en endring er umulig. Dette er i tråd med hva Bandura (1997) sier i sin motivasjonsteori. Bandura (1997) påpeker at en manglende tro på at endring er mulig kan hindre en helhjertet satsing.

Videre fortalte informanten hvordan hun reflekterte over egne rusmønstre:

*«Trinn 1 handler om at du er maktesløs ovenfor rusmidlene, og at livet er umulig å mestre(..)det var spørsmål som for eksempel: på hvilken måte viser rusavhengigheten seg i dag?(..) dersom sponsoren min følte noe manglet så spurte hun bare mer til jeg kom frem til et svar».*

I dette sitatet viser informanten til at hun har jobbet med trinnvise spørsmål for å erkjenne egen rusavhengighet. Gjennom å arbeide med trinnvise spørsmål og få hjelp av en sponsor med spørsmål som oppleves som vanskelige, har informanten utviklet seg til å forstå at hun har en rusavhengighet. I følge Imsen (2000) fokuserer Vygotsky og hans sosiokulturelle læringsperspektiv på hvordan læring skjer i den konteksten personen befinner seg i. Motivasjon har sammenheng med forventningene som er bygget inn i konteksten. Med dette menes det sosiale samspillet, kulturen og samfunnet. Vygotsky viser til at læring skjer i en tilstand fra en aktivitet må gjøres sammen med andre, til aktiviteten kan gjøres alene. Ved å føle seg verdsatt og tatt hensyn til i et læringsmiljø vil dette kunne gi økt motivasjon (Imsen, 2000). I denne sammenheng vil rusavhengige kunne føle seg tatt hensyn til og sett ved å få hjelp med sine trinnvise spørsmål av sponsoren. Læring henger sammen med mestringsfølelse, som igjen kan påvirke motivasjonen. Antonovsky (2012) hevder i sin salutogeneseteori at tydelig og støttende kommunikasjon er en viktig motstandsressurs og nødvendig for å fremme håp og positive forventninger om fremtiden. Denne typen motstandsressurs kan informanten finne i sponsoren.

En informant beskriver hvordan hun ble bevisst over egne valg som del av sin erkjennelsesprosess. Hun beskrev det slik:

*«Jeg husker hva de sa om NA da jeg kom til Fjordhagen [behandlingssted]. De sa; er du klar for at vi kommer til å ødelegge hele gleden du har med å ruse deg? Da tenkte jeg bare, ja vel, lykke til med det. Men det er helt sant. Du blir mer bevisst på hva du holder på med. Før visste jeg ikke va skyldfølelse var, det var bare en klump i magen som jeg valgte å døyve med rus. Og det er ting jeg har blitt bevisst på».*

Informanten er tydelig på at hun ikke ønsket et rusfritt liv, og at hun skulle komme seg gjennom NA-møtene som en del av soningen sin. Dette poengterer hun ved å beskrive tankene sine da Fjordhagen sa de hadde tenkt å ødelegge gleden hennes med å ruse seg. Likevel viser hun til at NA-møtene har fått henne til å reflektere over egen livssituasjon. Hun beskriver tidligere skyldfølelse som en klump i magen. Det kan virke som at informanten har dekket over egne underliggende følelser med rus. I følge Fekjær (2011) kan rus være en flykt fra personlig ansvar. Et individ kan benytte kjemisk rus til å danne et høyere selvbilde enn atferd og prestasjon skulle tilsi (Fekjær, 2011). Ved å jobbe med å kjenne på egne følelser og bli mer bevisst over egen atferd, virker det som informanten har tatt et oppgjør med seg selv. I dette oppgjøret ligger en erkjennelsesprosess.

En mann fortalte at han ønsket å lære mer om egne mønster etter å ha erkjent rusavhengigheten:

*«Når du jobber med disse trinnene så prøver du å finne ut hvorfor gjør jeg dette her? Kanskje jeg skulle prøvd noe annet? Hvorfor reagerer jeg så jævla dumt? Det er akkurat som å sammenligne det med et barn og en varm plate. Barnet vil legge hånden på plata og brenne seg. Da gjør de det ikke igjen. Den rusavhengige vil legge hånden på plata gang på gang, i håp om å ikke brenne seg. Det er ikke logisk, men det er bare slik».*

Informanten beskriver at rusavhengige oppfører seg «ulogisk». Jeg tolker det som at informanten mener at rusavhengige ikke lærer av sine egne feil. Han beskriver at ved å jobbe med de tolv trinnsprosmålene begynte han å analysere egen rusatferd. Informanten forteller at han prøvde samme mønster gang på gang, uten hell. Det kan virke som at informanten har fått en forståelse for hvorfor han har havnet i en situasjon hvor han fremdeles er rusavhengig. Dette er i tråd med Antonovskys (2012) komponent begripelighet. Ved å begripe egen livssituasjon vil gjøre situasjonen mer forståelig. Erkjennelse er en viktig side av å begripe. Å erkjenne egen rusavhengighet kan gi den rusavhengige en følelse av å ha et reelt valg i forhold til egne handlinger i den grad at vedkommende er bevisst over egen situasjon. Den

rusavhengige kan føle at erkjennelsen gir en følelse av selvbestemmelse. Dette er i tråd med hvordan Deci & Ryan (2002) beskriver autonomi. De påpeker at autonomi er et behov som må oppfylles for at vedkommende skal kunne oppleve en indre motivasjon.

Datamaterialet har i dette avsnittet vist hvordan informantene har erkjent egen rusavhengighet. Informantene viser til at de har erkjent egen rusavhengighet gjennom å jobbe med det de kaller de «*tolv trinn*». Disse trinnvise spørsmålene har gjort at informantene har blitt bedre kjent med egen atferd og eget mønster i forhold til rus. Informantene beskriver at de tidligere har ruset seg for å kompensere for negative følelser, men at de gjennom å jobbe med denne atferden har gjort at de har utviklet seg bort fra dette. Å erkjenne egen rusavhengighet kan ses i tråd med Antonovskys (2012) begrep om begripelighet. Informantene må begripe og erkjenne egen rusavhengighet før de kan bevege seg inn i prosessen med å bli rusfrie.

## 4.5 Ærlighet

For å bli motivert til å bli rusfri fremstår ærlighet som betydningsfullt i datamaterialet. En dame beskrev hvordan hun opplevde ærlighet for første gang. Hun sa det slik:

*«Jeg kunne si at jeg hadde ruset meg og at jeg hadde lyst til å ruse meg uten at det fikk konsekvenser. Så da begynte jeg å bli ærlig for første gang i mitt liv».*

Informanten beskriver at siden hun ikke ble møtt med konsekvenser i NA, begynte hun å bli ærlig for første gang. Det kan virke som at informanten fant det svært trygt og befriende å kunne si at hun ønsket å ruse seg, og at det ligger en motivasjon til å bli rusfri i det å få lovt å erfare seg som autentisk og ekte. Deci & Ryan (1985) hevder at trygghet kan fremme indre motivasjon. Informanten virker svært åpen med de andre NA deltakerne, siden hun ønsker å fortelle dem at hun ønsker å ruse seg. En tolkning kan være at informanten finner det befriende at hun ikke har en nær familierelasjon til de andre rusavhengige, og at hun derfor våger å være ærlig. Dette er i tråd med hvordan Sjøfjell og Myhra (2015) beskriver ærlighet og relasjoner. De hevder at det kan oppleves enklere å snakke med mennesker man ikke har en nær relasjon til om vanskeligheter.

Videre beskrev hun ærligheten slik:

*«Siden jeg er barnevernsbarn så var det godt å ha en arena hvor jeg kunne si ting uten at det fikk konsekvenser(..)Det er ingenting galt i konsekvenser, men for at jeg skulle bli ærlig så måtte jeg ha den ventilen der».*

Informanten beskriver at hun var barnevernsbarn og at hun ikke kunne være ærlig på den arenaen fordi det fikk konsekvenser for henne. NA praktiserer anonymitetsregelen, noe som gjør gruppen en trygg plass til å dele erfaringer og refleksjoner. Informanten viser til at det å kunne være ærlig var en motivasjonsfaktor for at hun fortsatte å komme på NA møtene.

Videre fortalte informanten hvordan åpenheten påvirket henne. Hun sa det slik:

*«Jeg har blitt mer ansvarlig, ærlig om hvordan ting faktisk er, og jeg tørr å spørre om hjelp(..)Jeg har blitt flinkere til å sette grenser for meg selv».*

Informanten beskriver en utvikling som har skjedd etter at hun startet å gå i NA. Hun viser til at det å bli ærlig med seg selv og andre har gjort at hun har blitt flinkere å sette grenser for seg selv. Det kan virke som at informanten har gått fra å være en passiv mottaker til å bli en mer aktiv deltaker i eget liv. Noe som Hutchinson (2012) viser nødvendigheten av i sin beskrivelse av selvhjelp. Informanten tar tydelig tak i egne muligheter og tar ansvar for eget liv ved å be om hjelp og sette grenser. Informanten beskriver seg selv som ærlig og mer ansvarlig enn tidligere. Det kan virke som at informanten føler at hun har nok ressurser og motivasjon til å takle de hindringene hun står ovenfor. Antonovsky (2012) påpeker betydningen av håndterbarhet i sin salutogeneseteori. Komponenten håndterbarhet består av å ha ressurser nok til å takle hindringer. I denne sammenheng handler det om å ha ressurser, der jeg vil påpeke at motivasjon inngår som en del av denne ressursen.

En mann fortalte hvordan ærlighet påvirket han. Han beskrev det slik:

*«Siden det er folk som har vært gjennom det samme, så kan dere begynne å prate om ting som du aldri kan snakke med andre om. Etter hvert så blir du en mer åpen person. Du kan stole mer på de rundt deg. Du går igjennom en slags selvransakelse».*

Informanten beskriver at det å kunne snakke om rusavhengigheten med andre rusavhengige gjorde han til en mer åpen person. Dette førte til at han stolte mer på, og kunne være mer ærlig med de menneskene rundt han. Det kan virke som at også han opplever en trygghet sammen med de andre rusavhengige, og at det er derfor han våger å være ærlig og åpne seg opp for dem. Tryggheten som ærlighet kan føre med seg kan utvikle seg til en tro på at han

kan klare å være rusfri. I følge Bandura (1997) blir menneskets aktivitet styrt av motivasjon. Mennesker som har tro på egen mestring tar høyere risiko og guider seg selv gjennom vanskelige oppgaver gjennom å visualisere seg suksess. Høy tro på seg selv tiltrekker tiltro fra andre, som forsterker egen tro på mestring. Dette støtter Deci & Ryan (2002) opp med å påpeke at å lykkes med utfordringer kan lede et menneske til å søke nye utfordringer. Ved å mestre samspill i egne omgivelser kan mennesket oppleve at behovet for kompetanse er oppfylt. Kompetanse er et av tre behov i SDT som må være oppfylt for å oppleve en indre motivasjon.

En informant forteller at det tok tid før hun ble ærlig både med NA og med seg selv, men da hun først ble det opplevde hun noe hun beskrev som et brudd med rusen. Hun sa det slik:

*«Jeg tenkte at jeg måtte bare spille kortene mine riktig, og bare holde meg under radaren mens jeg var der. Og når jeg kom ut så kunne jeg gjøre hva jeg ville. Det var en spesiell følelse da jeg satt i bilen og jeg plutselig kjente at jeg hadde det godt. Hvorfor har jeg det godt? Jo, fordi jeg er rusfri. Jøss, kanskje jeg bare skal fortsette med dette da. Så bestemte jeg meg liksom for det da».*

Informanten viser til at det var når hun hadde det godt som rusfri at hun bestemte seg for å fortsette med å være rusfri. Hun beskriver at hun var fast bestemt på å komme tilbake til den «gamle rushverdagen» etter soning, og dette kan være årsaken til at hun synes det var vanskelig å innrømme for seg selv at hun hadde det godt som rusfri. Informanten viser til en ærlighet mot seg selv og eget ønske om et rusfritt liv. Det kan virke som at denne ærligheten mot seg selv har vært en avgjørende prosess i motivasjonen hennes til å fortsette å holde seg rusfri. Informanten viser til at hun selv tok valget om å fortsette å holde seg rusfri. Det kan virke som informanten føler høy grad av selvbestemmelse i forhold til valget om å være rusfri. Dette vil i følge Deci & Ryan (2002) påvirke den indre motivasjonen. Motivasjonen som tidligere har vært ytre motivert, for å komme seg gjennom soningen, kan nå tolkes som en indre motivasjon til å bli rusfri.

I dette avsnittet har de tidligere rusavhengige vist til at ærlighet har påvirket motivasjonen deres til å leve et rusfritt liv. Det kan forstås som at både ærlighet til seg selv og til andre har hatt stor påvirkning på motivasjonen til informantene. Ærligheten har ført til at de har utviklet seg gjennom mestring og blitt bedre kjent med seg selv. Informantene er i gang med en prosess i motivasjonen, men de har fremdeles en lang vei å gå. Ærligheten har påvirket motivasjonen i den grad at de kvitter seg med følelsen av avmakt, og danner en følelse av

selvbestemmelse. Ved å føle en selvbestemmelse angående eget valg om å være rusfri, samt oppleve mestring i form av kompetanse vil dette påvirke den indre motivasjonen.

## 4.6 Et nytt nettverk

I datamaterialet ser jeg at det å få et nytt nettverk har påvirket informantenes motivasjon til å bli rusfri. En mann beskriver sitt møte med det nye nettverket slik:

*«Altså, alle har jo opplevd det samme, ingen er jo helt like. Men det er noe som er helt likt. Plutselig føler du bare at du tilhører fellesskapet liksom».*

Informanten beskriver at han følte han ble en naturlig del av et nytt nettverk bestående av tidligere rusavhengige og rusavhengige i en tilfriskningsfase. Henriksen & Sande (1995) sier at det å tilhøre et fellesskap skaper en følelse av tilhørighet og ære. Heap (2011) støtter opp påstanden og påpeker at det å tilhøre et nettverk vil berike vedkommende sin identitet.

Antonovsky (2012) viser til hvordan nære, støttende relasjoner er en viktig motstandsressurs som gjør at vedkommende kan takle motgang bedre. Antonovsky (2012) hevder at sosial støtte er særdeles viktig for å kunne styrke individets OAS, som er med på å gi vedkommende en frisk helse. Maslow (1970) viser til et behov om sosial tilhørighet i hans behovspyramide. Han sier at alle mennesker har et behov for å føle seg elsket og en tilhørighet til et nettverk.

Videre beskriver informanten hva nettverket har hatt å si for at han ikke har ruset seg i vanskelige perioder. Han sa det slik:

*«Hvis du kommer rett fra behandling inn i en kjøp kommunal bolig uten venner, uten penger, uten jobb og uten noen ting som helst, er sannsynligheten for at du kommer til å ruse deg 95 %».*

Informanten beskriver betydningen av å ha et nettverk i tillegg til en bolig og økonomi. Dette er i tråd med hva Vederhus (2010) sier om betydning av nettverk og rusavhengighet.

Vederhus (2010) hevder at rusavhengighet må ses på som et kronisk problem. Det vil si at rusavhengigheten ikke forsvinner etter behandling og at det derfor er viktig at den rusavhengige har et rusfritt nettverk å støtte seg på for å unngå tilbakefall. Noe som også informanten viser til.

En dame forteller at det er NA-nettverket som har hjulpet henne da hun har hatt det vanskelig. Hun beskriver det slik:

*«Det er NA møtene som har vært mitt støttende nettverk når jeg har hatt det tøft. Jeg tror det er mange som føler at NA er deres eneste nettverk. Gamle nettverk vil dra deg i feil spor, så man blir på en måte avhengig av det nye nettverket».*

Informanten nevner NA som sitt eneste støttende nettverk når hun har hatt det vanskelig. Hun sier at hun ikke har hatt et annet nettverk å støtte seg på, og at gamle nettverk vil dra henne i feil spor. Deci et al. (1996) viser til at sosiale kontekster kan påvirke motivasjonen slik at den kommer tydeligere frem. Langeland (2012) hevder at gode relasjoner er et vesentlig fundament i forhold til en salutogen tilnærming. Oppmerksomheten rettes mot å skape tillit og at en utvikling er mulig. Langeland (2012) påpeker at dersom det nye nettverket oppleves tillitsfullt for den rusavhengige, kan vedkommende få gode relasjoner, rollemodeller og styrke egen identitet på bakgrunn av andres tilbakemeldinger.

En informant beskriver hvordan NA møtene har vært viktige for å få et nytt nettverk. Hun sa det slik:

*«Det er først og fremst møtene som har holdt meg gående. Det har vært den trygge plassen jeg kan gå når jeg har det tøft, og når jeg har det godt. Der har du en sponsor og gode venner».*

Informanten beskriver at NA møtene har vært en trygg plass for henne. Det kan virke som at tryggheten i nettverket har økt motivasjonen til informanten til å fortsette å gå på gruppemøtene. Geen (1995) beskriver at et nettverk har stor påvirkning på motivasjonen til et menneske. I følge Deci (1995) er det gjennom å etablere sosiale bånd og knytte seg til andre mennesker at et individ kan oppleve indre motivasjon. Det støttende nettverket kan hjelpe individet med å føle seg bedre, noe som informanten viser til ved å si at hun har det godt. Informanten sier også at hun har fått gode venner der. I følge Geen (1995) er det viktig å vite at man har gode venner man kan kontakte i vanskelige situasjoner. Det kan virke som at informanten har funnet et nettverk som hun trives sammen med, og at dette motiverer henne til å fortsette å komme på NA møtene.

Informantene viser til at de har funnet trygghet i de andre rusavhengige de har truffet i NA, og at disse menneskene gir dem motivasjon til å bli rusfri gjennom å jobbe sammen mot samme mål. Helgesen (2008) sier at sosiale nettverk spiller en avgjørende rolle for god helse.

Gjennom nettverk kan man møte aksept, bekreftelse og danne en trygg selvoppfatning. Et støttende sosialt nettverk er en av de viktigste faktorene for å forhindre tilbakefall. Helgesen



(2008) hevder at det handler like mye om sosiale behov som biologisk avhengighet, slik som informantene også viser til. Informantene beskriver sitt sosiale nettverk som trygt og godt. Henriksen og Sande (1995) hevder at et rusnettverk kan gi rusavhengige en verdighet som de ikke finner andre steder i samfunnet. Det kan virke som at informantene har funnet et nytt nettverk som gir dem nettopp denne verdigheten de tidligere har funnet i gammelt rusnettverk. Fekjær (2011) påpeker at det å erstatte et gammelt rusnettverk med et nytt rusfritt nettverk vil være gunstig for rusavhengige i tilfriskning. Dette støtter informantene opp ved å beskrive nettverket sitt som noe de har blitt avhengig av for å klare å bli rusfri.

Ved å finne seg et støttende nettverk vil den rusavhengige kunne oppleve at situasjonen vedkommende befinner seg i kan endres. Antonovsky (2012) hevder at et individ som oppfatter at det finnes ressurser tilstrekkelige til å møte de kravene som blir stilt, opplever det han kaller håndterbarhet. Antonovsky (2012) påpeker at ressursene kan komme fra andre enn dem selv. I dette tilfellet beskriver informantene at de henter ressurser både fra seg selv, men også fra nettverket de har funnet i NA. Langeland (2009) sier at kvaliteten på sosial støtte som defineres som nære bånd, er viktig for å fremme mestring i krevende situasjoner.

I dette avsnittet viser datamaterialet at de tidligere rusavhengige mener at nettverket påvirket motivasjonen til å bli rusfri. Det kan virke som det å få et nytt nettverk bestående av tidligere rusavhengige/rusavhengige har hatt stor betydning for motivasjonen til informantene. Informantene nevner betydningen av å ha et trygt sted å gå til, samt gode venner. Et viktig funn er at alle viser til at NA har vært deres eneste støttende nettverk da de har hatt det vanskelig.

## 4.7 Å bli vist tillit

Datamaterialet viser til at måten informantene opplevde å bli behandlet på av de andre NA deltakerne, har fått betydning for deres motivasjon til å bli rusfri.

En informant fortalte at det var måten han ble behandlet på som gjorde at han ble motivert til fortsette å komme på gruppemøtene. Han sa det slik:

*«Dem prata rett ut, og de behandla meg som en likemann fra dag en. Det var ikke noe stakkars deg og om hvor kjipt dette er».*

Denne måten de andre deltakerne behandlet han på viser han til som at «de pratet rett ut». Med dette virker det som at informanten fikk en opplevelse av at disse menneskene

kommuniserte noe som var ekte, og på den måten oppfattet han også personen som «ekte». Han sa videre at de behandlet han som en likemann. Med dette tolker jeg at informanten mener at han ble behandlet som et medmenneske på lik linje med de andre deltakerne. Informanten beskriver at det ikke var noen «stakkars deg». Med dette utsagnet kan det virke som at informanten satte pris på at de ikke synes synd på han, selv om han ikke klarte å holde seg rusfri.

En annen informant sa følgende om «måten han ble behandlet på» av de andre:

*«Det var mer slik, ok, nå har du en sjanse. Du må jobbe for det du også».*

Informanten viser til i sitatet ovenfor at han ble stilt krav om å «brette opp armene» og jobbe for å bli rusfri. Ved å stille krav til informanten kan tyde på at de andre deltakerne har troen på at han kan klare det. De viser han en tillit i form av tiltro. Denne tiltroen kan være med på å bygge opp selvtilliten hans, slik at han får kraft til å ta tak i egen situasjon. Askheim (2007) kaller denne prosessen for empowerment. Empowerment handler om å styrke selvtilliten og øke kunnskaper og ferdigheter. Noe informanten kan oppleve gjennom å bli vist tillit av andre.

*«Hver gang jeg var tilbake var de glade for å se meg(..)Det var mer «flott at du er tilbake». Jeg ble aldri møtt med noen ovenfra og ned-holdning. Flott, du er tilbake. Prøv på nytt, prøv på nytt, prøv på nytt. Til slutt satt det».*

Informanten beskriver måten de andre deltakerne tok i mot han da han kom tilbake etter vært borte fra gruppen en periode og ruset seg. Han sier at han ikke opplevde å bli møtt med en ovenfra og ned-holdning. Med dette utsagnet tolker jeg det som at informanten mener at ble behandlet likt som de andre deltakerne selv om han ikke var rusfri. Ved å ønske han velkommen og si at han må prøve på ny, tolker jeg at informanten opplever som en form for tillit. Som jeg nevnte i avsnittet over kan det virke som at de andre deltakerne har troen på at han kan klare bli rusfri. Hutchinson (2010) påpeker at det er viktig at noen har troen på at en endring er mulig. Dette kan mobilisere en indre handlingskraft som kan få vedkommende til å kunne komme seg ut av en vanskelig livssituasjon. I dette tilfellet er den vanskelige livssituasjonen rusavhengigheten. Deci & Ryan (2002) viser til at det å være knyttet til andre mennesker i egne omgivelser vil kunne gi en følelse av tilhørighet. Tilhørighet er et av tre behov et menneske må ha oppfylt for å kunne utvikle en indre motivasjon. Informanten viser til en type tilknytning ved å komme tilbake til gruppen og prøve på ny.

Videre fortalte informanten om første gang han ble vist tillit. Han sa slik:

*«Jeg husker første gang jeg var møteleder i NA. Og da husker jeg at jeg fikk en nøkkel til Funkishuset i Sandnes. Det var mitt ansvar å låse opp, og det var mitt ansvar å finne tema(..)Jeg husker første gang jeg fikk den nøkkelen i hånda, så tenkte jeg at tenk at noen andre har tillit til meg!»*

Informanten viser til at episoden hvor han ble vist tillit i form av å være møteleder betydde mye for han. Å bli vist tillit er en handling som kan påvirke motivasjonen til informanten til å bli rusfri. Som beskrevet ovenfor vil det å vise informanten at de har tillit og tro på han er med på å bygge opp informantens tro på seg selv. Som nevnt i 4.5 viser Bandura (1997) til at aktivitet blir styrt av motivasjonen, og mennesker som har høy tro på egen mestring gir seg selv større og mer utfordrende oppgaver. I dette tilfellet tilliten fra NA gruppen gjort at informanten har tatt utfordringen om å være møteleder.

En informant forteller videre hvordan andre rusavhengige har blitt vist tillit. Hun forteller det slik:

*«Nykommernes oppgave er å koke kaffe, sette ut kopper og rydde vekk etter møtet. For mange er dette første gang på mange år at de har hatt ansvar for noe (..)Mange starter i NA med ulik bakgrunn, noen har aldri jobbet. Så kan du få mange forskjellige verv i NA, og det er det mange som vokser på».*

Informanten beskriver hvordan NA praktiserer det å vise deltakerne tillit. Hun beskriver at det er mange rusavhengige som vokser på ansvaret og blir mer aktive og deltakende enn de har vært tidligere. Sjøfjell & Myhra (2015) påpeker nødvendigheten av å styrke egen selvtilit. De hevder at vedkommende vil kunne oppleve mer kontroll i eget liv. Mer kontroll i eget liv kan føre til en opplevelse av selvbestemmelse. Selvbestemmelse betyr at vedkommende utfører handlinger ut i fra egen fri vilje. Dette kaller Deci & Ryan (2002) autonomi. I følge Vygotskys sosiokulturelle læringsteori kan både selvtilit og motivasjon bygges opp via ulike arbeidsoppgaver. Som vist til i 4.4 består læringsperspektivet av at personer, i dette tilfellet rusavhengige, får arbeidsoppgaver som skal beherskes sammen med andre. Når den rusavhengige mestrer arbeidsoppgaven alene får vedkommende nye arbeidsoppgaver med høyere vanskelighetsgrad (Imsen, 2000). I dette tilfellet vil rusavhengige starte med å sette frem kaffe, før de får andre mer utfordrende oppgaver. Å lære henger sammen med å oppleve

mestringsfølelse. Mestringsmotivet i denne sammenheng blir påvirket av å bli vist tillit. Mestringsmotivet vil kunne påvirke motivasjon til å bli rusfri.

I dette avsnittet viser datamaterialet til hvordan andres tillit til informantene har påvirket motivasjonen deres til å bli rusfri. Informantene påpeker at de har hatt stort utbytte av å bli vist tillit i form av å bli trodd på og fått ulike arbeidsoppgaver innad i gruppen. Å bli møtt med tillit virker som har bygget opp selvbildet til informantene, samt troen på at de er verdt tilliten. Gjennom å bli vist tillit virker det som at informantene har fått større tro på egen mestring, samt økt motivasjon til å bli rusfrie.

## 4.8 Å gjennomgå en endringsprosess

Det å gjennomgå endring viser datamaterialet til som betydningsfullt for motivasjon til å bli rusfri. En informant fortalte hvilke endringer hun måtte gjennom for å bli motivert til å bli rusfri. Hun sa det slik:

*«Du kan komme på møtene, du kan henge på kino og bowle på mye du bare vil, men det skjer ikke så mye med personer før de begynner å skrive trinn. Det er her forandringen skjer. Trinnene er byggesteinene til NA. De er trinnene som har gjort at jeg har endret meg».*

I sitatet over beskriver informanten NA sine trinn som hovedgrunnen til at hun oppnådde en endring. Informanten forklarer at det hjelper lite å delta utelukkende på sosiale arrangement i regi av NA dersom man ønsker å bli rusfri. Det kan virke som at informanten mener at selv om rusavhengige deltar i NA, må de jobbe aktivt med seg selv og sin erkjennelse for å bli rusfrie. I følge Fekjær (2011) mener Prochaska & Clemente at en endringsprosess kan deles inn i seks ulike stadier. Stadiet som Prochaska & Clemente kaller «forberedelse» er et stadie hvor vedkommende driver konkret planlegging om å iverksette planen om en måneds tid (Fekjær, 2011). Det kan virke som at informanten mener at de som deltar på sosiale arrangementer befinner deg på dette stadiet, og for at de skal komme i gang med endringsprosessen må de skrive begynne med de trinnvise spørsmålene.

Informanten fortalte videre hvordan hun ble klar over egne styrker gjennom en endring. Hun sa det slik:

*«Jeg har mange styrker som jeg har lært å sette pris på. Jeg har lært å bli glad i meg selv på et helt annet nivå enn før. Jeg har mange gode kvaliteter, jeg er*

*imøtekommende, jeg er varm, jeg er stødig og jeg har integritet. Folk vet hvor de har meg, jeg er ærlig, jeg kan ta i et tak. Jeg er ikke en person som viker unna og gjemmer meg».*

Informanten beskriver de gode egenskapene hos seg selv som hun har blitt bevisst på gjennom å jobbe med trinns spørsmålene. Hun beskriver seg selv med flere styrker som hun har blitt oppmerksom på gjennom å jobbe med en endringsprosess. Informanten viser til at hun har lært å bli glad i seg selv på et høyere nivå enn før. Hun beskrev videre hvor langt hun hadde kommet i endringsfasen. Hun sa det slik:

*«Den mentale alderen min spriker noe hinsides. Den mentale alderen min når det kommer til ansvar, selvinnsikt og dette med at du får ta ansvar for ditt og jeg for mitt, slike ting. Her er jeg veldig moden fordi jeg har kommet langt i trinnene. Mens dette med impuls-shopping når jeg egentlig ikke har råd, der er jeg fremdeles 16 år og rusavhengig. Fordi jeg ikke har jobbet noe særlig med de trinnene».*

Informanten forteller at hun er moden på noen områder, samtidig som hun er umoden på andre områder. Informanten forklarer dette med at hun er på ulike stadier i endringsprosessen sin her fordi hun ikke har arbeidet særlig med disse trinnene. Det kan virke som at informanten har erkjent hvilke sterke og svake sider hun har, samtidig som hun fremdeles gjennomgår en endringsprosess til å bli bedre på sine svakere områder.

En mann fortalte om hva han mente fikk han i en prosess for å skape en endring. Han sa det slik:

*«Bare det å delta på møter og prate, det hjelper mot sosial angst».*

Informanten beskriver at for å få til en endring må man gjøre noe med situasjonen. Selv deltok han på møter og pratet med andre rusavhengige og tidligere rusavhengige. Han utfordret seg selv til å prate selv om han slet med sosial angst. Geen (1995) definerer sosial angst som et menneske som ønsker å gjøre et godt inntrykk på et annet menneske, men tviler på seg selv og egen dyktighet til å klare dette. Informanten fortalte videre hvordan endringene han gjennomgikk påvirket motivasjonen hans. Han sa det slik:

*«Jeg bestemte meg for at dersom jeg stod opp rusfri, så skulle jeg legge meg rusfri samme dag. Så gikk dagene, så klarte jeg litt etter hvert. Selv om ikke alt gikk slik jeg ville med andre ting, så kunne jeg iallfall si at jeg var rusfri».*

Informanten beskriver her at han delte hovedmålet opp i delmål i sin endringsprosess. Ved å ta en dag om gangen, virker det som at han reduserte frykten for å ikke klare hovedmålet. Det kan virke som at målet om å bli rusfri har stor betydning for informanten på dette tidspunktet. Ved å bygge opp egen selvtillit ved å klare å stå opp og legge seg rusfri, vil informanten bygge opp troen på at han klarer å holde seg rusfri. Dette støtter Deci & Ryan (2002) opp med å si at økt selvtillit kan oppfylle behovet for kompetanse, og at økt selvtillit kan føre til at vedkommende gir seg selv større utfordringer. I dette tilfellet kan en økt utfordring være å holde seg rusfri i flere dager. Motivasjonen for å bli rusfri er det som gjør at informanten har et mål hver dag, og det er å holde seg rusfri.

Informanten viser til at han har bestemt seg for å gjøre en endring. I følge Fekjær (2011) kan det virke som at informanten har kommet på et stadiet på endringshjulet som Prochaska & Clemente kaller «*handling*». De forklarer at på dette stadiet skjer det store spranget. De påpeker at overgangsvanskene kan være vanskelige, og at det krever en klar beslutning (Fekjær, 2011). Det kan virke som at informanten befinner seg i dette stadiet i sin endringsprosess.

En informant beskriver hvordan hun gjennomgikk endringsprosessen. Hun sa det slik:

*«Jeg måtte først klare å bli rusfri før jeg klarte å finne egne styrker. Jeg kommer ikke på noen spesielle ting, men jeg tror det har vært en prosess».*

Informanten beskriver at hun først måtte bli rusfri for å kunne se egne styrker. Videre forteller hun at hun tror at det hele har vært en endringsprosess hvor det å se andre lykkes har påvirket hennes ønske om å gjøre en endring. Hun beskrev det slik:

*«Jeg tror også at eksempelets makt, altså at du ser at andre har klart det, spiller en stor rolle. Og dermed dukket vel konkurranseinstinkt mitt opp».*

Informanten viser til at «*eksempelets makt*» har vært viktig for at hun skulle klare å gjøre en endring. Det å se at andre har klart å gjøre en endring har gjort at hun har blitt motivert til å bli rusfri selv. Eksempelets makt kan knyttes opp mot Banduras sosial-kognitive læringsteori. I følge Imsen (2000) mente Bandura at det måtte ligge forsterkninger til grunn for at læring skulle skje. Han påpekte at det var god læring å imitere andres oppførsel (Imsen, 2000). Informanten kan i dette tilfellet lære av de andre gruppedeltakernes endringsprosess og se at en endring er mulig.

Det kan virke som at informantene har forstått egen rusavhengighet bedre etter å ha jobbet med trinnvise spørsmål og gjennomgått endringer. Antonovsky (2012) sier at individer som har forståelse for hvorfor de har havnet i en situasjon og som har en opplevelse av å ha nok ressurser til å mestre situasjonen, ofte har en høy OAS. I følge forfatter Renolen (2008) kan rusavhengige som selv forstår hvorfor de er rusavhengige, og hvordan de har havnet i den situasjonen enklere ta tilbake kontroll. Ved å trø ut av offerrollen kan den rusavhengige føle mer kontroll over egen livssituasjon (Renolen, 2008).

I dette avsnittet viste datamaterialet til at informantenes første skritt mot å gjennom en endring har vært å jobbe aktivt med trinnsprosmålene og delta på møter. Ved å utvikle seg selv gjennom endringsprosessen opplyser informantene om at de har blitt kvitt negative følelser som dårlig selvkontroll og sosial angst. Videre fortalte informantene de gjorde endringsprosessen overkommelig gjennom å dele opp hovedmålet om å bli rusfri i mindre delmål. Å nå små delmål ga informantene en positiv opplevelse og motiverte dem til å fortsette å jobbe mot hovedmålet. Til slutt nevnte informantene hvordan det å se andre klare å gjennomgå sin endringsprosess fra rusavhengig til rusfri har motivert dem til å tro at de kan klare dette selv.

## 4.9 Effekten av sponsorskap

Informantene viste til at det var viktig for dem å ha en sponsor [mentor] de kunne forholde seg til i prosessen for å bli rusfrie. Sponsoren kan synes å ha påvirket motivasjonen deres til å bli rusfri.

En informant beskrev hvorfor han hadde behov for en sponsor. Han sa det slik:

*«I begynnelsen var det veldig viktig at det var en person som kjente meg veldig godt, og som jeg kunne ringe til døgnet rundt».*

Informanten nevnte flere ganger nødvendigheten av å ha noen å ringe til. Han sa det slik:

*«Det er fint å vite at det er folk du kan ringe til når som helst. Har du en veldig kjipt fredagskveld, så trenger du ikke vente med å ringe til noen helt til mandag kl. 9. For da har toget ofte gått!»*

Informanten viser til at han finner det betryggende å vite at han kan ringe til sponsoren når han trenger råd og veiledning, uansett tid på døgnet. Som tidligere vist til i 4.6 beskriver Geen

(1995) at det å ha venner og bekjente man kan ta kontrakt med i vanskelige situasjoner kan redusere negativt stress. I denne sammenheng kan det ses som at det reduserer sannsynligheten for at den rusavhengige ruser seg.

Videre fortalte en av informantene hvordan sponsoren hjalp han:

*«Min sponsor kunne se når jeg var på «ville veier». Jeg trodde han var synsk til å begynne med, men det er jo fordi han har vært gjennom det samme selv».*

Informanten beskriver at sponsoren hans kunne se når han var på «ville veier». Jeg tolker «ville veier» som at informanten har ruset seg. Det kan virke som informanten setter pris på å bli sett av et annet menneske. Videre forteller informanten at sponsoren kan se når han ikke har det bra fordi han har vært gjennom det samme selv. Informanten viser til en erfaringsbasert kunnskap som gjør at han søker veiledning hos sponsoren.

En dame fortalte hva hun behøvde hjelp av sponsoren sin til. Hun sa det slik:

*«For min del så trenger jeg veiledning i helt dagligdagse ting. De vanlige tingene blir jeg helt satt ut av».*

Informanten sier at hun behøvde veiledning til vanlige gjøremål i hverdagen, og at hun da søkte veiledning hos sponsoren. Som vist til i 4.4 og 4.7 påpeker Vygotsky at læring handler om å lære sammen med andre først (Imsen, 2000). I dette tilfellet behøver informanten hjelp til dagligdagse gjøremål før hun mestrer de alene.

En mann beskrev hvordan rusavhengige kan skaffe seg en sponsor:

*«Du spør om de vil være sponsor, og så kan de svare ja eller nei. Du er ansvarlig selv. Du må gjøre jobben selv. Det er ingen som kommer å tilbyr seg».*

Informanten viser til et eget ansvar for å skaffe en sponsor. Han påpeker at ingen kommer å tilbyr seg å være sponsor. Et sponsorskap begynner ved at nykommeren viser en aktiv handling for å få hjelp, de må spørre. Som tidligere beskrevet i 4.7 kalles det å styrke mennesker som er i en avmaktssituasjon for empowerment (Askheim, 2007). Ved å gi rusavhengige oppgaver som å aktivt ta tak i egen situasjon og finne en sponsor kan styrke selvtilliten og selvbildet, som igjen kan påvirke motivasjonen.

En mann beskrev hvorfor han var sponsor for en nykommer. Han sa det slik:



*«NA har tolv trinn. Det siste trinnet er at når du er ferdig med din prosess, så skal du gå ut å hjelpe andre. Du kan ikke beholde det du har uten å gi det videre».*

Informanten sier at NA sitt tolvte trinn forteller at de rusavhengige som er ferdig med sin prosess skal gå ut å hjelpe andre rusavhengige med å bli rusfrie. Informanten viser til at han hjelper andre rusavhengige fordi han selv ønsker å beholde det han har, rusfrihet. I følge Deci (1975) er en indre motivasjon noe som kommer innenfra hos et menneske. Siden handlingen utføres ut i fra personens egen vilje og i tråd med egne verdier, kan handlingen oppfattes som en belønning i seg selv. I dette tilfellet handler informanten i tråd med egen vilje om å beholde egen rusfrihet, samt egne verdier som kan være at det er riktig å hjelpe andre rusavhengige til å bli rusfrie. Maslow (1970) viser til det samme i sin behovspyramide. Maslow (1970) var opptatt av at mennesket var født med en rekke medfødte eller lærte behov. Atferden til et menneske styres gjennom en motivasjon til å oppnå personlig vekst. Øverst på behovspyramiden finner vi selvoverskridelse. Selvoverskridelse kan tolkes som et behov for å gjøre noe som overskrider seg selv. Et eksempel på å oppnå selvoverskridelse kan være å hjelpe andre til å oppnå selvrealisering.

En dame fortalte om hvordan det å hjelpe andre også ble overført tilbake til henne selv. Hun sa det slik:

*«Jeg har liksom ikke forstått det helt før jeg ble sponsor. For eksempel, jeg har en sponsir [en nykommer]. Så ringer hun meg med ett eller annet som hun står i og som hun synes er kjempevanskelig. Så gir jeg henne råd. Men samtidig så kjenner jeg at disse rådene kan jeg jo gi meg selv. Så føler jeg at jeg må stemple inn igjen og finne ut hvor jeg er».*

Informanten viser til at det å hjelpe andre, gjør at hun også hjelper seg selv. Dette er i tråd med hvordan Bjerke (2011) definerer selvhjelpsgrupper. Han hevder at det engelske begrepet «*mutual-aid-groups*», som på norsk betyr «*gjensidig-hjelp-grupper*», er et mer dekkende ord. Langeland (2014) sier at i følge salutogeneseteorien er det viktig med sosial involvering. Dette kan bidra til en meningsfull og personlig utvikling. Nakken (1996) beskriver avhengighet som noe som endrer folk på permanent basis. En avhengig under behandling må fortsette å gå på gruppemøter og følge behandlingsprogram etter at behandlingen er slutt. Videre sier Nakken (1996) at avhengighet må ses på som en varig tilstand, da den tiltar i ulike grader i livet. Dette støtter Vederhus (2010) opp med å si at tilbakefallsrisikoen strekker seg

over flere år, og at rusavhengighet må ses på som et kronisk problem. Det kan virke som at effekten av sponsorskap er at det kan hjelpe begge partene som er involvert.

I dette avsnittet viser datamaterialet til at informantene har opplevd stor effekt av sponsorordningen. Informantene påpeker at de måtte være aktive og deltakende for å skaffe seg en sponsor. Videre viser de til det tolvte trinn når de forklarer hvorfor det er viktig for dem å hjelpe andre rusavhengige i sin tilfriskning. Det kan virke som at dette trinnet har påvirket informantenes motivasjon til å hjelpe andre ved å si at det er den eneste måten de selv kan beholde rusfriheten på. Selv om informantene også viser til at de forstår verdien av å hjelpe andre rusavhengige.

#### 4.10 Å søke støtte i et gudsbegrep

Det viste seg at informantene opplevde trygghet i et gudsbegrep. Det virker som det å søke støtte i noe større enn seg selv har påvirket motivasjonen til å bli rusfri. En mann fortalte hvordan han valgte å tolke gudsbegrepet. Han sa det slik:

*«(..)direkte oversatt fra USA betyr Gud noe helt annet i Norge. Altså, hvis Obama sier «God be with you» så snakker han til kristne, muslimer, hinduister, ja han snakker til alle(..)hvis du hadde sakt en høyere makt så hadde det nok stemt mer».*

I dette sitatet beskriver informanten sin tolkning av gudsbegrepet. Han påpeker at et gudsbegrep kan ha en annen betydning i USA enn i Norge. Informanten sier at han synes en «*høyere makt*» er et mer passende begrep. Det kan virke som at informanten er opptatt av at utenforstående ikke skal ha en forståelse av at han støtter seg til noe religiøst. NA sier på egne hjemmesider at gruppene deres er åpne for alle, og at de ikke er forbundet med politiske eller religiøse grupper.<sup>13</sup> En annen informant poengterte at NA ikke er religiøst ved å si:

*«Vi snakker ikke om Gud, og det er ikke kristent i det hele tatt».*

En dame beskrev at hun også brukte begrepet «*høyere makt*» i stedet for et gudsbegrep. Hun forklarte hva hun la i begrepet slik:

*«Jeg har ikke noe fast ting som jeg kaller en høyere makt, jeg har bare en tro at det er noe. Og så er det jo opp til meg selv hva det er».*

---

<sup>13</sup> <http://nanorge.org/informasjon/>

Informanten forteller at hun ikke har en bestemt ting som hun kaller for en «*høyere makt*». Likevel beskriver informanten at hun tror det er noe. I følge Vederhus (2008) kan begrepet «*høyere makt*» også bli oppfattet som noe religiøst slik som et gudsbegrep. Hvert enkelt medlem blir oppfordret til å finne sin individuelle forståelse av begrepet, religiøst eller ikke. Den eneste begrepsbestemmelsen de har er at det må finnes gode og kjærlige krefter i tilværelsen. For noen kan dette bety at de finner tilbake til sin gamle religiøse tro, mens for andre kan det bety å stole på andre mennesker (Vederhus, 2008).

En informant fortalte hvordan hun knyttet begrepet «*høyere makt*» inn i hverdagen for å bli motivert til å bli rusfri. Hun sa det slik:

*«Jeg tar trinn på relasjonene mine også. I første trinn: «Vi innrømmer at vi er maktesløse ovenfor vår avhengighet, og at våre liv har blitt umulige å mestre». Dette gjelder jo mennesker også. For uansett hva jeg mener eller gjør, så vil det ikke påvirke et annet menneskets handling. Der er jeg maktesløs».*

Informanten beskriver at hun benytter seg av «*trinn*» i hverdagen. Med «*trinn*» menes, som nevnt i 4.4, de trinnvise spørsmålene som skal få den rusavhengige til å bli kjent med seg selv og egne atferdsmønstre. Hun beskriver at hun selv er maktesløs ovenfor andre menneskers handlinger. Videre beskriver hun hvordan den «*høyere makten*» hjelper henne i hverdagen. Hun sa:

*«(..)Og så kan jeg ta et tredje trinn ved å innse at jeg ikke kan gjøre noe med det og overlater resultatene til en høyere makt».*

Informanten beskriver at hun i noen situasjoner overlater resultatene sine til en «*høyere makt*». Det kan virke som at informanten finner trygghet i å overlate resultatene til den «*høyere makten*». Jeg tolker det som at informanten holder fokus på selve hovedoppgaven og har mindre fokus på sluttresultatet. Informanten forklarte hvordan denne tankegangen om å søke støtte i en «*høyere makt*» har påvirket tankegangen hennes:

*«Ting vil bli bedre. Og dette handler om å overlate, ikke sant. Å bare tro».*

Hun beskriver at det handler om å tro på at en slik måte at det gir håp, motiverer og hjelper en. Dette er i tråd med hvordan Bjerke (2011) beskriver effekten av en «*høyere makt*». Bjerke (2011) hevder at å overlate resultater til en «*høyere makt*» kan gjøre den rusavhengige mer fornøyd med egen innsats, i stedet for å fokusere på utfallet av handlingen. Informanten

beskriver at det handler om å tro at ting vil bli bedre. Det kan virke som at håpet om at ting vil bli bedre er viktig for motivasjonen til informantene til å bli rusfri. Renolen (2008) sier at en sterk følelse av håp kan mobilisere krefter til å takle motgang. Noe som kan bety at den rusavhengige blir sterkere til å takle nederlag i sin prosess mot et rusfritt liv. Å tro vil kunne ta bort frykten for å mislykkes fordi det ikke lenger er opp til den rusavhengige om vedkommende lykkes eller mislykkes. I følge Helgesen (2008) gir tro på suksess kombinert med lav frykt for å mislykkes det beste grunnlaget for suksess.

I dette avsnittet har datamaterialet vist at et gudsbegrep, eller den «*høyere makt*» som informantene i denne sammenheng benytter seg av, har påvirket motivasjonen deres til å bli rusfri. Det kan virke som at den «*høyere makten*» tar bort fokuset på sluttresultatet, og i stedet får rusavhengige til å fokusere på å gjøre handlinger så godt de kan. Dette kan ta bort forventningspress, samt frykten på at de ikke skal mestre å holde seg rusfri.

#### 4.11 Å oppleve mestring

Det å oppleve mestring viser seg å ha hatt betydning for informantenes motivasjon til å bli rusfrie. En dame beskrev hvordan hun opplevde sin første mestringsfølelse. Hun sa det slik:

*"En tradisjon de har i NA er at de rusavhengige får brikker etter tretti dager, seksti dager, nitti dager og opp til to år. Da jeg fikk den oransje brikken etter 30 dager fikk jeg min første mestringsfølelse».*

Videre beskrev hun hvordan brikken påvirket henne. Hun sa det slik:

*«Den følelsen var helt ekstrem. Det er ganske rart å tenke på de tretti dagene der. Jeg sov med brikken om natten, det var såpass stort».*

Informanten fortalte at en oransje «*brikke*» hun fikk etter tretti dager rusfri gjorde at hun opplevde det hun beskriver som sin første mestringsfølelse. Rand (1991) definerer mestring som at vedkommende ønsker å gjøre ting så raskt og godt som mulig. I dette tilfellet holdt informantene seg rusfri i tretti dager for å motta brikken. Informanten forteller at det er NA sin tradisjon å dele ut disse brikkene etter et gitt antall rusfrie dager. Brikken kan ha fungert som en ytre faktor som påvirket motivasjonen hennes til å klare å holde seg rusfri i tretti dager. Informanten kan i denne sammenheng ha ønsket å motta brikken for å bevise ovenfor seg selv og de andre rusavhengige at hun også mestrer å være rusfri. Det å ønske å oppnå en handling

på grunn av en ytre belønning er i tråd med Deci & Ryan (1985) sin forståelse av ytre motivasjon.

Den oransje brikken kan ha betydd mer for henne enn hun i utgangspunktet hadde tenk. Hun nevner at hun sov med brikken, noe som kan virke som at brikken fikk en egenverdi for henne. I følge Deci & Ryan (2002) har et menneske behov for å bruke egne evner og ferdigheter for å beherske gitte utfordringer (Deci & Ryan, 2002). I dette tilfellet har hun brukt egen kompetanse for å oppleve mestringsfølelsen. Dette kan styrke den indre motivasjonen.

En informant beskrev hvordan hun opplevde sin første mestringsfølelse. Hun beskrev det slik:

*«Da jeg kom til Fjordhagen fikk jeg fort nyss i disse brikkene. Så fikk jeg tretti dager, så fikk jeg seksti dager, så sprakk jeg. Så prøvde jeg på ny, men sprakk igjen».*

Informanten beskriver at hun fikk høre om brikkene kort tid etter at hun kom til Fjordhagen. Det kan tolkes som at brikkene betyr mye for de rusavhengige og at de koples til en status ovenfor de andre deltakerne. Selv om informanten viser til at hun ønsket å motta brikkene fortalte hun at hun sprakk to ganger i håp om å mestre å bli rusfri. Det kan virke som at informanten blir påvirket av en ytre faktor, brikkene, og at motivasjonen hennes er å få tak i disse brikkene. Jeg tolker det som at informanten er motivert til å holde seg rusfri ut fra den ytre motivasjonen om å motta brikkene. Det virker ikke som den indre motivasjonen er sterk nok til å holde henne rusfri, da hun mislykkes i sine forsøk. Dette er i tråd med hvordan Deci & Ryan (1985) beskriver forskjellen på ytre og indre motivasjon. Deci & Ryan (1985) hevder at en ytre motivasjon ofte blir påvirket av ytre faktorer i form av anerkjennelse eller medaljer. Indre motivasjon blir derimot påvirket av en genuin glede av å utføre en handling (Deci & Ryan, 1985). Informantens manglende evne til å holde seg rusfri kan være påvirket av at hun ikke har et genuint ønske om å være rusfri, hun ønsker seg brikkene. Videre fortalte informanten hvordan hun nådde sin første mestringsfølelse. Hun beskrev det slik:

*«(..)så mottok jeg nye brikker for tretti og seksti dager, så sprakk jeg igjen. Denne gangen sa jeg det ikke til noen. Til slutt la jeg alle kortene på bordet. Og da jeg faktisk gikk nitti dager, da fikk jeg mestringsfølelse».*

Informanten forteller her at da hun sprakk for tredje gang, sa hun det ikke til noen. Hun ønsket å holde det skjult. Da hun etter en stund fortalte at hun hadde ruset seg i denne perioden til de andre, og deretter gikk nitti dager rusfri, opplevde informanten det hun beskriver som en

mestringsfølelse. Det kan virke som at motivasjonen til å bli rusfri hos informanten var lav i starten, eller kun rettet mot den ytre motivasjonen til å få brikkene. Hun jukset til seg brikkene, ved å holde det skjult for de andre at hun ruset seg. Etter å ha mislykkes med å holde seg rusfri tre ganger, kan det synes som at hun mistet troen på at hun kom til å klare å bli rusfri.

Det kan virke som at det har skjedd en endring i motivasjonen til informanten etter at hun fortalte de andre om at hun ikke hadde klart å slutte å ruse seg. Informanten klarte å holde seg rusfri i etterkant av denne episoden. Hva som kan ha motivert informanten er vanskelig å si, men det virker som at informanten har fått en indre motivasjon til å faktisk bli rusfri og at hun derfor opplevde mestring. I følge Deci & Ryan (2002) må tre grunnleggende behov være oppfylt for at et individ skal kunne oppleve indre motivasjon. Disse behovene er autonomi, kompetanse og tilhørighet. Informanten viser til at hun har tatt et reelt valg i forhold til å holde seg rusfri, noe som kan gi henne en følelse av selvbestemmelse. Hun har oppnådd mestring gjennom å beherske utfordringen hun har fått med å holde seg rusfri. I følge Deci & Ryan (2002) består kompetansebehovet av en følelse av mestring. Noe som informanten viser til. I følge Deci & Ryan (2002) består tilhørighetsbehovet av å knytte seg til andre mennesker og egne omgivelser. Informanten viser til et behov for å føle seg personlig involvert i handlingen ved at hun har knyttet seg til de andre rusavhengige og føler en tilhørighet til NA.

En mann fortalte at han ikke tenkte på mestring det første året. Han fortalte:

*«Hver dag rusfri er i mot min natur».*

Det kan virke som at informanten har liten tro på at han skal klare å leve et rusfritt liv, da han beskriver at det er i mot hans natur. Dette er i tråd med hvordan Fekjær (2011) beskriver motivasjonen hos mange rusavhengige. Han hevder at mange går inn i behandling uten motivasjon. Uten motivasjon er det vanskelig for den rusavhengige å finne krefter til å jobbe mot et rusfritt liv. Lillemyr (2007) sier at ved mangel på motivasjon kan rusavhengige finne lite eller ingen mening ved å involvere seg i aktivitet eller oppførsel som kan bidra til å bli rusfri.

Videre sa han:

*«Vi lærte noe viktig, og det var å ta en dag om gangen. De [NA] sa at du trenger ikke komme til oss å si at du skal være rusfri resten av livet, det er opp til deg selv. Jeg tok en dag om gangen, og det gikk faktisk veldig greit».*

Informanten fortalte at han lærte å ta en dag om gangen. Ved å dele opp hovedmålet, et rusfritt liv, i delmål gjorde det enklere for han å fokusere på hovedmålet og mestre dette.

En dame beskrev hvordan hun delte opp sitt hovedmål og opplevde mestring. Hun sa det slik:

*«Jeg tror at hvis du legger listen lavt nok, så vil du sakte men sikkert bygge opp mestringsfølelsen og selvtilliten. Mange legger listen altfor høyt».*

Informantene påpeker at det har vært nødvendig for dem å legge listen lavt og ta en dag om gangen. Videre forteller informanten at hun tror at mestring og selvtillit henger sammen. Dette er i tråd med Bandura (1997) som hevder at tro på egen mestring påvirker utfallet av handlingen. Det kan virke som informanten har bygget opp troen på egen mestring ved å dele hovedmålet opp i mindre delmål. Tidligere har hun lagt listen for høyt slik at hun ikke opplevde mestring. Noe som igjen kan føre til at hun mister troen på at hun kommer til å lykkes med å bli rusfri. Ved å ha mindre mål kan informanten føle mestring ved å gjennomføre delmålene, enn å oppleve at hun mislykkes med hovedmålet.

En informant fortalte hvordan han opplevde sin første mestring. Han beskrev det slik:

*«Den første mestringen jeg opplevde var at jeg bestemte meg for at dersom jeg stod opp rusfri skulle jeg klare å legge meg rusfri samme dag(..)selv om ikke alt annet gikk slik jeg ville, så kunne jeg iallfall sitte inne med at jeg var rusfri».*

Informanten fortalte at selv om han ikke mestret alt han ville, så var han rusfri. Det kan virke som at informantens indre motivasjon til å bli rusfri er den som får han til å jobbe for et rusfritt liv.

En dame forteller at hun har opplevd flere mestringsfølelser i etterkant. Hun beskriver de slik:

*«Det har kommet en del mestringsfølelser i etterkant. For eksempel da jeg fullførte første året på videregående. Og da jeg fikk min første leilighet, at det ordnet seg. Det har vært mye av de gode tingene nå.»*

Informanten virker fornøyd med mestringene hun har oppnådd i etterkant av første mestringsfølelse. Informanten viser til et håp om at ting har begynt å ordne seg for henne. Deci (1995) sier at mennesker som ikke får tilfredsstilt sine grunnleggende psykologiske behov, vil kunne oppleve å stagnere og demotiveres. Det kan virke som at informanten opplever å få oppfylt behovene sine, da hun viser til en utvikling av motivasjon. Hun kan

oppleve et behov av selvbestemmelse ved at hun har bestemt seg for å være rusfri, og har mestret dette. Gjennom denne mestringen kan informantene oppleve at behovet for kompetanse har blitt oppfylt. Informantene kan oppleve en tilhørighet til gruppen ettersom hun har opplevd mestring i denne sosiale konteksten.

I dette avsnittet har informantene vist til at det å oppleve mestring har påvirket motivasjonen deres i positiv retning. Informantene beskriver at da de opplevde mestring for første gang betydde dette svært mye for dem. Videre fortalte informantene hvordan de har delt opp hovedmålene sine i mindre delmål. Dette har hjulpet informantene til å bygge opp selvtilliten, samt troen på mestring. Informantene nevnte at brikkene var en motivasjon til å holde seg rusfri i begynnelsen. Det virker som at informantene har gått fra å bli motivert av en ytre faktor, til å få en indre motivasjon til å bli rusfrie. Det kan tyde på at det har vært opplevelsen av mestring som har påvirket motivasjonen til å fortsette å holde seg rusfri.

## 4.12 Oppsummering av funn

Jeg skal i dette avsnittet ta utgangspunkt i problemstillingen «*Hvordan opplever tidligere rusavhengige at Anonyme Narkomane har gitt dem motivasjon til å bli rusfrie?*» og oppsummere funnene kort. Datamaterialet viser til at de tidligere rusavhengige mente at følgende punkter påvirket motivasjonen deres til å bli rusfrie:

- Informantene viser til en ytre påvirkning for at de oppsøkte NA for første gang. De viser til en motivasjon påført av bekjente.
- Gjenkjennelse i andre rusavhengige virker til å ha gitt informantene trygghet, som igjen har motivert de tidligere rusavhengige til å bli værende i NA gruppen.
- Informantene har arbeidet med å erkjenne egen rusavhengighet gjennom å jobbe med trinnvise spørsmål. De har utviklet seg bort fra negativ atferd og følelser. Dette har bidratt at de kan bevege seg inn i prosessen mot å bli rusfri. Å erkjenne egen rusavhengighet har gitt informantene en følelse av forståelse, som igjen kan gi en følelse av selvkontroll. Dette har vist seg å påvirke motivasjonen.
- Ærlighet i form av å være ekte mot seg selv og gruppen har gitt informantene en større grad av selvaksept og utvikling. Ved å være ærlige opplever informantene at de har fått mer kontroll i eget liv. Det virker som at ærlighet har styrket motivasjonen til å bli rusfri.



- I følge datamaterialet har informantene funnet motivasjon til å fortsette på gruppemøtene i sitt nye nettverk. De viser til en nødvendighet av å ha et rusfritt nettverk å støtte seg på i tilfriskningsprosessen.
- Gjennom å bli vist tillit har informantene fått tilbake troen på seg selv og at et rusfritt liv er mulig. Tilliten har styrket informantenes tro på egen mestring, som igjen har påvirket motivasjonen til å jobbe mot et rusfritt liv.
- Informantene viser til at de har gjennomgått en endringsprosess i form av å jobbe med trinnvise spørsmål og egen selvfølelse. Videre vider de til nødvendigheten av å dele opp et hovedmål i mindre delmål. Dette har gjort at de opplevde mestring, som igjen påvirket motivasjonen.
- Gjennom sponsorskap både gir og får informantene hjelp til å arbeide med seg selv og egen tilfriskningsprosess. De nevner at å hjelpe andre rusavhengige er den eneste måten de kan beholde rusfriheten på. Informantene har blitt motivert til å hjelpe andre gjennom et ønske om å beholde egen rusfrihet, samt egne verdier om å hjelpe andre.
- Datamaterialet viser til at gjennom å oppleve mestring har informantene blitt motiverte til å bli rusfrie. Mestringen skjedde i første omgang gjennom å holde seg rusfri et bestemt antall dager for å få brikker. De viser også til effekten av å dele opp hovedmålet i delmål. Et delmål kunne være å stå opp og legge seg rusfri. Mestringen har økt selvtilliten til informantene, samt troen om at et rusfritt liv er mulig.

## 5.0 Konklusjon

Jeg ønsker avslutningsvis å vise til hvorfor denne studien kan ha betydning for sosialt arbeid med rusavhengige. Som nevnt i 3.8 er det vanskelig å si at funnene kan overføres til populasjonen, men den kan overføres til lignende kontekster. Datamaterialet i studien viser til en motivasjonsprosess som har påvirket de tidligere rusavhengige gjennom deres sosiale kontekst. Sosialarbeidere som arbeider med rusavhengige kan oppleve at rusavhengige de møter i jobben sin ikke er motivert til å bli rusfrie. Denne studien viser hvordan man kan arbeide med å påvirke motivasjonen. Studien viser til nødvendigheten av å erkjenne egen rusavhengighet. Det kan virke som at det å erkjenne rusavhengigheten var nødvendig for å bli motivert til å ta tak i problemet. De tidligere rusavhengige viser også til betydningen av å oppleve tillit fra andre. Tillit ble vist gjennom å gi de rusavhengige oppgaver med varierende vanskelighetsgrad. Man kan si at den rusavhengige blir en aktiv deltaker i eget liv gjennom å få tildelt ulike oppgaver og gjennom å bli stilt forventninger til. Dette prinsippet går igjen hos selvhjelpsgrupper. Dette kan være interessant å se på i forhold til ulike behandlingsmetoder det brukes mot rusavhengige i dag.

De tidligere rusavhengige viser til en varierende grad av motivasjon for å bli rusfrie. Det kom tydelig frem i datamaterialet at det tok tid før informantene fikk en indre motivasjon til å bli rusfrie. Rusavhengige har i følge pasient- og brukerrettighetsloven (2001) krav på behandling. Som jeg skrev i innledningen viser tall at ventetiden for å komme inn til behandling er lang, selv om den har gått noe ned de siste årene. Etter at rusavhengige har vært i behandling skal de klare seg selv. Datamaterialet viser til at det å bli rusfri er en lang prosess med prøving og feiling. Sannsynligheten for at rusavhengige vil oppsøke gamle rusnettverk etter at behandlingen er over er stor. Mange rusavhengige har ikke andre nettverk, og velger rusvenner i stedet for å være rusfrie i ensomhet. Selvhjelpsgrupper kan være gode alternativer til rusavhengige før, under og etter behandling. Her kan rusavhengige oppleve å bli kjent med andre rusavhengige som ønsker å bli rusfrie. Studien viser til at både gjenkjennelse i andre og et nytt rusfritt nettverk har hatt stor betydning for at de rusavhengige skulle bli motivert til å delta i NA. Dersom regjeringen ønsker at flere rusavhengige skal lykkes med å bli rusfrie kunne staten samarbeidet mer med frivillige selvhjelpsgrupper. På denne måten kan rusavhengige få muligheten til å danne et nytt rusfritt nettverk før, under og etter behandling.

Dersom jeg skulle ha forsket mer på motivasjon og rusavhengighet hadde det vært interessant å gjennomført en kvalitativ undersøkelse av de rusavhengige som har oppsøkt NA, men som

ikke har opplevd å bli motivert. Det hadde vært interessant å se på hvorfor noen lykkes, mens andre ikke lykkes med å bli motivert til å bli rusfrie av NA. Siden NA anonymiserer deltakerne kunne det blitt vanskelig å fått tak i informanter. Det å skaffe mer dybdekunnskap om hvorfor noen blir motivert til å bli rusfrie mens andre ikke gjør dette kunne bidratt til å utviklet enda bedre tilbud til rusavhengige.

## Litteraturliste

- Anonyme Narkomane (2015). *Anonyme Narkomanes websider*. Hentet fra [www.nanorge.no](http://www.nanorge.no)
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Askheim, O. P. (2007). *Empowerment- ulike tilnæringer*. I Stavrin, B (red). *Empowerment i teori og praksis* (21-33). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bjerke, T. N. (2011). *Individ og fellesskap*. *Rus og samfunn* nr. 5/2011, 38-41.
- Broeck, A. V. Van den., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., Lens, W. (2010). *Capturing Autonomy, Competence, and Relatedness at Work: Construction and Initial Validation of the Work-Related Basic Need Satisfaction Scale*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, nr. 83, 981-1002
- Busch, T. (2014). *Akademisk skriving for bachelor og masterstudenter*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Christiansen, C-L. (2009). *Å lære å mestre livet uten bruk av rusmidler: rusavhengiges erfaringer med Anonyme Narkomanes tolvtrinnsprogram*. (Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo), Hentet fra <http://www.duo.uio.no/publ/isp/2009/92279/CathrinexChristiansenxmasteroppgavexixspesialpedagogikk.pdf>
- Deci, E. L. (1971) *Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation*. *Journal of personality and social psychology*, nr. 1, 105-115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. (1995). *Why we do what we do. Understanding self – motivation*. New York. Penguin Group
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. USA: The University of Rochester Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being across Life's Domains*. *Canadian Psychology* nr.1, 14 – 23.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Williams, Geoffery, C. (1996). *Need Satisfaction and the Self-Regulation of Learning*. *Learning and individual differences*, nr. 3, 165-183.
- Everett, E., Furseth, I. (2012). *Masteroppgaven. Hvordan begynne- og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Fekjær, H.O. (2011). *Rus. Bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historikk*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Furset, S-E. (2015). *Bedringsprosesser hos mennesker med psykiske lidelser og samtidig ruslidelse*. (Mastergradsavhandling, Diakonhjemmet Høgskole), Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/297414>
- Geene, R. G. (1995). *Human motivation. A social psychological approach*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gilje, N. & Grimen, H. (2013) *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger. Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Gjems-Onstad, M. (1998). *Kvakksalvere eller medmennesker?* *Rus & samfunn* nr. 5/1998, 18-20.
- Gobo, G. (2004). *Sampling, representativeness and generalizability*. I Seale, C., Gobo, G., Gubrium, F.J. & Silverman, D (red). *Qualitative research practice* (435-456). London: Sage.
- Heap, K. (2011). *Gruppemetode for sosial- og helsearbeidere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hedlund, M. og Landstad, B. J. (2011). *Forskning på selvhjelp og selvhjelpsgrupper. Helsepolitikk, empowerment og positiv helse*. Arbeidsnotat nr. 239. Høgskolen i Nord-Trøndelag. Hentet fra <http://miun.diva-portal.org/smash/get/diva2:468368/FULLTEXT01.pdf>
- Helgesen, L. (2008). *Menneskets dimensjoner. Lærebok i psykologi*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Helsedirektoratet (2014) *Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018*. IS-2168

- Helsedirektoratet (2014). *Sammen om mestring. Veiledning i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten. IS-2076.*
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2010). *Rapport om narkotika. Stoltenbergutvalget. I-1149B, 9-25.*
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Opptrappingsplanen for rusfeltet (2016-2020). Prop. 15 S.*
- Helse Stavanger. (2014). *Rusmiddelmissbruk i Norge. BrukerPlan statistikk 2013.* Stavanger Universitetssykehus.
- Henriksen, Ø., & Sande, A. (1995). *Rus- fellesskap og regulering.* Otta: Kommuneforlaget AS.
- Herrestad, H. (2009). *Om begrepet håp.* Suicidologi 2009, årg. 14, nr. 1,16-20.
- Hutchinson, G. (2012). *Samfunnsarbeid. Mobilisering og deltakelse i sosialfaglig arbeid.* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Imsen, G. (2000). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi.* Tangen: Tano Aschehoug.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene.* Kristiansand: Høgskoleforlaget.
- Jacobsen, F. (2009). *Selvhjelpsgruppen AA: en kvalitativ studie av folks erfaringer med deltakelse i AA.* (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Akershus), Hentet fra <https://oda.hio.no/jspui/handle/10642/727>
- Jormfeldt, H. (2011). *Supporting positive dimensions of health, challenges in mental health care. International Journal of Student Health Well-being. Vol. 6,nr. 2.*
- Kaskutas, L-A., Bond, J. & Humphrey, K. (2002). *Social networks as mediators of the effect Alcoholics Anonymous.* Addiction. Vol. 97, nr. 7, 891-900. Hentet fra [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1360-0443.2002.00118.x/epdf?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1360-0443.2002.00118.x/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED)
- Kvale, S. (2004). *Det kvalitative forskningsintervju.* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvello, Ø. (2010). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Langeland, E. (2012). *Salutogenese som forståelsesramme i psykisk helsearbeid. Helsefremmende arbeid for sykepleiere i teori og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget, 195–216

Langeland, E. (2014). *Salutogenese og psykiske helseproblemer – en kunnskapsoppsummering*. Rapport nr.1/2014, 11-28. Hentet fra <http://www.napha.no/multimedia/4835/NAPHA-Rapport-Salutogenese.pdf>

Langeland, E. & Vinje, H.F. (2013). *The Significance of Salutogenesis and Well-Being in Mental Health Promotion: From Theory to Practice. Mental Well-Being. International Contributions to the Study of Positive Mental Health*, 299-329. Hentet fra [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5195-8\\_14](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5195-8_14)

Langeland E., Wahl A.K., Kristoffersen K. & Hanestad B.R. (2007). *Promoting coping: Salutogenesis among people with mental health problems. Issues in Mental Health Nursing*, nr. 28, 275-295.

Lillemyr, O.F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Lund, I., Bretteville-Jensen, A-L., Skretting, A., Rise, J., Nordlund, S. & Amundsen, E. J. (2010). *Hva er misbruk og avhengighet? Betegnelser, begreper og omfang*. Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning. SIRUS-Rapport nr. 4/2010. Hentet fra <http://docplayer.no/26151-Hva-er-misbruk-og-avhengighet-betegnelser-begreper-og-omfang.html>

McIntosh, J. & McKegany, N. P. (2002). *Beating the Dragon: The Recovery from Dependent Drug Use*. Pearsons Education.

Malterud, K. (2004). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Addison-Wesley Educational Publishers Inc.

Nadim, M. (2015). *Generalisering og bruken av analytiske kategorier i kvalitativ forskning*. Sosiologisk tidsskrift nr. 03/2015. Vol. 23, 129-148. Hentet fra

[https://www.idunn.no/st/2015/03/generalisering\\_og\\_bruken\\_av\\_analytiske\\_kategorier\\_i\\_kvalita](https://www.idunn.no/st/2015/03/generalisering_og_bruken_av_analytiske_kategorier_i_kvalita)

Nakken, C. (1996). *Avhengighet. Årsaker-utviklingsstadier-konsekvenser*. USA: Hazelden Publishing & Educational Service.

Prescott, P. & Børtveit, T. (2004). *Helse og atferdsendring*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Rand, P. (1991). *Mestringsmotivasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.

Renolen, Å. (2008). *Forståelse av mennesker – innføring i psykologi for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary educational psychology, nr. 25, 54-67.

Selvhjelp Norge (2011). *Selvhjelp*. Oslo: Selvhjelp Norge. Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp. Hentet fra <http://www.selvhjelp.no/no/Selvhjelp/>

Sjåfjell, T. L. & Myhra, A-B. (2015). *Selvhjelp og likmannsarbeid – mulige verktøy for å oppnå mestring og empowerment?* Tidsskrift for psykisk helsearbeid nr. 02/2015, 140-148.

Skjellet, T. (2009). *Veien fra alkoholavhengighet til rusfrihet- hva hjelper? Sett fra brukerens perspektiv*. (Mastergradsavhandling, Høgskolen i Hedmark), Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/132482>

Snoek, J. E. og Engedal, K. (2011). *Psykiatrici. Kunnskap, forståelse, utfordringer*. Trondheim: Askribe Forlag.

Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thornquist, E. (2012). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Vederhus, J-K. (2010). *Selvhjelpsgrupper i rusfeltet*. Rapport i regi av Helsedirektoratet. Hentet fra [http://www.linklyngen.no/wp-content/uploads/2010/01/selvhjelp\\_rusfeltet\\_301109.pdf](http://www.linklyngen.no/wp-content/uploads/2010/01/selvhjelp_rusfeltet_301109.pdf)




Vederhus, J-K., Kristensen, Ø., Tveit, H. & Clausen, T. (2008). *Tolvtrinnsbaserte selvhjelpsgrupper: En ressurs i rehabiliteringen av rusmiddelavhengige*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening nr. 10/2008, 1268-1275. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=60559&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=60559&a=2)

## Vedlegg 1

kvittering.pdf 1 / 3

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

 NSD  
Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS  
Postboks 1047 Blindern  
0316 Oslo  
Tlf: +47 22 98 98 00  
E-post: nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no

Grethe Marit Delås  
Institutt for sosialfag Universitetet i Stavanger  
Ullandhaug  
4036 STAVANGER

Vår dato: 02.02.2015      Vår ref: 41521 / 3 / LT      Deres dato:      Deres ref:

**TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER**

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 09.01.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

41521	<i>Veien ut av rusmisbruk, med veiledning av Anonyme Narkomane. En brukers perspektiv</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Stavanger, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Grethe Marit Delås
Student	Renate Torstensbø Borsheim

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal      Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.  
Ansoffopplevning | Data | NSD  
0202 190 | Helsevesen | 04 | Trondheim | 055 5833 77 | tlf: +47 22 98 98 00 | nsd@nsd.uib.no  
0202 1902 | NSD | Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet | 2014 | Postboks 1047 | Blindern | 0316 Oslo | www.nsd.uib.no | epost: nsd@nsd.uib.no  
NSD | NSD | NSD | Helsevesen | 04 | Trondheim | 055 5833 77 | tlf: +47 22 98 98 00 | nsd@nsd.uib.no

Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Renate Torstensbø Borsheim [renateborsheim@yahoo.com](mailto:renateborsheim@yahoo.com)

## Vedlegg 2

### Forespørsel om deltakelse i mastergradsprosjektet «Veien ut av rus med motivasjon fra Anonyme Narkomane. En kvalitativ analyse av brukeres erfaringer med å bli rusfri».

---

Mitt navn er Renate T. Borsheim. Jeg er student på Universitetet i Stavanger og tar en mastergrad i sosialfag. Jeg holder på med et prosjekt som handler om hvordan man kan oppleve motivasjon til å bli rusfri gjennom Anonyme Narkomane.

Jeg ønsker å intervju mennesker som har opplevd rusens vonde avhengighet og som har fått motivasjon av Anonyme Narkomane til å mestre hverdagen bedre. Årsaken til dette er fordi jeg ønsker at vi helsearbeidere skal lære mer om hva som fungerer (og ikke fungerer) og hvordan selvhjelpsgrupper kan bidra til økt livskvalitet og mestring av livssituasjon.

Jeg har satt av ca. 1 time til intervjuet. Da ønsker jeg å snakke med deg om din erfaring med Anonyme Narkomane og hvordan du har opplevd tiden din der. Jeg kommer til å bruke båndopptaker til å ta opp samtalen mellom oss to. Informasjonen jeg får blir kun mellom meg, deg og min veileder. Den informasjonen jeg ønsker å bruke i oppgaven min vil bli anonymisert, slik at ingen kan spore tilbake til hvem som har kommet med informasjonen. Prosjektet avsluttes 01.06.16 og da vil alle opplysninger og informasjon jeg har samlet inn gjennom prosjektet bli slettet.

Jeg håper at du vil delta på intervjuet og bli med å bidra til økt informasjon og utvikling blant selvhjelpsgrupper.

Dersom du lurer på noe kan du mer enn gjerne ta kontakt med meg eller min veileder på mail. Renate T. Borsheim: [renateborsheim@yahoo.com](mailto:renateborsheim@yahoo.com). Veileder Grethe Marit Delås: [grethe.m.delaas@uis.no](mailto:grethe.m.delaas@uis.no).

Med vennlig hilsen

Renate T. Borsheim

### Vedlegg 3

## Samtykkeerklæring

---

Jeg har lest informasjonen om prosjektet «*Veien ut av rus med motivasjon fra Anonyme Narkomane. En kvalitativ analyse av brukeres erfaringer med å bli rusfri*» og samtykker i å delta i undersøkelsen. Jeg godtar at samtalen blir tatt opp på bånd, og at det som kommer frem kan anvendes i prosjektet.

Jeg er kjent med at leder og veileder av prosjektet har taushetsplikt. Jeg er også kjent med at all informasjon som gis skal behandles konfidensielt, og at ingenting av det som fortelles skal kunne spores tilbake til meg. Jeg er kjent med at opptaket og utskrifter fra intervjuet vil bli slettet etter at prosjektet er avsluttet.

Jeg er kjent med at min deltakelse er frivillig, og at jeg når som helst kan trekke meg fra undersøkelsen og be om at mine opplysninger blir slettet.

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Sted: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

## Vedlegg 4

### Taushetserklæring

---

Prosjekttittel: «*Veien ut av rus med motivasjon fra Anonyme Narkomane. En kvalitativ analyse av brukeres erfaringer med å bli rusfri*».

Formålet med dette prosjektet er å få kunnskap om hvordan en selvhjelpsgruppe (i denne oppgaven er det Anonyme Narkomane) påvirker motivasjonen til rusavhengige. Ved å gå inn i hva det er som fungerer, og ikke fungerer, kan bidra til økt informasjon og hjelp til forbedring for selvhjelpsgruppene.

Undertegnede er prosjektleder, mens Grethe Marit Delås er veileder for prosjektet. Vi vil være de eneste som har tilgang til opplysninger som innhentes i forbindelse med prosjektet.

Vi erklærer med dette at ingen personopplysninger som kommer oss i hende i forbindelse med prosjektet vil være tilgjengelig for andre. I forbindelse med utgivelse av publikasjoner eller lignende vil kun anonymiserte opplysninger bli gitt.

Sted:

Dato:

Underskrift prosjektleder: \_\_\_\_\_

Student Renate T. Borsheim

Underskrift veileder: \_\_\_\_\_

Førstelektor Grethe Marit Delås

## Vedlegg 5

# Intervjuguide

---

1. Kan du starte med å fortelle om hvordan du fikk høre om/kom i kontakt med Anonyme Narkomane?
2. Hvordan opplevde du å komme på møtet første gang?
3. Hva gjorde at du fortsatte å komme på møtene?
4. Hva synes du om at det var flere på møtene som var i sammen situasjon som deg selv?
5. Når opplevde du først tanken om at du kom til å klare å holde deg rusfri?
6. Hvem har støttet deg når ting har vært tøft?
7. Hvordan opplever du samholdet i Anonyme Narkomane?
8. Hvordan føler du at NA har vært med på å forandre deg siden du startet?
9. Hva gir deg håp?
10. Når opplevde du første gang mestring etter å ha startet i NA?
11. Har du opplevd å hjelpe andre i din situasjon?
12. Tror du at du hadde vært der du er i dag uten hjelp fra NA?

13. Ble du tipset om NA av helsepersonell?

14. Hva har du lært gjennom NA er dine styrker?

15. Hvorfor tror du at mange opplever mestring når de er i NA?

16. Tror du at noe kunne blitt gjort annerledes for at ting skulle bli enda bedre?