

BSOBAC – 3 21V

Bacheloroppgave med forskningsmetode

Hvordan meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer
sett i et sosialfaglig perspektiv - en litteraturstudie



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

Stavanger/18-05-2021

Kandidatnummer: 3039

Forord

*Sammen kan vi klare så mye mer
Jeg trenger bare å stole på at noen er her når det skjer
Trenger bare å vite at jeg er verdt noenting
Trenger bare bittelite lys i hverdagen min*

Sang: Lyset i hverdagen – Artist: Endless



Illustrasjon: Gobinde mukande – Artist: Noisecraft

Innholdsfortegnelse

Forord	1
1 Innledning	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	4
1.1.1 Faglig begrunnelse	4
1.1.2 Personlig begrunnelse	4
1.2 Presentasjon av problemstilling	5
1.3 Sosialfaglig relevans	6
1.4 Begrepsavklaringer	6
1.5 Formål med oppgaven.....	7
1.6 Oppgavens disposisjon	8
2 Teoretisk referanseramme	9
2.1 Rusavhengighet.....	9
2.1.1 Hva er rusavhengighet.....	9
2.1.2 Rusens funksjon	9
2.1.3 Rusens utfordringer.....	10
2.2 Recovery.....	11
2.2.1 Recovery og recoveryperspektivet	11
2.2.2 Sosial og personlig recovery	12
2.2.3 Viktige faktorer ved recovery	13
2.3 Sosialt arbeid.....	16
2.3.1 Sosialt arbeids oppgave.....	16
2.3.2 Sosialt arbeids mandat.....	16
2.3.3 Sosialt arbeids verdimeslige forankring	17
3 Metode	19
3.1 Valg av metode.....	19
3.2 Sterke og svake sider ved litteraturstudie	20
3.2.1 Fleksibilitet.....	20
3.2.2 Dybde	20
3.2.3 Gyldighet.....	21
3.2.4 Nærhet og kritisk vurdering	21
3.3 Datainnsamling	21
3.4 Tematisk Analyse	22
3.5 Kildekritikk.....	23
3.6 Forskningsetikk.....	24
4 Presentasjon av artikler og funn.....	25

4.1	Artikkel 1	25
4.2	Artikkel 2	26
4.3	Artikkel 3	28
4.4	Artikkel 4	29
5	<i>Drøfting av funnene</i>	31
5.1	Recovery og meningsfulle aktiviteter	31
5.1.1	Meningsfulle aktiviteter	31
5.1.2	Meningsfulle aktiviteter i et recoveryperspektiv	32
5.1.3	Meningsfulle aktiviteter og recovery i et sosialfaglig perspektiv	32
5.2	Mestring	33
5.2.1	Mestring og motivasjon fører til recovery	33
5.2.2	Meningsfulle aktiviteter fører til mestring og motivasjon	34
5.2.3	Mestring og motivasjon i et sosialfaglig perspektiv	35
5.3	Selvutvikling og identitetskapning	36
5.3.1	Selvutvikling og ny identitet fører til recovery	36
5.3.2	Meningsfulle aktiviteter fører til selvutvikling og ny identitet	36
5.3.3	Selvutvikling og ny identitet i et sosialfaglig perspektiv	37
5.4	Tilhørighet og sosialt fellesskap	38
5.4.1	Tilhørighet og sosialt fellesskap fører til recovery	38
5.4.2	Meningsfulle aktiviteter fører til tilhørighet og sosialt fellesskap	39
5.4.3	Tilhørighet og sosialt fellesskap i et sosialfaglig perspektiv	40
6	<i>Avslutning</i>	41
6.1	Oppsummering og konklusjon	41
6.3	Mulige konsekvenser for praksis	42
6.4	Videre forskning	42
	<i>Litteraturliste</i>	44

Antall ord: 12 577

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Det vil i dette kapittelet begrunnes hvorfor temaet rus ble valgt. Dette vil begrunnes både faglig og personlig.

1.1.1 Faglig begrunnelse

Rusproblematikk er et viktig tema å sette søkelys på, da det er et problem som påfører mange mennesker lidelse, både brukeren selv, pårørende, nærmiljøet og samfunnet. Forskningsdirektør ved Senter for rus og avhengighetsforskning ved Universitetet i Oslo anslo i 2012 at minst 20-30 000 personer i Norge har problemer med narkotika, og 30-50 000 har et problematisk forhold til reseptbelagte legemidler med misbrukspotensiale (Bramnes, 2012, s. 5, sitert i Hole, 2014, s. 37-38). Det vil være problematisk å finne eksakte tall ettersom rusmisbruk i all hovedsak holdes skjult, og mørketallene dermed er store. Rusmiddelmissbruk fører som regel med seg flere problemer enn bare selve rusbruken, og bruken vil gjerne i tillegg oppleve fattigdom, ensomhet, lav selvfølelse, psykiske påkjenninger, stigma og marginalisering (Ose & Kaspersen, 2020, s. 14). Samtidig er det en stor kostnad for samfunnsøkonomien. Blant annet koster rusmisbruk store summer ved at det påfører sykdom, uførhet og tidlig død, samtidig som det frafaller inntekter fra arbeidslivet ved at rusmiddelmissbruk fører til redusert produktivitet (Fekjær, 2004, s. 179). Det koster å la mennesker forbli i rusen, og det er heller ikke etisk forsvarlig å ikke forsøke å bidra til at disse menneskene får økt sin livskvalitet og leve verdige liv.

1.1.2 Personlig begrunnelse

Jeg har helt fra barneskolen av synes psykiatri og rusproblematikk er interessante fagfelt. Det var imidlertid først etter å ha bodd i Bergen et år i voksen alder at jeg innså hvor utbredt rusmiddelmissbruk egentlig er, samt utfordringene dette medfører for både rusmisbrukerne og menneskene rundt. Jeg fikk høre historier fra personer som slet med denne problematikken, og fikk sett konsekvensene dette medfører med egne øyne. Etter dette bestemte jeg meg for at jeg ønsket å arbeide innenfor rusomsorgen, og byttet studieretning til sosialt arbeid. Allerede ved studiestart hadde jeg bestemt meg for at temaet for bacheloroppgaven skulle være rusrelatert. Jeg hadde derimot ikke bestemt meg for hvilket aspekt ved rus jeg ønsket å sette søkelys på, da rus er et svært utbredt tema. Da jeg

var i praksis gjennom UIS ved et bofellesskap for psykiatri foreslo en av de ansatte at jeg kunne skrive om nettverksbygging i forhold til tidligere rusmisbrukere. Jeg påbegynte oppgaven med nettverksbygging i fokus. Jeg tenkte nettverksbygging var et interessant tema ettersom det er med på å danne grunnlaget for livet etter rusen. Da jeg lette etter litteratur kom jeg over en artikkel som omhandlet betydningen av meningsfulle aktiviteter i recovery-prosesser i forhold til mennesker med ROP-lidelser. Ettersom jeg synes dette var et interessant tema jeg ønsket å lære mer om, i tillegg til at det var lite forskning omhandlende nettverksbygging i forhold til mennesker med rusproblemer, bestemte meg for å heller fokusere på dette området.

1.2 Presentasjon av problemstilling

Mange mennesker med rusproblemer blir marginalisert i samfunnet slik det er i dag. Marginalisering vil si at individer eller grupper blir skjøvet til ytterkantene av samfunnet (Aanesen, 2020). Med dette menes det at de ikke blir inkludert i samfunnet, og er «utestengt» fra arbeidslivet, utdanning og ellers rusfrie arenaer (Johansen & Bramness, 2018, s. 118). Ut ifra historiene jeg fikk høre i Bergen hadde majoriteten av de jeg snakket med debutert i tidlig ungdom, og falt utenfor både skole og arbeidsliv kort tid etter. Dette kan videre tenkes å føre til at kjangsene deres på arbeidsmarkedet er lave. Videre har mange lite eller ingen kontakt med familie og tidligere (rusfrie) venner (Fekjær, 2004, s. 248). Dette kan føre til at personene blir i større grad avhengige av rusmiljøet for å innfri behovet for sosialisering, da alternativet vil være ensomhet. Summert kan det sies at mange mennesker med rusproblemer mangler et rusfritt nettverk.

Om disse menneskene skal ut av rusmiljøet må det fremstilles et alternativ. Det fremstår et behov for meningsfulle aktiviteter å fylle hverdagen med, men finnes det slike tilbud? Hvem tilbyr disse tilbudene? Og hva skal til for at tilbudene skal lykkes? Dette var tanker som oppstod da jeg skulle bestemme meg for hva denne oppgaven skulle handle om. Uten rusen og det tidligere rusmiljøet blir mange stående på bar bakke. Å sitte alene hjemme uten noen aktivitet å ta seg til fremmer neppe tilfriskning, til tross for rusfrihet. Om rusen fjernes må den erstattes med noe, og her står meningsfulle aktiviteter sentralt (Evjen et al., 2018, s. 176). Jeg tenkte videre at det ville være interessant å finne ut hvordan man som sosialarbeider i så stor grad som mulig kan bidra til å finne løsninger på dette området. Jeg valgte å ikke innsnevre meningsfulle aktiviteter til en spesifikk aktivitet, da det jeg ønsket

å finne ut av hvordan aktiviteter som oppleves som meningsfulle på generelt grunnlag bidrar til tilfriskning, og hvordan funnene kan anvendes i tilfriskningsprosessen til brukergruppen mennesker med rusproblemer.

Som følge av disse refleksjonene og avgrensingene bestemte jeg meg for problemstillingen:

På hvilken måte kan meningsfulle aktiviteter bidra til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer sett i et sosialfaglig perspektiv?

1.3 Sosialfaglig relevans

Rusavhengighet og tilfriskning er relevante tema for sosialt arbeid ettersom profesjonen har som sin hovedoppgave å styrke menneskers livsvilkår, samt fremme sosial rettferdighet gjennom å forebygge, lindre, samt løse sosiale problemer (FO, 2017, s. 3). Rusavhengighet er et problem som rammer en relativt stor gruppe mennesker og medfører konsekvenser for både individet og samfunnet rundt. Rusavhengighet kvalifiseres dermed som et sosialt problem, og faller inn under sosialt arbeids arbeidsområde (Ellingsen & Levin, 2015, s. 48). Videre faller tilfriskning inn under sosialt arbeids mandat ved at sosialt arbeid skal fremme sosial endring og utvikling, myndiggjøring sosialt samhold, og øke menneskers livsvilkår (FO, 2017, s. 3). Disse er alle relevante momenter i en tilfrisknings-prosess (Evjen et al., 2018, s. 41-42). Altså, den sosialfaglige relevansen kommer frem i og med at rusmiddelmissbruk er et sosialt problem og dermed faller inn under sosialt arbeids arbeidsområde. Videre skal sosialarbeidere bidra til at mennesker med rusproblemer skal få hjelp til å øke sin livskvalitet, bli inkludert i samfunnet, skape et sosialt fellesskap og bidra til å skape et godt, verdig liv, og på denne måten bidra til tilfriskning.

1.4 Begrepsavklaringer

Rusavhengighet:

Det vil i denne oppgaven tas utgangspunkt i rusavhengighet som en biopsykososial lidelse. Dette innebærer at behandlere både i forståelsen av problemene og i de hjelpetiltakene som tilbys bør legge vekt på både biologiske, psykologiske og sosiale forhold (Hole, 2014, s.12-13).

Recovery:

Det vil i denne oppgaven tas utgangspunkt i recovery som en sosial og personlig prosess.

Oppgaven vil ta utgangspunkt i definisjonen gitt av Helsedirektorater i 2014:

Recovery er et faglig perspektiv som tar utgangspunkt i at bedring er en sosial og personlig prosess, hvor målet er at den enkelte kan leve et meningsfullt liv til tross for begrensningene problemet kan forårsake. Myndiggjøring og gjenvinning av kontroll over eget liv er sentrale elementer i bedringsprosessen (Helsedirektoratet, 2014, sitert i Biong & Borg, 2016, s. 20).

ROP-lidelse:

ROP begrepet er en forkortelse og brukes som en samlebetegnelse for samtidig ruslidelse og psykisk lidelse (Helsedirektoratet, 2012, s. 16). Kjennetegnet for personer med ROP-lidelser er at de ofte bruker rusmidler på en ødeleggende måte, og lett faller utenfor behandlingstiltak (Helsedirektoratet, 2012, s. 13).

Meningsfulle aktiviteter:

Meningsfulle aktiviteter vil i denne oppgaven forstås som aktiviteter som oppleves som meningsfulle for den enkelte. Meningsfulle aktiviteter kan kategoriseres som aktiviteter med mening, altså aktiviteter som har et formål og som oppleves som givende for personen som utfører dem. Hva som oppleves som meningsfylt er subjektivt, og vil variere fra person til person.

Bruker:

Begrepet bruker brukes i flere kontekster i denne oppgaven. Det brukes om mennesker som er brukere av rusmidler, samt om mennesker med rusproblemer som bruker ulike tiltak og aktivitetstilbud som tilbys av helse-tjenesten, kommunen eller frivillige organisasjoner.

1.5 Formål med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å finne ut hvordan meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer. Det vil videre forsøkes å belyse dette i et sosialfaglig perspektiv for å gjøre oppgaven mest mulig relevant i forhold til profesjonen. Ved å belyse hvordan ulike aktiviteter bidrar til tilfriskning vil det videre være interessant å se på hvilke faktorer som fremstår som sentrale i tilfriskningsprosessen, og hva som oppleves som viktige momenter og erfaringer fra både brukerne og de ansatte som deltar i aktivitetene.

1.6 Oppgavens disposisjon

Oppgaven er bygd opp av seks kapitler. Kapittel 1 tar for seg innledningen hvor det begrunnes for valg av tema og problemstilling, sosialfaglig relevans, begrepsavklaring, formålet med oppgaven og oppgavens disposisjon. Kapittel 2 tar for seg den teoretiske referanserammen, hvor det vil bli redegjort for relevant teori i forhold til problemstillingen. Kapittel 3 tar for seg metode, og går inn på hvilken metode som er valgt, hvorfor denne ble valgt, svake og sterke sider ved metoden, hvordan søkeprosessen har foregått, samt kildekritikk og forskningsetikk. Kapittel 4 presenterer og tar for seg en fremstilling av funnene fra de utvalgte artiklene. Kapittel 5 tar for seg en drøfting av funnene, hvor problemstillingen vil forsøkes besvart med utgangspunkt i funnene fra artiklene og teorien i den teoretiske referanserammen. Kapittel 6 er en avslutning av oppgaven, hvor det vil bli fremstilt en oppsummering og konklusjon, mulige konsekvenser for praksis, samt potensielle spørsmål for videre forskning.

2 Teoretisk referanseramme

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for tre tema som er relevante i forhold til problemstillingen, og som senere vil benyttes i drøftingsdelen av oppgaven. Det vil redegjøres for temaene rusavhengighet, recovery og sosialt arbeid. Jeg har valgt å belyse disse tre temaene ettersom disse bidrar til at hvert punkt av problemstillingen blir belyst og samtidig bidrar til en dypere forståelse for hva problemstillingen handler om.

2.1 Rusavhengighet

I dette underkapitlet vil det redegjøres for hvordan man kan definere og forstå rusavhengighet. Videre vil ulike motiver for å bruke rusmidler bli belyst. Til slutt vil det redegjøres for utfordringer mennesker med rusproblemer møter på som følge av rusbruken.

2.1.1 Hva er rusavhengighet

Verdens helseorganisasjon, WHO, (2008) definerer rusmiddelavhengighet som en biopsykososial lidelse. Dette innebærer at behandlere både i måten de forstår problemene, samt i hjelpetiltakene som tilbys bør legge vekt på både biologiske, psykologiske og sosiale forhold. Biologiske forhold kan eksempelvis være rusmidlenes virkning på hjernes belønningssystemer. Psykologiske forhold er blant annet knyttet til motivasjon, psykisk helse og identitet. Sosiale forhold kan eksempelvis være sosiale nettverk, utdanning, arbeid, sosial inkludering og ekskludering. Denne tilnærmingen til rusproblemer er dermed tverrfaglig, og krever kunnskap om ulike fag og samfunnsområder (Hole, 2014, s.12-13).

2.1.2 Rusens funksjon

Det vil i dette underkapitlet redegjøres for ulike motiver for å bruke rusmidler. Dette belyses ettersom det er hensiktsmessig å se på hvilke motiver som ligger til grunn for rusbruk for å finne ut hva rusen skal erstattes med. Gjennom å belyse hva rusmidler brukes for å oppnå vil det videre bli klart hvilke behov mennesker med rusproblemer har behov for å få erstattet.

2.1.2.1 Sosial funksjon

Felles handlinger skaper en følelse av fellesskap. Et rusmiljø vil dermed bidra til fellesskap ved at rusen som en felles interesse og aktivitet binder mennesker sammen og forsterker

følelsen av å høre til. Mennesker som har hatt et langvarig rusbruk har gjerne ikke noe annet vennemiljø enn rusmiljøet, og brukerne kan synes å ofte være mer avhengige av sitt vennemiljø enn av rusmidlene (Fekjær, 2004, s. 94-95). Dette ses i sammenheng med at rusbruk blir assosiert med et søk etter positive sosiale relasjoner (Hole, 2014, s. 109). Videre kan rusmidler brukes som en måte å skaffe seg økt selvtillit, og samtidig være en måte å skape seg en identitet på (Melin & Näsholm, 1998, sitert i Hole, 2014, s. 55). Livet som rusmiddelavhengig bidrar ikke bare til fellesskap, men også til et aktivt liv. Brukeren holder seg i aktivitet ved å skaffe penger til rusmidler, kjøpe rusmidler og selge rusmidler. På den måten kan rusen bidra i å fylle livet med en form for innhold og mening, hvor det tidligere var tomhet (Fekjær, 2004, s. 94-95).

2.1.2.2 Alibi for nederlag

Rusmidler kan brukes til å fraskrive seg ansvaret ved nederlag. Eksempelvis kan en finne på å si at det er rusen sin skyld at en ikke klarte fullføre skolen eller at jobbintervjuet ikke gikk som planlagt (Fekjær, 2004, s.101). Dette kan forklares med at når et menneske forventer å mislykkes, vil det være fristende å skaffe seg en bortforklaring/et alibi som bidrar til at personen kan fraskrive seg ansvaret for å ha feilet. Da oppstår det en trygghet i at feilen kan unnskyldes med at det tross alt var rusen sin skyld, og ikke ens egen mangel på styrke eller ressurser (Fekjær, 2004, s. 102). Som en ung jente forklarer: «Jeg må være narkoman. For ellers er jeg jo ingenting, bare et null med dårlig ungdomsskoleeksamen som ingen vil ansette i en jobb. Når jeg er narkoman, skjønner jo alle hvorfor jeg ikke greier det som alle andre greier.» (Fekjær, 2004, s.106). Å bli rusfri betyr å måtte bære ansvaret for situasjonen sin og å møte forventingen om «normal» funksjon i samfunnet. Det kan oppleves som et definitivt nederlag og den endelige dommen som bekrefter at en er mislykket. Det kan være tyngre å bære på enn å det være misbruker (Fekjær, 2004, s.106).

2.1.3 Rusens utfordringer

Det vil i dette underkapittelet redegjøres for ulike utfordringer og konsekvenser mennesker med rusproblemer møter som følge av rusbruken. Dette belyses ettersom det er hensiktsmessig å se på hvilke utfordringer som er til stede for å finne ut hvilke utfordringer som må løses.

Mennesker med rusproblemer vil i mange tilfeller oppleve å bli marginalisert fra det ordinære samfunnet. Dette ved at den rusavhengige blir stemplet som en kriminell, negativ avviker, og en fare for samfunnet (Hole, 2014, s. 65). I et forsøk på å opprettholde et godt selvbilde oppsøker man situasjoner hvor ens handlinger får positiv respons. Da velger man bort situasjoner som man ikke mestrer (Bredland et al., 2002, s. 97). Om man dermed har et rusproblem trekkes man mot andre i samme situasjon. Det resulterer i at det rusfrie, fungerende miljøet gradvis blir byttet ut med et rusmiljø hvor bruken av rusmidler er akseptert. Brukeren unngår på denne måten stigmatisering fra familie og venner. Slik bidrar rusmidlene til at brukeren blir «fanget» i rusmiljøet (Hole, 2014, s. 44-45). Stigma knytter seg til egenskaper som oppfattes som negative. De som har disse egenskapene, blir sett på som avvikere (Ytrehus, 2018, s. 224). Rusens plass i livet kan videre forsterkes av følelser som skam, ensomhet, angst og depresjon. Ved langvarig rusbruk kan også problemer som mangel på bosted, en aktivitet å drive med og et sosialt nettverk utenom rusmiljøet oppstå (Johansen & Bramness, 2018, s. 118). Videre vil man i et rusmiljø gradvis opparbeide erfaringer med negative samspill og relasjoner preget av utrygghet og mistillit. Dette kan videre få konsekvenser for å skape trygge, gode relasjoner senere i livet (Hole, 2014, s.110).

2.2 Recovery

Det vil i dette kapitlet redegjøres for temaene recovery og recoveryperspektivet, sosial og personlig recovery og viktige faktorer ved recovery. Disse temaene ble valgt for å skape en dypere forståelse for hva recovery er, noe som er hensiktsmessig for å skape en god forståelse for hva problemstillingen søker å finne ut av.

2.2.1 Recovery og recoveryperspektivet

Beslektede begreper til recovery er empowerment, egenmestring, livskvalitet, velvære, resiliens, bedring, rehabilitering og tilfriskning (Borg & Topor, 2014, s. 15-16: Evjen et al., 2018, s. 41).

Recovery kan forstås som en prosess mot en meningsfull følelse av tilhørighet til samfunnet (Davidson et al. 2007, sitert i Evjen et al., 2018, s.41). Recovery handler om håndtering og mestring av ulike konsekvenser knyttet til psykisk helse- og rusproblemer, samt opplevelsen av mening, tilhørighet, trygghet og livskvalitet (Biong & Borg, 2016, s.

20-21). Bedringsprosesser hos mennesker med ROP-lidelser handler mye om å bli tatt på alvor som hele medmennesker. Tilgangen til meningsfulle aktiviteter, arbeid og til sosiale fellesskap utgjorde vesentlige deler av de recovery-orienterte praksisene. (Biong, 2015, sitert i Biong & Borg, 2016, s. 19). Mennesker har behov for en daglig meningsfull aktivitet. Dette ved at å være i produktiv virksomhet (arbeid, utdanning etc.) fører til bedre selvtillit, større tilfredshet med fritiden og ofte forbedret økonomi (Evjen et al., 2018, s. 176).

Recoveryperspektivet legger til grunn at relasjonen mellom hjelper og bruker er preget av åpenhet, ærlighet, tillitt og likeverdighet. Hjelperen skal anse brukeren som ekspert på seg selv, og formidle tro på at brukeren kan få et bedre liv. I et recovery-perspektiv fokuseres det på håp, fremtid, brukerens ressurser og hva brukerne selv mener de trenger for å leve det livet som for dem er et godt liv (Dahl, 2021, s. 64). Recovery-orientert praksis er definert som en støttende innsats som bygger på individers fortrinn, styrke og kompetanse til å mestre og gjenvinne et meningsfylt og konstruktivt liv med opplevelse av tilhørighet (Davidson 2008, sitert i Evjen et al., 2018, s. 41-42). Recovery-kunnskap handler om å samarbeide med individene du skal hjelpe, om å bygge opp under kraften i dem, bidra til håp, eller til at sosiale roller og identitet endres i positiv retning (Evjen et al., 2018, s. 42).

2.2.2 Sosial og personlig recovery

Larry Davidson, en sentral forsker innenfor recovery tradisjonen, definerer recovery som en prosess mot en meningsfylt følelse av tilhørighet til samfunn og en positiv identitet uavhengig av ens tilstand (Davidson et al. 2007, sitert i Evjen et al., 2018, s. 41). Recovery som sosial og personlig prosess innebærer først og fremst å arbeide for tilhørighet i lokalmiljøet og finne frem til et liv utenfor brukerens problemer, til tross for følelsesmessige og sosiale problemer (Biong & Borg, 2016, s. 21). I beskrivelsen av recovery som en personlig prosess understrekes det at recovery ikke nødvendigvis handler om å bli «symptomfri» eller bli kvitt alle problemene, men å leve et så godt liv som mulig til tross for problemene (Biong & Borg, 2016, s. 22). Fremfor å utrede, diagnostisere og behandle personen for at personen skal bli «frisk», kan målet heller eksempelvis være å sette seg et livsmål som å komme i arbeid eller delta i andre meningsfulle aktiviteter, eller å få et sosialt nettverk (Evjen et al., 2018, s.42). Denne formen for recovery har ikke hovedfokus på å bli helt rusfri eller å komme i arbeid, men om personen opplever mening,

mestring og utvikling, og om man har gode og gjensidige relasjoner til andre mennesker (Lauveng, 2020, s. 192). Recovery i dag innebærer et økt fokus på brukerens livssituasjon og hverdagsliv og betydningen av en meningsfull jobb, utdanning, aktivitet, venner og familie (Borg, 2009, sitert i Biong & Borg, 2016, s. 21). På den måten rettes fokus mot omgivelsene og forholdet mellom person og hverdagsliv, noe som videre er med på å skape et helhetlig syn på personen (Biong & Borg, 2016, s. 21). Studien til Biong og Soggiu (2015) konkluderer med at når relasjonene og samarbeidet tar utgangspunkt i de livsområdene og de målene som personene selv mener er viktige, kan dette skape muligheter for en ny sosial identitet og for å handle på nye måter (Biong & Borg, 2016, s. 24).

2.2.3 Viktige faktorer ved recovery

Det vil i dette underkapittelet redegjøres for faktorene motivasjon og mestring, selvutvikling og ny identitet, og tilhørighet og sosialt fellesskap. Jeg har valgt å sette søkelys på disse faktorene ettersom disse er mest relevante i forhold til de utvalgte artiklene som danner grunnlaget i oppgaven. Det vil redegjøres for disse artiklene senere i oppgaven.

2.2.3.1 *Motivasjon og mestring*

Recovery handler mye om å tilrettelegge for mestring på personens egne premisser. Det vil i denne sammenheng stå sentralt å hente ut personens ønsker, ressurser, både iboende ressurser og ressurser i nettverket, og videre mobilisere disse (Landheim, 2016, s. 40). Mestring kan forstås som en opplevelse av å ha sammenheng i tilværelsen og kan defineres ut fra i hvor stor grad virkeligheten er forutsigbar, håndterbar og meningsfull (Antonovsky, 2005, sitert i Romsland, 2012, s. 161). Mestringstillitt har i senere tid blitt en sentral dimensjon å ta hensyn til i rusbehandling. Opparbeidelsen av tillitten til at man kan klare noe påvirker hvilke mål man setter seg, hvor mye man anstrenger seg for å nå målet, og hvordan man reagerer på tilbakeslag (Fekjær, 2004, s. 225). Det som ved første øyekast kan oppfattes som manglende motivasjon og motvilje hos mennesker med rusproblemer, er ofte et uttrykk for manglende tro på at endring er mulig. Manglende tro på egen mestringsevne hindrer satsing. Dette ved at det kan føre til at personen nærmest har gitt opp før å i det heletatt ha begynt (Fekjær, 2004, s.225). Fekjær finner at de som har for stor tillit til sin evne til å gjennomføre sine mål klarer seg dårligere enn de som hadde lavere

tillit til egen mestringsevne i utgangspunktet (Fekjær, 2004, s. 226) Undersøkelser og erfaringer viser derimot at de som har tro på sine egne muligheter for mestring og bedring også klarer seg bedre enn andre (Hagen 1989, Wadel 1990, sitert i Bredland et al., 2002, s. 37). Mestringstillitt styrkes ved å vektlegge og støtte brukerens opplevelse av egen kompetanse. Dette gjøres blant annet ved å bygge oppunder brukerens ressurser, ved å sette søkelys på tidligere erfaringer hvor brukeren har lykket, undersøke planer som brukeren har forsøkt å mestre, og utforske mulige løsninger sammen med brukeren (Andresen, 2021, s.364). Mestringsevnen og viljen er størst når aktiviteten brukeren skal drive med har en personlig verdi og gir opplevelse av verdighet (Bredland et al., 2002, s. 31). Positive tilbakemeldinger på både avhold fra rus og andre positive endringer i livet, som eksempelvis å møte opp til timeavtalen er viktig for å bygge opp selvtillit og troen på evne til mestring (Fekjær, 2004, s.225).

2.2.3.2 Selvutvikling og ny identitet

Recovery-prosesser handler om å gjenerobre rollen som et alminnelig og sunt menneske i motsetning til et sykt og utstøtt (Borg & Topor, 2014, s. 31). Rusmisbruket bidrar til endring av identitet ved at brukere etter langvarig rusmisbruk gjerne anser og omtaler seg selv som en «narkoman». På denne måten tar rusmiddelavhengigheten over personens identitet og blir måten vedkommende definerer seg selv på. Dette kan bidra til at identiteten som rusmisbruker får en stor rolle i personens liv, noe som videre resulterer i at personens andre roller og identiteter blir små og «usynlige». Dette kan videre bidra til lav selvtillit og lave forventinger til seg selv. Å få til en endringsholdning og oppbygging av ny identitet vil derfor være sentralt i en tilfriskning-prosess hos denne gruppen (Hole, 2014, s. 44-45). Tapet av seg selv (ens tidligere identitet) og letingen etter det «egne jeg» står frem som noe vesentlig i bedringsprosesser (Borg & Topor, 2014, s. 35). I tilfrisknings-prosesser står selvutvikling sentralt ved at en gjennom rusfrie positive opplevelser i fellesskap med andre endrer syn på seg selv og egne ressurser (Brendbekken, 2017, s. 148-149). Nye interesser kan gi basis for en ny identitet og gruppetilhørighet (Fekjær, 2004, s. 249). Dette ved at det er gjennom samhandling med andre at vi utvikler selvbildet, roller og status (Bredland et al., 2002, s. 92). Selvbildet utvikler og påvirkes kontinuerlig i samhandling med andre mennesker. Det er ikke noe vi har, men noe vi får gjennom samvær og påvirkning fra andre mennesker (Bredland et al., 2002, s. 96). Dette

ved at andre utgjør et «speil» som individet betrakter seg selv gjennom. Gjennom å observere andres bilde av oss selv kan vi få en oppfatning av oss selv (Skaalvik, 1988, sitert i Bredland et al., 2002, s. 96).

2.2.3.3 Tilhørighet og sosialt fellesskap

Å slutte å ruse seg er ikke tilstrekkelig i oppnåelsen av et godt liv. Det behøves i tillegg et sosialt nettverk, meningsfylte aktiviteter, og integrering i samfunnet (Fekjær, 2004, s. 248). Mennesker med rusproblemer har gjerne levd i et rusmiljø uten et rusfritt støtteapparat i form av venner, familie, eller arbeid. Hvis rusvennene er de eneste man har, er det ikke så rart at en søker tilbake til disse vennene (Fekjær, 2004, s. 248). I tillegg oppleves det godt å treffe andre som har lignende opplevelser og utfordringer som en selv, da dette bidrar til at en ikke føler seg så alene (Borg & Topor, 2014, s. 89). Dette bidrar til å belyse viktigheten av å legge til rette for arenaer hvor mennesker med lignende utfordringer kan møtes på vanlige samfunnsarenaer (Borg & Topor, 2014, s. 90). Mennesker med rusproblemer skal gå fra et liv hvor de gjerne har hatt høy status, mange venner, høy inntekt og godt rykte, til å skulle trå inn i et liv hvor de har lav status, få eller ingen venner, lav inntekt, og blir ansett som en kriminell og noen som ikke er til å stole på. Det er kanskje derfor ikke så rart at veien ut av rusmiljøet er lang, ensom og til tider kan virke håpløs og ikke verdt det (Fekjær, 2004, s. 226). Behovet for et nytt sosialt fellesskap står dermed sentralt når man skal ut av et rusmiljø, ettersom det sosiale livet har stor betydning i tilfriskningsprosesser. Alt og alle rundt som støtter arbeidet frem mot et bedre liv, og som den enkelte benytter seg av, er vel så viktige som hjelpe-systemene (Glover, 2005, sitert i Borg & Topor, 2014, s. 94). Det er ikke så viktig akkurat hvilken aktivitet eller hvilket miljø personen benytter seg av, men at personen benytter seg av det. Ulike aktiviteter kan bidra til engasjement, økt selvfølelse, nytt nettverk og en ny gruppetilhørighet (Fekjær, 2004, s. 249). Et sosialt nettverk kan defineres som et sett av relativt varige, uformelle relasjoner mellom mennesker (Schieffloe, I Fyrland (red.) 1992, sitert i Bredland et al., 2002, s. 92). I Biong (2016, s. 137) fortelles det om personlige erfaringer med å bli en del av samfunnet igjen etter et liv med rus. Det blir fortalt at å delta i sosiale prosesser bidro til en opplevelse av seg selv som subjekt og aktør i livet. Slike opplevelser skapte glede og framtidsorientering i livet, noe som videre bidro til å redusere rusbruket (Biong, 2016, s. 137). Videre kommer frem gjennom forskning på effekten av AA (Anonyme alkoholikere) at pasientene

opplevde det minst like viktig å gi støtte til andre som selv å få støtte (Johansen & Bramness, 2018, s. 117). Et fellesskap som kan være betydningsfullt for mange kan videre bidra til befrielse fra ensomhet, fremmedgjøring og hjelpeløshet (Borg & Topor, 2014, s. 93).

2.3 Sosialt arbeid

Til slutt vil jeg redegjøre for sosialt arbeids oppgave, sosialt arbeids mandat, og profesjonens verdimeslige forankring. Jeg har valgt å fokusere på disse punktene ettersom de er med på å belyse sosialt arbeids relevans i forhold til problemstillingen.

2.3.1 Sosialt arbeids oppgave

Kjerneoppgavene til sosialarbeidere er å motarbeide sosial urettferdighet og ulikhet og å bekjempe barrierene som skaper marginalisering og avmakt (Askheim, 2016, s. 201). Videre skal sosialarbeidere styrke menneskers livsvilkår, samt fremme sosial rettferdighet gjennom å forebygge, lindre, samt løse sosiale problemer. Dette gjøres ved å fremme sosial endring og utvikling, sosialt samhold, myndiggjøring og frigjøring av mennesker (FO, 2017, s. 3). Rusavhengighet er et samfunnsproblem som rammer en relativt stor gruppe mennesker og medfører konsekvenser som rammer både individet og samfunnet rundt. Rusavhengighet kvalifiseres dermed som et sosialt problem, og faller inn under sosialt arbeids mandat (Ellingsen & Levin, 2015, s. 48). Summert kan det sies at sosionomer skal bidra til at mennesker med rusproblemer skal få hjelp til å øke sin livskvalitet, bli inkludert i samfunnet, skape et sosialt fellesskap og bidra til å skape et godt, verdig liv.

2.3.2 Sosialt arbeids mandat

Sosialt arbeid har et dobbelt mandat. Dette ved at sosialarbeidere skal fokusere på både individuelle problemer og samfunnsmessige og strukturelle forhold som forårsaker enkeltpersoners sosiale utfordringer (Hutchinson, 2010; Kokkin, 2005, sitert i Askheim, 2016, s. 201). Et mandat kan forstås som et oppdrag som er gitt innenfor nærmere definerte rammer. Mandatet sier noe om hva en ønsker å oppnå, og hvordan en skal gå frem for å oppnå målet (Hutchinson, 2010, s. 54). Det er gjennom institusjonene, organisasjonene og steder hvor sosialarbeidere er ansatt ellers at sosialarbeidere får mandat for arbeidet (Hutchinson, 2010, s. 57).

Sosialt arbeids politiske mandat reguleres blant annet av Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester (hol) (2011) og Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen (sotjl) (2009) (Hutchinson, 2010, s. 60). Disse to lovene hjemler i formålsparafene sosialt arbeid på kollektivt nivå, det vil si at de hjemler samfunnsarbeid. Dette ved at formålsparafene sett i sammenheng med hva som sies i lovene om forebyggende virksomhet, gir en klar åpning for arbeid også på kollektivt nivå for å forebygge sosiale problemer (Hutchinson, 2010, s. 62). I samfunnsarbeid er det sentralt å fjerne barrierer som hindrer fullverdig deltakelse i samfunnet for individer og grupper (Hutchinson, 2010, s.56). Jf. Sotjl § 1 skal loven bidra til å bedre levekårene for vanskeligstilte, bidra til sosial og økonomisk trygghet, fremme overgang til arbeid, sosial inkludering og aktiv deltakelse i samfunnet. Videre i samme paragraf kommer det frem at loven skal bidra til likeverd, likestilling og forebygge sosiale problemer (Sotjl, 2009, § 1). I Hol § 1 kommer det frem at lovens formål blant annet er å sikre at den enkelte får muligheten til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre, samt at tjenestetilbudene som tilbys skal tilrettelegges med respekt for den enkeltes integritet og verdighet (Hol, 2011, § 1).

2.3.3 Sosialt arbeids verdimessige forankring

Sosialt arbeids verdimessige forankring kommer til uttrykk i yrkesetikken. Det er i yrkesetikken at det utredes for yrkesgruppens verdigrunnlag og menneskesyn. Yrkesetikken tar blant annet opp likeverd og ikke-diskriminering, som går ut på at alle mennesker er likeverdige og har krav på verdige liv (Hutchinson, 2010, s. 57). Videre står det at sosialarbeidere skal bidra til solidaritet og rettferdighet. Dette ved å blant annet arbeide for bedre levekår for utsatte grupper i samfunnet og ved å arbeide for et inkluderende samfunn. Videre i yrkesetikken er det punkt om respekt for enkeltindividet, som handler om at sosialarbeidere skal ha respekt for enkeltindividets frihet, selvbestemmelse og livsverdier. Gjennom brukermedvirkning skal sosionomer bidra til å styrke den enkeltes mulighet for mestring og kontroll over eget liv (Eide & Oltedal, 2016, s. 93-94). Sosialarbeidere arbeider ut fra et grunnleggende prinsipp om at uansett hvor håpløs situasjonen fortoner seg, fines det alltid et neste skritt å ta. Prinsippet bygger på tro på brukerens styrke og oppfatningen om at brukeren har ressurser til forandring, helbredelse, utvikling (Shulman, 2003, s. 43-44). Videre er anerkjennelse og myndiggjøring sentrale idealer i sosialt arbeid. (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s.97).

Gjennom anerkjennelse styrkes menneskers selvtillit, selvrepsekt og selvaktelse, noe som videre fører til et nytt syn på seg selv og resulterer i at brukeren opparbeider en ny positiv identitet (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s.110).

3 Metode

En vitenskapelig metode er en fremgangsmåte som brukes for å besvare forskningsspørsmål, og har til hensikt å fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Metoden som blir valgt skal være den metoden som er best egnet til å besvare problemstillingen (Dalland, 2017, s. 51). Hvilken metode som er best egnet vil variere av hvilket spørsmål som skal besvares.

3.1 Valg av metode

Metoden som ble valgt for å belyse oppgavens problemstilling er litteraturstudie, ettersom denne metoden ble vurdert som best egnet til å besvare problemstillingen. Litteraturstudie er en vitenskapelig metode som går ut på å systematisere allerede eksisterende kunnskap. Med å systematisere kunnskap menes å søke den, samle den, vurdere den og sammenfatte den (Støren, 2013, s. 17). Måten dette foregår på er å finne vitenskapelige artikler i relevante databaser, og vurdere funnene kritisk (Støren, 2013, s. 39). Ved å bruke litteraturstudie blir det i denne oppgaven anvendt kunnskap fra vitenskapelige artikler, fag- og pensum bøker, samt andre relevante kilder som har blitt kritisk vurdert.

Litteraturstudie ble valgt som metode ettersom det allerede var eksisterende forskning på området jeg ønsket å undersøke. Temaet jeg ønsket å utforske var allerede forsket på fra ulike perspektiver, med ulikt mangfold av deltakere, og ved hjelp av ulike vitenskapelige metoder. Litteraturstudie tilbyr altså et bredt spekter av kunnskap som ikke kunne garanteres gjennom verken kvalitativ eller kvantitativ metode (Dalland, 2017, s. 211). Det ble dermed vurdert som hensiktsmessig å ta utgangspunkt i denne forskningen for å opparbeide en helhetlig forståelse av problemstillingens tema. Kvalitativ metode ble vurdert som en mulig metode for å besvare problemstillingen, men ble vurdert som mindre egnet for denne oppgaven, ettersom den ville gi mange opplysninger om få undersøkelsesenheter på et område hvor det allerede eksisterer forskning med et bredt spekter av metoder brukt, informanter i ulike samfunnslag og stillinger, og hvor ulike perspektiver allerede er undersøkt (Dalland, 2017, s. 53).

Fremgangsmåten jeg tok i bruk ved å anvende litteraturstudie var å først finne ut hvilket tema jeg ønsket at oppgaven skulle omhandle. Videre kom jeg frem til en mulig

problemstilling som jeg ønsket å finne svar på. Med problemstillingen klart for meg begynte jeg å lete etter fagfelleverderte artikler som omhandlet temaet mitt og som kunne bidra til å svare på problemstillingen. Jeg bestemte meg for å bruke Oria som database, og avgrenset søkekriteriene for å minske antallet artikler og finne de som var mest relevante for min oppgave. Dette resulterte i et utvalg av fire artikler som videre danner grunnlaget for kunnskapen som skal brukes for å besvare problemstillingen.

3.2 Sterke og svake sider ved litteraturstudie

Det vil her redegjøres for styrker og svakheter med litteraturstudie sammenlignet med de andre vitenskapelige metodene. Det vil redegjøres for punktene fleksibilitet, dybde, gyldighet, og nærhet og kritisk vurdering.

3.2.1 Fleksibilitet

Kvalitative intervju muliggjør en fleksibel dialog som gir muligheten til å spørre utdypende spørsmål om det som blir sagt, samtidig som informasjonen som kommer frem i intervjuene mulig kan være ny kunnskap. En ulempe med litteraturstudie er at den ikke frembringer ny kunnskap, og er lite fleksibel i og med at man ikke kan vike fra informasjonen som allerede er innhentet. Ved litteraturstudie får man heller ikke muligheten til å spørre utfyllende spørsmål om noe skulle være uklart, eller man ønsker å spørre mer utdypende i forhold til et utsagn. Fleksibilitet kan derimot også være problematisk ved at det stadig dukker opp ny informasjon, noe som kan resultere i at man ikke klarer å avslutte undersøkelsen og stadig endrer problemstilling (Jacobsen, 2010, s. 63).

3.2.2 Dybde

Kvalitativ undersøkelse egner seg bedre enn litteraturstudie til å gå i dybden. Dette ettersom kvalitativ metode ofte henger sammen med et fokus på et fåtall enheter. Å få en dybdeforståelse av et vidt utvalg mennesker og situasjoner, sett fra ulike perspektiver, som man gjør i en litteraturstudie, er urealistisk (Jacobsen, 2010, s. 57). Å gå i dybden vil si å få frem så mange nyanser og detaljer som mulig, samt å få en så helhetlig forståelse som mulig av forholdet mellom personen og konteksten (Jacobsen, 2010, s.55).

3.2.3 Gyldighet

Kvalitativ metode fungerer godt for å si noe om et fåtall personer, men søkelys på et fåtall personer vil kunne medføre et generaliseringsproblem. Dette kan true studiens gyldighet ved at det er usikkert hvorvidt funnene som oppstår gjelder andre enn akkurat de som har blitt inkludert i studien (Jacobsen, 2010, s. 63). Ved litteraturstudie kan man i større grad være sikker på studiens gyldighet, da denne metoden ofte omfatter flere artikler hvor et vidt utvalg deltakere har bidratt med sine erfaringer og opplevelser, noe som videre er med på å unngå generaliseringsproblemer.

3.2.4 Nærhet og kritisk vurdering

En fordel med litteraturstudie er mangelen på nærhet til de man studerer. Dette bidrar til at man lettere vil kunne holde seg objektiv og kritisk. På en annen side åpner dette for feiltolkninger ved at man trekker funnene ut av sin originale kontekst. Kvalitative studier har en svakhet ved at det er nødvendig med nærhet til deltakerne for å utføre intervju. Denne nærheten kan føre til at intervjueren knytter seg til deltakerne, og det kritiske blikket svinner hen (Jacobsen, 2010, s. 63). Eksempelvis vil en intervjuer kanskje sympatisere med deltakerne og unngå å se deres svake sider eller spørre ubehagelige, kritiske spørsmål.

3.3 Datainnsamling

Databasen som ble benyttet for å finne artiklene som videre danner grunnlaget i oppgaven er Oria. Oria ble brukt ettersom det er en database som inneholder fagfellevurderte artikler, noe som videre er med på å bevare oppgavens legitimitet og troverdighet. Søket ble gjort mellom 8-12 mars.

Det ble benyttet flere søk med ulike søkeord. Tidligere søk som ble benyttet var blant annet: (ROP* ELLER rus*) (Nettverk* ELLER arbeid* ELLER recovery ELLER ettervern ELLER aktivitet ELLER identitet ELLER endring ELLER tilfriskning ELLER behandling). Dette søket resulterte i mange ulike tema, hvor mange var irrelevante i forhold til min oppgave. Dette bidro til at det var vanskelig å navigere seg frem til de artiklene som var relevante. Søket ble vurdert som for bredt, og det ble benyttet et nytt søk med færre søkeord som var mer spisset inn mot min oppgave. Søkeord som ble benyttet i

det nye søket var (rus ELLER rop) (aktivitet* ELLER arbeid* ELLER relasjon) Dette søket resulterte i 2853 resultater.

Søket ble avgrenset til:

- Årstall: 2016-2021
- Fra fagfelleverderte tidsskrift
- Artikler
- Engelsk, Norsk, Norsk bokmål

Dette resulterte i 187 resultater. Ut fra disse 187 artiklene ble 3 utvalgt.

Dette med unntak av en artikkel. En artikkel ble publisert i 2013, noe som er eldre enn anbefalt i retningslinjene for bacheloroppgaveskriving. Artikkelen ble funnet ved samme søk som de andre artiklene, men før søket ble begrenset til årstallet 2016-2021. Etter flere søk på Oria ble det konkludert med at artikkelens relevans for oppgaven veide høyere enn dens alder. Det ble besluttet som hensiktsmessig å bruke denne artikkelen ettersom den i all hovedsak forteller om personers egne erfaringer i forhold til hvordan aktivitet bidrar til tilfriskning. Disse erfaringene er ikke basert på endret forskning, men personlige erfaringer. Dette er ikke noe som endres over tid, og deres erfaringer er like relevante i dag som for 8 år siden. Samtidig har ikke forskningen på området endret seg markant de siste årene, og funnene som blir presentert i artikkelen stemmer overens med forskningen som kommer frem i de nyere artiklene.

3.4 Tematisk Analyse

Tematisk analyse ble valgt som metode for å analysere dataene. Tematisk analyse er en metode som brukes for å identifisere, analysere og rapportere mønstre og tema innenfor dataene en har samlet (Braun & Clarke, 2006, s. 79).

Jeg leste gjennom de fire utvalgte artiklene og noterte ned gjengående tema. Jeg lagde en oversikt hvor jeg skrev ned temaene fra de ulike artiklene. Videre så jeg på hvilke tema som var felles for artiklene, samt hvilke tema som var unike for hver av dem. Jeg lette også etter tema som var motstridende, men fant ikke noe. Jeg plukket ut de temaene som gikk igjen i flertallet av artiklene, og som var relevante i forhold til problemstillingen. Videre

kodet jeg temaene med tall fra 1-4 for å få en klar oversikt over hvilke tema som kom frem i hvilke artikler. Resultatet ble fire kategorier.

	Tema	Kategorier
Kategori 1	Recovery, tilfriskning, empowerment	Recovery
Kategori 2	Mestring, mestringstillitt, selvtillit, motivasjon	Mestring og motivasjon
Kategori 3	Selvutvikling, identitet skapning	Selvutvikling og ny identitet
Kategori 4	Tilhørighet, nettverksbygging, sosialt fellesskap,	Tilhørighet og sosialt fellesskap

Den første kategorien er «recovery», og viser hvordan meningsfulle aktiviteter bidrar til økt livskvalitet og tilfriskning og belyser hvordan dette henger sammen. Den andre kategorien er «mestring og motivasjon», som viser hvordan aktiviteter bidrar til mestring og økt motivasjon hos brukergruppen. Den tredje kategorien er «selvutvikling og ny identitet», som belyser hvordan selvutvikling som et resultat av aktivitet bidrar til en ny positiv identitet, som videre fremmer tilfriskning hos mennesker med rusproblemer. Til slutt den fjerde kategorien, «tilhørighet», som viser hvordan det sosiale fellesskapet som oppstår gjennom aktiviteten, samt det å ha en rolle og et sted og høre til bidrar til tilfriskning.

Tabellen under viser hvilke tema som kom frem i de ulike artiklene.

Kategori Artikkel	Recovery	Mestring og motivasjon	Selvutvikling og identitet	Tilhørighet og sosialt fellesskap
Artikkel 1	x	x	x	x
Artikkel 2	x	x	x	x
Artikkel 3	x	x		x
Artikkel 4	x	x	x	x

(Tabell hentet fra Aveyard, 2018, s. 143)

3.5 Kildekritikk

Internett som kilde kan være usikkert i og med at digital publisering skjer utenfor tradisjonelle forlag. Dette fører til at kvalitetssikringen som forlagene garanterer frafaller når internett er kilde, noe som gjør kildekritikk ekstra viktig. Det blir i den sammenheng viktig å være observant på hvem som har publisert kilden og hvem som har skrevet den

(Dalland, 2017, s. 151). Artiklene som blir brukt i denne oppgaven er fra fagfellevurderte tidsskrift merket nivå 1 i NSDs register over vitenskapelige tidsskrift. For at et tidsskrift skal bli godkjent som et vitenskapelig tidsskrift må det ha fått nivå 1 eller høyere (NSD, 2021). Det vil si at alle artiklene brukt i denne oppgaven er fagfellevurderte, noe som sikrer oppgavens reliabilitet. Reliabilitet handler om hvorvidt dataene som presenteres i oppgaven er til å stole på, og er et kriterium for kvalitet i forskning (Dalland, 2017, s. 55). Artiklene som ble utvalgt samsvarer med oppgavens tema, og ble valgt ettersom de bidrar til å belyse ulike perspektiver relatert til problemstillingen. Dette oppfyller kravet om relevans. Med relevans menes et krav om at artiklene som blir brukt skal være relevante for problemstillingen. Ikke bare artiklene, men også dataene som hentes ut av artiklene skal være relevante (Dalland, 2017, s. 60).

3.6 Forskningsetikk

Når man skriver en litteraturstudie er det generelle forskningsetiske retningslinjer som må følges. En av disse retningslinjene er redelighet, som går ut på at forskeren ikke skal plagiere, fabrikere eller forfalske data. Dette for å ivareta egen forsknings troverdighet. Videre skal forskeren etterstrebe sannhet gjennom ærlighet, åpenhet, dokumenterbarhet og systematikk i forskningen som legges frem. Til slutt skal forskeren følge god henvisningsskikk for å sikre krav til etterprøvbarehet. Med dette menes blant annet at forskeren ikke skal gjengi informasjon uten kilde (FEK, 2019). Ved utformingen av denne oppgaven har disse retningslinjene blitt fulgt.

4 Presentasjon av artikler og funn

I dette kapittelet presenteres de fire utvalgte artiklene. Videre vil funnene i artiklene bli presentert. Det er disse fire artiklene som danner grunnlaget for oppgavens drøftingsdel. Jeg har valgt å presentere artiklene hver for seg. Dette bidrar til en ryddig struktur, samt en god oversikt over hva som kommer frem i hver artikkel. Jeg har videre valgt å benytte meg av matriser for å presentere funnene fra artiklene. Dette ettersom det ble vurdert som en ryddig måte å presentere funnene på.

4.1 Artikkel 1

«Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser.» skrevet av Ottar Ness, Marit Borg, Bengt Karlsson, Lars Almåsbakk, Petter Solberg & Ingvild Hestad Torkelsen (2013).

Sammendrag: Artikkelen undersøker betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser i lavterskeltilbudet Steg for Steg (SFS). SFS er et lavterskel aktivitetstilbud for mennesker med rusproblemer. Artikkelen beskriver hvordan SFS bidrar til å skape nettverk, engasjement, livskvalitet og mestring i et rusfritt miljø gjennom de fire hovedpunktene: personlig og sosialt utviklende aktiviteter, kontinuitet og stabilitet i livet, meningsfull rusfri arena og å bli møtt med respekt og verdighet.

Referanse	<p>Artikkel: «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser.»</p> <p>Forfatter: Ottar Ness, Marit Borg, Bengt Karlsson, Lars Almåsbakk, Petter Solberg & Ingvild Hestad Torkelsen</p> <p>Årstall: 2013</p> <p>Tidsskrift: Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol.nr: 10 s. 219-228</p>
-----------	---

Hensikt	Hensikten med denne forskningsbaserte evalueringen er å få kunnskap om hvordan SFS (Steg for Steg) bidrar til sosial deltakelse, nettverk, aktivitet og mestring.
Metode	Kvalitativ datainnsamling. Datainnsamlingsmetoden brukt er flerstegs fokusgruppeintervjuer. Deltakerne i evalueringen er 15 aktivitetsledere i SFS.
Resultat/Funn	Artikkelen finner at lavterskel aktivitetstilbudet Steg For Steg lykkes i å skape et aktivitetstilbud som fremmer vekst og utvikling (tilfriskning) hos mennesker rusproblemer. Aktivitetstilbudet er inkluderende og anerkjennende, noe som videre fører til at brukerne av tilbudet føler seg respektert og godtatt som de er. Dette fører videre til motivasjon for å møte opp, bidra og delta. I tillegg til dette lykkes SFS i å skape et rusfritt sosialt nettverk som preges av engasjement, livskvalitet og mestring. Det ble identifisert fire hovedfunn som forklarer hvordan de lykkes. Disse kan oppsummeres til at SFS tilbyr personlig og sosialt utviklende aktiviteter som bidrar til kontinuitet og stabilitet i livet på en meningsfull rusfri arena hvor de blir møtt med respekt og verdighet.
Relevans	Denne forskningsbaserte evalueringen er relevant for oppgaven fordi den på generelt grunnlag presenterer betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser. Denne artikkelen belyser videre aktivitetenes effekt fra de ansattes perspektiv. De ansattes perspektiv er relevant for oppgaven, ettersom det bidrar til å belyse problemstillingen fra ulike perspektiv.

4.2 Artikkel 2

«Aktiviteter i et recovery-perspektiv. En litteraturgjennomgang» skrevet av Ole Martin Nordaunet (2019)

Sammendrag: Artikkelen presenterer studier som undersøker hvordan aktivitet oppleves og erfares, samt hvordan dette påvirker recovery fra psykiske og/eller ruslidelser. Studien tar utgangspunkt i 42 vitenskapelige artikler, og tematisering av datamaterialet resulterte i fire temaer som videre utdyper hvordan ulike aktiviteter kan bidra til recovery. Disse er: 1)

aktivitet fører til recovery, 2) Aktivitet fører til opplevelse av tilstedeværelse, mestring og velvære, 3) Å være aktiv er sosialt og skaper en arena for medborgerskap, og 4) Å være aktiv gir identitet gjennom handling.

Referanse	<p>Artikkel: «Aktiviteter i et recovery-perspektiv. En litteraturgjennomgang»</p> <p>Forfatter: Ole Martin Nordaunet</p> <p>Årstall: 2019</p> <p>Tidsskrift: Tidsskrift for psykisk helse Vol.nr: 16 s. 70-79.</p>
Hensikt	Hensikten med litteraturgjennomgangen er å presentere engelsk forskningslitteratur om aktiviteter i et recovery-perspektiv.
Metode	Booth, Sutton og Papaioannous tilnærming for litteraturgjennomgang (SALSA). Litteraturgjennomgangen tar utgangspunkt i 42 engelske artikler. Artikkene har blitt innhentet gjennom systematisk databasesøk og deretter vurdert og strukturert i en syntese.
Resultat/Funn	Studien finner at opplevelse av mening og meningsfulle aktiviteter kan være en fasilitator for tilfriskning hos mennesker med psykiske eller rus relaterte problemer. Dette ved at deltakelse i meningsfulle aktiviteter som arbeid eller utdanning kan bidra til økt livskvalitet og redusert rusbruk. Videre finner studien at aktivitet bidrar til en opplevelse av tilstedeværelse, mestring og velvære, samt at aktivitet skaper en arena for medborgerskap. Dette ved at arenaer hvor meningsfulle aktiviteter utspiller seg styrker sosiale bånd som videre fasiliterer for recovery. Til slutt finner studien at aktivitet fører til identitet gjennom handling.
Relevans	Litteraturgjennomgangen er relevant for oppgaven ettersom den belyser hvordan aktivitet bidrar til recovery fra psykiske lidelser og/eller ruslidelse. Videre belyser den hvordan aktivitet oppleves og erfares av de som utøver aktivitetene. Dette er viktige momenter, ettersom det er

	interessant og relevant å se på hvordan de som benytter seg av aktivitetene faktisk opplever effekten av dem.
--	---

4.3 Artikkel 3

«Arbeid som recovery-strategi.» skrevet av Gunnar Vold Hansen, Ranghild Fugletveit og Petter Arvesen (2019).

Sammendrag: Artikkelen utforsker hvordan arbeidstrening kan belyses som recovery-strategi. Den tar utgangspunkt i prosjektet Pedalen sykkelverksted, som er et tiltak hvor målet er å legge til rette for arbeidstrening for personer med psykiske lidelser og/eller rusproblemer. Gjennom kvalitative intervjuer med ansatte og ledere ved Pedalen sykkelverksted fremkommer det av funnene at arbeidstrening kan fungere som en recovery-strategi.

Referanse	<p>Artikkel: «Arbeid som recovery-strategi.»</p> <p>Forfatter: Gunnar Vold Hansen, Ranghild Fugletveit og Petter Arvesen.</p> <p>Årstall: 2019</p> <p>Tidsskrift: Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol.nr: 16 s. 80-89</p>
Hensikt	Formålet med undersøkelsen er å gjennomføre en intensiv undersøkelse hvor hensikten er å få innsikt i arbeidstreningen belyst ut fra deltakerne og ledernes vurderinger og synspunktet.
Metode	Kombinasjon av kvalitative intervju og deltakende observasjoner av deltakere, frivillige og ledere i arbeidssituasjonene. Deltakerne i undersøkelsen er 11 informanter. Sju av informantene var eller hadde vært deltakere i arbeidstreningen. De øvrige fire informantene var ledere og frivillige.

Resultat/Funn	Studien finner at arbeidstrening kan belyses som recovery-strategi ved at arbeidstreningen førte til at deltakerne opplevde mestring, ble en del av et sosialt fellesskap og opplevde at aktiviteten de holdt på med var meningsfull. Alle disse punktene er sentrale deler av målsettingen ved tilfriskning.
Relevans	Undersøkelsen er relevant for oppgaven ettersom den belyser hvordan arbeidstrening, som for mange kan kategoriseres som en meningsfull aktivitet, bidrar til tilfriskning for personer med psykiske lidelser og/eller rusproblemer.

4.4 Artikkel 4

«Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre.» skrevet av Ingvild Sellereite, Monika Haga og Håvard Lorås (2019).

Sammendrag: Artikkelen tar utgangspunkt i FIRE - Stiftelsen Ett skritt videre. FIRE er et etterverns tilbud innen frivillig sektor som bruker fysisk aktivitet som et verktøy for relasjonsbygging og oppfølging. Tilbudet er rettet mot mennesker med helseproblemer knyttet til bruk av rusmidler og/eller psykiske lidelser. Artikkelen løfter frem medlemmenes opplevelse av mestring, tilhørighet og delaktighet i et helsefremmende perspektiv. Videre undersøker artikkelen hvordan 16 antatte betydningsfulle faktorer endret seg etter deltagelse i FIRE, og ser nærmere på om endringene kan tillegges FIRE. Resultatene som kommer frem i artikkelens funn antyder at tilnærminger som FIRE kan være et helsefremmende og supplerende tiltak innenfor rus og psykisk helsearbeid.

Referanse	<p>Artikkel:</p> <p>«Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre.»</p> <p>Forfatter:</p> <p>Ingvild Sellereite, Monika Haga og Håvard Lorås.</p> <p>Årstall:</p>
-----------	--

	<p>2019</p> <p>Tidsskrift:</p> <p>Tidsskrift for psykisk helsearbeid Vol.nr: 16 s. 39-51.</p>
Hensikt	<p>Hensikten med undersøkelsen er å skaffe informasjon om brukernes erfaringer med aktivitets- og oppfølgingstilbudet i FIRE. Tre begrep ble valgt ut og forsøkt belyst i et helsefremmende perspektiv opp mot brukergruppen. Disse er mestring, tilhørighet og delaktighet.</p>
Metode	<p>Brukerundersøkelse. Deltakerne i undersøkelsen er 71 voksne medlemmer av FIRE.</p>
Resultat/Funn	<p>Studien finner at etter deltagelse i et tilbud om fysisk aktivitet for mennesker med psykiske- og/eller rus relaterte problemer opplever deltakerne økt grad av mestring, tilhørighet og delaktighet. Hva deltakerne opplever som betydningsfulle faktorer endret seg også i positiv retning etter regelmessig deltagelse på tilbudet. Det konkluderes med at deltakerne opplevde fysisk aktivitet både som helsefremmende og viktig.</p>
Relevans	<p>Undersøkelsen er relevant for oppgaven fordi den belyser hvordan meningsfulle aktiviteter, i dette tilfellet fysisk aktivitet kan fungere helsefremmende for mennesker med rus- og/eller psykiske lidelser.</p>

5 Drøfting av funnene

I dette kapitlet vil det forsøkes å besvare problemstillingen ved bruk av funnene fra artiklene, samt teorien fra den teoretiske referanserammen. Jeg har valgt å dele opp funnene fra artiklene i fire underkapitler. Disse er recovery og meningsfulle aktiviteter, mestring og motivasjon, selvutvikling og ny identitet, og tilhørighet og sosialt fellesskap. Jeg har videre valg å dele hvert underkapittel opp i 3 deler. Dette for å sikre at alle deler av problemstillingen blir besvart. Den første delen vil redegjøre for koblingen mellom recovery, mestring og motivasjon, selvutvikling og identitet, og tilhørighet og sosialt fellesskap og tilfriskning. Den andre delen vil redegjøre for hvordan meningsfulle aktiviteter bidrar til recovery, mestring og motivasjon, selvutvikling og identitet, og tilhørighet og sosialt fellesskap. I den tredje delen vil recovery, mestring og motivasjon, selvutvikling og identitet, og tilhørighet og sosialt fellesskap belyses i et sosialfaglig perspektiv. På denne måten blir alle deler av problemstillingen besvart og redegjort for.

5.1 Recovery og meningsfulle aktiviteter

5.1.1 Meningsfulle aktiviteter

For å besvare hvordan meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer vil det være hensiktsmessig å finne ut hva som menes med en meningsfull aktivitet. Ness et al finner i sin studie at aktiviteter basert på brukerens ønsker, blant annet ballspill, kino, fellesturer til idrettsarrangement, friluftsliv og å hjelpe andre alle er aktiviteter som brukerne opplevde som meningsfulle, og som bidro til tilfriskning (2013, s. 221). Nordaunet utfyller videre i sin studie at blant annet arbeidsrettede aktiviteter, utdanning, hagestell, musikk og teater, og sykling også er aktiviteter som for noen oppleves som meningsfulle, og som alle har kvaliteter som fremmer recovery (2019, s. 73-73). Hansen et al fokuserer i all hovedsak på arbeidstrening og arbeid som meningsfull aktivitet som fremmer recovery (2019, s. 80), mens Sellereite et al har i sin studie satt søkelys på den meningsfulle aktiviteten fysisk aktivitet som verktøy i tilfriskningsprosessen hos mennesker med rusproblemer (2019, s. 40). Ut ifra disse funnene kan det konkluderes med at hva som defineres som en meningsfull aktivitet er subjekt, og vil variere fra person til person. Ness et al (2013, s. 225) finner i sin studie at selve den meningsfulle aktiviteten er sentral i recovery, og løfter viktigheten av å ha noe å

strekke seg etter, meningsfulle kontekster, å ha balanse i hverdagen og å møte andre mennesker. Dette blir videre bekreftet i Nordaunet sin studie, hvor det kommer frem at faktorer som bidrar til en meningsfull dag er samhold, mestring, stabilitet og myndiggjøring (2019, s. 74). Aktivitetene nevnt tidligere i avsnittet kan være et verktøy for å oppnå disse momentene.

5.1.2 Meningsfulle aktiviteter i et recoveryperspektiv

Forskning omhandlende recovery for mennesker med rusproblemer viser at det er viktig for deres recovery å ha arenaer hvor de kan gjøre meningsfulle aktiviteter og ha gode relasjoner med personer som ikke er en del av rusmiljøet (Hipolito, Carpenter-Song & Whitley 2011; McIntosh & McKeganey 2002, sitert i Ness et al. 2013, s. 220). Dette bekreftes av teorien, hvor det kommer fram at å slutte å ruse seg er ikke tilstrekkelig i oppnåelsen av et godt liv. Det behøves i tillegg et sosialt nettverk, meningsfylte aktiviteter, og integrering i samfunnet (Fekjær, 2004, s. 248). Recovery kan dermed forstås som en prosess mot en meningsfull følelse av tilhørighet til samfunnet (Davidson et al. 2007, sitert i Evjen et al., 2018, s.41). Dette bli videre bekreftet i Nordaunet sin studie, hvor han belyser viktigheten av å sette søkelys på meningsfulle aktiviteter, styrkebaserte tilnærminger og støttende sosiale arenaer for å skape et klima hvor recovery kan finne sted (2019, s. 76). Som eksempel på dette finner blant annet Nordaunet i sin studie at meningsfulle aktiviteter i form av arbeidsrettede tiltak og utdanning øker livskvalitet og reduserer rusmiddelbruk (2019, s. 73). Dette støttes opp av teorien, hvor det blir fortalt om personlige erfaringer med å bli en del av fellesskapet igjen etter et liv med rusproblemer. Personen forteller at å delta i sosiale prosesser bidro til en opplevelse av seg selv som subjekt og aktør i livet. Slike opplevelser skapte glede og framtidsorientering i livet, noe som videre bidro til å redusere rusbruket (Biong, 2016, s. 137).

5.1.3 Meningsfulle aktiviteter og recovery i et sosialfaglig perspektiv

Meningsfulle aktiviteter som virkemiddel i recoveryprosesser er stadfestet i helsepolitiske føringer, hvor det kommer frem at en skal ha et helhetlig syn på personers recoveryprosesser ved at det skal legges til rette for meningsfulle aktiviteter og mestringsopplevelser, samt bidra til å utvide og utvikle det sosiale nettverket (Helse- og

omsorgsdepartementet 2011-2012; Helsedirektoratet 2011, sitert i Ness et al., 2013, s. 220). Dette er overensstemmende med sosialt arbeids mål om å fremme sosial endring og utvikling, sosialt samhold og myndiggjøring hos mennesker med sosiale problemer (Fellesorganisasjonen, 2017). Dette forsterkes videre ved at sosialt arbeids politiske mandat sier at sosialarbeidere skal fremme overgang til arbeid, sosial inkludering og aktiv deltakelse i samfunnet, samt sikre at den enkelte får muligheten til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre. (Sotjl, 2009, §1: Hol, 2011, §1).

5.2 Mestring

5.2.1 Mestring og motivasjon fører til recovery

Mestring kan forstås som en opplevelse av å ha sammenheng i tilværelsen og kan defineres ut fra i hvor stor grad virkeligheten er forutsigbar, håndterbar og meningsfull (Antonovsky, 2005, sitert i Romsland, 2012, s. 161). Dette kan forstås som at når en person opplever tilværelsen og hverdagen som noe en «fikser», og opplever å lykkes, så oppstår en følelse av mestring, noe som videre kan opparbeide trygghet på seg selv og økt selvtillit. Dette blir videre bekreftet gjennom Sellereite et al., sin studie, hvor det kommer frem at opplevelse av å lykkes er sentralt for å styrke forventningen om å beherske en handling eller atferd (Mæland, 2016, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 46). Blant annet kan høy mestringstillit som et resultat av opplevd mestring føre til å gi personen kontroll over trangen til å ruse seg (Brumoen, 2007, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 46). Å oppleve mestring er en sentral del av Recovery (Davison et al., 2008, sitert i Hansen et al., 2019, s 87). Dette er overensstemmende med teorien, hvor det kommer frem at recovery handler mye om å tilrettelegge for mestring på personens egne premisser. Det vil i denne sammenheng stå sentralt å hente ut personens ønsker, ressurser, både iboende ressurser og ressurser i nettverket, og videre mobilisere disse (Landheim, 2016, s. 40). Det ses i sammenheng med at å mestre ett område vil ha en verdi i seg selv. Men hvis det området en behersker i tillegg er høyt verdsatt, vil verdien av den opplevde seieren øke (Bredland et al., 2002, s. 97).

Videre i Sellereite et al sin studie løftes et spørsmål om hvordan en kan motivere mennesker med rusproblemer til å starte og opprettholde en aktiv livsstil (2019, s. 49).

Dette er et sentralt spørsmål, ettersom det ikke nytter å ha mange gode aktivitetstilbud for brukergruppen om en ikke lykkes i å opparbeide motivasjon til å møte opp og å bli værende. En kan fremme motivasjon ved å finne ut av hvilke aktiviteter som bidrar til tilhørighet, mestring og autonomi. På denne måten blir motivasjonen integrert og selvstyrt (Deci & Ryan, 2002, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 49). Dette bekreftes av teorien, hvor det kommer frem at å arbeide, delta i en aktivitet eller ha en rolle i samfunnet er personlige mål som kan skape motivasjon «innenfra» (Evjen et al., 2018, s. 176). For å opparbeide motivasjon er det dermed sentralt at aktivitetene som tilbys står i tråd med brukerens ønsker og fører til positive opplevelser (Ness et al., 2013, s. 223).

5.2.2 Meningsfulle aktiviteter fører til mestring og motivasjon

Deltakelse i meningsfulle aktiviteter eller gjenopptagelse av tidligere interesser skaper struktur og bidrar til opplevelse av mening og mestring (Prochaska, DiClemente & Norcross 1992, sitert i Ness et al., 2013, s. 220). Dette stemmer overens med Nordaunet sin studie, som finner at meningsfulle aktiviteter bidrar til recovery gjennom økt tro på seg selv (2019, s. 74). Dette ses i sammenheng med at en gjennom aktiviteter som fasiliterer for mestring opparbeider selvfølelse, selvtillit og mestringstillitt, noe som videre er med på å øke sannsynligheten for å oppnå mestring også på andre arenaer i livet (Bandura, 1977, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 46). Med mestringstillitt menes tiltro til egen evne til å gjennomføre en handling (Bandura, 1977, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 42). Blant annet finner Sellereite et al i sin studie at høy mestringstillitt kan gi kontroll over trangen til å ruse seg (Brumoen, 2007, sitert i Sellereite, 2019, s. 46). Dette stemmer overens med teorien, hvor det kommer frem at mestringstillitt oppstår gjennom å lykkes, og at mestringstillitt er en sentral dimensjon å ta hensyn til i rusbehandling, da mestringstillitten spiller inn på hvilke mål en setter seg, hvor mye en anstrenger seg for å oppnå målene, og hvordan en reagerer på tilbakeslag (Fekjær, 2004, s. 225). Eksempelvis kan det tenkes at en ikke anstrenger seg for å oppnå et mål som en på forhånd har en forståelse for at en ikke har mulighet til å lykkes med.

Mestring oppstår i meningsfulle aktiviteter blant annet når brukeren av aktiviteten får lov til å møte nye krav og utvikle seg selv (Hansen et al., 2019, s. 87). Det vil derimot være viktig å tilrettelegge for krav eller arbeidsoppgaver som personen kan mestre (Hansen et al., 2019, s. 85). På den ene siden kan det tenkes at for høye krav vil kunne ha en

motvirkende effekt ved at det heller enn mestring fremmer håpløshet og en følelse av å ikke strekke til, noe som videre kan tenkes å hindre motivasjon for å fortsette med aktiviteten. På en annen side vil aktiviteten gjerne ikke oppleves som meningsfull eller bidra til mestring om den ikke er utfordrende nok. Det gjelder å i samarbeid og kommunikasjon med brukeren finne mellomstadiet som passer for akkurat den personen basert på personens ressurser og ønsker (Landheim, 2016, s. 40).

Videre finner Hansen et al i sin studie at deltakerne ved Pedalen sykkelverksted opplevde at tilbudet ga dem en mulighet til å utvikle seg med utgangspunkt i ressursene de hadde med mindre fokus på hva de ikke behersket. Dette gjennom å respektere deres individuelle ønsker og behov (Hansen et al., 2019, s. 86). Dette kan ses i sammenheng med at mestringsevnen og viljen er størst når aktiviteten brukeren skal drive med har en personlig verdi og gir opplevelse av verdighet (Bredland et al., 2002, s. 31). Personer med langvarig rushistorikk vil gjerne ha en del utfordringer utover det å lykkes i selv aktiviteten. Bare det å spise lunsj sammen med en gruppe, eller å i det hele tatt møte opp på aktiviteten kan for mange være utfordrende. Det vil derfor være viktig å anerkjenne de små seriene også utenfor selve aktiviteten (Hansen et al., 2019, s. 85).

5.2.3 Mestring og motivasjon i et sosialfaglig perspektiv

Sentralt i sosialt arbeid står å styrke svekkede gruppers motivasjon for endring og å mobilisere deres ressurser. Etersom rusmisbruk anses som et sosialt problem faller mennesker med rusproblemer innunder sosionomers arbeidsområde. En konsekvens av sosiale problemer er ofte tap av selvtillit og minsket tro og evne til å se muligheter for endring. Måten velferdsordningene og samfunnsutviklingen er utformet på virker inn på enkeltindividers og befolkningens muligheter for mestring (Fellesorganisasjonen, 2017). Sosialarbeidere arbeider både på individ- og samfunnsnivå, noe som vil si at det faller innunder sosialt arbeidsområde å også ha et kritisk blick på mål og virkemidler i sosialpolitikken, og å påpeke utstøting og uverdige livsvilkår, og videre arbeide aktivt for å motvirke slike forhold. Altså faller det innunder sosionomers arbeidsområde å bidra til å endre velferdsordningene og samfunnsutvikling som hindrer muligheter for mestring (Fellesorganisasjonen, 2017).

5.3 Selvutvikling og identitetskapning

5.3.1 Selvutvikling og ny identitet fører til recovery

Recovery-prosesser handler om å gjenerobre rollen som et alminnelig og sunt menneske i motsetning til et sykt og utstøtt (Borg & Topor, 2014, s. 31). Hvordan man ser seg selv kan ha betydning for hvilke forutsetninger man har til egen kompetanse (Langeland & Vinje, 2017, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 48). Dette bekreftes av teorien, hvor det kommer frem at rusmisbruk bidrar til endring av identitet ved at brukerne etter et langvarig rusmisbruk gjerne anser og omtaler seg selv som en «narkoman». Dette kan bidra til at identiteten som rusmisbruker får en stor rolle i personens liv, noe som videre kan bidra til lav selvtillit og lave forventinger til seg selv. Å få til en endringsholdning og oppbygging av ny identitet vil derfor være sentralt i en tilfriskning-prosess hos denne gruppen (Hole, 2014, s. 44-45). Videre i tilfrisknings-prosesser står selvutvikling sentralt ved at en gjennom rusfrie positive opplevelser i fellesskap med andre endrer syn på seg selv og egne ressurser (Brendbekken, 2017, s. 148-149). Dette kan ses i sammenheng med at andre utgjør et «speil» som individet betrakter seg selv gjennom. Gjennom å observere andres bilde av oss selv kan vi få en oppfatning av oss selv (Skaalvik, 1988, sitert i Bredland et al., 2002, s. 96).

5.3.2 Meningsfulle aktiviteter fører til selvutvikling og ny identitet

Personer utvikler seg gjennom aktiviteten (Nordaunet, 2019, s. 76). Dette ved at det er gjennom samhandling med andre at vi utvikler selvbylde, roller og status (Bredland et al., 2002, s. 92). Identitet utvikles gjennom personlige prosesser hvor man konstruerer og rekonstruerer hvem man er og hvordan man ser seg selv i forhold til hvem man omgås og miljøet rundt. Altså, man blir lik de man omgås, noe som vil si at om man oppholder seg i et rusmiljø formes identiteten deretter (Burr, 1995; Langeland & Vinje, 2017, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 48). Nye interesser kan gi basis for en ny identitet og gruppetilhørighet (Fekjær, 2004, s. 249). Dermed vil et støttende miljø som oppmuntrer til konstruktive handlinger, eksempelvis arbeidstrening, utdanning, fysisk aktivitet eller

lignende kunne være en start i prosessen å utvikle en ny, positiv identitet (Langeland & Vinje, 2017, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 48).

Mennesker utvikler seg der de kan bidra med det de kan, hvor de kan hjelpe hverandre, ta utfordringer og erfare at det er bruk for dem. Å oppleve at en er til nytte for andre bidrar til opplevelsen av å være en aktiv deltaker i egen recoveryprosess og være en aktiv medborger (Ness et al., 2013, s. 225). Dette bekreftes av teorien, hvor det kommer frem gjennom forskning på effekten av AA (Anonyme alkoholikere) at pasienter opplevde det minst like viktig å gi støtte til andre som selv å få støtte (Johansen & Bramness, 2018, s. 117). Å bli møtt med anerkjennelse og bli behandlet med respekt uten noen form for fordømmelse bidrar til at en blir glad i seg selv (Ness et al., 2013, s. 224). Dette bekreftes i en annen studie, hvor det kommer frem at anerkjennelse bidrar videre til å motvirke utstøtelse og nedsettende vurderinger (Ådnøy Eriksen, Arman, Davidson, Sundfør & Karlsson, 2013, s. 890, sitert i Nordaunet, 2019, s. 76).

5.3.3 Selvutvikling og ny identitet i et sosialfaglig perspektiv

Selvutvikling og oppbygningen av en ny identitet er relevant i forhold til sosialt arbeid ved at en an kjerneoppgavene til sosialarbeidere er å styrke menneskers livsvilkår, blant annet gjennom å fremme sosial endring og utvikling (FO, 2017, s. 3). En måte å fremme selvutvikling på er gjennom å anerkjenne en persons styrker og iboende ressurser. Anerkjennelse er et sentralt ideal i sosialt arbeid. Gjennom anerkjennelse styrkes menneskers selvtillit, selvrespekt og selvaktelse, noe som videre fører til et nytt syn på seg selv og resulterer i at brukeren opparbeider en ny identitet (Ellingsen & Skjefstad, 2015, s.110). Videre skal sosialt arbeid ta sikte på å gi den brukeren muligheten til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse sammen med andre (Hol, 2011, § 1). Ved å bidra til at mennesker med rusproblemer får innpass i et nytt, meningsfullt miljø bidrar en samtidig til at disse menneskene får en ny rusfri arena i et nytt fellesskap hvor identiteten kan utvikles i positiv retning.

5.4 Tilhørighet og sosialt fellesskap

5.4.1 Tilhørighet og sosialt fellesskap fører til recovery

For å finne ut av hvordan sosialt fellesskap fører til tilfriskning vil det også være relevant å belyse hvilke momenter som bidrar til å hindre deltagelse i samfunnet. Dette ettersom man nødvendig kan løse et problem uten å være bevisst på hvilke faktorer som fører til at problemet er der i utgangspunktet. Å fremme recovery handler om å forholde seg til diskriminering, skam og undertrykkelse (Timander, Möller & Davidson, 2017, s. 42, sitert i Nordaunet, 2019, s. 75).

I følge Nordaunet sin studie er stigma og marginalisering barrierer som hindrer mennesker med rusproblemer fra å delta aktivt i samfunnet (2019, s. 75). Mennesker med rusproblemer vil i mange tilfeller oppleve å bli marginalisert fra det ordinære samfunnet. Dette ved at den rusavhengige blir stemplet som en kriminell negativ avviker, og en fare for samfunnet (Hole, 2014, s. 65). På denne måten bidrar marginalisering til at personen med rusproblemer blir holdt utenfor samfunnet, noe som videre hindrer aktiv deltagelse i samfunnet. Arbeid, aktivitet, mening og tilhørighet er viktige faktorer i en tilfriskningsprosess, da det skaper rom for å leve et liv som samfunnsborger (Borg et al. 2011, sitert i Ness et al., 2013, s. 225).

Felles handlinger skaper en følelse av fellesskap, enten dette er arbeid, volleyball eller rus. Mennesker som har hatt et langvarig rusbruk har gjerne ikke noe annet vennemiljø enn rusmiljøet, og brukerne synes ofte å være mer avhengige av sitt vennemiljø enn av rusmidlene (Fekjær, 2004, s. 94-95). For å fremme tilfriskning vil det dermed være sentralt å bygge opp et nytt, rusfritt nettverk som fremmer sosial deltakelse, aksept og normalisering. Med «normalisering» menes det at ens hverdag inneholder mye av det samme som for den gjennomsnittlige befolkningen (Sellereite et al., 2019, s. 47). Sosial støtte står sentralt i opplevelsen av velvære og mening (McGaffin, Deane, Kelly & Blackman, 2017, s. 386, sitert i Nordaunet, 2019, s. 76). Dette fører videre til at det sosiale livet har stor betydning i bedringsprosesser (Glover, 2005, sitert i Borg & Topor, 2014, s. 94). Langvarig rusbruk fører til et svekket (velfungerende) sosialt nettverk, noe som videre kan føre til isolasjon og ensomhet (Sellereite et al., 2019 s. 46). Dermed belyses viktigheten av et fellesskap som kan være betydningsfullt for mange og videre bidra til

befrielse fra ensomhet, fremmedgjøring og hjelpeløshet (Borg & Topor, 2014, s. 93). Et sosialt nettverk kan defineres som et sett av relativt varige, uformelle relasjoner mellom mennesker (Schiefløe, I Fyrland (red.) 1992, sitert i Bredland et al., 2002, s. 92).

5.4.2 Meningsfulle aktiviteter fører til tilhørighet og sosialt fellesskap

Nordaunet finner i sin studie at arenaer hvor meningsfulle aktiviteter utspiller seg kan antas å styrke sosiale bånd, noe som videre fasiliterer for recovery (2019 s.76). Dermed kan tilknytning til organisasjoner som tilbyr aktiviteter for mennesker med ROP-lidelser, eksempelvis FIRE eller Pedalen sykkelverksted, bidra til fellesskap og tilfriskning. Brukerne av tiltakene forteller at de opplevde å kunne snakke åpent om sine problemer og utfordringer og bli møtt uten fordømmelse ettersom de andre deltakerne kunne forstå og relatere til deres problemer. Blant annet forteller en bruker at muligheten til å være åpen om problemene førte til at man ikke følte seg like utsatt og alene (Hansen et al., 2019, s. 86). Dette støttes opp av teorien, hvor det blir fortalt at det oppleves godt å treffe andre som har lignende opplevelser og utfordringer, da dette bidrar til at en ikke føler seg alene (Borg & Topor, 2014, s. 89). Dette bidrar til å belyse viktigheten av å legge til rette for arenaer hvor mennesker med lignende utfordringer kan møtes på vanlige samfunnsarenaer (Borg & Topor, 2014, s. 90). Dette ved at deltakelse i meningsfulle aktiviteter fører til en opplevd normalisering og kan bidra til å skape et nytt rusfritt nettverk (Westerlund & Kvisle, 2017, sitert i Sellereite et al., 2019, s. 46).

Å slutte å ruse seg er ikke tilstrekkelig i oppnåelsen av et godt liv. I oppnåelsen av et godt liv oppstår et behov for et sosialt nettverk, meningsfylte aktiviteter, og integrering i samfunnet (Fekjær, 2004, s. 248). Mennesker med rusproblemer har gjerne levd i et rusmiljø uten et rusfritt støtteapparat i form av venner, familie, eller arbeid. Hvis rusvennene er de eneste en har, er det ikke så merkelig at en søker tilbake til disse vennene (Fekjær, 2004, s. 248). Meningsfulle aktiviteter, eksempelvis en arbeidsplass, kan være et utgangspunkt for oppbygging av et sosialt nettverk (Hansen et al., 2019, s. 86). Dette ved at nye aktiviteter bidrar til å utvide det sosiale nettverket (Sellereite et al., 2019, s. 46).

5.4.3 Tilhørighet og sosialt fellesskap i et sosialfaglig perspektiv

For å styrke medborgerskap er det viktig å tilrettelegge for sosial inkludering (Ponce & Rowe, 2018, s. 22, sitert i Nordaunet, 2019, s. 75). Dette er overensstemmende med innholdet i sosialt arbeids mandat, hvor det kommer frem at sosialarbeidere skal fjerne barrierer som hindrer fullverdig deltakelse i samfunnet for mennesker som på en eller annen måte er ekskludert (Hutchinson, 2010, s.56). Blant annet skal profesjonen bidra til å fremme overgang til arbeid, samt sosial inkludering og aktiv deltakelse i samfunnet jf. Sotjl § 1. Videre skal sosialarbeidere sikre menneskers mulighet til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre jf. Hol § 1. Summert kan det sies at det er sentralt for sosialarbeidere å forsøke å bistå brukeren i å komme tilbake til samfunnet. Videre i profesjonens yrkesetikk kommer det frem at sosialarbeidere skal arbeide for bedre levekår for utsatte grupper i samfunnet, dette ved å blant annet arbeide for et inkluderende samfunn (Eide & Oltedal, 2016, s. 93-94). Dette blir videre forsterket i og med at en av kjerneoppgavene i sosialt arbeid er å bekjempe barrierene som skaper marginalisering og avmakt (Askheim, 2016, s. 201).

6 Avslutning

6.1 Oppsummering og konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å finne ut på hvilken måte meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer sett i et sosialfaglig perspektiv. Det denne litteraturstudien har vist er at meningsfulle aktiviteter har stor innvirkning på tilfriskningsprosessen til mennesker med rusproblemer. Videre blir det klart gjennom informasjonen som kommer frem ved sosialt arbeids oppgaver, mandat og yrkesetikk at dette er et område sosialarbeidere kan bidra på. Dette er med på å bidra til oppgavens sosialfaglige perspektiv.

Oppgaven finner at hva som defineres som en meningsfull aktivitet er subjektivt, og at det sentrale ikke er hvilken aktivitet som bedrives, men at aktiviteten bidrar til samhold, mestring og mening for den enkelte. Studien finner at meningsfulle aktiviteter bidrar til opplevelse av mestring og økt motivasjon. Mestring oppstår ved at brukerne blir tilbudt passelig utfordrende aktiviteter. De motiveres til å delta på aktivitetene ved at aktivitetene som tilbys står i tråd med brukerens ønsker og fører til positive opplevelser. Videre finner studien at meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning ved at brukeren oppnår selvutvikling og skaper en ny, positiv identitet gjennom rusfrie positive opplevelser i fellesskap med andre. Studien finner at meningsfulle aktiviteter også bidrar at brukeren får muligheten til å bygge opp et nytt, rusfritt nettverk. Dette bidrar til å styrke sosiale bånd, noe som videre fasiliterer for recovery. Det har videre blitt belyst at sosial arbeidere kan bidra til tilfriskning, mestring, motivasjon, selvutvikling, ny identitet, tilhørighet og sosialt fellesskap hos mennesker med ruslidelser. Dette ved at sosialarbeidere gjennom sine arbeidsoppgaver, sitt mandat, og yrkesetikken skal bidra til at mennesker med rusproblemer får muligheten til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre. Videre kan sosialarbeidere bidra ved å anerkjenne brukeren, noe om videre styrker brukerens selvtillit og resulterer i en ny, positiv identitet. Videre finner man i studien at sosialt arbeid er relevant i forhold til problemstillingen ved at sosialarbeidere skal forebygge, lindre og løse sosiale problemer. Rusproblematikk anses som et sosialt problem, og faller dermed innunder sosialt arbeids mandat. Summert kan det sies at sosionomer skal

bidra til at mennesker med rusproblemer skal få hjelp til å øke sin livskvalitet, bli inkludert i samfunnet, skape et sosialt fellesskap og bidra til å skape et godt, verdig liv.

Ut ifra hovedfunnene som kommer frem i oppsummeringen mener jeg det er grunn til å konkludere med at meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer ved å fasilitere for mestring, motivasjon, selvutvikling, ny identitet, tilhørighet og sosialt fellesskap. Dette ettersom at alle momentene som her blir nevnt står sentralt i menneskers tilfriskningsprosesser.

6.3 Mulige konsekvenser for praksis

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan meningsfulle aktiviteter virker inn på mennesker med rusproblemers tilfriskningsprosess. Det fremkommer av oppgavens drøftingsdel at meningsfulle aktiviteter er et sentralt bidrag i recovery-prosesser. Dermed vil det gjerne være hensiktsmessig å ha mer fokus på meningsfulle aktiviteter ved behandling av mennesker med rusproblemer.

6.4 Videre forskning

Det har i denne oppgaven blitt belyst på hvilken måte meningsfulle aktiviteter bidrar til tilfriskning hos mennesker med rusproblemer, hvor fokuset i all hovedsak har vært på momenter ved meningsfulle aktiviteter og tilfrisknings-prosesser sett i forhold til hvordan de påvirker brukergruppen i positiv retning. Det oppgaven imidlertid ikke legger fokus på er hvordan man på samfunnsnivå kan tilrettelegge for tilfriskning for mennesker med rusproblemer gjennom meningsfulle aktiviteter. Dette åpner for videre forskning.

Videre sier ikke oppgaven noe om hvor tilgjengelige aktivitetstilbud for mennesker med rusproblemer er, og har heller ikke gått dypt inn på hvem som arrangerer slike tilbud og hvem som kan benytte seg av tilbudene. Det blir i oppgaven klargjort at det er mennesker med rusproblemer som benytter seg av disse, men det spesifiseres ikke alder, varighet og alvorlighetsgrad av rusmisbruket, eller om menneskene som benytter seg av tilbudene er rusfri eller fortsatt i aktiv rus. Dette er aspekter som vil kunne bli belyst i videre forskning.

Til slutt ser studien kun på mennesker med rusproblemers tilfriskning i lys av de positive virkningene meningsfulle aktiviteter bidrar med. Det blir dermed ikke klargjort hvorvidt

tilfriskningen oppstår som følge av de meningsfulle aktivitetene alene, eller om andre positive endringer i livet ellers også spiller inn. Dermed vil dette være noe som kan utforskes i videre forskning.

Litteraturliste

- Aanesen, K. H. (2020, 08. desember). *Hva er marginalisering?*. Nasjonal digital læringsarena (NDLA). <https://ndla.no/subject:39ec57c0-d11c-42be-a17b-e73813597be0/topic:e47486fd-1c96-4e58-a0a2-d520d3950013/topic:a35a4b4a-e971-4277-a114-7bc4de332a0a/resource:10e6b9d7-6dfc-45d9-8d67-f5c7ceefb5d1?filters=urn:filter:fb6ad516-0108-4059-acc3-3c5f13f49368>
- Andresen, N. E. (2021). Motiverende samtale. I K. Lossius (Red.), *Håndbok i rusbehandling* (s. 353-387). Gyldendal Akademisk. ***34 sider**
- Askheim, O. P. (2016). Recovery-perspektivet: Utfordrende, men utydelig og uavklart. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.). *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmissbruk og psykiske helseproblemer*. (s. 192-202). Gyldendal Akademisk ***10 sider**
- Aveyard, H. (2018). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (4. utg.). Open University Press.
- Biong, S. (2016). Å bli en del av fellesskapet. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.). *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmissbruk og psykiske helseproblemer*. (s. 30-40). Gyldendal Akademisk. ***10 sider**
- Biong, S & Borg, M. (2016) Hva handler recovery om?. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.). *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmissbruk og psykiske helseproblemer*. (s. 18-27). Gyldendal Akademisk. ***9 sider**
- Borg, M & Topor, A. (2014). *Virksomme relasjoner: Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*. (3. utg.). Kommuneforlaget. ***54 sider**

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
[url:https://folk.ntnu.no/baldurk/skolearbeid/Kvalitative%20metoder%20PSYPRO4318/thematicanalysis.pdf](https://folk.ntnu.no/baldurk/skolearbeid/Kvalitative%20metoder%20PSYPRO4318/thematicanalysis.pdf) *24 sider
- Bredland, E. L., Linge, O. A & Vik, K. (2002). *Det handler om verdighet: Ideologi og praksis i rehabiliteringsarbeid*. (2. utg.). Gyldendal Akademisk. *42 sider
- Dahl, T. (2021). Recoveryperspektivet. I K. Lossius (Red.), *Håndbok i rusbehandling* (3. utg., s. 63-86). Gyldendal Akademisk. *23 sider
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal Akademisk *241 sider
- De nasjonale forskningsetiske komiteene (FEK). (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/generelle/>
- Eide, S. B & Oltedal, S. (2015). Verdiens betydning for vår forståelse og vår handling. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 80-95). Universitetsforlaget
- Ellingsen, I. T & Levin, I. (2015). Det *sosiale* i sosialt arbeid. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 47-62). Universitetsforlaget
- Ellingsen, I. T & Skjefstad, N. S. (2015). Anerkjennelse, myndiggjøring og brukermedvirkning. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 97-110). Universitetsforlaget
- Evjen, R., Kielland, K. B. & Øiern, T. (2018). *Dobbelt opp: Om ruslidelser og psykiske lidelser* (4. utg.). Universitetsforlaget

- Fekjær, H. O. (2004). *Rus: Bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historikk*. Gyldendal Akademisk ***195 sider**

- Fellesorganisasjonen. (2017). *Sosionomer og sosialt arbeid* [Brosjyre]. Hentet fra <https://www.fo.no/getfile.php/1311738-1548957643/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Sosionomer%20og%20sosialt%20arbeid.pdf>

- Fellesorganisasjonen (FO). (2017). *Global definisjon av sosialt arbeid* [Brosjyre]. Hentet fra <https://www.fo.no/aktuelle-brosjyrer/global-definisjon-av-sosialt-arbeid-article5620-1320.html> ***5 sider**

- Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument* [Brosjyre]. Fellesorganisasjonen. Hentet fra: <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

- Hansen, G. V., Fugletveit, R. & Arvesen, P. (2019). Arbeid som recovery-strategi. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(2), s. 80-89. [https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2019/02/arbeid_som_recovery-strategi](https://www-idunn.no.ezproxy.uis.no/tph/2019/02/arbeid_som_recovery-strategi)

- Helgesen, L. A. (2017). *Menneskets dimensjoner: Lærebok i psykologi* (3. utg.). Cappelen Damm Akademisk

- Helsedirektoratet (2012). Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse (ROP-lidelser) (nettdokument). Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 03. januar 2012, lest 25. april 2021). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/samtidig-ruslidelse-og-psykisk-lidelse-rop-lidelser#referere> (fullversjon) ***60 sider**

- Hol. (2011). Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (LOV.2011-06-24-30). Lovdata. <https://lovdata.no/NL/lov/2011-06-24-30>
- Hole, R. (2014). *Forebygging og behandling av rusproblemer: En innføring*. Universitetsforlaget
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Høyskoleforlaget. ***15 sider**
- Johansen, A. B & Bramness, J. G. (2018). Psykososial og medikamentell behandling ved rusmiddel-lidelser. I S. Biong & S. Ytrehus (Red.), *Helsehjelp til personer med rusproblemer* (2. utg., s. 114-139). Cappelen Damm Akademisk.
- Landheim, A. (2016). Rusmiddelmisbruk – Forekomst, forløp og faktorer for Recovery. Hva viser forskningen?. I A. Landheim, F. L. Wiig, M. Brendbekken, M. Brodahl & S. Biong (Red.). *Et bedre liv: Historier, erfaringer og forskning om recovery ved rusmiddelmisbruk og psykiske helseproblemer*. (s. 30- 40). Gyldendal Akademisk. ***10 sider**
- Lauveng, A. (2020). *Grunnbok i psykisk helsearbeid: Det landskapet vi er mennesker i*. Universitetsforlaget.
- Lossius, K. (2021). Om å ruse seg. I K. Lossius (Red.), *Håndbok i rusbehandling* (Utg. 3., s. 23-35). Gyldendal. ***12 sider**
- Ness, O., Borg, M., Karlsson, B., Almåsbygg, L., Solberg, P. & Torkelsen, I. H. (2013). «Å delta med det du kan»: Betydningen av meningsfulle aktiviteter i recoveryprosesser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10(3), s. 219-228.
https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2013/03/aa_delta_med_det_du_kan_betydningen_av_meningfulle_akti

- Nordaunet, O. M. (2019). Aktiviteter i et recovery-perspektiv. En litteraturgjennomgang. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 16(2), s. 70-79.
https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2019/02/aktiviteter_i_et_recovery-perspektiv_enlitteraturgjennomg

- NSD. (2021). *Om Register over vitenskapelige publiseringskanaler*. NSD.
<https://dbh.nsd.uib.no/publiseringskanaler/Om>

- Ose, S. O & Kaspersen, S. L. (2020). *Kommunalt psykisk helse- og rusarbeid 2020: Årsverk, kompetanse og innhold i tjenestene*. (SINTEF Rapport 01034).
https://www.regjeringen.no/contentassets/d7875972fb5843ef92a3d20ebbe32e1c/en-deligrapporis24_8_2020.pdf ***54 sider**

- Romsland, G. I. (2012). Mestring som mulighet. I P. K. Solvang & Å. Slettebø (Red.), *Rehabilitering: Individuelle prosesser, fagutvikling og samordning av tjenester* (s. 160-177). Gyldendal Akademisk ***17 sider**

- Sellereite, I., Haga, M. & Lorås, H. (2019). Fysisk aktivitet som verktøy i det helsefremmende arbeidet opp mot rus og psykisk helse: en brukerundersøkelse i FIRE – Stiftelsen Ett skritt videre. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 16(1), s. 39-51.
https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/tph/2019/01/fysisk_aktivitet_som_verktoey_i_det_helsefremmen-de_arbeidet

- Shulman, L. (2016). *Kunsten å hjelpe: Individer og familier*. Gyldendal Akademisk.

- Sotjl. (2009). Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen (LOV-2009-12-18-131). Lovdata. <https://lovdata.no/NL/lov/2009-12-18-131>

- Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å gjennomføre en litteraturstudie* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk. ***52 sider**

- Ytrehus, S, (2018). Familiens situasjon. I S. Biong & S. Ytrehus (Red.), *Helsehjelp til personer med rusproblemer* (2. utg., s. 215-231). Cappelen Damm Akademisk

Valgfritt pensum: 867 sider.