

Ut av skallet og ned med muren

En kvalitativ studie om hvordan karate påvirker recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet



Universitetet
i Stavanger

Det helsevitenskapelige fakultet

Master i Rus og Psykisk helsearbeid

Masteroppgave (40 studiepoeng)

Student: Karianne Frøitlog Uenes

Veileder: Førsteamanuensis, Trond Erik Grønnestad

31.mai 2019

FORORD

Arbeidet med denne masteroppgaven har både vært spennende og utfordrende. Spennende fordi jeg har fått ny innsikt i et tema jeg interesserer meg for, og utfordrende fordi jeg nok en gang fikk erfare å være en skippertaksstudent. Heldigvis gikk det i boks også denne gangen, mye takket være et knippe fantastiske mennesker.

Takk til mine gode og inspirerende kollegaer Brita, Ingrid og Siri. Dere har vist meg hvordan man kan arbeide for å fremme den enkeltes recoveryprosess, og virkelig gjort meg bevisst på viktigheten av å anse den enkelte for å være sjef i eget liv.

Hjertelig takk til utvalget mitt som satte av tid til å dele sine erfaringer. Resultatet hadde naturligvis ikke blitt det samme uten dere! Jeg vil også takke aktivitetskontakten som hjalp til med rekruttering, organisering og motiverende ord. Det er også på sin plass å takke karateklubbens daglige leder for at han tok meg så godt i mot.

Trond Grønnestad, min kunnskapsrike veileder! Takk for at du sparket meg i riktig retning og dro meg opp når jeg sto fast.

Jeg vil også takke familie og venner som har vist støtte og heiet på meg underveis i prosessen. Det blir en sann glede å trø ut av masterboblen og koble seg på det sosiale livet igjen! Sist men ikke minst vil jeg takke Mona, min medstudent og venn for resten av livet. Timene på biblioteket hadde vært hakket tristere uten ditt nærvær, våre gode diskusjoner og herlige latterkuler.

INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	s.4
1.1 Bakgrunn for valg av tema	s.4
1.2 Tema og aktualitet	s.5-6
1.3 Hensikt og problemstilling	s.6
1.4 Tidligere forskning	s.6-7
1.5 Litteratursøk	s.7
1.6 Om karatekurset	s.8
2. TEORETISK REFERANSERAMME	s.9
2.1 Recovery	s.9
2.1.1 Tilhørighet	s.9
2.1.2 Håp	s.9
2.1.3 Identitet	s.9-10
2.1.4 Mening	s.10
2.1.5 Empowerment	s.10
2.2 Sosiale interaksjonsritualer	s.10
2.2.1 Durkheim	s.10-11
2.2.2 Goffman	s.11
2.2.3 Collins	s.11
3. METODE	s.12
3.1 Vitenskapsteoretisk forankring	s.12
3.1.1 Fenomenologi	s.12
3.1.2 Hermeneutikk	s.12
3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk metode	s.13
3.2.1 Første analysefase: Kontekstualisering	s.13
3.2.2 Andre analysefase: Dekontekstualisering	s.13-14
3.2.3 Tredje analysefase: Rekontekstualisering	s.14
3.2.4 Gjennomføring av analyse	s.14
3.2.5 Forforståelse	s.15

3.3 Datainnsamling	s.15
3.3.1 Semistrukturert fokusgruppeintervju	s.15-16
3.3.2 Gjennomføring av fokusgruppeintervju	s.16-17
3.4 Metodekritikk	s.17
3.5 Etske betraktninger	s.17
3.5.1 Informert samtykke	s.17-18
3.5.2 Konfidensialitet	s.18
3.6 Troverdighet	s.18
3.6.1 Gyldighet	s.18-19
3.6.2 Pålitelighet	s.19
3.6.3 Overførbarhet	s.19
4. TILLEGGSFUNN	s.19-20
5. AVSLUTNING	s.20
6. REFERANSER	s.21-24

1. INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Under sosionomutdannelsen min ble jeg gjennom praksisperioden i et kommunalt ROP-bofellesskap oppmerksom på betydningen av deltakelse i aktiviteter. Her ble jeg kjent med mennesker som kjente på dårlig selvfølelse og manglende sosiale nettverk, som ikke hadde særlig å fylle hverdagen med. Jeg ble også kjent med mennesker som deltok i ukentlige aktiviteter, hvor mestring, økende livskvalitet og tilhørighet stod som resultat. Personlig ble det en oppvekker å se denne kontrasten, og disse opplevelsene dannet grunnlaget for bacheloroppgaven min hvor jeg utforsket betydningen av aktivitet som ledd i behandling for rusmiddelavhengige. Gjennom litteraturstudie fant jeg at selvutvikling, mestring og sosialt nettverk var gjennomgående positive konsekvenser av deltakelse i aktivitet.

Dette er fortsatt av interesse, og jeg undres stadig hva som gjør at man finner mening i og holder fast ved en aktivitet. Dernest er jeg også opptatt av recovery, og ønsket for denne studien ble å utforske betydningen av aktivitet sett i sammenheng med recovery. At jeg finner dette interessant var dog ikke et tilstrekkelig argument for å gjennomføre denne studien, -jeg ville også frembringe kunnskap.

Ettersom aktivitet favner om så mangt valgte jeg å innsnevre studien til å kun å omhandle karate. Karate er noe jeg har latt meg fascinere av over lengre tid, og gjennom forelesninger hvor tidligere forskning på karate ble presentert, lot jeg meg rive med; Dette måtte jeg finne ut mer om!

I dette kapittelet følger en gjennomgang av tema og aktualitet, presentasjon av studiens hensikt og problemstilling samt gjennomgang av tidligere forskning.

God lesning!

1.2 Tema og aktualitet

Alt psykisk helsearbeid skal ha som mål at mennesker med psykiske lidelser skal kunne mestre å leve et normalt liv på lik linje som alle andre. Dette innebærer at tjenestene skal tilrettelegge for at den enkelte tar egne valg, gjennom å bidra med håp og muligheter på veien mot selvstendighet. Det handler om å se på alle arenaene i brukers liv som en helhet (Rogan, 2014). I den sammenheng er det viktig at befolkningens fysiske og psykiske helse likestilles. Dette står på dagsorden i folkehelsearbeidet, hvilket fremkommer av kommunale strategiplaner for folkehelsearbeid eksempelvis lokalt i Stavanger (Stavanger Kommune, 2013). Det dreier seg om å opprettholde, fremme og bedre folkehelsen gjennom å tilrettelegge for endringer i levevaner og levekår. Opplevelse av menneskeverd, trygghet, mestring og god selvfølelse er fremtredende elementer hva angår folkehelsearbeidet. Dernest er det også kontinuerlig fokus på inkludering i lokalsamfunnet gjennom å skape arenaer for sosial deltakelse (Helsedirektoratet, 2014).

Dette presiseres videre i Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester, hvor det blant annet fremkommer av lovens formål at den enkelte skal sikres en aktiv og meningsfylt tilværelse sammen med andre (Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011, §1-1, tredje ledd). Kommunens plikt til å yte tjenester må følgelig ses i sammenheng med rettighetene som fremkommer av pasient- og brukerrettighetsloven, blant annet at vedkommende skal sikres et nødvendig og verdig tjenestetilbud (Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999, §2-1a).

De nevnte momentene som ligger til grunn for folkehelsearbeidet, melder også sin relevans hva gjelder recoverytradisjonens helhetlige menneskesyn og perspektiv på bedring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017; Helse- og omsorgsdepartementet, 2016; Helsedirektoratet, 2012). På lik linje med at fysisk aktivitet og psykisk helse står på dagsorden, ser vi at implementeringen og vektleggingen av recovery-orienterte praksiser i kommunene er i full anmarsj. Både Sandnes og Stavanger kommune har en målsetting om at den enkelte skal kunne leve et meningsfylt liv på tross av de utfordringer som hører lidelsene med (Sandnes kommune, 2017; Stavanger kommune, u.å).

Inkludering i lokalsamfunnet er altså et viktig moment innenfor både recovery og folkehelsearbeid. I den forbindelse er Folkepuls en av kommunens viktige samarbeidsaktører som tar sikte på å fremme samfunnsdeltakelse, deriblant for mennesker med nedsatt psykisk- eller fysisk funksjonsevne. Sammen med Idrettsrådet bevilger Folkepuls midler til drift av ulike aktiviteter, eksempelvis en karategruppe (Norges Idrettsforbund, u.å).

1.3 Hensikt og problemstilling

I denne studien ønsker jeg å frembringe kunnskap hva gjelder karatens påvirkning på recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet. Det finnes mye forskning på recovery, noe forskning som viser til effekten av fysisk aktivitet og recovery, men lite om gruppebasert trening som karate og påvirkning på recovery. Rent vitenskapelig vil denne studien dermed bidra med kunnskap om aspekter som det innenfor recoverytradisjonen ikke er forsket særlig på. Dernest kan studien vise seg å ha samfunnsmessig nytte ved at den tilfører kunnskap vedrørende gruppebasert karatetrening for mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet.

Studiens problemstilling var følgende: *Hvordan påvirker karate recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet?*

1.4 Tidligere forskning

Tidligere forskning viser at fysisk aktivitet bidrar med positive endringer hva gjelder psykisk helse og rusmiddelavhengighet (Martinsen, 2014). Fysisk aktivitet kan anvendes som eksponeringsterapi, gjennom at man framprovoserer de fysiske reaksjonene som eksempelvis gjør seg til kjenne ved angst. På denne måten kan man lære ens egne reaksjoner å kjenne, og følgelig oppleve de som mindre skremmende (Martinsen, 2014). For noen kan det derimot oppleves som et stort ubehag, og sammen med det faktum at treningsutbyttet er minst i startfasen, vil utfallet for halvparten være at de faller fra tidlig i prosessen (Martinsen, 2000). Ved angst eller depresjon kan det oppleves hensiktsmessig å trekke seg tilbake, være inaktiv og styre unna sosiale sammenkomster for å skåne seg selv. På sikt vil slik atferd derimot kunne bidra til at de

psykiske plagene vedlikeholdes, ved at man ikke tilegner seg mestringserfaringer, læring og positive tilbakemeldinger. For å unngå at de psykiske plagene holdes ved like vil altså en atferdsendring være nødvendig, og i denne sammenheng kan fysisk aktivitet være løsningen (Martinsen, 2014).

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter og tilknytning til arbeid viser seg å bidra til en stabil tilværelse. Tilknytning til slike arenaer gir utslag hva gjelder opplevelse av mestring, mening, tilhørighet og empowerment. Det kan også gi en følelse av normalitet i en hverdag som ellers er preget av psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet (Ness, Borg & Davidson, 2014). Man kan altså anslå at fysisk aktivitet er recoveryfremmende (Stickley & Wright, 2011).

Dernest peker tidligere forskning på karate og sosial ferdighetstrening som virkemidler i bedringsprosessen. Gjennom treningen fant deltakerne en arena som styrket identitetsfølelsen og reduserte opplevelsen av skam. De opplevde økt tilfredshet i sosiale settinger og en generelt friere hverdag, likedan var de blitt tryggere og selvfølelsen var styrket (Grønnestad & Vevatne, 2013).

1.5 Litteratursøk

Jeg har i hovedsak benyttet meg av Oria og Google Scholar som søkemotor i prosessen med å finne relevant litteratur. Jeg har også funnet inspirasjon til relevante artikler og bøker gjennom aktuelle kilders referanser samt pensum.

De mest brukte søkeordene var følgende: recovery, karate, kampsport, psykiske lidelser, rusmiddelavhengighet, ROP-lidelser, tilhørighet, identitet, interaksjonsritualer -satt i ulike kombinasjoner både på norsk og engelsk.

I utvelgelsen av relevant litteratur sto pålitelighet og holdbarhet som sentrale momenter. Jeg sjekket derfor opp forfatter og leste meg opp på tekstenes formål før jeg benyttet meg av dem. Dernest var jeg observant på når tekstene var skrevet, ettersom jeg ønsket at forskningsartiklene skulle være av nyere dato slik at det kunne relateres til dagens praksis. Noe av litteratur som omhandler teoretisk rammeverk er av eldre dato. Jeg sjekket den eldre litteraturen opp i mot nyere litteratur og fant at kildene var pålitelige og fortsatt av betydning. Litteraturhenvisningene er gjengitt etter referansestandardens APA 6th.

1.6 Om karatekurset

For å få svar på studiens problemstilling har jeg valgt å innhente informasjon gjennom et karatekurs.

Dette er et kurs i karate som ble etablert for godt over ti år siden. Kurset er for personer med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet. Ettersom dette er et kurs og ikke behandling, er det opp til deltakerne selv i hvilken grad de vil fortelle om sine utfordringer. Det er følgelig krav til at deltakerne må være i en stabil fase og ikke ha fysiske utfordringer som kan komme i konflikt med den aktuelle treningen. Kurset er åpent for kvinner og menn i alderen 18-60 år.

Kursdeltakerne starter først i en nybegynnergruppe, og etter ti måneder kan de velge å fortsette i videregåendegruppen. Det er faste, ukentlige treninger i lokalene til en karateklubb.

I denne studien har jeg valgt å ikke nevne karatekursets navn, ei heller kommunen det tilhører, med hensyn til deltakernes anonymitet. Et annet argument i den forbindelse er at jeg har anvendt en tidligere forskningsartikkel som omhandler samme karatekurs, hvor det heller ikke er navngitt noe. Det synes jeg at var viktig å ta hensyn til.

2. TEORETISK REFERANSERAMME

Her følger det ytterligere presiseringer av studiens teoretiske referanseramme utover det som allerede er fremlagt i artikkelen.

2.1 Recovery

Recovery anses å være en personlig, sosial og kontinuerlig prosess hvor fokus er på et meningsfullt liv preget av verdighet og autonomi innenfor gitt kontekst. Det handler om å finne måter å lære å leve med ens begrensninger, hvor bruker selv tillegges ansvar og makt over eget liv gjennom å definere hvilke momenter som er av nødvendig karakter for å håndtere hverdagslivet. Man tilstreber recoverymål som gir hvert unikt menneske opplevelse av tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment (Anthony, 1993). Dette kalles CHIME-elementene og i det følgende er det redegjort for hvert av elementene.

2.1.1 Tilhørighet

Sosiale relasjoner og samhold er viktig for de fleste av oss. Den enkelte søker å gjenfinne eller etablere tilhørighet til andre mennesker som støtter opp om egen recoveryprosess. Det være seg familie, venner eller tilknytning til arenaer i lokalmiljøet. Interaksjon med andre påvirker identiteten, det kan oppleves meningsfullt og kan videre være en viktig bidragsyter hva gjelder håp (Tew et al., 2011).

2.1.2 Håp

Sentralt i recoveryprosessen finner vi også håp. Håp kan fungere som drivkraft til handling, som en fremtidsrettet forventning og ønske om å nå egne mål. Man kan finne håp gjennom meningsfulle relasjoner, aktiviteter, motiverende handlinger og realistiske målsettinger. Håp kan gi motivasjon til endring, ny styrke og evne til å skape mening (Holm, Steindal, Foss & Dihle, 2018).

2.1.3 Identitet

Identitet er et viktig moment i recoveryprosessen, da man søker å reetablere en positiv identitet. Følgelig finnes flere dimensjoner av identitet, herunder individuelle-, sosiale-, spirituelle- og kulturelle dimensjoner. Å reetablere en positiv identitet handler om å finne seg selv i kraft av den unike personen man er uten at fokus er på den aktuelle

lidelsen. Man må vedkjenne seg de eventuelle utfordringer lidelsen medfører, likedan må man vedkjenne seg at man er så mye mer enn en diagnose og symptomer (Slade, 2014). Det handler om å bygge opp selvbilde og selvtillit, såvel som å bli bevisst egne ressurser og styrker (Davidson & Roe, 2007). Det handler også om må håndtere lidelsens medførte konsekvenser, herunder opplevelse av stigmatisering (Tew et al., 2011).

2.1.4 Mening

En viktig del av recovery er å arbeide mot en meningsfull tilværelse. Det er opp til den enkelte å avgjøre hva som anses for å være meningsbærende, men det kan eksempelvis være deltakelse i brukerorganisasjoner, oppnå tilhørighet eller dyrke egne interesser (Karlsson & Borg, 2017).

2.1.5 Empowerment

Empowerment handler om at personen tillegges ansvar og makt over eget liv gjennom å selv definere preferanser, ønsker og verdier (Slade, 2014). Det handler om bevisstgjøring, mestring og økt kontroll over eget liv. Dette innebærer prosesser hvor den enkelte gjøres i stand til å håndtere hverdagslivet gjennom økt makt over egen situasjon (Anthony, 1993).

2.2 Sosiale interaksjonsritualer

Som nevnt i artikkelen bygger Collins teori om interaksjonsritualkjeder på både Goffmann og Durkheim. I det følgende har jeg gjort videre rede for gjeldende teorier.

2.2.1 Durkheim

Durkheim var opptatt av å studere sosiale fakta gjennom den sosiologiske vitenskap. Han stilte spørsmål til hva som holdt individene sammen i fellesskap og videre hva som medvirker til samhandling og solidaritet. Han viste til to former for solidaritet: Mekanisk solidaritet kom til syne i mindre samfunn hvor det var likhet mellom individene. På den andre siden så han på samfunnet som en organisme, hvor individer var gjensidig avhengig av hverandre og ulike grupper, såkalt organisk solidaritet (Collins, 2005).

Som nevnt i artikkelen var Durkheim opptatt av «Hellige objekter», og i den sammenheng melder også sosiale ritualer sin relevans. Han fant at sosiale ritualer styrket fellesskapsfølelsen gjennom medlemmenes felles fokus. Ritualene fungerte integrerende for den enkelte og kunne videre gi utslag hva gjelder menings- og holdningsdannelse (Durkheim, 1912).

2.2.2 Goffman

Goffman er også sentral innenfor interaksjonisme. Han mente at interaksjonsanvisninger lå til grunn for samfunnsdannelse, gjennom høflig oppmerksomhet, dramaturgisk lojalitet og et forsøk på å redde hverandres ære. Dette tenderer til interaksjonssolidaritet, hvilket viser tilbake til Durkheim og samfunnets organiske solidaritet (Tjora, 2018). Gjensidig oppmerksomhet og emosjonelt fokus skaper delt opplevd virkelighet, hvilket videre gir utslag i solidaritet og symboler innad i det aktuelle gruppemedlemsskapet. Slik fungerer ritualene som mekanismer hvilket legger føringer for samhandlingen (Collins, 2005).

2.2.3 Collins

Gjennom en kombinasjon av Durkheim og Goffman fant Collins at interaksjonsritualene fungerer som fundament for samfunnet så vel som personlig identitet og sosialt liv. Ritualene anses for å være sosialt verdsatt, og er et grunnleggende element hva gjelder å holde fellesskapet samlet. Det fordrer imidlertid at medlemmene har et gjensidig fokus (Collins, 1993).

Solidaritet, symboler og emosjonell energi er hva vellykkede ritualer fører med seg. Den emosjonelle energien, en form for moralsk energi, kommer av at personen har handlet i tråd med normene og verdiene satt av aktuelt fellesskap. På denne måten kan individets selvfølelse styrkes og tiltaksiver genereres. Den emosjonelle energien, med entusiasme i den ene ytterkanten og depresjon i den andre ytterkanten, er altså av avgjørende karakter for den enkeltes opplevde livskvalitet (Collins, 2005).

3. METODE

Dette kapittelet inneholder ytterligere presiseringer vedrørende metode samt utførelsen av datainnsamling og analyse. Dernest følger en gjennomgang av egen forforståelse og etiske betraktninger.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

3.1.1 Fenomenologi

I fenomenologien rettes oppmerksomheten mot subjektet og hvordan verden erfares gjennom den enkeltes livsverden. Husserl påpeker at man for å studere de fenomener som opptrer i livsverdenen, må legge veien om egen bevissthet. Fenomenologien kan med andre ord anses for å være en bevissthets- og konstitusjonsfilosofi, samtidig en erfaringsfilosofi ved at man studerer hvordan fenomenene fremtrer for det enkelte subjekt (Thornquist, 2015).

I fenomenologiske studier søker man å beskrive verden slik den oppleves av utvalget. Det dreier seg om å beskrive informantenes erfaringer så presist som mulig, snarere enn å forklare og analysere dem. Dette fordrer at forskeren ikke har ferdige kategorier og fortolkningskjemaer, men heller har en bevisst naivitet hvilket åpner for nye fenomener (Kvale & Brinkmann, 2017).

3.1.2 Hermeneutikk

Hermeneutikk er læren om fortolkning, herunder tekstfortolkning ettersom de hermeneutiske objektene som oftest er tekster. Våre bevisste og ubevisste forventninger, erfaringer, holdninger og oppfatninger danner grunnlaget for vår forståelseshorisont. Dernest gjør også våre fordommer seg gjeldende i fortolkningen. Vi har en «bagasje» som legger føringer for hvordan vi forstår og fortolker de ulike fenomenene, hvilket er viktig å erkjenne (Thornquist, 2015).

I arbeidet med å fortolke vil man kunne oppleve å forstå «delene ut fra helheten og helheten ut fra delene», som kalles den hermeneutiske sirkel (Thornquist, 2015). Man veksler altså mellom en frem- og tilbake-prosess mellom delene i intervjuet og intervjuet som helhet. Fortolkningen av delene kan påvirke helhetsinntrykket, så vel som forståelsen av helheten kan påvirke delene av intervjuet (Ricoeur, 1976).

3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk metode

Analysen ble gjennomført etter inspirasjon fra Lindseth og Norbergs fenomenologisk-hermeneutiske metode (2004). I det følgende har jeg redegjort for de ulike analysefasene i gjeldende metode.

3.2.1 Første analysefase: Kontekstualisering

Etter at materialet er transkribert trer man inn i første analysefase gjennom en naiv lesning. Man leser teksten med et åpent sinn i flere omganger, og formulerer førsteinntrykket gjennom setninger i korte avhandlinger. Gjennom den naive lesningen vil man få en foreløpig forståelse av de fenomen som kommer frem gjennom intervjuene (Lindseth & Norberg, 2004).

Jeg valgte å foreta en naiv lesning så fort intervjuet var ferdig transkribert. Dette ble gjort fordi jeg ikke ønsket at de neste intervjuene skulle farge min umiddelbare forståelse. Etter at dette ble gjort etter hvert intervju, foretok jeg en naiv lesning på tvers av intervjuene.

3.2.2 Andre analysefase: Dekontekstualisering

Analysens andre fase handler om å finne frem til meningsenhetene. Dette kan gjøres gjennom en strukturanalyse, en tematisk strukturanalyse eller en tematisk analyse - hvorpå jeg har valgt sistnevnte. En meningsenhet kan være del av en setning, hele setningen eller flere setninger. Følgelig kondenseres meningsenheten ved at man ser den i sammenheng med den naive forståelsen, og dernest forenkler den. Her er det viktig at man anvender ord som er direkte hentet fra intervjuet. Meningsenheten kan for eksempel være «I was sitting in my chair on my terrace. My chair was comfortable», og videre kondensere dette til «Sitting comfortably» (Lindseth & Norberg, 2004, s.150). Når man har gjort dette med hele materialet, samler man de meningsenhetene som har likhetstrekk og danner subtemaer, eksempelvis «being comfortable». Videre etablerer man tema hvorpå det er viktig å få frem subjektet og derfor skrive i infinitiv, for eksempel «being connected to body». Subtema og tema kan dannes ved bruk av egne ord, såfremt ordet gjenspeiler det som fremkommer i teksten (Lindseth & Norberg, 2004).

Når man benytter seg av en fenomenologisk-hermeneutisk metode, skal resultatene formuleres i et hverdagslig språk, heller enn et veldefinert vitenskapelig språk. I denne sammenheng er det bedre å bruke verb enn substantiv for å få frem den levde erfaring. Eksempel på dette kan være at man skriver «føler seg ensom» fremfor «ensomhet» (Lindseth & Norberg, 2004). Dersom en informant sier at han/hun føler seg ensom, kan det være lurt å bemerke seg disse sitatene underveis i gjennomgangen av materialet, slik at det blir lettere å finne tilbake til disse når man avslutningsvis skal diskutere resultatene. Det kan være avgjørende å vise til sitater når man skal overbevise leseren om at saksforholdet er slik man hevder (Everett & Furseth, 2016).

Med hensyn til validitet må man gjennomgå meningsenhetene, de kondenserte meningsenhetene, subtema og tema -og sette disse opp i mot den naive forståelsen (Lindseth & Norberg, 2004).

3.2.3 Tredje analysefase: Rekontekstualisering

I siste fase, rekontekstualiseringen, ser man på subtema og tema i relasjon til de aktuelle forskningsspørsmålene for å få en overordnet helhetlig fortolkning. Dernest må tolkningene begrunnes ved å sette egen forskning opp i mot annen forskning og utvalgte teorier. Den utvalgte litteraturen skal kunne belyse intervjuteksten -og intervjuteksten skal kunne belyse den utvalgte litteraturen (Lindseth & Norberg, 2004).

3.2.4 Gjennomføring av analyse

Analysen ble utført i tråd med de føringer som fremgår av Lindseth og Norbergs metode (2004). Jeg synes det var vanskelig å tematisere de meningsbærende enhetene ettersom det ofte fremkom mer enn ett tema av hvert sitat. Etterhvert fant jeg ut at flere av disse overlappende sitatene utgjorde et eget tema. Her var det avgjørende at jeg bevege meg mellom delene og helheten, slik det presiseres innenfor gjeldende metode.

I stedet for å bare anvende ett ord som temaoverskrifter, valgte jeg å bruke sitater hvilket omhandlet aktuelt tema.

Med recovery og CHIME-elementene til grunn var det viktig å hele tiden være årvåken og ikke anvende elementene som ferdige kategorier for analysen. Det ville blitt for deduktivt, og ikke i tråd med tanken om å holde et induktivt opplegg.

3.2.5 Forforståelse

Som nevnt innledningsvis har jeg egne erfaringer knyttet til deltakelse i fysisk aktivitet. Som miljøterapeut har jeg også sett hvordan deltakelse har påvirket menneskene som bor der jeg arbeider. Dernest ligger det en recoveryorientert tilnærming til grunn ved mitt arbeidssted. Disse momentene kan synes å ha innvirkning på min forforståelse.

Jeg hadde derimot ingen forforståelse knyttet til karate. Derfor ble jeg med på en trening i forkant av intervjuene for å kjenne på kroppen hva de står i når de er på trening. Jeg opplevde selv at dette ble en fordel i intervjuene, ved at jeg forsto hva de mente når de eksempelvis snakket om ubehag ved å ha konstant øyekontakt med den de trente mot.

Ettersom datamaterialet var av stor størrelse, kan min forforståelse ha påvirket utvelgelsen av funnene som ble prioritert i artikkelen.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Semistrukturert fokusgruppeintervju

Et fokusgruppeintervju søker å få frem informantenes ulike synspunkter rundt det aktuelle emnet. Det er moderatorens oppgave å legge frem emnene og skape en åpen atmosfære hvor deltakerne kan utveksle erfaringer seg imellom. Målet er å få frem ulike synspunkter, heller enn at utvalget skal komme til enighet (Kvale & Brinkmann, 2017). Informantene kan kjenne på trygghet hva gjelder å dele erfaringer med andre i samme situasjon, dernest kan gruppen sammen konstruere mening under intervjuet (Jacobsen 2015).

Semistrukturerte intervjuer stiller krav til forsker, herunder å unngå å kontrollere forløpet og heller la informantene styre (Kvale & Brinkmann, 2017). I den forbindelse vil det være avgjørende i hvilken grad forskeren evner å lytte empatisk, og videre i hvilken grad informantene opparbeider seg tillit til forskeren. Selv om forskeren skal holde seg i bakgrunnen, vil det tidvis være nødvendig å stille oppfølgingsspørsmål. I den forbindelse er det viktig å være årvåken og vurdere om oppfølgingsspørsmålet kommer på kant med respekten for de individuelle grensene (Forskningsetisk komite, 2010).

Som tidligere nevnt består utvalget av deltakere i et karatekurs. Ettersom det er et kurs og ikke behandling, hvor jeg følgelig ikke var ute etter sensitive opplysninger, fant jeg at fokusgruppeintervju lot seg gjøre.

3.3.2 Gjennomføring av fokusgruppeintervjuene

Før intervjustart ble det innhentet skriftlig tillatelse fra karateklubbens daglige leder vedrørende å avholde intervjuene i klubblokalene (vedlegg 2). Studiens deltakere ble rekruttert ved hjelp av aktivitetskontakten i aktuell kommune. Det var tidvis misforståelser og uklarheter i luften, hvilket førte til at intervjuene ble avholdt senere enn antatt.

I forkant av alle intervjuene ble informasjonsskrivet gjennomgått og skriftlig samtykke ble innhentet fra alle deltakerne (vedlegg 1). Det var ingen som stilte ytterligere spørsmål etter gjennomgang. Intervjuene ble tatt opp på lydopptak samtidig som jeg tok noen notater underveis.

Fra videregåendegruppen var det åtte som deltok på første intervju, og dernest fem stykker som deltok på oppfølgingsintervjuet. Med hensyn til validering valgte jeg å avholde et oppfølgingsintervju slik at deltakerne kunne bekrefte eller avkrefte tolkningene som fremgikk av den midlertidige analysen. Det ble også avholdt et intervju med tre av deltakerne fra nybegynnergruppen.

Intervjuene med videregåendegruppen startet med en hilserunde før jeg stilte spørsmål om hvor de hadde hørt om denne gruppen. Deretter fløt praten mellom deltakerne, og det viste seg at de snakket om tilnærmet alle punktene som fulgte av intervjuguiden (vedlegg 4). Intervjuet med nybegynnergruppen var annerledes. Her måtte jeg hele tiden være på hugget med å stille spørsmål og følge opp svarene. Ved ett tilfelle spilte en av deltakerne ballen videre til sidemannen, ellers synes jeg det var lite samtale dem imellom. Det var altså større bruk for intervjuguiden i dette intervjuet.

Jeg opplevde store kontraster mellom gruppene, og i denne sammenheng kan det synes å være utslagsgivende at de kjente hverandre godt i videregåendegruppen. De virket trygge på hverandre, ga hverandre komplimenter underveis og latteren satt løst. I nybegynnergruppen var de mer stille og svarte hver for seg. Dette var noe jeg hadde sett for meg på forhånd, men jeg trodde likevel ikke at kontrasten skulle være såpass stor. Det kan også være en medvirkende faktor at aktivitetskontakten var tilstede under det

første intervjuet med videregåendegruppen, med hensyn til at de skulle føle seg trygge. Aktivitetskontakten hadde imidlertid ikke anledning til å komme når nybegynnergruppen skulle intervjues.

3.4 Metodekritikk

Ettersom dette er første gang jeg gjennomfører en slik studie, er det også første gang jeg anvender en slik metode. Med andre ord har jeg ikke sammenligningsgrunnlag for å si at metoden var god eller dårlig i forhold til andre metoder.

Jeg opplevde Lindseth og Norbergs fenomenologisk-hermeneutiske metode for å være både passende og anvendelig for denne studien. Materialet ble straks mer oversiktlig når det kom inn i en tabell. Jeg fant det dog utfordrende å kategorisere subtema og tema, ettersom de ofte inngikk i hverandre. De ulike temaene presentert i artikkelsens funnkapittel, viser at temaene ikke er gjensidig utelukkende. Med tanke på hva jeg undersøkte i denne studien så er det ikke overraskende at funnene overlapper hverandre.

3.5 Ethiske betraktninger

Ettersom jeg i denne studien skulle innhente personopplysninger, herunder helseopplysninger, navn og lydopptak, ble jeg nødt å melde prosjektet til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Prosjektet ble godkjent, ref.nr: 730153 (vedlegg 3).

3.5.1 Informert samtykke

Før intervjustart ble studiens informasjonsskriv gjennomgått. Deltakerne ble informert om alle aspektene rundt aktuell studie, eksempelvis studiens hensikt, design samt fordeler og ulemper ved deltakelse. Fordeler med deltakelse kunne være at de bidro til at andre fikk øynene opp for betydningen av deltakelse, og at man dermed kunne fungere som inspirasjon. Jeg så ingen ulemper ved deltakelse, foruten at de kanskje kom til å si noe personlig som de i ettertid ville angre på. Følgelig ble det henvisning til at de deltok på frivillig grunnlag og kunne trekke seg når som helst i prosessen uten å oppgi grunn. Da kunne de kontakte meg via mail eller telefon. Denne informasjonen fremgikk også av informasjonsskrivet som alle deltakerne fikk utdelt.

Alle deltakerne underskrev samtykke til deltakelse manuelt på papir. Samtykket ble avgitt frivillig, uttrykkelig og på grunnlag av tilstrekkelig informasjon. Disse papirene ble oppbevart i en egen mappe i et låsbart skap som kun jeg har nøkkelen til. De ble

informert om at all persondata ble anonymisert og følgelig destruert etter prosjektets slutt.

3.5.2 Konfidensialitet

Konfidensialitet i forskningssammenheng innebærer at personidentifiserbar data anonymiseres slik at deltakerne ikke skal kunne gjenkjennes i datamaterialet, ei heller påføre dem skade (Kvale & Brinkmann, 2017). Dette gjøres ved at man sletter direkte identifiserbare opplysninger som for eksempel navneliste og lydopptak (Norsk senter for forskningsdata, 2019).

For å holde styr på hvem som har sagt hva, vil det i denne sammenheng være nødvendig å opprette en kodingsnøkkel. Det innebærer at man erstatter navn og andre personentydige kjennetegn i datasettet med en kode eller et nummer. Kodingsnøkkelen skal oppbevares separat fra materialet (Norsk senter for forskningsdata (u.å)).

Dersom man oppbevarer datamateriale som inneholder personopplysninger på privat datamaskin, må dataene lagres i kryptert form (Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Stavanger, 2019). I den forbindelse ble krypteringsverktøyet VeraCrypt anvendt. Koden til nøkkelen for å få tilgang på det krypterte materialet var det bare jeg som hadde tilgang på. Jeg viste aktsomhet ved håndtering av datamaterialet som inneholdt personopplysninger ved at jeg kun behandlet disse når jeg var hjemme på eget kontor uten andre tilstede.

3.6 Troverdighet

Innenfor kvalitativ forskning benyttes troverdighet som overordnet begrep for gyldighet, pålitelighet og overførbarhet.

3.6.1 Gyldighet

Med hensyn til gyldighet ble det flere ganger i løpet av fokusgruppeintervjuene stilt spørsmål om jeg forsto deltakerne riktig. Dernest ble intervjuene transkribert ordrett, før det ble utført en grundig analyse. Det ble også utført et oppfølgingsintervju slik at deltakerne kunne avkrefte eller bekrefte tolkningene som fremgikk av den midlertidige analysen, hvilket kan synes å styrke studiens gyldighet.

Dernest var det opp til meg å plukke ut de funnene jeg anså for å være viktigst, og videre koble dem opp mot utvalgt teori. Jeg finner at valgte teorier fungerer bra i denne studien, og videre viser studiens konklusjon å samsvare med liknende forskning.

3.6.2 Pålitelighet

Nøyaktighet har vært viktig gjennom hele prosessen. Intervjuene ble transkribert ordrett, og for å være helt sikker på at jeg hadde fått med meg alt hørte jeg gjennom intervjuene to ganger. Jeg stoppet også opp underveis og spolte tilbake for å sikre at setningsoppbygningen ble som den skulle være. I den forbindelse viste det seg å være en fordel å ha en god lydopptaker. Det ble også utført et grundig arbeid med analysen. Den ble gjennomgått flere ganger for å dobbeltsjekke at jeg ikke hadde oversett noe.

3.6.3 Overførbarhet

Ettersom denne studien er konsentrert rundt betydningen av karate kan den anses for å være spesifikk heller enn generell. Det var ikke et mål at studiens funn skulle være generaliserbare. Det var dog et mål at studiens funn på best mulig vis skulle fremheve deltakernes levde erfaringer og opplevelser ved deltakelse i karatekurset. På denne måten kan det tenkes at studien vil kunne ha relevans for andre gruppesituasjoner, eksempelvis til inspirasjon for etablering av liknende grupper andre steder.

4. TILLEGGSFUNN

Følgende funn ble presentert i artikkelen: «Gruppekjemien er fantastisk», «Mer trygg i den daglige situasjonen», «Ut av skallet og ned med muren», «Bli bedre og bedre, strekke seg lengre og lengre», «Jeg vil si det er livsgnisten».

Dernest fant jeg andre funn som hadde vært spennende og utforsket videre. Ettersom datamaterialet var av stor størrelse, måtte jeg foreta noen valg med hensyn til studiens relevans. De funnene som ikke ble inkludert i artikkelen, var de funnene jeg hadde minst materiale på. Roller er imidlertid noe jeg skulle ønsket at jeg hadde sett nærmere på.

I det ene fokusgruppeintervjuet spurte jeg om de hadde ulike roller i gruppen, hvorpå en av deltakerne svarte:

«Nå ble vi tause. Vi har vel egentlig aldri tenkt på de rollene. De er vel usynlige, bare at vi har de selv. Altså vi har ikke definert de så mye da»

Foruten denne deltakeren var det ingen av de andre som hadde noe umiddelbart å fortelle angående dette. Etter at det hadde gått en stund fremkom det likevel at en ble ansett for å være «pitbull», mens en annen var «bestemor». I ettertid ser jeg at dette er noe jeg burde fulgt opp, eksempelvis med å spørre hvilke forventninger som ligger til de ulike rollene samt hvilken betydning disse rollene har for samholdet og fellesskapet.

5. AVSLUTNING

Å skulle skrive en masteroppgave som omhandler noe jeg bryr meg såpass mye om, har vært utrolig spennende og dels krevende. Det har ikke bare vært enkelt å finne frem i jungelen av litteratur og tidligere forskning. Og det har heller ikke vært enkelt å utføre en kvalitativ studie, men en gang må jo være den første. Det har absolutt vært lærerikt!

Jeg håper andre kan dra lærdom og finne inspirasjon gjennom artikkelen, og følgelig se at en slik gruppe kan ha innvirkning på store deler av livet. Det er i hvert fall det inntrykket jeg sitter igjen med etter å ha intervjuet deltakerne i karatekurset.

Kanskje fremtiden vil inneholde flere gruppebaserte aktiviteter som fremmer den enkeltes recoveryprosess?

6. REFERANSER

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16 (4), 11-21. Hentet fra <http://psycnet.apa.org/fulltext/1993-46756-001.pdf>
- Collins, R. (2005). *Interaction Ritual Chains*. New Jersey: Princeton University Press
- Collins, R. (1993). Emotional Energy as The Common Denominator of Rational Action. *Sage Publications*, 5(2), 203-230.
Doi:<https://doi.org/10.1177/1043463193005002005>
- Davidson, L. & Roe, D. (2007). Recovery from versus recovery in serious mental illness: One strategy for lessening confusion plaguing recovery. *Journal of Mental Health*, 16(4), 459-470. Hentet fra <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638230701482394>
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2010). *Veiledning for forskningsetikk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag*. Hentet fra <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf>
- Det helsevitenskaplige fakultet (HV), ved Universitetet i Stavanger. (2019, 05.februar). *Retningslinjer for behandling av personopplysninger i forsknings- og studentprosjekter ved Det helsevitenskaplige fakultet, Universitetet i Stavanger*.
- Everett, E. L. & Furseth, I. (2012). *Masteroppgaven: Hvordan begynne -og fullføre*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grønnestad, T & Vevatne, K. (2013). Karate som virkemiddel i bedringsprosessen. Hvordan påvirker karate og sosial ferdighetstrening selvfølelsen til personer med psykiske lidelser? *Nordisk sygeplejeforskning* Nr. 1 – 2013 (Vol. 3) S. 47–58.
Hentet fra https://www.idunn.no/nsf/2013/01/karate_som_virkemiddel_i_bedringsprosessen_-_hvordan_pvir

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2012). *Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser. Sammensatte tjenester – samtidig behandling*. Hentet fra <https://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/rop/forside>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2014). *Sammen om mestring. Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten*. Hentet fra <https://helseidirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/410/Sammen-om-mestring-Veileder-i-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne-IS-2076.pdf.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Opptappingsplan for rusfeltet* (Prop. 15 S 2015-2016). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/1ab211f350b34eac926861b68b6498a1/no/pdfs/prp201520160015000dddpdfs.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/sstrategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester (LOV-2011-06-24-30). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30?q=hol>
- Holm, C. C., Steindal, S. A., Foss, B. & Dihle, A. (2018). En empirisk studie av fenomenet håp i recoveryprosesser innen psykisk helsearbeid. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(1), 16-26. Doi: DOI: 10.18261/issn.1504-3010-2018-01-03
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery: tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004) A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of Caring Science*, 18, 145-153.
- Martinsen, E. W. (2014) Kognitiv terapi og fysisk aktivitet. I A. Almvik & L. Borge (Red.), *Å sette farger på livet. Helhetlig psykisk helsearbeid* (s.123-141). Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, E. W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. Tidsskrift for Den norske legeforening 120(25). s.3054-3056. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-sinnets-helse>
- Ness, O., Borg, M. & Davidson, L. (2014). Facilitators and barriers in dual recovery: a literature review of first-person perspectives. *Advances in dual diagnosis*, 9(3), 107-117. Doi: <https://doi.org/10.1108/ADD-02-2014-0007>
- Norsk senter for forskningsdata (2019, 11. februar). *Vanlige spørsmål*. Hentet fra <https://nsd.no/personvernombud/hjelp/index.html#hideid3>
- Norsk senter for forskningsdata. (u.å). *Sentrale begreper*. Hentet 26.februar 2019 fra <http://www.kildekompasset.no/referansestiler/apa-6th.aspx>
- Norges idrettsforbund. (u.å). *Hva er folkepuls*. Hentet 28.mai fra <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/rogaland-idrettskrets/folkepuls/artikler/prosjekt-folkepuls/#>
- Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). Lov om pasient- og brukerrettigheter. (LOV-1999- 07-02-63). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63?q=pasient%20og%20brukerrettighetsloven>
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: discourse and the surplus of meaning*. Fort Worth, Tex.: Texas Christian University Press.
- Rogan, T. (2014). Fra Opptrappingsplan til samhandlingsreform. I A. Almvik & L. Borge (Red.). *Å sette farger på livet: Helhetlig psykisk helsearbeid* (s. 15-28). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sandnes Kommune. (2017) *Helse og rehabiliteringstjenester*. Hentet fra <https://www.sandnes.kommune.no/politikk-og->

[administrasjon/styringsdokumenter-og-planer/overordnede-styringsdokumenter/eldre-arsrapporter-og-okonomiplaner/okonomiplan-2017-20202/tjenesteomradene/levekar/helse-og-rehabiliteringstjenester/](#)

Stavanger Kommune. (2013) *Det gode liv i Stavanger. Strategiplan for folkehelsearbeidet 2013-2029*. Hentet fra <https://www.stavanger.kommune.no/siteassets/samfunnsutvikling/planer/temaplaner/strategiplan-for-folkehelsearbeidet-2013---2029.pdf>

Stavanger Kommune. (u.å) *Handlings- og økonomiplan 2019-2022*. Hentet 29.mai fra <http://hop2019.stavanger.kommune.no/wp-content/uploads/sites/20/2018/10/6-Helse-og-velferd-%E2%80%A2-Handlings-og-%C3%B8konomiplan-2019%E2%80%932022-%E2%80%A2-Stavanger-kommune.pdf>

Slade, M. (2014) *Personal Recovery and Mental Illness. A Guide for Mental Health Professionals*. (6. utgave). United Kingdom: Cambridge University Press

Stickley, T. & Wright, N. (2011). The British research evidence for recovery, papers published between 2006 and 2009 (inclusive). Part Two: a review of the grey literature including book chapters and policy documents. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), s.297-307. DOI: [10.1111/j.1365-2850.2010.01663.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2010.01663.x)

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton J. & Le Boutillier, C. (2011). Social Factors and Recovery from Mental Health Difficulties: A Review of the Evidence. *British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460. Doi: [doi:10.1093/bjsw/bcr076](https://doi.org/10.1093/bjsw/bcr076)

Thornquist, E. (2015). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2018). *Hva er fellesskap*. Oslo: Universitetsforlaget

Norges idrettsforbund. (u.å). *Hva er folkepuls*. Hentet 28.mai fra <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/rogaland-idrettskrets/folkepulsen/artikler/prosjekt-folkepulsen/#>

Ut av skallet og ned med muren

En kvalitativ studie om hvordan karate påvirker recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet.

Artikkelmanuskript

Fagfellevalueres som vitenskapelig artikkel

Referansenr., NSD: 730153

Antall ord: 4680

Antall tabeller: 1

Karianne Frøitlog Uenes, 1993
Miljøterapeut, Stavanger Kommune
Muségata 71, 4010 Stavanger
karianne.uenes@gmail.com

Trond Erik Grønnestad
Førsteamanuensis, UiS
Skogveien 3, 4326 Sandnes
trond.gronnestad@uis.no

Master i rus og psykisk helsearbeid
Det helsevitenskaplige fakultet, Universitetet i Stavanger

Artikkelmanuskriptet er tiltenkt publisering i Tidsskrift for psykisk helsearbeid.

Følgende forfatterveiledning er brukt:

<https://www.idunn.no/tph#/authors>

Av estetiske og systematiske hensyn er det imidlertid brukt fet skrift i overskrifter, kursiv i underoverskrifter og innrykk ved sitater i løpende tekst. Dette blir endret før innsending til tidsskriftet, slik at studien tilfredsstillende de krav som fremgår av forfatterveiledningen.

SAMMENDRAG

Tidligere studier peker på deltakelse i fysisk aktivitet som en recoveryfremmende faktor. Hensikten med denne studien var å undersøke hvordan deltakelse i en vedvarende og organisert aktivitet som karate har innvirkning på den enkeltes recoveryprosess. Gjennom en kvalitativ metode og fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming ble det utført fokusgruppeintervju med en karategruppe. Funnene i studien viser at deltakelsen har betydning for den enkeltes recoveryprosess gjennom å påvirke opplevelse av tilhørighet, identitet, empowerment, samt bidra med håp og mening.

Nøkkelord: Recovery, karate, interaksjonsritualer, psykisk helse, rusmiddelavhengighet

ABSTRACT

Former studies indicate that participation in physical activity promotes recovery. The purpose of this study was to examine how participation in an organized and longlasting activity as karate impact the personal recovery process. Through a qualitative method and a phenomenological hermeneutical approach focus group interviews were conducted of a group within the karate club. The findings show that participation is of significance for ones recovery process through influence on the experience of connectedness, identity, empowerment, and contributes to feelings of hope and meaning.

Keywords: Recovery, karate, interaction rituals, mental health, drug addiction

BAKGRUNN

Innenfor recoverytradisjonen skilles det mellom klinisk recovery og personlig recovery. Klinisk recovery, også kalt *recovery from*, viser til en resultatorientert praksis som bruker objektive og standardiserte verktøy for å måle symptomfrihet. Fokus er på observerbare resultater vurdert av en fagperson, hvor det ikke foreligger variasjon mellom individer (Slade, 2014) På den andre siden finner vi personlig recovery, definert som en unik prosess hvor den enkelte søker mening, håp og personlig vekst. En prosess hvor den enkelte mobiliserer egenkraft, definerer mål for fremtiden samt gjenoppbygger identitet og gjenvinner kontroll (Deegan, 1998). Når det i denne studien snakkes om recovery, er det recovery forstått som en kontinuerlig, sosial og personlig prosess. For personlig recovery handler også om sosiale prosesser, herunder deltakelse i meningsfulle aktiviteter sammen med andre, hvor tilhørighet etableres, mening konstrueres og håp kommer til syne (Anthony, 1993). Den personlige recoveryprosessen baseres på følgende hovedelementer, også kalt CHIME-elementene: Tilhørighet, håp, identitet, mening og empowerment (Leamy, Bird, Boutillier, Williams & Slade, 2011).

Det finnes flere faktorer som er recoveryfremmende og det fremkommer av forskning at fysisk aktivitet er en av de (Sticklely & Wright, 2011). Forskning viser også at fysisk aktivitet gir positive utslag hva gjelder psykisk helse og rusmiddelavhengighet (Martinsen, 2011), det være seg reduksjon av stress og uro samt økt velvære (Helsedirektoratet, 2014). Dernest kan deltakelse i fysisk aktivitet bidra til opplevelse av tilhørighet, mening og mestring hvilket er viktige komponenter for den enkeltes recovery (Ness, Borg & Davidson, 2014).

Dagens folkehelsearbeid tar sikte på å fremme livskvalitet gjennom å tilrettelegge for fysisk aktivitet samt skape sosiale fellesskap som gir tilhørighet og mestring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Folkepulsen er en av aktørene som gjennom samarbeid med idrettsråd og kommune tar sikte på å styrke folkehelsen. De arbeider blant annet med å fremme samfunnsdeltakelse for personer med nedsatt psykisk- eller fysisk funksjonsevne (Norges idrettsforbund, u.å), eksempelvis gjennom kurs i karate. Det foreligger forskning som viser at karate og sosial ferdighetstrening i gruppe styrker den enkeltes identitet, reduserer opplevelse av skam og gir økt selvfølelse.

Karatens symbolverdi synes å ha innvirkning hva gjelder motivasjon til mestringsatferd (Grønnestad & Vevatne, 2013).

Den nevnte karategruppen er velfungerende og har for noen vært en fast ukentlig aktivitet i godt over ti år. Her utfører de faste handlinger hver trening: De tar av seg skoene når de kommer inn døren, de møtes for prat og kaffe i god tid før trening, de kler på seg karatedrakten, knytter tøybeltet på en spesiell måte og bøyer seg i respekt før de trør inn i treningsrommet med navn dojo. Disse handlingene kan anses for å være gruppens egne ritualer, hvilket også kan kalles interaksjonsritualer.

I denne studien har det blitt forsket videre på denne karategruppen, med den hensikt å frembringe kunnskap om hvordan deltakelse i en vedvarende og organisert aktivitet som karate kan ha innvirkning på den enkeltes recoveryprosess. Da dette er en gruppe som har fungert over tid og har en del ritualer, ble det relevant å anvende Collins' teori om interaksjonsritualkjeder. Collins bygger på Durkheims teorier om ritualers betydning for samfunnet samt Goffmans hverdagsritualer, og sier noe om hvordan sosiale situasjoner gir emosjonell energi gjennom ulike interaksjonsritualer (Collins, 2005; Collins, 1993). Dernest kan slike sosiale interaksjonssituasjoner ha påvirkning på identiteten; Masterstatus som rusmiddelavhengig eller psykisk syk er identiteter man påføres gjennom sosiale konstruksjoner (Skatvedt, 2008).

Betydningen av interaksjonsritualene er følgelig sett i sammenheng med recovery, med henblikk å få svar på studiens problemstilling:

Hvordan påvirker karate recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet?

METODE

Design

I søken etter menneskers levde erfaringer ble det i denne studien anvendt en kvalitativ metode. En slik metode åpner for at forskeren gjennom intervjuer og observasjoner kan gå i dybden på fenomener. Videre fortolkes og beskrives det som undersøkes med henblikk på å forstå informantens livsverden (Kruuse, 2013). Ettersom studien tok sikte på å innhente informasjon om utvalgets opplevelser og erfaringer knyttet til et fenomen, meldte en fenomenologisk tilnærming sin relevans (Kvale & Brinkmann, 2017). Dernest gjør også hermeneutikken seg gjeldende da forsker fortolker og forsøker å forstå de ulike fenomenene (Thornquist, 2015). Det ble i denne studien anvendt en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming ettersom informantenes erfaringer og opplevelser skulle tolkes i sammenheng med relevante teorier.

Utvalg

Studien er basert på et utvalg bestående av deltakere som er aktive i karatekurset, herunder tre personer fra nybegynnergruppen og åtte fra videregåendegruppen. Det var totalt fem kvinner og seks menn i aldersgruppen 18-60 år som via aktivitetstkontakten i kommunen ble rekruttert til å delta i intervjuene. Med hensyn til deltakernes anonymitet er hverken kurset eller den aktuelle kommunen navngitt. Det var ikke av relevans for studiens innhold å vite hvem eller hvor mange som har psykiske lidelser, eller hvem som har en rusmiddelavhengighet. Det ble dog satt krav til at deltakerne i studien måtte være i en stabil fase, grunnet hensynet til fungering i intervjusettingen.

Datainnsamling

For å innhente informasjon om aktuelt emne ble fokusgruppeintervju valgt som datainnsamlingsmetode. I et fokusgruppeintervju samler man preliminaire opplysninger fra en gruppe som har kunnskap og erfaring knyttet til temaet. Et typisk utvalg består av mellom seks til tolv respondenter som bringes sammen for å dele erfaringer og videre diskutere dem (Kruuse, 2013). Gjennom fokusgruppeintervjuet søker man å få frem ulike synspunkter, og i den forbindelse er det viktig at forskeren skaper en åpen atmosfære hvor erfaringer kan utveksles og diskuteres (Kvale & Brinkmann, 2017).

Intervjuene ble utført i løpet av perioden april-mai 2019 og fant sted i karateklubbens lokaler. Før intervjustart ble det innhentet skriftlig samtykke fra deltakerne, og samtidig ble informasjonsskrivet gjennomgått. I første omgang ble det utført ett fokusgruppeintervju med åtte av deltakerne fra videregåendegruppen.

Det ble tatt lydopptak som følgelig ble transkribert ordrett før en midlertidig analyse ble utført. Derneft ble det gjennomført et nytt intervju med fem av deltakerne fra den samme gruppen, hvor den midlertidige analysen ble fremlagt og respondentene ble bedt om å bekrefte eller avkrefte tolkningene, samt utbrodere ytterligere. Deretter ble det utført et intervju med tre av deltakerne i nybegynnergruppen. Fokusgruppeintervjuenes varighet varierte mellom tjuefem minutter og en time.

Analyse

Analysen er gjennomført etter en fenomenologisk-hermeneutisk tradisjon inspirert av metoden til Lindseth og Norberg (2004). Metoden er fenomenologisk gjennom dens fokus på respondentenes levde erfaring, hvorpå forskeren søker å få frem det meningsbærende ved fenomenet slik det fremkommer av respondentene. Derneft tolker forskeren det som beskrives i intervjuene med henblikk på å konstruere meningsenheter, hvilket viser til metodens hermeneutiske side (Lindseth & Norberg, 2004).

Første analysefase innebærer en naiv lesning av det transkriberte materialet (Lindseth & Norberg, 2004). Det ble først utført en naiv lesning for hvert intervju deretter av intervjuene som helhet, altså vertikalt før horisontalt. I neste fase ble meningsenhetene konstruert gjennom en tematisk analyse, hvor utsagnene først ble kondensert og derneft ble enhetene med likhetstrekk samlet innunder subtema og tema. Med hensyn til validitet ble meningsenhetene, kondenseringen, subtema og tema sett i sammenheng med den naive forståelsen. I analysens siste fase, rekontekstualiseringen, ses subtema og tema i relasjon til studiens forskningsspørsmål og aktuell teori (Lindseth & Norberg, 2004). Med henblikk på å opparbeide en dypere forståelse beveger man seg altså konstant mellom delene og helheten (Ricoeur, 1976).

Tabell 1 illustrerer bearbeidelsen av meningsenheter og kondensering til subtema og tema.

[sett inn tabell 1 her]

Forskningsetikk

Studien er godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Den er gjennomført i tråd med de forskningsetiske prinsippene nedfelt i Helsinkideklarasjonen (Forskningsetisk komite, 2014), samt retningslinjene satt av behandlingsansvarlig institusjon (Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Stavanger, 2019).

FUNN

Analysen resulterte i fem funn hvilket omhandler tilhørighet, trygghet, identitet, mestring og økt positiv energi.

Gruppekjemien er fantastisk

I denne karategruppen møtes kvinner og menn, eldre og yngre, med det fellestrekk at alle har noe de sliter med samt at de er ikledd hvite drakter. Denne felles karakteristikken gjør at deltakerne opplever at de passer inn og kjenner på gruppetilhørighet. En av informantene sier:

«Det er jo et veldig godt tilbud som nesten passer hvem som helst holdt jeg på å si. Og jeg tenker, alle her har jo sine utfordringer samtidig som vi kanskje er litt i samme båt»

Det faktum at hver og en har sine utfordringer, har vist seg å være kilden til et fellesskap med rom for mangfold. Deltakerne beskrev fellesskapet for å ha et unikt samhold som er godt å være en del av i tyngre perioder. Her opplever de aksept og forståelse for egen situasjon, samt støtte og motivasjon fra hverandre:

«Den gruppekjemien her er helt fantastisk altså, og hjelper å holde deg oppegående og motivert til å fortsette. ...Hvis du har en dårlig dag eller en dårlig periode så kan du være borte, og så kommer du tilbake og det er akkurat som du ikke har vært borte»

De savner hverandre når noen er borte og er stolte av hverandre når noen mestrer en grunnteknikk eller graderer. En av deltakerne betegnet fellesskapet for å være et «familievennskap», hvor den enkelte opplever å ha verdi og er til nytte i relasjon til andre. En av deltakerne sa: «Her spiller vi hverandre gode på en måte», og en annen fulgte opp: «Vi vet hvor vi har hverandre og hva vi kan støtte hverandre på».

Deltakelse i karategruppen har gitt dem noe meningsfullt og positivt å fylle hverdagen med sammen med andre. En plass å være hvor de ikke snakker om lidelsene sine, hvor de sprenger grenser og utfordrer sin fysiske kapasitet. Deltakerne fortalte at gruppetilhørigheten har hatt betydning for egen helse. For noen har det betydd at de har kommet seg ut av isolasjon, for andre har det betydd at de holder seg friske og unngår innleggelse:

«Du går jo ut av komfortsonen og tørr å gjøre mer og for min del har jeg blitt friskere. ...Uten gruppen ville det vært rett inn på psyk. Og der er det jo mye dyrere å ha oss. Mange har ikke vært innlagt etter at de begynte i gruppa»

De fortalte at tilhørighet til denne gruppen hjalp, fungerende som en trygghet i vanskelige perioder. I den forbindelse forelå det også en frykt for at gruppen skulle forsvinne, -en tanke de ikke vil vie for mye oppmerksomhet:

«Det er liksom en tanke du vil unngå å tenke for å si det sånn. For du vet hvem du har her i gruppa og hvem du møter og sånn, og dermed så vet du at du mest sannsynlig vil miste de. Det å finne noe nytt, det er veldig vanskelig. Jeg tror neppe vi ville funnet noe tilsvarende igjen»

Mer trygg i den daglige situasjonen

Deltakerne uttrykte at det oppleves trygt å ha en forutsigbar stabilitet i hverdagen gjennom deltakelse i karategruppen. Følgelig har deltakelsen ført med seg flere gevinster hva angår trygghet. Deltakerne beskrev en fortid hvor de holdt seg for seg selv, ikke ønsket å ta plass og prøvde å gjøre seg usynlige. De har opplevd endringer i retning å ta mer plass og være synlige, tørre mer og stå i situasjoner som tidligere var så ubehagelige at de unngikk dem. En av deltakerne har erfart følgende:

«Du går ikke fra et helsestudio og har løftet vekter, tredemølle og alt det der og føler deg trygg etterpå. Altså du har trent kroppen og hjernen ja, du får endorfinene opp og alt dette her og det er jo kjempebra, men det er noe helt annet her. ...Når jeg begynte her var jeg jo livredd etter mishandling, og når jeg kom inn og de ropte KIAI så hang jeg jo i taket. Jeg har blitt mye tøffere altså, jeg har det»

Karaten fordrer at man evner å holde blikket festet til motstanderen slik at man er forberedt på et kommende slag eller spark. Gjennom treningen har de gradvis lært å holde øyekontakt. Det virker å være utslagsgivende at de blir møtt med tålmodighet av instruktørene, samt at de kan ta en ting av gangen:

«Jeg grein jo bare de så på meg. Det har jo vært knalltøft, men nå tørr jeg se på dere. Turte jo ikke se på de, øyenkontakt eller noen ting»

En annen fulgte opp:

«Flere av oss har kunnet tatt det med små skritt. ...Når du skal slå mot en annen så må du kikke litt, og etterhvert så blir du tryggere og holder blikket lenger for hver gang»

De varierte treningsmetodene og den strenge strukturen har gitt overføringsverdi hva gjelder å håndtere vanskelige situasjoner i hverdagslivet. Det er bred enighet blant deltakerne om at måten de trener på gjør dem tryggere. En deltaker beskrev det slik:

«Jo tryggere du blir på at du klarer den typen ting [kata], jo mer kan du hente den tryggheten i andre situasjoner. ...Det å dele opp veldig store problemer. At du gjør biter før du på en måte tar helheten. Hvis jeg blir overveldet så prøver jeg å se om det går an å gjøre noe som går i rett retning isteden for å tenke at jeg ikke klarer noen ting»

En annen fortalte hvordan deltakelsen har bidratt til at man er blitt tryggere i seg selv gjennom å bli bevisst egen kapasitet og grenser:

«Av og til må du trø tilbake og 'okey nå er jeg ikke bra nok til å komme'. Du mister ikke ansikt eller selvbilde for det, du føler deg heller mer trygg, at 'okey nå er jeg nødt til å ta en pause'»

Ut av skallet og ned med muren

Flere av deltakerne sa at de tidligere hadde gjemt seg inni et skall og bak en mur. De fortalte om usikkerhet, redsel og lav selvtillit. Det har imidlertid endret seg i retning av å tørre å trø ut og være seg selv:

«I denne gruppa føler jeg ikke at jeg trenger å ta på meg ei maske. Nei men altså, hvis du går på et treningsstudio så har du de som har dyppa hodet ned i malingsspannet og ser *sånn* ut hele jævla gjengen. Jeg sliter med litt angst og sånne ting, da er det ikke så kult å komme [på treningsstudio], mens her er alle av sine grunner. Jeg føler ikke at jeg må prestere på noen måte»

Det kom frem at deltakelsen har vist seg å påvirke den enkeltes identitet. Karaten har blitt en del av identiteten som deltakerne bærer med stolthet:

«Jeg er jo uføretrygdet jeg, og det er liksom sånn at jeg sliter med å si det. Karaten, den sliter jeg ikke med å si!»

De har opplevd selvutvikling, de har «trødd ut av komfortsonen» og «blitt sterkere i deg selv som person». Funnene viser også til deltakernes styrkede sosiale posisjoner. De tørr å ta ordet i møte med folk nå som de har noe å fortelle, og blir møtt med interesse, nysgjerrighet og fascinasjon når de forteller at de går på karate. En av deltakerne sa:

«Det jeg merket når jeg begynte her, var at jeg i større grad begynte å samhandle med folk, at jeg begynte å snakke med folk på en måte. Jeg sto ikke bare skremt opp i et hjørne»

Selv om en stor del av karaten er fellesskap og samhold er det samtidig egenstyrt. I andre idretter er man avhengig av andre for å gå videre, her er det opp til den enkelte om en vil gradere seg. De har dermed sett viktigheten av å ta ansvar, og erkjenner at økt selvtillit kan stå som resultat:

«Etter at du begynner å trene kampsport så er det opp til deg selv. Dess mer du trener hjemme, trener her, så selvtillit og kunnskap og ja. Disiplin ikke minst!»

Bli bedre og bedre, strekke seg lengre og lengre

Deltakelsen har ført frem ulike mestringsopplevelser. For noen er det mestring å i det hele tatt komme seg til trening, for andre er det mestring å klare å holde fokus samt opprettholde en god fysisk form. For samtlige er det mestring å oppleve progresjon i noe de legger ned såpass mye innsats i:

«Når jeg er på trening er det kun treningen, det er kun hvordan jeg skal stå, hvordan jeg skal slå. Det er det som er hele fokuset i stedet for tankekjør, eventuelt hva andre tenker om meg. Så det er på en måte sånn at jeg får fred fra meg selv. Men jeg tror karaten, på grunn av strukturen og de strenge rammene, gir et annet fokus. Ikke sant, jeg vil gjøre det riktig og kunne det skikkelig. Det er små utfordringer hele tiden på at du skal gjøre det riktig som er med på å gi den mestringsfølelsen»

En annen påpekte at man bygges opp gjennom å oppleve mestring, hvilket viser at mestringserfaringer bidrar til å bygge identitet:

«Det har jo vist seg i alle disse årene at dette har gjort noe for meg. Når vi går litt kamp og måten vi trener på, det bygger oss opp på en måte. ...Jeg kjenner jo i forhold til mestringsfølelsen, altså at du kjenner at du, det er fremgang i det du gjør»

Instruktørens rolle og de andres støtte viser seg å være utslagsgivende hva gjelder opplevelse av mestring. En av deltakerne setter ord på hvordan det å bli sett gjennom å få påpekt fremgang påvirker mestringsopplevelsen:

«Nei men det er noe med det å legge merke til det og altså. Vi ser gjerne bare hele bildet og 'der hadde vi lyst å være', og så klarte vi gjerne noe som var mye mindre»

Og sammenlignet med andre aktiviteter gir karaten en annen type mestring fordi treningsmetoden er sammensatt av avanserte teknikker:

«Det er jo mer komplekst, altså det er jo mye mer i det. Jeg har gått på tennis, og det blir jo en helt annen mestringsfølelse å klare de tingene i karaten enn å klare å denge en ball over en hall liksom»

Jeg vil si det er livsgnisten

Som allerede beskrevet gir karatetreningen mange gevinster, og gjennom analysen fremkom det at flere av disse gevinstene var av energigivende karakter. En av deltakerne satte ord på hvordan deltakelsen ga energi i form tro på seg selv og egen mestring:

«Du mister gjerne troen på deg selv og tilværelsen, litt kjipt og sånn. Og så kommer du ned her da, så går det gjerne et par treningsøkter så bygger det seg opp igjen. Kjenner mestringsfølelsen kommer tilbake igjen. Om den ikke er der hver gang så dukker den opp i ny og ne»

Det var også flere funn som pekte på at deltakelsen ga gode opplevelser som de søkte tilbake til, som en motivasjonsfaktor for å fortsette:

«Det er ei ekstrem dørmil å komme hver gang, for meg, men etterpå føler jeg meg like a million bucks liksom. Det er bare helt fantastisk! Jeg lever av hver gang jeg har trent»

Fellesskapet gir påfyll av energi, herunder godt humør, opplevelse av støtte, inkludering og tilhørighet. Det gjør godt å føle at man er en del av noe større. Det ble også beskrevet at på tyngre dager var det godt å komme til gruppen, for så å gå hjem igjen med påfyll av positiv energi:

«Kan komme grinende inn døren her, og så flirer du når du går igjen. Altså du kan være så nedrullet, stå som et spørsmålstegn for det er ikke alltid cella fungerer, men så kommer du inn i det igjen etterhvert og føler at du har gjort noe og får en god dag videre. Det å få kjørt seg skikkelig også, det er så herlig. Komme hjem og slappe av, så føler du at tanker og alt er borte»

Det er også et interessant aspekt hvordan deltakelsen fører med seg håp for fremtiden, fungerende som «gnisten i livet» hvilket en uttalte. For noen ble gruppen et springbrett, hvor deltakelsen ga nok energi til å tørre å søke andre arenaer:

«Det er flere som har komt seg ut i både arbeid, på skole og stiftet familie. Så de er dypt savnet men samtidig har vi jo respekt for de som har komt seg videre. Og det viser jo at gruppen har hatt en levested og vært et springbrett videre»

DISKUSJON

Studiens hensikt var å undersøke hvordan karate påvirker den personlige recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet. I det følgende argumenteres det for hvordan karaten gjennom dens ritualer fungerer som energigiver, hvor det pekes på momenter som er avgjørende for at de vender tilbake til trening uke etter uke, år etter år. Ved å legge CHIME-elementene til grunn, er det dernest diskutert hvordan karaten har innvirkning på den enkeltes recoveryprosess.

I denne gruppen så vel som i resten av samfunnet, er man avhengig av interaksjonsritualer for å skape og opprettholde fellesskap (Collins, 2005), likedan har interaksjonsritualene innvirkning på hvordan den enkelte betrakter seg selv (Skatvedt, 2008). I følge Durkheim kan intet samfunn fungere uten å være religiøst konstituert, da hvert samfunn har et sett ritualer og symboler som uttrykker egenart og dermed avgrensning til andre samfunn. Han snakker om «Hellige objekter», objekter som ikke nødvendigvis har religiøs substans, men som bidrar til meningsdannelse og samhørighet blant medlemmene. Ritualene har også en funksjon i å opprettholde samfunnets orden, stabilitet og verdier -med andre ord fungerende som handlingsregler for den sosiale samhandlingen (Collins, 2005). Collins viser at interaksjonsritualene består av fire basisingredienser: Konsentrasjon av to eller flere personer på samme sted, grenser mellom de involverte og de utenfor, medlemmenes felles oppmerksomhet mot samme aktivitet samt delt modus. Disse ingrediensene gir resultater i form av symboler, gruppesolidaritet og energiøkning hos den enkelte (Collins, 1993).

Tilhørighet

I denne sammenheng fungerer karaten som det hellige objekt, som felles aktivitet og symbol på et uerstattelig samhold (Collins, 2005). Gruppen består av personer med ulike utfordringer som inngår i relasjon til hverandre, og som oppfører seg på en bestemt måte i møte med ritualene. Det er en trygghet at «alle har noe de sliter med», som videre genererer solidaritet innad i gruppen. Deltakerne sammenlignet karategruppen med tennis og treningsstudio, og deres erfaringer viser at ritualene og samholdet står sterkere i denne gruppen enn andre nevnte aktiviteter. På tross av disse erfaringene kan man likevel finne ritualer i andre grupper, gjerne av annerledes karater men dog vel så viktige.

Funnene viser at ritualene og samholdet fungerer som grunnlag for at de vender tilbake til treningen uke etter uke, år etter år. De inngår i relasjoner som oppleves meningsfulle og får næring gjennom støtte, motivasjon og forståelse. På denne måten kan vi se at deltakelsen har innvirkning på recoveryprosessen gjennom opplevd tilhørighet. Studien sier ikke noe om tilhørighet ellers i livet.

Identitet og Empowerment

Følgelig viser karatedrakten seg som et synlig symbol på hva de driver med i gruppen. I drakten ser alle like ut, og de ytre symbolene hviskes ut (Gadamer, 2007). Her er alle karateutøvere uten fokus på deres psykiske lidelse eller rusmiddelavhengighet. De snakker heller ikke om lidelsene sine, men om trivielle og hverdagslige ting. På denne måten kan de oppleve å betrakte seg selv på en ny måte (Skatvedt, 2008;). Studiens funn viser til mestring, selvutvikling og økt selvtillit. Altså har karaten påvirkning hva gjelder identitetsendring i positiv retning, hvilket støttes av forskningen om karate og sosial ferdighetstrening (Grønnestad & Vevatne, 2013). Disse momentene peker i retning av recoveryprosessen, og vi ser hvordan karaten påvirker identiteten gjennom å bli tryggere i seg selv. På den andre siden viser også deltakelsen å ha styrket den enkeltes evne til å ta kontroll over faktorer som påvirker egen helse. De har opparbeidet økt bevissthet vedrørende egen kapasitet, samt gjenoppbygget tro på egne styrker og ressurser. Altså kan vi se at deltakelse har innvirkning på egenkraftmobiliseringen, også kalt empowerment.

Mening og Håp

Et symbol kan også representere noe som nødvendigvis ikke er synlig (Gadamer, 2007), slik som tøybeltene er noe mer enn det vi kan se med det blotte øyet; Det symboliserer noe de kontinuerlig jobber mot. Ettersom tøybeltet indikerer dyktighetsgrad vil det også kunne være et symbol på noe som andre verdsetter. Gjennom utførelse av de ulike ritualene opplever deltakerne mestring og selvutvikling. De vellykkede ritualene gir positiv energi i øyeblikket og synes å spille en vesentlig rolle for at de søker tilbake uke etter uke (Collins, 2005). Det er ikke alltid de opplever en umiddelbar energiforhøyning, og derfor fungerer tidligere erfaringer som motivasjon for gjentakelse. Ettersom den enkeltes energiøkning i dette tilfellet utløses sammen med andre, kan det tendere til økt moral og solidaritet innad i gruppen. Sett i sammenheng med recovery kan man anse dette for å være aspekter ved deltakelse som gir den enkelte mening. De opplever en meningsfull hverdag sammen med andre, de finner mening med aktuell aktivitet og de holder seg friske. Dette kan følgelig også ha innvirkning på den enkeltes opplevelse av håp.

Den opplevde energiøkningen har også gitt resultater i form av styrke og motivasjon til å utfordre seg selv på andre områder. Noen har brukt gruppen som springbrett til skole, arbeid og familieliv. Dermed kan vi også se at deltakelse i gruppen har påvirkning på den enkeltes recoveryprosess gjennom å gi håp.

KONKLUSJON

I denne gruppen finner de tilhørighet i et fellesskap med rom for mangfold. Her finner de livsgnist og mestringserfaringer, såvel som mening og håp for fremtiden. Gjennom deltakelse i karaten har de lært seg å ta ansvar og kontroll over hverdagslivets utfordringer. Likedan har de utviklet egen identitet. De har blitt tøffere og tryggere; de har trødd ut av skallet og brutt ned den tidligere muren. Studiens funn viser altså at karaten har påvirkning på recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og rusmiddelavhengighet.

REFERANSER

- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23. Hentet fra <https://psycnet.apa.org/fulltext/1993-46756-001.pdf>
- Collins, R. (2005). *Interaction Ritual Chains*. New Jersey: Princeton University Press
- Collins, R. (1993). Emotional Energy as The Common Denominator of Rational Action. *Sage Publications*, 5(2), 203-230. Doi: <https://doi.org/10.1177/1043463193005002005>
- Deegan, P. (1988). Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11–19. Hentet fra: <https://www.nami.org/getattachment/Extranet/Education,-Training-and-Outreach-Programs/Signature-Classes/NAMI-Homefront/HF-Additional-Resources/HF15AR6LivedExpRehab.pdf>
- Det helsevitenskaplige fakultet (HV), ved Universitetet i Stavanger. (2019, 05.februar). *Retningslinjer for behandling av personopplysninger i forsknings- og studentprosjekter ved Det helsevitenskaplige fakultet, Universitetet i Stavanger*.
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2014) Helsinkideklarasjonen. Hentet fra <https://www.etikkom.no/fbib/praktisk/lover-og-retningslinjer/helsinkideklarasjonen/>
- Gadamer, H. G. (2007). *Sanhed og metode. Grundtræk af en filosofisk hermeneutik*. (Vol.1). Århus: Academica
- Grønnestad, T. & Vevatne, K. (2013). Karate som virkemiddel i bedringsprosessen. Hvordan påvirker karate og sosial ferdighetstrening selvfølelsen til personer med psykiske lidelser? *Nordisk sygeplejeforskning* Nr. 1 – 2013 (Vol. 3) s. 47–58. Hentet fra: https://www.idunn.no/nsf/2013/01/karate_som_virkemiddel_i_bedringsprosessen_-_hvordan_pvir
- Helsedirektoratet. (2014). *Sammen om mestring: Veileder i lokalt psykisk helsearbeid og rusarbeid for voksne. Et verktøy for kommuner og spesialisthelsetjenesten*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/410/Sammen-om-mestring-Veileder-i-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne-IS-2076.pdf.pdf>

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter*. (Meld. St. 19 2014-2015) Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Karlsson, B. & Borg, M. (2017). *Recovery: tradisjoner, fornyelser og praksiser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kruuse, E. (2013) *Kvalitative forskningsmetoder -i psykologi og beslektede fag*. 6. utgave. Viborg: Dansk Psykologisk forlag A/S
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. Doi: 10.1192/bjp.bp.110.083733
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004) A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of Caring Science*, 18, 145-153. Doi: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ness, O., Borg, M. & Davidson, L. (2014). Facilitators and barriers in dual recovery: a literature review of first-person perspectives. *Advances in dual diagnosis*, 9(3), 107-117. Doi: <https://doi.org/10.1108/ADD-02-2014-0007>
- Ricoeur, P. (1976). *Interpretation theory: discourse and the surplus of meaning*. Fort Worth, Tex.: Texas Christian University Press.
- Skatvedt, A. (2008). *Alminnelighetens potensial. En sosiologisk studie av følelser, identitet og terapeutisk endring*. (Doktorgradsavhandling). Oslo: Universitetet i Oslo. Hentet fra https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/15264/2/avhandling_skatvedt.pdf
- Slade, M. (2014) *Personal Recovery and Mental Illness. A Guide for Mental Health Professionals*. (6. utgave). United Kingdom: Cambridge University Press

Stickley, T. & Wright, N. (2011). The British research evidence for recovery, papers published between 2006 and 2009 (inclusive). Part Two: a review of the grey literature including book chapters and policy documents. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), s.297-307. DOI: [10.1111/j.1365-2850.2010.01663.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2010.01663.x)

Thornquist, E. (2015). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.

Norges idrettsforbund. (u.å). *Hva er folkepuls*. Hentet 28.mai fra <https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/rogaland-idrettskrets/folkepulsen/artikler/prosjekt-folkepulsen/#>

TABELLER

Tabell 1)

Meningsenhet	Kondensering	Subtema	Tema
Og har vi en dårlig dag og så når vi kommer her og gjerne griner, det er mange rundkjøringer for å komme bort her vet du, så har du hatt noen sånne rundturer. Men når du kommer her så får de oss alltid til å le eller noe, det gjør så godt.	Det kan være utfordrende å komme seg på trening på en dårlig dag, men når du først kommer så gjør det godt.	Positiv påvirkning fra gruppen	Jeg vil si det er livsgnisten
Jeg kan jo se litt på det da siden jeg har fulgt mange opp gjennom disse årene kan du si. Parti nummer to så var vi bare fire stykker som gikk videre. Men så har veien gått videre for de forskjellige, sant. Noen har stiftet familie, skole og andre ting.	Fra parti nummer to var vi bare fire stykker som fortsatte i gruppen. For noen har veien gått videre til familieliv, skole og andre ting	Gir håp	
Det er veldig herlig å kunne komme en plass en gang i uka og på en måte, ingen andre på en måte i omkretsen min som er med på det, det er bare med.	Det er herlig å komme på trening en gang i uka uten at noen andre fra omgangskretsen min er her.	Meningsfull aktivitet	

VEDLEGG

Vedlegg 1)

Vil du delta i forskningsprosjektet *«Hvordan påvirker karate den personlige recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk?»?*

I denne studien ønsker jeg å utforske hvordan en organisert og vedvarende aktivitet som karate har innvirkning på den personlige recoveryprosessen til personer med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk. I den forbindelse trenger jeg informanter, og lurer derfor på om du kunne tenke deg å delta i gruppeintervju?

Formål

Trond Grønnestad har tidligere forsket på hvordan karate påvirker selvfølelsen til mennesker med psykiske lidelser. Ved å se på personlig recovery, herunder identitet, tilhørighet, håp, mening og selvhevdelse -tar jeg steget videre og søker å frembringe ny kunnskap. Formålet med studien er å øke kunnskapen rundt temaet.

Jeg, Karianne F. Uenes tar master i rus- og psykisk helsearbeid ved Universitetet i Stavanger. Jeg ønsker å publisere en artikkel slik at funnene i studien når frem til flest mulig. Foreløpig har jeg ikke bestemt meg for hvilket tidsskrift som skal anvendes.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger er ansvarlig for dette forskningsprosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta ettersom du er deltaker i karatekurset Mestre. Jeg ønsker å forske på dine opplevelser knyttet til deltakelsen, og håper at du vil dele den verdifulle informasjonen med meg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Å være informant innebærer at du deltar i et fokusgruppeintervju sammen med 5-8 personer. Jeg stiller noen spørsmål underveis, og håper at gruppen sammen kan snakke om hvilke opplevelser dere har knyttet til karatekurset.

Eksempel på spørsmål:

- Hva fikk dere til å begynne med karate?
- Hva betyr deltakelse i gruppen for dere?
- Hva er det som gjør at dere fortsetter?
- Hva tenker dere om fremtiden, og hvilken plass karaten har?

Intervjuet blir tatt opp på lydopptak, og jeg tar muligens noen notater underveis.

Intervjuet antas å vare i omtrent en time, gjerne halvannen -alt etter hvor mye dere har å dele.

Det er frivillig å delta|

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke tilbake samtykke uten å oppgi grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Alle opplysningene om deg vil da bli anonymisert, slettet og blir ikke brukt i studien.

Ditt personvern -hvordan oppbevares og brukes opplysninger om deg?

Opplysningene du oppgir vil bare brukes til formålene som er forklart i dette skrivet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. All informasjon oppbevares på en kryptert minnebrikke uten personopplysninger, det betyr at navnet ditt erstattes av en kode slik at du blir anonymisert. Det er bare Karianne F. Uenes (student) og Trond Grønnestad (veileder) som har tilgang på navnet ditt, og som vet hvilken kode som tilhører ditt navn. Du vil altså ikke kunne gjenkjennes når artikkelen publiseres.

Hva skjer med opplysningene når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.19. Personopplysninger og lydopptak destrueres innen denne dato.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Hvor kan du finne mer informasjon?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitetet i Stavanger ved student Karianne F. Uenes (224930@uis.no) eller veileder Trond Grønnestad (trond.gronnestad@uis.no).
- Vårt personvernombud: Kjetil Dalseth (personvernombud@uis.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan påvirker karate den personlige recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i fokusgruppeintervju (med lydopptak og eventuelle notater)
- At Gunnbjørg Bertelsen er til stede under intervjuet
- At jeg kan kontaktes dersom det er nødvendig med enda ett gruppeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.05.19.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2)

Søknad om tillatelse til å intervjuere deltakere i karatekurset *Mestre*

Jeg, Karianne F. Uenes, studerer master i rus- og psykisk helsearbeid ved det helsevitenskapelige fakultet på Universitetet i Stavanger. I min masteroppgave søker jeg å utforske hvordan deltakelse i en vedvarende og organisert aktivitet kan ha innvirkning på den personlige recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk. Etersom aktivitet favner om så mangt, har jeg valgt å konsentrere studien til å omhandle karate. Den teoretiske referanserammen er satt til å være recovery og salutogenese.

Ved å anvende en kvalitativ metode og en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming skal jeg innhente data gjennom fokusgruppeintervjuer av semistrukturert karakter. Utvalget mitt består av deltakere i karatekurset *Mestre*, både nybegynnere og viderekomne. Utvalget får tydelig informasjon om studien og sine rettigheter ved deltakelse, og må undertegne en samtykkeerklæring før intervjustart. Studien er allerede godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD).

Studiens funn presenteres i en artikkel som videre publiseres i et tidsskrift. Foreløpig har jeg ikke bestemt meg for hvilket tidsskrift som skal anvendes.

I den forbindelse ber jeg herved om tillatelse til å intervjuere deltakere i karatekurset *Mestre*, samt å avholde intervjuene i lokalene til Lura Karateklubb.

- Tillatelse til å intervjuere deltakere i karatekurset *Mestre*
- Tillatelse til å avholde intervjuene i Lura karateklubb

Sandnes 28.03.19
Sted, dato


Geir Arild Larsen

Daglig leder og sjefsinstruktør Lura karateklubb

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Hvordan påvirker karate den personlige recoveryprosessen til mennesker med psykiske lidelser og/eller rusproblematikk?

Referansenummer

730153

Registrert

12.12.2018 av Karianne Frøitlog Uenes - kf.uenes@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Det helsevitenskapelige fakultet

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Trond Grønnestad , trond.gronnestad@uis.no, tlf: 90888642

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Karianne Frøitlog Uenes, karianne.uenes@gmail.com, tlf: 97530765

Prosjektperiode

01.01.2019 - 30.06.2019

Status

18.02.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

18.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 18.02.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige personopplysninger frem til 30.06.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

INTERVJUGUIDE FOKUSGRUPPEINTERVJU

INTRODUKSJON

Kort presentasjon	<ul style="list-style-type: none">• Hvem er jeg?• Informasjon om studien
Informasjonsskriv + samtykkeskjema	<ul style="list-style-type: none">• Har dere lest det? (Sikre at alle har forstått det)• Har dere noen spørsmål?

SPØRSMÅL OM DELTAKELSE I KARATEKURSET «MESTRE»

- Hva var det som fikk dere til å begynne med karate?
- Hvor fikk dere vite om kurset?
- Hvor lenge har dere holdt på med dette?
- Hva er det som gjør at dere fortsetter?
- Er det noe annet enn selve treningen som har betydning for deres deltakelse?
- Om dere tenker tilbake til tiden før dere begynte på karate, er det noe som nå er annerledes i livene deres?
- Hva betyr deltakelse i gruppen for dere?
- Er det noe spesielt med karate, eller ville det vært det samme om dere for eksempel spilte tennis?
- Har deltakelse i denne gruppen på noen måte bidratt til at dere har tatt mere ansvar for eget liv, i så fall hvordan?
- Kjenner dere noen som har brukt kurset til å komme seg ut i ordinært arbeid?
- Hva tenker dere om fremtiden, og hvilken plass karaten har?
- Hvordan tror dere dere hadde hatt det uten karatekurset og denne gruppen?

OPPSUMMERENDE TILBAKEBLIKK

Funn	<ul style="list-style-type: none">• Forstår jeg dere riktig når ...
Tillegg	<ul style="list-style-type: none">• Er det noe dere vil legge til?